



تأثیر نماز بر رفتار و منش انسان

نفیسه احمدی طاهری

نماز در لغت به معنای پیوند، ارتباط، دعا و درخواست است. از نماز در قرآن با نام‌های مختلف یاد شده است. از جمله: ۱- صلاة، آیه ۸ سورة انفال ۲- ایمان، آیه ۲ سورة بقره ۳- تسبیح، آیه ۳۰ سورة روم ۴- قرآن، آیه ۱۷ سورة بنی اسرائیل ۵- حسنه، آیه ۱۱ سورة هود ۶- ذکر، آیه ۲۳۸ سورة بقره ۷- کتاب موقوت آیه ۱۰۳ سورة نساء

خداوند متعال در آیه ۱۰۳ سورة نساء می فرماید:

﴿ان الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً﴾ «نماز برای مؤمنان، واجبی همیشگی و

تبدیل ناپذیر است.»

در این آیه نماز برای اهل ایمان به عنوان کتاب موقوت معرفی شده است یعنی برنامه‌ای که باید در وقت خود اجرا شود. نماز یک نوع پرستش مشترک در میان تمام ادیان است. نماز موجب نزدیکی انسان به پروردگار خود می شود و با توجه به آیات و روایات بالاترین و عالی ترین حالت قرب انسان به خدا سجده بر خاک است که این کار بارها در نماز تکرار می شود.

تأثیر نماز بر رفتار انسان و زندگی روزمره او

اثرات نماز بر رفتار و زندگی یک نماز گزار واقعی به خوبی قابل مشاهده است. مهمترین آثار نماز بر زندگی انسان شامل: ۱- تعظیم به خدا و تحقیر تمام قدرت های دنیوی ۲- خود سازی ۳- ضبط نفس ۴- زدودن گناهان ۵- رعایت حقوق ۶- وحدت جهت ۷- صلح و مسالمت طلبی ۸- تمرکز حواس و حضور ذهن ۹- توسعه و رشد اقتصادی

۱۰- وقت شناسی ۱۱- جهت گیری در کار ۱۲- حساب و کتاب داشتن
۱۳- حفظ نظافت و... می شود. که در این مقاله برخی موارد توضیح داده
می شود.

۱. تعظیم به خدا و تحقیر تمام قدرت های دنیوی

گاهی اوقات انسان وقتی یک صاحب قدرت را مشاهده می کند ممکن
است دچار ترس و وحشت زیادی بشود ولی کسی که نماز می خواند و
تکبیر (الله اکبر) می گوید، هرگز از بزرگی و عظمت هیچ صاحب قدرتی
نمی ترسد. انسان نماز گزار با گفتن الله اکبر به خودش تلقین می کند که خداوند بالاتر و بزرگتر از همه
چیز و همه کس است و تمام قدرت های دنیوی در مقابل او حقیر و ناچیز است انسان نمازگزار در برابر
خداوند سجده می کند و فقط از دستورات خداوند اطاعت می کند و هیچ صاحب قدرت و هیبتی نمی تواند
او را از اطاعت و بندگی خدا باز دارد. همچنین نماز به انسان درس تربیت، آزادگی، استقلال و رشد
می دهد.

۲. ضبط نفس و زدودن گناهان

در جریان زندگی، انسان باید در برخی از موارد خود را به رعایت نظم در برنامه ها اجبار نماید و
الزاماتی در برنامه خود تحمیل کند. عبادت و بندگی و در یاد خدا بودن وجدان مذهبی انسان را
پرورش می دهد و تیره گی های ناشی از گناهان را زایل می کند. چون نماز جنبه عملی دارد توان
اجرائی آن در دوری از فساد و به یاد آوردن خدا بیشتر از وحی است. باز داشتن از
گناه، جزئی از طبیعت نماز است و نماز، انسان را به یاد مبدأ و معاد می اندازد و به
این صورت باعث جلوگیری از فحشا و منکر می شود.

۳. رعایت حقوق

به منظور قبول واقع شدن نماز انسان باید شرایطی را رعایت کند از جمله لباس
نمازگزار، مکان نماز، آب وضو باید مباح باشد، همچنین باید به مواردی مثل رعایت
حقوق مردم از قبیل پرداخت زکات، پرهیز از دروغ و غیبت و تهمت و توجه به حقوق
دیگران و نیز پرداخت قرض و دین خود به مردم نیز توجه داشته باشد. در اینجا در کنار نماز
و عبادت، توجه به حقوق دیگران نیز دارای اهمیت می شود و خداوند می فرماید اگر
می خواهی مرا پرستش کنی باید حقوق مردم را نیز محترم بشماری و من نمازی را که در آن
به رعایت حقوق انسانها توجهی نشود قبول ندارم.

۴. خودسازی

نماز باعث خودسازی انسان می شود. خداوند در آیه ۱۵۳ سوره بقره در این باره

می فرماید: ﴿يا ايها الذين آمنوا استعينوا بالصبر
والصلاة إن الله مع الصابرين﴾ ای اهل ایمان در راه
خودسازی خویش از دو چیز کمک بگیرید: ۱- صبر
و تحمل در برابر سختی ها و از جا در نرفتن ۲- نماز و
توجه به خدای یگانه که به او ایمان دارید و محققا
خدا با کسانی است که در راه حق استقامت دارند و
سختی ها را تحمل می کنند تا به اهداف انسانی خود
برسند. نماز به انسان درس آزادگی، استقلال، صبر
و استقامت می دهد.

۵. وحدت جهت و مکان شناسی

با توجه این که طبق آیات قرآن نماز خواندن به
سمت مغرب و مشرق، شمال و جنوب فرقی نمی کند
و به هر طرف رو کنیم در همه سو و همه طرف خدا
هست. ﴿اینما تولو فثم وجه الله﴾ (سوره بقره، آیه
۱۱۵). ولی در اسلام خداوند به خاطر مصلحت تربیتی

نماز می فرماید که همه مردم به یک طرف نماز بخوانند تا انسانها یاد بگیرند که در تمام افعال و
کارهای خود وحدت و هماهنگی داشته باشند. بنابراین آنان باید قبل از نماز قبله را
بشناسند.

۶. تمرکز حواس و حضور ذهن

در اسلام دستور داده شده از هر کاری که موجب حواس پرتی و عدم تمرکز حواس در
نماز می شود، پرهیز شود. مثلا ایستادن در مقابل درب باز، مقابل آئینه، در برابر هرگونه تصویر
و تابلو و نماز خواندن در جای باز و خیابان و جایی که باعث مزاحمت شود.
امام علی^(ع) نیز در این مورد می فرمایند:

«هیچ کس از شما با حالت کسالت و خواب آلودگی به نماز نایستد و در حال نماز به
افکار خود مشغول نشود چرا که نمازگزار در برابر پروردگار بزرگ است و جز این نیست
که خدا به بنده به اندازه ای سود می دهد که به او رو کرده باشد.»

نماز روزانه پنج نوبت فکر را در تمرکز حواس قرار می دهد و پرورش تمرکز ذهن را
آسان می کند. تأثیر نماز در این مورد این است که بهتر است در محیط کار شرایط تمرکز
حواس کارکنان فراهم آید. زیرا حواس پرتی کارگر و کارمند نه تنها سبب اتلاف وقت بلکه
سبب ایجاد نقص در محصول کار نیز می شود.