



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir



مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما

# از نمازگزاری تا انس با نماز (۱)

مهندس مامدی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# از نمازگزارى تا انس با نماز ( ۱ )

نويسنده:

محسن محمدى

ناشر چاپى:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیماى جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالى:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۱۷	از نمازگزاری تا انس با نماز (۱)
۱۷	مشخصات کتاب
۱۷	اشاره
۱۹	دیبچه
۲۱	پیش گفتار
۲۳	بخش اول: کلیات
۲۳	اشاره
۲۳	عبادت هدف آفرینش
۲۴	عبادت فطری است
۲۴	اشاره
۲۴	۱. اهمیت و ضرورت
۲۴	اشاره
۲۵	اهمیت نماز و نمازگزاری
۲۶	نماز در قرآن
۲۷	نماز و گناه
۲۷	نماز و شیطان
۲۹	نماز در قیامت
۲۹	نماز؛ وجه اشتراک شرایع آسمانی
۳۰	نماز؛ عبادتی همیشگی
۳۰	مسجد؛ مکانی ویژه نمازگزاران
۳۱	تکرار و تنوع
۳۱	ضرورت نمازگزاری (چرا نماز بخوانیم؟)
۳۲	تأمین نیاز درونی و روانی انسان

۳۴	پرورش تمرکز ذهن
۳۶	برقراری عدالت اجتماعی
۳۶	دست یابی به وقار اخلاقی و شخصیتی
۳۷	قبول نظم و انضباط
۳۷	همسویی با هستی
۳۸	ضرورت و اهمیت انس با نماز
۳۹	انس با نماز و اهمیت حضور قلب در روایات
۳۹	انس با نماز شرط قبولی همه اعمال
۴۰	انس با نماز و آثار واقعی نماز
۴۱	انس، ارتباط برتر
۴۲	۲. مفهوم شناسی
۴۲	اشاره
۴۲	ریشه واژه نماز
۴۴	ریشه واژه «صلوه» معانی و کاربردهای آن
۴۷	واژه «انس»
۴۸	۳. پیشینه تاریخی
۴۸	اشاره
۵۰	نماز در ادیان وحیانی
۵۰	اشاره
۵۰	نمازگزاری در آیین زرتشت
۵۲	نمازگزاری در آیین یهود
۵۵	نمازگزاری در آیین مسیحیت
۵۶	نمازگزاری در قاموس کتاب مقدس
۵۸	نماز و ادیان غیر وحیانی
۵۹	۴. نمازگزاری و انس با نماز از نگاه روایات
۵۹	اشاره

۵۹	اسرار نماز
۶۰	ترک نماز
۶۱	آداب و مستحبات نماز
۶۲	نمازگزارى خردسالان و جوانان
۶۳	نماز مستحبی
۶۳	نماز شب
۶۴	نماز از نگاه قرآن
۶۵	پی آمدهای نماز
۶۶	آداب نماز
۶۶	پی آمدهای ترک و سهل انگاری در برپایی نماز
۶۸	۵. نماز از دیدگاه اندیشمندان مسلمان و غربی
۶۸	اشاره
۷۰	اندیشمندان مسلمان
۷۰	اشاره
۷۰	نماز از دیدگاه مرحوم امام خمینی رحمه الله
۷۰	نماز از دیدگاه میرزا جواد آقا ملکی تبریزی
۷۲	نماز از دیدگاه فیض کاشانی
۷۲	نماز از دیدگاه اندیشمندان غربی
۷۶	بخش دوم: عوامل انس با نماز
۷۶	اشاره
۷۶	عوامل انس با نماز
۷۶	اشاره
۷۷	دلایل اخلاقی _ عرفانی انس با نماز
۷۷	اشاره
۷۷	۱. حضور قلب
۷۷	اشاره

۷۸	نظری بر واژه قلب
۸۰	عوامل حضور قلب در نماز
۸۰	تغییر بیش
۸۰	هدیه انسان به خدا
۸۱	هدیه خدا به انسان
۸۲	روح و کالبد نماز
۸۲	نماز، راحت ترین ارتباط با خداوند
۸۳	نماز در فضای بندگی
۸۳	اشاره
۸۴	الف) دور کاملی از یک زندگی معنوی
۸۵	ب) شرایط لازم در تمام مراحل برپایی نماز
۸۵	ج) رعایت آداب نماز
۸۵	اشاره
۸۶	۱. تأثیر عام (اثر غیر مستقیم)
۸۷	۲. تأثیر خاص آداب نماز
۸۷	اشاره
۸۷	طمأنینه
۸۸	نشاط نمازگزار
۸۹	صوت نمازگزار
۹۰	د) فراغت وقت نماز
۹۱	و) فراغت قلب
۹۲	ز) ذکر دایمی خدا
۹۲	ح) یاد مرگ
۹۳	ط) دعا و توسل
۹۳	ی) توجه در مفهوم اعمال نماز
۹۴	ک) توجه و تفکر در وضو و دعاهای آن



۹۵	..... (ل) نوافل
۹۷	..... موانع حضور قلب
۹۷	..... اشاره
۹۷	..... الف) پراکندگی خیال
۹۷	..... اشاره
۹۸	..... عوامل درونی
۹۸	..... اشاره
۹۸	..... ۱. وسوسه شیطان
۹۹	..... ۲. پرخوری
۹۹	..... اشاره
۹۹	..... الف) لذت خوردن و لذت نماز
۱۰۰	..... ب) آثار پرخوری
۱۰۲	..... ۳. شتاب در قرائت نماز
۱۰۳	..... ۴. خواب آلودگی دائمی یا پرخوابی
۱۰۵	..... ۵. سستی و خستگی
۱۰۵	..... ۶. خودداری از دفع ادرار
۱۰۶	..... عوامل بیرونی
۱۰۶	..... اشاره
۱۰۶	..... ۱. بیهوده گویی یا سخن لغو
۱۰۸	..... ۲. چشم چرانی
۱۰۹	..... ۳. مکان شلوغ و پرهیاهو
۱۱۰	..... ۴. شرکت در مجالس آلوده به گناه
۱۱۱	..... ۵. بی توجهی به احکام فقهی و آداب ظاهری
۱۱۳	..... ۶. حواس ظاهری و امور خارجی
۱۱۵	..... ب) وسواس در قرائت
۱۱۶	..... ج) خودنمایی

- ۱۱۷ ----- (د) عادت در عبادت
- ۱۲۲ ----- ۲. روحیه نیایش
- ۱۲۲ ----- اشاره
- ۱۲۳ ----- عبادت، خط سیری از ماده به معنا
- ۱۲۳ ----- نماز و نیایش
- ۱۲۳ ----- اشاره
- ۱۲۴ ----- عوامل خارجی:
- ۱۲۵ ----- عوامل داخلی:
- ۱۲۵ ----- اشاره
- ۱۲۵ ----- الف) عوامل شناختی
- ۱۲۵ ----- اشاره
- ۱۲۷ ----- ۱. درک عظمت خدا
- ۱۲۷ ----- ۲. احساس نیاز
- ۱۲۸ ----- ۳. توجه به آثار روانی، تربیتی نیایش
- ۱۲۸ ----- اشاره
- ۱۲۸ ----- امید
- ۱۲۹ ----- اعتماد به نفس
- ۱۳۰ ----- امنیت روانی
- ۱۳۰ ----- ۴. هنر در نیایش
- ۱۳۱ ----- ۵. اعتقاد به اختیار و دو برداشت نادرست از آن
- ۱۳۱ ----- اشاره
- ۱۳۱ ----- اختیار انسان در برابر اراده الهی
- ۱۳۲ ----- نیایش نمادی از دوران طفولیت بشر
- ۱۳۳ ----- ۶. معارف نیایش
- ۱۳۴ ----- ۷. مطالعه شرح حال نیایشگران
- ۱۳۵ ----- ب) عوامل عملی

۱۳۵	.....	اشاره
۱۳۵	.....	۱. زهد
۱۳۶	.....	۲. پرهیز از حرام خوری
۱۳۷	.....	۳. تواضع
۱۳۸	.....	۴. تقوا، ورع
۱۳۹	.....	۵. حضور در مجالس نیایش
۱۳۹	.....	۶. برقراری رابطه عاطفی
۱۴۰	.....	۳. درک لذت در عبادت
۱۴۰	.....	اشاره
۱۴۳	.....	آسیب شناسی منطق لذت در مورد نماز
۱۴۴	.....	نماز، لذت برتر
۱۴۵	.....	۴. درک زیبایی های نماز
۱۴۵	.....	اشاره
۱۴۷	.....	زیبایی شناسی نماز
۱۴۸	.....	نماز، کلید ملاقات
۱۴۹	.....	اذان، ترنم رویش
۱۴۹	.....	رو به خانه دوست
۱۵۰	.....	محراب
۱۵۰	.....	نیت از آغاز تا پایان
۱۵۰	.....	نخستین تکبیر
۱۵۱	.....	سخن دل
۱۵۱	.....	سر تسلیم فرود آوردن
۱۵۲	.....	خواستی عاجزانه، نیازی دلنشین
۱۵۴	.....	تجدیدباورها
۱۵۴	.....	دعای سلامت
۱۵۵	.....	اسرار نماز و زیباشناسی نماز

- ۱۵۵ ..... اشاره
- ۱۵۵ ..... الف) رمز و راز وضو گرفتن
- ۱۵۷ ..... ب) رمز و راز تیمم
- ۱۵۷ ..... ج) رمز و راز بالا بردن دست ها هنگام تکبیر
- ۱۵۷ ..... چ) رمز و راز راست نگاه داشتن گردن در هنگام رکوع
- ۱۵۸ ..... خ) رمز و راز سجده
- ۱۵۸ ..... پ) سر رو به قبله بودن
- ۱۵۹ ..... ت) رمز و راز تشهد
- ۱۵۹ ..... ث) سر سلام در نماز
- ۱۶۰ ..... ع) رمز و راز رکوع
- ۱۶۰ ..... ۵. پیش نیازهای عبادت
- ۱۶۰ ..... اشاره
- ۱۶۲ ..... الف) پیش نیازهای شناختی
- ۱۶۲ ..... اشاره
- ۱۶۲ ..... ۱. خودشناسی
- ۱۶۳ ..... ۲. خداشناسی و توحید
- ۱۶۴ ..... ۳. معاد شناسی
- ۱۶۴ ..... ۴. امام شناسی
- ۱۶۵ ..... ب) پیش نیازهای رفتاری
- ۱۶۵ ..... اشاره
- ۱۶۶ ..... ۱. ترک گناه
- ۱۶۶ ..... ۲. نیت خدایی
- ۱۶۷ ..... ۳. ادای حق مردم
- ۱۶۷ ..... ۴. تباه شدن عمل
- ۱۶۸ ..... ۵. پرهیز از بدخواهی برای دیگران
- ۱۶۹ ..... ۶. شناخت نسبت به نماز

۱۶۹	.....	اشاره
۱۷۰	.....	سه رکن اصلی عبادت
۱۷۰	.....	اشاره
۱۷۰	.....	عابد
۱۷۱	.....	معبود
۱۷۲	.....	عبادت
۱۷۲	.....	علل رفتاری انس با نماز
۱۷۲	.....	اشاره
۱۷۲	.....	۱. تکرار و تداوم عبادت
۱۷۶	.....	۳. نماز اول وقت
۱۷۸	.....	۴. الگوهای رفتاری _ شخصیتی
۱۸۰	.....	۵. خاطرات نماز
۱۸۱	.....	دلایل اجتماعی انس با نماز
۱۸۱	.....	اشاره
۱۸۱	.....	۱. امام جماعت
۱۸۳	.....	۲. مسجد
۱۸۷	.....	۳. نماز جماعت
۱۸۹	.....	۴. تجربه های مثبت نمازگزاران
۱۹۲	.....	بخش سوم: مراحل و تفاوت ها
۱۹۲	.....	اشاره
۱۹۲	.....	مراحل نمازگزاری تا انس با نماز
۱۹۲	.....	اشاره
۱۹۴	.....	الف) انس اجمالی
۱۹۵	.....	ب) انس تفصیلی
۱۹۵	.....	اشاره
۱۹۵	.....	۱. توجه به معنای الفاظ در قرائت

۱۹۶	۲. تصحیح صورت افعال نماز
۱۹۶	۳. درک حقیقت عبادت
۱۹۶	اشاره
۱۹۶	درک حقیقت عبادت با برهان عقلی
۱۹۷	درک حقیقت عبادت با ادراک قلبی
۱۹۸	تفاوت های نمازگزارى و انس با نماز
۱۹۸	ویژگی های انس
۱۹۸	عوامل انس
۲۰۰	بخش چهارم: آثار انس با نماز
۲۰۰	اشاره
۲۰۰	آثار فردی
۲۰۰	اشاره
۲۰۰	الف) آثار اخلاقی
۲۰۰	اشاره
۲۰۲	۱. تکامل و خودسازی
۲۰۳	۲. اخلاص
۲۰۴	۳. تواضع
۲۰۵	۴. صبر
۲۰۷	ب) آثار تربیتی
۲۰۷	اشاره
۲۰۸	۱. ثبات شخصیت
۲۰۹	۲. نظم و انضباط
۲۰۹	۳. احساس قدرت و عزت
۲۱۰	۴. ادبِ برخاسته از نماز
۲۱۰	اشاره
۲۱۰	تواضع

- ۲۱۰ ..... خوش زبانی
- ۲۱۱ ..... نظافت
- ۲۱۱ ..... رعایت آداب خاص
- ۲۱۱ ..... متانت و وقار
- ۲۱۱ ..... ۵. تمرکز ذهن
- ۲۱۲ ..... (ج) آثار بهداشتی نماز
- ۲۱۴ ..... آثار اجتماعی
- ۲۱۴ ..... اشاره
- ۲۱۴ ..... الف) مسایل اجتماعی نماز در سطح خُرد
- ۲۱۴ ..... اشاره
- ۲۱۵ ..... تعامل اجتماعی برآمده از نماز
- ۲۱۶ ..... نماز به عنوان نظام
- ۲۱۶ ..... ب) مسایل اجتماعی نماز در سطح کلان
- ۲۱۶ ..... اشاره
- ۲۱۷ ..... تعمیم ساختاری
- ۲۱۷ ..... تنظیم سیاسی
- ۲۱۸ ..... تنظیم اجتماعی
- ۲۱۹ ..... تفاهم نمادین
- ۲۱۹ ..... آثار اقتصادی
- ۲۲۲ ..... آثار سیاسی
- ۲۲۲ ..... اشاره
- ۲۲۳ ..... نماز عامل تحکیم وحدت سیاسی
- ۲۲۵ ..... آثار خانوادگی
- ۲۲۵ ..... اشاره
- ۲۲۵ ..... الف) نقش عمومی نماز در خانواده
- ۲۲۵ ..... اشاره

۲۲۵	فضای معنوی
۲۲۶	محبت
۲۲۶	باروری شخصیت
۲۲۷	(ب) نقش نماز در زندگی زوج های جوان
۲۲۷	اشاره
۲۲۷	۱. تغییر بینش زوج های جوان نسبت به زندگی
۲۲۸	۲. حفظ کیان خانواده
۲۲۹	۳. زوج های جوان و تجربه محدود زندگی
۲۳۰	۴. نماز، مهار کننده هیجان جوانی
۲۳۱	۵. نماز و نیازهای واقعی زوج جوان
۲۳۶	۶. تأثیر بلندمدت دوران آغازین زندگی
۲۳۶	۷. تربیت فرزندان
۲۳۸	آثار تحصیلی
۲۳۹	نتیجه
۲۴۱	کتاب نامه
۲۵۴	درباره مرکز



## از نماز گزاری تا انس با نماز (۱)

### مشخصات کتاب

سرشناسه: محمدی، محسن

عنوان و نام پدیدآور: از نماز گزاری تا انس با نماز (۱)/محسن محمدی.

مشخصات نشر: قم: تهران: مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۳.

مشخصات ظاهری: [۴]، ۲۰۰ ص.

فروست: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما؛ ۶۵۴.

شابک: ۱۲۰۰۰ ریال ۹۶۴-۷۸۰۸-۰۲-۱

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۹۳] - ۲۰۰؛ همچنین به صورت زیرنویس

موضوع: نماز -- حضور قلب.

موضوع: نماز.

شناسه افزوده: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهشهای اسلامی

رده بندی کنگره: BP۱۸۶/۲م/۲۸الف ۴ ۱۳۸۳

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۳

شماره کتابشناسی ملی: م ۸۵-۲۸۷۵۲

ص: ۱

اشاره



وقتی دل تنگ و خسته از خاک، معراجِ جان و سیر به افلاک را آرزو می کنی، تنها بر بُراق نماز می توانی گستره آسمان ها را  
بیمایی که: الصلوٰه معراج المؤمن.

آن گاه که غوغای زندگی، تو را از خود بی خود می کند، به نمازی عاشقانه بایست و غبار تیرگی را از جسم و جان بزدای و  
سبکساری تن و روان را به تماشا نشین.

وقتی هراس تردید، سایه وحشت بر جانت می گستراند، آفتاب اطمینان را در سپیده دم نجوا (نماز صبح) و نیم روز نیایش  
(ظهر و عصر) و شبانگاه شوق (مغرب و عشا) بر دلت بتابان تا همه دغدغه ها و تشویش ها خاکستر شوند.

نماز، ریسمان قرب است و با آن، شایستگی هم سخنی با محبوب و حلاوت و هم زبانی با دوست را در ذره ذره وجودت  
احساس می کنی.

به راستی که نماز، نور چشم پیامبر صلی الله علیه و آله، ستون دین و استوارترین تکیه گاه و یادآور «راه و مقصد» است. نماز،  
کلاس سیاسی، فرهنگی، معنوی و تربیتی است که در آن، تواضع و خشوع و صفا و خلوص و

معرفت و کمال تدریس می شود.

پس بیاییم با نماز اُنس بگیریم و سراسر وجودمان را با نماز، شست و شوی معنوی دهیم و همه توان خود را برای حفظ و گسترش فرهنگ نماز به کار بندیم که اگر چنین شود، تمام دسیسه ها و نیرنگ های شیطانی بی اثر خواهد گشت.

نماز را تکریم و تعظیم کنیم تا به ساحل سلام و سلامت برسیم و همواره از ژرفای جان از خداوند بی زوال بخواهیم که:

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ. (ابراهیم: ۴۰)

خدایا! مرا و فرزندانم را از برپاکنندگان نماز قرار ده. پروردگارا! این دعا را بپذیر.

چه خوش باشد که با یاد خداوند

تمام لحظه ها دل گیرد آرام

در پایان، از تلاش های بی شایبه پژوهشگر ارجمند جناب آقای محسن محمدی در سامان دهی این اثر سپاس گزاریم و امید می بریم کار ایشان مقبول طبع بلند برنامه ریزان و برنامه سازان ارجمند قرار گیرد.

اِنَّهٗ وَلِيّ التَّوْفِیْقِ

اداره کل پژوهش

مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

ص: ۲

نماز رشته اتصال به محبوب است آن گاه که دست انسان از وصل کوتاه است و وجودمان در هجر گرفتار. نماز دریچه‌ای است برای گفت و گو با کریم مطلق تا به درد دل با او بنشینند و از رنجهای فراق به او شکوه برند و تسکینی بیابند. نماز یادگار یار است در میان دوستدارانش؛ هم چون عکس دوستی شفیق که در ایام جدایی بدان بنگرند تا از داغ هجر، اندکی کاسته شود. نماز راه گشوده‌ای است که خداوند پیش پای بندگان گذاشته تا در هر مناسبت و موقعیتی شرح حال را به او باز گویند و راه چاره را از او بجویند.

خداوند انسان را آفرید تا آزادانه و از روی اختیار در مسیر عبادت قرار گیرد، نه این که مانند ملایکه مجبور به عبادت و پرستش باشد که این خود، نقطه عطفی در بندگی بود.

نماز برترین عبادتی است که انسان را به خداوند نزدیک می‌کند. امام خمینی رحمه الله آن عارف بزرگ می‌گوید:

اهل معرفت گویند باب عبادات مطلقاً باب ثنای معبود است، منتها هر یک از آن‌ها ثنای حق است به نعتی از نعوت و اسمی از اسما؛ مگر نماز که ثنای حق است به جمیع اسماء و صفات. (۱)

ص: ۳

انس با نماز یکی از عالی ترین مراحل عبادت است که دست یابی به آن، آثار حقیقی نماز را به دنبال دارد. انس و حضور قلبی هدف اصلی نمازگزار است که بدون آن، نماز جز برداشتن تکلیف، اثری در پی ندارد. طبق روایات نیز مقداری از نماز پذیرفته می شود که همراه حضور و انس قلبی باشد. (۱)

با توجه به اهمیت و ضرورت انس با نماز در این نوشته بر آنیم تا عوامل انس با نماز و گذر از نمازگزار به انس با نماز را بررسی کنیم. در بخش اول پس از بیان اهمیت و ضرورت نمازگزار و انس با نماز به بیان مفاهیم «نماز» و «انس» و کاربرد واژه های آن می پردازیم. سپس پیشینه تاریخی نمازگزار را تبیین می کنیم. در ادامه، موضوع نماز را از منظر قرآن و روایات بررسی می کنیم تا جنبه های مختلف آن روشن گردد. در پایان به بررسی دیدگاه دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان در مورد نماز می پردازیم و در بخش دوم، بحث مهم عوامل انس با نماز را پی می گیریم که به سه دسته اخلاقی \_ عرفانی، رفتاری و اجتماعی تقسیم می شود. چون گذر از مرحله نمازگزار و رسیدن به انس با نماز، مستلزم رعایت نکاتی خاص است، این مبحث را به طور مستقل در بخش سوم بررسی می کنیم. در ادامه، تفاوت های نمازگزار و انس بررسی می شوند و چون یکی از مهم ترین تفاوت ها، در آثار این دو رویکرد رخ می نماید، مقوله آثار انس با نماز را در بخش چهارم به تفصیل بررسی می کنیم.

ص: ۴

بخش اول: کلیات

قبل از این که در مورد اهمیت نماز و انس با آن بحث کنیم، ابتدا به اجمال در مورد مفهوم کلی عبادت سخن می‌گوییم و سپس به نماز چونان کامل‌ترین و مهم‌ترین عبادت می‌پردازیم که در تمام ادیان الهی وسیله‌ای برای عبادت و تقرب به خدا تلقی می‌شده است.

### عبادت هدف آفرینش

عبادت هدف آفرینش

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که آفرینش جهان با این همه عظمت برای چیست و چرا خداوند انسان را در جهان با گستره بی‌حد و مرز آفرید؟ شاید پاسخ این پرسش، نقش غیرقابل پیش‌بینی را در زندگی ما داشته باشد و سبب تحوّل عظیمی در بینش‌ها و ارزش‌های زندگی ما شود.

خداوند آسمان‌ها و زمین را خلق کرد و آن‌ها را در اختیار انسان قرار داد تا او را عبادت کند، آن‌چنان که در قرآن می‌فرماید: «و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون» (الذاریات: ۵۶) البته صورت‌های گوناگون عبادت که در فقه بیان شده است، در زمان، مکان یا آداب خاص منحصر نمی‌شود، بلکه همه کارهایی را که برای رضایت خداوند انجام می‌دهیم، عبادت تلقی می‌شود، گرچه مانند کسب و کار، پی‌جویی علم، ازدواج یا خدمت به مردم برای رفع نیازهای فردی یا اجتماعی باشد. آنچه یک امر را

تبدیل به عبادت می کند، اَتکای آن به انگیزه ای متعالی است؛ یعنی به تعبیر قرآن(۱) کارمان رنگ خدایی داشته باشد.

## عبادت فطری است

### اشاره

عبادت فطری است

تاریخ بشری گونه های متنوعی از عبادت و پرستش انتخابی انسان ها را در خود ثبت کرده است که در آن موجودات و اشیاء گوناگون پرستیده می شده اند. از چوب، سنگ، خورشید، ماه، آب و آتش گرفته تا حیوانات و انسان هایی که عنوان معبود و مسجود را بر آن ها می نهادند. خدایانی مجازی که هر یک در دوره ای طرفدارانی برای خود دست و پا می کردند. با این حال، مجموع این ها از نیاز پرستشگری انسان خبر می دهد و این که خلأ آن، روح انسان را با بحرانی عمیق مواجه می سازد.

شهید مطهری می گوید:

یکی از پایدارترین و قدیمی ترین تجلیات روح آدمی و یکی از اصیل ترین ابعاد وجود انسان ها حس نیایش و پرستش است... (۲)

عمق و اصالت این گرایش را می توان از استواری و عظمت بناهایی که در طول تاریخ برای پرستش بنیان گردیده، دریافت. (۳)

## ۱. اهمیت و ضرورت

### اشاره

۱. اهمیت و ضرورت

نماز به عنوان مصداق بارز عبادت اهمیت زیادی دارد. آیات و روایات متعددی با تعبیر مختلف، در مورد اهمیت نماز وجود دارد که مؤمنان را به اقامه نماز دعوت می کند و آن ها را از ترک آن باز می دارد.

ص: ۶

---

۱- بقره، ۱۳۸.

۲- احیای تفکر دینی، ص ۱۰۵.

۳- پرستش آگاهانه، ص ۵۲.



نماز‌گزاری مرحله ای قبل از انس با نماز است. نخست انسان نماز را به پا می‌دارد و پس از رعایت پاره ای نکات و عوامل، به مرحله انس با نماز می‌رسد؛ مرحله ای که بدون نماز احساس وحشت می‌کند و احساس امنیت خود را از دست می‌دهد. هم‌چنان که در روایات می‌خوانیم: «هیچ مؤمنی نیست مگر آن که خدا ایمانش را همدم او قرار دهد، چندان که اگر برستیغ کوهی باشد احساس تنهایی نکند.»<sup>(۱)</sup>

چون نماز‌گزاری مرحله ای قبل از مرحله انس با نماز است، ابتدا به اهمیت و ضرورت نماز و نماز‌گزاری اشاره می‌کنیم و سپس به اهمیت و ضرورت انس با نماز می‌پردازیم. مرحله ای که فقط نماز گزار واقعی به آن پا می‌گذارد. با این حال، مرحله نماز‌گزاری از این جهت که مقدمه ای برای انس با نماز است مهم تلقی می‌شود و گرنه در فرهنگ دینی صرف نماز‌گزار بودن ارزشی محسوب نمی‌شود؛ چنان که خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَيَلِّ لِلْمُصَلِّينَ؛ وای بر نماز گزاران.» (ماعون: ۴)

## اهمیت نماز و نماز‌گزاری

اهمیت نماز و نماز‌گزاری

می‌دانیم که پس از تحکیم پایه های اعتقادی (اصول دین)، نخستین گام عملی در حوزه شریعت، نماز است.<sup>(۲)</sup> نماز خدمت به خدا<sup>(۳)</sup> و نشانه

ص: ۷

---

۱- میزان الحکمه، ج ۱، باب انس، ح ۱۵۴۵.

۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله : «إِذَا أَسَلِمَ الرَّجُلُ عَلَّمَهُ الصَّلَاةَ؛ هر کس که مسلمان شد، نماز را به او یاد دهید.» ج، محی الدین سنو، الصلاة، ص ۱۲۵.

۳- قال الصادق (ع): «إِنَّ طَاعَةَ اللَّهِ خِدْمَتُهُ فِي الْأَرْضِ فَلَيْسَ شَيْءٌ مِنْ خِدْمَتِهِ يَعْدِلُ الصَّلَاةَ؛ اطاعت خداوند خدمت به خدا بر روی زمین است و هیچ چیز مثل نماز سبب خدمت به خدا نمی‌شود.» میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۱۸.

ایمان (۱) است. نماز پرچم اسلام (۲) و سیمای دین و مکتب (۳) است. نماز بهترین عمل بنده (۴) و کلید بهشت (۵) است که اعمال به وسیله آن سنجیده می شود. (۶) از این رو پیامبر هیچ گاه از نماز سیر نمی شد.

## نماز در قرآن

### نماز در قرآن

در قرآن ۷۸ بار واژه «الصَّلَاة» تکرار شده است. بخشی از این آیات در مورد اهمیت و جایگاه نماز و بخشی دیگر در مورد اسرار و آثار نماز است. در مورد آداب و شرایط نماز و همچنین ترک نماز نیز آیات بسیاری در قرآن وجود دارد. قرآن نماز را جزو برنامه های حکومت اسلامی (۷) و اولوالباب (۸) قرار داده است و در جای دیگر نماز را از اوصاف مؤمنان و متقین و محسنین می داند. (۹)

ص: ۸

- ۱- قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «عَلِمَ الْإِيمَانِ الصَّلَاةُ؛ نشانه ایمان نماز است.» شهاب الاخبار، ص ۵۹.
- ۲- قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «عَلِمَ الْإِسْلَامِ الصَّلَاةُ؛ پرچم اسلام، نماز است.» بحار الانوار، ج ۷، ص ۲۷۹، ح ۱۸۸۷.
- ۳- قال علي (ع): «وَجْهٌ دِينِكُمُ الصَّلَاةُ؛ و سیمای دین شما نماز است.» بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۲۷، فروع کافی، ج ۱، ص ۲۷۰.
- ۴- قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الصَّلَاةُ مِنْ أَفْضَلِ أَعْمَالِ الْعِبَادَةِ؛ نماز از بهترین اعمال بندگان است.» مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۸۴.
- ۵- قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الصَّلَاةُ مِفْتَاحُ الْجَنَّةِ؛ نماز کلید بهشت است.» بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۱، نهج الفصاحه، ح ۱۵۸۸.
- ۶- قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الصَّلَاةُ مِيزَانٌ؛ نماز تراز و معیار سنجش است.» فروع کافی، ج ۳، ص ۲۱۷.
- ۷- حج، ۴۱.
- ۸- رعد، ۲۲.
- ۹- بقره، ۳؛ توبه، ۷۱؛ نمل، ۲ و ۳؛ لقمان، ۲ - ۴.

## نماز و گناه

### نماز و گناه

نماز سبب بخشش گناه (۱) و وسیله محو آن است. (۲) گناهان گذشته به وسیله نماز بخشیده می شود. (۳) و اصلاً نماز عامل بازدارنده از گناه است (۴) و در برخی روایات نماز (نماز جمعه) به عنوان کفاره گناهان تا ۱۰ روز بیان شده است. (۵) نماز سبب شست و شوی گناه (۶) و ریزش گناهان گذشته (۷) و سدی در مقابل گناهان آینده است. (۸)

## نماز و شیطان

### نماز و شیطان

نماز عامل دوری شیطان و سیاه شدن چهره اوست. (۹) نماز سبب

ص: ۹

۱- قال الصادق (ع): «من صَلَّى ركعتين يعلم ما يقول فيهما انصرف و ليس بينه و بين الله ذنبٌ الا غفره الله؛ هر کس دو رکعت نماز با حضور قلب بخواند، خداوند همه گناهان او را می بخشد.» بحارالانوار، ج ۸۴ ص ۲۴۰، ج ۸۲ ص ۲۲۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۸۳.

۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «و أنا لا- اشبَعُ مِنَ الصلاه؛ من از نماز سیر نمی شوم.» بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۲۳۳؛ امالی طوسی، ج ۲، ص ۱۴۲.

۳- «ان الحسنات يذهبن السيئات؛ خوبی ها نماز، بدی ها (گناه) را از میان می برد.» (هود: ۱۱۴)؛ جامع احادیث شیعه، ج ۴، ص ۱۰؛ بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۲۳۲.

۴- «ان الصلاه تنهى عن الفحشاء و المنكر؛ نماز عامل بازدارنده از گناه و بدی است.» عنكبوت: ۴۵.

۵- كنز العمال، ح ۲۱۰۹۱.

۶- وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۷.

۷- قال علی (ع): «و انها لتُحَتَّ الذُّنُوبَ حَتَّ الورق؛ نماز گناهان را مثل برگ درخت می ریزد.» (بحار الانوار، ج ۵۳، ص ۱۸۲).

۸- آثار و برکات نماز در دنیا، برزخ و قیامت، ص ۶۶.

۹- قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «الصلاه تُسَوِّدُ وَجَهَ الشَّيْطَانِ؛ نماز چهره شیطان را سیاه می کند.» نهج الفصاحه، ص ۳۹۶.

شکست شیطان است. (۱) چون نماز گزار در دژ محکم نماز از خود دفاع می کند. (۲) بی دلیل نیست که فریاد ابلیس از نماز گزار و سجده طولانی او بلند است. (۳) و به انسان حسادت می کند. (۴) نماز گزار از شر شیطان در امان است؛ (۵) چون نماز سبب راندن شیطان می شود. (۶) و حتی در لحظه مرگ نیز شیطان از نماز گزار دور می شود. (۷) شیطان از نماز عصبانی می شود؛ (۸) چون سبب سرکوبی اوست. (۹) و شیطان از نماز گزار جدی می ترسد. (۱۰)

ص: ۱۰

- ۱- قال امام المهدی (ع): «ما ارغم أنف الشيطان بشىءٍ مثل الصلاة؛ هیچ چیز مثل نماز بینی شیطان را به خاک نمی مالد.» بحار الانوار، ج ۵۳، ص ۱۸۲.
- ۲- قال علی (ع): «الصلاة حصنٌ من سطوات الشيطان؛ نماز دژی در مقابل حملات شیطان است.» غرر الحکم و درر الکلم، ص ۵۶؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۶۷؛ اسرار الصلاة شهید ثانی، ص ۱۰.
- ۳- قال علی امیر المؤمنین (ع): «ان العبد اذا سجد نادى ابليس ياويله؛ بنده هنگامی که سجده می کند، ابلیس می گوید: وای بر من. اصول کافی، ج ۳، ص ۲۶۴؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۳.
- ۴- بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۲۰۷.
- ۵- قال علی (ع): «ذكر دَعامه الايمان و عصمه من الشيطان؛ ذکر خدا نماز ستون ایمان و در امان بودن از شیطان است.» منتخب الغرر، ص ۲۲.
- ۶- قال علی (ع): «ذكر الله مطرده الشيطان؛ یاد خدا نماز شیطان را می راند.» منتخب الغرر، ص ۲۰.
- ۷- قال الصادق (ع): «إنّ ملك الموت يدفع الشيطان عن المحافظ علی الصلاة؛ عزرائیل، شیطان را از کسی که بر نمازش مواظبت می نموده دفع می کند.» وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۱۹.
- ۸- بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۶۱.
- ۹- بحار الانوار، ج ۵۳، ص ۱۸۲.
- ۱۰- امام رضا (ع) نقل کرد که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «لا یزال الشيطان ذُعرا مَن المؤمن» «ماحافظ علی الصلوات الخمس؛ شیطان همواره از مؤمنی که بر نمازش مواظبت می کند، می ترسد.» عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۸.

نماز توشه، آخرت (۱) و کلید بهشت است (۲) که سبب ورود انسان در بهشت (۳) و نجات او از آتش و عذاب است. (۴) نماز گزار به سبب وضو بی حساب وارد بهشت می شود (۵) و در خانه های بهشتی جای می گیرد. (۶) نماز حایلی بین نماز گزار و آتش است و سبب دوری جسم نماز گزار از آتش می شود. (۷)

### نماز؛ وجه اشتراک شرایع آسمانی

نماز؛ وجه اشتراک شرایع آسمانی

ادیان آسمانی که همگی در دعوت به عبادت خدا و دوری از طاغوت قول مشترک دارند، با آن که در مجموعه تکالیف تعریف شده خود، وظایف گوناگونی را برای بندگان قایل بوده اند، ولی قدر مشترک تمامی آن ها، اقامه نماز بوده است. بدین جهت، جایگاه خاص نماز در فرهنگ همه ادیان، می تواند بهترین دلیل در اثبات اهمیت آن باشد. همان گونه

ص: ۱۱

---

۱- قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «الصلاه زاد للمؤمن من الدنيا الى آخره؛ نماز توشه ای برای مؤمن از دنیا به سوی آخرت است.» بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۲.

۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «الصلاه مفتاح الجنة؛ نماز کلید بهشت است.» نهج الفصاحه، شماره ۱۵۸۸؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۱.

۳- قال الصادق (ع): «ان العبد ليصلّي الركعتين يريدها وجه الله فيدخله الله به الجنة؛ بنده دو رکعت نماز برای رضای خدا می خواند و خداوند او را وارد بهشت می کند.» اصول کافی ج ۲، ص ۶۱؛ وسائل الشیعه ج ۳، ص ۳۰؛ مستدرک الوسائل ج ۳، ص ۳۱۶.

۴- اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹۹، حدیث ۳؛ وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۳۰.

۵- کنز العمال، ج ۷، ح ۱۹۰۳۶.

۶- بحار الانوار، ج ۲، ص ۲۳۱.

۷- جامع احادیث شیعه، ج ۴، ص ۲۷.

که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم از آن به عنوان «نهج الانبیاء» و شیوه تمامی پیامبران یاد کرده است. (۱)

## نماز؛ عبادتی همیشگی

نماز؛ عبادتی همیشگی

هر یک از تکالیف شرعی به گروهی خاص از بندگان تعلق می‌گیرد یا این که گروه‌هایی از آن معاف هستند. برای مثال روزه بر بیمار و مسافر واجب نیست و خمس و زکات و حج بر کسانی که تمکن مالی دارند تعلق می‌گیرد، ولی نماز فریضه ای است همیشگی و همگانی که در زمان هراس و امنیت، در روز و شب، در تمامی ماه‌های سال، بر بنده و آزاد، مرد و زن، غنی و فقیر و سالم و مریض واجب است.

## مسجد؛ مکانی ویژه نمازگزاران

مسجد؛ مکانی ویژه نمازگزاران

یکی دیگر از وجوهی که عظمت و اهمیت نماز را آشکار می‌کند، اختصاص مکانی ویژه برای انجام این فریضه است. مساجد گرچه پایگاه معنوی یک حکومت دینی تلقی می‌شوند، ولی بنا بر ماهیت عملی که در آن انجام می‌شود، عنوان «مسجد» یا سجده‌گاه را به خود اختصاص می‌دهد. احداث مسجد به پروژه عظیمی می‌ماند که در تمامی جهان اسلام و در طول اعصار و قرون به جهت انجام فریضه نماز دنبال شده است. به تعبیر قرآن، آباد کردن مساجد تجلی ایمان به خداوند و آخرت است. (۲) حکایت از تکریم و تعظیم این وظیفه نزد خداوند متعال دارد.

ص: ۱۲

---

۱- بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۱.

۲- «انما يعمر مساجد الله مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ» توبه: ۱۸

### تکرار و تنوع

نماز عبادتی است که هر روز، در چند نوبت، تمامی مسلمانان به آن فرا خوانده می شوند و می تواند دلیل آشکاری بر اهمیت این عمل باشد. این عبادت که به ظاهر تکراری می نماید، به نردبان ترقی انسان تشبیه شده<sup>(۱)</sup> و هر جزء و هر رکعت از آن پلکانی است که انسان ها را به جایگاه برتر ارتقا می دهد. البته نماز با وجود یکسان بودن اصول و ارکانش از تنوع و اشکال گوناگونی برخوردار است و تکرار نماز به معنای یکنواخت بودن و ملالت بار بودن آن نیست. به واقع، گوهر واحد این عبادت بزرگ در شکل های مختلف تجلی می یابد. برای مثال از حیث تعداد رکعت، رکوع دعاهای مستحب در قیاس با ظرف زمانی و هم چنین نیت اقامه نماز تفاوت های زیادی دیده می شود، چون بیش از سیصد نوع نماز در کتاب های فقهی ما دیده می شود.<sup>(۲)</sup> این تکرار و تنوع می تواند دلیل دیگری بر اهمیت این عبادت تلقی گردد.

### ضرورت نماز گزاری (چرا نماز بخوانیم؟)

ضرورت نماز گزاری (چرا نماز بخوانیم؟)

پیش تر از اهمیت نماز سخن گفتیم. اینک به ضرورت نماز گزاردن می پردازیم و این که چرا باید چنین عبادتی را استمرار بخشیم؟ برخی از نماز گزاردن تنها تصویری عابدانه و زاهدانه دارند و نماز را وسیله ای برای کرنش و خضوع در مقابل خداوند می دانند، بی آن که از آثار آن در اصلاح و تربیت نفس و کنترل حیات اجتماعی بشر آگاه باشند. چنین

ص: ۱۳

۱- قال علی (ع): «الصلاه قربان کل تقی» تفسیر نورالثقلین، ج ۴، ص ۲۰۵.

۲- نک: نمازهای مستحبی، عباس عزیزی، چ اول.

نگرشی به دلیل جدا کردن ضرورت های نمازگزار از روند زندگی انسان، آن را عبادتی ویژه زاهدان نشان می دهد. به همین جهت، در این بخش تلاش می کنیم با یافتن پاسخ های جامع و دقیق برای این پرسش که «چرا نماز بخوانیم؟» زاویه نگرش به این موضوع را تغییر دهیم تا با دیدی گشوده و از روی اختیار و لذت به نماز روی آوریم.

## تأمین نیاز درونی و روانی انسان

تأمین نیاز درونی و روانی انسان

بی شک، انسان برای گریز از زندگی حیوانی و راهیابی به زندگی انسانی و حیات طیبه و تخلُّق به اخلاق کریمه و رهایی از افسردگی ها به یک عامل مهار کننده نیازمند است که روح او را در کنترل و تسخیر خود قرار دهد و پرهیز از انحراف و جنایت را بر او الزام کند و روح نوع دوستی، عاطفه و محبت را بر وی ببخشد و به هنگامی که پژمرده و افسرده می گردد، او را طراوت بخشد. بسیاری از روان شناسان، جامعه شناسان و کارشناسان تربیتی بر این مسأله اتفاق نظر دارند که این نیرو از منبع اعتقاد دینی و معنویت نشأت می گیرد. هنری لنک \_ روان شناس معروف انگلیسی \_ پس از پژوهش های گسترده بالینی که بر روی بیش از ده هزار انسان افسرده مجرم و تبهکار انجام داد، چنین گفت:

اینک به خوبی اهمیت اعتقاد دینی را در زندگی انسان درک می کنم و در خلال تمامی آزمایش ها، این نتیجه مهم را دریافته ام که هر کس به دین و اعتقاد دینی گردن بسپارد یا با عبادتکده ای در ارتباط باشد از شخصیت انسانی والاتری برخوردار است و در مقایسه با آن کس که



ایمانی ندارد و با عبادتی در تماس نیست، کرامت خاصی دارد. (۱)

قرآن کریم نیز «ذکر خدا» را به عنوان برترین داروی آرام بخش و شفادهنده قلب ها معرفی می کند و «نماز» را به عنوان مصداق برتر ذکر می داند. (۲) به این ترتیب، همه آشوب ها و تشویش ها، تمامی ناآرامی ها و اضطراب ها با به پاداشتن نماز در فواصل گوناگون مهار می شود. احساس بی ثباتی و بی اعتباری در جهان طبیعت و فنا پذیری و محدودیت زندگی دنیایی و عدم پاسخگویی طبیعت به احساس نیازِ پایان ناپذیر انسان اضطرابی همیشگی و غربتی جاودانه را بر روح انسان چیره می گرداند. در چنین فضایی است که نماز پیوند انسان را با ذات فناپذیر برقرار می کند و به او جاودانگی را نوید می دهد. گویا نماز دستی برآمده از سوی انسان است به سوی آن که می تواند پاسخگوی نیاز او باشد. از این رو، انسان به هنگام نماز طمأنینه و آرامش خود را باز می یابد و به زندگی و حیات خود امیدوار می گردد. مشروط بر آن که در این سیر عامل پیوند دهنده اصلی یعنی «روح» غایب نباشد.

البته توجه به این نکته لازم است که مکتب ما نقشِ دیگر عوامل را در کاهش و کنترل ناآرامی ها و اضطراب ها به هیچ وجه انکار نمی کند و نماز را تنها راه آرامش معرفی نمی کند. بلکه ارضای غریزه جنسی (۳) و

ص: ۱۵

---

۱- عقیف عبد الفتاح طیاره، روح الصلاة فی الاسلام، ص ۲۹. برگرفته از دکتر هنری لنک، کتاب بازگشت به ایمان.

۲- «أَقِمِ الصَّلَاةَ لَذِكْرِي؛ نماز را به خاطر یاد من به پادار.» طه: ۲۱

۳- «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا.» روم: ۲۱

تأمین نیازهای اقتصادی(۱) را از دیگر عوامل آرام بخش انسان می داند.

و این گونه نیست به کسی که تحت فشار جنسی قرار دارد نماز را به عنوان تنها راه برطرف شدن نیاز جنسی توصیه کند.(۲) یا شخص گرسنه را به جای صرف غذا به نماز دعوت کند، با این حال امکانات محدود دنیا نیز قدرت پاسخگویی کامل به نیازهای نامحدود انسان را ندارد و تا کنون نمونه ای دیده نشده است که بی بند و باری های جنسی و یا فراوانی ثروت عامل غایبی آرامش در انسان باشد و یا دیده نشده که مدیریت اجتماعی کشورهایی که به آزادی مطلق جنسی عقیده دارند، از بهداشت روانی جامعه خود اظهار رضایت کامل کرده باشند. زیرا انسان برای رسیدن به آرامش پایدار نیازمند آن است که با قدرت برتر فناپذیر ارتباط برقرار کند و به آرامش های موردی و زودگذر دل نبندد.

رابطه با خداوند چنان آرامشی در وجود انسان ایجاد می کند که نمی توان آن را با دیگر عوامل آرامش بخش، که جز نقش مقطعی ایفا نمی کنند، مقایسه نمود. به این ترتیب نماز بدون نفی دیگر عوامل خود را به عنوان اصلی ترین بستر طمأنینه بشر جلوه گر می سازد.

### **پرورش تمرکز ذهن**

پرورش تمرکز ذهن

در بسیاری موارد «تمرکز» به عنوان اصلی ترین عامل، برای موفقیت

ص: ۱۶

---

۱- در روایات اسلامی فقر یکی از عوامل ناآرامی ذکر شده است.

۲- بلکه نماز کسی که غریزه جنسی اش را ارضا کرده است، برتر از کسی است که در اوج فشار جنسی است. پیامبر می فرماید: «دو رکعت نمازی که فرد متأهل می خواند بهتر از هفتاد رکعت نماز فرد مجرد است». بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۰.

انسان کفایت می‌کند. این کارآیی نه فقط در فعالیت‌های مادی انسان، بلکه گاهی تا حد مسایل ماورایی و مرموز هستی، گسترده می‌شود. بدین معنا که حتی عملیات شگفت‌انگیز مرتاضان هندی، طریقه‌های پیشرفت و سیر و سلوک در مکتب‌های عرفانی و مذهبی شرق دور از جمله ذن، بودیسم، یوگا و... راه‌های دیدن حقیقت اشیا در مقایسه با مشاهده معمولی آن‌ها، روش‌های کشف و شهود و مراقبه در فرقه‌های تصوّف و بسیاری دیگر، تنها از طریق دست یافتن به درجاتی از تمرکز محقق می‌گردد.

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، اضطراب‌ها و تنش‌های روانی از بیماری‌های مهلکی است که انسان معاصر را تهدید می‌کند و به همین دلیل روان‌تحلیل‌گران و روان‌شناسان می‌کوشند تا بحران‌های روحی را مهار کنند. از طرفی مهار این پراکندگی‌های درونی شرط نخست‌دستیابی به نبوغ و درایت است در این مورد، مطالعات مختلف علمی و پژوهشی و نظریه‌پردازی‌های گوناگونی صورت پذیرفته است که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های گاردنر مورفی درباره متوجه ساختن اندیشه و فعالیت به موضوعی معین اشاره کرد.<sup>(۱)</sup>

حضور قلب، یکی از معانی بلند و رفیع نماز است که حقیقت نماز به آن بستگی دارد. به طور کلی، در اسلام نمازی معتبر است که همراه با حضور قلب باشد. انسان برای این که در نماز حضور قلب داشته باشد،

ص: ۱۷

---

۱- کاپلان \_ سادوک، روان‌پزشکی ترجمه: پورافکاری، ج ۱، ص ۵۵۳.

می بایست ذهنش را با یاد خدا متمرکز کند و خود را در محضر خداوند ببیند و به اموری که با این وضعیت مغایرت دارد، توجه نکند.

نماز گزار در هنگام نماز فکرش را در مدار تمرکز قرار می دهد ذکر و یادش را به خداوند منحصر می کند. بدین ترتیب، بر پادارنده حقیقی نماز در عبادت روزمره خویش، با برخورداری از حضور قلب در واقع تمرکز حواس را بارها تمرین می کند و بدین وسیله این ویژگی نیکو را در وجود خود، نهادینه می سازد تا با بهره گیری از آن در دیگر عرصه های زندگی، موفقیت را در همه ابعاد ممکن نصیب خویشتن سازد. گذشته از این تمرکز به یک آرامش روانی احتیاج دارد که نماز آن را تأمین می کند.

### **برقراری عدالت اجتماعی**

برقراری عدالت اجتماعی

نماز گزار باید شرایط خاصی را در مورد لباس، درآمد، مکان نماز، رعایت حقوق مردم مانند پرداخت زکات، پرهیز از غیبت و توجه به حقوق دیگران و ... مورد نظر قرار دهد تا نماز او مورد قبول خداوند قرار گیرد. این پی آمدها که تمامی زوایای زندگی انسان را متأثر از خود می کند، تأثیر نماز را از محدوده یک عمل فردی و شخصی فراتر می برد و به صورت یک جریان اصلاحی و پدیده ای اجتماعی در متن زندگی ظاهر می کند و در واقع، مسیر برقراری عدالت اجتماعی را هموار می کند.

### **دست یابی به وقار اخلاقی و شخصیتی**

دست یابی به وقار اخلاقی و شخصیتی

به گفته قرآن یکی از اعمالی که اخلاق و شخصیت انسان را به شدت تحت تأثیر و نفوذ خود قرار می دهد، نماز و مداومت بر این عمل عبادی است. قرآن کریم ساختار شخصیتی انسان را چنین توصیف می کند:

انسان بی صبر و طاقت و حریص آفریده شده است. آن گاه که با مشکلی مواجه

می شود بی تاب می کند و آن گاه که به امکاناتی دست می یابد، از کمک به دیگران خودداری می کند، مگر نماز گزارانی که هیچ گاه از انجام این عبادت فرو گذار نمی کنند. (المعارج: ۱۹ و ۲۰)

نماز گزار با توجه به مفاهیم والا و بلندی که در روند نمازگزاری از آن ها الهام می پذیرد و طمأنینه و آرامشی که در پرتو ذکر خدا به دست می آورد، به وقار و شخصیتی دست می یابد که چون لنگری او را در تلاطم و طوفان زندگی ثبات می بخشد.

### قبول نظم و انضباط

#### قبول نظم و انضباط

نظم و انضباط به غیر از پی آمدهای عملی، تصویری زیبا و تحسین برانگیز از شخصیت انسان جلوه گر می سازد. این امتیاز که به وسیله تمرین و دقت نصیب انسان می گردد، در جریان زندگی نخست انسان را در پاره ای موارد به اجرای برنامه های مورد نیاز ملزم می کند و سپس با گسترش آن به دیگر موارد، ویژگی نظم پذیری را در او نهادینه می کند. در این راستا نمازهای روزمره که در اوقات معین و به صورت یک الزام دینی در روند و برنامه زندگی جای می گیرد، به صفحه فعالیت های زندگی کادر مشخص می دهد و روح انضباط پذیری و تقید به دقت و نظم را در انسان زنده می کند.

### همسویی با هستی

#### همسویی با هستی

هستی همواره هستی آفرین را می ستاید. قرآن کریم می فرماید: «إِنَّ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ»؛ همه موجودات خداوند را تسبیح می کنند». (اسراء: ۴۴) حتی غرّش ابرها پیام آور تسبیح الهی اند. (۱) آن ها که به ظاهر فاقد شعور و

ص: ۱۹

ادراکنند، خدای را ستایش می کنند؛ چگونه ممکن است انسان شعورمند در برابر عظمت خداوند کرنش نکند. نماز برترین، زیباترین و پسندیده ترین کرنش ها را در بر دارد و انسان در قالب نماز با هستی همسویی و هستی بخش را تقدیس می کند. وه! که این سرود هستی چه خواندنی و لذت بخش است.

## ضرورت و اهمیت انس با نماز

ضرورت و اهمیت انس با نماز

هر چند نمازگزاری از اهمیّت و ضرورت خاصی برخوردار است، ولی صرف نماز گزاردن، انسان را به کمال واقعی نمی رساند، مگر آن که نمازگزاری «انس با نماز» را در پی داشته باشد. به واقع، اهمیت نمازگزاری در فراهم کردن مقدمه رسیدن به «انس با نماز» است که رخ می نماید. چون آثار متعالی و خیره کننده نماز پس از انس با آن ایجاد می شود. در ضرورت و اهمیّت انس با نماز و حضور قلب همین بس که بدانیم نماز بدون توجه، نماز حقیقی نیست و وقتی نماز از حقیقت و باطن خود جدا می شود و به صورت یک عمل بی روح در می آید، ثمری ندارد و چه بسا دوری از خدا را هم موجب بشود.

حقیقت این است که چون نماز گزار در حال نماز، با خداوند راز و نیاز می کند، بنابراین اگر سخنی با غفلت بگوید، بدون شک نمازگزاری او را نمی توان راز و نیاز نامید. انس و حضور قلب، حقیقت و روح نماز است؛ زیرا غرض اصلی از عبادت، پالایش نفس و روشن کردن فضای تاریک جان است. پس هر عملی که تأثیر آن در صفا دادن و شفاف ساختن دل بیشتر باشد، برتر است. بی تردید آن چه در درجه نخست

موجب صفا و جلای نفس و زدودن کدورت ها می شود، حضور قلب است و انجام حرکات ظاهری جز در این چارچوب، در صفای باطن نقشی ندارد. سخنی که از روی غفلت سرزند، مناجات نیست. آدای کلام باید آن چیزی را که در ضمیر آدمی است، آشکار کند و بدیهی است که این، جز با حضور قلب ممکن نیست.

امام خمینی رحمه الله در تبیین رابطه عبادت و حضور قلب می گوید:

از همه امور مهم تر، حضور قلب است که روح عبادت و حقیقت آن بسته به آن است و بدون آن هیچ قیمتی برای عبادت نیست و قبول درگاه حق تعالی نشود. (۱)

### **انس با نماز و اهمیت حضور قلب در روایات**

انس با نماز و اهمیت حضور قلب در روایات

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «لا- صِلَاةَ إِلَّا بِحُضُورِ الْقَلْبِ؛ فقط نمازی که با حضور قلب باشد، مقبول است.» (۲) در روایت دیگری پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: «لا- يُنْظَرُ إِلَى صِلَاةٍ لَا يَحْضُرُ الرَّجُلُ فِيهَا قَلْبَهُ مَعَ يَدْنِهِ؛ نمازی که قلب نمازگزار همراه با بدنش حضور نداشته باشد، مورد نظر و توجه خداوند نیست.» (۳) امام سجاد (ع) در روایتی می فرماید: «ان العبد لا يُقْبَلُ مِنْهُ صَلَاةٌ إِلَّا بِحُضُورِ الْقَلْبِ؛ نماز بنده قبول نمی شود مگر به اندازه ای که حضور قلب داشته باشد.» (۴)

### **انس با نماز شرط قبولی همه اعمال**

انس با نماز شرط قبولی همه اعمال

انس و حضور قلب شرط قبولی نماز است و بدون آن نماز مقبول درگاه خداوند نمی شود. هم چنان که امام باقر (ع) می فرماید: «تنها مقداری

ص: ۲۱

---

۱- حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، ص ۱۲۹. برگرفته از: چهل حدیث امام خمینی.

۲- احقاق الحق، ج ۲، ص ۳۱۸.

۳- احقاق الحق، ج ۲، ص ۳۱۸.

۴- وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۸.

از نماز که با حضور قلب بوده بالا می رود»<sup>(۱)</sup>. نماز معیار قبولی تمام اعمال است و اگر نماز قبول نشود، دیگر اعمال فایده ای ندارد. امام صادق (ع) در این مورد می فرماید:

اول ما يحاسب به العبدُ الصلاه فإن قُبِلَتْ قَبِلَ سَائِرُ عَمَلِهِ وَإِنْ رُدَّتْ، رُدَّ سَائِرُ عَمَلِهِ<sup>(۲)</sup>

اولین عملی که عبد به آن محاسبه می شود نماز است پس اگر مورد قبول خداوند واقع شود دیگر اعمال او نیز قبول خواهد شد و اگر قبول نشود سایر اعمالش نیز مورد قبول واقع نمی شود.

نماز معیار قبولی تمام اعمال است و حضور قلب معیار قبولی نماز، پس کسی که با نماز انس ندارد، هیچ یک از اعمالش پذیرفته نمی شود، پس حضور قلب شرط قبولی تمام اعمال انسان و کلید گنج سعادت است و این نکته بسیار مهم و قابل توجه است. امام خمینی رحمه الله در کتاب آداب نماز می گوید:

«قبولی نماز شرط قبولی دیگر اعمال است و اگر نماز قبول نشود، به اعمال دیگر اصلاً نظر نکنند.»<sup>(۳)</sup>

### **انس با نماز و آثار واقعی نماز**

انس با نماز و آثار واقعی نماز

چون روح و حقیقت نماز در گرو حضور قلب و انس با نماز است، در آیات و روایات نیز بر نماز با حضور قلب تاکید بسیار شده است. کسی که با نماز انس ندارد، آثار پربار نماز را درک نمی کند. به عبارت

ص: ۲۲

---

۱- شیخ صدوق، علل الشرایع، ج ۲، ص ۳۲۷، باب ۲۴، ح ۲.

۲- وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۲۲.

۳- فلاح السائل، ص ۱۲۷، به نقل از من لا یحضره الفقیه، ج ۱، «فضل الصلوه» باب ۳۰، ح ۵.



دیگر، صرفِ اعمال و افعال ظاهریِ نمازگزارِ بدون حضور قلب، انسان طعم شیرین نماز را نمی چشد و از آن لذت نمی برد و در نتیجه، اثری از آن در زندگی خود مشاهده نمی کند.

یکی از آثار نماز ترک گناه است (۱) و نماز بدون حضور قلب، سبب ترک گناه نمی شود. امام صادق (ع) می فرماید:

هر کس مایل است که بداند آیا نمازش مورد قبول واقع شده یا نه، ببیند که آیا نماز او را از فحشا و منکر بازداشته یا نه؟ به مقداری که او را از فحشا و منکر بازداشته، نمازش پذیرفته شده است. (۲)

### **انس، ارتباط برتر**

انس، ارتباط برتر

انسان برای رسیدن به آرامش ابدی و ارضای نیازهایش می بایست با قدرت برتر هستی ارتباط عمیق و پردوام داشته باشد. در حقیقت، هر یک از انسان ها، با هردین و آیینی به گونه ای با خداوند ارتباط دارند، هر چند خودشان متوجه نباشند یا خود را به تجاهل زنند. همه انسان ها در جهانی زندگی می کنند که محضر خداست و گاه و بی گاه به فراخور پاکی باطنشان، آرام و در خفا با خداوندی که از فرط نزدیکی ناپیداست، نجوا می کنند. هر چند این رابطه عمومی و فراگیر در مراتب گوناگون شکل می گیرد و همه انسان ها در یک سطح نیستند.

انسان برای پیمودن راه کمال می بایست هر روز به سطح بالاتر و نزدیک تری از ارتباط با خداوند برسد. همان طور که در روایات نیز این مضمون آمده است که مؤمن نباید ایست و ساکن باشد، بلکه هر روز او

ص: ۲۳

---

۱- عنکبوت، ۴۵.

۲- بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۹۸.

باید بهتر از دیروزش باشد و همیشه پیشرفت کند تا به کمال بیشتری برسد.

نماز گزاری مرحله آغازین ارتباط با خداوند است و انس با نماز مرحله ای بالاتر و برتر. نماز بهترین وسیله برای ارتباط با خداست و استفاده بهینه از این وسیله ارتباطی، انس با نماز است. مؤمن در سیر پیشرفت و صعود به قله قرب الی الله می بایست از مرحله ای به مرحله بعد ترقی کند. آن چنان که از مرحله نماز گزاری به مرحله انس با نماز برسد. چنین انسانی لذت عبادت را درک می کند و در راه پرستش پی گیر خواهد بود.

## ۲. مفهوم شناسی

### اشاره

۲. مفهوم شناسی

زیر فصل ها

ریشه واژه نماز

ریشه واژه «صلوه» معانی و کاربردهای آن

واژه «انس»

### ریشه واژه نماز

ریشه واژه نماز

واژه فارسی نماز از واژه پهلوی «نِماک» گرفته شده است و آن هم به نوبه خود از ریشه باستانی «نِیم» به معنای خم شدن و کرنش است که اندک اندک بر مفهوم صلات یا عبادت ویژه مسلمانان منطبق شده است. (۱)

بر اساس برخی اسناد تاریخی گروهی از ایرانیان تازه مسلمان در سال های حکومت اعراب بر ایران، به جای واژه «صلوه» از کلمه «نِماک» استفاده می کرده اند و هنگام فراخواندن مردم به سوی نماز به جای «الصلوه» واژه «النِّماک» و به جای «حی علی الصلاه» عبارت «بشتایید به

ص: ۲۴

---

۱- نماز شناسی، ج ۱، ص ۶۵، با استفاده از احکام قرآن، دکتر محمد خزائلی، ص ۳۳۸، انتشارات جاویدان، ۱۳۵۸.

سوی نماک» را به کار می برده اند. (۱)

با توجه به موارد کاربرد واژه نماز می توانیم برای آن سه معنای کلی در نظر بگیریم:

معنای اول: خدمت و خدمتکاری، اطاعت و فرمانبرداری، سرفروود آوری و تعظیم، سر به زمین نهادن، کرنش و تکریم، اظهار طاعت و بندگی. (۲)

واژه های نماز بردن، در نماز آمدن، به نماز آمدن، در نماز آوردن، به معنای پرستش کردن، عاجزی نمودن، خم شدن، به علامت تعظیم و بندگی و به خاک افتادن به قصد تعظیم در برابر پادشاهی یا بزرگی دیگر به کار رفته است.

خاقانی می گوید:

چون چرخ در رکوع و چو مهتاب در سجود

بُردم نماز آن که مرا زیر بار کرد

معنای دوم: کلمه نماز به معنای پرستش و ادای طاعت ایزد متعال و عرض نیاز به سوی خدای عالمیان است؛ به طریقی که در شریعت پیامبران وارد شده است که در این معنا معاد کلمه «صلوه» است. (۳)

فردوسی با توجه به این معنا سروده است:

چنین گفت امروز شاه از نماز

ص: ۲۵

---

۱- نمازشناسی، ج ۱، ص ۶۵.

۲- نمازشناسی، ج ۱، ص ۶۵.

۳- نمازشناسی، ج ۱، ص ۶۷.

همانا نیاید به کاری فراز

در شعر فرخی آمده است:

طاعت تو چون نماز است و هر آن کس کز نماز

سر بتابد بی شک او را کرد باید سنگسار

معنای سوم: چون شرط نماز طهارت است و کلمه نماز مفهوم طهارت و پاکیزگی را تداعی می کند، کلمه «نمازی» منسوب به نماز و به معنای دوستدار نماز است؛ هم چنین به معنای پاک و طاهر نیز به کار رفته است. در تعبیر دیگر، نمازی کردن به معنای پاک کردن، شستن، آب کشیدن و غسل دادن است و «نماز کن» به معنای شست و شو کننده به کار می رفته است. (۱)

فرهنگ عمید نماز را چنین معنا کرده است: «پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، خم شدن برای اظهار بندگی و اطاعت و یکی از فرایض دین، عبادت مخصوص و واجب مسلمانان که پنج بار در شبانه روز به جا می آورند.» (۲)

### ریشه واژه «صلوه» معانی و کاربردهای آن

ریشه واژه «صلوه» معانی و کاربردهای آن

بعضی گفته اند کلمه «صلوه» عبری است و در زمان عبرانیان «صلوتا» کنیه یهودیان است. نولدکه صلوه را از لفظ عربی «صلوها» مشتق می داند و در منابع سریانی الفاظی مشابه و معادل با اقامه صلوه به چشم

ص: ۲۶

---

۱- نمازشناسی، ج ۱، ص ۷۱.

۲- فرهنگ عمید، ج ۲، ص ۱۹۱۹.

برخی از متأخران ریشه آن را «آرامی» پنداشته اند و با پژوهش هایی که به تازگی عمل آمده است، این احتمال قوت گرفته که اصل «صلوه» سریانی است و سپس با جاری شدن آن در زبان جنوب عربستان شاعران آن را در اشعار خود به کار برده اند و بعد از آن اعراب شمالی، لفظ «صلوه» را از آن ها گرفته اند. در هر حال، پیش از ظهور اسلام، این لفظ به چند معنا از جمله پرستشگاه و نیایش به کار رفته است. (۲)

عده ای دیگر آن را برگرفته از ماده «صَلَى» به معنای راست کردن با آتش دانسته اند. (۳)

در کتاب المستطرف درباره اشتقاق معنوی کلمه «صلوه» آمده است: «در اشتقاق معنوی نام «صلوه» اختلاف کرده و گفته اند: این کلمه از کجاست؟ گفته شده از دعا مشتق است و نام بردن از دعا با کلمه «صلوه» در کلام عرب معروف است». بنابراین نماز را به خاطر دعاهایی که در آن وجود دارد «صلوه» نامیده اند و گفته اند نماز از آن جهت که رحمت پروردگار است «صلوه» نامیده می شود. (۴)

و گفته اند: نماز را از آن جهت که مشتمل بر کمک خواهی از

ص: ۲۷

- 
- ۱- نمازشناسی، ج ۱، ص ۷۳.
  - ۲- نمازشناسی، ج ۱، ص ۷۳.
  - ۳- نمازشناسی، ج ۱، ص ۷۵. «صَلَى» را در زبان عرب به معنای افروختن آتش برای دعوت مهمان نیز به کار برده اند و در ادب فارسی هم دعوت به مهمانی و همانند آن را صلی گفته اند، برای مثال فلان، صلاهی مهمانی در داد. احکام قرآن، ص ۳۳۸ و ۳۳۹
  - ۴- رموز نماز، ص ۲۰۷.

خداست «صلوه» نامیده اند. وقتی عرب می گوید: «صَلَّيْتُ الْعُودَ عَلَى النَّارِ» منظورش آن است که «چوب یا عصا را به کمک آتش نرم و راست کردم.»<sup>(۱)</sup>

در کتاب های لغت «صلوه» به معنای بزرگداشت و کرنش نیز آمده است، چنان که لفظ «نم» در کلمه نماز به همین معناست و گفته اند نماز را از آن رو «صلوه» گفته اند که به معنای بزرگداشت و تعظیم نیز آمده است. چنان که واژه «نم» در کلمه نماز به همین معناست و گفته اند نماز را از آن رو صلوه نامیده اند که پیوند میان بنده و پروردگار است. (لسان العرب)

«صلوه» در قرآن به معانی مختلفی به کار رفته است: دعا،<sup>(۲)</sup> درود،<sup>(۳)</sup> آمرزش،<sup>(۴)</sup> وسیله دعای خیر و آمرزش خواهی،<sup>(۵)</sup> دین،<sup>(۶)</sup> و قرآن خواندن در نماز<sup>(۷)</sup> به کار رفته است.

صلوه آن هنگام که از جانب خدا باشد «رحمت» و آن گاه که از سوی فرشتگان باشد، «آمرزش خواهی» و چون از سوی مردم باشد «دعا»

ص: ۲۸

---

۱- نمازشناسی، ج ۱، ص ۷۶، به نقل از لسان العرب.

۲- احزاب، ۳۲؛ توبه، ۱۰۱.

۳- بقره، ۱۵۷.

۴- بقره، ۱۵۷.

۵- توبه، ۹۷.

۶- هود، ۸۷.

۷- بنی اسرائیل، ۱۱۰.

در این جا باید گفت دادن تعریفی جامع و کامل از نماز بسیار دشوار است، چون نماز در زندگی، مرگ و بعد از مرگ انسان تأثیرات زیادی دارد؛ (۲) و در چگونگی روند حیات اجتماعی بسیار مؤثر است. (۳) نمازها بسیار متعدد و متنوع هستند. (۴) در تمام ادیان و جوامع و در همه زمان ها نماز با تفاوت های کمی و کیفی وجود داشته است. (۵) با این توضیح ها شاید بتوان تعریف زیر را ارایه کرد:

نماز فعالیتی عبادی و مشروط به طهارت است که مشتمل بر نیت، قیام، قرائت، رکوع و سجود و تشهد و سلام است و در صورت حضور قلب فضایل اخلاقی را در پی دارد و با تأکید بر درون انسان خود حقیقی او را به سوی کمال مطلوب سوق می دهد و بیانگر جهان بینی اسلامی است.

### واژه «انس»

واژه «انس»

فرهنگ عمید واژه انس را چنین معنا می کند: «خو گرفتن، خو گرفتگی، همخویی، همدمی، خرّمی، ضد وحشت». (۶)

معجم الوسیط نیز واژه انس را چنین معنا کرده است: «سُکنا و

ص: ۲۹

---

۱- نمازشناسی، ج ۱، ص ۷۶.

۲- نک: «آثار نماز در دنیا، برزخ و قیامت».

۳- نک: نماز و جامعه شناسی.

۴- نک: نمازهای مستحبی.

۵- رابرت ا. هیوم، ادیان زنده جهان، ترجمه: دکتر عبدالکریم گواهی، ص ۲۰.

۶- فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، ص ۲۴۸.

آرامش، از بین رفتن وحشت، فرح و خوشحالی، لطف»(۱)

هم چنین فرهنگ لاروس واژه انس را «آرامش، شادمانی، کشش»(۲) معنا کرده است. فرهنگ نوین چنین بیان می کند: «انس: خوش معاشرتی، خوش مشربی، دوست داشتن»(۳) المنجد: «دانستن، دیدن و درک کردن» را معانی واژه انس می داند.(۴)

دهخدا انس را «خو گرفتن، آرام یافتن به چیزی و بی پُژمان شدن»(۵) می داند.

### ۳. پیشینه تاریخی

#### اشاره

۳. پیشینه تاریخی

پیش از خلقت انسان ملایکه و جن خداوند را عبادت می کردند و با سجده در مقابل قدرت و عظمتش همواره او را تسبیح می گفتند: با آفرینش انسان تحوّل بزرگی در روند عبادت و کُنش کاینات و آفریده ها در برابر خداوند ایجاد شد؛ زیرا این بار قرار بود موجودی در راه عبادت خدا امتحان شود که مانند ملایکه امر پرستش را محقق نمی کرد، بلکه موجودی کاملاً آزاد و مختار بود که در راه پرستش قدرت برتر هستی با موانع درونی و بیرونی بزرگی روبه روست و می تواند با پشت سر گذاشتن این موانع به مقامی بس بالاتر از ملایکه دست یابد. عبادت و حس پرستش انسان از این جهت مهم در خور توجه بود که او

ص: ۳۰

---

۱- معجم الوسیط، ج ۱، ص ۲۹.

۲- فرهنگ لاروس، ج ۱، ص ۳۴۸.

۳- فرهنگ نوین، ص ۴۱.

۴- المنجد، ص ۱۹.

۵- لغت نامه دهخدا، ج ۳، ص ۳۵۴۷.



می توانست عبادت نکنند و عوامل بازدارنده ای او را به طغیان در مقابل خالق یکتا دعوت کند و اگر انسان می خواست به سعادت ارزشمند ابدی دست یابد، می بایست با اراده پولادین و عقل راه گشایش و به کمک وحی از این مسیر دشوار عبور کند و چنین شد که موقعیت انسان در مسیر عبادت، خیلی حساس و ظریف و سرنوشت ساز تلقی گردید. چون پای بر روی کره خاکی نهاد، مأمور به طاعت و بندگی شد و در پیشگاه خداوند به نماز ایستاد. از همان آغاز داستان عبادت، نماز به عنوان کامل ترین و بارزترین و کارآمدترین ابزار سعادت بشر خودنمایی کرد و در تمام ادیان پیامبران الهی آن را توصیه کردند. با آن که در هر یک از ادیان، نماز به شکل های مختلف و در زمان ها و مکان های متفاوت بر پا می شده است، ولی در نفس نمازگزاردن تمام ادیان وجه اشتراک داشته اند. به این ترتیب، از همان روز که خدای متعال برای هدایت انسان و نجات او در دنیا و آخرت پیامبرانی از سوی خود فرستاد، نماز را در زمره دستورهای خویش مقرر فرمود و آن را بهترین تکلیف برای بندگی بشر برشمرد. با توجه به اینکه نماز برای عبادت و مناجات بشر با خداوند است، نمازی که بدون انس و حضور قلب باشد و تنها در آداب ظاهری آن خلاصه شود، اثری در روح انسان ندارد و از همان روزی که نماز در برنامه نیایش بشر قرار گرفت، عنصر بنیادین انس در آن نهفته شده بود. بنابراین هر دینی که پیرو خود را به نماز فرا می خواند، نماز با حضور را مد نظر دارد و در هیچ یک از مکتب های الهی نمازی که فقط در آداب ظاهری خلاصه شود، امتیازی برای نمازگزار محسوب نمی شود.

چون در تمام ادیان هدف از نمازگزاری رسیدن به مرحله انس با نماز است، تاریخچه نماز را نمی توان جدای از تاریخچه انس در نظر گرفت.

## نماز در ادیان وحیانی

### اشاره

نماز در ادیان وحیانی

زیر فصل ها

نمازگزاری در آیین زرتشت

نمازگزاری در آیین یهود

نمازگزاری در آیین مسیحیت

نمازگزاری در قاموس کتاب مقدس

### نمازگزاری در آیین زرتشت

نمازگزاری در آیین زرتشت

نماز یکی از ارکان مهم آیین زرتشت است و زرتشتیان در راه دین داری و رسیدن به کمال به برپایی نماز امر شده اند. نماز زرتشتیان بسیار شبیه نماز مسلمانان بوده است که در پنج نوبت باید همراه با دعاهای مخصوص ادا می شد. هم چنین مقدماتی برای انجام این مراسم عبادی دارند که به مقدمات نماز در اسلام بی شباهت نیست. در کتاب دیانت زرتشتی آمده است: «زرتشتی ها هر ۲۴ ساعت را به ۵ دوره یا گاه تقسیم می کنند و آداب مذهبی تابع این «پنج گاه» است. بر هر زرتشتی مومن فرض است که در هر یک از پنج دوره ادعیه و مناجات های خاص بخواند. (۱) جان ناس در تاریخ جامع ادیان خود می گوید: افراد زرتشتی در هر وقت روز بخواهند می توانند به تنهایی به درون آتشکده بروند و قبل از ورود به معبد دست و روی خود را با آب شسته...» (۲)

سرگرد لورنگ که خود یک زرتشتی است شرایطی را برای نماز زرتشتیان ذکر می کند که بی شباهت به مقدمات نماز در اسلام نیست که عبارت اند از:

۱. پاک بودن تن از هر گونه کثافت و نجاست؛

۱- آینه. آیین مزدیسنی، ص ۴۱، دیانت زرتشتی مقاله از مری بویس، ص ۱۵۵.

۲- جان ناس، تاریخ جامع ادیان، ص ۴۸۱.

۲. پاک بودن لباس از هر گونه پلیدی؛

۳. شستن دست و صورت که همان وضو باشد؛

۴. پاک بودن جای نماز از هر گونه پلیدی و فساد؛

۵. غصبی نبودن محل نماز. (۱)

شبهات عجیب تر این که در صورت نبودن آب به جای وضو، باید تیمم کنند.

در بخش های مختلف اوستا پیروان زرتشت بر انجام نماز ترغیب و تشویق شده اند. (۲) البته نه نمازی که فاقد روح و انس قلب باشد. (۳)

### نمازگزاری در آیین یهود

نمازگزاری در آیین یهود

برای بررسی نماز در آیین یهود از سه منبع قرآن و روایات، تورات یا عهد عتیق و نویسندگان و مورخان صاحب نظر، مطالبی را نقل می کنیم.

حضرت موسی (ع) از همان آغاز رسالتش از سوی خداوند، به برپایی نماز مأمور می شود. وقتی حضرت موسی (ع) با همسرش از مدین عازم مصر می شود و در تاریکی و ظلمت شب نوری را در کنار طور مشاهده می کند و چون به سوی آن می رود تا شعله ای را از آن بگیرد و به سوی خانواده اش بازگردد، ندا می آید که: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ همانا من الله هستم و معبودی جز من نیست. پس مرا عبادت کن و نماز را

ص: ۳۳

۱- یکتا پرستی در ایران باستان، ص ۳۴۲.

۲- سرود یکم اوستا یسنه هات ۲۸ آیه اول اوستا، ۱، ۷؛ هات ۵۴ آیه اول (اوستا، ۱، ۲۱۵)؛ هات ۶۸ آیه ۲۲ و ۲۴ (اوستا، ۱، ۲۵۶)؛ دفتر سوم. یشتها، مهریشت کرده هشتم آیه ۳۱ (اوستا، ۱، ۳۶۰)؛ قسمت پنج نیایش (اوستا، ۲، ۵۵۹ و ۵۹۰).

۳- آیین، آیین مزدیسنی، ص ۴۵.

برای یاد من به پادار...» (طه: ۱۴) این آیه علاوه بر نمازگزاری بر انس و حضور قلب و نماز در آیین یهود دلالت دارد. در آیه شریفه خداوند از آن رو خطاب به موسی می فرماید: «نماز را برای یاد من به پا دار» که برپاداشتن نماز برای خدا با نماز بدون روح که همراه انس و حضور قلب نیست منافات دارد. این آیه بر نمازگزاری همراه با انس، در آیین یهود دلالت دارد. در منابع معتبر و اصیل دینی یهود نیز بر این موضوع تأکید شده است. (۱)

حضرت موسی (ع) در تداوم رسالت الهی خود با برادرش هارون (ع) به برپایی نماز امر می شود. آیه شریفه می فرماید: «أوصينا الی موسی و أخیه... و اقموا الصلاه؛ به موسی و برادرش وحی کردیم... و نماز بگذارید.» (۲) هم چنین در آیه ۷۷ سوره بقره ضمن اشاره به پیمانی که از بنی اسرائیل گرفته شده، نماز را به عنوان یکی از ارکان و مواد این پیمان برشمرده است.

یهودیان نمازشان دارای مقدمات خاصی است؛ از جمله این که در حال جنابت نمی توان نماز خواند و بدن و لباس باید از هر گونه کثافت و پلیدی پاک باشد و دست ها و صورت را باید شسته و به سمت بیت المقدس، با خضوع و خشوع نماز را بر پا داشت. (۳) یهودیان برای نماز

ص: ۳۴

---

۱- گنجینه تلمود، بخش ایمان و علو نماز، ص ۱۰۰ به نقل از یواموت، ۶۴ الف؛ گنجینه تلمود ص ۱۰۲، به نقل از تعنیت، ۸ الف؛ کتاب مقدس عهد عتیق ۱۱۹۳، مراثی ارمیاء باب سوم آیه ۴۱؛ گنجینه تلمود، ص ۱۰۲ به نقل از براخوت باب ۲۸ ب؛ گنجینه تلمود ص ۱۰۴ به نقل از مشینا آووت، ۲: ۱۸.

۲- یونس: ۸۷.

۳- اصل و نسب و دین های ایرانیان باستان، ص ۳۸۸.

باید طاهر باشند؛ یعنی وضو بگیرند یا غسل کنند. (۱) در آیین یهود نیز، مانند اسلام، نماز به صورت جماعت هم برپا می شود. (۲)

در روایات نیز به جایگاه ممتاز نماز در آیین یهود اشاره شده است. در برخی روایات از نماز به عنوان پیمان محکم (۳) آیین یهود یاد می شود. امام علی (ع) حضرت موسی (ع) را به خاطر نماز خواندن و گونه بر زمین نهادن به هنگام نماز به عنوان هم سخن با خود برمی گزیند (۴) و در حدیث دیگر، از مباحث خداوند نزد فرشتگان به واسطه نمازگزاری در آیین یهود سخن به میان آمده است. (۵) از مجموع این روایات می توان دریافت که نماز یکی از فرمان هایی بوده است که از سوی خداوند بر حضرت موسی (ع) و قومش ابلاغ شده است.

در کتاب مقدس یهود در مورد اصل وجوب (۶) اهمیت نماز و دعا، (۷) چگونگی برپایی نماز، (۸) و مکان (۹) و زمان نماز (۱۰) مطالبی بیان شده است.

ص: ۳۵

- 
- ۱- وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۱۷۰.
  - ۲- گنجینه تلمود، ص ۱۰۳؛ کتاب اشعیاء بنی باب ۵ آیه ۲؛ کتاب مقدس عهد عتیق ۱۰۷؛ کتاب ارمیاء بنی باب ۱۲ آیه ۴؛ کتاب مقدس، عهد عتیق ۱۱۱۴.
  - ۳- تحف العقول، ۴۹۲.
  - ۴- بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۸.
  - ۵- لئالی الاخبار، ج ۴، ص ۵.
  - ۶- کتاب مقدس، عهد عتیق شماره ۳۸۳؛ سفر تکوین باب ششم آیه ۱۳.
  - ۷- گنجینه تلمود، ص ۱۱ به نقل از براخوت، ۳۲ ب.
  - ۸- کتاب اشعیاء، فصل ۴۵، آیه ۲۴؛ اقامه الشهود فی ردالیهود منقول رضایی ص ۱۵۸.
  - ۹- کتاب مقدس، عهد عتیق ۱۱۱۴، کتاب ارمیاء نبی، باب ۱۲ باب ۴/کتاب مقدس، عهد عتیق ۱۰۷، کتاب اشعیاء نبی باب ۵۰، آیه ۲.
  - ۱۰- کتاب مقدس، عهد عتیق ۸۷۱، کتاب مزامیر باب ۵۵ آیه ۱۸؛ اصل و نسب و دین های ایرانیان باستان، ص ۳۸۸.

### نمازگزارى در آيين مسيحيت

در شريعت عيسى (ع) برپايى نماز از واجبات مهمى است كه خداوند، در همان آغاز تولد به ايشان توصيه كرد. اولين كلماتى كه حضرت عيسى پس از تولد در جمع مردم حيرت زده بيان كرد، در مورد نماز بود. قرآن مى فرمايد: حضرت عيسى (ع) چنين گفت:

إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَ جَعَلَنِي نَبِيًّا وَ جَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَ أَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَ الزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا (مريم: ۳۰)

من بنده خدا هستم. خداوند به من كتاب داده و مرا پيامبر قرار داده است مرا مایه برکت قرار داد هر كجا كه باشم و تا زنده ام به نماز و زكات سفارش كرد.

قرآن در توصيف مريم (س) \_ مادر حضرت عيسى (ع) \_ نيز پس از اين كه او را به خاطر ايمان، تقوا و پاكدامنى برگزيده زنان جهان نام مى نهد، خطاب به او مى فرمايد:

يَا مَرْيَمُ اقْنُتِي لِرَبِّكِ وَ اسْجُدِي وَ ارْكَعِي مَعَ الرَّاكِعِينَ (آل عمران: ۴۲)

اى مريم براى پروردگارت خضوع كن و سجده به جا بياور و با ركوع كنندگان ركوع كن.»

در روايات نيز بيان شده كه حضرت عيسى (ع) در توصيه هاى شان به حواريون، از نماز به عنوان شرافتمندانه ترين عمل اخروى و بهترين يارى دهنده در فراز و نشيب هاى زندگى دنيوى ياد کرده است و در آن ياران

خود را به پی گیری این فریضه الهی فرمان داده اند.<sup>(۱)</sup>

در مجموع از آیات و روایات این گونه برمی آید که در مسیحیت نماز از دستورات ضروری و واجبات با اهمیتی است که حضرت عیسی (ع) مردم را به برپایی آن تشویق کرده است.

### نمازگزار در قاموس کتاب مقدس

نمازگزار در قاموس کتاب مقدس

قاموس کتاب مقدس، نماز را در مسیحیت چنین معنا می کند: «مقصود از نماز، گفت و گو کردن و صحبت داشتن با خدا و خواستن احتیاجات و اظهار تشکر و امتنان برای الطاف و مراحم حق تعالی می باشد.»<sup>(۲)</sup> با این حال، بسیاری از مسیحیان معتقدند که چگونگی نظم و ترتیب و انجام عباداتی چون روزه و نماز به صورت اختیاری توسط شخص به جا آورنده تعیین می شود.<sup>(۳)</sup> نماز «متفق علیه» نمازی است که حضرت مسیح به حواریون یاد داد.<sup>(۴)</sup> در این نماز وضعیت نمازگزار مهم نیست و فرقی ندارد که نمازگزار ایستاده یا نشسته باشد؛ در حال سجده یا رکوع و چشمانش بسته یا باز باشد.<sup>(۵)</sup> البته مسیحیان در روز یکشنبه نماز ویژه همان روز را دارند.<sup>(۶)</sup> گفتنی است که در مسیحیت نیز، نمازی ارزشمند

ص: ۳۷

۱- تحف العقول / ۵۰۸.

۲- قاموس کتاب مقدس، ۸۸۷.

۳- مقارنه الادیان / ۲/۱۷۹.

۴- کتاب مقدس، عهد جدید / ۸.

۵- قاموس کتاب مقدس، ص ۳۸۴.

۶- انیس الاعلام، ج ۳، ص ۳۲۰.



تلقی می شود که همراه حضور قلب و انس باشد. (۱)

از مجموع آنچه گفته شد می توان نتیجه گرفت که نماز در آیین مسیحیت نیز یک فریضه است؛ هر چند اختلاف ها و حتّی تناقض هایی در کتاب مقدس دیده می شود. برای مثال در بخشی از کتاب مقدس اصرار و تکرار در استجابات موثر است، (۲) ولی در قسمتی دیگر از آن نهی شده و نماز و دعای مختصر بدون تکرار را تأیید می کند. (۳)

نماز در دیگر ادیان الهی نیز جایگاه خاصی داشته و دیگر پیامبران الهی نیز در مورد نماز احکام خاصی را تبیین کرده و آن را به پا داشته اند. از جمله این پیامبران می توان به این بزرگان اشاره کرد: آدم، (۴) نوح، (۵) ادریس، (۶) ابراهیم، (۷) اسماعیل، (۸) اسحاق (۹) و یعقوب، (۱۰) داوود، (۱۱)

ص: ۳۸

- 
- ۱- قاموس کتاب مقدس، صص ۳۸۴ و ۳۸۵.
  - ۲- انجیل لوقا، باب ۱۸، شماره یک تا هشت؛ کتاب مقدس، عهد جدید، ص ۱۲۶؛ انجیل لوقا، باب ۱۱، شماره ۵ تا ۱۱ و ۳۹ و ۴۲ و ۴۴؛ کتاب مقدس، عهد جدید، ۱۱۱، ۱۱۲ و ۸۱.
  - ۳- انجیل متی، باب ۶، شماره ۷ و ۸؛ من وحی المسيح، ص ۱۱۸؛ قاموس کتاب مقدس، ص ۳۸۴؛ کتاب مقدس، عهد جدید، ۱۱۱.
  - ۴- تفسیر قمی، ج ۱، ص ۳۷ و ۳۸. وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۹ و ۱۰؛ بحارالانوار، ج ۱۱، ص ۲۶۰.
  - ۵- بحارالانوار، ج ۱۱، ص ۳۳۱.
  - ۶- بحارالانوار، ج ۱۱، ص ۲۸۰.
  - ۷- ابراهیم، ۳۷ و ۴۰.
  - ۸- مریم، ۵۴.
  - ۹- انبیاء، ۷۱ و ۷۲.
  - ۱۰- انبیاء، ۷۱ و ۷۲.
  - ۱۱- بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۱۶.

سلیمان، (۱) یونس، (۲) شعیب، (۳) زکریا، (۴) لقمان، (۵) لوط، (۶) ایوب، (۷) خضر، (۸) ذوالکفل، (۹) صالح، (۱۰) شیث، (۱۱).

## نماز و ادیان غیر وحیانی

نماز و ادیان غیر وحیانی

چون خداجویی در انسان فطری است، بشر در طول تاریخ در پی پرستش و عبادت معبود مورد نظر خود بوده است. با کمی دقت در می یابیم که مسأله نیایش به ویژه نماز به ادیان وحیانی اختصاص نداشته است. چنان که بتیان آن گاه در صومعه جشن می گیرند، نماز می خوانند (۱۲) و نیایش می کنند (۱۳). درباره کنفسیوس آمده که نماز می خوانده است (۱۴). ایرانیان باستان نیز در دوره پارت ها و ساسانیان نمازی شبیه به نماز مسلمانان داشته اند و حتی قبل از نماز وضو می گرفته اند. برخی از آن ها

ص: ۳۹

۱- بحارالانوار، ج ۹۸، ص ۹۲؛ فلاح السائل، ص ۲۲؛ سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۴.

۲- مجمع البیان، ج ۷ و ۸، ص ۱۶۶؛ تفسیر القرطبی، ج ۱۵، ص ۱۲۳.

۳- هود، ۸۹؛ الجامع لاحکام القرآن تفسیر قرطبی، ج ۹، ص ۸۷؛ مجمع البحرین طریحی، ج ۲، ص ۲۳۰.

۴- آل عمران، ۳۷.

۵- لقمان، ۱۷.

۶- انبیاء، ۷۳.

۷- بحارالانوار، ج ۱۲، ص ۳۵۸.

۸- بحارالانوار، ج ۱۳، ص ۳۳۰.

۹- بحارالانوار، ج ۱۲، ص ۴۰۷.

۱۰- بحارالانوار، ج ۱۱، ص ۳۸۳.

۱۱- بحارالانوار، ج ۱۱، ص ۲۶۳.

۱۲- تاریخ جامع ادیان، ص ۲۴۶، ۲۴۷ و ۲۷۰.

۱۳- تاریخ جامع ادیان، ص ۴۲۷.

۱۴- ذیل الملل و النحل شهرستانی، ص ۲۱؛ تاریخ جامع ادیان، ص ۳۸۸.

در شبانه روز چهار نوبت نماز و برخی سه نوبت نماز می خوانده اند.<sup>(۱)</sup> یونانیان باستان به وسیله نماز از خشم خدایان ایمنی می یافتند و یاری آن ها را جلب می کردند.<sup>(۲)</sup> حتی اعراب بت پرست شبه جزیره عربستان پیش از ظهور اسلام در حریم کعبه نماز می خواندند. قرآن نماز آن ها را این گونه توصیف می کند: «وَمَا كَانَ صَلَاتُهُمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَاءً وَتَصْدِيهًا؛ نماز آن ها در کنار خانه خدا چیزی جز سوت کشیدن و کف زدن نبود.» (انفال: ۳۵)

#### ۴. نمازگزاری و انس با نماز از نگاه روایات

##### اشاره

۴. نمازگزاری و انس با نماز از نگاه روایات

در مورد نمازگزاری و انس و حضور قلب در نماز روایات زیادی نقل شده است. در اینجا برای اختصار و انسجام، مطالب را در چند بخش بیان می کنیم.

##### اسرار نماز

اسرار نماز

نماز در پیشگاه خدا<sup>(۳)</sup> و وسیله تقرب به او<sup>(۴)</sup> و رحمت الهی<sup>(۵)</sup> است و

ص: ۴۰

---

۱- اصل و نسب و دین های ایرانیان باستان، ص ۴۵۱ و ۲۶۳ و ۴۵۳؛ آثار الباقیه عن القرون الخالیه، ص ۲۰۶؛ ملل و نحل شهرستانی، ج ۲، ص ۵۷.

۲- تاریخ تمدن ویل دورانت، ج ۱، ص ۲۲۸.

۳- قال الصادق (ع): «و اعلم انک بین یدئ یَراک و لا ترَاه؛ بدان که تو در پیشگاه خداوندی هستی که تو را می بیند، ولی تو او را نمی بینی.» بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۱۱؛ ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۵۷، ثواب الصلاه، ح ۲؛ وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۵، کتاب الصلاه، باب ۲.

۴- قال علی (ع): الصلاه قربان کل تقی؛ نماز خواندن وسیله نزدیکی به خدا است برای هر شخص پرهیزکار. میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۶۷؛ بحارالانوار، ج ۱۰، ص ۹۹.

۵- غرر الحکم، ص ۲۶۱.

قلب (۱) و خانه (۲) را نورانی می کند. چون وقتی انسان در نماز است، اندام و لباسش و هر چه اطراف او هستند، به ذکر خدا مشغول می شوند. (۳) سجده نزدیک ترین تقرب به خداست، (۴) از این رو، در حدیث است که سجده طولانی انسان را از عذاب نجات می دهد. (۵) همان طور که رکوع کامل، انسان را از وحشت قبر رها می کند. (۶) با این وجود، می توان فهمید که چرا امتحان شیعه در مراقبت نماز محقق می شود. (۷)

خشوع از آداب انس، حضور قلب و زینت نماز است. (۸) انس با نماز سبب بخشش گناه (۹) و قبولی نماز می شود. (۱۰) ائمه (ع) نیز نمازی با انس و حضور قلب به جا می آوردند. (۱۱)

## ترک نماز

ترک نماز

ص: ۴۱

- 
- ۱- قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «صلاه الرجل نور في قلبه فمن شاء منكم فليؤر قلبه؛ نماز هر کس نوری در دل اوست، پس هر کس نماز را اراده کرد، قلبش را نورانی کند.» کنز العمال، ج ۷، ح ۱۸۹۷۳.
  - ۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «نور و ا منازلکم بالصلاه؛ با نماز خانه هایتان را نورانی کنید.» کنز العمال، ج ۱۵، ص ۳۹۲، ح ۴۱۵۱۸.
  - ۳- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۷۷؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۱۳.
  - ۴- قال الصادق (ع): «ا قرب ما يكون العبد الى الله و هو مساجد؛ نزدیک ترین حالات بنده به خدا سجده است.» ثواب الاعمال، ص ۶۰.
  - ۵- غرر الحکم، ص ۱۷۵، ح ۳۳۵۳.
  - ۶- مواظب العددیه، ص ۲۴۳.
  - ۷- قرب الاسناد، ص ۵۲؛ بحار الانوار، ج ۸۰، ص ۲۳.
  - ۸- قال رسول الله: «الخشوع زينه الصلاه؛ خشوع زیور نماز است.» بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۳۱.
  - ۹- بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۹.
  - ۱۰- بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۲.
  - ۱۱- بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۵۳ و ۲۵۸؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۸۱ و ۳۸۲.

ترک نماز سبب انهدام دین (۱) و تباه شدن عمل می گردد (۲) و فاصله بین کفر و ایمان، ترک نماز است (۳) و ترک کننده نماز اهل آتش است (۴) و از امان خدا و رسولش دور خواهد بود. (۵) هم چنین در روایات از سهل انگاری و بی رغبتی به نماز نهی شده است. (۶) از این رو، نمازگزاری که نماز را ترک نکرده، ولی نسبت به نماز بی توجهی می کند و آن را سبک می شمارد از شفاعت ائمه محروم است. (۷)

## آداب و مستحبات نماز

### آداب و مستحبات نماز

در تشریح اهمیت و ضرورت رعایت آداب و مستحبات نماز، در روایات نیز گفته شده است: «کسی که آداب نماز را رعایت کند، مؤمن

ص: ۴۲

- ۱- قال رسول الله صلى الله عليه و آله : «من ترك صلاته متعمدا فقد هدم دينه؛ هر کس عمدا نمازش را ترک کند، دینش را منهدم کرده است.» بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۰۲؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۲.
- ۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله : «من ترك صلاته حتى تفوته من غير عذر فقد حبط عمله؛ هر کس نمازش را بدون عذر نخواند تا وقتش بگذرد، عملش تباه شده است.» بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۰۳؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۳.
- ۳- قال رسول الله صلى الله عليه و آله : «بين العبد و بين الكفر ترك الصلاة؛ فاصله کفر و بندگی، ترک نماز است.» بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۰۲ / میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۳.
- ۴- قال رسول الله صلى الله عليه و آله : «من ترك الصلاة متعمدا كتب اسمه على باب النار ممن يدخلها؛ هر کس عمدا نمازش را ترک کند، بر درب جهنم نامش از دوزخیان نوشته می شود.» کنز العمال، ج ۷، ص ۱۹۰۹۰.
- ۵- جامع احاديث الشيعة، ج ۴، ص ۷۵.
- ۶- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۸؛ بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۳۱؛ بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۵۳ و ص ۲۳۶؛ محجبه البيضاء، ج ۱، ص ۳۴۱؛ تهذيب الاحكام، ج ۱، ص ۲۰۴؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۶.
- ۷- قال الصادق (ع): «لا ينال شفاعتنا من استخفَّ بالصلاة؛ هر کس نماز را سبک بشمارد به شفاعت مادست نخواهد یافت.» فروع کافی، ج ۳، ص ۲۷۰، ح ۱۵.

است. (۱) «پوشیدن لباس تمیز»، (۲) «مسواک زدن»، (۳) «استفاده از عطر»، (۴) «نماز خواندن در مسجد»، (۵) «قنوت طولانی»، (۶) «اذان و اقامه»، (۷) «صلوات در رکوع و سجود»، (۸) «نماز در اول وقت»، (۹) «دعا بعد از نماز»، (۱۰) و «سجده بر تربت حضرت سیدالشهداء» (۱۱) از مستحبات نماز است.

## نماز گزاری خردسالان و جوانان

نماز گزاری خردسالان و جوانان

عبادت در جوانی بسیار با ارزش است. (۱۲) عبادت در کودکی مقدمه و تمرینی برای جوانی است. در روایات آمده است که کودکان را با نماز (۱۳) و اذان (۱۴) آشنا کنید و در سن ۷ سالگی آن ها را به نماز خواندن فرا

ص: ۴۳

- ۱- کنز العمال، ج ۷، حدیث ۱۸۸۷.
- ۲- وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۳۴۶.
- ۳- سفینه البحار، ج ۱، ص ۶۷۵.
- ۴- مکارم الاخلاق، ص ۴۲؛ ثواب الاعمال صدوق، ص ۹۴.
- ۵- نماز در آئینه حدیث، عباس عزیزی، ص ۵۹.
- ۶- ثواب الاعمال، ص ۵۹.
- ۷- ثواب الاعمال، ص ۵۸.
- ۸- ثواب الاعمال، ص ۶۱.
- ۹- محجبه البیضاء، ج ۱، ص ۳۵۰؛ کنز العمال، ج ۷، ح ۱۹۰۳۶؛ وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۷۸ و ۸۸؛ بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۸۵؛ وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۹۰؛ نهج البلاغه فیض، نامه ۲۷، ص ۸۸۸.
- ۱۰- دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۶۵؛ بحار الانوار، ج ۸۵، ص ۳۲۶ و ۳۲۴ و ۳۲۰؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۳۶؛ روضه المتقین، ج ۱۲، ص ۳۸؛ بحار الانوار، ج ۸۸، ص ۴.
- ۱۱- بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۱۳۵.
- ۱۲- مکارم الاخلاق، ص ۴۶۶.
- ۱۳- قال علی (ع): «عَلِّمُوا صِبْيَانَكُمْ الصَّلَاةَ؛ نماز را به فرزندانان بیاموزید.» جامع احادیث الشیعه، ج ۴، ص ۴۶.
- ۱۴- الکافی، ج ۳، ص ۳۱۱.

بخوانید. (۱) کودکان در صفوف نماز جماعت می توانند شرکت کنند و نباید با آن ها بدرفتاری شود. (۲)

## نماز مستحبی

نماز مستحبی

خواندن نمازهای مستحبی از ویژگی شیعیان است (۳) و انسان را به خدا نزدیک می کند تا محبوب خداوند شود. (۴) نوافل، نواقص نمازهای واجب را بر طرف می کند. (۵) البته نمازهای مستحبی باید از روی میل و رغبت نفس اقامه شوند، نه با اجبار و اکراه. (۶)

## نماز شب

نماز شب

نماز شب، شرف مؤمن (۷) نشانه شیعه (۸) و چراغی در تاریکی قبر است (۹) و جبرئیل همواره پیامبر صلی الله علیه و آله را به آن فرا می خوانده است. (۱۰) از این

ص: ۴۴

- 
- ۱- سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۵.
  - ۲- تهذیب الاحکام، شیخ طوسی، ج ۲، ص ۳۸۰.
  - ۳- صفات الشیعه، ص ۴۳۶.
  - ۴- اصول کافی، ج ۱، ص ۳۵۲؛ تحف العقول، ص ۲۹۷.
  - ۵- بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۲۸.
  - ۶- مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۷۷.
  - ۷- قال الصادق (ع): «شرف المؤمن صلاته باللیل؛ شرف مؤمن به نماز شب اوست». بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۴۱.
  - ۸- قال الصادق (ع): «لیس من شیعتنا من لم یصلّ صلاة اللیل؛ کسی که نماز شب نخواند از شیعیان ما نیست». بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۶۲.
  - ۹- قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «صلوه اللیل سراج لصاحبها فی ظلمه القبر؛ نماز شب برای نمازگزار، چراغی در تاریکی قبر است». بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۶۱.
  - ۱۰- بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۳۳۳.

رو کسی که نماز شب را ترک کند ضرر کرده است. (۱) نماز شب سبب گشایش روزی، (۲) زیبایی چهره، (۳) تندرستی، (۴) ریزش گناهان، (۵) تقرب الهی (۶) و نجات از وحشت قبر (۷) است. و گناه سبب محرومیت از نماز شب می شود. (۸)

در مورد اهمیت (۹) و فلسفه (۱۰) نماز جماعت، هم چنین اهمیت (۱۱) و ثواب (۱۲) نماز جمعه و جایگاه مسجد نیز روایاتی به چشم می خورد. (۱۳)

## نماز از نگاه قرآن

نماز از نگاه قرآن

قرآن نماز را از برنامه های یک حکومت الهی (۱۴) و از ویژگی های

ص: ۴۵

- 
- ۱- بحار الانوار، ج ۸۷ ص ۱۴۶.
  - ۲- علل الشریع، ص ۳۶۳؛ میزان الحکمه ج ۵، ص ۴۲۱؛ بحار الانوار، ج ۸۷ ص ۱۹۵؛ نهج الفصاحه، ص ۵۸۰.
  - ۳- علل الشریع، ص ۳۶۳.
  - ۴- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۲۱، تفسیر صافی، ص ۲۶۵؛ ثواب الاعمال، ص ۹۶.
  - ۵- ثواب الاعمال، ص ۱۰۰.
  - ۶- قال رسول الله صلی الله علیه و آله : «إِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قَرَبَةٌ إِلَى اللَّهِ؛ بیداری شب به عبادت انسان را به خدا نزدیک می کند» بحار الانوار، ج ۸۷ ص ۱۲۲.
  - ۷- بحار الانوار، ج ۸۷ ص ۱۶۰.
  - ۸- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۲۲؛ بحار الانوار، ج ۸۳ ص ۱۲۷.
  - ۹- وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۷۵ و ۳۷۴؛ ج ۳، ص ۳۷۷؛ امالی شیخ صدوق، ص ۲۹۰.
  - ۱۰- وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۷۲.
  - ۱۱- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۲۷؛ قال رسول الله صلی الله علیه و آله : «الجمعه حجج المساکین؛ نماز جمعه حج فقر است»؛ مستدرک الوسائل، ج ۶، ص ۷؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۶؛ مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۴۰۷.
  - ۱۲- وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۳ و ۱۱؛ کنز العمال، حدیث ۲۱۰۸۸، و ح ۲۱۱۷۳.
  - ۱۳- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۳۹۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۶۳ و ۴۴۷. نهج الفصاحه، ح ۱۷۳۱؛ شهاب الاخبار، ص ۲۷.
  - ۱۴- حج، ۴۱.



مؤمنان، (۱) متقین (۲) و محسنین (۳) معرفی می کند و آن را نشانه ایمان می داند. (۴) از دیدگاه قرآنی، نمازگزاران، کسانی هستند که در همه اوقات جایگاه نماز را پاس می دارند. (۵)

## پی آمدهای نماز

پی آمدهای نماز

نماز از آن رو بازدارنده از بدی است (۶) و گناهان را محو می کند (۷) که رستگاری (۸) و یاد خدا را به همراه دارد. (۹) قرآن، سجده را راه تقرب به خدا می داند (۱۰) و به انسان توصیه می کند از نماز کمک بگیرد؛ (۱۱) امری که جز برای فروتنان دشوار به نظر می رسد. (۱۲) و مؤمنان را کسانی توصیف می کند که در نمازشان خاشع اند؛ (۱۳) یاد خدا را مایه آرامش دل ها (۱۴) و

ص: ۴۶

- ۱- توبه، ۷۱.
- ۲- بقره ۳.
- ۳- لقمان، ۲ تا ۴.
- ۴- ابراهیم، ۳۱.
- ۵- معارج، ۳۴.
- ۶- عنکبوت، ۴۵.
- ۷- هود، ۱۱۴.
- ۸- اعلیٰ، ۱۴ و ۱۵.
- ۹- طه، ۱۴.
- ۱۰- علق، ۱۹.
- ۱۱- بقره، ۱۵۲.
- ۱۲- بقره، ۴۵.
- ۱۳- مؤمنون، ۱ و ۲.
- ۱۴- رعد، ۲۸.

موجب رستگاری می بینند(۱) و انسان را در همه حال به یاد خدا فرا می خواند(۲) و کسانی که از نماز روی می گردانند، به زندگی دشوار نوید می دهد.(۳)

## آداب نماز

### آداب نماز

قرآن می فرماید: «صدای نماز گزار در هنگام نماز باید متعادل باشد» (اسراء: ۱۱۰) و «نماز رو به قبله اقامه شود» (بقره: ۱۴۶). هم چنین کیفیت وضو، غسل و تیمم را بیان می کند(۴) و می فرماید: «هنگامی که نماز را به پایان می رسانید، خداوند را یاد کنید» (نساء: ۱۰۳) قرآن به زمان خواندن نماز اشاره می کند(۵) و نماز را در حالت مستی حرام(۶) (نساء: ۴۳) و ادای نماز از روی بی میلی را از نشانه های منافقان می داند.(۷)

## پی آمدهای ترک و سهل انگاری در برپایی نماز

### پی آمدهای ترک و سهل انگاری در برپایی نماز

قرآن سهل انگاران در نماز(۸) و ضایع کنندگان آن را توییح می کند(۹) و یکی از علت های سقوط در جهنم را ترک نماز می داند(۱۰) و کسانی را که

ص: ۴۷

۱- انفال، ۴۵.

۲- اعراف، ۲۰۵؛ آل عمران، ۱۹۱.

۳- طه، ۱۲۴.

۴- مائده، ۶.

۵- اسراء، ۷۸؛ طه، ۱۳۰.

۶- نساء، ۴۳.

۷- نساء، ۱۴۲.

۸- ماعون، ۴ و ۵.

۹- مریم، ۵۹.

۱۰- مدثر، ۴۰ تا ۴۳.

از یاد خدا غافل می شوند، در خطر همنشینی با شیطان می بیند(۱) و آن ها را افرادی زیان کار می خواند.(۲) قرآن به لجاجت کافران در مورد ترک نماز(۳) و مزاحمت آن ها نسبت به نمازگزاران اشاره می کند(۴) و از خواندن نماز میّت بر منافق نهی می کند؛(۵) یعنی همان کسی که از روی اکراه و بی میلی نماز می خواند.(۶)

هر چند واژه انس در قرآن به چشم نمی خورد، ولی در آیات مختلفی به مقوله هایی چون باطن نماز،(۷) یاد خدا،(۸) تسبیح،(۹) عبادت(۱۰) و خضوع و خشوع(۱۱) پرداخته می شود که در واقع مرحله ای فراتر از صورت نمازگزار و نتیجه انس قلبی با نماز است.

در تعدادی از آیات قرآن به نماز پیامبران اشاره می شود از جمله، نماز پیامبر صلی الله علیه و آله اسلام،(۱۲) زکریا (ع)،(۱۳) ابراهیم (ع)،(۱۴) یونس (ع)،(۱۵) شعیب (ع)،(۱۶) لقمان

ص: ۴۸

- 
- ۱- زخرف، ۳۶.
  - ۲- منافقین، ۹.
  - ۳- مرسلات، ۴۸.
  - ۴- علق، ۹ و ۱۰.
  - ۵- توبه، ۸۴.
  - ۶- توبه، ۵۴.
  - ۷- حج، ۷۷؛ عنکبوت، ۴۵؛ مائده، ۹۱؛ فاطر، ۱۸.
  - ۸- اعراف، آیه ۲۰۵؛ آل عمران، ۱۹۱؛ بقره، ۱۵۲.
  - ۹- اعراف، ۲۰۶؛ اسراء، ۴۴؛ حدید، ۱؛ مؤمن، ۵۵.
  - ۱۰- ذاریات، ۵۶؛ اعراف، ۲۰۶؛ بینه، ۱؛ عنکبوت، ۱۷؛ آل عمران، ۵۱.
  - ۱۱- حج، ۳۵؛ بقره، ۴۵؛ مؤمنون، ۱ و ۲.
  - ۱۲- حجر، ۹۸.
  - ۱۳- آل عمران، ۳۹.
  - ۱۴- ابراهیم، ۴۰.
  - ۱۵- صافات، ۱۴۳ و ۱۴۴.
  - ۱۶- هود، ۸۷.

(ع)، (۱) موسی (ع)، (۲) اسحاق (ع) و یعقوب (ع)، (۳) و عیسی (ع). (۴)

هم چنین در قرآن به نماز جماعت، (۵) نماز جمعه، (۶) نماز مسافر، (۷) نماز خوف، (۸) نماز شب (۹) و اهمیت و جایگاه مسجد (۱۰) به تفکیک اشاره می شود.

## ۵. نماز از دیدگاه اندیشمندان مسلمان و غربی

### اشاره

۵. نماز از دیدگاه اندیشمندان مسلمان و غربی

با بررسی آثار و شخصیت اندیشمندان مسلمان و غربی به این نتیجه می رسیم که غربی ها بیشتر، از چند و چون نمازگزارى سخن گفته اند، ولی عالمان مسلمان با توجه به مفاهیم عمیق عرفانی، با نگاه دیگری مقوله عبادت را بررسی کرده اند و انس با نماز را به عنوان هدف نماز گزار مورد بحث قرار داده اند.

ص: ۴۹

۱- لقمان، ۱۷.

۲- طه، ۱۴.

۳- انبیاء، ۷۲ و ۷۳.

۴- مریم، ۳۱.

۵- بقره، ۴۲.

۶- جمعه، ۹ و ۱۰ و ۱۱.

۷- نساء، ۱۰۱.

۸- نساء، ۱۰۲.

۹- فرقان، ۶۴؛ اسراء، ۷۹؛ زمر، ۹؛ مزمل، ۶، ۲ تا ۴.

۱۰- ذاریات، ۱۷ و ۱۸؛ توبه، ۱۷؛ اعراف، ۳۱؛ بقره، ۱۱۴؛ جن، ۱۷؛ توبه، ۱۸؛ توبه، ۱۰۷ و ۱۰۸.

برخی از اندیشمندان غربی با توجه به مکتب‌های فکری رایج در غرب، نماز را از باب یک تجربه دینی تبیین می‌کنند. در تحلیل تجربه دینی، حقیقت عبادت، بندگی و مناجات انسان با حضرت حق نیست، بلکه آنچه که انسان احساس می‌کند، با آن به تجربه ای دینی و آرامش وجدان می‌رسد و ظاهری معنوی داشته باشد عبادت است. بر این مبنا تعبد نسبت به خداوند و تقید به فرامین او که رکن و هدف اصلی عبادت و بندگی است، محو می‌شود.

از این رو اندیشمندان غربی با توجه به تنوع دیدگاه‌هایشان بیشتر از اندیشمندان مسلمان به تحلیل صورت نمازگزارى پرداخته‌اند و در تحلیل ریشه‌ها و پی‌آمدهای نماز بیشتر به بازتاب‌های روحی و روانی نمازگزارى و نقش آن در آرامش درونی توجه کرده‌اند. همچنین آثار اجتماعی نماز را به بحث کشیده‌اند، ولی آن‌ها نمی‌توانند به ظرافت‌ها و لطافت‌های عبادت و مناجات و لذت‌سخن با معبود اشاره کنند. چون دیدگاه آن‌ها در مورد دین و عبادت غیر از دیدگاه اندیشمندان اسلامی است. به عبارت دیگر، آن‌ها نتوانسته‌اند به خشوع، حضور قلب، معانی باطنی، آداب ظاهری و آثار فراجاهانی نماز اشاره کنند؛ نمازی که در کلام دانشمندان غربی بیان شده روح عبادت ندارد و تنها از باب رفع فشارهای روحی و یک نوع تجربه دینی است.

به طور کلی منطق نیایش و فرهنگ بندگی در کلام دانشمندان غربی با مبانی عقیدتی در نظام علمی و عملی اندیشمندان مسلمان متفاوت است؛ زیرا آن‌ها بیشتر با دید عرفانی به نماز نگریده و نماز را کامل‌ترین سیر و سلوک به سوی خدا دانسته‌اند. با وجود این که در

مجموع، آثار مکتوب عارفان مسلمان اندک است، ولی در مورد نماز، کتاب های متعددی در میان آثار عرفای اسلامی به چشم می خورد که در ادامه، برخی از آن ها را بررسی می کنیم.

## اندیشمندان مسلمان

### اشاره

اندیشمندان مسلمان

زیر فصل ها

نماز از دیدگاه مرحوم امام خمینی رحمه الله

نماز از دیدگاه میرزا جواد آقا ملکی تبریزی

نماز از دیدگاه فیض کاشانی

### نماز از دیدگاه مرحوم امام خمینی رحمه الله

نماز از دیدگاه مرحوم امام خمینی رحمه الله

امام خمینی رحمه الله در کتاب «آداب نماز» نخست به بیان انس و حضور قلب پرداخته و در ادامه احادیثی را در این مورد نقل می کند. ایشان بعد از این که اهمیت و جایگاه حضور قلب را به بحث می کشد، مؤمنان را به حضور قلب فرا می خواند. امام رحمه الله تشبیه خاطر و کثرت واردات قلبیه را مانع انس و حضور قلب دانسته و هرزه گوی خیال و حب دنیا را دو منشأ تشویش خاطر می داند که برای درمان آن، عمل به خلاف [خواهش های نفسانی] حبس خیال را در نماز توصیه می کند.

امام خمینی رحمه الله در کتاب «چهل حدیث» فراغت، قلب، رقت در عبادت، مراتب حضور قلب، راه دستیابی به حضور قلب و نقش نوافل را بررسی می کند و در کتاب «سر الصلوه» نیز به معانی باطنی نماز می پردازد.

### نماز از دیدگاه میرزا جواد آقا ملکی تبریزی

نماز از دیدگاه میرزا جواد آقا ملکی تبریزی

ایشان در کتاب «اسرار الصلوه»، انس قلبی را حقیقت نماز می دانند و اسباب شش گانه تحقق حقیقت نماز را این چنین برمی

شمارد:

۱. حضور قلب؛

۲. تفهّم و دریافتن معانی؛

۳. تعظیم ذات اقدس حق و بزرگداشت عبادت؛

۴. هیبت (ترسی که از تعظیم و اخلاص حاصل شود.)؛

ص: ۵۱

۵. رجاء و امید به فضل خداوند؛

۶. حیا (تأمل در هر چیزی که مخالف با توحید ذات اقدس و معرفت اوست). وی در ادامه عوامل پیدایش هر کدام از این اسباب را بررسی می کند.

ایشان بهترین درجه انس را در این می دانند که قلب نمازگزار در تمام اعمال و گفتار و ذکرهای نماز متوجه همان عمل و گفتار باشد و او مراعات حضور پروردگارش را بنماید.

### **نماز از دیدگاه فیض کاشانی**

نماز از دیدگاه فیض کاشانی

فیض کاشانی در جلد سوم کتاب محجه البیضاء ابتدا برخی آیات و روایات را بیان می کند که در آن ها انس و حضور قلب و عبادت، شرط اصلی قلمداد می شود. سپس در مورد این که انس قلبی شرط صحّت نماز است یا شرط قبول آن، بحث می کند. بعد از آن، راه درمان تشویش قلبی را که یکی از موانع حضور قلب است، بررسی می کند.

برای اشاره به دیدگاه دیگر عارفان و اندیشمندان مسلمان جهت رعایت اختصار تنها به ذکر منابع بسنده می کنیم. شهید ثانی در کتاب اسرار الصلوه، سید بن طاووس در کتاب فلاح السائل، شیخ بهایی در کتاب مفتاح الفلاح و علامه محمد مهدی نراقی در جلد سوم کتاب جامع السعادات، و عالم فاضل سید عبدالله شبر در کتاب اخلاق در مورد انس قلبی در نماز، سخن گفته اند.

### **نماز از دیدگاه اندیشمندان غربی**

نماز از دیدگاه اندیشمندان غربی

در قرن حاضر، اندیشمندان به طور گسترده تری درباره نماز و نیایش



بحث کرده اند. به ویژه برخی از روان شناسان امروزه به این نتیجه رسیده اند که توجه به خدا و نماز و دعا، بسیاری از امراض روانی را درمان می کند. دکتر الکسیس کارل که برای درمان جنبه های ویرانگر تمدن جدید راهی نمی یابد، (۱) در نوشته های بعدی برای معالجه یأس های ناشی از تمدن جدید می گوید: «نیایش، به آدمی نیروی تحمل غم ها و مصیبت ها را می بخشد.» (۲)

دکتر توماس هیس لوپ می گوید: با این قید که من پزشکم، این سخن را می گویم که نماز، بهترین وسیله ای است که تا کنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط، شناخته شده که زمینه بی خوابی را برطرف می گرداند. (۳)

سرل برت روان شناس انگلیسی، با تأکید بر نظریه ویلیام جیمز درباره تأثیر نماز می گوید: «ما به واسطه نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول بدان را نداریم.» (۴)

ماهاتما گاندی \_ رهبر بزرگ هند \_ در تبیین استقامت روحی اش می گوید: «اگر نماز نبود و با خدا ارتباط برقرار نمی کردم، به طور حتم سال ها بود که دیوانه شده بودم.» (۵)

ص: ۵۳

---

۱- آلکسیس کارل، انسان موجود ناشناخته، ص ۲۷۵.

۲- آلکسیس کارل، راه و رسم زندگی، ص ۱۳۷.

۳- دیل کارنگی، آیین زندگی، ص ۲۴۹؛ قرآن و روان شناسی، ص ۳۵۷.

۴- رحیم کارگر و محمد یاری، نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۳۱ به نقل از قرآن و روان شناسی، ص ۳۶۲؛ علم النفس الدینی، ص ۲۱.

۵- گاندی، همه مردم برادرند، ص ۱۰۷؛ مرواریدهای پراکنده، ص ۱۳۵.

نورمن ویزنت گریسی می گوید: «دعا و نماز بزرگ ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی، شناخته شده است.»<sup>(۱)</sup>

هم چنین اندیشمندان غربی به اثر نماز در بهبود بیماری های جسمی نیز اشاره کرده اند. دکتر ادوین فردریک پاورس یکی از متخصصان درمان بیماری های عصبی در ایالات متحده آمریکا می گوید: «ما می بینیم هزاران حالت برای مریض پیش آمده که مشهورترین پزشکان و باهوش ترین طبیبان کمترین امیدی برای بهبودی آن نداشته اند، اما چیزی که در بهبودی او اثر گذاشته، معجزه ای مانند معجزات نماز و ارتباط با خدا بوده است.»<sup>(۲)</sup>

در مورد آثار اجتماعی نماز نیز دیدگاه های اندیشمندان غربی قابل تأمل است. ویل دورانت اوصاف و زیبایی های نماز جماعت مسلمانان را به تصویر می کشد.<sup>(۳)</sup> لورا اسقف مسیحی نماز مسلمانان را عامل جذب دیگران می داند.<sup>(۴)</sup> دکتر محمد عثمان، نقش نماز جمعه را در درمان بیماری های اجتماعی بازگو می کند.<sup>(۵)</sup> هراس لیو معتقد است «نماز

ص: ۵۴

---

۱- کلیدهای خوشبختی، ترجمه: احمد آرام، ص ۳۸۶، ۳۸۸.

۲- نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۲۹، به نقل از فروع دین، ص ۳۸.

۳- ویل دورانت، تاریخ تمدن، عصر ایمان، ج ۴، بخش اول، ص ۲۷۳.

۴- فضل الله کمپانی، نتایج و فوائد دین، ص ۲۱ و ۲۲؛ اسلام و علم جدید، ص ۳۵۹ و ۳۶۰.

۵- نماز از دیدگاه اندیشمندان و متفکران، ص ۶۴، به نقل از قرآن و روان شناسی، ص ۳۶۳؛ التحلیل النفسی و العلاج النفسی،

ص ۲۰۹.

جماعت مسلمانان کامل ترین درجه مساوات بین مردم است.»<sup>(۱)</sup>

گفتیم که اندیشمندان غربی بیش از اندیشمندان مسلمان در مورد آثار اجتماعی و روان شناسی نماز بحث کرده اند، ولی در سخنان برخی از آن ها نکات ظریف درباره ویژگی های باطنی نماز به چشم می خورد. دکتر روزه گارودی،<sup>(۲)</sup> توشی هیکو ایزوتسو،<sup>(۳)</sup> مارسل بوازار،<sup>(۴)</sup> دانشمند و اسلام شناس معاصر سوئیسی \_ و ویکتور هوگو<sup>(۵)</sup> نگاهی به معانی باطنی و انس قلبی با نماز داشته اند.

ص: ۵۵

- 
- ۱- اسلام و علم جدید، ص ۳۵۷ و ۳۵۸؛ راه تکامل، احمد امین، ج ۷، ص ۲۱۰ و ۲۱۱.
  - ۲- روزگاروردی، هشدار به زندگان، ترجمه: کسمایی، ص ۲۵۹.
  - ۳- دکتر توشی هیکو، خدا و انسان در قرآن، ص ۱۸۷، ۱۸۸ و ۲۵۰.
  - ۴- مارسل بوازار، اسلام و حقوق بشر، ترجمه: مؤیدی، ص ۹۴.
  - ۵- ویکتور هوگو، بینوایان، چ نهم، ج ۲، ص ۶۷۲.

### اشاره

بخش دوم: عوامل انس با نماز

زیر فصل ها

عوامل انس با نماز

### عوامل انس با نماز

### اشاره

عوامل انس با نماز

گفتیم که هدف از نماز گزاری رسیدن به مرحله انس با نماز در مرتبه ای برتر از به جا آوردن آداب ظاهری نماز است. انس به عنوان یک روش رفتاری از استحکام درونی برخوردار است و پایدارترین و ارزشمندترین مراحل رفتاری یک نماز گزار به شمار می آید. انس به نماز زمانی حاصل می شود که نماز برای انسان به صورت درونی نهادینه شود.

در ادامه دلایل انس با نماز مطرح می کنیم که چرا و چگونه مداومت بر آن، انسان را به عالی ترین مرحله سیر و سلوک یعنی عشق به نماز می رساند. دلایل انس با نماز را در سه بخش اخلاقی \_ عرفانی، روانی \_ رفتاری و اجتماعی بیان می کنیم.

دلایل اخلاقی \_ عرفانی انس با نماز عبارت اند از: حضور قلب، منش، بندگی یا روحیه نیایش، لذت (منطق لذت) زیباشناسی نماز، پیش نیازهای عبادت و معرفت نسبت به نماز.

دلایل روانی \_ رفتاری انس با نماز عبارت اند از: تکرار، امنیت روانی، الگوهای رفتاری \_ شخصیتی، نماز اول وقت، خاطرات شیرین از نماز.

دلایل اجتماعی انس با نماز عبارت اند از: ویژگی های امام جماعت و مسجد، تجربیات مثبت از نماز گزاران، نماز فردی یا جمعی.

## اشاره

دلایل اخلاقی \_ عرفانی انس با نماز

زیر فصل ها

۱. حضور قلب

۲. روحیه نیایش

۳. درک لذت در عبادت

۴. درک زیبایی های نماز

۵. پیش نیازهای عبادت

۶. شناخت نسبت به نماز

## ۱. حضور قلب

### اشاره

۱. حضور قلب

یکی از مهم ترین عواملی که سبب انس قلبی انسان با نماز می شود، حضور قلب است که قبولی تمام اعمال به ویژه نماز به آن بستگی دارد. (۱) امام خمینی رحمه الله در کتاب آداب نماز حضور قلب را چنین بیان می کند:

یکی از مهمات آداب قلبیه که شاید کثیری از آداب، مقدمه آن باشند و عبادت را بدون آن روح و روانی نیست و خود، مفتاح قفل کمالات و باب الابواب سعادات است و در احادیث شریفه از کمتر چیزی این قدر ذکر شده و به کمتر ادبی این قدر اهمیت داده شده، حضور قلب است... یکی از اسرار عبادات و فواید مهمه که همه مقدمه آن است، آن است که جمیع مملکت باطن و ظاهر مُسَخَّر در تحت اراده الله و متحرک به تحریک الله شود و قوای ملکوتیه و ملکیه نفس از جُنودُ الله شوند و همگی نسبت به حق تعالی سَیِّمِت ملائیکه الله را پیدا کنند و این خود یکی از مراتب نازله فنای قوا و ارادات است در اراده حق. (۲)

نظری بر واژه قلب

قلب در زبان فارسی به یکی از دو معنای زیر به کار می رود.

۱. عضوی صنوبری شکل است که در قسمت چپ سینه قرار دارد.

۲. یک موجود لطیف روحانی و ربّانی است که در ارتباط با جسم قلب است. این موجود لطیف به نام های قلب، نفس، روح و انسان نامیده می شود و هر گونه درک و شناخت شهودی به وسیله آن انجام می شود و خطاب های الهی متوجه آن است.

ص: ۵۷

---

۱- ضرورت انس با نماز، ابتدای همین کتاب.

۲- آداب نماز، امام خمینی، ادب حضور قلب. ص ۳۱ و ۳۲.

ما در بحث انس با نماز، از حضور قلب به همین معنا استفاده می‌کنیم.

قلب به دلیل صفا و جلایی که دارد، همانند یک آینه صاف و شفاف مستعد آن است که انوار و تجلیات الهی را به سوی خود جذب کند. خداوند در حدیث قدسی می‌فرماید: «لَا يَسْعُنِي أَرْضِي وَلَا سَمَائِي بَلْ يَسْعُنِي قَلْبُ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ؛ زمین و آسمانم لیاقت و گنجایش عشق و محبت من را نداشتند، تنها قلب بنده خاص مؤمنم چنین لیاقت و گنجایش را دارد.»<sup>(۱)</sup>

قلب حرم امن الهی است که وسعتش پذیرای رحمت خداوند است و گنجایش و ظرفیت آن از گستره زمین و آسمان هم بیشتر است، تا آنجا که عشق خداوند در آن جای می‌گیرد.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «الْقَلْبُ حَرَمُ اللَّهِ فَلَا تُسْكِنُ فِي حَرَمِ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ؛ قلب حرم الهی است، غیر خدا را در حرم خدا جای مده.»<sup>(۲)</sup>

استعداد پذیرش انوار الهی در قلب به حدی است که می‌تواند حقایق بسیاری را کشف کند. با این حال، در اثر عوامل درونی و بیرونی، روحانیت و نورانیت ذاتی اش دستخوش دگرگونی می‌شود؛ به گونه‌ای که استعداد او در پذیرش تجلیات ربانی به تحلیل می‌رود و در مقابل، قابلیت پذیرش آلودگی‌ها و تباهی‌ها در آن پدید می‌آید.

زراره از امام باقر (ع) روایت می‌کند که فرمود:

هیچ بنده‌ای نیست جز این که در قلب او نقطه سفیدی هست. هنگامی

ص: ۵۸

---

۱- قاضی سعید، شرح توحید صدوق، ج ۱، ص ۴۶۲.

۲- بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۵، ح ۲۷.

که گناهی از او سر بزند در میان نقطه سفید نقطه سیاهی پدید می آید. اگر توبه کند آن نقطه سیاه از بین می رود اگر در گناهان غوطه ور شود، با هر گناهی بر نقطه سیاه افزوده می شود، تا همه نقطه سفید را بپوشاند. هنگامی که نقطه سیاه بر نقطه سفید غلبه کند، هرگز صاحب آن قلب به سوی خیر باز نمی گردد. (۱)

به همین دلیل، انسان نماز گزار باید از چنین قلبی محافظت کند تا شیطان در آن نفوذ نکند.

از امیرالمؤمنین (ع) پرسیدند: «بِمَا نَلْت؟ قَالَ كُنْتُ بَوَّابًا عَلَى بَابِ قَلْبِي؛ چگونه [به این حضور قلب] نایل شدی؟ فرمودند: من پاسبان درب قلبم بودم.» (۲)

در این جا به دلیل اهمیت مسأله حضور قلب و اثر آن در انس با نماز و با توجه به فراگیر بودن آن در بین نماز گزاران، دو مسأله مهم عوامل حضور قلب در نماز و موانع حضور قلب و راه های برطرف کردن آن را بررسی می کنیم:

## عوامل حضور قلب در نماز

### تغییر بینش

یکی از عوامل روانی مؤثر بر حضور قلب، نوع بینش و نگرش نماز گزار نسبت به نماز است. هر فردی تعریف خاصی از نماز دارد و با دید ویژه ای به عبادت می نگرد. نوع این دیدگاه ها در حضور قلب تأثیر زیادی دارد که در ادامه چند قسم آن را برمی شماریم:

### هدیه انسان به خدا

ص: ۵۹

---

۱- اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷۳؛ نوادر، قطب الدین فضل الله بن علی راوندی کاشانی، ج ۵، ص ۵۳۲.

۲- ع - حیدری، چگونه حضور قلب در نماز پیدا کنیم؟، انتشارات ارم، ص ۹.



هدیه کلمه ای است که بار عاطفی ویژه ای دارد و انسان‌ها برای نشان دادن محبتشان به یکدیگر هدیه می‌دهند. در عین حال، انتخاب هدیه بسیار مهم است. به همین دلیل، همه می‌کوشند هدیه‌شان ماندگار و خاطره‌آفرین باشد. هدیه‌گیرنده یا هدیه‌دهنده نیز خیلی مهم است و بر حساسیت این امر می‌افزاید. گاهی حساسیت هدیه‌دهنده از هدیه‌گرفتن بیشتر است، آن هم در شرایطی که گیرنده هدیه دارای جایگاه مهمی باشد. در این شرایط انتخاب هدیه، خیلی مشکل است. اگر هدیه‌گیرنده هدیه را بپذیرد، هدیه‌دهنده احساس غرور می‌کند.

حال به این پرسش فکر کنید: «آیا دوست دارید به خداوند هدیه بدهید؟» اگر پاسخ به این پرسش دشوار است، پرسش دیگری را با شما طرح می‌کنیم، «آیا دوست دارید به امام زمان هدیه بدهید.» (توجه: در انتخاب هدیه بسیار دقت کنید.)

اگر انسان با این دید به نماز بایستد که در حال دادن هدیه به خداوند است، به یقین چگونگی نماز گزاردن برای او اهمیت می‌یابد و می‌کوشد تا هدیه در خوری را به محضر حضرت حق تقدیم کند.

### هدیه خدا به انسان

برخی با این دید به نماز می‌نگرند که نماز تکلیفی از ناحیه خداوند است و رابطه بین انسان و خداوند را چون رابطه عبد و مولی بسیار خشک و رسمی تلقی می‌کنند؛ در حالی که می‌توان با محبت و انبساط روحی بیشتری به این رابطه نگاه کرد و نماز را هدیه خداوند و ره آورد معراج حضرت محمد صلی الله علیه و آله دانست. در این فضا، نماز گزاردن سلوک در وادی عشق است که هر قدم هدیه ای از سوی خداوند شمرده می‌شود. نه

آن چنان که قشریان گمان می برند نماز، تنها تحمیل تکلیف شاق و دشوار است. و چنین است که اگر تنها با دید انجام تکلیف به نماز بنگریم، جان خود را در حصاری از محدودیت خواهیم دید و از لطافت و زیبایی چنین رابطه ای بی بهره خواهیم ماند.

## روح و کالبد نماز

### روح و کالبد نماز

نماز به وجود انسان می ماند که حقیقتی مرکب از جسم و روح است. هر یک از اعضای بدن انسان که برخی در ظاهر و برخی در درون هستند، نقش خاصی در حیات او دارند. برخی مانند قلب نقش کلیدی دارند که بدون آن انسان زنده نمی ماند و برخی اعضا مانند چشم و دست و پا گرچه بدون آن ها می توان زنده ماند، ولی با نبودن آن ها نقصانی جدی در تمامیت وجودی انسان پدید می آید و برخی دیگر از اعضا مانند رنگ و حالت چشم و مو و ابرو به کالبد انسانی جلوه می دهند. به نماز نیز چون با همین دید بنگریم، حضور قلب را روح نماز خواهیم دید و ارکان نماز چون نیت، تکبیره الاحرام، رکوع و سجود و قیام متصل به رکوع را اعضای حیاتی نماز و دیگر واجبات نماز مثل قرائت و تشهد و سلام را به منزله دست و پا و مستحباتی مانند قنوت را به منزله رنگ چشم و ابرو، زینت و جلوه نماز خواهیم دید.

## نماز، راحت ترین ارتباط با خداوند

### نماز، راحت ترین ارتباط با خداوند

با وجود این که انسان اکنون در عصر ارتباطات قرار دارد، اما هنوز هم برقراری ارتباط او با افراد مشهور و کسانی که از موقعیت خاص سیاسی و اجتماعی برخوردارند بسیار دشوار است، تا جایی که اگر موفق به

دیدار با چنین اشخاصی شود، احساس می کند کار بزرگی انجام داده است.

با این نگاه، اگر کسی از ملاقات با خالق هستی، سخن بگوید، قطعاً از برقراری ارتباط و دیدار خصوصی با چنین مقامی احساس غیر قابل وصفی خواهد یافت. نماز راحت ترین و سریع ترین وسیله ارتباط بین انسان و خداوند است. ارتباطی که در یک سوی آن انسان با تمامی محدودیت های ذاتی اش قرار دارد و در سوی دیگر، خالق جهان با تمامی شکوه و عظمت اش جلوه گری می کند. کسی که با این دید به نماز می نگرد احساس عزّت و عظمت می کند و نماز او از روی عشق و نه از باب تکلیف است؛ زیرا احساس می کند آن چنان در سپهر آفرینش اوج گرفته است که شایسته ملاقات با آفریدگار هستی شده است.

## نماز در فضای بندگی

### اشاره

نماز در فضای بندگی

بندگی رکن اصلی و گوهر تمامی عبادت ها است و هدف از خلقت انسان چنین تبیین می شود. بندگی رنگ دیگری به عبادت می بخشد و بینش انسان رانسبت به عبادت تغییر می دهد. بندگی یعنی احساس و اظهار بندگی، خدا را مالک همه چیز دانستن، راضی به رضای خدا بودن، خدا محوری، خود فراموشی و پسندیدن آنچه خدا می پسندد. قرار گرفتن در فضای بندگی سبب می شود عبادت انسان از سنخ عبادت آزادگان باشد، نه عبادت بازرگانان و بردگان! و به همین دلیل این عبادت بدون هیچ سختی و اکراه و با میل و اشتیاق انجام می شود. نماز گزاردن در فضای بندگی یعنی این که خود را فراموش می کنم و تنها او را در نظر می آورم.

ص: ۶۲

نماز خواندن برای رضای خدا و فراموش کردن منیت، بینشی است که در فضای بندگی معنا پیدا می کند.

نماز از این منظر علاوه بر بار عاطفی ویژه خود که به ایجاد ارتباطی عمیق بین انسان و خدا می انجامد، از دیدگاه عرفانی نیز تفسیر زیبا و متفاوتی از رابطه خداوند و انسان به دست می دهد.

### **الف) دور کاملی از یک زندگی معنوی**

الف) دور کاملی از یک زندگی معنوی

نماز یعنی زندگی! وقتی انسانِ مسلمان چشم به دنیا می گشاید، مستحب است که در گوش راستش اذان و در گوش چپش اقامه گویند. (۱) همان گونه که نماز با اذان و اقامه شروع می شود، تولد مسلمان نیز چون نماز با یاد خدا آغاز می شود. انسان مسلمان در آخرین لحظات نیز هم چون نماز، با گفتن شهادتین دفتر زندگی اش در این دنیا بسته می شود و رهسپار جهان دیگر می شود. و او در پایان زندگی دنیایی خود هم چون نماز در جوار قرب الهی آرام می گیرد. پس هر نماز دور کاملی از یک زندگی معنوی است و نمازگزار هر روز ۵ بار متولد می شود و در پایان به ملاقات خداوند می رود.

گویا اذان، نسخه اول است آن هنگام که همه جهانیان می میرند و اقامه، نسخه دوم است که قیامت برپا می شود. آن هنگام که دست ها برای گفتن تکبیر بالا می رود، به یاد روزی باید بود که دست انسان برای گرفتن نامه عملش بالا می رود. و چون حمد را می خواند، خواندن نامه اعمال را تداعی می کند.

ص: ۶۳

## ب) شرایط لازم در تمام مراحل برپایی نماز

ب) شرایط لازم در تمام مراحل برپایی نماز

برای ایجاد حضور قلب شرایطی لازم است که می بایست در تمام مراحل نماز به آن توجه شود. از جمله تصمیم و عزم، که از لوازم ضروری انجام یا ترک هر عملی است. کسی که می خواهد در نماز حضور قلب داشته باشد، نخست باید تصمیم قطعی بگیرد و با اراده ای قوی پا در این مسیر بگذارد و بدون چنین عزمی کار به جایی نمی رسد. در این باره، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی می گوید: «سبب پیدایش حضور قلب، همت آدمی است؛ زیرا قلب تابع همت و اراده [است]...» (۱) البته صرف تصمیم گرفتن کافی نیست، بلکه می بایست بر این خواسته مداومت کرد تا جنبه موقت پیدا نکند. توجه به مقدمات و احکام قبل از نماز، هم چنین رعایت مستحبات در طول نماز نیز از شرایط تحصیل حضور قلب است.

## ج) رعایت آداب نماز

### اشاره

ج) رعایت آداب نماز

هر کاری آداب خاصی دارد که رعایت آن ها برای انجام درست کار لازم است. برای رسیدن به معنای حقیقی نماز نیز رعایت آداب نماز لازم است. آداب نماز برخی ظاهری و برخی باطنی هستند. آداب ظاهری که شکل اعمال نماز را مشخص می کند و موجب زینت نماز می شود عبارت اند از: «طمأنینه، صوت و لحن، مسواک زدن، استعمال عطر، پوشیدن لباس سفید و پاکیزه، بدن نظیف، مکان مناسب، سجاده، تسبیح، عبا به دوش انداختن، نگاه کردن به موضع سجده و نشستن و ایستادن

ص: ۶۴

---

۱- میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلوه، ترجمه رضا رجب زاده، ص ۳۰۱.

متواضعانه، زینت کردن، انگشتر به دست داشتن، رعایت اول وقت، خواندن نماز واجب در مسجد، دعا کردن در آغاز نماز، بلند گفتن بسم الله، گفتن اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بعد از تکبیره الاحرام و بینی به خاک مالیدن» (۱)

آداب باطنی، مربوط به معانی و مفاهیم باطنی و اسرار نماز است. نماز گزار باید علاوه بر رعایت آداب ظاهری به آداب باطنی نماز نیز توجه کند که حضور قلب واقعی در اثر توجه به این آداب است. رعایت آداب ظاهری نیز مقدمه ای برای رسیدن به این مرحله است. آداب باطنی نماز عبارت اند از: نشاط، اخلاص، گریه از خوف خدا و خشوع.

رعایت آداب نماز از دو جهت بر حضور قلب در نماز تأثیر گذارند:

### ۱. تأثیر عام (اثر غیر مستقیم)

#### ۱. تأثیر عام (اثر غیر مستقیم)

برخی از نمازها بدون حضور قلب اقامه می شوند و چون نماز گزار اهمیتی برای نماز قایل نیست، نماز را به شایستگی بر پا نمی دارد. در حالی که حضور قلب، محور اصلی نماز است و نماز بدون آن فایده ای جز رفع تکلیف ندارد. حضور قلب، نوعی تمرکز ذهن و قلب در یاد خداست و ناشی از اهمیتی است که نماز گزار برای نماز و مناجات با حضرت حق قایل می شود.

رعایت آداب نماز، به طور عمومی، این روند را تقویت می کند و سبب می شود انسان برای نماز اهمیت بیشتری قایل شود؛ همان طور که

ص: ۶۵

---

۱- نک: محمد محمدی ری شهری، الصلاة فی الكتاب و السنه، فصل سیزدهم، آداب نماز.

احترام به آداب هر کاری و انجام آن طبق آن آداب نشانگر اهمیت دادن به آن کار است.

رعایت آداب نماز سبب می شود اهتمام قلبی انسان به نماز افزایش یابد و انسان در حالتی خاص قرار گیرد که حضور قلب تجلی آن است. حتی در برخی موارد رعایت آداب نماز برای ایجاد حضور قلب کافی است.

## ۲. تأثیر خاص آداب نماز

### اشاره

#### ۲. تأثیر خاص آداب نماز

برخی از آداب نماز، علاوه بر اثر عمومی که گفته شد به طور خاص، در حضور قلب نماز گزار مؤثرند.

### طمأنینه

طمأنینه اگر به معنای آرامش درونی باشد همان حضور قلب است؛ چون اگر فکر و قلب آرام باشد، حضور قلب به خودی خود حاصل می شود. ولی اگر به معنای آرامش رفتاری نماز گزار باشد، از آداب ظاهری نماز است. طمأنینه یا آرامش خاص نماز گزار در انجام افعال و اذکار نماز سبب می شود نماز با وقار خاصی اقامه شود.

حضور قلب با اعمال پرشتاب و سریع چندان تناسبی ندارد. تمرکز ذهن و قلب و یاد خدا به آرامش و زمان احتیاج دارد. از این رو، وقتی می خواهیم کاری را با دقت و تمرکز پیش ببریم، باید آن را به آرامی انجام دهیم. حضور قلب در نماز نیز از همین ضرورت تبعیت می کند. کسی که می خواهد در نماز حضور قلب داشته باشد، به آرامشی نیاز دارد که طمأنینه در نماز گزاردن آن را تأمین می کند.

همان طور که نماز بدون حضور قلب پذیرفته نیست، کسی که بدون

طمأنینه قرائت، رکوع و سجودش را شتاب زده به جا می آورد، نمازش پذیرفته نیست(۱) و دزدترین مردم کسی است که از نمازش می دزدد.(۲) او نزد خداوند هم چون کلاغی است که با سرعت از زمین دانه بر می چیند و اگر بمیرد بردین حضرت محمد صلی الله علیه و آله نمرده است.(۳) رکوع و سجده طولانی، فریاد ابلیس را بلند می کند(۴) و قنوت و سجده طولانی نمازگزار را از عذاب آتش نجات می دهد.(۵)

### نشاط نمازگزار

نشاط یکی از آداب باطنی نماز است و نمازگزار باید از روی نشاط نماز بخواند؛ زیرا از نمازی که به عمد با بی میلی خوانده شود، نهی شده(۶) و از ویژگی منافقان دانسته شده است.(۷) قرآن از منافقان چنین یاد می کند: «وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى؛ أُنْهَى عَنْهَا بِأَنَّهَا كَسَالَةٌ غَرَبَتْ بِهَا نَأْسُ الْكُفَّارِ» (نساء: ۱۴۲). هم چنین در آیه ۵۴ سوره توبه از انفاق بدون عشق به شدت انتقاد شده است. چون تنها اشتیاق در عبادت است که رشد معنوی را به دنبال دارد.

ص: ۶۷

- 
- ۱- بحارالانوار، ج ۸۴ ص ۲۵۳.
  - ۲- بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۲۲۲؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۶.
  - ۳- وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۲۴.
  - ۴- نماز در آئینه حدیث، عباس عزیزی، به نقل از مواضع العدیة، ص ۲۴۳.
  - ۵- نماز در آئینه حدیث، ص ۳۶ به نقل از تصنیف غرر الحکم، ص ۱۷۵، حدیث ۳۳۵۳.
  - ۶- قال علی (ع): «لا یقومنَّ احدکم فی الصلاه متکاسلاً و لا ناعساً» «در حالت کسالت و چرت هرگز نماز نخوانید» خصال، شیخ صدوق، ص ۶۱۳، باب الواحد الی المأه، حدیث ۱۰، وسایل الشیعه، ج ۴، کتاب الصلاه، باب ۱۳، افعال الصلاه حدیث ۴.
  - ۷- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۸، بحارالانوار، ج ۸۴ ص ۲۳۱.



البته نباید این نکته را نادیده گرفت که کسالت ناشی از نفاق با کسالتی که از شرایط نامناسب روحی ما در برخی مواقع پدید می آید، فرق دارد و چنین نیست که حالت های به ظاهر مشابه حکم نفاق را داشته باشند؛ زیرا گاه ما در اوج غم و ناراحتی به نماز می پردازیم و طبیعی است که از همان آغاز نمی توان حس نشاط را بر خود حاکم کنیم، بلکه کم کم به این حالت می رسیم.

حضور قلب یکی از ویژگی های باطنی نماز است که حاصل تمرکز فکر و قلب در یاد خداست. برای دست یابی به این ویژگی لازم است نماز گزار در برپایی نماز نشاط داشته باشد؛ زیرا کسی که سر حال و با نشاط نیست، نمی تواند کاری را که به تمرکز نیاز دارد، انجام دهد. از این رو، در مسیر استقبال از نماز، گذر از وادی نشاط ضروری است و نباید در محضر حضرت حق بی رمق به نماز ایستاد.

### **صوت نماز گزار**

یکی دیگر از آداب ظاهری نماز صوت است. نمازی که با صوت زیبا و نیایش گونه بر پا می شود، زمینه بیشتری را برای رسیدن به حضور قلب فراهم می کند. صوت آهنگین، یکی از جلوه های هنری نماز است و بر زیبایی های نماز می افزاید. این صوت، باید افزون بر صحت قرائت از لحن خاصی برخوردار باشد که با فضای معنوی نماز و مناجات و نیایش متناسب باشد. صوت زیبا علاوه بر ایجاد فضای معنوی در نماز، سبب زیباتر شدن نماز و در نتیجه افزایش علاقه و اشتیاق نماز گزار به نماز می شود. افزایش علاقه به نماز سبب می شود نماز گزار با دقت و تمرکز بیشتری نماز بخواند و در نماز حضور قلب داشته باشد.

با توجه به تأثیر موسیقی بر روح و روان، نمازی که با ضرباهنگی دلپذیر ادا شود، روح آدمی را بیشتر متأثر می‌کند. به واقع، صوت آهنگین منعکس‌کننده زیبایی درونی واژه‌هایی است که بر زبان جاری می‌شود و به همین دلیل هر کلامی که با آهنگ نماز طنین می‌افکند، روح و جان نمازگزار را به عمق معنا می‌برد. علاوه بر این، لحن نیایشگرانه نمازگزار جنبه‌های روحی و عاطفی نیز دارد که بر آرام‌بخش بودن نماز می‌افزاید.

صوت نماز با آداب باطنی نماز مثل تواضع نیز در یک هماهنگی باطنی قرار دارد و به همین دلیل، صرفاً از آداب ظاهری محسوب نمی‌شود.

برای رفع بی‌میلی و کسالت در نماز دقت در مقدمات نماز، گزینش وقت (اول وقت) و مکان مناسب، خواندن نماز به جماعت در مسجد و مطالعه درباره کیفیت نماز و عبادت اهل بیت (ع) توصیه می‌شود.

### **(د) فراغت وقت نماز**

(د) فراغت وقت نماز

یکی از عوامل حضور قلب در نماز «فراغت وقت» است. امام خمینی رحمه الله فراغت وقت را چنین معنا می‌کند: «فراغت آن است که انسان در شبانه روز برای عبادت خود، وقتی را معین کند تا در آن زمان، اشتغال دیگری به غیر از عبادت نداشته باشد.»<sup>(۱)</sup>

انسان همان‌طور که برای امور دنیوی وقتی را تعیین می‌کند، برای عبادت هم می‌بایست زمانی را اختصاص دهد تا نمازگزاری شتاب زده و اضطراری صورت نپذیرد. البته همان‌گونه که توصیه شده، نماز را باید در

ص: ۶۹

---

۱- امام خمینی، اربعین حدیث، ص ۴۷۶.

وقت فضیلت، یعنی همان اول وقت برپا کرد. این که برخی برای نماز وقت معینی ندارند و فرصت نماز را می سوزانند، دلیل آشکاری بر بی توجهی آن ها نسبت به نماز است. گویا نماز یک عامل مزاحم است که خارج از برنامه زندگی قرار دارد و چون از کارهای دیگر فارغ می شوند، ابتدا با کراهت به سوی آن می روند و سپس شتاب زده آن را ادا می کنند. وقت نماز برای این گروه به زمانی اطلاق می شود که مجالی برای انجام کارهای دیگر نیست. و روشن است که چنین نمازی با افکار پریشان، خاطری آشفته و بدون حضور قلب تنها در خم و راست شدن خلاصه می شود. این تجربه ها به خوبی نشان می دهد که چرا وقت نماز در روایات بسیار مهم تلقی شده است. (۱)

## (و) فراغت قلب

(و) فراغت قلب

فراغت قلب مهم تر از فراغت وقت است که به واقع، مقدمه ای برای رسیدن به فراغت قلب است. فراغت قلب یعنی این که انسان نماز گزار در حین عبادت، ذهن و قلب خود را از مشغله ها و هم و غم دنیایی فارغ کند و توجه قلب را از امور پراکنده و پریشانی خاطر منصرف نماید و تمامیت دل را معطوف به عبادت حق تعالی و مناجات با او کند. بدین جهت سزاوار است انسان پیش از نماز مدتی بر سجاده خود بنشیند و اندیشه خود را برای مناجات با خداوند خلوت کند، تا قلبش برای ملاقات با حضرت حق مهیا شود.

ص: ۷۰

## ز) ذکر دایمی خدا

ز) ذکر دایمی خدا

افعال و اعمالی که ما در طول شبانه روز انجام می دهیم، بر قلب و روح ما تأثیر دارد. به همین دلیل، میزان اعمال صالح هر کس در طول شبانه روز نوع ورود او به فضای بندگی را تعیین می کند و بر حضور قلب نماز گزار تأثیر مستقیم دارد. یکی از راه های ایجاد حضور قلب، ذکر همیشگی خداوند است؛ یعنی نماز گزار در طول روز در خارج از نماز نیز به یاد خدا باشد و این ممکن نخواهد بود، مگر آن که نماز گزار با یاد خدا اعمال صالح را فراروی خود قرار دهد. چطور ممکن است قلبی که در طول شبانه روز از یاد خدا غافل بوده، به یکباره در هنگام نماز تغییر جهت داده و از گرایش های دنیوی جدا شود. چنین قلبی هرگز به مرحله حضور نخواهد رسید و مصداق نماز گزاری می شود که با غفلت از روح نماز، «صلوه ساهون» را به جا می آورد و از ستم نیز ایایی نخواهد داشت، ولی قلبی که همواره به یاد خداست، با تمام وجود در هنگام نماز، محضر خداوند را درک می کند. نماز گزار واقعی، در طول شبانه روز حضور قلب را تمرین می کند. در غیر این صورت، قلب نا اهل فراری، خود به هنگام نماز، رمیده از عبادت حق در اندیشه «غیر» خواهد بود.

## ح) یاد مرگ

ح) یاد مرگ

از اموری که حضور قلب ایجاد می کند، یاد مرگ است. اگر انسان به یاد مردن باشد و باور کند که هر لحظه امکان وقوع مرگ او هست و شاید «این نماز»، نماز وداع باشد، نماز را به بهترین وجه به جا می آورد؛ زیرا زمانی برای جبران نمی بیند و خود را عازم جهانی می بیند که نه تنها فرصتی برای عمل کرد به او نمی دهد، بلکه از او حساب پس می کشد.

ص: ۷۱

امام صادق (ع) می فرماید:

إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةَ فَرِيضَةٍ فَصَلِّ لِقَوْلِهَا صَلَاةَ مَوْدَعٍ يَخَافُ أَنْ لَا يُعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا. (۱)

هنگامی که نماز واجب را می خوانی، در وقتش بخوان، مانند کسی که نماز وداع می خواند و می ترسد که بعد از این، توفیق نماز خواندن نیابد.

### (ط) دعا و توسل

(ط) دعا و توسل

یکی از راه های ایجاد حضور قلب، دعا و درخواست حضور قلب از حق تعالی است. نماز گزار پیش از نماز، می بایست از خداوند بخواهد که به او توفیق حضور قلب در عبادت بدهد. این دعا علاوه بر آماده کردن روح نماز گزار برای حضور قلب، سبب جبران کاستی هایی می شود که در طول شبانه روز از او سرزده است.

برخی از عرفا در توصیه های اخلاقی خود در مورد حضور قلب در نماز می گویند: قبل از نماز به محضر مقدس حضرت ولی عصر متوسل شوید و از ایشان حضور قلب در نماز را درخواست کنید.

### (ی) توجه در مفهوم اعمال نماز

(ی) توجه در مفهوم اعمال نماز

هر یک از اعمال نماز مفهوم و معنای خاصی دارد و تنها یک رشته آداب ظاهری نیست. توجه به این معانی پنهان که به عنوان اسرار عبادت از آن ها یاد می شود، در حضور قلب نماز گزار نقش خاصی را ایفا می کند که در بخش زیبا شناسی نماز، به آن خواهیم پرداخت. در اینجا به این پرسش می پردازیم که اعمال و حرکات نماز چه تأثیری در ایجاد روحیه عبادت و درک محضر حضرت حق دارد و چگونه معرفت نماز گزار را

ص: ۷۲

به باطن و حقیقت نماز افزایش می دهد؟ در پاسخ به این پرسش علی (ع) می فرماید:

هنگامی که رکوع می کنی با خویشتن بگو به تو ایمان دارم، هر چند گردنم زده شود و هنگامی که سرت را از رکوع بلند می کنی با خودت بگو تو مرا از عدم به وجود آوردی. در سجده اول در دل، این معنا را به یاد آور که تو مرا از خاک آفریدی و وقتی سر از سجده برمی داری، بگو تو از خاک مرا بیرون آوردی و هنگامی که برای سجده دوم می روی، بگو دوباره به خاک باز می گردم. و وقتی سر از سجده دوم بر می داری، در دلت بگو خداوند دوباره مرا از خاک زنده می کنی تا نتیجه کارهایم را بینم. (۱)

### **ک) توجه و تفکر در وضو و دعاهای آن**

ک) توجه و تفکر در وضو و دعاهای آن

وضو گرفتن علاوه بر بُعد ظاهری آن که نظافت جسم است، از نظر باطنی و معنوی نیز مؤثر است و روح را تقویت می کند. دعاهایی که در حال وضو خوانده می شود، مقدمه مناسبی برای قرار دادن انسان در فضای بندگی است و به خوبی نظام معرفتی انسان را برای دیدار حضرت حق و صحبت با او آماده می کند. خواندن این دعاها در صورت توجه به مفهوم آن شناخت های لازم جهت توجه به نماز و احساس نیاز نسبت به نماز را در نمازگزار ایجاد می کند و با ایجاد حال و هوایی معنوی در انسان، او را در درک عظمت حضرت حق یاری می کند. به این ترتیب، وضو مقدمه ای در ایجاد فراغت قلب است و زمینه را برای ورود از بُعد ظاهری به بُعد باطنی نماز مهیا می کند. با این تعبیر، وضو فقط جسم را

ص: ۷۳

پاک نمی کند، بلکه از کدورت قلب می کاهد و آن را آماده حضور در محضر خداوند می گرداند تا در جهش نهایی به چشمه ای صاف و زلال مبدل شود.

کسی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پرسید: می خواهم در نماز حضور قلب داشته باشم، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «هنگام وضو دقت کن یعنی با توجه وضو بگیر و به معانی کارها دقت کن و دعاهایی (۱) که در موقع وضو گرفتن توصیه شده بخوان، برای مثال در هنگام دیدن آب بگو سپاس خدای را که آب را پاک قرار داد. یا هنگامی که آب را به دست راست می ریزی، بگو خدایا! نامه اعمالم را به دست راستم بده، و هنگام مسح پا بگو خدایا پای مرا بر روی صراط محکم بدار، روزی که پاها می لغزد.» (۲)

## (ل) نوافل

### (ل) نوافل

همراه هر یک از نمازهای واجب پنج گانه برخی نمازهای مستحبی تعیین شده که پیش یا پس از آن به عنوان نوافل خوانده می شود. اقامه نوافل از اموری است که سبب حضور قلب در نمازهای واجب می گردد و نماز گزار بر اثر انجام این اعمال مستحبی، روح خود را برای عبادت ورزیده می کند.

هدف از عبادت و نماز تقرب به خداست. وقتی انسان همواره به یاد خدا باشد و قلبش را در محضر او حاضر ببیند، به خدا نزدیک شده است. در صورتی قلب انسان در محضر خدا حاضر می شود که حصار

ص: ۷۴

---

۱- دعاهای وضو در رساله های عملی، بخش وضو ذکر شده است.

۲- چگونه حضور قلب در نماز پیدا کنیم؟ ع - حیدری، ص ۱۷، انتشارات ارم، قم.

شرک و ریا را در هم فرو بریزد و خداوند را از نزدیک حس کند. امام صادق (ع) به نقل از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می گوید: خداوند فرمود: «... و أَنَّهُ لِيَتَقَرَّبَ إِلَيَّ بِالنَّافِلَةِ حَتَّىٰ أَحِبَّهُ؛ بنده به واسطه نوافل آنقدر به خدا نزدیک می شود که خدا او را دوست می دارد.»<sup>(۱)</sup>

شاید علت نزدیکی انسان به خدا بر اثر خواندن نافله این باشد که خداوند از ورای این عمل اختیاری و مازاد بر تکلیف، شوق و شور بنده خود را مشاهده می کند و بدین جهت او را دوست می دارد و سزاوار مقام قرب می بیند. حاصل این نزدیکی و دوستی رابطه ای از روی معرفت و پایدار است و عابد مشتاق محبت خداوند را به خود جلب می کند. نزدیکی به ساحت قدسی خداوند آثاری دارد که ظهور و نمود آن ها در نماز، حضور قلب و ذکر آدمی منعکس می شود. وقتی انسان آن قدر به خدا نزدیک شود که خداوند او را دوست بدارد در هنگام سخن گفتن با خداوند ذهن و قلبش به غیر خدا منحرف نمی شود.

افزون بر این، نوافل سبب می شود کاستی های باطنی نماز جبران شود و قسمت هایی از نماز که بدون حضور قلب خوانده شده، مورد پذیرش خداوند واقع شود. امام صادق (ع) می فرماید: «نافله برای جبران مقداری از نماز است که فاسد شده است.»<sup>(۲)</sup> و در روایت دیگری می فرماید: «نوافل برای جبران نواقص نماز قرار داده شده است.»<sup>(۳)</sup>

ص: ۷۵

---

۱- اصول کافی، ج ۲، ص ۳۵۲.

۲- علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۳.

۳- علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۳.



### اشاره

#### موانع حضور قلب

حضور قلب یکی از مهم ترین پایه های نماز است که نقش اساسی در شکل گیری حقیقت نماز و انس با آن ایفا می کند. نماز گزار قلب و ذهنش را در نماز متمرکز می کند و با تمام وجود در پیشگاه حضرت حق حاضر می شود و به این شکل حضور قلب را محقق می کند. با توجه به اهمیت حضور قلب در بحث انس با نماز، پس از بررسی عوامل حضور قلب، در ادامه موانع رسیدن به حضور قلب در نماز را بررسی می کنیم که به اجمال عبارت اند از: پراکندگی خیال، حب دنیا، دنیا پرستی، وسواس در قرائت، گناه کاری، خودنمایی، عادت.

### الف) پراکندگی خیال

#### اشاره

#### الف) پراکندگی خیال

با توجه به ماهیت حضور قلب که مستلزم تمرکز ذهن و قلب در یاد و محضر خداست، به نظر می رسد بزرگ ترین مانع حضور قلب که بیشتر نماز گزاران به آن دچارند، پراکندگی قوه خیال است. به گونه ای که نماز گزار قدرت اراده و مهار قوه خیال خود را ندارد و افکارش پراکنده است و با خیال هرزه و فراری و نافرمان خود، ناتوان از آن است که با تمام وجود، قلب و ذهنش را در محضر خداوند حاضر کند. در این حالت، قوه خیال و اندیشه های او بخش مهمی از ذهن او را به غیر خدا مشغول می کند و حضور قلب را ناممکن می سازد. در چنین وضعیتی با آن که نماز گزار آداب ظاهری نماز را به جا می آورد، اما در باطن به جای دیگری چشم دوخته است؛ به گونه ای که در پایان نماز حتی به یاد ندارد که چه چیزی را بر زبان رانده است.

عوامل پراکندگی افکار در حال نماز را می توان به دو بخش علت های درونی و بیرونی تقسیم کرد:

## عوامل درونی

### اشاره

عوامل درونی

عوامل درونی پراکندگی افکار عبارتند از: وسوسه شیطانی، پرخوری، تندخوانی، پرخوابی، کسالت و خستگی و خودداری از دفع.

### ۱. وسوسه شیطان

در توصیف چالش نماز و شیطان در بخش های پیشین احادیثی را نقل کردیم که بر اساس آن ها باتوجه به ماهیت نماز و نقش آن در رشد روحی و کمال انسان بدیهی است که شیطان مانع از نماز گزاری ایده آل و مبتنی بر حضور قلب شود.

شیطان دایما از مجرای هوای نفس و «نفس اماره» وارد عمل می شود و انسان را وسوسه می کند و اگر از یک راه موفق نشود، از راه دیگر وارد عمل می شود، تا این که مانع از حضور انسان در مقام قرب الهی شود. یکی از این دام ها که شیطان در خیال نماز گزار می پروراند این وسوسه است که، حضور قلب در نماز واجب نیست و لزومی ندارد نماز گزار در صدد تحصیل آن باشد. در حالی که در مورد اهمیت و ضرورت حضور و انس قلبی که در بخش اهمیت و ضرورت انس با نماز مطرح شد، شکی نیست.

پیامبر صلی الله علیه و آله در توصیف نقش وسوسه های شیطان در پراکندگی افکار در هنگام نماز می فرماید:

هنگامی که بنده خدا مشغول نماز می شود، شیطان به انسان می گوید: این را به یاد آور، آن را به یاد آور تا این که نداند چطور نماز خوانده

ص: ۷۷

به این ترتیب شیطان از هر راهی وارد می شود تا تمرکز حواس نمازگزار را بر هم بریزد.

برای مبارزه با وسوسه شیطان در هنگام نماز، توجه به نقش شیطان در عبادت و مدد جستن از خداوند و مداومت بر آن در تمام مراحل زندگی، ضروری است.

## ۲. پرخوری

### اشاره

پرخوری علاوه بر زیان های جسمی و فیزیولوژیکی، دارای زیان های روحی و روانی نیز هست، از جمله در نماز که از دو جهت مانع از حضور قلب نمازگزار می شود.

### الف) لذت خوردن و لذت نماز

همه انسان ها از این جهت که لذت جو و لذت طلب هستند، تفاوتی با یکدیگر ندارند، ولی مصداق آن در افراد، متفاوت است و همه به یک شکل و از یک چیز به طور مساوی لذت نمی برند، بلکه نظام باورهای آن ها، در شکل گیری چگونگی لذت بردنشان تأثیر بسیار دارد. با توجه به این مطالب می توان گفت: برخی لذت خوردن را بر لذت نمازگزاری و نیایش ترجیح می دهند. چون لذات مادی و پاسخ گویی به نیازهای جسمی را در اولویت قرار می دهند و کمتر به فکر لذت معنوی ارتباط با قدرت برتر هستی می افتند. با این حال، چگونه آدمی که در طول شبانه روز، تنها در اندیشه خوردن غذاهای لذیذ است و انبار شکم را از انواع

ص: ۷۸

غذاها انباشته می‌سازد، می‌تواند با خدای خویش خلوت کند و با او انس بگیرد و چگونه می‌تواند به مرحله حضور قلب در نماز وارد شود؟ آیا کسی که لذت را صرفاً این‌گونه تفسیر می‌کند، می‌تواند لذت مناجات را بیچشد.

تا زمانی که انسان در نماز حضور قلب نداشته باشد، لذت آن را نمی‌چشد و انگیزه مداوم و قوی برای نمازگزاری ندارد. گذشته از این، پرخوری نیاز جسمانی انسان را تأمین و در مقابل قدرت روحی او را تضعیف می‌کند. حضور قلب در نماز از نخستین امور معنوی و روحانی است که در اثر پرخوری متزلزل می‌شود و زمینه مناسبی را برای عدم لذت انسان از نمازگزاری فراهم می‌کند؛ و بدیهی است وقتی انسان از چیزی لذت نبرد، احساس تعلقی نسبت به آن ندارد و ذهنش در آن مورد مشوّش است. بنابراین، اگر کسی بخواهد اولویت در لذت جویی را برای خود تغییر دهد، نیاز به تعریفی دوباره از این مقوله دارد و این که منطق جدیدی را برای آن در نظر بگیرد، در غیر این صورت لذت نماز برای او محقق نخواهد شد. پس لذت نبردن از یک موضوع، انگیزه لازم برای توجه کافی به آن موضوع و تمرکز فکر در آن را از بین می‌برد در نتیجه طبیعی است که در آن موضوع دچار پراکندگی فکر شود.

## **(ب) آثار پرخوری**

پرخوری علاوه بر آثار سوئی که بر جسم دارد، روح را نیز بیمار می‌کند و نمی‌توان از تأثیر این دو بر یکدیگر جلوگیری کرد. امام صادق (ع) می‌فرماید:

برای قلب مؤمن چیزی زیان‌بارتر از پرخوری نیست. پرخوری باعث

قساوت قلب و تحریک شهوت می شود و گرسنگی، خورشت مؤمن و غذای روح و طعام قلب و صحت بدن است. (۱)

با این اوصاف، قلبی که قسی و سخت (۲) شود، قدرت رسیدن به حضور قلب را ندارد و حتی اگر به صورت مقطعی اراده آن را کند، آن چنان انعطاف خود را از دست می دهد که ناتوان از استمرار آن می شود. تحریک شهوت نیز بیش از پیش گرایش انسان به سوی لذت های آنی را تشدید و لذت عبادت را برای او بی معنا می کند. طبیعی است چنین کسی نمی تواند نماز را با حضور قلب و بدون تشویش خاطر برپا کند. علاوه بر آثار بد روحی، پرخوری سبب بی حالی می شود و نشاط را از بین می برد. به واقع، چنین فردی قدرت تمرکز بر یاد خدا را به دلیل کسالت از دست می دهد و کار مهم و ظریفی مانند رسیدن به حضور قلب در محضر خداوند از عهده او بر نمی آید.

ناگفته نماند آن چه ناپسند است، پرخوری و افراط در خوردن است که اختلال در انگیزه های معنوی ایجاد می کند و گرنه حس گرسنگی غریزه ای خدادادی است که آدمیان را برای زنده ماندن و نیرو گرفتن تحریک به خوردن و آشامیدن می کند؛ و روشن است که گرسنگی خارج از توان و فشار حاصل از آن، موجب اختلال در رسیدن به حالت های معنوی، از جمله حضور قلب می شود. به نظر می رسد روایاتی که در

ص: ۸۰

---

۱- مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۸۰.

۲- قال رسول الله صلى الله عليه و آله: «مَنْ لَعَوَدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسِيَ قَلْبَهُ؛ هر کس زیادی خوردن و آشامیدن، عادت او شود قلبش سیاه می شود.» نهج الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، ص ۵۷۳.

فضیلت گرسنگی وارد شده است،(۱) آن را تا حدّی مجاز می‌داند که موجب اختلال در کارکردهای طبیعی روح و جسم انسان نشود.

### ۳. شتاب در قرائت نماز

از موانع حضور قلب در نماز تندخواندن و شتاب در به پایان بردن نماز است که نشانه توجه نداشتن نمازگزار به نماز است. این دسته از نمازگزاران، نماز را فقط برای رفع تکلیف می‌خوانند، از این رو با اکراهی ناخود آگاه به نماز می‌ایستند و در نتیجه نیازی به تمرکز در خود احساس نمی‌کنند. نماز گزاردن آن گاه که با شتاب توأم می‌شود، از حضور قلب فاصله می‌گیرد، زیرا فکر، خیال و قلب آدمی همواره در اندیشه اتمام نماز و کارهای بعد از آن است. ما از اهمیت طمأنینه در نماز سخن گفتیم که نقطه مقابل آن شتاب زدگی نماز گزار است؛ امری که نماز گزار را از تمرکز باز می‌دارد و او را وادار می‌کند هر چه سریعتر نمازش را به پایان ببرد. ذهن چنین فردی در حال نماز مشوّش است و حواس پرتی او به طور دائم تکرار می‌شود، تا آن جا که در پایان نماز نمی‌تواند به یاد آورد که چه چیزهایی را بر زبان رانده است و از چه فرازهایی عبور کرده است. در پایان می‌توان گفت حضور قلب بدون طمأنینه و تفکر حاصل نمی‌شود و شتاب زدگی نیز با این عوامل متناسب نیست. از این رو پرهیز از خواندن شتاب زده نماز، زمینه آن را فراهم می‌کند که نماز گزار قلب خود را معطوف به محبوب واقعی نماید.

ص: ۸۱

---

۱- علل الشرایع، ص ۲۷۰، میزان الحکمه، ج ۷، باب ۲۳۵۴.

روایات (۱) بسیاری نیز مؤید چنین معنایی هستند.

#### ۴. خواب آلودگی دائمی یا پر خوابی

با وجود اهمیت و تأثیر خواب در سلامتی روح و جسم باید گفت: خواب آلودگی یکی از آفات است که در روند نماز گزاری تأثیر بسیار دارد و هم سبب نماز گریزی و ترک نماز می شود و هم مانعی برای حضور قلب به شمار می آید. در تبیین تأثیر پر خوابی بر امر نماز، حضرت عیسی (ع) می فرماید:

ای بنی اسرائیل در خوردن زیاده روی نکنید که همانا محصول زیاد خوردن، بسیار خوابیدن است و هر کس بسیار بخوابد، نماز و عبادتش کم خواهد بود و آن گاه در زمره غافلان به شمار خواهد آمد. (۲)

امام صادق (ع) می فرماید:

خوابیدن فراوان، بر اثر آشامیدن زیاد است و نوشیدن زیاد هم، بر اثر زیاد خوردن است و این دو سنگین کننده نفس از طاعت و عبادت هستند... (۳)

در این روایت نیز به دو پی آمد پر خوابی در شخص نماز گزار اشاره شده است: یکی سنگین شدن عبادت بر نفس؛ یعنی عبادت در نظر انسان، سنگین و مشکل به نظر می آید، در نتیجه با بی میلی به سراغ آن می رود. چون چنین فردی نماز را کار سخت و طاقت فرسایی می بیند و

ص: ۸۲

---

۱- وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۴.

۲- تنبیه الخواطر و نزهه النواظر، ص ۳۸.

۳- مصباح الشریعه، امام صادق (ع)، ترجمه عبدالرزاق، ص ۲۵۳.

انگیزه کافی برای اقامه نماز وجود ندارد، امکان ترک نماز بسیار زیاد است.

در قسمت دیگر روایت، امام صادق (ع) می فرماید: پرخوابی سبب سنگدلی می شود، یعنی قلب را می پوشاند و مانع تفکر و تعمق قلب می گردد و چنین قلبی قادر به حضور قلب در نماز نیست. با از بین رفتن قدرت تفکر، تمرکز ذهن در محضر الهی ممکن نیست، در نتیجه پراکندگی خیال و تشتت افکار نماز گزار موجب می شود یکی از ارکان تفکر که سبب به نتیجه رسیدن تفکر می گردد، از بین برود که آن قدرت تمرکز است. کسانی که چنین قدرتی ندارند، قادر نیستند به خوبی فکر کنند. برای تقویت قدرت تفکر می بایست با اندیشه بر مطالب گوناگون شیوه صحیح فکر کردن را تمرین کرد تا در نهایت ذهن کار آزموده گردد. پرخوابی سبب می شود ذهن مجالی برای خودورزی نداشته باشد. در نتیجه، فردی که پر خواب است، قدرت تمرکز ذهن در حال نماز را نیز ندارد. به این ترتیب، پرخوابی در یک وجه مانع نماز گزاری و سبب ترک نماز است و در وجه دیگر سبب پراکندگی افکار می شود.

پرخوابی، جسم را بی حال می کند و موجب ناتوانی اراده می گردد و اعتماد به نفس آدمی را سلب می کند، که در نتیجه نسبت به معنویات عکس العمل منفی نشان می دهد... چنین فردی اگر خود را کنترل کند و از لذت سحر خیزی بهره مند گردد، متوجه می شود که چه نعمت عظیمی را از دست می داده است. با تنظیم خواب و سحر خیزی، همّت آدمی بلند



و اراده او راسخ و قدرت اعتماد به نفس اش افزایش می یابد»<sup>(۱)</sup>

## ۵. سستی و خستگی

نماز را نباید در حال سستی و کسالت خواند، بلکه باید ابتدا خستگی را برطرف کرد، آن گاه به نماز ایستاد.

امام باقر (ع) می فرماید:

با بی حالی، خواب آلودگی و کاهلانه به نماز نایستید زیرا اینها از نشانه های نفاق است.<sup>(۲)</sup>

کسی که در مقابل خدا می ایستد، باید خود را در حضور او دیده و قلبش متوجه او باشد. هنگامی که انسان با کسالت و بی حالی به عبادت می ایستد، نمی تواند قلب و ذهنش را در محضر و یاد خدا متمرکز کند. تمرکز ذهن و حضور قلب نیاز به شادابی دارد و انسان خموده، قدرت انجام کارهای ظریف را ندارد. از همین رو، پیش از ورود به وادی نماز زدودن خستگی های جسمی ضروری به نظر می رسد.

## ۶. خودداری از دفع ادرار

از عوامل عدم تمرکز در نماز خودداری از دفع ادرار است که به تبع آن فشار حاصل از خودداری، موجب عدم تعادل جسمی و به دنبال آن موجب عدم تمرکز حواس و قلب آدمی در نماز می شود.

امام صادق (ع) می فرماید:

کسی که در نماز دفع ادرار به او فشار می آورد، نمازش کامل نیست.<sup>(۳)</sup>

ص: ۸۴

---

۱- علی اصغر عزیزی تهرانی، حضور قلب در نماز، ص ۸۲.

۲- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۸.

۳- سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۶.

تمرکز حواس، افزون بر این که به شرایط روحی و روانی مساعد نیاز دارد، به شرایط جسمی مساعد نیز نیاز دارد. فشار ناشی از یک مشانه پر سبب می شود امکان تمرکز ذهن وجود نداشته باشد. روح و جسم بر روی یکدیگر تاثیر متقابل می گذارند، بنابراین نمی توان بی اعتنا به شرایط جسمی در اندیشه تعالی روح بود. رسیدن به یک آرامش جسمی زمینه را مهیا می کند که نمازگزار فارغ از فشارها به آرامش روحی بیندیشد و زمینه را برای رسیدن به حضور قلب آماده کند.

## عوامل بیرونی

### اشاره

#### عوامل بیرونی

پس از بررسی عوامل درونی تشویش خیال در هنگام نماز، نوبت به بررسی عوامل بیرونی می رسد تا با یک ارزیابی همه جانبه، مهم ترین موانع حضور قلب شناخته شوند.

عوامل بیرونی حضور قلب عبارت اند از: بیهوده گویی، چشم چرانی، محیط شلوغ، شرکت در مجالس آلوده، بی توجهی به احکام فقهی و آداب ظاهری و توجه حواس ظاهری به امور خارجی.

### ۱. بیهوده گویی یا سخن لغو

از موانع حضور قلب، بیهوده گویی و پرگویی در زندگی روزمره است. بیهوده گو کسی است که مراقبتی بر زبان خود ندارد و زبان را بدون موافقت قلب، ایمان و عقل به حرکت در می آورد. چنین شخصی هیچ ملاک و معیاری برای سخن گفتن ندارد و هر چه در ذهن او منعکس می شود، بدون تعقل، بر زبان می راند.

چون حالات آدمی در زندگی، با هم مرتبط است، نمی شود که شخصی در شبانه روز به لهو، لعب و بیهوده گویی پردازد و آن گاه به سرعت حال خود را عوض کند و اعمال معنوی را با خلوص و توجه

کامل انجام دهد. روح آدمی دایما در تحوّل و اثر پذیری قرار دارد و روحی که عادت به بیهوده گویی کرده است و از حرف های لغو و بی فایده تأثیر می پذیرد، نمی تواند از معنویات متأثر شود و در هنگام عبادت نیز در فکر آنچه نیست، سخن گفتن با معبود خویش است. بیهوده گویی به طور طبیعی انسان را از امور معنوی و روحانی باز می دارد و قدرت تمرکز ذهن را در نماز تحلیل می برد؛ زیرا بیهوده گویی تنها زبان را به کار نمی کشد، بلکه با اشغال حجم مهمی از اندیشه فعال آدمی جایی برای اندیشیدن درباره چیزهای دیگر باقی نمی گذارد و به تبع آن تراوشات زبانی را آلوده خود می کند. به راستی این پرسش مطرح است که آیا زبانی که به بیهوده گویی خو می گیرد، می تواند به سوی خداگویی رغبت نشان دهد؟

امام صادق (ع) در مورد تأثیر بیهوده گویی در قلب و کاهش قدرت روحی انسان می فرماید:

در غیر ذکر خدا زیاد سخن نگوئید. به راستی آنان که در غیر ذکر خدا پر حرفی کنند، دل هایشان سخت می شود، لیکن خودشان نمی دانند. (۱)

با توجه به عوامل و آثار سنگدلی، (۲) نقش بیهوده گویی در کاهش قدرت روحی انسان در پیشگاه الهی مشخص می شود؛ زیرا قلبی که سنگدل می شود، نمی تواند در فضای بندگی که نرمش قلب را طلب می کند، دوام بیاورد. کسی که بیهوده گو است و بدون تعقل و تفکر

ص: ۸۶

---

۱- بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۲۸۱.

۲- نک: شهید دستغیب، قلب سلیم، قساوت قلب.

تراوشات ذهنی خود را بر زبان می آورد، به تدریج اندیشه و قلب خود را در زنگاری از پریشان گویی و سخن لغو پوشیده می دارد تا آنجا که آن را برای خود امری طبیعی قلمداد می کند.

یکی از اموری که رهرو وادی عشق را از حرکت و نیل به مقصد باز می دارد و مانع توجه و حضور قلب می شود، کلام غیر ضروری است که بر زبان رانده می شود. زبان هدیه خداوند متعال به انسان است تا بدین وسیله ارتباط خویش را با دیگران محقق سازد. بیهوده گویی ضایع کردن این نعمت بزرگ الهی است که در پی خود بر پریشانی فکر می افزاید و چون علف های هرز از روییدن بذرهاى الهی در قلب و اندیشه جلوگیری می کند و فرد نمی تواند نسبت به خداوند متعال توجه کامل و حضور قلب پیدا کند.

## ۲. چشم چرانی

چشم چران کسی است که کنترل چشم خود را ندارد. چشم چرانی در درجه نخست پیش از این که برای دیگران مزاحمت و ناراحتی ایجاد کند، برای خود شخص زیان بار است و موجب آشفتگی و بی تفاوتی نسبت به معنویات به ویژه نماز می گردد. کسی که به چشم چرانی معتاد است، فکر، خیال و قلبش حریصانه مشغول دیدن آنچه می شود که چیزی جز آشفتگی خاطر و تشویش ذهن به دنبال ندارد و هنگام عبادت، قوه خیالش با این آشفتگی به پرواز در می آید و بر شاخه هایی می نشیند که آن را با چشم خود رویانده است.

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

که هر چه دیده بیند دل کند یاد

ص: ۸۷

بسازم خنجری نیشش ز فولاد

زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

امیر المؤمنین (ع) می فرماید:

العینُ جاسوسُ القلبِ و بریدُ العقلِ (۱)

چشم، جاسوس قلب و فرستاده عقل است.

مقدار زیادی از تفکرات انسان حاصل آن چیزی است که دیده است و بسیاری از اوقات یک نگاه، تحول زیادی در انسان ایجاد می کند و فکرش را آن چنان به خود مشغول می سازد که نمی تواند به چیز دیگری بیندیشد. بسیاری از روابط غیر اصولی و زیان بار دو جنس مخالف از یک نگاه شروع می شود. بیهوده نیست که در روایات نگاه به نامحرم، به تیر سمی پرتاب شده از جانب شیطان تشبیه شده است. با آن که همه گناهان تیری از تیرهای شیطان است، ولی سمی بودن تیر نگاه سر دیگری دارد؛ و همان گونه که سم بعد از مدتی اثر می کند، تیر سمی نگاه نیز با گذشت زمان شکار خود را از پای در می آورد. تأثیر نگاه آن چنان امتداد می یابد که نماز نیز از آن مصون نمی ماند و شیطان نیز هر دم آنچه را دیده، به یادش می آورد.

### ۳. مکان شلوغ و پرهیاهو

تمرکز به آرامش نیاز دارد و چون تمرکز ذهن و قلب در نماز نیز به چنین آرامشی نیازمند است، هر گونه عاملی که از آرامش ما و در نتیجه حضور قلب در برابر خداوند جلوگیری کند، دامی از سوی شیطان

ص: ۸۸

خواهد بود. بدین جهت، نوع مکان نمازگزار اهمیت بسیار دارد و نمی توان آن را نادیده گرفت. در محیطی که افراد رفت و آمد می کنند و سر و صدای زیادی وجود دارد، مانند اتاقی که در آن تلویزیون روشن است یا بچه ها مشغول بازی هستند، نمی توان انتظار داشت نمازگزار با حضور قلب کامل، تمام فکر، قلب و وجودش را در محضر حق تعالی حاضر گرداند. به طور طبیعی، مکان شلوغ حواس پرتی و پراکندگی افکار نمازگزار را به دنبال دارد. از این رو نماز خواندن در مقابل انسان دیگر، مقابل دری که باز است، در جاده و خیابان و کوچه اگر برای کسانی که عبور می کنند زحمت نباشد و چنانچه زحمت باشد، حرام ولی نماز باطل نیست. روبه روی عکس و مجسمه چیزی که روح دارد و در جایی که عکس باشد، اگر چه روبه روی نمازگزار نباشد، مکروه است. (۱)

#### ۴. شرکت در مجالس آلوده به گناه

مجلس گناه و هر محیط فاسدی جو روحی انسان را فاسد می کند و زمینه را برای آلودگی روحی انسان مهیا می کند و انسان نمی تواند از تأثیر یک محیط فاسد به روی خود به طور مطلق جلوگیری کند. به همین جهت، به میزان تأثیر پذیری از یک مجلس گناه یا محیط فاسد، معنویات ضعیف می شود. شاید به همین دلیل نباید به خیال قدرت مقاومت، در مکان های فاسد درنگ کرد.

اثر پذیری به دو صورت ممکن است رخ دهد:

ص: ۸۹

گاهی اثر پذیری به این گونه محیط ها آن چنان زیاد است که سعادت دنیا و آخرت آدمی تحت الشعاع قرار می گیرد و به ترک معنویات می انجامد که در این صورت خوشبختی و لذت واقعی و حقیقی از زندگی هم رخت بر می بندد. در برخی موارد نیز، تأثیر پذیری، منجر به ضعیف شدن و سهل انگاری در امور معنوی، مخصوصاً نماز می گردد. این کمترین اثری است که مجلس گناه و محیط فاسد بر روی انسان می گذارد.

هم نشینی با گناهکاران، روان آدمی را بیمار کرده و اسارت نفسانی را شدت می بخشد و ذهن را آشفته می کند.

چگونه ممکن است کسی در مجلس فساد، به هوس رانی مشغول شود و بعد هم در محضر خدا حاضر شود؟

چگونه ممکن است چشم ها به تماشای تصاویر مبتذل و فیلم های مستهجن عادت کند و خاطره آن ها در نماز مزاحمت ایجاد نکند و ذهن را مشوش نگرداند؟

و چگونه خداوند در قلبی که «غیر» جولان می دهد، جلوه می کند؟ این چنین قلب و ذهنی چون به نماز ایستد، نمی تواند به آسانی از حجاب های نفسانی عبور کند و در محضر خداوند حاضر شود، مگر آن که به خود آید و مشمول عفو و رحمت الهی گردد.

## **۵. بی توجهی به احکام فقهی و آداب ظاهری**

از دیگر عوامل عدم تمرکز در نماز، انجام دادن مکروهات و حرکت های اضافی همانند بازی کردن با سروریش و لباس و اعضای بدن، خاراندن بدن، به اطراف توجه کردن، پوشیدن لباس و جوراب

تنگ، خمیازه کشیدن اختیاری، نگاه کردن به آسمان، گذاشتن دست به کمر، فشار دادن بند انگشت ها، مقابل آتش ایستادن، مقابل در باز ایستادن و.. است. انجام دادن این امور، اگر چه موجب بطلان نماز نمی شود، ولی سبب عدم تمرکز و عدم حضور قلب در نماز می شود؛ چون حواس آدمی با کوچک ترین حرکت و عمل اضافی، مشغول می شود. از این رو نمی توان رعایت این گونه آداب ظاهری را کم اهمیت شمرد. گذشته از این، با رعایت احکام ظاهری که همه آن ها نشانه ادب در پیشگاه الهی است، اهمیت نماز عبادت و معبود به قلب دو چندان می شود و با گذشت زمان، زمینه مساعدی برای شکل گیری ادب باطنی و حضور قلب ایجاد خواهد شد.

در روایات نیز رعایت آداب ظاهری نماز از جنبه های گوناگون تبیین شده است:

امام باقر (ع) می فرماید:

در نماز با دست و ریش خود بازی مکن و در دل، حدیث نفس مکن و در هنگام نماز، خمیازه مکش و قامت کشی مکن. [\(۱\)](#)

در روایت دیگر آمده است که پیامبر صلی الله علیه و آله مردی را دید که در نماز با ریش خود بازی می کرد، حضرت فرمودند: «آگاه باشید اگر قلب او (برای خدا) آرام بود، اعضا و جوارحش نیز آرام بود. [\(۲\)](#)

ص: ۹۱

---

۱- بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۰۱.

۲- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۸۶.



یکی دیگر از عوامل عدم تمرکز در نماز متوجه شدن حواس پنج گانه به امور خارجی است؛ زیرا قلب و ذهن به منزله حوضی هستند که تراوشات این پنج حس به آن می ریزند و به واسطه آن ها صورت های معانی بر قلب وارد می شوند؛ به طوری که به واسطه دیدن تصویری یا شنیدن صدایی چندین صورت خیالی در ذهن وارد می شود و به دنبال آن، قلب را مشغول خود می کند.

اگر در هنگام نماز گوش آدمی چیزی را بشنود یا چشم چیزی را ببیند ذهن و قلب نمازگزار متوجه آن امر شنیدنی یا دیدنی می گردد و از خدا و توجه کامل به او باز می ماند و چه بسا با شنیدن یک کلمه، خاطره های زیادی در ذهن او نقش ببندد و تا آخر نماز او را مشغول سازد، تا آنجا که در آخرین لحظه متوجه می شود که از نماز فارغ شده است، در حالی که در طول نماز فکرش مشغول به غیر خدا بوده است. این حالت می تواند نمازگزار را از توجه کافی به نماز بازدارد و حتی در ناخودآگاه او به یک عادت ذهنی تبدیل شود، تا آنجا که به محض ایستادن به نماز به دنیای تخیلات خود وارد شود. حضرت امام خمینی رحمه الله در این زمینه می گوید:

مانع حضور قلب در عبادت، تشّت خاطر و کثرت و ارادت قلبیه است و این گاهی از امور خارجی و طرق حواس ظاهره حاصل می شود. مثل آن که گوش انسان در حال عبادت چیزی را بشنود و خاطر به آن متعلق شده، مبدأ تخیلات و تفکرات باطنیه گردد و واهمه و متصرفه در آن تصرف نموده، از شاخه ای به شاخه ای پرواز کند، یا چشم انسان چیزی ببیند و منشأ تشّت خاطر و تصرف متصرفه گردد و دیگر حواس انسان

چیزی ادراک کند و از آن انتقالات خیالیه حاصل شود. (۱)

برای رفع این گروه از عوامل عدم تمرکز در نماز، بستن چشم و انتخاب مکان خلوت و تاریک برای نماز توصیه می شود.

شهید ثانی در این مورد می گوید:

از برای شخص ضعیف که فکرش به اندک چیزی که چشمش می بیند یا گوشش می شنود، متفرق می شود، علاج آن است که چشم های خود را ببندد و یا در خانه تاریکی نماز بخواند یا آن که در مقابل خود چیزی نگذارد که جلب نظر او کند. (۲)

هر چند نباید این نکته را فراموش کرد که بستن چشم یا انتخاب مکان خلوت و تاریک نمی تواند به تنهایی زمینه را برای حضور قلب فراهم کند؛ زیرا قوه خیال و حُب دنیا در تاریک ترین جا و بی سر و صداترین مکان نیز انسان را به حال خود رها نمی کنند، پس انسان در مرحله نخست، باید به درون خود رجوع کند که تا چه میزان فضای خلوت با او سازگاری دارد؟ چه بسا برخی از افراد در مکان شلوغ با تمرکز بیشتر به نماز مشغول می شوند؛ زیرا قوه خیال در تاریک ترین مکان ها خواهد آمد و تنها بسته به شرایط روحی اشخاص می تواند مؤثر واقع شود. با این حال، باید به این نکته امیدوار بود که با تمرین می توان بر چنین مشکلی فایق آمد.

در این جا مهم ترین مانع حضور قلب، یعنی پراکندگی خیال و حواس پرتی را بررسی می کنیم.

ص: ۹۳

---

۱- امام خمینی، آداب الصلاه، ص ۴۳.

۲- شهید ثانی، التنبیهاث العلیه علی وظایف الصلوه القلبیه، ص ۱۱۰.

هدف اصلی از عبادت، تحصیلِ مقامِ توجه کامل به خداوند و کناره گیری از غیر است. از این رو موانع گوناگون این راه هر چه باشند، باید بر داشته شوند. یکی از این موانع، وسواس در قرائت است که موجب می شود نمازگزار از باطن و حقیقت نماز غافل شده و تنها به ظاهر کلام توجه کند؛ یعنی به جای توجه کردن به معانی نماز و کسب حضور قلب به چگونگی تلفظ واژه ها مشغول گردد. اگر چه رعایت قرائت از شرایط صحّت نماز است، ولی این شرط ظاهری و صوری را باید در حدّ تکلیف انجام داد و از توجه خارج از قاعده به چگونگی ادای کلمات پرهیز کرد.

برخی می خواهند به واسطه قرائت صحیح، تمرکز حواس کامل پیدا کنند، ولی کم تر به مقصود خود می رسند؛ زیرا شخص آن چنان گرفتار ادای کلمات می شود که از یاد می برد هدف از ادای این عبارت ها، گفت و گویی صمیمانه با حضرت حق است. امام خمینی رحمه الله در این مورد می گوید:

از شئون وسوسه که ابتلای به آن زیادتر است، وسوسه در قرائت است که به واسطه تکرار آن گاهی از قواعد تجویدیه خارج می شود... و بالاخره نمازی که معراج مؤمنان و مُقَرَّبِ مَتَّقین و عمود دین است، از جمیع شئون معنویه و اسرار الهیه آن غفلت شده و به تجوید کلمات آن پرداخته... این همه اخبار، درباره حضور قلب و اقبال آن در عبادت ها وارد شده، بیچاره چیزی را که از حضور قلب علما و عملاً فهمیده است، همان وسوسه در نیت و کشیدن مد «و لا الضّالّین» بیش از اندازه

مقرر و کج نمودن چشم و دهان و غیر آن در وقت ادای کلمات است. (۱)

برای رفع این مانع حضور قلب، آشنایی به ظاهر و باطن نماز، پیروی از الگوهای دینی و تصمیم بر ترک وسواس توصیه می شود. خداوند غفور و مهربان از ورای هر زبان و لهجه ای، آن چه را ارج می نهد، حضور قلب بنده نماز گزار است و اگر هم بر قرائت صحیح تاکید شده، به دلیل آن است که این عبادت با اهمیت، سرسری گرفته نشود و نماز گزار، آداب ظاهری ملاقات با خداوند را نیز رعایت کند. نه آن که چنان در بند آداب باشد که مخاطب خویش را از یاد ببرد!

### ج) خودنمایی

ج) خودنمایی

اخلاص قلبی از شرایط مهم نماز است و نقطه مقابلش ریا به عنوان آفتی بزرگ تلقی می شود. اخلاص یعنی پاک کردن و خالص نمودن و خالی کردن نیت از انگیزه های غیر خدایی و ریا، به معنای تظاهر کردن به اعمال و عبادات در نزد مردم برای جلب توجه آنان در شهره شدن به عابد بودن و پاک زیستن است.

اگرچه ریا و اخلاص مراتبی دارد، ولی آنچه مورد بحث ماست، مفهوم مطلق این دو رویکرد است.

علاوه بر آن که باید آداب ظاهری نماز مورد توجه باشد، نیت و انگیزه برپایی آن نیز باید خالص و برای خدا باشد. در حقیقت، نیت و انگیزه خالص نماز گزار همانند روحی است که در کالبد عمل دمیده می شود و آن را زنده می گرداند.

ص: ۹۵

حضور قلب یعنی حاضر بودن قلب در محضر خداوند و خالی کردن قلب از اغیار و ریا یعنی غیر خدا را در نیت آوردن؛ با این تعریف، نمازگزاری که در عبادت خود ذهنش را به غیر خدا معطوف می کند و جلب توجه دیگران را هدف قلبی خود قرار می دهد، چگونه قلب خود را در محضر خدا حاضر ببیند. چنین فردی چیزی بیشتر از به جا آوردن یک آداب ظاهری را انجام نمی دهد و نباید توقع آن را داشته باشد که چنین نمازی از سوی حضرت حق پذیرفته شود. چون ریا قلب را فرا می گیرد، نباید انتظار داشت که نماز با حضور قلب بر پا شود. به عبارت دیگر، ریا مانع حضور قلب است و خلوص پدید آورنده حضور قلب، که هر چه عمل خالصتر باشد، تحصیل حضور قلب آسان تر است.

برای آن کس که ناخودآگاه به آفت ریا مبتلاست، شناسایی ریا و آفات آن، آگاهی از معنای اخلاص و تأثیر آن بر روح آدمی، مطالعه احوالات مخلصین، توجه به معنا و حقیقت و فلسفه عبادت و درک عظمت الهی و تصمیم واقعی بر ترک ریا همراه با استعانت از خداوند متعال می تواند راه گشا باشد. برای آن کس که آگاهانه ریاکاری را پی می گیرد و روح عبادت را به مسخره می گیرد، چیزی نمی توان گفت، مگر آن که دیری نمی گذرد این سراب جای خویش را به حقیقتی روشن می دهد و خلق خدا نیز بر ماهیت چنین عبادتی آگاه می شوند.

#### **(د) عادت در عبادت**

(د) عادت در عبادت

یکی از موانع حضور قلب و اسباب غفلت در نماز، عادت و شرطی شدن در عبادت است. (در روان شناسی، شرطی شدن به معنای بروز رفتاری مشخص در واکنش به محرک های محیطی است، به صورتی که

با تکرار آن شرایط، شخص مورد نظر به انجام آن عمل می‌شتابد، بی آن که به نیازهای درونی خود بیندیشد. به این معنا که انسان اصل نماز و افعال و اذکار آن را به صورت فیزیکی و از روی عادت به جا آورد؛ به طوری که به حقیقت و روح نماز (حضور قلب) توجه نداشته باشد. برای توضیح بیشتر چند مقدمه می‌آوریم:

عادت یعنی خو گرفتن به عملی یا چیزی، به گونه‌ای که آدمی به راحتی و بدون تفکر و به صورت خودکار، آن عمل را انجام دهد.

عادت در دو قسم عمده طبقه‌بندی می‌شود: نخست عادتی که کنش فعال شخص است و به واقع اختیار می‌شود و دوم عادت انفعالی (۱) که در روایات از آن نهی شده است و به معنای عادتی است که انسان، تحت تأثیر یک عامل خارجی، آن را دنبال می‌کند که به تعبیر دیگر همان شرطی شدن در قبال محرک‌های محیطی است.

عادت انفعالی ویژگی‌هایی دارد که عبارت‌اند از:

۱. عادت انفعالی موجب وابستگی انسان به عمل یا چیزی می‌گردد؛ به طوری که اختیار، اراده و آزادی را از او سلب می‌کند و در حقیقت عمل به صورت ناخودآگاه و از روی عادت انجام می‌شود.

۲. عادت انفعالی، ارزش و آثار سازنده یک عمل را خنثی می‌کند؛ یعنی حتی اگر یک عمل اخلاقی به صورت عادت درآید، ارزش خود را در جوهی از دست می‌دهد؛ زیرا بخش مهمی از ارزش یک عمل به آگاهانه و ارادی بودن آن است. در حالی که عمل مبتنی بر عادت از

ص: ۹۷

---

۱- نک: مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت، بحث عادت.

ناخودآگاه انسان فرمان می گیرد و در نتیجه از محتوای حقیقی خود خالی می شود. به عبارت دیگر، ارزش فعلی هر کاری بسته به آن است که تا چه میزان اراده و توجه آدمی را به خود جلب کند؛ زیرا عمل از روی عادت موجب می شود که به تدریج اراده و روح مندرج در عمل از آدمی سلب گردد، به شکلی که عمل ماشین وار انجام می گیرد، بی آن که تاثیری جدی از خود باقی بگذارد.

۳. کاری که نخست مشکل به نظر می آید، با برخورد فعلی، تمرین و تکرار آسان می شود، به گونه ای که به صورت عادت می شود، اما زمانی که عادت شد، مسیر دیگری را می پیماید.

۴. ترک کردن عملی که به صورت عادت در آید، مشکل است. امام حسن عسگری (ع) می فرماید: «ردّ المعتاد من عاداته کالمعجز؛ برگشتن معتاد از عادت، کاری شبیه معجزه است.»<sup>(۱)</sup>

۵. هر چه انسان در عادت خود بیشتر فرو رود، از توجهش نسبت به روح عمل کم می شود و به تدریج از حالت ارادی و آگاهانه بودن خارج شده و به یک عمل ناخودآگاه تبدیل می شود. این که روح و حقیقت بیشتر اعمال و سنت های مذهبی فراموش شده، به دلیل آن است که آن امور به صورت عادت در آمده است. به طوری که روح اعمال فراموش شده و تنها ظاهر اعمال مدّ نظر قرار می گیرد.

چون حضور قلب در نماز بستگی به میزان آگاهی و توجه قلبی نماز گزار دارد، از این رو اگر نماز به صورت یک عادت انفعالی در آید،

ص: ۹۸

موجب غفلت و عدم حضور قلب در نماز می شود؛ به نحوی که موجب می شود گاهی انسان تمام افعال و اذکار نماز را از روی عادت انجام می دهد، بدون این که در پایان چیزی از آن عمل را به خاطر داشته باشد.

در روایات آمده است گاهی حتی طولانی کردن نماز به صورت عادت در می آید و معنای حقیقی و روح خود را از دست می دهد. امام صادق (ع) در این مورد می فرماید:

به طولانی کردن رکوع و سجود کسی نگاه نکنید؛ زیرا شاید این چیزی باشد که به آن عادت کرده است که اگر ترکش کند وحشت می کند، ولی راستی در گفتار و ادای امانتش را در نظر بگیرید. (۱)

بنابراین، روشن شد که حتی با ارزش ترین اعمال انسانی و عبادی، اگر به شکل عادت در آید، روح خود را از دست می دهد و در نتیجه تا حدود زیادی اثر حیات بخش آن خنثی خواهد شد؛ به گونه ای که حتی این خطر وجود دارد شخص به نفس عمل خود ترید کند و آن را کار بیهوده ای بیندارد. به عبارت دیگر، نمازی که ماشین وار و بدون توجه به هدف اصلی آن برپا می شود هم چون عادت های روزمره در خطر نابودی است. این عادت ها هر از چند گاهی روح آدمی را به تسخیر خود در می آورند سپس از میان می روند؛ مانند بسیاری از نماز گزارانی که این عبادت را ترک گفتند. انجام این عمل ناخود آگاه در بلند مدت منجر به یک احساس پوچی شود و آدمی در برابر این پرسش قرار بگیرد که چه فایده ای از این عمل تکراری نصیب او می شود؟

ص: ۹۹



البته این که گفته شد هر گاه عبادت به صورت عادت درآمد، مذموم است، به این معنا نیست که ضرورت استمرار و مداومت در عبادت را نفی کنیم، بلکه منظور آن است که کثرت ظاهری اعمال عبادی به تنهایی ملاک ارزش گذاری نیست، بلکه مقدار توجه و آگاهی در عبادت دارای نقش تعیین کننده است. اگر خواهان حضور قلب در نماز هستیم، باید مواظب باشیم تا اعمال را از سر عادت انجام ندهیم و هر نمازی را باب جدیدی در گفت و گو با خداوند ببینیم. از همین رو مردان الهی، در عین کثرت عبادت و دعا به مقدار توجه و آگاهی خود در اعمال می افزایند و در نتیجه به بهترین و برترین شکل از عبادت بهره می برند.

برای پرهیز از یکنواختی عادت گونه در نماز می توان به چند روش عمل کرد:

۱. هر کس با توجه به روحیات و شرایط خودش در نماز تنوع ایجاد کند. برای مثال در زمان و مکان متعدد نماز بخواند و حتی در رکعت های اول و دوم بعد از قرائت سوره حمد، تنها به خواندن سوره اخلاص اکتفا نکند و هر بار سوره های جدیدی را قرائت کند.

۲. آگاهی از فلسفه و اسرار نماز که بدون شک نیاز به مطالعه جدی نماز گزار دارد.

۳. احساس نیاز نسبت به نماز و این که خود را محتاج گفت و گو با خداوند ببینیم.

۴. الگو پذیری از نمازهای ائمه (ع)، علما و عرفا با دقت در روش ها و شیوه هایی که آن بزرگان به کار می بسته اند.

۵. تصمیم به حضور قلب و عبادت آگاهانه که بی تردید اصلی ترین مدخل ما در ورود به وادی حضور قلب است.

«دنیا پرستی» و «گناه آلودگی» دو مانع دیگر برای حضور قلب هستند که پیش تر بحث شد. علما و عرفا نیز در کتاب های متعددی در مورد موانع حضور قلب بحث کرده اند.<sup>(۱)</sup>

## ۲. روحیه نیایش

### اشاره

#### ۲. روحیه نیایش

یکی از حقایق بسیار سازنده ابعاد وجودی بشر، دعا و نیایش<sup>(۲)</sup> با مقام ربوبی است. انسان ها به وسیله این ارتباط مستقیم، در حوزه جاذبه مبدأ کمال قرار می گیرند.

نیایش و دعا از اساسی ترین عوامل رشد معرفتی انسان به واقعیات پنهان آفرینش است؛ زیرا انسان دعا کننده در عین آمادگی برای اتّصاف به بهترین صفات و ملکات به دلیل قرار داشتن در اوج نیاز، تمامی وجودش مستعد دریافت حقیقت می گردد. از این رو می توان گفت دعا همواره انسان را در «معبد بزرگ دنیا» در کشف حقایق به پیش می راند.

نخستین وجه سازنده نیایش در انسان آگاه، تشدید نیاز او در روند کمال جویی است. به گونه ای که او را تحت تاثیر جاذبه کمال مطلق و در موضعی فوق طبیعت و جریانات قانونی قرار می دهد. خداوند متعال این جهان را با نظام معین و دقیقی بر اساس حکمت خود آفرید و سلطه و نظاره دائمی خود را بر آن قرار داد و انسان نیز در این نظام قرار گرفت.

ص: ۱۰۱

---

۱- نک: محمد بدیعی، حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، انتشارات تشیع، قم.

۲- نک: مقدمه علامه جعفری بر کتاب دیار عاشقان نوشته حسین انصاریان، انتشارات پیام آزادی.

انسان برای اینکه فراتر از این نظام حرکت کند و یا احیانا در آن تحولی ایجاد نماید تا محکوم به قوانین آن نباشد می بایست با خالق هستی ارتباطی عمیق و گسترده برقرار کند و نیایش قدمی است در این راه. انسان نیایشگر هماهنگ با نظام آفرینش حرکت می کند و کثرت های موجود را در ظرف وحدت می بیند به همین جهت اسیر کثرت ها نیست.

## عبادت، خط سیری از ماده به معنا

عبادت، خط سیری از ماده به معنا

عظمت خدا، احساس فقر و وابستگی، توجه به نعمت ها و فطرت انسان را، به پرستش و بندگی که هدف خلقت است وادار می کند و عبادت فانی را باقی می سازد و مادیات را به معنویات تبدیل می کند و سبب سازندگی فرد و جامعه می شود. عبادت باید آگاهانه، عاشقانه، خاضعانه، مخفیانه و خالصانه باشد، شرط اعتقادی (ایمان به خدا) شرط سیاسی (ولایت) شرط اخلاقی (تقوا) شرط اقتصادی (ادای حق مردم)، شرط اجتماعی (خیرخواهی نسبت به دیگران) شرط خانوادگی (خوشرفتاری و محبت) از شرایط قبولی عبادت است. (۱)

## نماز و نیایش

### اشاره

نماز و نیایش

نماز، برترین نیایش و جلوه تابناک عبادت است. نماز از ارکان اصلی و عمده بندگی و نیایش است. از این رو، بندگی، با نماز و نیایش معنایی دیگر به خود می گیرد، تا آن جا که می توان گفت معنای حقیقی و اصلی نماز در بندگی و نیایش جلوه می کند. بدین جهت نمازگزاری که روح نیایش را درک نکند و تنها به ادای آداب ظاهری نماز اکتفا کند،

ص: ۱۰۲

---

۱- پرتوری از اسرار عبادت، محسن قرائتی، برگرفته از بخش اول.

نمی تواند نماز را کامل و صحیح تصور کند، خود را از ورود به فضای بندگی محروم کرده است. روحیه نیایش، نماز را در نظر انسان به عنوان وسیله ای برای نیایش با آفریدگار جلوه گر می سازد و چون این روحیه نباشد، نماز از معنای واقعی خود تهی می گردد و به کالبدی بی جان تبدیل می شود.

برای تعمیق روحیه نیایش در انسان نماز گزار عوامل خارجی و عوامل داخلی را باید توأمان در نظر گرفت. از جمله این عوامل، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

### عوامل خارجی:

عوامل خارجی:

۱. بیان مفهوم صحیح و دقیق دعا و نیایش؛(۱)

۲. آسیب شناسی دعا و نیایش؛(۲)

۳. بررسی مضامین برخی از ادعیه ائمه (ع) و زیارات(۳) (شرح ادعیه و زیارات)؛

۴. معرفی و تشریح کتاب هایی که به نقل و جمع آوری ادعیه پرداخته

ص: ۱۰۳

---

۱- نک: عبدالکریم سروش، حدیث بندگی و دلبردگی، صص ۹۲، ۶۲، ۱۵۸، ۱۸۰، ۱۸۵، ۱۸۶، ۲۲۵، ۲۲۷؛ مرتضی مطهری، گفتار معنوی؛ مرتضی مطهری، بیست گفتار؛ صص ۳۴۱ تا ۳۵۹؛ عبدالله جوادی آملی، حکمت عبادات؛ اسدالله گرمارودی؛ راز و رمز نیایش.

۲- نک: حدیث بندگی و دلبردگی، ص ۲۵۰.

۳- نک: عبدالله امیدی فرد، نقش دعا در زندگی اجتماعی، انتشارات میثم تمار؛ حسین انصاریان، دیار عاشقان؛ جوادی آملی، ادب فنای مقربان؛ تحلیلی از حماسه سیاسی، تاریخی زیارت عاشورا، محمد رسول دریایی؛ احمد زمردیان، گفتار فلسفی شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق؛ عشق و رستگاری، زهره صفاتی، زیارت در پرتو ولایت؛ علی اصغر عزیزی تهرانی، شرح زیارت عاشورا.

است؛ (۱)

۵. بازگویی داستان‌هایی از نیایش انسان‌های وارسته؛ (۲)

۶. الگو سازی (بررسی دعا و نیایش ائمه و بزرگان، نیایش رزمندگان در جبهه، بیان نیایش ائمه و پیامبر)؛

۷. تقویت احساس مذهبی؛

۸. بازخوانی جلوه‌های هنری مناجات و دعاهای ائمه (ع) (نکات ادبی، عرفانی، زیبا شناختی)؛

۹. بررسی جامعه‌شناسانه دعا و مناجات و تأثیر آن در ساختار اجتماعی؛

۱۰. توجه به آثار روان‌شناسی آن (ذکر درمانی و دعا درمانی)؛

۱۱. ارزیابی دیدگاه‌های اندیشمندان درباره دعا. (۳)

### عوامل داخلی:

#### اشاره

عوامل داخلی:

عوامل درونی به دو دسته عوامل شناختی و رفتاری تقسیم می‌شود.

### الف) عوامل شناختی

#### اشاره

تعمیق روحیه نیایش به در نظر گرفتن برخی عوامل شناختی باز می‌گردد؛ یعنی هر فردی برای این که ضرورت نیایش را درک کند، می‌بایست برخی شناخت‌ها را کسب کند و نظام معرفتی خود را تکمیل سازد که موضوعات زیر را دربرمی‌گیرد: درک عظمت خدا، احساس نیاز،

ص: ۱۰۴

---

۱- نک: نقش دعا در زندگی اجتماعی؛ شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان؛ سید بن طاووس، الاقبال؛ صحیفه سجّادیه؛ سید هاشم رسولی محلاتی، صحیفه علویه دعاها و مناجات‌های امیرالمؤمنین (ع).

۲- علی میر خلف زاده، داستان هایی از اذکار مختوم و ادعیه مجرب، انتشارات مهدی یار؛ علی میرخلف زاده، قصص الدعای داستان هایی از دعا.

۳- نک: مهدی قاینی، دعا از نظر دانشمندان، انتشارات دارالفکر؛ الکسیس کارل، نیایش، ترجمه: دکتر شریفی.

توجه به آثار روانی و تربیتی نیایش، هنر در نیایش، اعتقاد به اختیار، معارف نیایش، مطالعه شرح حال نیایشگران.

## ۱. درک عظمت خدا

نیایش، تواضع در برابر خداوند و قدرت لایتناهی الهی است. آنچه انسان را به نیایش و تواضع در برابر خداوند سوق می دهد، درک عظمت خداوند است. تا وقتی که انسان گستره علم و قدرت الهی را باور نداشته باشد و تمام موجودات را آفریده خدا نبیند و معتقد نباشد که آنچه در عالم اتفاق می افتد، تجلی اراده الهی است، به ضرورت نیایش پی نخواهد برد.

## ۲. احساس نیاز

نیایش یکی از نیازهای روحی بشر است. آرامش و امنیت روحی مداوم و حقیقی انسان در سایه ارتباط با خداوند متعال به وجود می آید. به طور معمول انسان ها نیازهای جسمی خود را درک می کنند، ولی درک نیازهای روحی روند پیچیده تری را طی می کند، چون غالباً این گونه نیازها در نگاه اول قابل شناسایی نیست.

افزون بر این، فشارهای روحی و روانی عصر مدرن، امنیت روانی همه انسان ها را به چالش کشیده است. در چنین شرایطی روی آوردن به یک نیروی ثابت و برتر است که به انسان قدرت پذیرش و تحمل ناملازمات را عطا می کند.

و چه زیبا قرآن این را بطه را توصیف می کند. قرآن می گوید: «همه

انسان ها در مقابل ذات غنی خداوند، فقیر هستند و به او نیازمندند.» (فاطر: ۱۵) (۱) نیاز انسان به خدا نیازی ذاتی است و بدین جهت او برای برطرف کردن نیازش، همواره محتاج آن است که با خداوند ارتباط برقرار کند و نیایش تجلی چنین نیازی است.

### ۳. توجه به آثار روانی، تربیتی نیایش

#### اشاره

تبیین نیایش فقط از بُعد عبادی و عرفانی صورت نمی گیرد، بلکه آثار روانی و تربیتی آن نیز مورد توجه است. امید، اعتماد به نفس و امنیت روانی، از آثار روانی و تربیتی نیایش است که در ادامه هر کدام از این پی آمدها را ارزیابی می کنیم.

#### امید

«امید» یکی از نیازهای ضروری جهت تداوم زندگی انسان و یکی از عوامل اصلی پیشبرد فعالیت های بشری است. «امید» به انسان نیرو و انگیزه می دهد تا موانع پیش روی خود را بردارد و بدون آن ادامه زندگی بی معنا و ملال انگیز است.

یکی از عواملی که سبب امیدواری انسان می شود، افزایش احتمال محقق شدن آرزوها و برنامه های انسان در آینده است، بنابراین، فردی که این احتمال را قایل است که در آینده موفق می شود، با امید زندگی می کند.

کسی که نیایش می کند و خداوند را مخاطب قرار می دهد، معتقد است که او علت حقیقی تمام وقایع است و علل وقایع را در علت های

ص: ۱۰۶

---

۱- یا ایها الناس انتم الفقراء الی الله و الله هو الغنی الحمید.



صوری آن‌ها خلاصه نمی‌کند. بدین جهت با نیایش و دعا علت حقیقی جهان آفرینش را مخاطب قرار می‌دهد و با ایمان و اطمینان به او زندگی می‌کند؛ بر او توکل می‌کند و با امید به آینده پیش می‌رود. باید نیایشگر کسی را فرا بخواند که مهار کارها در دست اوست و بر جهان آفرینش حکم می‌راند.

### اعتماد به نفس

همه انسان‌ها برای زندگی موفق آمیز به نیروی اعتماد به نفس و خودباوری نیاز دارند. نیایشگر نیز این موضوع را باور دارد که خداوند در آفرینش انسان به او جایگاه والا و ارجمندی بخشید و او را جانشین خود در روی زمین قرار داد<sup>(۱)</sup> و آفرینش او را مبارک نامید<sup>(۲)</sup>. بدین جهت، در نیایش خود با معبود متعال از موضع خودباوری و اعتماد به نفس به راز و نیاز می‌پردازد.

ولی نیایش از جهت دیگری نیز سبب افزایش و تقویت اعتماد به نفس می‌شود. احساس مقبولیت، تأثیر زیادی در خودباوری و اعتماد به نفس دارد. نیایش به این معناست که بزرگ‌ترین قدرت هستی، انسان را به درگاه خویش پذیرفته، او را برای گفت و گو با خود شایسته و سزاوار دیده است. چرا چنین نباشد، آن‌هم در شرایطی که پذیرش هویت ما توسط یک قدرت محدود دنیایی، شادی ما را بر می‌انگیزد، تا چه رسد به مقام بی‌همتای حضرت حق که مرگ و زوالی برای او متصور نیست.

ص: ۱۰۷

---

۱- بقره، ۳۰.

۲- مؤمنون، ۱۴.

نیایش با ایجاد امید نیز در افزایش اعتماد به نفس مؤثر است.

## امنیت روانی

انسان در پرتو نیایش به یک آرامش عمیق و پایدارِ روحی و روانی می‌رسد و در سایه ارتباط با حضرت دوست می‌تواند مشکلات و سختی‌های امور دنیایی را تحمل کند و بر فشار روحی ناشی از روابط اجتماعی عصر تکنولوژی فایق آید. گزاف نخواهد بود اگر بگوییم نیایش بزرگ‌ترین عامل امنیت روحی و روانی موجودی است که احساس پوچی و یأس، او را در محاصره خود دارد. نیایش با ایجاد روحیه زندگی نشاط بخشی ویژه خود، انسان را از روزمره گی ملال آور نجات می‌دهد و با آرامش بخشی شکفت انگیزش، قدرت نیایشگر را برای مقابله با حوادث جهان دو چندان می‌سازد.

## ۴. هنر در نیایش

نیایش علاوه بر پی آمدهای روانی و تربیتی و روحی، با جاذبه ویژه اش از جنبه هنری نیز تأمل برانگیز است. به ویژه آن گاه که با لحن خاص خود ادا شود. صوت و لحن نیایشگر، یکی از جنبه‌های هنری نیایش را متجلی می‌کند. زمزمه ای آهنگین، با لحنی روحانی و ملکوتی، زیبایی نیایش را دو چندان می‌کند و روح را به وجد می‌آورد. گاهی اوقات شنیدن صدای نیایش، ناخودآگاه انسان را همراه خود می‌کند و او را به نجوا و می‌دارد. به این ترتیب، در شمار نیایشگران قرار می‌دهد. شناخت جنبه هنری نیایش، در گرایش افراد به سوی نیایش، بسیار مهم است.

ادبیات نیایش نیز اهمیت ویژه ای دارد. نیم نگاهی به متن ادعیه و

مناجات نامه ائمه اطهار (ع) نشان می دهد که نیایش های ائمه (ع) از نظر ادبی بسیار زیبا و پرجاذبه است. شناخت جنبه های ادبی نیایش برای آن کس که قواعد و زبان ادبی را مهم می شمارد، تسهیل کننده ارتباط با خداوند است. شناخت زیبایی ها و نکات ظریف نیایش که ممکن است به درک مطالب فلسفی ختم شود، در ایجاد انگیزه برای نیایش بسیار مهم است. به ویژه آن که متن ادعیه و مناجات دارای نکات پرمغزی است که اندیشه را به خود مشغول می سازد.

## **۵. اعتقاد به اختیار و دو برداشت نادرست از آن**

### **اشاره**

با آن که انسان در بستر اختیار به نیایش می پردازد و ارزش نیایشگری او نیز به مختار بودن اش باز می گردد، ولی برخی از اختیار آدمی تعبیر دیگری دارند که نفی کننده ضرورت نیایش است.

### **اختیار انسان در برابر اراده الهی**

اختیار یا عدم اختیار انسان از مهم ترین مباحث کلامی است. در این میان کسانی هستند که اختیار آدمی را نه در طول اراده الهی، بلکه در مقابل آن قرار می دهند، به گونه ای که از نظر آن ها اختیار آدمی به منزله نفی هر گونه چارچوبی است که از سوی خداوند اراده می شود. شهید مطهری در این باره می گوید:

افعال انسان به طوری که انسان از فاعل بودن و تأثیر عزل شده باشد، به خداوند متعال مستند نیست، همان طور که به خود انسان هم به طوری که رابطه فعل از ذات خداوند قطع شود، مستند نیست. بلکه افعال انسان در عین این که در واقع به انسان مستند است به خداوند نیز نسبت داده

می شود و در نهایت یکی از دو استناد در طول دیگر است. (۱)

### نیایش نمادی از دوران طفولیت بشر

گروهی معتقدند نیایش و ارتباط انسان با خدا مربوط به زمانی است که بشر علت بسیاری از وقایع را نمی دانست و آن ها را به خدا نسبت می داد و برای ایمن بودن از بلاهای طبیعی به خدا پناه می برد؛ و ایمان او به خداوند برای ایجاد نوعی آرامش و امنیت خاطر بود، ولی امروزه انسان به علت پدیده های مختلف پی برده است و با گسترش علم و تکنولوژی، او بر طبیعت غلبه کرده است. بدین جهت انسان معاصر نیاز ندارد که در وحشت و هراس از ناشناخته های طبیعت به دعا و نیایش پناه ببرد! با آن که پاسخگویی به این دیدگاه شبه فلسفی در حوصله این نوشتار نیست، اما به اجمال می توان به نقیصه بزرگی که در این اندیشه وجود دارد، اشاره کرد. نخست آن که علم به همان نسبت که بر آگاهی بشر افزوده و دانسته هایش را توسعه داده است، به طور مضاعف او را به جهل و ناآگاهی اش واقف کرده است، زیرا اکنون شتاب اکتشافات علمی نشان می دهد، اسرار پنهان آفرینش تا آن اندازه گسترده است که علم انسان در برابر نادانسته ها و مجهولات او چون قطره در برابر اقیانوس است. به تعبیر سقراط نهایت دانش و علم پی بردن به «نمی دانم» است. اما سفسطه ای که در استدلال فوق نهفته است مانند آن است که کسی بگوید چون پی برده ام در رحم مادر چگونه تکوین پیدا کرده ام، دیگر نیازی به تحکیم روابط عاطفی با والدین خود ندارم!

ص: ۱۱۰

نیایش، ارتباطی عارفانه و عاشقانه با مبدأ و خالق هستی است؛ نه اینکه از جهل و طفولیت بشر منشأ گرفته باشد. نیایشگران در عین اینکه نظام علی و معلولی حاکم در جهان مادی را پذیرفته اند و به قوانین علمی اعتقاد دارند و از تکنولوژی بشری استفاده می کنند، معتقدند اداره و اراده جهان در اختیار خداوند است.

## ۶. معارف نیایش

معارف دینی از راه های مختلفی به دست می آید. آیات قرآن و روایات از معتبرترین راه های شناخت معارف دین هستند. افزون بر این، ادعیه و نیایش های ائمه (ع) نیز منبع عظیمی برای درک معارف دینی است. در فرازهایی از تاریخ، ائمه (ع) به علت اختناق حاکم قادر به نشر احکام و معارف الهی نبودند، از این رو در قالب دعا به نشر معارف دین پرداختند. مناجات ها و نیایش های امام سجّاد (ع) در کتاب صحیفه سجّادیه نمونه خوبی است که نشان می دهد چگونه بسیاری از معارف دینی در قالب نیایش قابل بیان است.

نیایش حضرت اباعبدالله الحسین (ع) در روز عرفه زیباترین نکات و سرفصل های عرفان را به نمایش می گذارد. از این جهت ادعیه ائمه نه تنها از جهت روحی، ادبی و هنری، بلکه از جنبه انتقال معارف دینی اهمیت بسیار دارد.

مطلب دیگر این است که سطح انتقال معارف دینی در نیایش های ائمه (ع) از سطح انتقال معارف در روایات منقول بالاتر است. چون در این گونه روایات، ائمه اطهار (ع) شخص پرسش کننده را خطاب قرار داده و

مطالبی را در حد فهم و عقل او بیان کرده اند، ولی در دعا و نیایش از منظر کامل ترین و متعالی ترین انسان ها با خداوند صحبت کرده اند، بدون این که با محدودیت مخاطب روبه رو باشند. نیایش ائمه (ع) کلمات و گفتار انسان های عظیم، خطاب به برترین قدرت هستی است که به خوبی نشان دهنده زیباترین ارتباط عاشقانه هستی است؛ عشقی که مملو از معرفت است؛ معرفتی که در زیباترین گفتار تجلی می کند.

شناخت جنبه های گوناگون ادعیه ائمه (ع) در فهم گرایش انسان های خاکی به رابطه ای آسمانی و نیایش با خداوند بسیار موثر است؛ زیرا آن ها با خداوند چنان سخن می گویند که چیزی جز آیه «وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (ق: ۱۶) (۱) توصیف کننده آن نیست؛ خدایی از رگ گردن نزدیک تر، زنده، در اوج شنوایی و بینایی و خدایی که هرگز خواب او را فرا نمی گیرد و در هر زمان و مکانی می توان او را مخاطب قرار داد.

## ۷. مطالعه شرح حال نیایشگران

رابطه عاشقانه خلق با خالق همواره در طول تاریخ انسانیت برقرار بوده است و همواره عاشقانی وجود داشته اند که در این رابطه بر دیگران پیشی گرفته اند. به همین دلیل، دیگر انسان ها می بایست شرح حال این عارفان عاشق مسلک را به عنوان الگوی نیایش مطالعه کنند تا بدانند این عابدان نیایشگر با خالق خود چگونه سخن می گفته اند و چه چیز سبب تداوم و تعمیق این رابطه شده است؟ آن ها چرا این گونه در مسیر نیایش،

ص: ۱۱۲

---

۱- و ما از رگ گردن به انسان نزدیک تریم.

ممتاز شده اند؟ پشتوانه عقیدتی نیایش آن ها چه بوده است؟ تفاوت ما و آن ها در چیست؟ تلقی آن ها از عالم و رابطه با معبود و بینش آنان نسبت به وقایع جهان چگونه بوده است؟ خداوند عالم با نیایشگران عالم چگونه برخورد می کند و تلاش آن ها را چگونه ارج می نهد؟ شناخت این ویژگی ها تأثیر عمده ای در تقویت انگیزه در فرد در روی آوردن به نیایش به جا می گذارد و او را مصمم می گرداند.

## **(ب) عوامل عملی**

### **اشاره**

چون اعمال و رفتار انسان در چگونگی و کیفیت قدرت روحی او تأثیر دارد و برخی اعمال دیگر را تحت الشعاع قرار می دهد، نیایش نیز به عنوان یک عمل روحانی از نظام رفتاری انسان اثر می پذیرد. به همین جهت، فرد مشتاق نیایش می بایست برخی ویژگی های رفتاری را دارا شود، در غیر این صورت نمی توان انتظار داشت او در امر نیایش استمرار داشته باشد.

### **۱. زهد**

زهد به معنای دل نبستن به دنیا و اسیر نشدن در کشش های پرفریب آن است. کسی که دنیا پرست و دنیا دوست است، به طور طبیعی نمی تواند به جلوه های معنوی و اخروی گرایش پیدا کند. به همین دلیل، نیاز به امر نیایش در او تشدید نخواهد شد. طبق روایات، دنیا گرایی و آخرت با هم جمع نمی شوند و نزدیک شدن به یکی مستلزم دوری از دیگری است؛<sup>(۱)</sup> زیرا دنیا پرستی بینش انسان را نسبت به زندگی، آن گونه

ص: ۱۱۳

---

۱- نهج البلاغه، حکمت ۳۷، ۱۰۳ و ۲۵۱.

شکل می دهد که به فکر نیایش و زیبایی های آن نمی افتد و اصولاً نسبت به ارتباط با خداوند احساس نیاز نمی کند. زیرا نیایش تجلی خداپرستی است و دنیا پرستی در نقطه مقابل چنین نیازی قرار دارد.

انسان زاهد چون اسیر جاذبه های دنیوی نشده و محبت دنیا در دلش جا نگرفته است، نیایش را به عنوان وسیله ای در سیر الی الله مد نظر قرار می دهد. او با پشت سر گذاشتن دنیا به ساحت بندگی و نیایش وارد شده است. البته باید گفت که نفی دنیا گرایی به معنای بی توجه بودن به شیون زندگی بشری نیست و رهبانیت دیگر ادیان مورد نظر نیست، بلکه دنیا را چونان مزرعه آخرت پنداشتن، مقصود ماست.

## ۲. پرهیز از حرام خوری

چگونگی رشد و تغذیه انسان نیز در جنبه روحی او تأثیر دارد. این گونه نیست که جسم انسان هیچ ربطی با روح او نداشته باشد.

حرام خوری سبب قساوت قلب (۱) و مانع استجاب دعا (۲) و مانع قبولی عبادت می شود. (۳)

نیایشگر با قلبی نورانی و زلال، توفیق ارتباط و صحبت با خدا را پیدا می کند؛ در حالی که حرام خوری قلب را سخت و بدون انعطاف می کند، تا جایی که توفیق عبادت و بندگی را از دست می دهد و دعا و نیایش انسان پذیرفته نمی شود. حرام خوری قدرت روحی انسان را ناتوان

ص: ۱۱۴

---

۱- شهید دستغیب، گناهان کبیره، ج ۱، ص ۳۹۰ برگرفته از: نفس المهموم.

۲- سفینه البحار، ج ۱، ص ۲۴ و ۴۴۸.

۳- گناهان کبیره، مقدمه، ج ۱، ص ۱۵، به نقل از عده الداعی، ص ۱۴۰.



می کند و انسان را از وادی عبادت دور می کند. در جایی که پر خوردن روزی حلال و شکم پرستی سبب رخوت و سستی در امور عبادی می شود، حرام خوری به قطع و یقین انسان را از عبادت و نیایش محروم می کند.

### ۳. تواضع

عبادت و نیایش انسان، زیباترین کرنش و تواضع در برابر برترین قدرت هستی است؛ زیرا نیایشگر با حالتی حاکی از نشاط و لذت در مقابل خدای خویش قرار می گیرد و با او نجوا می کند.

عالمان اخلاق می گویند: بزرگ ترین عامل کفر و عصیان در مقابل ذات حضرت حق تکبر در مقابل اوست. انسان کافر و طغیانگر در مقابل خداوند تکبر کرد و از دستورات او نافرمانی می کند؛ همان گونه که اولین سرپیچی از فرامین الهی، از تکبر ابلیس در مقابل خداوند شروع شد (۱) و سر منشأ همه گناهان گردید.

فردی که در مقابل خداوند به نیایش می پردازد، در عالی ترین حالت تمامی تکبر خود را به زیر پا می نهد و با شناختی که از عظمت و جلال حضرت حق دارد، در مقابل او تواضع می کند و ملتمسانه نیازهای خود را به درگاهش عرضه می کند؛ زیرا او خداوند را منشأ خیر می داند و برای خود هیچ نقشی قایل نیست. او همه چیز را از خدا می داند و به معنای واقعی کلمه عبد است. نیایشگر، خداوند را مالک حقیقی وجود

ص: ۱۱۵

---

۱- «فسجدوا للآبلیس ابی و استکبر و کان من الکافرین؛ همه سجده کردند، مگر شیطان که ابا و تکبر کرد و از کافران گردید». بقره: ۳۴

می داند و خود را امانتداری بیش تصور نمی کند. اما نباید این نکته را نادیده گرفت که این حالت مراتبی دارد که هر کس در خور جهد و تلاش خود مرتبه ای را از آن اتخاذ می کند، هر چند عالی ترین مرتبه همان بود که بدان اشاره شد.

#### ۴. تقوا، ورع

تقوا و خویشتن داری در مقابل گناه برترین مرحله تربیت اسلامی است که قدرت روحی انسان را افزایش می دهد. تقوا فقط به معنای ترک گناه نیست، بلکه یک نیروی درونی و قدرت ضبط نفسانی است که در اثر تمرین و یا ریاضت های مداوم برای نفس حاصل می شود و نفس را آن چنان نیرومند می سازد که تنها مطیع فرمان های الهی خواهد بود. (۱) روح انسان با تقوا، قدرت و لیاقت آن را دارد که با خداوند ارتباط برقرار کند، چون تقوا بهترین توشه آخرت و بزرگ ترین وسیله سعادت و جامع همه خیرات است. (۲) تقوا غایت عبادت، (۳) هدف تشریح احکام (۴) و شرط قبولی اعمال (۵) است.

بی تقوایی و گناه بزرگ ترین مانع انسان در راه بندگی خداوند است که انسان را از هدف خلقت دور می کند و به سوی کفر می کشاند. یکی

ص: ۱۱۶

- 
- ۱- بررسی گفتار امیرالمؤمنین در مورد تقوا این مطلب را تأیید می کند نهج البلاغه، خطبه ۱۹۵، ۱۵۷، ۱۱۴.
  - ۲- بقره، ۱۹۷؛ آل عمران، ۱۳۳؛ نهج البلاغه خ ۱۹۸؛ نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۴۱، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۸.
  - ۳- بقره، ۲۱.
  - ۴- بقره، ۱۸۳.
  - ۵- مائده، ۲۷.

از اثرات مستقیم گناه بر نیایش این است که انسان از عبادتِ آفریدگارش و نیایش با او لذت نمی برد. و طبیعی است وقتی انسان از امری لذت نمی برد، انگیزه ای واقعی برای انجام آن نخواهد داشت، هر چند از روی عادت به آن بپردازد.

## ۵. حضور در مجالس نیایش

گاهی نیایش به صورت دسته جمعی مؤثرتر از نیایش فردی است؛ چون در نیایش جمعی جو خاصی حاکم است و افرادی هم حضور دارند که احیاناً برخی از آن ها شور و نشاط بیشتری برای نیایش با خداوند دارند و سبب می شوند که افراد دیگر از حالت آن ها متأثر شده و شور و حال بیشتری در نیایش پیدا کنند. بسیاری از افراد که به تنهایی حال و هوای نیایش ندارند می توانند با حضور در نیایش های جمعی، این زمینه را در وجود خود تقویت کنند. برای کسانی که فرصت چنین کاری را هم ندارند، حتی گوش دادن به نوار نیایش نیز مؤثر است و با گذشت زمان روحیه نیایش به تدریج در فرد ایجاد می شود. نکته مهم، توجه به مراتب وجودی افراد و شرایط آن هاست که متناسب با آن، شیوه هایی در نظر گرفته شود تا به این باور دست یابند که گفت و گو با خداوند برای همه انسان ها ممکن است.

## ۶. برقراری رابطه عاطفی

بسیاری از روابط انسان ها بر اساس رفتارهای عاطفی شکل می گیرد. نیایش نیز رابطه ای عاطفی بین انسان و خداست. اما گروهی فکر می کنند ارتباط و صحبت با خدا مقتید به آدابی خاص و خیلی رسمی و خشک است. آن ها این ارتباط را در مکان و زمان خاص در قالب برخی ادعیه

منحصر می‌دانند. در حالی که ایجاد یک رابطه عاطفی بین انسان و خدا فراتر از این گونه آداب است و خداوند آن چنان مهربان و بخشنده است که انسان نیازمند را در هر شرایطی پناه می‌دهد.

وقتی انسان با خدا رابطه عاطفی و احساسی برقرار کرد و نیایش را منحصر به زمان و مکان و گفتار خاصی نکرد، آن گاه با خداوند مثل یک دوست ارتباط برقرار خواهد کرد و با او به نجوا می‌پردازد. این گونه نیایش‌ها و ارتباط‌ها که در طول شبانه روز در تمام مکان‌ها ممکن است، زمینه را برای مناجات‌های عارفانه که با آداب خاصی انجام می‌شود، فراهم می‌کند و فرد را در جرگه نیایشگران قرار می‌دهد.

درخواست از خداوند و دعا برای توفیق عبادت و نیایش، نشاط، اختصاص دادن وقتی خاص، دوستان و محیط و... هر کدام از عوامل عملی و رفتاری در بحث نیایش هستند که جهت پرهیز از طولانی شدن کلام تنها به ذکر عنوان آن‌ها اکتفا شد.

### ۳. درک لذت در عبادت

#### اشاره

#### ۳. درک لذت در عبادت

یکی از مسایل مهمی که سبب انس با نماز می‌شود، لذت بردن از عبادت است. کسی که از نماز لذت نمی‌برد، نمی‌تواند با نماز انس بگیرد. مکتب لذت‌گرایی یکی از مکتب‌های توصیفی اخلاقی است (۱) که لذت‌گروی را غایت مطلوب هر کاری می‌داند. (۲) تمامی انسان‌ها در این نکته یکسانند که لذت جو هستند، ولی مصادیق لذت در نزد انسان‌ها،

ص: ۱۱۸

---

۱- فلسفه اخلاق، ص ۶۷ تا ۷۳، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

۲- ویلیام. کی، فرانکنا، فلسفه اخلاق، ترجمه: هادی صادقی، مؤسسه طه، ص ۱۷۹.

متفاوت است. برخی از انسان ها از غذا خوردن لذت می برند و برخی از انسان ها از غذا نخوردن (۱) از این جهت، لذت در تعیین مصداق آن نقشی اساسی به عهده دارد.

برخی معتقدند بیشترین مقدار شادی را می توان از طریق برخی تجربه های دینی به دست آورد (۲) و گروهی شخصیت را مهم ترین عامل مؤثر بر شادی فرد می دانند. (۳) البته تأثیر طبیعت، تربیت و ژن شادی نیز مورد توجه برخی است. (۴)

شادی از طریق تسلط بر شرایط و تطبیق دنیای متغیر بر نظام خواسته ها و آرزوهای ما بسیار مشکل است، بلکه راز شادی در مهارت فرد، در آفرینش تجربه زندگی است. (۵) در واقع، آنچه در زندگی برای ما رخ می دهد، آن قدر تعیین کننده شادی مانیت، بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد. (۶) از منظر دیگر علت غمگینی انسان آن است که زندگی بدان گونه که او می خواسته، پیش نرفته است. (۷) از این رو، شادی یکی از مهم ترین مؤلفه های لذت است که در تبیین لذت نقش مهمی را برای فرد ایفا می کند. اهمیت بحث

ص: ۱۱۹

---

۱- عبد الله جوادی آملی، مبادی اخلاق در قرآن، ص ۲۴۷.

۲- مایکل آیزنک، روان شناسی شادی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، خشایار بیگی، ص ۲۶.

۳- مایکل آیزنک، روان شناسی شادی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، خشایار بیگی، ص ۵۵ و ۴۳.

۴- مایکل آیزنک، روان شناسی شادی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، خشایار بیگی، ص ۴۷ و ۴۹.

۵- جی. آر، کن کایز. عشق علی رغم همه مشکلات، ترجمه: فریبا مقدم، ص ۱۷ و ۲۲.

۶- راز شاد زیستن، اندرو متیوس، ترجمه وحید افضلی راد، ص ۵۲.

۷- راز شاد زیستن، ص ۵۴.

لذت در مسایل اخلاقی به حدی است که مکتب لذت گرایی را به عنوان یکی از مکتب های مهم اخلاقی شکل داده است. (۱)

اپیکوروس، (۲) \_ فیلسوف یونانی \_ پایه گذار مکتب اخلاقی اپیکوری است که خیر را همان لذت می داند. هر چند او با اساس قرار دادن لذت های آنی و موقتی موافق نبوده و برای تعیین شرایط رسیدن به سعادت دیرپا و بادوام، لذت روحی را بر لذت جسمانی ترجیح می دهد. (۳) فلسفه اخلاق اپیکوروس اصولاً شامل پند و اندرز برای زیستن معتدلانه ولی لذت بخش است. در واقع فلسفه اپیکوروس را می توان شامل تعلیماتی دانست که نه تنها به شخص توانایی کسب لذت می دهد، بلکه او را قادر می سازد که از درد و رنج احتراز نماید. «لذت انگاری به عنوان یک نظریه فلسفی از لحاظ روان شناسی و اخلاقی هم قابل بررسی است. (۴)

مفهوم لذت گرایی در اسلام (۵)

ص: ۱۲۰

---

۱- پل ادواردز، فلسفه اخلاق، ترجمه: انشاءالله رحمتی، موسسه فرهنگی انتشاراتی تبیان، ص ۲۵۷.  
۲- البته قبل از اپیکوروس، آریستئیوس، مکتب لذت گرایی شخصی را مطرح کرده بود. در این مکتب، لذت در لذات جسمانی خلاصه می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر نک: «فلسفه اخلاق»، ص ۶۷، موسسه آموزشی \_ پژوهشی امام خمینی».  
۳- تاریخ فلسفه غرب، ص ۴۹ تا ۵۱، لارنس سی. بکر، ترجمه گروهی از مترجمان، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی».

۴- ریچارد پاکین، آروم استرول، کلیات فلسفه، سید جلال الدین مجتوبی، ص ۲۱.

۵- ریچارد پاکین، آروم استرول، کلیات فلسفه، سید جلال الدین مجتوبی، ص ۵۱ و ۵۲.

آنچه از مبانی اسلام استنباط می شود آن است که لذت معنوی، لذتی اصیل و اساسی فرض می شود؛ زیرا بُعد معنوی و مُقَوِّم شخصیت آدمی است. بنابراین، در تراحم لذات مادی و معنوی باید لذات مادی را در چارچوب لذات معنوی مهار کرد؛ یعنی اسلام، لذت گرایی را به معنای عام و روان شناختی آن می پذیرد، ولی در تعیین مصداق لذت اصیل و حقیقی برای انسان و جهت گیری لذت ها با مکتب های لذت گرا تفاوت دارد.

### آسیب شناسی منطق لذت در مورد نماز

#### آسیب شناسی منطق لذت در مورد نماز

رعایت آداب ظاهری و باطنی نماز، برطرف کردن موانع حضور قلب قبل از ورود به نماز، تقویت بینش مذهبی و درک معنای نماز و توجه به زیبایی ها (۱) و ظرافت های نماز و تقویت روحیه نیایش از مهم ترین عوامل لذت انسان در نماز هستند. نادیده گرفتن یا کم توجهی به این عوامل بزرگ ترین آسیبی است که لذت در نماز را تهدید می کند. در حقیقت، موانع حضور قلب و کاستی های معرفتی نسبت به نماز سبب می شوند که نماز گزار از نمازش لذت نبرد.

دنیا زدگی و گناه دو عامل مهم و اساسی از بین رفتن لذت در عبادت و نماز هستند؛ زیرا حقیقت عبادت فرا دنیوی و امری اخروی است. انسان هر قدر به دنیا نزدیک شود، از آخرت دور می شود. (۲) گناه نیز به عنوان یکی از مظاهر اصلی دنیا گرایی آثار زیادی دارد که یکی از آثار

ص: ۱۲۱

---

۱- درک و دریافت زیبایی همواره موجب احساس لذت است. هنر و زیبایی، محمدتقی جعفری، ص ۱۸۵.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۳۷، ۱۰۳ و ۲۵۱.

غیر ملموس آن از بین رفتن لذت عبادت است (۱) و به تدریج چنان اثری در قلب انسان می‌گذارد و او را از مسیر حق دور می‌کند که ناخودآگاه از عبادت و صحبت با معبود هیچ لذتی نمی‌برد. به طور کل، کلیه موانع حضور قلب در نماز، در از بین رفتن لذت نمازگزاری نقشی مهم را ایفا می‌کنند. (۲)

## نماز، لذت برتر

نماز، لذت برتر

لذت‌هایی که انسان آن را درک می‌کند و از درک آن احساس خوشایندی برای او حاصل می‌شود، همه در یک سطح و از یک نوع نیستند، برخی لذت‌ها مقطعی هستند. برخی روحی و برخی جسمی هستند، برخی مادی و برخی معنوی هستند، برخی عمیق و برخی سطحی هستند، اما لذت برتر، لذتی است که عمیق‌تر، پایدارتر، اصیل‌تر و طولانی‌تر باشد و رنج و کسالتی به دنبال نداشته باشد.

با این توصیف‌ها باید گفت لذتی که از نماز گزاردن در انسان ایجاد می‌شود، لذت برتر است؛ زیرا لذتی است که ناشی از ارتباط با آفریدگار جهان و در راستای تأمین زندگی مطلوب و جاودانه است، لذتی که از نماز و ارتباط با دریای بی‌کران هستی در وجود انسان حاصل می‌شود، پایدار و عمیق است و هیچ‌گونه رنجی را به دنبال ندارد، مگر درد وصال که عاشقان نزدیکی به خداوند در آن غوطه‌ورند؛ یعنی آنان که پس از درک این لذت خواهان شکستن حصارهای مادی و گذر از این جهان

ص: ۱۲۲

---

۱- مهدی نراقی، جامع السعادات، ج ۳، ص ۸۴؛ استاد مظاهری، شرح و تفسیر دعای کمیل، ص ۲۳.

۲- این عوامل در بحث عوامل انس با نماز، حضور قلب بیان شد.



محدود می شوند، با درک این لذت، از لذت های برتر و والاتری آگاه می شوند که به جز در جوار حضرت حق دست یافتنی نیست و روابط محدود دنیایی ظرفیت و گنجایش ایجاد آن لذت ها را ندارد. این درد، حاصل افزایش درک و فهم است که با لذات نماز و ارتباط با خدا به عنوان لذت برتر و متعالی در هم تنیده شده است.

#### ۴. درک زیبایی های نماز

##### اشاره

۴. درک زیبایی های نماز

انسان می تواند با دید زیبایی شناسانه به موجودات و رویدادها نگاه کند و از این دریچه به تماشای جهان بنشیند. (۱) لذت رویکرد زیبایی شناسانه می تواند انواع اشیای طبیعی و ساخته انسان را که به وسیله حواس پنج گانه ادراک می شوند، در برگیرد. (۲) فراتر از این می توان گفت واژه زیبا نه تنها در مورد طبیعت و آثار هنری، بلکه می تواند برای درک و لذتی زیبایی شناسانه از وقایع عالم و روابط پنهان و آشکار انسان، به کار رود. (۳)

انسان نسبت به مقوله عبادت نیز می تواند با دیدی زیبایی شناسانه بنگرد و فراتر از یک نگرش شخصی عبادت کند.

عرفان و زیبایی شناسی ارتباطی ظریف دارند. و.ت. استیس می گوید: «پیوندی نهانی بین عرفان و زیبایی شناسی هست که در حال حاضر مبهم

ص: ۱۲۳

---

۱- البته طریق نگاه زیبایی شناسانه به جهان معمولاً با بیشترین نحو با سه نگرش علمی، شناختی و ادراکی و شخصی در تقابل است. نک: تاریخ و مسایل زیبایی شناسی، ص ۸۱ و ۸۳.

۲- آن شپرو، مبانی فلسفه هنر، ترجمه: علی رامین، ص ۹۷، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران.

۳- آن شپرو، مبانی فلسفه هنر، ترجمه: علی رامین، ص ۹۷، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران.

این ارتباط در حدی است که یکی از مکتب‌های عرفان اسلامی، مکتب جمال نام دارد.(۲) این در حالی است که نماز و عبادت یکی از مهم‌ترین و عمده‌ترین موضوعات عرفانی و سیر و سلوک است. قبل از پرداختن به نکات زیبایی‌شناسی نماز، چند نکته بنیادین را در مورد زیبایی‌شناسی از نظر اسلام به اختصار مطرح می‌کنیم.

«منشأ اصلی زیبایی‌شناسی در اسلام عبارت است از خداوند سبحان که خود زیباست و زیبایی را دوست دارد.»(۳) نخستین درسی که از زیباشناسی قرآن مجید می‌آموزیم، این است که خداوند بالا-ترین مرتبه زیبایی است و همه زیبایی‌ها در او خلاصه می‌شود. در نتیجه بهترین راهی که ما را به سوی آن معبود رهنمون می‌سازد، مسیر زیبایی‌هاست.(۴) همه هستی و آفرینش زیباست.(۵) قرآن زیبایی‌های هستی را به دو نوع مطلق و نسبی(۶) و از جهت دیگر به مادی و معنوی تقسیم می‌کند.(۷) قرآن به انسان به عنوان یکی از زیباترین جلوه‌های الهی اهمیت فوق‌العاده

ص: ۱۲۴

---

۱- استیس والترنیس، عرفان و فلسفه، ترجمه: بهاءالدین خرمشاهی، ص ۷۶، تهران، انتشارات سروش.

۲- نک: کتاب «زیبایی پرستی در عرفان اسلامی».

۳- نماز و جامعه‌شناسی، ص ۱۳۹.

۴- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۵۵.

۵- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۵۶.

۶- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۵۸.

۷- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۵۹.

داده است. (۱) عشق الهی و دوست داشتن خداوند به رسمیت شناخته شده و احادیث دوطرفه (۲) بودن آن را بیان کرده است. (۳) همان طور که عشق ورزی به جمال مطلق الهی، شایسته و بایسته می باشد، عشق ورزی به جلوه های آن زیبایی در جهان نیز شایسته است. (۴) در زیبایی شناسی اسلامی به زیبایی صوری و ظاهری انسان نیز توجه شده است (۵) و علاوه بر آن، به زیبایی شناسی رنگ ها نیز توجه شده است. (۶) از نظر زیبایی شناسی اسلامی انسان باید به سوی زیبایی ها برود.

## زیبایی شناسی نماز

### زیبایی شناسی نماز

در این قسمت، با بررسی نکات ظریف و باطنی نماز می کوشیم ضمن بیان جلوه هایی از نماز، نحوه نگرش نماز گزار را نسبت به نماز تغییر دهیم و زاویه دیدی زیبا و پرنشاط نماز را تبیین کنیم، تا زمینه لازم جهت انس با نماز ایجاد شود.

زیبایی نماز، از نامش آغاز می شود. زیرا کلمه «صلوه» از ریشه صله (وصل) است و از پیوند و ارتباط میان بنده و رب سخن می گوید. تأمل در همین کلمه و توجه به ارتباط بی واسطه بنده (با همه کوچکی و

ص: ۱۲۵

- 
- ۱- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۶۱.
  - ۲- یعنی هم خدا انسان را دوست دارد و هم انسان باید خدا را دوست داشته باشد.
  - ۳- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۶۳، نک: شیخ حر عاملی، جواهر السنیة فی الاحادیث القدسیة، ص ۱۳۱؛ الهجویری، کشف المحجوب، ص ۳۲۶؛ طریق الحقایق، ج ۱، ص ۲۰۶؛ عبهر العاشقین ص ۹ و ۱۰؛ تمهیدات، عین القضاء، ص ۱۱۲.
  - ۴- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۶۵.
  - ۵- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۶۸.
  - ۶- زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۷۱.

ناچیزی) با خدای عظیم و بی مانندی که به وصف در نمی آید، کاشف از عشقی دو سویه، پرشکوه، آرامش بخش و امید آفرین است.

عبادت، پرواز روح از زمین وابسته ماده به فضای دلپذیر معنویت است. عبادت از یک سو، قطره قطره آب شدن و از سوی دیگر جرعه جرعه آب نوشیدن است. عبادت خلاصه ای از یک مفهوم روشن، ولی پیچیده و در عین حال ناشناخته بندگی است و نماز، پروازی برای رسیدن به اوج و ناپدید گشتن از صحنه طبیعت و روز مژه گوی کسل کننده است. عبادت، نهایت هنرنمایی اندیشه و توان آدمی در ترسیم طرحی است که او را به مقصد زلال و دلخوش رهنمون سازد. عبادت، یعنی عشوه گری عاشق دل سوخته که همه ناله های شب و زمزمه های روزش یک حرف بیش نیست و با سیلاب اشک هایش، قطره های اشک دل دادگی او را می سرایند. پس عبادت هم خواهشی عاشقانه و ملتسمانه و هم هنرپردازی زیباست.

### نماز، کلید ملاقات

نماز، کلید ملاقات

نماز، رشته اتصال به محبوب است، آن گاه که دست ما از «وصل» کوتاه است و وجودمان در «هجر» گرفتار؛ نماز گفت و گوی راز دل است و بر آوردن نیاز؛ نماز هم تسلیم است و هم عقاب؛ تسلیم در برابر شکوه و زیبایی خدا و عصیان علیه سراب هر قدرتی که از سر پستی و زبونی، آهنگ توانایی خود را به موازات قدرت حق، مغرورانه می نوازد. نماز تکرار نیست، بلکه هدیه ای است از محبوب برای این که فراق خود را در این دنیا جبران کند و بانگ جرسی است، برای اعلام مکرر این حقیقت که ای انسان «إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهٌ؛ تو در راه پروردگارت

ص: ۱۲۶

سخت تلاش می کنی و او را (سرانجام) ملاقات خواهی کرد. (انشقاق: ۶)» تا این که همواره باور ملاقات زنده و پابرجا باشد. نماز، پیشوایی فرشتگانی است (۱) که انسان را در بر می گیرند. (۲) نماز، کوثری برای خاموش کردن آتش گناه است. (۳) نماز، صُور نورانی در ظلمت قبر است. (۴)

## اذان، ترنم رویش

اذان، ترنم رویش

اذان تکرار باورهایی است که تلقین آن ها، ارزش ها را در اندیشه جامعه زنده تر، ایمان را محکم تر و یقین را تازه تر می کند. اذان، بانگ فراتر بودن بزرگی خداوند، از ظرفیت شناخت و توصیف بشری است و نیز فریاد برایت از قدرت های زوال پذیر دنیایی است. اذان، کندن خار کفر و شرک از سرزمین تفکر و کاشتن نهال ایمان و عشق است.

## رو به خانه دوست

رو به خانه دوست

نماز را رو به قبله (مکه) می خوانیم. رو کردن به مکه، یعنی هم نوا شدن با ابراهیم موحد و صدای توحید سردادن و همراهی با او در

ص: ۱۲۷

۱- امام باقر (ع) می فرماید: «هیچ بنده ای از شیعیان ما به نماز نمی ایستد، جز آن که به تعداد مخالفان او، فرشتگان وی را در می گیرند و پشت سر او نماز می گزارند و برای او تا پایان نماز دعا می کنند.» کافی، ج ۸، ص ۳۶۵؛ من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۰۹.

۲- امام باقر (ع) می فرماید: «نماز گزار سه خصلت دارد: خصلت اول: وقتی نماز گزار به نماز می ایستد فرشتگان، او را در بر می گیرند و او در میان صفوف فرشتگان است.» من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۱۰، ح ۶۳۶.

۳- پیامبر صلی الله علیه و آله در مورد نماز فرموده است: «وقت هر نمازی که فرا می رسد، فرشته ای به مردم می گوید: ای مردم، برخیزید، آن آتش هایی که پشت سر خود روشن کرده اید با نماز خاموش کنید؛ من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۰۸، ح ۶۲۴.

۴- ابوبصیر از امام باقر (ع) نقل می کند: «وقتی بنده مؤمن از دنیا رفت، شش صورت نورانی به همراه او وارد برزخ و قبر می شوند. این شش صورت او را از شش جهت از آسیب ها محافظت می کنند، آن کس که در طرف راست این بنده مؤمن قرار دارد، در معرفی خود می گوید: من نمازم.» بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۳۴.

شوریدن بر قدرت های نمرودی و همگامی با او در فرو رفتن به آتش قهرِ ستمگران و همدلی با او در قربانی کردن فرزند و سوق دادن دیده و دل، به سمت خانه ای که آیه ای از حضور او در زمین است.

کعبه خود سنگِ نشانی است که ره گم نشود

حاجی احرام دگر بند، بین یار کجاست

## محراب

محراب

محراب مکان رزم با شیطان است و جان پناهی است که در برابر هجوم بت ها بر پا کرده اند؛ و اذان اعلام جنگ است. هر تکبیر که می گویی تیری است که به سوی قلب شیطان رها می شود و هر ذکر که از قلب می گذرد و بر زبان جاری می شود، تیری است که از کمان به سوی شیطان و هوادارانش رها می شود.

نماز گزار آن گاه می تواند با تیرِ ذکر به تخریبِ بت خانه ها اقدام کند که پیش تر، اولین تیر را بر فرقِ نفس خود، یعنی مادر بت ها کوبیده باشد.

## نیت از آغاز تا پایان

نیت از آغاز تا پایان

هر انجामी را آغازی است و هر کرداری را سر منشایی؛ نماز نیز سرفصلی دارد. مهم تر از فصل های دیگر و زیربنایی سرنوشت ساز و جهت بخش به نام «نیت».

نیت پاک، نماز را از ناخالصی ها پالایش می کند و آغازی است که باید تا پایان، نماز را همانند خود کند. نیت اولین گام برای فاصله گرفتن از دنیا و روزمره گی هاست و مانند پلی ما را از فراز سیلاب کف آلود مادیات عبور می دهد و به سرزمین روحانی نماز وارد می کند.

## نخستین تکبیر

نخستین تکبیر

پس از نیت، تکبیره الاحرام می گوئیم. «الله اکبر» اولین ذکر و نخستین تکبیر نماز، بزرگ شمردن خدایی است که از ظرفیت فکری بشر و از هر پنداری که او دارد، بزرگتر است؛ بزرگ تر از پرنده خیال انسان؛ بزرگتر از آن چه در دل می گذرد؛ بزرگتر از این که وصف شود؛ بزرگتر از آن چه پیشینیان از او گفته اند و امروزیان می گویند و پسینیان خواهند گفت.

تکبیره الاحرام، اولین تیری است که در نماز به سمت شیطان رها می شود. تکبیره الاحرام یعنی با دوست، محرم شدن و دریچه دل را به روی نامحرمان بستن و همواره با گفتن آن، دست ها را بالا بردن تا آنجا که غیر خدا را پشت سر می اندازیم و به خلوت دوست وارد می شویم.

## سخن دل

### سخن دل

با قرائت به باغ نماز وارد می شویم؛ یعنی با خواندن سوره حمد و سوره ای دیگر به فراخور حال خود؛

قرائت، گفتن و گذشتن نیست. قرائت یاد کردن از رحمت بی مرز و پایان خداست. در قرائت، او را می ستائیم، به درگاهش سپاس می گوئیم و ستایش ها و سپاس ها را تنها شایسته او می دانیم. قرائت، یادآور قیامت است. روزی که تمام پرونده ها گشوده و همه حساب ها بررسی می شود. روزی که نخستین پرسش، از نماز و چگونگی برپایی آن است. (۱)

## سر تسلیم فرود آوردن

### سر تسلیم فرود آوردن

رکوعی به اخلاص جان پرورست

ص: ۱۲۹

که نام نکویش جهان پرور است

پس از قرائت، به رکوع می رویم؛ یعنی در برابر اقی ناپیدای بزرگی خداوند سر تعظیم فرود می آوریم و با توجه به عظمت او و ایمان به حقارت و ناچیزی خود، آینه خودبینی را می شکنیم و با تمام وجود در برابر تنها کسی که شایسته تکریم بی پایان است، اطاعت محض خود را اعلام می کنیم.

در رکوع، دل و سر را به تعظیم و می داریم و زبان به تسبیح می گشاییم: «سبحان ربی العظیم و بحمده». خدای بزرگ من پاک و منزّه است و ستایش تنها ویژه و شایسته اوست. او منبع کمال و زیبایی و آراستگی است و هر آنچه جالب توجه است و فطرت زیبایی طلب من و تو در پی آن است، جلوه ای از اوست.

این همه عکس می و نقش نگارین که نمود

یک فروغ رخ ساقی است که در جام افتاد

فراترین کرنش، نزدیک ترین حالت (۱)

می روم تا در شبستان سجود

با شکوه نام او نجوا کنم

در ورای لحظه های گم شدن

خویش را در یاد او پیدا کنم

ص: ۱۳۰

---

۱- قال الصادق (ع): «اقرّب ما یكون العبد الی الله و هو ساجد؛ نزدیک ترین حالات بنده به خدا سجده است». ثواب الاعمال، ص ۶۰.



پس از رکوع به سجده می افتیم. از خضوعی به خضوعی دیگر، از سر خم کردن و فرمان پذیرفتن تا به خاک افتادن و چهره بر زمین ساییدن. سجده برتر از رکوع تجلی اوج فروتنی است. در سجده قامت خمیده خود را بر خاک می افکنیم و اگر در رکوع نشانی از ایستادن بود، در سجود آن نشان را هم محو می کنیم.

به سجده توان بوسه زد پای او

به چشمان دل دید سیمای او

### **خواستی عاجزانه، نیازی دلنشین**

خواستی عاجزانه، نیازی دلنشین

ناگه دلم تا عرش پر زد

تابید اشکی در سکوتم

وقتی که هنگام دعا شد

واشد چو گلبرگی قنوتم

در دفتر قنوت من اسمت «خدا» نبود

دستم ز دستهای نگاهت جدا نبود

نماز سخن گفتن بنده با اوست آن گونه که او می خواهد و قنوت سخن گفتن بنده است آن گونه که خود می خواهد. در نماز با زبان او شرح حال بندگی را وصف می کنیم و در قنوت با زبان خود به او پناه می بریم. نماز، گفت و گو است و قنوت، التماس و درخواست و پافشاری؛ نماز، گفتن است و قنوت، زمزمه کردن و نالیدن؛ قنوت فرصتی است برای راز گویی و باز گویی؛ قنوت هنگامه دعاست و برگه ای که در آن دعاهایمان را عرضه می کنیم.

«قنوتی»، دل خسته وا می کند

## تجدیدباورها

تجدیدباورها

تشهد بخوانم شهادت دهم

نشان شوق و شور و ارادت دهم

تشهد، شهادت به اصلی ترین پایه اعتقاد اسلامی، یعنی توحید، است. شهادت یعنی اعلام یک عقیده با نیت فراگیری آن؛ از تشهد درس «بندگی» را می آموزیم و رمز پیروزی را؛ در تحرک و تلاش و انجام رسالتی که انسانیت بر دشمنان نهاده است. اگر اراده حمل کوله بار سنگین مسئولیت را در فرصت اندک عمر در سر داشته باشیم تا بدون حسرت و تأسف سرانجام بهروزی، برسیم، توشه بندگی به زیر پا افکندن شهوت های دنیایی است.

## دعای سلامت

دعای سلامت

و زان پس فرستم به دلبر سلام

که یعنی همه من توام «والسلام»

در پایان نماز و بازگشت از سفری روح افزا و پر رمز و راز، بر پیامبری سلام می کنیم که پاک کننده غبار از چهره انسانیت است.

سلام، نام خدا(1) و نشانگر بازگشت زایر اوست. یکی از عرفا می گوید: «کسی که در نماز حواسش پیش غیر خدا و متوجه زندگی است، چگونه به خود اجازه می دهد در پایان نماز بگوید: «السلام علیکم و رحمه الله و»

ص: ۱۳۲

---

۱- در آیات آخر سوره حشر در ردیف اسامی خدا «سلام» نیز ذکر شده است.

برکاته»، چون پیامبر فرمود: «المصلی یناجی ربّه»<sup>(۱)</sup> «نمازگزار مشغول مناجات با خداست». پس او در حین عبادت از جمع مردم فراتر می رود و اوج می گیرد و وقتی نمازش تمام شد و مناجاتش به پایان رسید؛ از محضر خداوند به میان مردم برمی گردد و چون وارد جمع دیگران شد به آن ها سلام می کند.<sup>(۲)</sup>

## اسرار نماز و زیبانشناسی نماز

### اشاره

اسرار نماز و زیبانشناسی نماز

هر یک از اعمال و رفتار نماز، باطنی نورانی و اسراری پر معنا دارد. توجه به این آثار، بسیاری از زیبایی ها و ظرافت های نماز را روشن می کند که در این جا برخی از این اسرار را به اجمال بیان می کنیم:

### الف) رمز و راز وضو گرفتن

شستن دست ها در وضو، اشاره به دست کشیدن از خواهش های نفسانی و شهوات حیوانی است.

آن وضو را تو وضو گوی که در شستن دست

شستن دست تو از خواهش دنیا باشد

شستن صورت، شستن غبار توجه به غیر حق است و مسح سر، سر خط بندگی است و مسح پا، اشاره پازدن به غیر خدا و قدم زدن در ساحت حرم حضرت خداوند است.<sup>(۳)</sup>

پیامبر در حدیثی می فرماید: «شستن صورت و دست ها و مسح سر و

ص: ۱۳۳

۱- بحار الانوار، ج ۸۶، ص ۲۱۵.

۲- برای استفاده بیشتر نک: امام خمینی، به سر الصلاة، ص ۱۰۸ \_ ۱۱۵.

۳- عبدالحسین تهرانی، اسرار الصلوه، ص ۱۰۱ و ۱۰۲.

پاها در وضو رازی دارد. شستن صورت در وضو، یعنی خدایا! هر گناهی که با این صورت انجام دادم، آن راشست و شو می کنم که با صورت پاک به جانب تو بایستم و عبادت کنم و با پیشانی پاک سر بر خاک بگذارم. شستن دست ها در وضو، یعنی خدایا! از گناه دست شستم و به واسطه گناهایی که با دستم مرتکب شده ام، دستم را تطهیر می کنم. مسح سر در وضو، یعنی خدایا! از هر خیال باطل و هوس خام که در سر پرورانده ام سرم را تطهیر می کنم و آن خیال های باطل را از سر به دور می اندازم. مسح پا، یعنی خدایا من از رفتن به مکان زشت پا می کشم و این پا را از هر گناهی که با آن انجام داده ام، تطهیر می کنم. (۱) پیامبر از این رو صلی الله علیه و آله در حدیث دیگر می فرماید: «اگر کسی با وضو از دنیا برود، شهید از دنیا رفته است.» (۲) در حدیث دیگر در ثواب وضو می فرماید:

بدان که در وضو چون صورت خود را بشویی، گناهایی که با زبان و چشمانت مرتکب شده ای پاک می شود و چون دست هایت شسته شود، گناهایت از جانب راست و چپ ریخته گردد و آن گاه که پاهایت را مسح می کنی، گناهایی که با پاهایت مرتکب شده ای، پاک می گردد. (۳)

این همه ثواب از رمز و رازهایی خبر می دهد که حاکی از زیبایی ها و ظرافت های این عمل است. به واقع، در لوح محفوظ الهی، بر ثواب وضو آن قدر تاکید شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله نیز با گفتن چنین عبارت هایی، پرده

ص: ۱۳۴

---

۱- عبدالله جوادی آملی، اسرار عبادات، ص ۲۰.

۲- وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۲۶۹.

۳- میر محمد عبدالحسین، مناهج الشارعیین، ص ۱۶۵.

از اسرار وضو برداشته و زیبایی های آن را عیان کرده اند.

### **(ب) رمز و راز تیمم**

راز تیمم این است که: هر گاه آب نیافتی، پس خاک را که به ظاهر پست ترین پدیده های جهان است دست و صورت خود را با آن آغشته کن تا تمامی کبر و غرور و شهوات و هواهای فردی و شیطانی از تو دور گردد تا خدای رحیم بر این همه ذلت و خاکساری تو رحم کند، دستت را گرفته و در راه آورد. (۱)

### **(ج) رمز و راز بالا بردن دست ها هنگام تکبیر**

بعضی گویند:

بلند کردن دست ها در تکبیره الاحرام نماز اشاره به این است که پروردگارا! در دریای معصیت غرق شده ام، برای نجاتم دستم را بگیر. (۲)

اهل معرفت گویند که (نمازگزاران باید) به واسطه آن، غیر (خدا) را به پشت سراندازند و خار طریق وصول را از میان بردارند و خود را منقطع از ماسوی و خالص و مخلص گردانند. آن گاه به معراج حقیقی، معنوی و مسافرت الی الله روند. (۳)

### **(چ) رمز و راز راست نگاه داشتن کردن در هنگام رکوع**

شخصی از حضرت علی (ع) پرسید: «مقصود از راست نگاه داشتن کردن در رکوع چیست؟» حضرت فرمود: «یعنی (خدایا!) به فرمان توام؛

ص: ۱۳۵

---

۱- علاء الدین حجازی، فرهنگ نماز، ص ۵۲.

۲- حسین انصاریان، عرفان اسلامی، ج ۵، ص ۲۰۳.

۳- حضرت امام، چهل حدیث، ص ۴۳۱.

گرچه به تیغ گردنم بزنی» (۱).

### خ) رمز و راز سجده

از حضرت علی (ع) راز تأویل دو سجده را پرسیدند. در پاسخ فرمود:

سجده اول که سر بر زمین نهد، اشاره به آن است که از خاک آفریده شده است و سر را که بر می دارد کفایت است به این که از زمین برآمده است... و سجده دوم اشاره به این است که باز به زمین باز گردد و به خاک شود و باز که سر بر می دارد، رمزی است به این که بار دیگر از خاک بر آید و برانگیخته گردد در روز رستاخیز. (۲)

حضرت علی (ع) در روایت دیگری می فرماید:

ظاهر سجده، صورت گذاردن بر خاک است از روی اخلاص و خشوع، ولی باطن آن دل کردن از همه امور فانی و دل بستن به سرای باقی و رهایی از تکبر و تعصب و تمام وابستگی های دنیوی است. (۳)

### پ) سر رو به قبله بودن

قبله رمز استقلال، وحدت و هم بستگی است. (۴) قبله یا خانه خدا (کعبه) شعار و نشانه ای است که... دارای بُعد اجتماعی نیز هست، با این وصف که نشانه و رمز وحدت این است. (۵)

امام خمینی رحمه الله درباره قبله در آداب الصلوه می گوید:

نکته باریکی در واژه قبله هست که باید از آن غافل نبود. قبله در اصل

ص: ۱۳۶

۱- فیض کاشانی، ترجمه الصلوه، ص ۴۶.

۲- فیض کاشانی، ترجمه الصلوه، ص ۵۴ و ۵۵.

۳- مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۴۸۴.

۴- محسن قرائتی، تفسیر نماز، ص ۲۹.

۵- سید محمدباقر صدر، نقش عبادت در سازندگی انسان، ص ۱۲۵.

لغت عرب، اسم عمل ماست؛ نه اسم خانه (کعبه)، ولی چون این عمل رو به روی آن خانه انجام می گیرد، کم کم اسم خود خانه شده است. قبله بر وزن «جَلَسَه» و «وَجِهَه» طرز ایستادن و روبه رو شدن با چیزی است که با حضور ذهن انجام گیرد. مواجهه ای است که انسان به حال خبردار می ایستد که گویی رژه می رود و سان می دهد و نهایت این که باید این رژه و سان در مورد خانه خدا، با همه اعضا و تمام اندام بدن بوده باشد؛ آن هم با حال خبردار و با نظم و احترام و با حضور ذهن کلی؛ پس قبله به معنای اقبال کردن به چیزی است، اما طوری که روی آوردن به آن همراه با گسستن از غیر باشد که رنگ پیوستن به آن و گسستن از غیر آن، در عمل آشکار باشد. (۱)

### ت) رمز و راز تشهد

«تشهد نماز، شباht دارد به زانو زدن خلائق در پیشگاه خدای متعال در روز قیامت.» (۲)

### ث) سر سلام در نماز

شیخ الرئیس ابوعلی سینا می گوید: امام صادق (ع) فرمود:

معنای سلام در پایان هر نماز، امان است؛ یعنی هر کس امر خدا و سنت پیامبرش را با خشوع قلبی در مقابل خدا به جا آورد، از برای دنیا در امان و از عذاب آخرت برکنار است. سلام نامی از نام های خداوند تعالی است که در میان خلق خود به ودیعت نهاده تا معنا و محتوای آن را در داد و ستدها، امانتداری ها و در روابط با هم و برای تأیید و تصدیق هم نشینی ها و صحت آمیزش و معاشرتشان به کار برند. (۳)

ص: ۱۳۷

---

۱- عرفان اسلامی، ج ۵، صص ۱۷۲ - ۱۷۳. به نقل از امام خمینی، آداب الصلوه.

۲- عبدالحسین تهرانی، اسرار الصلوه، ص ۴۰ - ۴۱.

۳- شیخ الرئیس ابوعلی سینا، سر الصلوه، ص ۱۱۲.

## ع) رمز و راز رکوع

رکوع همراهی با فرشتگان مقرب الهی است. فرشتگان خدا، همواره در حال پرستش خدایند. برخی همواره در رکوع و بعضی همیشه در سجود و تسبیح اند.

امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «عده ای از فرشتگان در رکوع اند و سجود. وصف کشیدگان و تسبیح گویان بدون خستگی اند»<sup>(۱)</sup>.

نماز گزارانی که به رکوع می پردازند، [نه تنها] هماهنگ با فرشتگان الهی اند، بلکه با همه ذرات عالم وجود، به تسبیح خدای سبحان مشغولند<sup>(۲)</sup> و چه عزّتی از این بالاتر.

## ۵. پیش نیازهای عبادت

### اشاره

۵. پیش نیازهای عبادت

نظام رفتاری ما تابع برخی دیدگاه هاست که ممکن است از افراد دیگر یا محیط اطراف ما حاصل شده باشد. هر کنش و واکنشی که از ما سر می زند، تحت تأثیر این نظام رفتاری است. عبادت نیز به عنوان یک رفتار دارای ریشه ها و زمینه های خاصی است که آن ها را پیش نیازهای عبادت می نامیم.<sup>(۳)</sup>

عبادت به معنای اظهار ذلت، عالی ترین نوع تذلل و کرنش در برابر

ص: ۱۳۸

---

۱- نهج البلاغه، خطبه ۱.

۲- اسراء، ۴۴.

۳- نک: امام خمینی؛ اسرار الصلوه؛ میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلوه؛ عبدالله جوادی آملی، اسرار الصلوه.



خداوند است. (۱) به تعبیر دیگر، عبادت به این معناست که بنده خود را در مقام محکومیت تام پروردگار خویش در آورده و لازمه آن خضوع در مقابل اوست. (۲) و هدف آن رسیدن به کمال و سعادت، خود سازی و تقرب به خداوند می باشد. برای تحقق عبادت مداوم و آگاهانه، توجه به این پیش زمینه ها امری لازم و ضروری است و بدون توجه به این پیش نیازها، نمی توان انتظار داشت که عوامل و راه کارهای ایجاد انس بانماز اثرگذار باشد. همان طور که حضور در دانشگاه و اشتغال به تحصیل در سطوح عالی مستلزم گذراندن دوره متوسطه است، انس بانماز نیز به برخی پیش زمینه ها نیاز دارد که بدون توجه به آن ها، موفقیت چندانی در این راه حاصل نمی شود. به عبارت دیگر، پیش نیازهای عبادت، برخی آمادگی های لازم را جهت ایجاد شرایط عبادت در انسان، به وجود می آورد که به کمک آن ها، انسان در مسیر عبادت اثرپذیر خواهد بود.

این پیش نیازها هم از جهت هنجاری و هم از جهت آسیب شناسی قابل توجه است؛ یعنی پیش نیازهای عبادت در مورد کسانی که بانماز انس دارند، محقق شده است و کسانی که بانماز انس ندارند، این پیش نیازها را نیز ندارند. با این وجود، می توان گفت: «غفلت، وسوسه علمی، پندارگرایی، عقل متعارف، هوس مداری و خودبینی، شیطان و دنیا گرایی از موانع شناختی و عملی عبادت هستند.» (۳) توبه، زهد، ریاضت، مراقبت

ص: ۱۳۹

- 
- ۱- محسن قرائتی، پرتوی از اسرار نماز، ص ۱۵.
  - ۲- محمد نصر اصفهانی، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، ص ۷۸.
  - ۳- عبدالله جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، صص ۲۳ \_ ۱۴۴.

و محاسبه و تقوا مراحل مختلفی از مانع زدایی از عبادت و سیر و سلوک است. (۱)

برای بررسی بهتر و هدف مند، پیش نیازهای عبادت را در دو بخش خلاصه می کنیم:

## الف) پیش نیازهای شناختی

### اشاره

الف) پیش نیازهای شناختی

هر فردی قبل از این که به وادی نماز و عبادت وارد شود، باید در نظام معرفتی خود مقدمات لازم را برای دست یابی به بینش های فرا نگر تحصیل کرده باشد. عبادتی که از روی شناخت و معرفت نباشد، اگر چه استمرار داشته باشد، ولی قطعاً رابطه ای عمیق نخواهد بود. نماز گزار بعد از پشت سر گذاشتن مراحل شناختی و ایجاد برخی معرفت ها و ایجاد بینش های صحیح با استفاده از عوامل انس می تواند به مراحل عالی نمازگزاری دست یابد و گرنه نمازی که از روی عادت و بدون اثر درونی برپا می شود، چیزی بیش از به جا آوردن یک آداب ظاهری نیست. این پیش نیازهای شناختی عبارت اند از:

### ۱. خودشناسی

۱. خودشناسی

انسان در فرآیند خودشناسی به ضرورت عبادت پی می برد و نسبت به عبادت احساس نیاز می کند. انسان در روند خودشناسی، می فهمد که زندگی علاوه بر جنبه های مادی، ابعاد معنوی نیز دارد که در فطرت خدادادی ریشه دارد و دوام آن به کسب اخلاق فاضله و عبادت و پرستش خداوند است. نتیجه این شناخت، درک نیازمندی های انسان به

ص: ۱۴۰

خداوند است (۱) و پس از درک این نیازهاست که انسان، خداوند را به خاطر نعمت های بی پایانش شکر می کند. و این همان روح بندگی است.

امیرالمؤمنین (ع) در توصیف اهمیت خودشناسی می گوید: «برترین پیروزی برای آدمی، شناختن نفس خویش است.» (۲)

## ۲. خداشناسی و توحید

۲. خداشناسی (۳) و توحید

انسان تا زمانی که خدا را نشناسد و به مقام عظمت او آگاه نشود، انگیزه ای برای عبادت ندارد. ولی خداشناسی نیز به دنبال خودشناسی حاصل می شود. (۴) در عین حال پی بردن به ابعاد وسیع توحید مستلزم تلاش، جهت کسب معرفت بیشتر است.

امام حسین (ع) می فرماید:

ای مردم! خداوند بندگانش را خلق نفرمود، مگر برای آن که او را بشناسند، پس هنگامی که او را شناختند، او را عبادت کنند و هنگامی که او را عبادت کردند، دیگر بی نیاز از عبادت غیر او شوند. (۵)

ایمان به خدای یگانه و باور توحیدی یکی از عمده ترین پیش نیازهای معرفتی عبادت است که بدون توجه به آن، عبادت چیزی جز آداب ظاهری نخواهد بود. آگاهی از معنای واقعی توحید، بر عبادت آثار

ص: ۱۴۱

---

۱- «یا ایها الناس انتم الفقراء الی الله ؛ ای مردم شما نیازمند به خدایید». فاطر ۱۵

۲- غرر الحکم و دررالکلم، ص ۲۳۲.

۳- نک: محمد محمدی ری شهری مبانی خداشناسی.

۴- قال رسول الله: «آن کس که خود را شناخت خدای خویش را شناخت». بحار الانوار، ج ۲، ص ۳۲.

۵- بحار الانوار، ج ۵، ص ۳۱۲.

بسیار ژرف و عمیقی می‌نهد. (۱) طبق نظر عرفا و علمای اخلاق، توحید از عالی‌ترین مراحل سیر و سلوک است. (۲)

### ۳. معاد شناسی

#### ۳. معاد شناسی

آثار تربیتی معاد، یکی از بزرگ‌ترین راه‌کارهای اخلاقی برای ترک صفات ناپسند و ایجاد فضایل اخلاقی است. به طوری که انکار معاد را می‌توان بزرگ‌ترین عامل گستاخی بشر در سرپیچی از دستورهای الهی دانست. در مقابل، ایمان به معاد، بالاترین ضمانت اجرایی عمل به دستورهای الهی است.

از این منظر، معاد یکی از مهم‌ترین نیازهای شناختی عبادت است. آگاهی انسان از حیات پس از مرگ، سبب انس او با عبادت و احساس نیاز نسبت به کسب توانایی‌های لازم، جهت این سفر سرنوشت ساز است. (۳)

### ۴. امام شناسی

#### ۴. امام شناسی

امامت از اصول مذهب شیعه و از مبانی جهان بینی شیعی است که نقش به‌سزایی در زندگی عبادی شیعیان داشته است. ائمه اطهار (ع) افزون بر این که الگوهای بارز و کامل عبادت و اسوه دین داری بوده‌اند، اندیشه‌ها و راهبردهای گرانقدرشان، همواره راه انسان‌ها در مسیر عبادت

ص: ۱۴۲

---

۱- نک: مرتضی مطهری، جهان بینی توحیدی؛ شهید دستغیب، توحید؛ شهید دستغیب، گناهان کبیره، ج ۱.

۲- مراحل اخلاق در قرآن، ص ۳۸۵.

۳- نک: شیخ عباس قمی، منازل الاخره؛ مرتضی مطهری، حیات اخروی؛ عبدالله جوادی آملی، معاد در قرآن؛ جعفر سبحانی، معاد انسان و جهان.

الهی نشان می دهد. از منظر شیعه ائمه (ع) واسطه فیض الهی اند و سبب نزول برکات بر انسان ها می شوند و پذیرش اصل ولایت از شرایط قبولی اعمال است. (۱) امیرالمؤمنین (ع) می فرماید:

ما باب الله هستیم و راه خدا از طریق ما شناخته می شود. (۲)

## ب) پیش نیازهای رفتاری

### اشاره

ب) پیش نیازهای رفتاری

چون کردارها و رفتارها، در شکل گیری نظام ارزشی موثر است، اعمال صالح سبب تقویت ایمان (۳) و جلای قلب می شوند و در مقابل، اعمال ناپسند سبب سنگدلی و ضعف ایمان می گردد. (۴)

عبادت نیز از این قاعده مستثنی نیست. کسی که می خواهد در فضای بندگی قرار گیرد، نباید هر کاری را انجام دهد؛ چون برخی اعمال، انسان را از گرایش به عبادت محروم می کند. تأثیر اعمال بر روند عبادی انسان، از دیدگاه روایات نیز تأیید شده و تصریح شده است که برخی اعمال سبب می شود انسان توفیق عبادت را از دست بدهد. برای مثال، گناه مانع نماز شب دانسته شده است. (۵) در مقابل، انجام عمل صالح سبب نیرومندی دیگر فضایل اخلاقی فرض شده است. هم چنین روزه، سبب

ص: ۱۴۳

---

۱- اصول کافی، ج ۱، ص ۴۳۰؛ وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۹۰.

۲- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۲۲؛ بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۱۲۷.

۳- قال الصادق (ع): «الایمان أن یطاع الله - ولا یعصاه؛ ایمان، اطاعت خدا و دوری از گناه است.» بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۶۰.

۴- در برخی از احادیث آمده که اگر بنده ای گناه صغیره یا کبیره مرتکب شود، از حوزه ایمان خارج می شود. وسائل الشیعه، ج ۹، ص ۲۶.

۵- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۲۲؛ بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۱۲۷.

تثبیت اخلاص و نماز سبب دوری از غرور دانسته شده است. (۱)

رعایت این پیش زمینه های رفتاری، برای ایجاد انس با نماز لازم و مؤثر است و بدون توجه به آن ها، رعایت عوامل انس با نماز نمی تواند تأثیر چندانی را در پی داشته باشد. این پیش نیازها عبارتند از:

## ۱. ترک گناه

۱. ترک گناه

گناه بزرگ ترین مانع انسان در مسیر بندگی است که انسان را از هدف آفرینش خود دور می کند و به سوی کفر می کشاند. (۲) از روایات (۳) برمی آید که ترک گناه مهم تر از انجام اعمال صالح است. (۴) گناه آثار متعددی دارد که زمین های عبادت را از بین می برد. (۵) از بین رفتن لذت عبادت نیز به طور مستقیم معلول انجام گناه است. (۶) از این رو، انسان گناهکار از نماز لذت نمی برد و به همین دلیل با آن انس نمی گیرد.

## ۲. نیت خدایی

۲. نیت خدایی

نیت خدایی، معیار ارزش گذاری هر گونه عبادتی است (۷) و تا زمانی که این پیش نیاز حاصل نشود، نمی توان عبادت را واجد ارزش خاصی

ص: ۱۴۴

۱- طبرسی، الاحتجاج، ج ۱، ص ۱۳۴.

۲- همّت سهراب پور، آثار گناهان، ص ۶-۲۴.

۳- احمد بن فهد الحلّی، عده الداعی و نجاح الساعی، ص ۱۲۸ و ۲۹۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۳۰۲.

۴- شهید دستغیب، گناهان کبیره، ج ۱، مقدمه ص ۱۴.

۵- نک: همّت سهراب پور، آثار گناه، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

۶- استاد مظاهری، شرح و تفسیر دعای کمیل، ص ۲۳؛ آثار گناهان، ص ۲۹-۳۱ به نقل از سخن خدا، ص ۱۶۷؛ المراقبات و معالم ص ۱۲؛ مهدی نراقی، جامع السعادت، ج ۳، ص ۴۸.

۷- قال رسول الله: «انما الاعمال بالنیات؛ اعمال به نیت بستگی دارد.» سنن ترمزی، ج ۴، ص ۱۷۹.

تلقی کرد. در واقع، عبادت و بندگی خدا جز با اخلاص، مفهومی ندارد و معنای حقیقی عبادت، با نیت غیر خدایی سازگار نیست و در حد به جا آوردن آداب ظاهری متوقف می ماند.

### ۳. ادای حق مردم

#### ۳. ادای حق مردم

کسی که در اندیشه ادای حق مردم نیست، به طور طبیعی یک نوع کدورت قلبی پیدا می کند. از این رو، گفته اند حرام خوری سبب سنگدلی و مانع استجاب دعا و قبولی عبادت می شود. حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرماید: «العباده مع اکل الحرام کالبناء علی الرمل؛ عبادت همراه حرام خوری مثل ساختن بنا بر روی سنگریزه بی فایده و اثر است.»<sup>(۱)</sup> امام علی (ع) نیز خطاب به کمیل می فرماید:

«هرگاه غذای تو از راه حلال و درآمد صحیح نباشد، خداوند تسیح گفتن و شکرگزاری تو را نمی پذیرد.»<sup>(۲)</sup>

از طرف دیگر، نیازمندان نیز حقی بر ما دارند که باید آن را ادا کنیم.

### ۴. تباه شدن عمل

#### ۴. تباه شدن عمل

برخی اعمال سبب بی خاصیت شدن کارهای نیک می شوند که حبط یا تباه شدن عمل نامیده می شود. حبط اعمال پی آمد طبیعی رفتارهایی است که دایره تاثیرشان محدود نمی ماند و در روندی بلند مدت نظام رفتاری را از درون تهی می کند.<sup>(۳)</sup>

کفر بعد از ایمان،<sup>(۴)</sup> منت گذاشتن،<sup>(۵)</sup> حسد ورزیدن،<sup>(۶)</sup> ریا کاری،<sup>(۷)</sup>

ص: ۱۴۵

۱- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۱، ص ۲۹۹.

۲- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۱، ص ۲۹۹. واژه «حِلّ».

۳- مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۳۱۳.

۴- بقره، ۲۱۷.

۵- بقره، ۲۶۳.

۶- بحار الانوار، ج ۱۵، ص ۱۳۲.

۷- عبادت عالی ترین نوع و کرنش در برابر خداوند است و عملی که برای غیر خدا انجام شود، به خودی خود نقض مفهوم عبادت است.

ستیزه گری با حقیقت (جحد) (۱) و عُجْب (۲) از جمله عواملی هستند که سبب حبیط اعمال می شود. هم چنین بازگو کردن عمل برای ریا (۳) و خوردن مال حرام (۴) نیز چنین اثری دارد.

## ۵. پرهیز از بدخواهی برای دیگران

۵. پرهیز از بدخواهی برای دیگران

اگر می خواهیم عبادت ها و اعمال ما پذیرفته شود، باید در عین پرداختن به دیگر عوامل تاثیرگذار در این امر، روابط اجتماعی خویش را نیز اصلاح کنیم. افرادی که در اجتماع، با مردم برخورد مناسبی ندارند، از آن رو نمی توانند خدا را به خوبی عبادت کنند که به تدریج نسبت به انسان ها سنگدل می شوند. و این عارضه به رابطه آن ها با خداوند نیز تسیری می یابد. غیبت کردن، تهمت زدن، دسیسه چینی از جمله بدخواهی های ما نسبت به دیگران است.

امام صادق (ع) می فرماید:

غیبت، در محو دین، از مرض خوره در شکم انسان سریع تر عمل می کند. (۵)

حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرماید:

ص: ۱۴۶

۱- کشف، ۱۰۵.

۲- اصول کافی، ج ۳، ص ۴۲۸.

۳- وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۵۵.

۴- عده الداعی، ص ۲۹۵.

۵- اصول کافی، ج ۲، ص ۳۶۵.



کسی که غیبت زن و مرد مسلمانی را بکند، تا چهل روز خداوند نماز و روزه اش را نمی پذیرد؛ مگر آن که آن شخص او را بیخشد. (۱)

امام باقر (ع) نیز می فرماید:

همانطور که آتش هیزم را می سوزاند، حسد (۲) ایمان را نابود می کند.

هم چنین امام صادق (ع) می فرماید:

حسد، عجب و فخر فروشی آفت دین است. (۳)

در روایات دیگر نیز می خوانیم، خداوند ناسزاگویی (۴) را دوست ندارد و ورود به بهشت بر ناسزاگو حرام است. (۵) فخر فروشی، حسد، عجب، غیبت و فخر نمونه هایی از رفتارهای ناپسندند که در آن ها بدخواهی برای دیگران نهفته است و مانع از برخورد صحیح انسان در روابط اجتماعی به عنوان پیش نیازهای رفتاری و عملی عبادت می شود.

## ۶. شناخت نسبت به نماز

### اشاره

۶. شناخت نسبت به نماز

یکی دیگر از راه های ایجاد انس با نماز، افزایش شناخت و آگاهی است. به همین دلیل، اگر نمازگزار از عبادت و هدف آن شناخت کافی داشته باشد، در مدار عبادت قرار می گیرد و نمازش را با حضور و انس قلبی به جا می آورد. کسب این شناخت، مقدمه ورود به بسیاری از اعمال

ص: ۱۴۷

۱- اصول کافی، ج ۲، ص ۳۶۵.

۲- اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۶.

۳- اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۷.

۴- قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «ان الله لا یحب الفاحش المتفحش؛ خداوند دشنام گو را دوست ندارد.» وسایل الشیعه، ج ۷، ص ۲۴۵.

۵- قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «ان الله حرم الجنه علی فحاش؛ خداوند بهشت را بر دشنام گو حرام کرده است.» اصول کافی، ج ۴، ص ۱۴؛ محمد رضا عطایی، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۱۰.

دیگر است که فرد را در میسر عبادت ثابت قدم می کند و حرکتی آگاهانه و مستمر را در قلمرو عبادت رقم می زند. به تعبیر دیگر، بدون شناخت و آگاهی، راه کارهای دیگر ایجاد انس با نماز، نمی توانند یک عبادت عارفانه را به دنبال داشته باشند.

## سه رکن اصلی عبادت

### اشاره

سه رکن اصلی عبادت

زیر فصل ها

عبادت

معبود

عبادت

### عبادت

عبادت

انسانی که با معبود خود مناجات می کند، به شناخت خود نیازمند است؛ چون از رهگذر شناسایی نیازهای درونی خویش است که ضرورت روی آوردن به خداوند را درک می کند. وقتی انسان به فقر ذاتی خود پی می برد (۱) و می فهمد که در این جهان بزرگ نقطه کوچکی بیش نیست و در می یابد که آفریده خداوند متعال است، آن گاه نماز را چون قطره ای با دریای بی کران وجود در اتصال می بیند.

انسان در ارزیابی سیر وجودی خود از عوالم قبل از این دنیا (عالم زر و بطن مادر) تا عوالم بعد از این دنیا (برزخ و قیامت)، به این نکته پی می برد که مدت زمان زندگی او در این دنیا، در مقایسه با زندگی جاوید او بسیار اندک است. از این رو، در می یابد که در گریز از این محدودیت زمانی و مکانی، چاره ای جز اتصال با مبدأ وجود ندارد و عبادت پلی است که او را از این محدودیت به جاودانگی رهنمون می سازد. اگر نماز گزار قبل از ورود به نماز تمام هستی را از جمله کره زمین، خورشید، ماه و دیگر سیاره های منظومه شمسی، کهکشان ها و... را به

ص: ۱۴۸

۱- «یا ایها الناس انتم الفقراء الى الله ؛ ای مردم! شما همگی نیازمند به خدایید». (فاطر: ۱۵).

سرعت از نظر بگذرانند و سپس جایگاه خودش را در این مجموعه عظیم هستی به یاد آورد، آن گاه این نیاز در او تشدید می شود که به ارتباط با مبدأ هستی نیاز دارد. در چنین حالتی، عبادت شادی آفرین می شود؛ زیرا در ورای آن پیوند خود را به عنوان کوچک ترین ذره هستی با مبدأ آفریدگار عالم (جاودانگی) حس می کند.

## معبود

### معبود

نماز گزار برای این که عبادتی خالصانه و با ادب حضور به جای آورد، می بایست عظمت خداوند را به خود، یادآوری کند که در مقابل چه کسی ایستاده است. در این راستا، توجه به صفات ثبوتیه مانند علم، رحمت و... و صفات سلبی هم چون شریک نداشتن و ظالم نبودن خداوند، نماز گزار را یاری می دهد که با عنایت به این صفات، پاسخ نیازهای خود را در انس با نماز جست و جو کند.

وقتی، برای عزیزان و افراد مورد علاقه خود احترام می گذاریم و هنگام برقراری ارتباط، توجه خود را به آن ها معطوف می کنیم، از این رو، باید در پیشگاه خالق خود نیز با حضور قلبی دوجندان به نماز بایستیم. وقتی انسان ها در پیشگاه شخص با نفوذی که جلال و قدرت دنیایی او، چشم را خیره می کند، احساس خضوع می کنند، آیا حضرت حق سزاوار آن نیست که به عنوان حاکم و مالک حقیقی هستی خضوع و خشوع ما را برانگیزد؟ اگر با چنین تصویری نماز را برپا کنیم، آن گاه به عبادت و نماز اهل بیت (ع) که درک عظمت الهی (۱) در آن موج می زند، نزدیک

ص: ۱۴۹

---

۱- وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۸، باب ۳، ح ۶؛ بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۵۳، ۲۵۸؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۸۱، ۳۸۲.

شده ایم.

## عبادت

عبادت

بسیاری از نمازگزاران از ماهیت عبادتی که انجام می دهند، آگاه نیستند یا نگرش صحیحی در این مورد ندارند. به همین دلیل، با وجود این که رو به قبله می ایستند، در عبادت حضور قلب ندارند و نمازشان در آداب ظاهری خلاصه می شود.

آگاهی از ماهیت نماز، معانی عبارت ها و ذکرهای نماز، فلسفه و حکمت نماز، معنای اعمال نماز، مقدمات (وضو، تیمم، غسل) و تعقیبات نماز اثر قابل توجهی در افزایش پیوند درونی نمازگزار با امر نماز و افزایش حضور قلب او می شود؛ زیرا در نتیجه افزایش آگاهی، احساس نیاز، احساس حضور و درک عظمت حاصل می شود که هر یک در جای خود نیاز به شرح مفصلی دارد.

## علل رفتاری انس با نماز

### اشاره

علل رفتاری انس با نماز

زیر فصل ها

۱. تکرار و تداوم عبادت

۳. نماز اول وقت

۴. الگوهای رفتاری \_ شخصیتی

۵. خاطرات نماز

### ۱. تکرار و تداوم عبادت

۱. تکرار و تداوم عبادت

با توجه به تعریفی که از انس و جایگاه انس در مراحل رفتاری ارایه شد، جایگاه تکرار، در ایجاد انس با نماز قابل چشم پوشی نیست؛ زیرا بدون تکرار عمل، فرد نمازگزار نمی تواند به مرحله ای برسد که با نماز خو بگیرد.

چون تکرار یک عمل سبب تسلط بر آن کار و سهولت آن می شود، هم چنین برنامه نظام مفید رفتاری را موجب می گردد،

در تکرار عبادت

ص: ۱۵۰

نیز تقیید و ضمانت اجرایی درونی در نزد شخص نماز گزار بیشتر می شود که همان انس با نماز است.

از این رو، تکرار عمل عبادت نباید امر بیهوده ای تلقی شود. این که انسان باید در همه حال خدا را عبادت کند، رهنمون اصلی تکرار عبادت است و ثبات قدم مؤمن را جلوه گر می سازد. از این رو، می توان گفت ایمان واقعی انسان را در مسیر عبادت ثابت قدم می کند. کسی که استمرار در عبادت را برای خود دشوار ببیند، به جوهره ایمان دست نیافته است. باید دانست همان طور که استمرار گناه، قلب را می خشکاند، دوام بر اطاعت، دل را احیا می کند. از این رو امام صادق (ع) می فرماید: «الْإِقْبَاءُ عَلَى الْعَمَلِ حَتَّى يَخْلُصَ أَشَدُّ مِنْ الْعَمَلِ؛ باقی ماندن بر عمل تا این که خالص شود، از خود عمل سخت تر است.»<sup>(۱)</sup>

سیره انبیا و ائمه (ع) نیز نشانگر این اصل مهم است که عبادت پروردگار مشروط به زمان یا مکان خاصی نیست. حضرت ابراهیم (ع) حتی در زمانی که به سوی آتش پرتاب می شد، نام و یاد خدا را در دل داشت و او را صدا می کرد.<sup>(۲)</sup> امام حسین (ع) نیز در آخرین لحظات عمرش در حالی که عزیزانش را از دست داده بود و تشنگی طاقت فرسایی او را آزار می داد، در همان حال که خون آلود بر زمین افتاده بود، با خدای خود

ص: ۱۵۱

---

۱- اصول کافی، ج ۲، ص ۱۶.

۲- السید شعاته، محمد احمد جارالمولی، محمد ابوالفضل ابراهیم، علی محمد البجاوی، نک: قصه های قرآن، ترجمه: مصطفی زمانی.

مناجات می کرد و پیش از آن نیز در اوج درگیری ها به نماز ایستاده بود. (۱) در فرهنگ قرآن نیز کمال نماز در استمرار نماز به تعبیر دیگری و محافظت نماز است. «الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ؛ کسانی که دایم در نمازند (معارف: ۲۲)».

## ۲. بهداشت و امنیت روانی (۲)

همان گونه که برای داشتن زندگی با نشاط، داشتن سلامت جسمی امری لازم و غیر قابل انکار است، بهره مندی از سلامت روانی نیز یک ضرورت انکارناپذیر است. امنیت روانی از بزرگ ترین نعمت های الهی است. در جامعه مدرن امروز، ناراحتی های روحی روانی روندی صعودی به خود گرفته است و کمتر انسانی از فشارهای روانی در امان مانده است. اغراق نیست اگر بگوییم امروز افزایش فشارهای عاطفی و هیجانی، امنیت روانی بشر را تهدید می کند. (۳)

امنیت روانی وجه جدایی ناپذیر بهزیستی و رفاه اجتماعی است و تمام زوایای زندگی انسانی را در برمی گیرد. آنچه در بهداشت روانی بیش از هر چیز مورد نظر است، احترام به شخصیت و حیثیت انسانی است و تا هنگامی که شخصیت فرد در نظر گرفته نشود، سلامت فکری و تعادل روانی و بهبود روابط انسانی معنا و مفهومی نخواهد داشت.

ص: ۱۵۲

- 
- ۱- محمد مهدی اشتهاردی، سوگنامه آل محمد، ص ۳۶۴ و ۳۶۵؛ به نقل از مقتل الحسین مقرر، ص ۲۹۴ و ۲۹۷.
  - ۲- نک: بهروز میلانی فر، بهداشت روانی، ص ۱۳ تا ۱۷.
  - ۳- نک: ورنون کلمن، فشار روانی زهر آگین و اندوه قرن بیستم، ترجمه: محمدرضا نیکخو، محی الدین غفرانی، دکتر داوود شریفی.

با تعاریف مختلفی که در مورد سلامت روانی ارائه شده است، (۱) در مجموع می توان گفت: بهداشت و امنیت روانی سبب می شود افراد با اتخاذ شیوه های صحیح روانی و عاطفی با محیط خود سازگاری حاصل کرده و برای حل مشکلات خود از راه های مطلوب اقدام کنند و از ناهنجاری های رفتاری به شدت بکاهند. از این رو، امنیت و بهداشت روانی تاثیر انکارناپذیری بر نظام رفتاری افراد دارد که در صورت تغییر و نوسان روال زندگی، انسان ها را دستخوش تغییرات قابل توجهی می نماید که در نظر اول غالباً پنهان است.

عبادت و به ویژه نماز نیز به عنوان یک رفتار در نظام دینی تحت تأثیر این عامل است؛ یعنی کسی که «اعصابش خورد است» یا «حال و حوصله ندارد» و از بهداشت و امنیت روانی برخوردار نیست، نمی تواند با نماز انس بگیرد. همان طور که در بسیاری از زمینه های دیگر قدرت و صلاحیت خود را از دست می دهد. به همین جهت، در تشویق افراد به سوی نماز، نخست باید در این نکته اندیشید که او تا چه میزان از بهداشت و امنیت روانی برخوردار است. در غیر این صورت، تمامی تلاش ها برای تشویق چنین افرادی به نماز گزاردن با موانعی جدی برخورد می کند.

### ۳. نماز اول وقت

#### ۳. نماز اول وقت

هر کدام از نمازهای پنج گانه در وقت مشخصی از شبانه روز اقامه می شود. به عبارت دیگر، هر نمازی محدوده زمانی معینی دارد که در آن

ص: ۱۵۳



حد فاصل نماز خوانده می شود و اگر کسی نماز را در آن محدوده به جا نیاورد، بعد باید قضای آن را به جا آورد.

زمانی که برای نماز در نظر گرفته شده است از نظر فضیلت یکسان نیست. (۱) بنابراین، برپایی نماز در اول وقت سبب التزام نماز گزار و ایجاد یک برنامه منظم نماز گزاری می شود که نماز گزار طبق آن برنامه، پیوسته و منظم به نماز می ایستد. این نظم، در ایجاد انس با نماز اثر زیادی دارد؛ به طور کلی، نظمی که در سایه نماز گزاری ایجاد می شود، در ایجاد انس با نماز موثر است. علاوه بر این، چنین نظمی به دیگر موارد زندگی نیز تسری می یابد.

پیش تر گفتیم که انس به نماز، یکی از مراحل عالی نماز گزاری است و محصول تداوم رفتاری است که طی یک برنامه منظم به اجرا در می آید. تقید به نماز گزاردن در اول وقت، سبب می شود برنامه ای که به انس با نماز می انجامد، ضمانت اجرایی بیشتری پیدا کند.

در روایات نیز، به نماز اول وقت بهای زیادی داده شده است و با عبارت های گوناگون، نماز گزاران به نماز گزاری اول وقت تشویق شده اند. اول وقت، بهترین وقت (۲) و نماز اول وقت برترین عمل ها است. (۳) برتری نماز گزاردن در ابتدای وقت نماز بر آخرین فرصت آن مثل برتری آخرت بر دنیا است. (۴) وقتی که وقت نماز فرا می رسد، درهای آسمان برای بالا

ص: ۱۵۴

- 
- ۱- هر نمازی یک وقت فضیلت دارد که از ابتدای وقت وجوب نماز اذان آغاز می شود.
  - ۲- تهذیب، ج ۲، ص ۲۵۳، ح ۱۰۰۴؛ استبصار، ج ۱، ص ۲۵۸، ح ۹۲۵.
  - ۳- عوالی اللئالی، ج ۲، ص ۲۱۳؛ المستدرک علی الصحیحین، ج ۱، ص ۳۰۱، ح ۶۷۸.
  - ۴- الکافی، ج ۳، ص ۲۷۴، ح ۶؛ تهذیب، ج ۲، ص ۴۱، ح ۱۲۹؛ مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۶۶، ح ۲۱۶۶.

رفتن اعمال باز می شود. (۱) کسی که بعد از عصر منتظر فرا رسیدن وقت نماز است، زایر خداست و خداوند زایرش را گرامی می دارد. (۲) از این رو شیطان از مؤمنی که نماز را در اول وقتش به جا می آورد همواره می ترسد. (۳)

#### ۴. الگوهای رفتاری \_ شخصیتی

##### ۴. الگوهای رفتاری \_ شخصیتی

در تحوّل تمدّن و فرهنگ بشری، تعلیم و تربیت عامل مهمی برای انتقال اندوخته های فکری، ارزش های والای انسانی و خصلت های نیکو از نسلی به نسل دیگر بوده و عامل شکوفایی در زیست روحی انسان ها تلقی می شده است.

بر همین اساس، تربیت دینی نیز غرایز و نیازهای آدمی را در جهت هدایت الهی منطبق با فطرت، ارضا کرده و به تناسب جدی گرفتن آن در جوامع، سبب استواری دین و آموزه های الهی در انسان و اجتماع شده است. از این منظر، تربیت دینی با ایجاد زمینه برای رشد فکری و روانی انسان، او را برای حیات و زندگی اخروی آماده می کند. حیاتی که از دنیا به آخرت امتداد می یابد.

برای ایجاد تربیت دینی به عوامل زیادی از جمله اُسوه سازی و همانند سازی فرد با الگو و اُسوه دخالت دارند. «اُسوه» الگوی نمونه ای است که انسان در پیروی از آن، ماهیتی دیگر می یابد و حسب این که

ص: ۱۵۵

---

۱- وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۸۷.

۲- شیخ صدوق، خصال، باب الثلاثه، ح ۱۲۷.

۳- وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۱۸.

الگوی پیروی شونده چه ویژگی‌هایی داشته باشد، سمت و سویش مشخص خواهد شد.

در روش الگو سازی فرد ویژگی‌های برجسته الگو را درونی می‌کند. «همانند سازی، فرآیند روانی است که فرد یک جنبه یا یک ویژگی از دیگری را به خود می‌گیرد و خود را بر اساس الگو تغییر می‌دهد. شخصیت به وسیله یک ردیف همسان سازی تشکیل می‌گردد و متمایز می‌شود.»<sup>(۱)</sup>

در تربیت دینی، تأثیر انتخاب الگوها در ایجاد نگرش و رفتار مطلوب و سالم بسیار با اهمیت قلمداد شده است و یکی از ویژگی‌های تربیت اسلامی توجه دادن فرد به الگوهای مطلوب و الهی است. در این چارچوب، قرآن و سنت الگوهای را معرفی می‌کنند که انسان در سایه همانند سازی با آنان و گوش فرادادن به تعالیم شان می‌تواند به کمال روحی و فکری برسد.

### الگو پذیری در نماز

آیا تا به حال به نماز انبیا، ائمه، علما و عرفا اندیشیده‌اید؟ آیا تا به حال نمازهای پر از خشوع و خضوع را دیده‌اید؟ نمازهایی که آثار حضور قلب و خشوع در چهره نماز گزار ظاهر می‌شود. نمازهایی که قطرات اشک را بر گونه‌های نماز گزار جاری و زمزمه‌های نیایش او را طنین انداز می‌کند.

ص: ۱۵۶

---

۱- محمود مصور و همکاران، لغت نامه روان شناسی، ص ۳۵۴.

به نظر می‌رسد در راستای الگوپذیری در نماز، بیان حالت‌هایی از نمازِ صالحان، صدیقان و عارفان موجب همانند سازی تدریجی خواهد شد. شرح حالت‌های ویژه‌ای از الگوها زمینه را برای شکل‌گیری یک انقلاب روحی نسبت به نماز فراهم می‌کند. البته نبایستی فراموش شود که در انتخاب این الگوها به ایجاد پیوند عاطفی با آن‌ها توجه کنیم؛ زیرا پیوند عاطفی شرط اصلی و لازم برای همانند سازی نمازگزار با الگوی مورد نظر است. در این حالت، بهتر است از شخصیت‌های محبوب هر جامعه‌ای استفاده کنیم.

## ۵. خاطرات نماز

### ۵. خاطرات نماز

ذهنیت افراد نسبت به وقایع و حقایق زندگی در بینش و برخورد آن‌ها بسیار مؤثر است. در بسیاری از موارد افراد به علت ذهنیت بدی که دارند، با امور مثبت برخورد ناپسندی دارند و بسیاری از حقایق دل‌پسند زندگی را بد تفسیر می‌کنند.

یکی از عوامل ایجاد ذهنیت منفی از حقایق مثبت زندگی، وجود خاطرات ناخوشایند از آن واقعه است. برای مثال نماز یکی از حقایق مثبت زندگی معنوی بشر است، اما ممکن است به علت برخورد نامناسب برخی نمازگزاران خاطره خوبی از نماز در ذهن نقش نبسته باشد. در چنین حالتی نمی‌توان با دید مثبت به نکات نورانی نماز نگریست و با آن که در مثبت بودن نماز شکی نیست، ولی وجود خاطرات بد مانع از آن می‌شود که زیبایی نماز در دل و جان، جلوه کند.

در این میان، برخورد غلط نزدیکان به خصوص پدر و مادر، به طور مضاعف اثر سوء به دنبال خواهد داشت. خاطرات مربوط به اولین نماز و

حوداثی که مربوط به حاشیه نماز است یا محرومیت هایی که به واسطه نماز ایجاد می شود، می تواند ذهنیت های منفی نسبت به نماز ایجاد کند و پی آمدهای رفتاری و روانی سویی بر جای بگذارد. در مقابل، اگر پس از هر نماز به کودک و نوجوان یا بزرگترها محبت کنیم و با برخوردهای عاطفی و مناسب با او ارتباط برقرار کنیم، این مفهوم در ذهن آن ها شکل خواهد گرفت که نماز، محبت می آورد. همین امر در خوش بین کردن اطرافیان نسبت به نماز، بسیار مؤثر خواهد بود.

## دلایل اجتماعی انس با نماز

### اشاره

دلایل اجتماعی انس با نماز

زیر فصل ها

۱. امام جماعت

۲. مسجد

۳. نماز جماعت

۴. تجربه های مثبت نماز گزاران

### ۱. امام جماعت

۱. امام جماعت

مصادق کامل آنان که مساجد خدا را آباد می کنند، ائمه جماعتی هستند که مسجد را از جنبه های گوناگون گرمی و رونق می بخشند.

از بُعد عبادی، نبود امام جماعتی که شایسته مؤمنان حاضر در مسجد باشد، موجب می شود فیض بزرگ نماز جماعت از دست رود؛ اگرچه فضیلت و پاداش حضور در خانه خدا باقی خواهد بود.

از نقطه نظر فرهنگی نیز تنها، عالمی دین شناس و متعهد خواهد توانست مسجد را به کانون گرم مباحث علمی و دینی تبدیل کند.

در بُعد اجتماعی \_ سیاسی، مسجد نیازمند مرکزیتی است تا در سایه آگاهی از مبانی دینی و برخورداری از هوش و اندیشه سیاسی، روشنگر افکار نماز گزاران باشد.

انجام چنین وظایفی تنها در توان عالمی پارسا و دین شناس و مردم دار است و نبود چنین امام جماعتی در مسجد، تمام ابعاد مسجد را تحت تأثیر قرار می دهد؛ زیرا امام جماعت، بیشترین تأثیر را در حیات علمی،

ص: ۱۵۸

فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و دینی یک مسجد ایفا می کند. در بسیاری از موارد مشاهده می شود نمازگزاران به مسجد می روند و با میل و اشتیاق فراوان در مراسم دینی حاضر می شوند؛ در حالی که مسجد از نظر امکانات و معماری، در وضعیت مطلوبی قرار ندارد. در این میان، تنها عامل روی آوردن مردم به مسجد شخصیت و برخورد خوب امام جماعت است. برخورداری امام جماعت از مراتب علمی، فضل و پارسایی و تقوا و مردم داری باعث می شود تا او بتواند نمازگزاران مسجد را از نظر فکری و معنوی پاسخگو باشد.

پرهیز از خودمحوری، احترام به آرا و نظریات اهل مسجد و مشورت کردن با آنان در ارتباط با امور مسجد، تأثیری فراوان در دلگرمی مؤمنان نمازگزار و جذب افراد جدید به مسجد دارد.

برخوردهای همراه با عطف و مهربانی و گشاده رویی، در نظر گرفتن سلیقه ها و افکار گوناگون، هم نشینی با ضعیفان و محرومان، ساده زیستی و برخوردهای معتدل، نقش مهمی در جذب افراد مختلف به مسجد و نماز جماعت دارد.

محبوبیت امام جماعت و رضایت نمازگزاران از او سبب می شود رابطه ای عاطفی و صمیمی میان امام و مأموم ایجاد شود و نمازگزاران از سر شوق و رغبت در مسجد حاضر شوند. البته در این میان نمازگزاران نیز باید از زحمات امام جماعت قدردانی کنند و توقعات بی جا نداشته باشند.

## ۲. مسجد

۲. مسجد

ص: ۱۵۹

مسجد زیارتگاه موحدان، (۱) بازار آخرت، (۲) برترین مکان زمین (۳) و پناهگاه مسلمانان در حوادث است. (۴) کسانی که به مسجد رفت و آمد دارند، به آسانی از صراط عبور می کنند (۵) و در سایه عرش خدا ساکن می شوند. (۶) بیهوده نیست که می گویند: بهشت پاداش مسجدیان است؛ (۷) زیرا زمین برای آن ها تسبیح می کند (۸) و فرشته ها با آن ها انس می گیرند. (۹)

گذشته از این، رفت و آمد به مسجد، فواید علمی، اخلاقی و تربیتی دارد (۱۰) و سبب اصلاح رفتار می شود.

با توجه به مسایلی که مطرح شد، نقش معنوی و رفتاری مسجد در ایجاد انس با نماز بیش از پیش بر ما آشکار می شود. مسجد سبب می گردد نماز به صحنه اجتماع کشیده شود و از حالت فردی خارج گردد و نشاط و طراوت خاصی را در نمازگزار ایجاد کند. این نشاط و طراوت در ایجاد میل و رغبت انسان به تداوم نمازگزاری نقش عمده ای دارد.

در این میان، حتی معماری مسجد نیز نقش خاصی در جلب

ص: ۱۶۰

- 
- ۱- وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۲۶۸.
  - ۲- بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۲۶.
  - ۳- نهج الفصاحه، ج ۷۱؛ وسایل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۴۵.
  - ۴- وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۲۶۳.
  - ۵- مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۶۲، باب ۳ از ابواب احکام المساجد، شماره ۱۸.
  - ۶- مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۶۵.
  - ۷- بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۵۴.
  - ۸- وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۴۸۳؛ نک: وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۴۷۴، باب ۴۲، ح ۷ و ۹.
  - ۹- بحار الانوار، ج ۸۳، ص ۳۷۳.
  - ۱۰- من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۳۷، ح ۷۱۳. نک: کوی دوست، رحیم نوبهار، فصل اول ص ۲۸ - ۳۳.



نماز گزاران و ایجاد انس با نماز دارد، ولی بنای مسجد در عین سادگی (۱) می بایست مستحکم باشد. (۲) طلاکاری (۳) و نقاشی کردن (۴) صورت موجودات دارای روح بر روی دیوار مسجد جایز نیست، ولی نوشتن آیات قرآن و احادیث (۵) منعی ندارد.

جلوه های زیبا مثل کاشی کاری، شبستان، سیستم روشنایی مناسب، گستره فضای سبز، فرش های زیبا و وجود امکانات خاص مثل وضو خانه، دستشویی، کتابخانه، مراکز فرهنگی، پارکینگ، کفش داری، مکانی موقت برای سکونت مسافران و تازه واردان به شهر، دفتر مسجد و صندوق قرض الحسنه در ایجاد انس با نماز موثر است.

در ایجاد انس با نماز، نقش مسجد از لحاظ فرهنگی و آموزشی نیز مهم است. برگزاری جلسات پرسش و پاسخ، جلسه های آموزشی، گفت و گوهای علمی و فرهنگی، دعوت از شخصیت های فرهنگی، برگزاری نمایشگاه های عکس و کتاب، مسابقات ورزشی فرهنگی و دینی، اردوهای زیارتی، تفریحی، فرهنگی و علمی، برگزاری کلاس های کمک درسی، وجود کتابخانه و سالن مطالعه در ایجاد روحیه دین داری و

ص: ۱۶۱

- 
- ۱- نک: کوی دوست، ص ۸۱ و ۸۲.
  - ۲- سنن ابو داوود، ج ۱، ص ۱۲۵، شماره ۴۵۶.
  - ۳- مستدرک الوسایل، ج ۳، ص ۳۷۲، باب ۱۲، ح ۱.
  - ۴- وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۴۹۴. در مورد توجیه عرفانی \_ هنری این حکم. نک: محمد عبدالعزیز مرزوق، تیتوس بورکهارت، مدخلی بر اصول و روش هنری، ترجمه: جلال ستاری؛ الفنون الزخفیه الاسلامیه فی مصر، ص ۲۲.
  - ۵- وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۵۶۶، باب ۶، ح ۲.

گسترش فرهنگ نماز مؤثر است و می توان به یاری چنین عواملی زمینه لازم برای ایجاد انس با نماز را فراهم کرد.

\*\*\*

در کنار عوامل فرهنگی، به نظر می رسد جنبه های بهداشتی مسجد، در جلب نماز گزاران بسیار مهم باشد. خداوند در قرآن می فرماید: «یا بنی آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ؛ ای فرزندان آدم زینت خویش را به هنگام رفتن به مسجد با خود بردارید.» (اعراف: ۳۱) هم چنین خداوند، حضرت ابراهیم (ع) و فرزندش را به پاکیزگی خانه خدا امر می کند. (۱) در روایات بیان شده که جاروب کردن مسجد ثواب آزاد کردن برده را دارد. (۲) در رساله های عملیه نیز احکام خاصی مربوط به احکام بهداشتی مسجد آمده است. (۳)

بنابراین، رعایت نکات بهداشتی در مسجد در ایجاد انگیزه، برای جذب نماز گزاران نقش عمده ای دارد. در این راستا خوش بو کردن فضای مسجد در هنگام نماز و مراسم های دینی بسیار مهم است. در مجموع، می توان گفت توجه به جنبه های گوناگون عبادی، (۴) سیاسی (۵) و نظامی (۶) در مسجد، نقش مؤثری در انس با نماز ایفا می کند. از این رو، شارع مقدس برای نماز جماعت اهمیت خاصی قایل است و مردم را

ص: ۱۶۲

---

۱- بقره ۱۲۵؛ حج ۲۵؛ تفسیر نمونه، ج ۱.

۲- وسایل الشیعه، ج ۳، باب استحباب کنس المسجد و اخراج الکناسه.

۳- امام خمینی رحمه الله، توضیح المسائل، مسأله ۹۰۰ تا ۹۱۵.

۴- کوی دوست، رحیم نوبهار، فصل پنجم، ص ۱۲۵.

۵- کوی دوست، رحیم نوبهار، فصل ۸، ص ۲۰۷.

۶- کوی دوست، رحیم نوبهار، فصل ۷، ص ۱۸۹.

برای حضور در مسجد تشویق کرده است.

### ۳. نماز جماعت

#### ۳. نماز جماعت

نماز جماعت در بُعد فردی سبب آرمزش گناه، (۱) نجات از نفاق، (۲) دعای خیر فرشتگان، (۳) استجاب دعا (۴) و سایه رحمت (۵) و در بُعد اجتماعی (۶) سبب ایجاد وحدت میان مسلمانان، پیوند دل ها، شناخت عدالت، علاقه به نمازگزار، معرفی اسلام در فضای عمومی جامعه، رعب و وحشت دشمنان، کسب شخصیت و هویت، نجات از دام شیطان، آشنایی مؤمنان با یکدیگر و نظم و انضباط می باشد.

نماز جماعت در قیامت سبب نجات از ترس های قیامت (۷) و آزادی از آتش دوزخ، (۸) عبور از صراط (۹) و ورود به بهشت می شود. (۱۰) کسی که در نماز جماعت شرکت می کند، توانایی شفاعت هشتاد هزار نفر را داراست. (۱۱)

ص: ۱۶۳

- 
- ۱- بحار الانوار، ج ۸۸ ص ۱۰.
  - ۲- بحار الانوار، ج ۸۸ ص ۴.
  - ۳- جامع الاحادیث، ج ۶، ص ۳۸۷، کنز العمال ج ۲، ص ۶۲۳.
  - ۴- بحار الانوار، ج ۸۸ ص ۴.
  - ۵- نهج الفصاحه، ص ۲۴۱.
  - ۶- نک: عباس عزیزی، آثار و برکات نماز در دنیا، برزخ و قیامت، ص ۹۶ \_ ۱۱۲.
  - ۷- بحار الانوار، ج ۸۸ ص ۶.
  - ۸- محجه البیضاء، ج ۱، ص ۲۴۴.
  - ۹- شیخ صدوق، ثواب الاعمال، ص ۳۴۳.
  - ۱۰- وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۷۲.
  - ۱۱- مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۸۸.

با توجه به مطالبی که در مورد تأثیر مسجد و امام جماعت گفته شد، نقش نماز جماعت، در انس با نماز معلوم می شود، بسیاری از مواردی که انس با نماز را در نماز «فردا» تهدید می کند، در نماز جماعت وجود ندارد.

کسالت و بی نشاطی که یکی از آسیب های نماز فردا است،<sup>(۱)</sup> در نماز جماعت به حداقل می رسد؛ زیرا خارج شدن از خانه و حضور در اجتماع سبب افزایش فعالیت های اجتماعی و نوعی جنب و جوش و تنوع در برنامه زندگی می شود و عوارض ناشی از انزوا را از میان می برد. در سایه این نشاط، انگیزه نماز گزار در تداوم مسیر نماز گزارى بیشتر شده و با ایجاد برنامه ای منظم و قابل اجرا، با نماز انس می گیرد.

تأخیر نماز، از اول وقت نیز یکی از آسیب هایی است که نماز فردا را تهدید می کند.<sup>(۲)</sup> نماز جماعت در اول وقت و در اوقات فضیلت نماز برپا می شود. بنابراین، آسیبی که در نماز فردا، احتمال آن وجود دارد، در نماز جماعت به حداقل می رسد.

فضیلت و ثوابی که خداوند برای نماز جماعت و رفتن به مسجد قرار داده است، اثر معنوی و روحانی را در انسان ایجاد می کند تا در مسیر دین داری، بهتر حرکت کند. حضور انسان در جمع مؤمنان نماز گزار و در خانه خدا، آثار معنوی زیادی را در پی خواهد داشت.

ص: ۱۶۴

- 
- ۱- شیخ صدوق، خصال، ص ۶۱۳؛ وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۷؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۸؛ بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۳۱.
  - ۲- نک: بخش «جماعت یا فردای».

یکی دیگر از آسیب‌هایی که نماز فردا را تهدید می‌کند، صحیح به جا نیاوردن اعمال و ذکرهای نماز است که در نماز جماعت، با توجه به شرایط امام جماعت و پیروی نمازگزاران از او، زیان‌های این آسیب نیز تا حدود زیادی خنثی می‌شود.

گذشته از این، نماز جماعت بر عده‌ای واجب است؛ مثل کسی که در نماز وسواس دارد و فقط در صورتی که نماز را با جماعت بخواند، از وسواس درامان می‌ماند. هم‌چنین اگر پدر و مادر به فرزند خود امر کند که نماز را به جماعت بخواند، چون اطاعت پدر و مادر بر فرزند واجب است، بنابر احتیاط واجب باید نماز را به جماعت بخواند.<sup>(۱)</sup>

#### ۴. تجربه‌های مثبت نمازگزاران

##### ۴. تجربه‌های مثبت نمازگزاران

انسان، موجودی است اجتماعی که به دلیل برآورده شدن نیازهایش، در جامعه زندگی می‌کند. هر یک از اعضای این جامعه دارای رفتار خاصی هستند و چون با یکدیگر ارتباط دارند، نحوه رفتار هر یک از آن‌ها در شخصیت تلقی دیگران تأثیر دارد. به عبارت دیگر، هر رفتاری که در جامعه انسانی انجام می‌شود، بازتابی در نزد دیگران دارد که بر اساس آن، شخصیت مورد نظر را می‌شناسند. البته ممکن است قضاوت دیگران در مورد آن رفتار صحیح نباشد، ولی به هر حال این تأثیر متقابل وجود دارد و از بازتاب رفتار شخصی در جامعه انسانی نمی‌توان دوری کرد. نکته دیگر آن است که رفتار همه افراد جامعه در یک حد اثر گزار نیست، رفتار خواص جامعه و یا نمایندگان یک گروه یا کسانی که برای

ص: ۱۶۵

افکار عمومی شناخته شده هستند و جایگاه خاصی دارند، بر جامعه اثر بیشتری دارد.

با این مقدمه می توان گفت: رفتار و اعمال نمازگزاران در جذب یا دفع دیگر افراد جامعه بسیار مؤثر است. اگر نمازگزاران حقوق اجتماعی را رعایت نکنند و با خود محوری حقوق دیگران را زیرپا بگذارند؛ برای دیگران احترام نگذارند؛ با دیگران به خوبی رفتار نکنند؛ در عمل به اصول دینی پای بند نباشند، برای خود احترام کاذبی قایل شوند، مظاهر و جنبه های ظاهری دین را رعایت نکنند، بینش های افراطی و غلط سیاسی داشته باشند، دین را به شکلی تفسیر کنند که دیگران آن ها را مرتجع و کوتاه نظر بخوانند، انعطاف پذیر نباشند و تعصب باطل داشته باشند، به مال اندوزی پردازند و به فقرا و نیازمندان کمک نکنند، جلوه های تمدن و پیشرفت مادی را مخالف دین بدانند و به جز خودشان همه را بی دین فرض کنند، در این صورت دیگر نمی توان انتظار داشت دیگران به نماز تمایل پیدا کنند؛ زیرا آن ها از این گونه رفتارها به این نتیجه می رسند که اگر آثار نماز در افعال نمازگزاران، چنین باشد، در آن صورت چه تأثیر مثبتی را می توان از نمازگزاران انتظار داشت؟ هر چند برداشت غلط است، ولی افکار عمومی در چنین مواردی، این گونه برداشت می کنند و نمی توانند بین دین و دیندار فرق بگذارند. شاید به همین دلیل است که قرآن مجید با نمازگزارانی که با رفتارهای ناشایست و غیر انسانی خود ساحت بندگی را آلوده می کنند، آن گونه با شدت برخورد می کند و

ص: ۱۶۶

صلوه آن ها را به «صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ» تعبیر می کند؛<sup>(۱)</sup> زیرا مرزبندی آن چه دین می گوید با آنچه برخی از دین داران به نمایش می گذارد، ضرورتی حیاتی دارد.<sup>(۲)</sup>

از این رو در روایات می خوانیم: «كُونُوا دُعَاءِ النَّاسِ بِغَيْرِ أَلْسِنَةٍ تَتَكُمُ (۳)؛ با اعمالتان راهنمای مردم باشید» نماز گزاران با برخوردهای صحیح خود می توانند دیگران را به نماز دعوت کنند و آن ها را به سمت نماز سوق دهند.

ص: ۱۶۷

---

۱- ماعون، ۴ و ۵.

۲- امیرالمؤمنین در مورد تعیین حق و باطل و فرق بین دین و دیندار می فرمایند: حق و باطل با افراد شناخته نمی شوند، بلکه حق را بشناس تا اهل آن را بشناسی و باطل را بشناس تا اهل باطل را بشناسی، طاهای حسین مصری، علی و بنوه، ص ۴۰.

۳- کافی، ج ۹، عنوان الموعظه، باب الدعوه بغیر اللسان.

### اشاره

بخش سوم: مراحل و تفاوت ها

زیر فصل ها

مراحل نماز گزاری تا انس با نماز

تفاوت های نماز گزاری و انس با نماز

### مراحل نماز گزاری تا انس با نماز

### اشاره

مراحل نماز گزاری تا انس با نماز

رشد اخلاقی و عرفانی به نوعی تربیت روحی نیاز دارد و هر فرد برای دست یابی به فضایل اخلاقی و کمال می بایست تربیت گردد تا پس از گذراندن مراحل مختلف، رشد معنوی خود را محقق کند. در غیر این صورت، بدون توجه به این مراحل و بدون آگاهی های کافی در چگونگی سیر و سلوک، رسیدن به مراحل رفیع اخلاقی و روحی ممکن نیست. به همین دلیل، عرفا و علمای اخلاق نیز همواره به کمک استاد و رهنمودهای او به مراحل بالای اخلاقی رسیده اند.

نماز یکی از مهم ترین و عالی ترین نمادهای عرفانی و اخلاقی است. اهل معرفت گویند: «باب عبادات مطلقا ثنای معبود است، منتها هر یک از آن ها ثنای حق است، به نعتی از نعوت و اسمی از اسما؛ مگر نماز که ثنای حق است به جمیع اسماء و صفات» پس برای رسیدن به مراحل عالی نماز گزاری آن هم به طور پایدار و آگاهانه، گذراندن مراحل مقدماتی ضروری است؛ مرحله‌ای که طی کردن آن ها جز در سایه تربیت و رهنمود استاد ممکن نیست. نماز گزار با گذراندن این مراحل، با نماز انس



می گیرد که با توجه به اهمیت و ضرورت انس با نماز، در این فصل به بیان این مراحل می پردازیم.

برخی از افراد به طور مقطعی و برخی به صورت دائمی نماز می خوانند. بعد از برطرف شدن عوامل بی میلی به نماز (نماز گریزی)، فرد وارد مرحله نماز گزاری می شود. بحث ما در مورد کسانی است که در مرحله نماز گزاری قرار دارند. برای رفع نماز گریزی، برطرف کردن عوامل بی میلی به نماز بسیار مفید است. بسیاری از نماز گزاران در همان مراحل اولیه باقی می مانند و به کنندی رشد می کنند. آن ها هر چند نماز می خوانند، ولی از ابتدا تا انتهای نماز، هیچ گونه انس قلبی با این کار خود ندارند و عملی بدون شناخت انجام می دهند. برخی از افراد از این مرحله گذر کرده و بخشی از نماز خود را با رعایت آداب ظاهری و باطنی به جا می آورند، ولی در طول نماز نمی توانند به این حالت خود استمرار بخشند.

رسیدن به این مرحله انس با نماز مشکل و استقرار در آن مشکل تر است. با این حال، کسانی که هر از چند گاهی انس با نماز را تجربه می کنند، با ادامه این فراز و نشیب به تدریج به مرحله انس فراگیر و یکپارچه می رسند و نمازی را برپا می کنند که وجه جدایی ناپذیر آن انس است. از این رو عرفا در توصیه های خود می گویند: در لحظه ای که متوجه می شوید، با اختیار منصرف نشوید. اگر یک دقیقه خود را در یاد خدا دیدید با اختیار از این حالت خارج نشوید و به انصراف و غفلت غیر اختیاری اهمیت ندهید.

پس با استمرار و تمرین می توان انس مقطعی را به مرحله بعد یعنی انس کامل با نماز ارتقا داد. این مرحله نیز دارای مراتب و درجات مختلفی است، اما در مجموع انس با نماز، بر دو گونه است: انس اجمالی و انس تفصیلی؛

## الف) انس اجمالی

الف) انس اجمالی

امام خمینی رحمه الله در کتاب چهل حدیث این مرحله را چنین بیان می کند:

و آن چنان است که در عین اشتغال به عبادت، انسان به طریق اجمال، ملتفت باشد که ثنای معبود می کند، گرچه خود نمی داند که چه ثنایی می کند و چه اسمی از اسماء حق را می خواند. (۱)

میرزا جواد آقا ملکی تبریزی این مرحله را چنین بیان می کند:

گاهی قلب متوجه وجهی از وجوه نماز است، مثل این که نماز گزار توجه پیدا کند که در حضور خدا ایستاده است و همین احساس حضور در برابر ذات ذوالجلال او را از حضور نزد هر فعل و قولی از افعال نماز باز می دارد. (۲)

بنابراین، این مرحله، نوعی حضور و انس قلبی اجمالی برای نماز گزار ایجاد می کند؛ یعنی نماز گزار همین قدر می داند که در محضر خداوند است و ثنای او می کند، ولی از معانی و اسرار ثنا آگاه نیست. مثل کودکی که قصیده ای را در مدح کسی می خواند و از معانی الفاظ آگاه نیست، ولی می داند که کسی را مدح و ثنا می کند. با این حال، همین علم اجمالی

ص: ۱۷۰

---

۱- چهل حدیث، امام خمینی رحمه الله، حدیث بیست و هفتم، ص ۴۳۴.

۲- مجید بدیعی، حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفانی الهی، به نقل از میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلوه.

به حضور، او را در مسیر انس با نماز قرار می دهد. البته رسیدن به این مرحله نیز به ایمان قوی و تمرین و ریاضت در مراحل پیشین نیاز دارد.

## ب) انس تفصیلی

### اشاره

ب) انس تفصیلی

پس از این که فرد این موضوع را دریافت که نماز ثنای معبود است و بر مرحله انس اجمالی مداومت کرد، به مرحله نهایی، یعنی انس تفصیلی پا می گذارد؛ یعنی قلب عابد، در تمامیت عبادت حاضر می شود و می داند که چگونه حضرت حق را توصیف کند و چگونه مناجات کند. این مرحله نیز مراتبی دارد که با طی آن ها انسان به عالی ترین مرحله عبادت یعنی «عشق» می رسد که مرحله ای فراتر از انس است و انسان را از معنای حقیقی و آن جهانی عبادت آگاه می کند.

### ۱. توجه به معنای الفاظ در قرائت

برخی از نماز گزاران در تمام نماز در فکر ادای صحیح واژه ها و ذکرهای نماز هستند و دقت می کنند تا حروف را به درستی تلفظ شود. هر چند الفاظ، ظاهر نماز است، ولی از همین ظاهر می توان به باطن و مفهوم حقیقی عبادت دست یافت. از این رو نمازی که از لحاظ ظاهر صحیح نباشد و الفاظ آن به درستی قرائت نشود، محل اشکال است و شخص نماز گزار اگر نتواند واژه ها و عبارت های نماز را صحیح تلفظ کند باید در جهت فراگیری آن ها بکوشد.

این مرحله هر چند از مراحل انس تفصیلی است، ولی گذر کردن از آن مشکل و احتمال توقف در این مرحله زیاد است. بسیاری از نماز گزاران به همین مرحله قانع می شوند و معانی و حقایق نماز را در

ص: ۱۷۱

همین معانی خلاصه می کنند و گمان می کنند عبادت جز این صورت، حقیقتی دیگر ندارد.

## ۲. تصحیح صورت افعال نماز

یکی دیگر از جنبه های ظاهری نماز، افعال نماز است. انس تفصیلی به نماز سبب تصحیح افعال و اعمال نماز نیز می شود؛ زیرا در انس تفصیلی ذکرهای نماز به درستی باید تلفظ شود و نماز گزار در هنگام تلفظ به معانی آن توجه داشته باشد و هم حرکات و افعال نماز را به درستی انجام دهد.

حاصل این دو مرحله این است که فرد در هر لحظه از نماز، ذهنش متوجه همان مرحله بوده و افعال و اذکار نماز را با حضور قلب انجام دهد.

## ۳. درک حقیقت عبادت

### اشاره

این مرحله مهم ترین مرحله انس با نماز است که به واسطه آن انس تفصیلی به حد کمال می رسد. رسیدن به این مرحله، روند نمازگزاری را در مسیری واقعی قرار می دهد و پرستش آگاهانه و مداوم را شکل می دهد. در واقع، غرض اصلی از طی مراحل قبلی و توجه به جنبه های ظاهری، رسیدن به این مرحله است.

### درک حقیقت عبادت با برهان عقلی

گروهی حقیقت عبادت و ذکرهای آن را از راه برهان های عقلی می فهمند، برای مثال به کمک برهان عقلی، کیفیت رجوع تمامی حمدها و ستایش ها به حضرت حق را متوجه می شوند، یا حقیقت صراط مستقیم یا حقیقت معانی سوره توحید را درمی یابند. این روش، در نزد این گروه،

سبب ایجاد انس تفصیلی می شود و عبادتی واقعی و مداوم را ایجاد می کند، ولی در حد ادراک قلبی نیست.

## درک حقیقت عبادت با ادراک قلبی

هرچند گروهی حقیقت عبادت و ذکرهای آن را نخست از راه عقلی درک می کنند، ولی در ادامه با قلم عقل آن را به لوح قلب می کشانند و آن را به یک باور درونی تبدیل می کنند. این مرحله از انس بسیار عمیق تر از مراحل پیشین است؛ زیرا وقتی نمازگزار با عقل، حقایقی را درک می کند و هنوز به مرتبه ایمان قلبی نرسیده است، دل او با عقلش همراهی نمی کند، ولی در مرحله ادراک قلبی، نمازگزار نه تنها با اندیشه خود، بلکه با تمامی وجود، خود را در محضر خداوند می بیند. لازمه رسیدن به این مرحله دریافتهای علمی و عملی و تقوای کامل عملی و قلبی است.

این مرحله، آخرین مرحله انس با نماز است. به این ترتیب، فرد با نماز انس قلبی پیدا می کند که در پی آن، انس عملی نیز ایجاد می شود. البته بعد از مرحله انس، مرحله عشق است که مقامی بسیار رفیع است و چون تنها نصیب انسان های برگزیده و اولیای خدا می شود، در اینجا بدان نمی پردازیم و تنها به ذکر این نکته بسنده می کنیم که مرحله عشق، مرحله کشف و شهود است و نمازگزار عاشق، حقایق را با چشم ملکوتی و بصیرت الهی به صورت حضوری و عینی می بیند. در این طایفه، حضور قلب در عبادت، به معنای مشاهده تمام حقایقی است که ظاهر عبادت کاشف آن هاست و مشاهده اسراری است که گفتار عبادت نیز مؤید آن است.

## تفاوت های نمازگزاری و انس با نماز

### ویژگی های انس

انس مرحله ای از رفتار است که از تداوم و شناخت و انگیزه بیشتری برخوردار است و فرد به دلیل شناخت کافی از عمل مورد نظر، انگیزه ای دو چندان برای انجام آن پیدا می کند. به همین دلیل، عمل را به درستی انجام می دهد و آن را استمرار می بخشد تا تأثیر واقعی آن نمایان شود.

انس با نماز نیز، چنین ویژگی هایی دارد و فرد پس از شناخت و ایجاد انگیزه به مرحله نمازگزاری پا گذاشته و با تداوم در آن، به آثار واقعی نماز دست می یابد، ولی نمازگزاری بدون انس چنین ویژگی هایی ندارد و چنین نمازهایی، بدون انگیزه و شناخت بر پا می شوند و اثری درونی ندارند. به همین دلیل، ادامه نمی یابد و در حد نمازهای مقطعی و فصلی خلاصه می شوند.

### عوامل انس

نیم نگاهی به عوامل انس با نماز، بسیاری از تفاوت های نمازگزاری صوری با انس با نماز را بیان می کند. کسی که با نماز انس دارد، نمازش را همراه خضوع و خشوع اقامه می کند و در نماز حضور قلب دارد. چنین فردی از نماز لذت می برد و در این راه تداوم دارد. در مقابل، طبیعی است نمازی که در افعال ظاهری خلاصه شده، بدون توجه به معانی باطنی نماز و بدون خشوع و خضوع و حضور قلب برپا شود. در چنین نمازی فرد نمی تواند ارتباط انسان با خدای یگانه را تصور کند و لذت آن را بچشد. از روح بندگی نیز که در انس با نماز حاکم است، در این گونه نمازگزارها خبری نیست؛ زیرا کسی که با نماز انس گرفته،

اهل نیایش است، ولی آن‌ها که فقط آداب ظاهری نماز را به جا می‌آورند، مرام نیایش ندارند و نمی‌توانند از منظر زیبایی شناسی به نماز بنگرند و از آن لذت برند. در مقابل، می‌توان گفت: پیش نیازهای شناختی و عملی، در مورد کسی که با نماز انس دارد محقق شده است و او از امنیت روانی لازم برخوردار است؛ هر چند تداوم در نمازگزاری، عامل بسیار مهمی در استمرار امنیت روانی اوست.

ص: ۱۷۵

### اشاره

بخش چهارم: آثار انس با نماز

در بخش اهمیت و ضرورت انس با نماز گفتیم که آثار چنین نمازی، در مقایسه با نمازی که تنها انجام آداب ظاهری باشد، خیره کننده است. به عبارت دیگر، نمازگزاری که از مرحله ابتدایی و ظاهری نماز عبور کند و به مرحله انس با نماز برسد، چنین آثاری را می بیند و از نماز و نیایش با حضرت حق لذت می برد. از این منظر، این پرسش، پاسخ داده می شود که چرا برخی که روبه قبله وضو می گیرند، و با قرائت صحیح نماز می خوانند، نمازشان از چنین آثاری برخوردار نیست! به راستی تفاوت این گونه نمازگزاران با آن ها که نماز نمی خوانند، چیست؟

چون نماز بدون انس و حضور قلبی در برگیرنده نیایش و مناجات با خداوند نیست و اثری بر تکامل روح انسان ندارد، تنها احساس رفع تکلیف به نمازگزار دست می دهد و اثر دیگر ندارد. کسانی که نماز بی روح می خوانند، با آن که از نماز می خوانند، ولی در جرگه عابدان عاشق قلمداد نمی شوند و از آثار و برکات نماز با انس، برخوردار نمی شوند. آثار مترتب بر نماز با انس و حضور قلب عبارت اند از:

### آثار فردی

#### اشاره

آثار فردی

زیر فصل ها

الف) آثار اخلاقی

ب) آثار تربیتی

ج) آثار بهداشتی نماز

#### الف) آثار اخلاقی

#### اشاره

الف) آثار اخلاقی

انسان در نظام تربیتی اسلام، بر اساس پرورش صحیح می تواند از مرز





غرایز عبور کند و خود را به مقام والا- و پر ارج انسانیت برساند و تاج پرافتخار «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» را بر سر بگذارد، ولی عروج بدان مقام پر ارج، نهفته در کمالی است که با زدودن غبار از لوح دل و تجلی انوار در کانون پرفروغ سر حاصل می آید و این در حقیقت جز تَخَلُّق به اخلاق الله چیز دیگری نیست. (۱) بر همین اساس اخلاق، منزلتی بزرگ و جایگاهی بلند است و در تمام شرایع و ادیان الهی نیز سرلوحه دعوت همه انبیاء الهی بوده و همواره پیروان خود را پس از دعوت به یکتا پرستی، به پاکیزگی نفس، اصلاح درون، علاقه مندی به نیکی و فضیلت و دیگر امور نیک و سودمند سوق می داده اند.

برای رسیدن به فضایل اخلاقی و دوری از رذایل نفسانی راههایی در قرآن و احادیث ائمه (ع) بیان شده است که یکی از آن ها «نماز» است. نماز در تربیت اخلاقی و شکوفایی و ایجاد فضایل اخلاقی در انسان تأثیر به سزایی دارد که در ذیل به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

## ۱. تکامل و خودسازی

### ۱. تکامل و خودسازی

همه انسان ها به گونه ای زمان مند در حال حرکت هستند و به همین دلیل می بایست با مدیریت زمان، حرکتی هدفدار و رو به پیشرفت را در نظر بگیرد تا سرمایه عمرشان را در این سفر سرنوشت ساز به بهایی ارزان از دست ندهد. از این رو انسان ها برای ارضای امیال نامحدود خود، به تعالی روح خود نیاز دارند و در این راه نماز بزرگ ترین عامل تزکیه و

ص: ۱۷۷

خودسازی است که انسان را به کمال حقیقی می‌رساند؛ زیرا انسان را از بدی‌ها باز می‌دارد (۱) که قلعه‌ای محکم در مقابل تهاجمات ویرانگر شیطان است (۲) و سبب محو گناهان می‌شود (۳) از این گذشته، نماز برخی فضایل مانند اخلاص، صبر و تواضع را پدید می‌آورد که تقوا را در انسان به دنبال دارد که سر منشأ فضایل و کمالات است.

## ۲. اخلاص

### ۲. اخلاص

اخلاص اساس عبادت (۴) و حقیقت بندگی است و ارزش عبادت به اخلاص است. (۵) قصد قربت انگیزه اصلی عبادت است و عبادت خالصانه یکی از صفات ویژه بندگان خاص خداست. حضرت زهرا (س) می‌فرماید:

هر کس که عبادت با اخلاص را به سوی خدا تقدیم کند، خدا هم برترین مصلحت‌ها را برای او منظور می‌دارد. (۶)

روح نماز اخلاص است (۷) و نماز گزار از نماز ریاکارانه و بدون

ص: ۱۷۸

- 
- ۱- «ان الصلوه تنهى عن الفحشاء و المنکر؛ نماز انسان را از بدی‌ها باز می‌دارد». عنکبوت: ۴۵
  - ۲- قال علی (ع): «الصلوه حصنٌ من سطوات الشیطان؛ نماز دژی محکم در مقابل حملات شیطان است». میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۶۷؛ غرر الحکم و درر الکلم، ص ۵۶. اسرار الصلوه شهید ثانی، ص ۱۰.
  - ۳- «ان الحسنات یذهبنّ السيئات» هود: ۱۱۴.
  - ۴- قال علی (ع): «اعلی العباده اخلاص العمل؛ بالاترین عبادت خلوص در انجام عمل است». غرر الحکم، ج ۱، ص ۹۸.
  - ۵- قال علی (ع): «الاخلاص ملاک العباده؛ اخلاص ملاک عبادت است». غرر الحکم، ج ۱، ص ۳۰.
  - ۶- بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۰؛ ج ۶۷، ص ۲۴۹.
  - ۷- قال الصادق (ع): «لیست الصلوه قیامک و قعودک انما الصلاه اخلاصک و أنّ ترید بها اللّه وحدّه؛ نماز قیام و قعود نیست، بلکه نماز اخلاص و خداخواهی توست». شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۱، ص ۳۲۵.

اخلاص نهی شده است. نمازِ مطلوب، نمازی است که برای رضای خدا برپا شود و اگر در نماز درجه ای از آلودگیِ شرک و ریا باشد، به همان نسبت از مقام قرب دور خواهد شد. چون ریا با حقیقت و واقعیت نماز سازگار نیست. نماز برای نیایش و مناجات با قدرت برتر هستی است و چون بدون اخلاص برپا شود، گفت و گوی نمازگزار با خدا بی معنا جلوه می کند. به این ترتیب، نمازگزار باید هر روز با برپایی نماز، اخلاص را تمرین کند. امام باقر (ع) می فرماید: «الصلوة بَيِّتُ الْإِخْلَاصِ؛ نماز خانه اخلاص است.»<sup>(۱)</sup>

### ۳. تواضع

#### ۳. تواضع

تواضع یکی از فضایل اخلاقی است که در پرتو نماز در انسان ایجاد می شود. یکی از اسرار نماز این است که خود بینی و تکبر را در هم می شکند و درس فروتنی در برابر خداوند را به انسان می آموزد، زیرا نمازگزار در هر شبانه روز طی هفده رکعت نماز، ۳۴ بار پیشانی تواضع بر خاک می ساید. نمازگزار در سجده، خود را هم چون پر کاهی در میان فضای لایتناهی می بیند و بدین سان خود را بنده کوچک و ناچیز خدا دانسته و هر گونه خودخواهی و غرور را از خود دور می کند. حضرت زهرا (س) می فرماید:

فَجَعَلَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيرًا لَكُمْ مِنَ الشُّرْكِ وَالصَّلَاةَ تَنْزِيهَا لَكُمْ عَنِ الْكِبَرِ<sup>(۲)</sup>

ص: ۱۷۹

۱- بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۸۳.

۲- اعیان الشیعه، ج ۱، ص ۳۱۶؛ الاحتجاج، طبرسی، ج ۱، ص ۱۳۴.

خداوند ایمان را وسیله پاکسازی شما از آلودگی شرک و نماز را برای دوری و پاک نمودن شما از تکبر قرار داد.

اعمال و ذکرهای نماز بیانگر تواضع است و توجه عمیق به آن‌ها تواضع را در انسان ایجاد می‌کند. تکبیر الاحرام، دعا و خواهش از خداوند و سوره حمد از جمله ذکرهای نماز هستند که کبر و خود بزرگ بینی را از انسان دور می‌کنند. سجده و رکوع و ایستادن با رعایت ادب و وقار در مقابل خداوند مرور هر روزه درس تواضع است.

مستحبات نماز مثل تحت الحنک به گردن آویختن برای روحانیون گذاشتن بینی بر روی خاک، خشوع (۱) و دعاهایی که در نماز و تعقیبات آمده، از اشکال دیگر تواضع است.

#### ۴. صبر

#### ۴. صبر

انسان در مسیر زندگی خود دچار برخی مشکلات و سختی‌ها می‌شود که تحمل برخی از آن‌ها به قدرت و ایمان زیادی احتیاج دارد. تحمل سختی‌ها و صبر بر آن‌ها یکی از فضایل اخلاقی است که در اسلام ارج فراوانی به آن نهاده شده است. به طوری که در روایات صبر نسبت به ایمان همانند سر نسبت به بدن توصیف شده است. (۲)

یاد خدا، نیایش و نماز، نیروی معنوی تجدید شونده‌ای در انسان ایجاد خواهد کرد که او را در رویارویی با مشکلات نیرو می‌بخشد. امام

ص: ۱۸۰

---

۱- فروتنی قلبی و درونی.

۲- اصول کافی، ج ۳، ص ۱۴۰ و ۱۴۲، ح ۱ و ۴؛ امام خمینی، چهل حدیث، ج ۱، ص ۲۵۳.

علی (ع) می فرماید: «الذَّكْرُ يَشْرَحُ الصَّدْرَ؛ ياد خدا سبب شرح صدر می شود.» (۱) نماز بهترین وسیله استعانت و کمک خواهی از پیشگاه الهی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هرگاه با دشواری روبه رو می شد، از نماز استعانت می جست: «اِذَا خَزَبَهُ امْرٌ فَرَعَ اِلَى الصَّلَاةِ» (۲) امام صادق (ع) می فرماید: هنگامی که با غمی از غم های دنیا رو به رو شدید، وضو بگیرید و به مسجد رفته نماز بخوانید و در حال نماز دعا کنید، (۳) امام صادق (ع) در حدیث دیگری می فرماید: «هرگاه برای امیرالمؤمنین (ع) پیش آمدی می شد و حضرت را ناراحت می کرد، به نماز پناه می برد و ناراحتی خود را به آن جبران می کرد.» (۴)

نماز موجب وسعتِ رزق، (۵) برطرف شدن حوایج، (۶) دفع بلا (۷) و رفع مشکلات و ناراحتی می گردد. (۸) و به این ترتیب، انسان را در تحمّل مشکلات یاری می دهد. از طرف دیگر، نماز با افزایش ایمان سبب می شود نمازگزار خود را به گونه ای ابدی به جهان مادی متعلّق نداند و با

ص: ۱۸۱

- 
- ۱- منتخب الغرر، ص ۶۲.
  - ۲- تفسیر در المنثور، ج ۱، ص ۳۸۶.
  - ۳- تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۱۵۵؛ مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۲۶۳.
  - ۴- وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۲۶۳.
  - ۵- نک: نمازهای مستحبی.
  - ۶- امام صادق (ع): اِذَا ارَدْتَ حَاجَةً فَصَلِّ رَكَعَتَيْنِ وَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَسَلِّ تَعْطَهُ؛ هنگام حاجت دو رکعت نماز بخوان و درود بر پیغمبر و آل او بفرست، حاجتت را بخواه که به تو داده می شود.» فروع کافی، ج ۳، ص ۴۷۹ احادیث دیگری نیز در این مورد وجود دارد. بحار الانوار، ج ۸۵، ص ۳۲۴. نک: نمازهای مستحبی.
  - ۷- مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۴۷۰.
  - ۸- تفسیر در المنثور، ج ۱، ص ۶۷؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۲۶۳؛ مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۲۶۳؛ مکارم الاخلاق، ص ۲۵۹؛ قصار الجمل، ج ۱، ص ۳۸۶.

دید دیگری وقایع را بنگرد. در نتیجه، با تغییر بینش، مشکلات را تحمل می کند و به آرامش روانی دست می یابد.

اندیشمندان غربی نیز به نقش دعا در مبارزه با دشواری ها اعتراف کرده اند. نورمن وینسنت گریسی می گوید:

دعا و نماز بزرگ ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی، شناخته شده است. (۱)

گانندی رهبر بزرگ مردم هند می گوید:

اگر نماز نبود و با خدا ارتباط پیدا نمی کردم، به طور حتم سال ها بود که دیوانه شده بودم. (۲)

## ب) آثار تربیتی

### اشاره

ب) آثار تربیتی

فراهم آوردن زمینه برای پرورش استعداد های درونی و به ظهور و فعلیت رساندن امکانات بالقوه را تربیت می گویند. در مورد انسان نیز فراهم آوردن شرایط برای شکوفایی همه استعداد های درونی در جهت رسیدن به هدف مطلوب و برنامه ریزی شده، تربیت نامیده می شود.

همه انسان ها به دنبال سعادت هستند و دارای دو بُعد وجودی اند. نماز در این راستا سبب شکوفایی استعداد های بالقوه انسان می شود و شخصیت برجسته ای از انسان به تصویر می کشد، زیرا نماز سبب خود شکوفایی، (۳) خود آگاهی (۴) و نشاط عقلانی (۵) می شود.

ص: ۱۸۲

- ۱- کلید های خوش بختی، ترجمه احمد آرام، ص ۳۸۶ و ۳۸۸.
- ۲- گانندی، همه مردم برادرند، چ ۵، ص ۱۰۷، مروارید های پراکنده، ص ۱۳۵.
- ۳- ۴۰ نکته پزشکی از نماز، ص ۹۴.
- ۴- نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۶۰.
- ۵- نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۳۱.

### ۱. ثبات شخصیت

از بُعد روانشناسی و روان پزشکی، شخصیت در برگیرنده مجموعه ای از صفات، رفتارها، افکار و تمایلات عاطفی و هیجانی می باشد. که فرد را از دیگران متمایز می کند و صرف نظر از عوامل درونی و جسمی تأثیر گذار بر روی شخصیت (مثل مسایل ژنتیکی، هورمونی و شیمیایی، وضعیت ظاهری و فیزیکی بدن و...) و عوامل بیرونی و محیطی، نقش عمده ای را در شکل دادن به شخصیت، ایفا می کند. با توجه به نقش این عوامل بر تشکیل شخصیت می توان رسیدن به اثبات شخصیت و برخوردای از آرامش و پایداری شخصیتی را یکی از مطلوب ترین خواسته های بشری دانست؛ زیرا وجود ناهنجاری در هر کدام از عوامل شکل دهنده شخصیت می تواند سبب اختلالی یا بی ثباتی شخصیت گردد؛ و با این که روش های درمانی متعددی برای درمان این بیماران به کار گرفته می شود، ولی نماز می تواند ایفاگر نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان این گونه اختلال های عمیق شخصیتی ایفا کند.

تسلیم در مقابل آموزه های یک دین و پیروی از یک مذهب و پیمودن راهی که صراط مستقیم باشد، ویژگی مهم و برجسته نماز گزاران است. نماز گزار ضمن تکرار یک مجموعه از ذکرها و واژه های مشخص در نمازهای خود پیوسته یک عقیده واحد و یک خط مشی مشخص را در زندگی خود دنبال می کند. به این ترتیب، گویی یک شخصیت ثابت و یک روش و منش معین و همیشگی را برای خود بر می گزیند و در روند



تکرار نماز، اصول اساسی خود را یادآوری کرده و پیوسته به تثبیت شخصیت خود می پردازد.

روانکاو معروف، هانری لنگ چینین می گوید:

در نتیجه تحقیقات طولانی خود در اجرای آزمایش های روانی بر روی افراد، به این موضوع پی برده ام کسی که با دین سرو کار داشته باشد و به عبادت پردازد، آن چنان شخصیتی نیرومند پیدا می کند که هیچ گاه یک نفر بی دین، نمی تواند چنین شخصیتی به دست آورد. (۱)

## ۲. نظم و انضباط

### ۲. نظم و انضباط

یکی دیگر از آثار تربیتی نماز، نظم و انضباط است. در بطن نماز مفاهیم و آموزه هایی وجود دارد که فرد را منظم و منضبط می کند؛ زیرا نماز گزار برای برپایی نماز می بایست در زمانی خاص و مکانی مشخص، رو به قبله بایستد و با لباسی تمیز و پاکیزه مشغول نماز شود.

به عبارت دیگر، تکرار این اعمال در هر روز سبب می گردد نماز گزار، فردی منظم و منضبط شود؛ زیرا نظم نهفته در این عمل عبادی به انسان یاد می دهد که چگونه در دیگر امور زندگی منظم و مرتب باشد.

## ۳. احساس قدرت و عزت

### ۳. احساس قدرت و عزت

نماز با آن که احساس تواضع و فروتنی را در انسان نسبت به خداوند بر می انگیزد، ولی به هیچ وجه به نماز گزار اجازه نمی دهد در خود احساس ذلت یا فرومایگی داشته باشد؛ زیرا نماز، انسان را به قدرت فناپذیر الهی متصل می گرداند و از این جهت در انسان، احساس قدرت و عزت را بر می انگیزد. از این رو، مومن هر کجا احساس تنگنا کند، به

ص: ۱۸۴

نماز متوسل می شود (۱) و در پرتو آن گره های کار خود را می گشاید.

امیرالمؤمنین علی (ع) در مناجات خود با خدای متعال چنین می گوید: «الهی کفی بی فخرًا اَنْ اَکونَ لَکُ عبدا و کفی بی عِزًّا اَنْ تَکونَ لی رَبًّا؛ خدایا این افتخار مرا بس، که بنده تو باشم و این عزت مرا کافی است که تو پروردگار من باشی» (۲).

نماز سندی است بر بندگی بنده و ربوبیت خداوند و شاهد صدقی بر این پیوند با برکت و افتخار آفرین است.

#### ۴. ادبِ برخاسته از نماز

##### اشاره

۴. ادبِ برخاسته از نماز

موقعیت ویژه انسان های مؤدب در جامعه، نشانگر تأثیر ادب در تعریف جایگاه اجتماعی انسان است؛ زیرا زندگی اجتماعی بشر مستلزم رعایت برخی اصول و آداب است که بدون آن ها انسان ها نمی توانند به طور مسالمت آمیز و در زمانی طولانی در کنار یکدیگر زندگی کنند. از این رو ادب در تعاملات روزمره انسانی بسیار موثر است. برای بررسی اثر نماز در رشد و تعالی ادبِ انسانی می توان جلوه های آن را چنین برشمرد:

##### تواضع

انسان های مؤدب، انسان هایی فروتن هستند و از غرور و خود بزرگ بینی به دورند و از این رو محبت دیگران را جلب می کنند و همان طور که گفته شد نماز، مسیر تواضع را هموار می کند.

##### خوش زبانی

ص: ۱۸۵

۱- «استعینوا بالصبروا الصلوه؛ از نماز و صبر کمک بگیرید» بقره:

۲- بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۴۰۰.

انسان های مؤدب بسیار خوش زبان هستند و گفتار آن ها سبب آزار و اذیت دیگران نمی شود. نماز گزار در نماز یاد می گیرد که چگونه بهترین کلمات را بر زبان جاری کند و چگونه الفاظ زیبایی را برگزیند. نماز، مناجات با خدایی است که جز با بهترین و زیباترین کلمات، سخن گفتن با او نشاید.

## **نظافت**

انسان های مؤدب پاکیزه و مرتب نیز هستند؛ زیرا ادب اجتماعی چنین حکم می کند. نماز گزار نیز به سبب وجوب پاکیزگی نماز گزار، موظف به شست و شوی اعضای بدن و پوشیدن لباس تمیز است و حتی به امر مستحبی چون استعمال بوی خوش سفارش شده است.

## **رعایت آداب خاص**

انسان های مؤدب در تعاملات اجتماعی خود آداب خاصی را رعایت می کنند که ممکن است این آداب در فرهنگ های مختلف، تعریف متفاوتی داشته باشند. نماز نیز به انسان یاد می دهد که چگونه آداب خاصی را در زمان معین به جا آورد. داشتن سجاده، مهر، تسبیح، روبه قبله بودن، ایستاده نماز خواندن در صورت داشتن سلامتی کامل، وضو گرفتن، خواندن نوافل و اختصاص لباس خاص به نماز، از جمله این آداب است. هم چنین سلام کردن یکی از متداول ترین آداب اجتماعی است که در نماز وجود دارد.

## **متانت و وقار**

انسان های مؤدب، متین و با وقارند. دست یابی به وقار را از آثار تربیتی نیز می توان به حساب آورد.

## **۵. تمرکز ذهن**

۵. تمرکز ذهن

ص: ۱۸۶

این بحث در بحث ضرورت نمازگزارى به طور کامل مورد ارزیابى قرار گرفت.

### ج) آثار بهداشتى نماز

ج) آثار بهداشتى نماز

وضو یکی از مقدمات نماز است که آثار بهداشتی آن بر کسی پوشیده نیست. به ویژه اگر به این امر توجه کنیم که تکرار وضو در اسلام توصیه شده است. از جمله وصیت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به حضرت علی (ع) که می فرماید: «هر نماز با مسواک، با نماز چهل روز بدون مسواک برابر است»،<sup>(۱)</sup> یا کلام مولای متقیان که می فرماید: «بر تو باد مسواک زدن پیش از وضوی هر نماز»<sup>(۲)</sup>.

این توصیه ها یک عامل تشویقی مؤثر برای رعایت بهداشت دهان و دندان نمازگزار است؛ زیرا نمازگزارى که می داند هر رکعت نماز با مسواک، با هفتاد رکعت بدون مسواک برابر است، مسواک زدن را رها نمی کند.<sup>(۳)</sup>

نمازگزارى که می داند باید به هنگام نماز پاک باشد، رعایت بهداشت فردى به طور طبیعى برای او در اولویت قرار می گیرد، به تبع آن در اندیشه فراهم کردن امکانات بهداشتى می افتد.

نمازگزارى که می داند هنگام نماز باید خداوندی را عبادت کند که زیبایی را دوست دارد، بهداشت فردى خود را جدی می گیرد. هم چنین

ص: ۱۸۷

۱- بحار الانوار، ج ۸۰ ص ۳۴۴.

۲- بحار الانوار، ج ۸۰ ص ۳۴۴.

۳- یکصد و چهارده نکته درباره نماز، ص ۷۶.

در بُعد اجتماعی پاکیزگی مسجد برای او حکم یک فریضه را پیدا می کند.

تأکید بر مسایل بهداشتی آن چنان در اسلام مورد توجه قرار گرفته که حتی «استنشاق» یکی از مستحبات وضو قلمداد شده است.

تومانیانس می نویسد:

در غضروف های بینی گاهی گرمی تولید می شود که سبب سردرد فوق العاده شدید و کاهش بینایی چشم می شود. برای دفع این گرم بهترین وسیله، شست و شوی بینی با آب سرد است. (۱)

پوشیدن لباس تمیز نیز یکی دیگر از مستحبات نماز است که در بهداشت و نظافت موثر است.

آثار دیگر نماز عبارت اند از: بهداشت خوب، شادابی جسم، آرامش عضلات، درمان بیماری فشار خون، عفونت کلیه و مجاری ادرار، عفونت های گوارشی، ایمنی حواس، درمان عفونت های تنفسی، بیماری های دهان و دندان، بیماری های پوست و بیماری های واگیردار، افزایش طول عمر، جلوگیری از بیماری های مقاربتی و اعتیاد، درمان وسواس های فکری و عملی، جلوگیری از شیوع خودکشی، بهبود بیماری های تیروئید و جلوگیری از سکته های قلبی و مغزی، زخم های گوارشی و جلوگیری بیماری آسم. (۲)

ص: ۱۸۸

---

۱- قرآن و علوم روز، ص ۱۹.

۲- نک: ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز.

نماز بر بهداشت و آرامش روان نیز موثر است که این موضوع در ابتدای بحث ضرورت نمازگزاری مورد بحث قرار گرفت.

## آثار اجتماعی

### اشاره

#### آثار اجتماعی

نماز تنها یک عبادت در میان فرایض و تکالیف عبادی نیست، بلکه اصلی ترین نماد دین داری است که علاوه بر آثار فردی، در عرصه اجتماعی نیز آثار آن اندک نیست و در پاره ای موارد اثرات اجتماعی آن بسیار فراوان تر است.

شناخت کارکردهای نماز در ابعاد اجتماعی آن و بررسی آثار و نتایج حاصله آن در شکل گیری رفتارها، اتخاذ روش ها، تعیین استراتژی ها و اهداف عمومی اجتماعی و به تعبیر دیگر ظهور نهاد اجتماعی نماز که در شکل نماز جمعه، جماعت و نماز عید تجلی می یابد، می تواند پرده ای دیگر از اسرار نماز را بگشاید و رازهای نهفته آن را برای ما واگویی کند. ما در این بخش به دنبال کشف رابطه و نسبت مباحث جامعه شناسی نماز به عنوان یک رفتار مذهبی هستیم. برخی نماز را به عنوان یک رفتار دینی بیشتر در حوزه روان شناسی و تأثیر روانی آن بر فرد مورد بررسی قرار داده اند و برای نماز، کارکرد اجتماعی قایل نیستند؛ در حالی که بررسی پی آمدهای اجتماعی نماز، نشان می دهد که آثار این عبادت از فرد فراتر رفته و در ساختار جامعه اثر گذار می شود.

## الف) مسایل اجتماعی نماز در سطح خرد

### اشاره

#### الف) مسایل اجتماعی نماز در سطح خرد

از نظر جامعه شناسی یکی از عناصر اساسی سازنده جامعه در سطح خرد، موجودیت فرد است که در کنار تعامل اجتماعی نقش مهمی را ایفا می کند.

نظام شخصیتی انسان با نظام های رفتاری، اجتماعی و فرهنگی ارتباط دارد و فرد از طریق نظام شخصیتی خود با جمع رابطه برقرار می کند. نماز بر هر چهار قطب شخصیت انسان یعنی هوش (استعداد یادگیری)، ظرفیت اجرا (خود \_ مستقل) هویت فردی (هویت \_ خود) و هویت جمعی (تعهد) تأثیر می گذارد. (۱) در نتیجه، حالات زیر ایجاد می شود:

۱. تأثیر معانی و نمادها و دیگر اجزای فرهنگی نماز بر نمازگزار که باعث منظم شدن و تعادل در نیازها و آرزوهای نمازگزار می شود که تحت عنوان خرد ورزی از آن یاد می شود.

۲. تأثیر نمازگزار بر دیگر اجزای فرهنگی برای غلبه بر محیط، جهت تأمین منافع آنی بدون اینکه نیازها تعدیل و تغییر مهمی را تجربه کنند که تحت عنوان فعال گرایی از آن یاد می شود. (۲)

### **تعامل اجتماعی برآمده از نماز**

تعامل اجتماعی برآمده از نماز

تعامل اجتماعی انواعی دارد که نماز بر روی انواع آن می تواند تأثیر گذار باشد. تعامل مبادله ای، قدرت و تعامل ارتباطی و گفتمانی (۳) گونه های مختلف تعامل اجتماعی هستند که هر یک در فرآیند خاص خود مستعد اثرپذیری از نماز هستند. در این میان، مفاهیم «ما» و «گروه» بیانگر هویتی جمعی هستند که تعامل اجتماعی در بستر آن ها تفسیر می شود. به عبارت دیگر، در نتیجه ترکیب دو عنصر فرد و تعامل

ص: ۱۹۰

---

۱- نماز و جامعه شناسی، ص ۸۲.

۲- نماز و جامعه شناسی، ص ۸۴.

۳- نماز و جامعه شناسی، ص ۹۰.

اجتماعی، عنصر سومی به نام ما یا گروه تشکیل می شود که دارای ابعاد ابزاری، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی است و برای حفظ خود به چهار عنصر هم فکری مشترک، همگامی (هماهنگی) مشترک، همدلی مشترک و هم بختی مشترک نیاز دارد. (۱) گروه نمازگزار نیز از چنین قاعده ای تبعیت می کند. (۲)

## نماز به عنوان نظام

نماز به عنوان نظام

با تعبیری جامعه شناسانه نماز خرده نظامی از نظام دین اسلام است که معانی و نمادهای دین را به شکلی در خود جای داده است که ثبات و تعادل خود را حفظ نماید. هر چند تعادل نماز، تعادلی پویا است و به صورت ساکن در نظر گرفته نمی شود. (۳) وقتی نماز به صورت جماعت بر پا می شود، نظام نماز، اجتماعی می گردد و رفتار نمازگزار تحت تأثیر بُعد هنجاری این نظام قرار می گیرد. (۴) نماز به عنوان یک نظام دارای ساختار ویژه خود است. ساختار نماز همان مجموعه مفاهیم و معانی و اجزاء و نحوه ترکیب آن ها (۵) است که در تعامل اعضای گروه نمازگزار با یکدیگر نقشی اساسی ایفا می کند و رفتار آن ها را برای یکدیگر معنا می کند.

## ب) مسایل اجتماعی نماز در سطح کلان

### اشاره

ب) مسایل اجتماعی نماز در سطح کلان

ص: ۱۹۱

- ۱- نماز و جامعه شناسی، ص ۱۹.
- ۲- نماز و جامعه شناسی، ص ۹۲.
- ۳- نماز و جامعه شناسی، ص ۹۴.
- ۴- نماز و جامعه شناسی، ص ۹۶.
- ۵- نماز و جامعه شناسی، صص ۹۹ تا ۱۱۰.



دو عنصر اساسی یعنی فرد نماز گزار و تعامل بین نماز گزاران منجر به پدید آمدن عنصر سوم به عنوان «ما» و گروه نماز گزاران می شوند. در نتیجه، بُعد کلان جامعه را از خود متأثر می کنند. در اینجا این قاعده به همان صورت عمل می کند که دیگر اقشار و طبقات دیگر با گروه بندی تفکیک شده خود، ساختار کلان جامعه را از خود متأثر می کنند.

گروه بندی اجتماعی نماز گزاران در سطح کلان اجتماعی، در چهار بُعد مختلف تاثیر خود را به نمایش می گذراند.

## تعمیم ساختاری

### تعمیم ساختاری

با توجه به دگرگونی هایی که در جوامع مختلف، به خصوص جوامع توسعه نیافته به وجود می آید، گسترش و تعمیق نظام اجتماعی اهمیت خاصی دارد. تعمیم ساختاری، زمینه بروز توسعه اجتماعی را به وجود می آورد. تعمیم ساختاری دارای چهار بعد می باشد: ارتقای انطباقی، تعمیم ارزشی، ادخال و فردیت. (۱) تعمیم ساختاری به معنای خروج جامعه از حالت های انزوا جویانه و انفرادی و پانهادن به عرصه قانون مند اجتماعی است.

## تنظیم سیاسی

### تنظیم سیاسی

به دنبال ایجاد گروه های نماز گزار و تفکیک اجتماعی که پی آمد آن است، ضرورت یک نظارت بیرونی هم بر این افراد و گروه های نماز گزار مشاهده می شود؛ زیرا با ایجاد این گروه ها و تفکیک اجتماعی و سپس شکل گیری گروه بندی های جدید اجتماعی در سطح جامعه، به طور

ص: ۱۹۲

طبیعی معادله قدرت سیاسی از حضور آن‌ها متأثر می‌شود و موضوع تنظیم سیاسی و نظارت بیرونی مطرح می‌شود. بدین جهت، اگر فرهنگ نماز بر جامعه حاکم شود، همگامی بین افراد و گروه‌های نمازگزار در جامعه تحقق پیدا می‌کند. در این حالت، بعضی از افراد و گروه‌هایی که نخواهند همگامی درونی داشته باشند، تحت تأثیر حضور اجتماعی نمازگزاران و معادله سیاسی برآمده از آن قرار خواهند گرفت. در اینجا ابعاد تنظیم سیاسی نماز یعنی تمرکز قدرت بین نمازگزاران، مقبولیت و مطلوبیت بین نمازگزاران و اعتماد اجتماعی بین نمازگزاران، (۱) ساختار کلان جامعه را از خود متأثر می‌کند.

## تنظیم اجتماعی

### تنظیم اجتماعی

در جامعه، گروه‌های متعددی هستند که می‌توانند دارای هویت‌ها و مرزهای فرهنگی متفاوتی باشند. نماز و فرهنگ نماز می‌تواند بستر مناسبی برای تعاملات بین گروهی شده و به تبع آن بروز تفاهم بین گروهی را موجب شود و با تکرار منظم مبادلات بین گروهی، تقویت انسجام در کلیت جامعه در برابر انسجام محلی را محقق سازد.

تعاملات بین گروهی که به تبع نماز به وجود می‌آید، می‌تواند در ایجاد هنجارهای جدید و گسترش افق هنجاری اعضای جامعه، رفع نیازهای جدید، کمک به گسترش وابستگی عاطفی افراد و تعمیم تعهد درونی افراد نسبت به دیگران و بروز زمینه عینی برای تعمیم و تجرید

ص: ۱۹۳

ارزشی، جهت نظام فرهنگی جامعه مؤثر باشد. در نتیجه، راه را برای تعمیم نظارت درونی و شکل‌گیری ساختار کلان جامعه هموار کند.

ابعاد تنظیم اجتماعی در تعاملات بین گروهی، رقابت بین گروهی، تفاهم بین گروهی و تعاملات درون گروهی جلوه‌گر می‌شود. (۱)

### تفاهم نمادین

تفاهم نمادین

برای «افراد» نماز گزار، «گروه‌های» نماز گزار و دیگر گروه‌های اجتماعی، وجود یک تفاهم نمادین اهمیت فراوانی دارد.

ابعاد تفاهم نمادین نماز گزاران عبارت‌اند از: تفاهم در شناخت، وحدت در روش، تفاهم ارزشی و اخلاقی و تفاهم اجتماعی. (۲) به عبارت دیگر، نماز از اختلالات اجتماعی جلوگیری کرده و موجب تعمیق وحدت اجتماعی می‌گردد. (۳)

### آثار اقتصادی

آثار اقتصادی

امروزه چگونگی پیشرفت اقتصادی یکی از مهم‌ترین مسایل جهان است که در هر جا به روش‌های مختلف ارزیابی می‌شود. به ویژه آن که اقتصاد به عنوان یک اهرم، در حیطه سیاست و فرهنگ عمل می‌کند. بدین جهت، در ادامه بحث تأثیر نماز بر اقتصاد را بررسی می‌کنیم.

ص: ۱۹۴

---

۱- نماز و جامعه‌شناسی، ص ۱۳۴.

۲- نماز و جامعه‌شناسی، ص ۱۳۶.

۳- نماز و جامعه‌شناسی، صص ۱۶۴ \_ ۱۶۹.

نماز با ایجاد هنجارهای هماهنگ، از بروز ناهنجاری‌ها جلوگیری کرده و روند توسعه اجتماعی را شتاب می‌بخشد؛ زیرا با افزایش روابط بین گروهی، اعتماد متقابل را تعمیم داده و با گسترش دوستی‌ها و پیوندهای اجتماعی، تضادهای هنجاری را کنترل کرده و به تبع آن ارزش‌های ثابت و استوار را جای‌گزین می‌کند. رفع اختلالات هنجاری جامعه، سبب تقلیل دامنه کنترل رسمی از سوی دولت می‌شود که این خود، چند پی‌آمد جدی را به همراه دارد:

الف) پایین آمدن هزینه‌های اقتصادی جامعه، افزایش پس‌انداز، افزایش سرمایه‌گذاری، رشد اقتصادی؛

ب) گسترش و افزایش نوآوری و خلاقیت، رشد علوم، فنون و تکنولوژی، رشد اقتصادی؛

ج) محور زمینه‌های بروز مفاسد اجتماعی و اداری، تعهد شغلی و کاری و انضباط مالی، بالا رفتن اثر بخشی و کارایی؛

د) افزایش قدرت انطباق جامعه‌ای و تقویت جامعه کل. (۱)

نماز و بهره‌وری (۲)

توجه به میزان بهره‌وری از مهم‌ترین عوامل توسعه و رشد اقتصادی به حساب می‌آید. نظافت، حفظ و نگهداری، برنامه‌ریزی، مهارت در انجام کار و داشتن انگیزه از عوامل مؤثر بر بهره‌وری اقتصادی است.

ص: ۱۹۵

---

۱- نماز و جامعه‌شناسی، ص ۱۵۷.

۲- نک: حسن توانایان فرد، بهره‌وری در آموزش‌های نماز.

در بطن نماز آموزش هایی وجود دارد که در ارتقای فرهنگ بهره وری مؤثر بوده و در شرایط کنونی می تواند مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به اینکه نماز «بهترین عمل» است، این توقع می رود که در رشد و تعمیق فرهنگ بهره وری نیز نقش کلیدی خود را ایفا کند. به ویژه آن که در محورهای قبل به جایگاه نمازگزاران در ساختار کلان جامعه اشاره کردیم.

از آیات و احادیث مربوط به اهمیت نماز در می یابیم که از آموزش های نماز می توان مبانی بهره وری در زمینه های اشتغال، محو بیکاری، توزیع عادلانه درآمد ملی، رشد و توسعه اقتصادی و در نتیجه محو تورم و ایجاد اقتصاد سالم و زندگی با آسایش را استنباط کرد که از آن جمله می توان به نکات زیر اشاره کرد:

۱. نظم کاری یکی از عوامل اساسی پیشرفت است. از اختصاص اوقات معینی از شبانه روز برای نمازهای واجب در می یابیم که برای دیگر امور خود یک نظم کاری را تعریف کنیم.

۲. توجه به وقت، مکان پاک، بدن تمیز، ایستادن رو به یک جهت مشخص، توجه به غصبی نبودن مکان و... که در نماز باید رعایت شود، به سبب افزایش دقت در مسایل پیرامونی یک رفتار، فرهنگ بهره وری را در نزد نمازگزار درونی می کند.

۳. انجام اضافه کار، کار در شب، کارهای جبرانی و استیجاری را می توان از نمازهای واجب و مستحب الگو برداری کرد.

۴. کار گروهی، رابطه نزدیک و صحیح مدیریت با پرسنل، ضرورت وجود روابط انسانی در محیط کار و... را می توان از رابطه نماز گزاران با امام جماعت و یکدیگر الگوبرداری کرد.

۵. اندازه شناسی و تمرکز فکری... را نیز می توان از دیگر پی آمدهای نماز دانست که در ارتقای فرهنگ بهره وری مؤثر است.

۶. برپایی نماز انسان را از فحشا و منکر باز می دارد. (۱) بیکاری، انجام کار بدون تخصص، نداشتن وجدان کار، بی تقوایی در کار، انجام کارهای مضر، بی دقتی در کار، عدم برنامه ریزی، نبود اخلاص در کار، بلندی آرزو، غرور، تنبلی، شتاب بی مورد، ناسازگاری در محیط کار، عدم توجه به زمان، اسراف در منابع تولید و تبعیض در کار از جمله مصادیق منکرات و زشتی هایی هستند که به طور مستقیم بر میزان بهره وری تأثیر زیان بار می گذارند و نماز می تواند زمینه کنترلی آن ها را فراهم کند.

۷. نماز باید در حالت هوشیاری و بدون کسالت انجام شود. (۲) این امر تمرین خوبی برای کارهای دیگر خواهد بود که نیاز به هوشیاری دارند.

## آثار سیاسی

### اشاره

#### آثار سیاسی

تأثیر سیاست بر اداره کشور مناسبات اجتماعی، حساسیت و پیچیدگی بیش از حد این مقوله را نشان می دهد به ویژه آن که سیاستمداران به بینش های مردم جهت می دهند و آن ها را در مسیر

ص: ۱۹۷

---

۱- «ان الصلاة تنهی عن الفحشاء و المنکر؛ نماز انسان را از بدی و پلیدی باز می دارد». عنکیوت: ۴۵.

۲- و لا تقرّبوا الصلاة و انتم سُکّاری؛ در حالی که مست هستید به نماز نزدیک نشوید». نساء: ۴۳

اهداف خود هدایت می کنند. به همین دلیل است که حساسیت افکار عمومی در مقابل جریان های سیاسی بیشتر از مسایل علمی و فرهنگی است. اگر سیاست را به معنای تدبیر صحیح در امور جامعه بدانیم، در آن صورت در اندیشه اسلامی نماز و سیاست رابطه تنگاتنگی با هم خواهند داشت. حتی نماز در حالت فردی نیز می تواند از ابعاد یک عمل سیاسی برخوردار باشد؛ زیرا قبول خداوند مستلزم عدم تسلیم در مقابل غیر او و به معنای تسلیم نشدن در مقابل طاغوت؛ یعنی حکومت استبدادی است، ولی برپایی نماز در حالت جماعت به نحو آشکارتری دارای بار سیاسی است. (۱)

### نماز عامل تحکیم وحدت سیاسی

در یک حکومت دینی، وجود گروه های نمازگزار در جامعه، به عنوان یکی از پل های ارتباطی بین دولت و شهروندان است و زمینه روانی همکاری و هم اندیشی سیاسی را بین دولت و شهروندان نمازگزار افزایش می دهد. تأثیر مثبت گروه های نمازگزار زمانی بر ما آشکارتر می شود که می بینیم نماز، هم در سطح خود و هم در سطح کلان بر استحکام، وفاق و جامعه پذیری افراد تأثیر فراوان دارد. حضور نمازگزاران در نمازهای جماعت و جمعه می تواند از بروز اختلال در مناسبات سیاسی جامعه جلوگیری کند. در نتیجه، باعث سهولت در هدایت انرژی عاطفی جامعه، طراوت فرهنگی، تقویت تعهدات جمعی و تحکیم هویت گروهی می شود. اگر مسئولان و دست اندرکاران جامعه از نمازگزاران

ص: ۱۹۸

---

۱- نک: امام خمینی رحمه الله، صحیفه نور، ج ۱۸، ص ۲۷۶.

واقعی باشند، زمینه برای پیدایش و گسترش گفتمان تفاهم آمیز حاکمیت با مردم، هموار می شود و به تبع آن تفاهم سیاسی و اعتماد متقابل نسبت به قضاوت، اجرا، تخصص و... محقق می شود.

افزون بر این، اگر این گفتمان سیاسی، واقعی و صادقانه بوده و زیر سایه نماز ایجاد شده باشد، چند پی آمد را به همراه خواهد داشت:

الف) به افزایش ظرفیت اجرایی و آگاهی مسئولان و مردم نسبت به امکانات، کمبودها، نیازها و اهداف جامعه می انجامد. این به نوبه خود باعث افزایش همدلی سیاسی و ملی می شود.

ب) وجود گفتمان مشترک سیاسی بین مردم و مسئولان باعث افزایش توان اقناع طرفین می شود و واقع بینی سیاسی را در آن ها افزایش می دهد.

ج) وجود گفتمان سیاسی برآمده از نماز، امکان جذب نیروهای مختلف در جامعه را که دارای توان مندی های لازم باشند، افزایش می دهد.

د) گفتمان سیاسی برآمده از نماز، زمینه پذیرش انتقادات سازنده را بین مسئولان و مردم فراهم ساخته و مانع بروز خشونت های سیاسی می شود. در نتیجه، قابلیت های جامعه برای حل مسالمت آمیز تضادها و اختلاف های داخلی افزایش می یابد.

ه) مانع از بروز خودسری مسئولان، سوءاستفاده آن ها از قدرت و هر گونه کثرتفاری سیاسی در جامعه می شود. (۱)

در مجموع، می توان گفت نماز مانع از تراکم و تمرکز قدرت زیاد و

ص: ۱۹۹



اعطاکننده اختیارات و آزادی های واقعی به جامعه است. در مقابل، تراکم و تمرکز قدرت زیاد باعث بی میلی سیاسی نمازگزاران و بیگانگی آن ها از نظام سیاسی می شود. (۱)

## آثار خانوادگی

### اشاره

آثار خانوادگی

زیر فصل ها

الف) نقش عمومی نماز در خانواده

ب) نقش نماز در زندگی زوج های جوان

### الف) نقش عمومی نماز در خانواده

#### اشاره

الف) نقش عمومی نماز در خانواده

خانواده کوچک ترین واحد اجتماع است که توانایی و بازدهی جامعه به آن بستگی دارد. امروزه جوامعی موفق هستند که خانواده های موفق دارند. در واقع، جامعه چیزی جز بسط خانواده نیست. بسیاری از مشکلات اجتماعی و فرهنگی جهان غرب از بحران خانواده ناشی می شود. نماز از سه جهت بنیان خانواده را تقویت می کند.

### فضای معنوی

سلامت و آرامش خانواده منوط به ایجاد روح معنویت و یاد خدا در فضای خانه و ایجاد فضایل اخلاقی در افراد خانه است. نماز با ایجاد فضای معنوی در خانه، آرامش روانی اعضای خانواده را تأمین می کند و سبب تقویت بنیان روابط آن ها می شود. در این فضای معنوی است که انجام شعایر دینی و تربیت مذهبی فرزندان به راحتی انجام می شود و آینده خانواده تضمین می گردد.

ص: ۲۰۰

بارزترین ویژگی خانواده در محبت بین اعضای آن جلوه می کند و در هیچ یک از گروه های اجتماعی محبت متقابل به این صورت شکل نمی گیرد. این کانون گرم خانواده است که پناهگاه اهل خانه در برابر ناملايمات زندگي است.

نماز سبب تحکیم محبت در بین اعضای خانواده می شود. یکی از عوامل اصلی ایجاد محبت، تواضع است و پیش تر گفته شد که چگونه نماز سبب تواضع می شود و کبر را از بین می برد. یکی دیگر از عوامل ایجاد محبت ایمان به خداست که نماز آن را متجلی می کند. در روایات اسلامی نیز تصریح شده که تواضع و ایمان از عوامل ایجاد محبت است. (۱)

### باروری شخصیت

خانواده ای که از افراد با شخصیت و با ثبات تشکیل شده باشد، دارای استحکام در روابط است. در بحث مسایل تربیتی نماز، به اثر نماز بر ثبات شخصیت اشاره شد. گذشته از این اعضای خانواده که منظم، نظیف، مؤدب، متین و باوقارند، احساس ثبات می کنند، قادر به تمرکز ذهن هستند و می توانند در آینده خانواده ای ایده آل را تشکیل دهند. نماز، با توجه به کارکردهای تربیتی اش در ایجاد چنین فضایی بسیار مؤثر است. خانواده ای که چنین اعضایی داشته باشد بسیار مستحکم و نظام مند خواهد بود و اگر این روابط به جامعه بسط یابد، اجتماع همانند خانواده ای بزرگ خواهد شد.

ص: ۲۰۱

---

۱- قال الصادق (ع): «ثلاثٌ تورثُ المحبةَ؛ الدين و التواضع و البذل». تحف العقول، ص ۳۲۸.

ب) نقش نماز در زندگی زوج های جوان

اگر بپذیریم که نحوه آغاز هر راه بر نحوه تداوم آن تأثیر دارد، بزرگداشت نماز در ابتدای زندگی مشترک، می تواند آغاز مبارک و فرخنده ای برای تمامی جریان زندگی باشد.

در زندگی فرازهای باشکوهی برای روح آدمی وجود دارد که لازمه زیستن افتخارآمیز است و هر فردی به میزان برخورداری از این فرازها می تواند به انسانیت خویش مفتخر باشد. انس با نماز بهترین نقطه عطف زندگی است و هرگاه زوج های جوان چنین پیوندی با خداوند داشته باشند، هرگز غبار ملال و خستگی بر وجودشان نمی نشیند.

با توجه به جوان بودن جامعه ایرانی و با توجه به این که شاید ازدواج سبب تقویت دنیاگرایی شود و دین داری را تضعیف نماید، به بررسی نقش نماز در زندگی زوج های جوان می پردازیم.

### ۱. تغییر بیش زوج های جوان نسبت به زندگی

زن و مرد با وجود دیدگاه ها و بینش های مختلف با یکدیگر ازدواج می کنند و در مسیر زندگی، در کنار یکدیگر با وقایع و حوادث مختلف برخورد می کنند. چگونگی بینش و رویکرد زن و شوهر در مقابل اتفاق های زندگی نقش خاصی در تداوم و عمق روابط آن ها دارد و در ایجاد فضای عاطفی و محبت آمیز تأثیر می گذارد. در این میان، بینش زن و مرد نسبت به زندگی، همسر، ازدواج، خانه داری و تربیت فرزند، در نحوه ارتباط بین آن ها و توقعاتشان نسبت به یکدیگر بسیار مؤثر است. جوانان به دلیل کم تجربگی، کمبود آگاهی و نوسانات عاطفی و هیجانی، در پاره ای موارد از تصمیم گیری های عاقلانه و عمیق عاجزند. در نتیجه،

به علت سطحی نگری و شتاب در تصمیم گیری ها اشتباه می کنند. نماز در تصحیح این روند می تواند نقش خاصی را ایفا کند و با تقویت انگیزه های متعالی و رهایی آدمی از دنیاگرایی، او را در راستای اهداف عالی هدایت کند؛ زیرا نماز، آدمی را از جاذبه های زمینی به جاذبه های آسمانی، اوج می دهد و او را از فرش به عرش سیر می دهد و از خاک تا افلاک برمی کشد. اگر زوج های جوان به این فضای متعالی راه یابند، فراز و نشیب زندگی نمی تواند آن ها را دچار تزلزل کند.

نماز انسان را از دردها و روزمرگی ها رها می سازد و دردمندی او را سمت و سوی دگر می بخشد. روحش را از حقارت آزاد می کند و به او عزت و منزلت و تعالی می بخشد. در چنین فضایی، همسران جوان به احساس پوچی نمی رسند و برای تداوم زندگی با هم، از سطح غرایز فراتر رفته و با یکدیگر اتصال وجودی پیدا می کنند. به عبارت دیگر، نماز، نقطه اتصال معنوی آن ها به یکدیگر می شود و از این رو، روند زندگی مشترک را یک سره، با ارزش می یابند.

## ۲. حفظ کيان خانواده

برای همسران بسیار مهم است که شریک زندگی اش فقط او را دوست داشته باشد و نسبت به دیگران نظر سوء نداشته باشد. این مسأله به طرز عجیبی در امنیت روانی همسران به ویژه رابطه زن با همسر و خویشاوندان وی تأثیر دارد.

انس با نماز تقوای بیشتر و تقید به مسایل شرعی را به دنبال دارد و مانع بزرگی برای افتادن در وادی گناه محسوب می شود. به عبارت دیگر، نماز با ایجاد یک نظام فراگیر اخلاقی، اعمال و رفتار نمازگزار را هدایت

و تنظیم می کند. یک جوان با ایمان و نمازگزار در پرتو نماز از نگاه به نامحرم چشم می پوشد و با رعایت حریم در روابط زن و مرد متانت و وقار پیشه می کند. او با چشم پوشی از نامحرم به همسر خویش وفادار و متعهد می ماند و اجازه نمی دهد هوا و هوس های زودگذر، کانون گرم زندگی او و همسرش را متلاشی کند. این ها همه در پرتو نماز و ارتباط با خداوند حاصل می شود.

این شرایط، زمینه را برای ایجاد یک حسن خلق قوی و پایدار هموار می کند و زندگی را در یک بستر مناسب و بدون تنش جدی به پیش می برد. امنیت و آرامش زوج های جوان در چنین فضایی به خوبی تأمین می شود و طرفین با رضایت کامل به انجام وظایف همسری خود می پردازند. پس، نمازگزاری با ایجاد شبکه اخلاقی گسترده در خانواده زن و مرد را در ایجاد کانون گرم خانواده یاری می کند و این مسأله رمز موفقیت خانواده است.

### **۳. زوج های جوان و تجربه محدود زندگی**

به طور معمول، بیشتر زوج های جوان، از نظر سنی در شرایطی نیستند که دارای تجربه ای وسیع و متنوع در زندگی باشند. آن ها چندان با فراز و نشیب روزگار آشنا نبوده و با مشکلات دست و پنجه نرم نکرده اند. از این رو در زمان برخورد با دشواری های معمولی زندگی غافلگیر شده و حالت انفعالی به خود می گیرند. در چنین شرایطی است که آن ها نیاز به نیرویی عظیم و تزلزل ناپذیر می یابند تا آن ها را در این موقعیت ها، یاری نماید. نماز، ارتباط مستقیم و بی واسطه با پروردگار در چنین شرایطی به خوبی می تواند کاستی های زوج های جوان را تحت تأثیر خود قرار دهد،

تا آن‌ها با آرامش بیشتری روند آزمون و خطای ابتدای زندگی را پشت سر بگذارند.

#### ۴. نماز، مهار کننده هیجان جوانی

از ویژگی‌های سن جوانی، تحریک پذیری زیاد است. جوانان به سادگی تحت تأثیر هیجانات زودگذر و شدید قرار گرفته، واکنش نشان می‌دهند و همین امر در بیشتر مواقع موجب تنش‌های روحی می‌شود. لذا زوج‌های جوان به عاملی نیاز دارند که آن‌ها را در این گونه موارد به نوعی مهار کند و هیجانات جوانی را معقول و معتدل سازد. نماز، چنین تأثیر مثبت و سازنده‌ای را می‌تواند در زندگی زوج‌های جوان ایفا کند؛ یعنی هیجان‌های غریزی را در مسیری صحیح و خداپسندانه هدایت کند.

متأسفانه، چالش‌های پنهان و آشکاری میان زوج‌های جوان وجود دارد و هر یک به نحوی درصدد کنترل دیگری است و هر طرف تلاش می‌کند تفوق و برتری خود را بر دیگری تحمیل نماید که این امر به خودی خود، منجر به برخوردهای اجتناب‌ناپذیری می‌شود. در این فضا زن و مرد با سلیقه‌ها و دیدگاه‌های خویش به طور طبیعی درصدد دفاع از عقیده و سلیقه خویش برمی‌آیند و بدیهی است که چنین امری می‌تواند چالش‌های خانوادگی را به دنبال داشته باشد. این احساس خودخواهی اگر کنترل نشود، به درگیری‌های مداوم می‌انجامد. در این شرایط، نماز می‌تواند فرد را از دایره بسته خودخواهی، خارج کند و در چارچوب خداخواهی، احساس فداکاری، گذشت و ترجیح دادن همسر بر خویشتن را در او زنده کند.

نماز و ارتباط با خداوند، روح فروتنی و دوری گزیدن از خودمحوری را در زوج های جوان افزایش می دهد و به جای سلطه جویی روح رفاقت را در میان آن ها احیا می کند.

## ۵. نماز و نیازهای واقعی زوج جوان

هر زوج جوان نیاز به پشتیبانی دارند که از آن ها در انجام تعهدات و وظایف سنگینی که پذیرفته اند، به نوعی حمایت کند. انس با نماز این حس را به زوج های جوان القا می کند که خداوند بهترین پشتیبان آن ها در زندگی انسان است.

حضرت علی (ع) در پاسخ پرسش که پرسیدند: علم چیست؟ فرمود: «این که به اندازه احتیاج به خدا، او را عبادت کنی».<sup>(۱)</sup>

نماز به منزله بزرگ ترین پشتیبان یک زوج جوان محسوب می شود، به ویژه در آغاز راه که زندگی هنوز به انسجام لازم نرسیده است و احساس بی ثباتی بر روابط حاکم است. در چنین شرایطی روی آوری به نماز برای گفت و گو با خداوند، می تواند احساس خلأ را به احساس آرامش مبدل کند و اضطراب برخاسته از مشکلات را با یاد او تخفیف دهد، تا بدین وسیله مجال بیشتری برای اندیشیدن و پیدا کردن راهی مناسب پیدا شود.

یکی دیگر از نیازهای زوج های جوان رسیدن به فردایی بهتر است. در این میان، امید نقش بسیار زیادی در پویایی انسان دارد و بهترین انگیزه جهت رسیدن به آرمان های زندگی محسوب می شود. با توجه به

ص: ۲۰۶

---

۱- نصایح، علی مشکینی، ص ۱۸۶.

شور و نشاطی که در جوانان وجود دارد می توان گفت، جوانان معمولاً مایلند زندگی را از دریچه امید ببینند و نماز دریچه زیبایی است به سوی امیدهای زندگی؛ در ذکرهای نماز و به ویژه قنوت، عباراتی وجود دارد که از حالت دعا و درخواست برخوردار است. جوان نمازگزار با دعای خود در حقیقت، آرزوی رسیدن به فردایی بهتر را با خداوند در میان می گذارد و چون کسی که دعا می کند، امید به اجابت هم دارد، نماز هم چون حلقه اتصالی خواهد شد که زوج جوان را با خداوند مرتبط می کند و امید به رحمت و بخشش الهی را در وجود آن ها نهادینه می کند.

هر فردی در زندگی نیاز به همدم و هم صحبتی دارد که بتواند با او ارتباط برقرار کند؛ زیرا انسان موجودی اجتماعی است که بسیاری از نیازهای عاطفی و روانی خود را به واسطه برقراری ارتباط کلامی با دیگر اعضای جامعه انسانی تأمین می کند. در این میان، نماز کامل ترین و زیباترین ارتباط کلامی انسان با خداست و تمامی نیازهای روحی و روانی انسان را سمت و سویی حقیقی می بخشد. نیایش، نماز و ارتباط با خداوند باعث می شود که روح از احساس تنهایی نجات یابد و به واسطه پیوند میان خود و خالق هستی، رابطه انسانی با همسر خود برقرار کند.

یکی دیگر از نیازهای روح آدمی در ارتباط با بی کرانگی یا وجود بی نهایت است. روح آدمی، چون از روح الهی نشأت گرفته است،<sup>(۱)</sup> از این رو از محدودیت های زندگی مادی به سرعت سرخورده می شود و هر

ص: ۲۰۷

---

۱- «وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي؛ و در او انسان از روح خودم دمیدم» (فجر: ۲۹؛ ص: ۷۲).



لحظه متر صد در هم شکستن حصار تنگ آن است.

انسان موخّید با اتّصال روحش به عالم ملکوت، شادابی و طراوت خود را حفظ می کند و به این وسیله توانایی روحی خود را افزایش می دهد. در مقابل، انسان مادی به دلیل محرومیت از چنین رابطه ای، از سردرگمی، ابتذال و پوچی روزافزون در عمق روح و روان خویش رنج می برد.

زوج های جوان در شروع زندگی بیش از دیگران نیاز به پویایی دارند و علاقه مندند که زندگی را از دریچه نشاط و شادابی ملاحظه کنند. نماز می تواند این نیاز را به مجرای صحیح خود هدایت کند و آن ها را به مفاهیم عمیق تری از نشاط زندگی آگاه کند.

برخی از اندیشمندان هم چون آبراهام مازلو بر این باورند، زمانی که انسان ها به نیازهای زیستی خویش پاسخ می دهند، در مرحله بعد نیازهای ثانویه و تأمین آن ها مطرح می شود و اگر هر می از نیازهای ثانویه انسان ترسیم کنیم، قاعده آن، نیازهای ایمنی است که در رأس آن نیاز به خودشکوفایی به چشم می خورد. بر این اساس، وقتی انسان از پاسخ به نیازهای ابتدایی خود فارغ می شود، آن گاه در صدد پاسخگویی به نیازهای اساسی ترش از جمله نیاز خودشکوفایی برمی آید که در این مرحله او می تواند تمامی استعدادها و توان مندی هایش را از قوه به فعل برساند و خودشکوفایی را محقق کند. (۱) صرف نظر از میزان صحت تقدّم و تأخّری

ص: ۲۰۸

---

۱- نک: به سوی بودن، آبراهام مازلو، انتشارات آستان قدس رضوی.

که این دسته از روان‌شناسان برای نیازهای انسانی قایل می‌شود، توجه به نیازِ خودشکوفایی مبحث بسیار مهمی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

یکی از ویژگی‌های انسان خودشکوفای، خویشتن فرارونده اوست؛ یعنی شخصیتی که از مرزهای خود بالاتر رفته و جذب پدیده‌های عمیق‌تر و گسترده‌تر از خود می‌شود. نماز عاملی است که انسان را از خود فراتر می‌برد و محو و جذب ملکوت الهی می‌نماید و آن‌گاه به تفسیر دیگری از «خویشتن» می‌رسد. در حقیقت روح نماز، «از خود بریدن» و «به خدا پیوستن» است. نماز گزار واقعی، خود را چون «من مستقل» نمی‌بیند، بلکه خدا را بر فراز خویشتن مشاهده می‌کند؛ کسی که متیت خود و خودبینی را کنار می‌زند، در حقیقت مصداق شخصیت فرارونده می‌شود و مهر و محبت او به همسر و فرزند و جامعه اش نیز در مسیر عشق به خدا، معنا و مفهوم پیدا می‌کند و تابعی از منافع شخصی و غریزی او نمی‌شود.

هر زوج جوانی در آغاز زندگی مشترک خود، نیاز شدیدی به نیروی اعتماد به نفس دارند تا بتوانند در پرتو آن بر مشکلات خود فایق آیند. نماز، این خودباوری و اعتماد به نفس را به انسان عطا می‌کند؛ موجودی که خداوند او را جانشین خود در زمین دانسته (۱) و آفرینش او را مبارک می‌داند. (۲) در حدیث قدسی نیز این مضمون آمده است که «ای فرزند آدم!

ص: ۲۰۹

- 
- ۱- «انی جاعل فی الارض خلیفه؛ من انسان را به عنوان خلیفه و جانشین در زمین قرار دادم» بقره: ۳۰.
  - ۲- «فتبارک الله احسن الخالقین؛ پس مبارک باد بر خداوند، بهترین خلق کنندگان» مؤمنون: ۱۴.

من همه چیز را به خاطر تو آفریدم و تو را به خاطر خودم» (۱).

حال، انسانی که موحد است و خداوند در صدر اندیشه او نشسته است، چون راز و رمز نیایش با خدا را دریافته، با طیب خاطر نماز می‌گذارد و از این راه خودباوری و اعتماد به نفس می‌یابد. داشتن حامی نیرومند و مهربانی هم چون پروردگار می‌تواند تضمین‌کننده اعتماد به نفس انسان در فراز و نشیب‌های زندگی مشترک و مسئولیت‌های ناشی از آن باشد و حذف کردن چنین پایگاهی از زندگی، می‌تواند زوج جوانی را که با امید و آرزو زندگی مشترک خود را آغاز کرده‌اند، به گرداب خودمحوری‌ها و درگیری‌های نفسانی کشاند. در واقع، نماز به عنوان محکم‌ترین رابطه انسان با خدا، می‌تواند بهترین تأمین‌کننده اعتماد به نفس زوج‌های جوان، محسوب شود و برای مبارزه با مشکلات زندگی به آن‌ها جرئت کافی بدهد.

یکی دیگر از نیازهای یک زوج جوان نیاز به «مقبولیت» است. به این معنا که دیگران او را همان‌گونه که هست، پذیرا باشند. این نیاز، در حقیقت به ضرورت داشتن جایگاه در میان جامعه اشاره دارد و اگر جز این باشد، زندگی امری دردناک بوده و به سختی قابل تحمل است. حال باید دید آیا نماز و ارتباط با خداوند، قادر است برای انسان چنین مقبولیتی را فراهم کند؟ اگر به فلسفه نماز و روح عبادت توجه کنیم، پاسخ این پرسش آسان خواهد بود؛ زیرا نماز یعنی امکان حضور همه

ص: ۲۱۰

---

۱- «يَا بَنَ آدَمَ خَلَقْتُكَ الْآشْيَاءَ لِأَجْلِكَ وَ خَلَقْتُكَ لِأَجْلِي»، علم اليقين، ج ۱، ص ۳۸۱.

بندگان در بارگاه الهی، به شرط آن که پیشانی بندگی بر آستان کبریایی اش بسایند.

## ۶. تأثیر بلندمدت دوران آغازین زندگی

تأثیر دهه اول زندگی مشترک در سال های بعد غیر قابل انکار است. بر این اساس، زوج های جوانی که در دهه نخست زندگی مشترک رابطه عمیق و مستمری با خداوند برقرار می کنند، در سال های بعد از آن، وقتی به گذشته خود می نگرند، احساس آرامش، عزت نفس و پاکی را با تمام وجود حس می کنند؛ در حالی که اگر بهترین سال های زندگی مشترک که همان دهه اول ازدواج است، با دوری از خداوند، غفلت از یاد او و ترک نماز سپری شود، همیشه هاله ای از احساس گناه، زوج جوان را می آزارد. مگر آن که با استغفار از گذشته مورد لطف و عنایت خداوند قرار گیرند. اما حتی در این صورت هم سال های از دست رفته جبران نمی شود. از این رو، نباید به آسانی این دوره مهم را از دست داد.

## ۷. تربیت فرزندان

زوج های جوانی که اهل نماز و عبادت اند، در تربیت نسل صالح و با ایمان توفیق بیشتری می یابند؛ زیرا حالات روحی و عاطفی والدین به ویژه مادر، در دوران بارداری و دوره شیرخوارگی به کودک تأثیر زیادی بر جای می گذارد و چنانچه مادر از ویژگی های معنوی برخوردار باشد، فرزند خود را در دوران جنینی و شیرخوارگی مستعد پذیرش ویژگی های اخلاقی می گرداند.

ولی پس از طی دو مرحله یاد شده ویژگی های رفتاری والدین نقش بسزایی در تربیت فرزندان دارد و حالات عبادی والدین تأثیر عمیقی بر

صفحه روح و وجدان فرزندان باقی می گذارد. نمازگزاری زوج های جوان سبب ایجاد فضای معنوی در منزل می شود و نقش خاصی در تربیت دینی فرزندان دارد.

نماز سبب تقویت روحیه قدردانی و شکرگزاری می شود. این موضوع با توجه با دیدگاه متفاوت و روحیات خاص آن ها، در ابتدای زندگی بسیار مهم است.

روح نماز، حمد و سپاس نسبت به خداوند تبارک و تعالی است (۱) و همان گونه که در سوره مبارکه حمد ملاحظه می کنیم، چنین سپاسی به درگاه خداوند، در حقیقت، تجسم و تبلور روح قدرشناسی نسبت به نعمت ها و بخشش های الهی است. کسی که نسبت به خالق قدرشناس باشد، نسبت به مخلوق او نیز قدرشناس خواهد بود و او زحمات و تلاش های اطرافیان، از جمله همسرش را هرگز فراموش نخواهد کرد. این امر، روح مودت و حق شناسی و وفاداری همسران جوان را نسبت به هم تقویت می کند و در نتیجه پایه های زندگی شان محکمتر می شود.

توجه به آثار نماز پیش تر گفته شد بعد دیگری از اثرات نماز در زندگی زوجهای جوان را آشکار می کند. عنصر صبر و استقامت، عنصر دیگری است که نماز آن را قوام می بخشد و ظرفیت و توان روحی نماز گزار را در برخورد با مشکلات افزایش می دهد. این ویژگی برای زوج های جوان به نوبه خود از ایجاد تنش های مختلف جلوگیری می کند

ص: ۲۱۲

---

۱- «الحمد لله رب العالمین؛ ستایش خدایا که پروردگار جهانیان است». حمد: ۲.

و میزان درگیری های عصبی را کاهش می دهد. از این رو، می توان نتیجه گیری کرد که نماز پایه های زندگی زوج جوان را استحکام می بخشد.

## آثار تحصیلی

### آثار تحصیلی

رشد تحصیل و دانش اندوزی یکی از موفقیت های مهم زندگی است که بسیاری از خانواده ها در مورد خود و فرزندانشان بر آن تأکید دارند.

با توجه به آثار مختلف نماز مانند تکامل و خودسازی اخلاقی، صبر، ثبات شخصیت، نظم، تمرکز ذهن و تقویت اراده، می توان زمینه مناسبی را برای کسب دانش فراهم نمود. یعنی تقریباً تمام عواملی که برای رشد تحصیلی فرد لازم است در آثار نماز وجود دارد. به عبارت دیگر، نماز گزار واقعی فضای مناسبی را جهت کسب دانش مهیا می کند و نماز گزار در راستای رسیدن به حقیقت هر لحظه بیش از پیش به علم اندوزی روی می آورد.

گذشته از این، آرامش، سلامت و امنیت روانی یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز کسب دانش است و بدون آن ها نمی توان در این مسیر به موفقیت شایانی دست یافت. خاطرات و حکایت هایی که از رابطه علم اندوزی و بندگی در تاریخ وجود دارد، تا آن حد متواتر است که در این نوشتار، حتی به گوشه ای از آن نمی توان اشاره کرد. با این حال، خاطره ابوعلی سینا را بسیار نقل کرده اند که چون در مسایل دشوار علمی گرفتار می شد، نماز می گزارد و از درگاه خداوند راه حل می طلبید.

ص: ۲۱۳

خداوند نماز را با تمام عظمت و بزرگی اش جهت ارتباط انسان ها با ساحت خویش قرار داد تا زندگی زمینی، او را از ماهیت آسمانی اش باز ندارد. هر چند قبل از خلقت انسان نیز ملائکه، خداوند را تسبیح و تقدیس می کردند، ولی با آفرینش انسان مرحله نوینی در عبادت آغاز شد که دیگر شکل عبادت تکوینی دیگر موجودات را نداشت و با اختیار و آزادی انسان توأم بود.

آثار نماز به عنوان کامل ترین عبادت آن قدر عمیق و گسترده است که حتی دانشمندان غیر مسلمان نیز در باب آن سخن گفته اند و به ماهیت تربیتی و اجتماعی آن اشاره کرده اند.

به منظور انس با نماز، عوامل و راهکارهای گوناگونی را برشمردیم که آگاهی و استمرار بر آن ها به توان روحی آدمی می افزاید و چون انسان موجودی چند بُعدی و جامعه پذیر است، عوامل اخلاقی - عرفانی و روانی و اجتماعی این امر را بررسی کردیم تا چگونگی پشت سر گذاشتن مراحل نمازگزاری و در نهایت انس با نماز آشکار شود.

بر این نکته تأکید کردیم که صورت نمازگزاری، با «انس با نماز» فرق دارد و آثار واقعی نماز، در مرحله انس با نماز ظهور پیدا می کند، از جمله آثار فردی، تربیتی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و خانوادگی در مرحله انس با نماز، زندگی نمازگزار را از خود متأثر می کند.

باید گفت بدون توجه و انس قلبی، نماز جز رفع تکلیف ماهیتی نخواهد داشت و باید در این معنایندیشید که خداوند در قرآن

می فرماید: «وای بر نماز گزارانی که در نماز خود سهل انگاری می کنند». چگونه می شود که صورت نماز به پا گردد، ولی در محتوا، اتفاق دیگری افتد؟

ص: ۲۱۵



## کتاب نامه

کتاب نامه

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. رساله توضیح المسائل.
۴. آمدی، علی، غررالحکم و دررالکلم.
۵. آندرو، متیوس، راز شاد زیستن، ترجمه: وحید افضلی راد، ناشر: مترجم، تهران، ۱۳۷۴.
۶. آن، شپرد، مبانی فلسفه و هنر، ترجمه: علی رامین، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران.
۷. ابوعلی سینا، سر الصلاة، ستاد اقامه نماز، تهران.
۸. ابی الفتح الشهرستانی، محمد بن عبدالکریم بن ابی بکر، ملل و نحل، دار صعب، بیروت، ۱۴۰۶ ه. ق.
۹. احمد، امین، راه تکامل.
۱۰. احمد بن فهد، حلّی، عده الداعی و نجاح الساعی، ...
۱۱. احمدی، بابک، حقیقت و زیبایی، نشر مرکز، تهران، ۱۳۸۰.
۱۲. ادب فنای مقربان (شرح زیارت جامعه کبیره)، چ اول، مرکز نشر اسراء، ۱۳۸۱.
۱۳. ادواردز، پل، فلسفه اخلاق، ترجمه: انشاءالله رحمتی، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی، تیان، تهران، ۱۳۷۸.
۱۴. استیس والتر، ترنس، عرفان و فلسفه، ترجمه: بهاءالدین خرمشاهی، انتشارات سروش، تهران.
۱۵. اشتهااردی، محمد مهدی، الصلوه، اطلاعات، تهران، ۱۳۷۸.
۱۶. \_\_\_\_\_، سوگ نامه آل محمد ناصر، قم، ۱۳۷۷.
۱۷. اصول کافی.
۱۸. افراسیاب پور، علی اکبر، زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، چ اول، انتشارات طهوری، ۱۳۸۰.

۱۹. ا. کهن، راب، گنجینه تلمود، ترجمه: امیرفریدون گرگانی، غلامرضا ملکی.
۲۰. الحر العاملی، محمدبن الحسن، وسایل الشیعه الی تحصیل مسایل الشریعه، مؤسسه آل البیت لاحیاد التراث، قم.
۲۱. الحویزی، شیخ عبدالعلی بن جمعه العروسی، تفسیر نورالثقلین، مؤسسه تاریخ عربی، بیروت، ۱۴۲۲ هـ. ق، ۲۰۰۱ م.
۲۲. الطاووسی، جعفر بن محمد بن محمد (سید بن طاووس)، فلاح السائل، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، قم.
۲۳. الهجویری، کشف المحجوب.
۲۴. امام صادق (ع)، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، ترجمه: عبدالرزاق، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۳۵۹.
۲۵. امیدی فرد، عبداللّه، نقش دعا در زندگی اجتماعی، انتشارات میثم تمار، قم، ۱۳۷۷.
۲۶. امین، سید محسن، اعیان الشیعه، دارالتعارف للمطبوعات، بیروت.

۲۷. امینی، ابراهیم، خودسازی، شفق، قم، ۱۳۶۷.
۲۸. \_\_\_\_\_، منازل الاخره، انتشارات انصاری، چ دوم، ۱۳۷۷.
۲۹. انصاریان، حسین، دیار عاشقان (تفسیر جامع صحیفه سجادیه)، چ سوم، انتشارات پیام آزادی، ۱۳۷۳.
۳۰. \_\_\_\_\_، عرفان اسلامی (شرح جامع مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه)، چ دوم، انتشارات پیام آزادی، ۱۳۶۸.
۳۱. ا. هیوم، رابرت، ادیان زنده جهان، ترجمه: دکتر عبدالکریم گواهی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۸.
۳۲. بابویه قمی (شیخ صدوق)، ابوجعفر محمد بن علی بن حسین، علل الشرایع، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۳۳. باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، تهران، ۱۳۶۸.
۳۴. بدیعی، محمد، حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، چ اول، انتشارات تشیع، ۱۳۷۷.
۳۵. برتیش وفوان بیبل سوسائیتی، کتاب مقدس (عهد جدید و عهد عتیق) انست، انجمن کتاب مقدس ایران، لندن.
۳۶. بورکهارت، تیتوس، مدخلی بر اصول و روش هنری، ترجمه: جلال ستاری، سروش، تهران، ۱۳۶۹.
۳۷. بیرونی خوارزمی، ابوریحان محمد بن احمد، آثار الباقیه عن القرون الخالیه، ترجمه: اکبر داناسرشت، امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۳.
۳۸. پاینده، ابولقاسم، نهج الفصاحه، مؤسسه انصاریان، قم، ۱۳۷۹.
۳۹. تفسیر صافی، تهران، صفاء ۱۴۰۵ ه. ق.
۴۰. توانایان فرد، حسن، بهره وری در آموزش های نماز.
۴۱. توحید، انتشارات شهید دکتر سید رضا پاک نژاد.
۴۲. تویسرکانی، لثالی الاخبار، مکتبه العلامه، مکتبه المحمدیه، ۱۴۱۵ ه. ق.
۴۳. تهرانی، عبدالحسین، اسرار الصلاه.

۴۴. جادالمولی، محمد احمد و دیگران، قصه های قرآن، ترجمه: مصطفی زمانی، انتشارات پژوهشگاه اندیشه، قم، ۱۳۷۹.

۴۵. جعفری، محمدتقی، زیبایی و هنر، چ دوم، موسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری، ۱۳۷۸.

۴۶. جوادی آملی، عبدالله، آثار و برکات نماز در دنیا، برزخ و قیامت، چ پنجم، انتشارات نبوغ، سال ۱۳۷۸.

۴۷. \_\_\_\_\_، آداب نماز، چ هفتم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی،  
۱۳۷۸.

۴۸. \_\_\_\_\_، تفسیر نماز، چ دوم، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۵.

ص: ۲۱۷

۴۹. \_\_\_\_\_، حکمت عبادات، چ چهارم، انتشارات اسراء، ۱۳۸۰.
۵۰. \_\_\_\_\_، مبادی اخلاق در قرآن، چ دوم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۸.
۵۱. \_\_\_\_\_، مراحل اخلاق در قرآن، چ اول، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۷.
۵۲. \_\_\_\_\_، معاد در قرآن، چ اول، مرکز نشر اسراء، ۱۳۸۰.
۵۳. جواهر السنه فی الاحادیث القدسیه، ترجمه: زین العابدین کاظمی خلخالی، انتشارات دهقان، تهران، ۱۳۸۰.
۵۴. حرانی، شیخ ابو محمد حسن بن علی بن الحسین بن شعبه المدانی، تحف العقول، نشر صدوق، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۷.
۵۵. حیدری \_ع، چگونه حضور قلب در نماز پیدا کنیم؟ انتشارات ارم.
۵۶. خلیل جزّ، فرهنگ لاروس، ترجمه: سید حمید طیبیان، انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۳.
۵۷. خمینی، روح الله، چهل حدیث، چ پنجم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۳.
۵۸. دریایی، محمد رسول، تحلیلی از حماسه سیاسی - تاریخی زیارت عاشورا، انتشارات جعفری، کرج، ۱۳۷۱.
۵۹. دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین، ثواب الاعمال، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۶۰. \_\_\_\_\_، قلب سلیم، دفتر انتشارات اسلامی، وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۶۱. \_\_\_\_\_، گناهان کبیره، چ سیزدهم، دفتر انتشارات اسلامی، وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۹.
۶۲. دورانت، ویل، تاریخ تمدن، ترجمه: دکتر ا.ج. آریان پور و ع. احمدی، انتشارات اقبال، چاپخانه سپهر، ۱۳۴۰.
۶۳. دوست خواه، اوستا: کهن ترین سروده های ایرانیان، چ اول، انتشارات مروارید، ۱۳۷۰.
۶۴. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، مؤسسه لغت نامه دهخدا، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۷.
۶۵. راشدی، حسن، نماز شناسی، ستاد اقامه نماز، تهران.
۶۶. راوندی کاشانی، قطب الدین فضل الله بن علی، نوادر، تحقیق: احمد صادقی اردستانی، مؤسسه فرهنگ اسلامی، تهران،

۶۷. راه و رسم زندگی، ترجمه: مهرداد مهرین، آریان، تهران، ۱۳۷۵.
۶۸. رسولی محلاتی، سید هاشم، صحیفه علویه، انتشارات اسلامی، چ سوم، ۱۳۶۹.
۶۹. رضایی، عبدالعظیم، اصل و نسب و دین های ایرانیان باستان، چاپ خانه طلوع آزادی، ۱۳۶۸.
۷۰. رضوان طلب، محمد رضا، پرستش آگاهانه، چ سوم، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۶.
۷۱. رید، هربرت، معنی هنر، ترجمه: نجف دریابندی، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، ۱۳۷۴.
۷۲. سادوک، بنجامین، روان پزشکی کاپلان، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، انتشارات آزاده، تهران،

۷۳. سبحانی، جعفر، فروغ ابدیت، چ نهم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۳.

۷۴. سر الصلاة، چ پنجم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۷.

۷۵. سرگرد اورنگ، (به سرمایه افلاطون شاهرخ)، سدّ در (برگزیده ای از نوشته زنده و پاد زند).

۷۶. سرگرد اورنگ، یکتاپرستی در ایران باستان.

۷۷. سهراب پور، همت، آثار گناهان، چ هفتم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۵.

۷۸. شبلی، احمد، مقارنه الادیان، چ دوم، المكتبة النهضة المصریه، سال ۱۹۶۵.

۷۹. شرفی، محمد رضا، نقش نماز در زندگی زوج های جوان، چ دوم، ستاد اقامه نماز، ۷۸.

۸۰. شریعتی، علی، نیایش، الهام، تهران، ۱۳۶۳.

۸۱. شهید ثانی، التنبیهاة الحلیه علی وظایف الصلوه القلیبه (اسرار الصلاة)، چ سنگی، مطبوع در مجموعه افادات شهید ثانی، ۱۳۱۳ ه. ق.

۸۲. شیخ طوسی، امالی، مجمع مباحث اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۶۸.

۸۳. \_\_\_\_\_، تهذیب الاحکام، بیروت، ۱۴۰۶ ه. ق.

۸۴. صدر، محمد باقر، نقش عبادت در زندگی انسان.

۸۵. صدوق، محمد بن علی، عیون الاخبار الرضا، نشر صدوق، تهران، ۱۳۷۲.

۸۶. \_\_\_\_\_، من لایحضره الفقیه، نشر صدوق، تهران، ۱۳۶۷.

۸۷. صفاتی، زهره، زیارت در پرتو ولایت (شرحی بر زیارت عاشورا)، چ اول، مجتمع علوم دینی حضرت ولی عصر، ۱۳۷۶.

۸۸. طاها، حسین، علی و بنوه.

۸۹. طبرسی، ابوعلی فضل بن الحسن، احتجاج، اوقات و امور خیریه، قم، ۱۳۸۰.

۹۰. \_\_\_\_\_، مجمع البیان، مؤسسه انتشاراتی

فراهانی، تهران، ۱۴۱۷ ه. ق.

۹۱. مکارم الاخلاق، مؤسسه ال-علمی، \_\_\_\_\_

بیروت، ۱۳۹۲ ه. ق.

۹۲. طیاره، عقیف عبدالفتاح، روح الصلاه فی الاسلام، ترجمه: ناصر طباطبایی، نشر احسان، تهران، ۱۳۸۰.

۹۳. عزیزى تهرانى، علی اصغر، شرح زیارت عاشورا، چ دوم، دارالصادقین، قم، ۱۳۷۶.

۹۴. عزیزى، عباس، نمازهای مستحبی، ستاد اقامه نماز، تهران.

۹۵. عمید، حسن، فرهنگ عمید، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۹.

۹۶. غرویانی، محسن، فلسفه اخلاق از دیدگاه اسلام، مرکز تحقیقات اسلامی سپاه، ۱۳۷۹.

۹۷. فلسفی، محمدتقی، گفتار فلسفی (شرح دعای مکارم الاخلاق)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۰.

ص: ۲۱۹



۹۸. فیض کاشانی، ملامحمد محسن، محجه البیضاء، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، مؤسسه نشر اسلامی، ۱۳۶۱ - ۱۳۶۲.
۹۹. فیلیپ پی. هلی، و مونرو. سی. بروسلی، تاریخ وسایل زیباشناسی، ترجمه: سید محسن فاطمی.
۱۰۰. قائنی، مهدی، دعا از نظر دانشمندان، دارالفکر، قم.
۱۰۱. قاضی سعید قمی، محمد سعید بن محمد بن مفید، شرح توحید صدوق، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۳ - ۱۳۷۴.
۱۰۲. قرائتی، محسن، پرتوی از اسرار عبادت، ستاد اقامه نماز، چ سیزدهم، ۱۳۷۴.
۱۰۳. قمی، شیخ عباس، سفینه البحار، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
۱۰۴. کارگر محمد یاری، رحیم، نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، چ سوم، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۷.
۱۰۵. کارل، آلکسیس، انسان موجود ناشناخته، ترجمه: عنایت ا... شکیباپور، شهریار، تهران، ؟ کتاب، ۱۳۶۳.
۱۰۶. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه: سمیرا شاه مرادی، نهال جوان، تهران، ۱۳۸۱.
۱۰۷. کلنن، ورنون، فشار روانی زهر آگین و اندوه قرن بیستم، ترجمه: محمد رضا نیک خو.
۱۰۸. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، فروع کافی.
۱۰۹. کمپانی، فضل الله، نتایج و فوائد دین.
۱۱۰. کن. کایز. جی، آر، عشق علی رغم مشکلات، ترجمه: فریبا مقدم، نشر علم، تهران، ۱۳۷۳.
۱۱۱. کیخسرو شاهروج، سرگرد اورنگ، آینه آیین مزد سنی، چ آفتاب، ۱۳۳۷.
۱۱۲. گارودی، روزبه، هشدار به زندگان، ترجمه: کسمایی، ریس هاشمی، تهران، ۱۳۶۳.
۱۱۳. گاندی، موهنداس کارمچاند، همه مردم برادرند، ترجمه: محمود تفضلی، امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۶.
۱۱۴. لنگ، هانری، بازگشت به سوی ایمان.
۱۱۵. مارسل، بوازار، اسلام و حقوق بشر، ترجمه: مؤیدی.
۱۱۶. مازلو، آبراهام، به سوی روان شناسی بودن، ترجمه: احمد رضوانی، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱.

۱۱۷. مایکل، آیزنک، روان شناسی شادی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، خشایار بیگی، بدر، تهران، ۱۳۷۵.

۱۱۸. متقی هندی، علاء الدین، کنز العمال.

۱۱۹. مجازی، علاء الدین، فرهنگ نماز (مجموعه مقالات)، مشهد ۱۳۷۴.

۱۲۰. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، مکتبه الاسلامیه.

۱۲۱. محمدی ری شهری، محمد، الصلاه فی الكتاب و السنه، ترجمه: عبدالهادی مسعودی، دارالحدیث، تهران، ۱۳۷۷.

۱۲۲. \_\_\_\_\_، مبانی خداشناسی، دارالحدیث، چ اول، ۱۳۷۵.

۱۲۳. \_\_\_\_\_، میزان الحکمه، ترجمه: حمید رضا شیخی،

دارالحدیث، چ دوم، ۱۳۷۹.

۱۲۴. مرزوق، محمد عبدالعزیز، الفنون الزخرفیه الاسلامیه فی مصر.

ص: ۲۲۰

۱۲۵. مرعشی نجفی، شهاب الدین، احقاق الحق، مکتبه آیت الله المرعشی العامه، قم.

۱۲۶. مستر هاكس آمریکایی، قاموس کتاب مقدس، اساطیر، تهران، ۱۳۷۷.

۱۲۷. مسنوی، محی الدین، الصلاه.

۱۲۸. مشکینی، علی، نصایح، دفتر نشر الهادی، قم، ۱۳۶۷.

۱۲۹. مصور، محمود، لغت نامه روان شناسی.

۱۳۰. مطهری، مرتضی، احیای فکر دینی، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۸۰.

۱۳۱. \_\_\_\_\_، اصول فلسفه و روش رئالیسم، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۶۲.

۱۳۲. \_\_\_\_\_، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۶۷.

۱۳۳. \_\_\_\_\_، جهان بینی توحیدی، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۰.

۱۳۴. \_\_\_\_\_، حیات اخروی، انتشارات صدرا، قم، ۱۳۷۲.

۱۳۵. \_\_\_\_\_، گفتار معنوی، انتشارات صدرا، تهران و قم، ۱۳۶۳.

۱۳۶. مظاهری، حسین، شرح و تفسیر دعای کمیل، لا اله الا الله، تهران، ۱۳۶۳.

۱۳۷. مظلومی، رجبعلی، تربیت مکتبی.

۱۳۸. ملک محمدی، مجید، چهل نکته پزشکی پیرامون نماز، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی معارف، تهران، ۱۳۷۶.

۱۳۹. ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، اسرار الصلوه، ترجمه: رضا رجب زاده، پیام آزادی، تهران، ۱۳۷۲.

۱۴۰. میرخلف زاده، علی، داستان های از اذکار، ختوم و ادعیه مجرب، انتشارات مهدی یار، قم، ۱۳۷۸.

۱۴۱. \_\_\_\_\_، قصص الدعای یا داستان هایی از دعا، انتشارات نصایح، ۱۳۷۷.

۱۴۲. میر محمد، عبدالحسین، مناهج الشارعیین.

۱۴۳. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، نشر قومس، تهران، ۱۳۷۳.

۱۴۴. \_\_\_\_\_، خصال، مؤسسه نشر اسلامی، وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم،

۱۴۵. ناس، جان، تاریخ جامع ادیان، ترجمه: علی اصغر حکمت، چ چهارم، انتشارات آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۱.

۱۴۶. نراقی، مهدی، جامع السعادات، مؤسسه اسماعیلیان، قم، ۱۳۷۹.

۱۴۷. نصر اصفهانی، محمد، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، انتشارات نهاوندی، ۱۳۷۸.

۱۴۸. نوبهار، رحیم، کوی دوست، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، دارالقرآن الکریم، تهران، ۱۳۷۶.

۱۴۹. نوری، حاج میرزا حسین، مستدرک الوسایل و مستنبط المسایل.

۱۵۰. وحدت پناه، علیرضا، نماز و جامعه شناسی، ستاد اقامه نماز، تهران، ۱۳۷۹.

۱۵۱. ورام. ابن ابی فراس و مایکل اشتری، تنبیه الخواطر و نزهه النواظ، دارالکتب الاسلامی، تهران، ۱۳۶۸.

۱۵۲. هوگو، ویکتور، بینوایان، ترجمه: عنایت الله شکیباپور، فتون، تهران، ۱۳۶۸.

۱۵۳. هیکو، توشی، خدا و انسان در قرآن.

۱۵۴. یکصد و چهارده نکته درباره نماز، ستاد اقامه نماز، چ هیجدهم، ۱۳۷۴.

ص: ۲۲۲

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه

اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

