

به نام خداوند بخشایشگر مهربان

نماز و اسرار تربیتی آن

مقدمه

این ایستادن و خم شدن، این نشستن و به خاک افتادن، و با هر یک کلماتی گفتن، چه معنی دارد؟ در آن لحظه که آدمی به کمال و شکوه بی نهایت و شکوه آفریدگار جهان می اندیشد، سراپا شیفته ی آن می شود، دل و جانش یه خضوع و خشوع و فروتنی می گراید با آهنگ فطرت در برابر آن همه کمال و عظمت سر تعظیم فرود می آورد، (رکوع)، سر به زمین می ساید، (سجده)، و زبان به ستایش می گشاید، (حمد و تسبیح). در آن لحظه انسان نیازمند کمک یک نیروی برتر از خود می گردد دست نیاز به سوی خداوند دانا و توانا می برد و همه ی راز و نیازهای خود را با او در میان می گذارد، (دعا). نماز به عنوان یک عبادت، آن نیایش و پرستش و این راز و نیاز و کمک خواهی در زبان قرآن «عبادت» نامیده می شود. قرآن عبادت را مخصوص خدای یکتا می شمرد و پرستش هر کس و هر چیز دیگر جز خدا را حرام و گناهی بس بزرگ می داند: «فرمان خدا بر آن رفته که جز او را نپرستید...» اسراء، ۲۳

نماز

نماز مراسم مخصوص برای پرستش خدا و راز و نیاز با اوست که در آن جنبه های ارزنده و آموزنده ی خاصی در نظر گرفته شده و به همین جهت شکل مخصوص به خود گرفته است. نماز سرود توحید و یکتا پرستی و سرود فضیلت و پاکی است که باید فکر و روح ما را در برابر عوامل شرک زا و آلوده کننده ای که در زندگی روزمره با آنها سر و کار داریم پاک و یکتا پرست نگهدارد. منظور از آلوده کننده ای که در زندگی سرو کار داریم: همان آلودگی روح است که این آلودگی روح را تیره می کند و ما را از راه راست زندگی راه پاکی و فضیلت و تقوا؛ منحرف می سازد و به راه فساد می کشاند، از یاد خدا غافل می کند و به دام شیطان و وسوسه های شیطانی می افکند. پس همان طور که ما روزانه لباس، تن و ... خود را می شوئیم و پاکیزه می گردانیم باید روح خود را نیز پاک و پاکیزه گردانیم، لحظاتی به یاد معبود خود باشیم، دست نیایش به او دراز کنیم و روح آلوده ی خود را در چشمه ی صاف و زلال الهی شستشو دهیم. «نماز بخوانیم».

شستشوی دل و جان

پس همان گونه که بدن و لباس خود را پاکیزه می کنیم باید دل و جان خود را نیز پاک گردانیم. از پیغمبر اکرم (ص) نقل شده که در گفتگویی کوتاه با یازان خود چنین فرمود: فرض کنید در برابر خانه ی یکی از شما نهری روان باشد و هر روز در آن پنج بار شستشو کند. آیا به تن او هیچ آلودگی می ماند؟ نه، این شستشو به تن او هیچ آلودگی می گذارد. نمازهای پنجگانه هم همین اثر را دارد با پنج نماز در روز خدا لغزش ها را از آدمی می زداید و او را پاکیزه می کند.

۱. صبح : پس از سپیده‌ی صبح
۲. ظهر : نیمروز
۳. عصر : تقریباً ۲ تا ۳ ساعت بعدازظهر
۴. مغرب : پس از غروب آفتاب
۵. عشاء : شامگاه که هوا تاریک می شود.

اینها از اوقات اصلی نمازند و چه بهتر که نماز در همین اوقات خوانده شود.

نماز صبح : از سپیده ی صبح تا طلوع آفتاب

نماز ظهر : از نیمروز تا غروب

نماز عصر : پس از نماز ظهر تا غروب آفتاب

نماز مغرب : از مغرب تا نیمه ی شب

نماز عشاء : پس از مغرب تا نیمه ی شب.

و فرا رسیدن وقت هر نماز با اذان اعلام می شود و با آهنگ اذان ، نمازگزار خود را برای نماز آماده می کند و به محل نماز می آید چه به صورت جمعی و چه به صورت فرادا. و بعد وضومی گیریم این شستشو باید با نیتی پاک و برای خدا باشد. بعد به سوی خانه ی خدا (کعبه) ایستاده و با دلی پاک نماز می خوانیم تا خداوند ما را از بهشتیان قرار دهد.

نماز موجب یاد خداست:

یاد خدا بهترین وسیله برای خویشتن داری و کنترل غرایز سرکش و جلوگیری از روح طغیان است . «نمازگزار» همواره به یاد خدا می باشد، خدایی که از تمام کارهای کوچک و بزرگ ما آگاه است، خدایی که از آنچه در زوایای روان ما وجود دارد و یا از اندیشه ما می گذارد، مطلع و باخبر است و کمترین اثر یاد خدا این است که به خودکامگی انسان و هوسهای وی اعتدال می بخشد، چنان که غفلت از یاد خدا و بی خبری از پاداشها و کیفرهای او، موجب تیرگی عقل و خرد و کم فروغی آن می شود. انسان غافل از خدا در عاقبت اعمال و کردار خود نمی اندیشد و برای ارضای تمایلات و غرایز سرکش خود حد و مرزی را نمی شناسد و این نماز است که او را در شبانه روز پنج بار به یاد خدا می اندازد و تیرگی غفلت را از روح و روانش پاک می سازد. به راستی، انسان که پایه حکومت غرایز در کانون وجود او مستحکم است، بهترین راه برای کنترل غرایز و خواستههای مرزنشناس او همان

یاد خدا، یاد کیفیهای خطاکاران و حسابهای دقیق و اشتباه‌ناپذیر آن می‌باشد. از این نظر قرآن یکی از اسرار نماز را یاد خدا معرفی می‌کند: «اقم الصلوة لذكری؛ نماز را برای یاد من بپادار.

دوری از گناه:

نمازگزار ناچار است که برای صحت و قبولی نماز خود از بسیاری از گناهان اجتناب ورزد؛ مثلاً، یکی از شرایط نماز مشروع بودن و مباح بودن تمام وسایلی است که در آن به کار می‌رود، مانند آب وضو و غسل، جامه‌ای که با آن نماز می‌گزارد و مکان نمازگزار، این موضوع سبب می‌شود که گرد حرام نرود و در کار و کسب خود از هر نوع حرام اجتناب نماید؛ زیرا بسیار مشکل است که یک فرد تنها در امور مربوط به نماز به حلال بودن آنها مقید شود و در موارد دیگر بی‌پروا باشد. گویا آیه زیر به همین نکته اشاره می‌کند و می‌فرماید: «ان الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنکر؛ که نماز (انسان را) از زشتیها و گناه باز می‌دارد.» بالاخص اگر نمازگزار متوجه باشد که شرط قبولی نماز در پیشگاه خداوند این است که نمازگزار زکات و حقوق مستمندان را بپردازد؛ غیبت نکند؛ از تکبر و حسد بپرهیزد؛ از مشروبات الکلی اجتناب نماید و با حضور قلب و توجه و نیت پاک به درگاه خدا رو آورد و به این ترتیب نمازگزار حقیقی ناگزیر است تمام این امور را رعایت کند. روی همین جهات، پیامبر گرامی (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: نماز چون نهر آب صافی است که انسان خود را در آن شست و شو دهد، هرگز بدن او آلوده و کثیف نمی‌شود. همچنین کسی که در شبانه روز پنج مرتبه نماز بخواند و قلب خود را در این چشمه صاف معنوی شست و شو دهد، هرگز آلودگی گناه بر دل و جان او نمی‌نشیند. آنگاه فردی و تربیتی نماز به آنچه که گفته شد منحصر نیست؛ ولی این نمونه می‌تواند نشانه کوچکی از اسرار بزرگ این عبادت بزرگ اسلامی باشد.

نظافت و بهداشت:

از آنجا که نمازگزار در برخی از مواقع همه بدن را باید به عنوان «غسل» بشوید و معمولاً در شبانه روز چند بار وضو بگیرد و پیش از غسل و وضو تمام بدن خود را از هر نوع کثافت و آلودگی پاک سازد؛ ناچار یک فرد تمیز و نظیف خواهد بود. از این نظر نماز به بهداشت و موضوع نظافت که یک امر حیاتی است کمک می‌کند.

انضباط و وقت شناسی:

نمازهای اسلامی هر کدام برای خود وقت مخصوص و معینی دارد و فرد نمازگزار باید نمازهای خود را در آن اوقات بخواند، لذا این عبادت اسلامی به انضباط و وقت شناسی کمک مؤثری می‌کند. بالاخص که نمازگزار باید برای ادای فریضه صبح پیش از طلوع آفتاب از خواب برخیزد، طبعاً یک چنین فردی گذشته از این که از هوای پاک و نسیم صبحگاهان استفاده می‌نماید، به موقع فعالیتهای مثبت زندگی را آغاز می‌کند. آثار فردی و تربیتی نماز به آنچه که گفته شد منحصر نیست؛ ولی این نمونه می‌تواند نشانه اسرار بزرگ این عبادت بزرگ اسلامی باشد.

چرا نماز می‌خوانیم؟

نماز از ارکان عبادات حق است ، بنابراین اول باید بدانیم چرا خداوند را عبادت می کنیم تا آنگاه فلسفه نماز نیز روشن گردد. یکی از پایدارترین و قدیمی ترین تجلیات روح آدمی و یکی از اصیل ترین ابعاد وجود آدمی ، حس نیایش و پرستش است ، هر زمان و مکانی که بشر وجود داشته است ، نیایش و پرستش نیز وجود داشته است . پیامبران پرستش را نیاوردند و ابتکار نکردند ، بلکه نوع پرستش را یعنی نوع آداب و اعمالی که باید پرستش به آن شکل صورت گیرد به بشر آموختند . احساس نیایش ، احساس و نیاز غریزی است به کمالی برتر که در او نقصی نیست و جمالی که در آن زشتی وجود ندارد ، انسان در حال پرستش از وجود محدود خویش می خواهد پرواز کند و به حقیقتی پیوندد یابد که در آنجا نقص و کاستی و فنا و محدودیت وجود ندارد و به قول – اینشتاین – دانشمند بزرگ عصر ما : در این حال فرد به کوچکی آمال و اهداف بشری پی می برد و عظمت و جلالی را که در ماورای امور و پدیده ها در طبیعت و افکار تظاهر می نماید حس می کند . لذا پرستش جزء غرائز ذاتی و فطری بشر است ، یعنی بشر فطرتاً گرایش دارد که یک چیز را تقدیس و تن زیه کند و خویشتن را به او نزدیک کند پیام قرآن این است که ای انسان ! رب خود ، پروردگار خود ، صاحب اختیار خودت را بپرست . الذی خلقکم و الذین من قبلکم : کسی که شما و گذشتگان شما را آفریده است . پرستش نوعی رابطه خاضعانه و ستایشگرانه و سپاسگرانه است که انسان با خدای خود برقرار می کند . عبادت و پرستش علاوه بر اینکه نیاز فطری بشر است ، راز آفرینش انسان نیز عبادت است و ما خلقت الجن و الانس الیعبدون (همانا جن و انس را نیافریدیم مگر برای اینکه مرا پرستش کنند) عبادت یک پیمان الهی است که انسان در روز ازل با خدای خود پیمان عبودیت بسته است الم اعهدالیکم یا بنی ان لاتعبد و الشیطان انه لکم عدو مبین ، و ان اعبدونی هذا صراط مستقیم . (ای بنی آدم ، آیا من با شما پیمان نبستم که شیطان را پرستش نکنید و مرا پرستش کنید که راه راست است و شما را به سعادت می رساند .) عبادت مأموریت انسان است . وما امروا الیعبدوا الله مخلصین له الدین ...؟ (آیا مأمور نشدید که فقط خدا را خالصانه پرستش کنید) اکنون که روشن شد عبادت و پرستش از غرایز ذاتی و از نیازهای فطری انسان است جایگاه نماز در پرستش و عبودیت روشن می شود : نماز عالی ترین تجلی پرستش و عبادت است ، زیرا پرستش یا قولی است یا عملی . و نماز هر دو را در بر دارد چون اذکار نماز مانند قرائت حمد و سوره ، ذکر رکوع و سجود و تشهد عبادت قولی است و قیام و رکوع و سجود عبادت عملی است نماز رفیع ترین و با اهمیت ترین جایگاه را در عبادات دارد و در راس آنها می باشد نماز منبع تغذیه روح انسان و امداد الهی است انسان با نماز می تواند قوت بگیرد و انرژی در جهت نیل به کمالات حاصل کند . واستعینوا و بالصبیر الصلاه (از نماز استمداد کنید ...) کسی که می خواهد یک مسلمان واقعی و مجاهد نیرومند باشد باید نماز خوان خالص و مخلص باشد علی (ع) در آخرین وصایایش که در واپسین لحظات عمر آن حضرت بود فرمود : الله الله فی الصلوه فانها عمود دینکم : (خدا را خدا را ، درباره نماز که نماز استوانه خیمه دین شماست امام صادق(ع) در آخرین نفس های عمر با برکت خویش فرمودند : لن تنال شفاعتنا مستخفلاً بالصلاه (هرگز شفاعت ما به مردمی که نماز را سبک بشمارند ، خواهد رسید) . نماز بنیان اعتقادی انسان را به مبداء و معاد تقویت می کند . از حضرت علی (ع) سؤال شد : چرا ما دوبار سجده می کنیم . امیر مومنان (ع) این آیه را خواند : منها خلقناکم و فیها نعیدکم و منها نخرجکم تاره اخری . یعنی سجده یاد آور قیامت و صحنه محشر و مبعوث شدن انسان است . شخصی از امام صادق (ع) پرسید : برترین چیزهایی که بندگان با آن به پروردگارشان تقرب می جویند و نزدیک می شوند چیست ، حضرت فرمودند : بعد از معرفت و شناخت (خداوند متعال) من بهتر از نماز نمی دانم . و همین اهمیت نماز است که نسبت به کوتاهی به آن شدیداً نهی شده است از رسول اکرم (ص) روایت شده که فرمود: مبادا نماز خود را ضایع سازید ، زیرا هرکس که نماز خود را ضایع نماید خدا او را با قارون

و فرعون و هامان محشور نماید ، و برخدا حق است که او را با منافقان در آتش افکند ، پس وای بر کسی که بر نماز خود مواظبت و نگهبانی ننماید.

سبب عزت موجود نماز است نماز	زینت درگه معبود نماز است نماز
بی نماز از نظر لطف خدا محروم است	شرع را مقصد و مقصود نماز است نماز
شاه عطشان که همه عاشق و دیوانه اوست	گفت عز و شرف و جود نماز است نماز

خداوند به عبادت ما و هیچ موجود دیگر نیاز ندارد ، زیرا « فان الله غنی عن العالمین » (۱) خداوند از تمام جهانیان بی نیاز است . این بندگان هستند که به خداوند نیاز دارند . «یا ایها الناس انتم الفقراء الی الله والله هو الغنی الحمید» (۲) ای انسان ها شما نیازمند به خداوند هستید و خداوند بی نیاز و ستوده است. بنابراین عبودیت و پرستش یکی از نیازهای انسان است . تمامی انسان ها از ابتدا تا کنون به شکلی پرستش داشته اند . روح انسان نیاز به عبادت و پرستش دارد . پرستش و ستایش علاوه بر پر کردن خلأ تنهایی وجود انسان ، و بر آورده شدن نیاز انسان و بجا آوردن مراتب سپاس و شکر گزاری ، موجب تکامل انسانی و رسیدن به مقام قرب الهی می شود و هیچ چیزی نمی تواند جای آن را پر کند.

دانشمندان گفته اند : برای رسیدن به عرفان الهی و شناخت خود و خدا م راحلی باید طی شود . مرحله اول، شریعت است. برای پیمودن این مرحله باید به سراغ عبادت پروردگار رفت و با استعانت و کمک از عبادت وارد مرحله دوم یعنی طریقت شد، آن گاه از طریقت عبور کرده و به حقیقت پیوست که پیوستن قطره به دریا است . اکنون می خواهیم این شبهه را پاسخ بگوییم که آیا : چیزی برتر و موثرتر از نماز در این مسیر وجود دارد؟ یا بهترین شکل و بهترین وسیله و نردبان برای رسیدن به «حقیقت» نماز است؟

هر کدام از مکتب ها و آیین ها آشکالی برای عبادت دارند اما همه به دنبال پرستش و عبادت اند، حتی موجودات دیگر نیز به عبادت و پرستش مشغولند. قرآن می فرماید: «کلّ قد علم صلوته و تسبیحه»؛ (۳) تمامی موجودات نماز و تسبیح خدا را می دانند . « در جای دیگر می فرماید: «إِنْ مِنْ شِیْءٍ إِلَّا یَسْبِیحُ بحمده و لکن لا تفقهون تسبیحهم»؛ (۴) هر موجودی با حمد، خدا را تسبیح می گوید، لیکن شما تسبیح آنان را نمی فهمید .» از منابع و مآخذ اسلامی به دست می آید که برای رسیدن به حق و شاداب کردن روح عرفانی انسان، هیچ راهی بهتر از نماز یافت نمی شود. برای روح انسان شیفته هیچ غذایی سازگارتر و سرشارتر از نماز وجود ندارد، زیرا چه کسی بهتر از خداوند (که برای رسیدن به هر هدفی، ترکیب راه خاصی را مشخص فرموده است) می تواند مرکب و معجونی برای رشد و ارتقای انسان ها پدید آورد؟ با مروری بر آیات و روایات در می یابیم که این معجون شفا بخش نماز است که اسلام آن را وسیله تقرّب به خدا می داند (الصلوه قربان کل تقی). (۵) نماز موجب تقرب هر انسان پرهیزکاری است . هشام بن حکم از امام صادق (ع) پرسید: چرا نماز واجب شد، در حالی که هم وقت می گیرد و هم انسان را به زحمت می اندازد؟ امام فرمود : «پیامبرانی آمدند و مردم را به آیین خود دعوت نمودند . عده ای هم دین آنان را پذیرفتند، اما با مرگ آن پیامبران، ما م و دین و یاد آن ها از میان رفت . خداوند اراده فرمود که اسلام و نام پیامبر اسلام(ص) زنده بماند و این از طریق نماز امکان پذیر است» (۶) یعنی علاوه بر آن که نماز عبادت پروردگار است، موجب طراوت مکتب و احیای دین هم هست . بله همواره به یاد خداوند بودن بسیار عالی و ارزشمند است ، اما آیا چنین کسی را سراغ دارید ؟

کدام انسان را می یابید که با این همه چیزهائی که انسان را در این دنیا به خود مشغول داشته و با این همه عواملی که موجب غفلت و بی خبری می شوند، همواره به یاد خدا باشند؟ و آیا نماز چیزی جز برای یاد آوری انسان ها و بیرون آوردن از غفلت است؟ راستی اگر برای ارتباط با خدا نیازی به نماز نبوده، نبایستی پیامبر با آن همه فضائل و کمالات آن قدر نماز بخواند که پاهایش متورم شود یا امیرالمؤمنین (ع) و سایر امامان به نماز این همه اهمیت بدهند. آیا کسی برتر و بیشتر از پیشوایان دینی ما با خداوند رابطه قلبی داشته است؟ آیا اگر بخواهیم کسی را مثال بزنیم که همواره به یاد خدا بوده است، این شخص جز پیامبر اسلام و امامان معصوم بودند؟ آیا مقامی که امیرمؤمنان به آن دست یافته بود، به گونه ای که فرمود اگر تمام پرده ها کنار رود بر یقین و ایمان من افزوده نمی شود، کسی برتر از آن دست یافته است؟ پس چگونه چنین انسان هایی نه تنها خود را بی نیاز از نماز و ارتباط با خدا نمی دانستند، بلکه شبانه روز به نماز می ایستادند و نه تنها نماز های واجب، بلکه حتی نماز های مستحب داشتند که بنابر نقل روایات گاهی تا ه زار رکعت می رسید. هم چنین نماز رابطه بنده با خداست و طبیعی است که بنده آن را به جا می آورد که خواسته خداوند و معبود اوست و اصولاً هدف اصلی از خلقت انسان بندگی است و نماز بهترین شیوه اظهار بندگی است و اگر قرار باشد که هر انسانی بر طبق خواسته خود عمل نماید نه آن چیزی که خداوند از او خواسته، این دیگر بندگی خداوند نمی شود، بلکه بندگی خود و عمل بر طبق خواسته خود است. مطمئناً این فکر که رابطه قلبی انسان را بی نیاز از نماز می کند، چیزی جز وسوسه شیطانی برای دور کردن انسان از خدا نیست. چون خدا راه نماز را برای ایجاد رابطه بنده با او و بیرون آمدن انسان ها از غفلت و شستوی جسم و جان قرار داده قرار داده و فرموده است که «اقم الصلوة لذكرك» نماز را برای یاد من برپا دار. (۷) پس آیا درک من از خدا بیشتر است؟! در فرهنگ اسلامی تعیین کردن و مشخص نمودن شکل عبادت، با شارع مقدس است و کسی نمی تواند عبادتی اختراع کند. اگر کسی وُرد و دعایی را به عنوان عبادت پدید آورد، از مصادیق روشن بدعت و تشریح است که کار حرامی است، زیرا امور عبادی را همان گونه که از طرف شارع مقدس بیان شده است، باید انجام داد، نه کمتر و نه بیشتر. آن کس که تشنگی و گرسنگی را در ما آفرید، غذا و آب را نیز خود فراهم آورده است و آن کس که نیاز به عبودیت و پرستش را در ما قرار داد، هم او پاسخ نماز و دعا راز و نیاز را برایمان مقرر داشته است. قرآن مجید نماز را مظهر ذکر و ذکر را آرام بخش دل ها می داند. آنچه زیبایی و حُسن و خیر است، در نماز سفره ای است گسترده که خداوند آن را در پنج نوبت در شبانه روز برای بندگانش باز می کند و بر سر این سفره انواع و اقسام غذاهای لذیذ وجود دارد و هر کس مطابق ذوق و سلیقه و به اندازه توان و مرتبه وجودی و استعداد خود از آن بهره مند می شود. نماز عبادتی جامع است که می تواند تمام وجود انسان (از جهات بدنی و ظاهری گرفته تا جهات ذهنی و قلبی و باطنی) را در خدمت بندگی و پرستش قرار دهد. نیت خوب داشتن به تنهایی نمی تواند انسان را از انجام عبادت و نماز بی نیاز کند. شکل نماز هم قشنگ است، هم معارف بلند اسلامی در آن وج ود دارد، هم تسبیح و تقدیس لفظی است و هم تقدیس عملی می باشد. رکوع و سجود و تسبیح و تحمید و دعا و تکبیر و سلام و خلاصه همه زیبایی ها در نماز است. با این همه اگر نماز به طور صحیح و کامل با حفظ شرایط و آداب خوانده شود، جلوی بسیاری از مفاسد اجتماعی را می گیرد: «إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر نماز اگر با مقدمات و تعقیبات همراه باشد، انسان را به اوج معنویت می رساند. اذان با آن محتوای زیبا دل را می نوازد. نماز جماعت مخصوصاً در مساجد بزرگ مانند مسجد الحرام و مسجد النبی (ص) زیباترین جلوه عبادت و همدلی و یکرنگی و صفا و صمیمیت است. پیامبر (ص) فرمود: نماز نور چشم من است.