

عنوان: جایگاه نماز در سبک زندگی اسلامی

پژوهشگر: نازیلا سارانی^۱

چکیده:

سبک زندگی تحت تأثیر عوامل متعددی؟ فرهنگ، نوع جهان‌بینی و ایدئولوژی، شرایط و مقتضیات محیطی، وراثت و یا حتی متأثر از الگوهای دیگران شکل می‌گیرد و معمولاً زندگی مردم جهان، تفاوت‌هایی وجود دارد و از جامعه‌ای به جامعه‌ی دیگر این اختلاف‌ها عمیق‌تر است. در دنیای معاصر، سطح تعاملات و شیوه‌های زندگی به سرعت در معرض تغییرات گسترده‌ای قرار دارد و غالباً سبک‌هایی با رویکرد بی‌هویت و متزلزل و متغایر با معنویت و فرهنگ بومی کشورها شکل می‌گیرد و اگر به رویکرد انفعالی در قبال آنها اتخاذ گردد، هویت و فرهنگ جوامع با خطرهای آسیب‌های جدی مواجه خواهد شد. در جامعه ما برای اتخاذ رویه‌ای فعال در عرصه‌های فرهنگ؛ طراحی «سبک زندگی اسلامی» با هدف صیقلیت از فرهنگ، باورها و ارزش‌ها اصیل جامعه شکل گرفته است. با عنایت به اینکه در نظام اسلام، دین باید محور همه‌ی ارکان و فعالیت‌ها، اعتقادی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی باشد، چون نقش دین، کلیدی است و نماز به عنوان رکن اساسی دین، باید جلوه‌ی غالب سبک زندگی اسلامی باشد. روش این مقاله به صورت کتابخانه‌ای است. جایگاه نماز که اساسی‌ترین رشته الفت و عالی‌ترین عامل محبت بین بندگان و حضرت حق است. نماز نور دل و صفای قلب و روح و فروغ ذات عباد صالح خداست و واسطه‌ی محکمی است که هستی انسان را با ملکوت

^۱ طلبه پایه پنجم مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله علیها)، بهمن ۹۸

هستی پیوند می‌دهد و به عنوان برنامه‌ی هدفمند در سبک زندگی انسان تأثیر گزار است و شخصی طبق این برنامه هدفمند راه روش و مشی زندگی خودش را تنظیم می‌کند.

کلید واژه: نماز، سبک، اخلاق فردی، اثر اجتماعی، اثر روانی، اثر تربیتی.

مقدمه:

نماز از ارکان دین شمرده شده و در اسلام هیچ عملی پس از خداشناسی به پای آن نمی‌رسد هم‌چنین پذیرش عبادات دیگر بستگی به پذیرفته شدن نماز دارد و نماز هم چون نهر آبی است که آلودگی گناه را از قلب می‌زداید. نماز ستون دین و از بالاترین عبادت است. درباره فضیلت و اهمیت نماز همین بس که قرآن در آیات متعدد سفارش به برپایی آن کرده است. هم‌چنین یکی از دستورات مهم و اساسی پیامبران الهی و اولیای خدا نماز بوده که در همه‌ی مراحل زندگی به آن توصیه کرده و خود نیز به آن عمل می‌نمودند. نماز مانند هر عمل عبادی دیگر آدابی دارد که بدون عمل و توجه به آن آداب آن احکام و اعمال ناقص می‌باشد. شیطان انسان را به انجام جرایم اجتماعی از قبیل شراب‌خواری، قمار، سرقت و ... دعوت می‌کند. از دیدگاه قرآن عامل اصلی ارتکاب جرایم و وسوسه‌های شیطانی است و تنها عاملی که می‌تواند ما را از وسوسه‌های شیطانی نجات دهد یاد خداست.

امام رضا علیه السلام در حکمت نماز فرمودند: نماز انسان را به مداومت بر ذکر خدا در شب و روز بر می‌انگیزد تا بنده مولا و آقا و مدبر و آفریدگارش را فراموش نکند، چرا که فراموش کاری موجب طغیان و سرکشی خواهد شد. (اراکي، ؟ چهارده معصوم، ۱۳۷۵، ص ۱۴۳).

مقاله حاضر در قالب یک سلسله برنامه‌های تربیتی بیان شده که در تمام ابعاد اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و ... است از جمله درس هدایت، صداقت، نظم، نظافت، پاکیزگی و مراعات حقوق دیگران و... را آموزش می‌دهد و هم‌چنین موضوعات اخلاق، فردی نمازگزار در این مقاله به نگارش درآمده و شامل آثار اخلاقی، تربیتی و روانی است که در سبک زندگی اسلام به آن پرداخته شده است. خداوند سرشت انسان را خداپرست آفریده و خداشناسی و خداگرایی فطری است لذا بشر در طول تاریخ همواره به دنبال پرستش و عبادت معبودی بوده است که مظهر، نمود عینی آن در ادیان الهی، در نماز تجلی یافته است. نماز در امت‌های پیشین بوده است و همهٔ پیامبران از حضرت آدم (علیه السلام) تا حضرت خاتم (صلی الله علیه وآله وسلم) نماز می‌خواندند به طوری که در نخستین روز اقامت آدم و حوا

در زمین خداوند نماز را بر آدم واجب کرد و حنی وقتی آدم فوت کرد شیث بر او نماز خواند و یا حضرت ابراهیم (علیه السلام) که از خداوند می

خواهد دودمانش را از نمازگزاران قرار دهد و نیز قرآن کریم به نقل از حضرت عیسی (علیه السلام) می‌فرماید: «مرا جودی پر برکت قرار داده، در هر کجا باشم و خداوند مرا به نماز و زکات توصیه کرده مادامی که زنده‌ام». این شواهد نشان می‌دهد که تمام پیامبران الهی با نماز مأنوس و سفارش کننده به آن بوده‌اند و اگر ما بخواهیم زندگی حکیمانه و با آرامش و اطمینان و معنوی به دور از وسوسه‌های شیطانی، در یک کلام زندگی به سبک اسلامی داشته باشیم را برای بشر تعریف کنیم، تنها باید از قرآن کمک بگیریم، آن جایی که می‌فرماید «واستعینوا بالصبر والصلوة؛ به وسیله‌ی صبر و نماز کمک و یاری بجوئید». زیرا نماز یکی از خصلت‌های مومنان و وسیله‌ای برای محو گناهان و همچنین ابزاری برای انسان‌سازی است تا بتواند زندگی را برای خود و دیگران همانی سازد که اسلام گفته است.

نقد از کتاب جمعی از نویسندگان در کتابشان با عنوان نماز و نهضت مسجدسازی ۱۳۹۲، این است که معتقدند: «نمازی که آدمی در آن با خدای خود سخن می‌گوید و او دل می‌سپارد و بالاترین معارف اسلامی را پیوسته به انسان می‌آموزد، چنین نمازی انسان را از پوچی و بی‌هدفی و ضعف می‌رهاند و افق زندگی را در چشمش روشن می‌سازد».

نقد دیگر از کتاب جواد آملی: در کتاب خود با موضوع حکمت عبادات، قم، نشر اجراء، ۱۳۸۲ این است که ایشان در بخش عبادت به جایگاه نماز و سبک زندگی اسلامی در فرد و جامعه پرداخته است.

مفهوم‌شناسی:

نماز در لغت و اصطلاح:

نماز از لحاظ لغت در کتاب به معانی مختلف وارد شده است که برخی از آنها عبارت است از عبادت، پرستش، بندگی، اطاعت، فرمان‌برداری.

نماز در اصلاح به معنی قداست، کرنش، تعظیم و تقدیس است. از لحاظ عربی مترادف «صلاة» است درباره ریشه‌ی اصلي «صلاة» در کتب لغت قول واحدی وجود ندارد اما بیشتر اهل لغت آن را از ریشه‌ی «صلو» دانسته‌اند. «صلو» را به معنای نرم شدن، انعطاف پذیر شدن و توجه کردن گفته‌اند. اگر صلاة را از ریشه «صل» در نظر بگیریم شاید معنای نزدیک‌تری با متن قرآن پیدا کند. صل یعنی صاف کردن و روشن کردن شراب، همچنین جدا کردن حبه از خاک به وسیله ریختن آب. و در اصطلاح شرع عبارت است از عملی مخصوص، مرکب از رکوع و سجود و قرائت و ذکر، توأم با نیت و شرایط خاص، که به تکبیر آغاز و به سلام ختم می‌گردد. (معین، لغت‌نامه، ج ۴، ۱۳۸۵، ص ۳۶۰).

سبک در لغت و اصطلاح:

سبک در لغت: به معنای روش و شیوه‌ی خاص زیستن می‌باشد.

سبک در اصلاح: شیوه زندگی منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌ها یک فرد یا گروه است که با نگرش‌ها و سلیقه‌های اخلاقی که باهم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد. تعریفی که از سبک ارائه می‌شود برحسب نگاهی که به انسان وجود دارد متفاوت خواهد بود؟ نگاه به انسان نیز خود در درجه اول منبعث از نوع نگاه جهان‌بینی است که مکتب و آئین مسلط در جامع ارائه می‌دهد. درجه دوم نامش از شناختی است که خود انسان از کارکردها، ویژگی‌ها، شاخص‌ها، فلسفه و اهداف خویش از مبحث سبک انتظار می‌رود. (برگرفته از مقالات).

نماز ستون دین است:

توسل به دین و یافتن ایمانی مذهبی است که از طریق وحی در اختیار انسان قرار گرفته و ریشه در علم لایزال خداوندی دارد. دین اسلام به عنوان کامل‌ترین و جامع‌ترین دین الهی و نیز مطمئن‌ترین ادیان آسمانی از باب معنویت از تحریف، معرض شده است. در بیان عظمت و اهمیت نماز چه بیانی رساتر و چه تعبیری گویاتر از این که نماز، ستون دین و پایه و اساس همه‌ی ادیان الهی و مذاهب آسمانی است. نماز، جزء لاینفک و اصل محوری در تمامی ادیان محسوب می‌گردد. و در همه‌ی آن‌ها دارای برجسته‌ترین و اصلی‌ترین جایگاه می‌باشد. منظور از نماز، انعکاس نیازهای آدمی و ارتباط روح و جان انسان با سرچشمه‌ی اصلی و معنوی آن است که می‌تواند قالب‌های مختلف و اشکال گوناگونی به خود بگیرد که برای نمونه، نماز در دین اسلام، شکل نمادین متعارف امروزی را به صورت قالبی ویژه و مشخص به خود اختصاص داده است.

در اسلام، نماز پس از اصول دین از مهم‌ترین واجبات و اولین رکن از ارکان پنج‌گانه‌ی شریعت محسوب می‌گردد. که اصل آن در ابتدای بعثت، در مکه بر پیامبر نازل شد و کیفیت و چگونگی آن، چنان که معهود و متعارف است در شب معراج، نازل گردیده است. (رحیمی، چرا نماز بخوانیم، ۱۳۸۶، ص ۱۲۱).

اهمیت نماز در بین همه‌ی دستورهای درخشان اسلام بدین جهت است که اول، نماز روح انسان‌ها را به مبدأ هستی بخش مرتبط و متصل می‌کند و دوم خواندن نماز علاوه بر این که انجام یک دستور و یک واجب الهی است، خود مانع از انجام زشتی‌ها، خلاف‌ها و گناهان دیگر است و یک نمازگزار واقعی از فحشا و منکرات به دور است و این خاصیت بازدارندگی نماز را بقیه‌ی اعمال و دستورات اسلامی ندارد. سوم نماز، از بعد سیاسی، همچنین سراسر جهان را هر روز به سمت قبله و مردم هر شهر و روستا را در جماعات مسجد، متحد و منسجم می‌کند. (آملی، رازهای نماز، ۱۳۸۶، ص ۱۸۴).

اهمیت نماز در اسلام:

نماز فراگیرترین عبادت و زیباترین نیایش و روح‌بخش‌ترین پرستش و معراج مومن است و پیامبر اکرم (ص) آن را ستون استوار دین خوانده که ارزش و قبولی سایر عبادات به آن وابسته است، امام علی (ع) نیز در خصوص اهمیت نماز فرموده‌اند «اللّٰهُ الله فی الصلوه فانّها عمود دینکم» خدا را خدا را درباره‌ی نماز به یادش می‌اندازم که آن ستون و پایه‌ی دین شماست. (علیقلی، شرح نهج‌البلاغه، نامه ۴، ص ۹۸۷).

نماز موجب کم شدن فشارهای روانی در زندگی می گردد. زیرا زمانی که انسان در برابر خالق متعال می ایستد و لب به نماز می گشاید و او را رحمان و رحیم خطاب می کند، امید به رأفت و رحمت در دلش موج می زند. انسانی که در نماز می گوید: «ایاک نستعین» شانه را خالی از فشار بار بندگی غیر می کند، زیرا کم ترین استرس و فشاری مانند استرس ناشی از بندگی غیر خدا آدمی را می آزارد و لذا آن جا که شهادت می دهد که به جز خدا یکتا، خدایی نیست. دیگر احساس آرامش می کند. احساس به یک تکیه گاه محکم و امنیت و آرامش در پناه آن تنها عنصری است که می تواند به انسان اطمینان و اعتماد بخشیده و او را از اضطرابات درونی و تشویقات ذهنی رها سازد. همه مشکلات و معضلات روحی و روانی که هویت، او را در معرض خطر انداخته و ثبات شخصیت او را از کفش ربوده و خلاء عظیمی را در او ایجاد کرده، ناشی از نداشتن یک ملجاء و عدم دست یابی به یک پناهگاه دائمی و مستحکم است.

نهم: درمان یاکاهش افسردگی

«یک عاشق به روان درمانی احتیاج ندارد. در واقع عشق عظیم ترین نیروی درمان گر در زندگی است. آنها که عشق را تجربه نکرده اند، تهی و از غایت انسانیت به دور هستند»

نمازگزار از کمتر دچار افسردگی می شود. از طرفی انسان افسرده هم می تواند با کمک نماز، میزان افسردگی اش را کاهش دهد.

انسان در نماز و گفت و گو با خدای خویش غم دل باز می گوید، مثلاً در قنوت می گوید: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَحِسُّ الدُّعَاءَ»، بیان این خواسته ها و نیازها و باز گفتن رازها و طلب مغفرت، همگی موجبات کاهش غم در دل جوان می شود و او را سبک می کند و به قول روان شناسان، «پالایشی روانی» صورت گرفته و در نتیجه افسردگی کاهش می یابد یا از بین می رود. خداوند هم در وصف این افراد می فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَاخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَكَاهَمُ يُحْزَنُونَ»

دهم: نشاط روحی

اگر آدمی نیاز به عشق را از طریق صحیح بر طرف نماید، فوایدی دارد که از جمله آنها «نشاط» است. انسانها که عشق واقعی را تامین کرده، شاداب است. اگر یک انسان مدتی کاری انجام داد و بعد احساس خستگی کرد و یا دیگر حالش را نداشت، بداند که انگیزه اش ضعیف است. اگر انسان در مقابل کاری که انجام می دهد، بداند همیشه جایزه و تشویق هست، هیچ گاه خسته نمی شود. ام اگر کاری کرد و تشویق هم نشد، خسته شده و انگیزه

اش را از دست می دهد. حال اگر آدمی انگیزه اش را در عشق بداند و آگاه باشد که این عشق برایش لازم است و نیازهای معنوی اش را بر آورده می سازد خسته نمی شود و با نشاط نماز می خواند. وقتی که انسان به ضرورت وجود عشق نماز پی برد و عاشق نماز شد، به دنبال آن احترام و اطاعت و سپاسگذاری از خداوند تمام وجودش را می گیرد و در نتیجه نیاز روحی اش تامین شده و با نشاط نماز می خواند (نماز و نهضت مسجد سازی، تالیف جمعی از نویسندگان، ص ۳۸۹).

نتیجه گیری:

نماز یکی از فرمان هایی است که به زندگی معنای اسلامی بودن را می دهد از یک نظر می توان نماز را یک مولفه در سبک زندگی اسلامی محسوب کرد و از طرف دیگر خود نماز شاخصه ای است که به تمامی جوانب زندگی جهت می دهد و در تمامی حیطه های زندگی معنای اسلامی بودن را متجلی می کند. اعتقادات نمازگزار را نهادینه می کند و در هر شبانه روز نمازگزار شهادتی بر اعتقادات مهم خود می کند. از سوی دیگر با نقش ارتباطی بین خالق و مخلوق با ارائه رویکردهای رفتاری سبک زندگی نمازگزار را در مقابل مشکلات مقاوم و در سخت ترین شرایط زندگی به فریاد می رسد. علاوه بر این نماز نقش بی بدیلی در ارائه ی رویکردهای عملی و اجتماعی در زندگی دارد که در مجموع می توان گفت کلیت و فرع زندگی در پرتو نماز به معنای واقعی شکل می گیرد.

در میان عبادات نماز جایگاه ویژه ای برخوردار است. نماز بر تمام جنبه های زندگی خانواده تاثیر می گذارد از جمله این ابعاد سبک زندگی است که نمازی که به شکل صحیح و با آگاهی و بصیرت و تامل ادا شود و از سر عادت نباشد، تغییر دهند. سبک و شیوه ی زندگی خواهد بود. انسان در امواج زندگی و در کشاکش رنج ها و بلاها به تکیه گاهی نیازمند است که به آن تکیه کند و درون پر اضطراب خود را آرامشی بخشد. خداوند متعال که از قدرت بی انتها برخوردار است، اگر با عنوان پناهگاه و تکیه گاه انتخاب شود، دغدغه های آدمی رفع می گردد و آرامش بر او حاکم می شود. یکی از راه های ارتباط با ذات باری تعالی و استعانت از او «نماز» است نماز تسلی بخش دل های خسته و مایه روشنی و صفای جان است. نماز یک دستور تربیتی و اصلاحی است تا رشد و تعالی افکار در پرتو آن حاصل شود و پیراستگی ها و آلودگی ها و زشتی ها زدوده گردد. نماز باید با خضوع و خشوع همراه باشد. از دیدگاه قرآن، شیطان، انسان را به فحشا و منکرات دعوت می کند و بهترین راه مبارزه با وسوسه های شیطانی به پا داشتن یاد خدا و عبادت اوست و چون نماز وسیله ای است که می تواند پیشانی شیطان را به خاک بمالد. نمازی که با بصیرت و توجه خوانده شود هم چون چراغی است که در دل روشن می شود و در باطن فرد نوری فروزان است. یقیناً عبادت و نیایش می

تواند در سبک زندگی اسلامی و دین تاثیر داشته باشد اگر پایه و اساس فرهنگ خانواده بر اساس رویکرد اسلامی باشد نقش اسلامی در سبک زندگی خواهد داشت. می توان نتیجه گرفت که نماز نقش تعیین کننده ای در سبک زندگی اسلامی دارد.

منابع و مأخذ:

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ۱- حرعاملی، محمد حسن، وسایل الشیعه، قم، انتشارات اسلامیة، ۱۳۷۶
- ۲- طباطبایی، سید محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۹.
- ۳- کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ترجمه محمدباقر کمره ای، قم، ۱۳۷۶
- ۴- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱
- ۵- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه امام علی ابن ابیطالب علیه السلام، ۱۳۸۱
- ۶- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲
- ۷- قرائتی، محسن، پرتویی از اسرار نماز، تهران، طرح اقامه نماز، ۱۳۶۹
- ۸- قرائتی، محسن، رازهای نماز، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۴
- ۹- قرائتی، محسن، یکصد و چهارده نکته درباره نماز، ستاد و اقامه نماز، ۱۳۷۴
- ۱۰- کارگر، رحیم، وصال دوست، قم، نشر و ادیان، ۱۳۷۸
- ۱۱- لطف آبادی، حسین، عواطف و هویت نوجوانان و جوانان، تهران، ۱۳۸۰
- ۱۲- ملکی تبریزی، جواب، اسرار الصلاه، مترجم صادق حسن زاده، علی خلیلی، قم، کیش مهر ۱۳۸۵
- ۱۳- هیئتی برزکی، محمد اسماعیل، آثار و برکات نماز، قم، نشر هسنین، ۱۳۸۴
- ۱۴- اسلامجو، حامد، صدای سخن عشق، قم، کشف الغطاء، ۱۳۸۴
- ۱۵- اکبری، محمود، دام های شیطان، قم، موسسه فرهنگی اسماء، ۱۳۸۲

- ۱۶- جوادی آملی، عبدالله، حکمت عبادات، قم، نشر اسراء، ۱۳۷۸
- ۱۷- جوادی آملی، عبدالله، رازهای نماز، مترجم، علی زمانی قمشه ای، نشر اسراء، ۱۳۸۶
- ۱۸- حیدری، کبری، نقش نماز در زندگی، قم، نشر نور السجاد، ۱۳۸۵
- ۱۹- خامنه ای (مدظله العالی)، سید علی، از ژرفای نماز
- ۲۰- خامنه ای (مدظله العالی)، سیدعلی، پیام معنویت، مجموعه پیام ها، مقام معظم رهبری به اجلاس های نماز، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۴
- ۲۱- سهراب پور، همت، جوانان در طوفان غرایز، قم، ۱۳۸۲
- ۲۲- عزیزی، عباس، تفسیر و پیام آیات نماز، قم، نشر نبوغ، ۱۳۷۸
- ۲۳- پورعلی فرد، محمد مهدی، نکته های درباره روش تربیت دینی نسل جوان و نوجوان، قم، شاکر، ۱۳۷۹
- ۲۴- رحیمی، امیر، چرا نماز بخوانیم، ۱۳۸۶
- ۲۵- صدوق، محمدبن علی، علل الشرایع، ترجمه سیدمحمد جواد ذهنی، تهران، قم، انتشارات مؤمنین، ج ۲، ۱۳۸۲
- ۲۶- صدوق، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا (ع) ترجمه حمیدرضا مستفیذ و علی اکبر غفاری، نشر صدوق، تهران، ۱۳۷۲
- ۲۷- صدوق، محمد بن علی، معانی الاخبار، ترجمه عبدالعلی محمد شاهرودی، تهران، دارالکتب اسلامیه، ۱۳۷۲
- ۲۸- <http://www.askquran.ir>
- ۲۹- www.SID.ir
- ۳۰- معین، محمد، ج ۴، چ اول، تهران، انتشارات. نامی، ۱۳۸۵
- ۳۱- رشیدپور، مجید، مبانی اخلاق اسلامی، چ اول، قم، انتشارات هجرت، ۱۳۷۴
- ۳۲- اینترنت