# نماز و نقش آن در سبک زندگی فردي و اجتماعی

## فریبرز یوسفوند

## استادیار گروه مهندسی آب، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه

چکیده

یکی از مهم ترین دغدغه هاي جوامع امروزي، یافتن الگوي مناسب براي شکل دهی به زندگی سالم است.دولت مردان و برنامه ریزان اجتماعی و متصدیان تعلیم و تربیت همواره در پی این هستند که ارزش هاي فرهنگی اجتماعی را به طور مؤثري به نسل هاي بعدي منتقل کنند. سبک زندگی مجموعه اي از نگرش ها و رفتارهاي افراد است که به ابعاد هنجاري و ارزشی زندگی نظر دارد. سبک زندگی در هر جامعه متأثر از فرهنگ است. اگر به فرهنگ جوامع، گذرا بنگریم درمی یابیم که بسیاري از رفتارهاي زندگی از آموزه هاي دینی و اعتقادي جوامع اثر می پذیرند؛ چرا که تمامی ادیان مبتنی بر یکتاپرستی حتی غیریکتاپرستی در خصوص سبک زندگی داراي رهنمود هستند. در این بین رهنمودهاي دین مبین اسلام چنان گسترده است که از بدو تولد تا پس از مرگ را شامل می شود و انسان با انجام آنها، نه تنها به پروردگار نزدیک میشود، بلکه آثار آن را به عینه بر سبک زندگی فردي و اجتماعی خود در رسیدن به یک زندگی سالم و ارزشی، می ببیند. نماز در بین رهنمودهاي اسلام، به عنوان استوانه و راهبردي محکم، تاثیر بسزایی در سبک زندگی یک مسلمان دارد. زیرا نماز فقط یک دستور عبادتی و یک سري اذکار تکراري صرف نیست، بلکه دستورالعمل تربیتی و اصلاحی زندگی است که سبک زندگی فردي و اجتماعی مسلمانان را دگرگون می کند. نماز در بعد فردي می تواند با ارائۀ برنامۀ زندگی، باعث تقویت روح و جسم و آرامش روانی فرد شود و او را از کارهاي زشت و ناپسند بازدارد و روي شاخص هاي فردیت و تکامل شخصیت او تأثیرگذار باشد. هم چنین در بعد اجتماعی ضمن اینکه انسان را از کنج عزلت و تنهایی می رهاند. او را در دل جامعه اسلامی محو می کند. سبب تقویت روحیۀ مساوات، نظم، مساعدت، وحدت و... در جامعه شده و عطر معنویت را در آن منتشر می کند.

کلید واژه ها: نماز، نمازگزار، سبک زندگی، سبک زندگی فردي و اجتماعی.

مقدمه

قبل از این که سبک زندگی اسلامی را تعریف کنیم لازم است تعریفی از سبک زندگی ارائه کنیم. در حوزه مطالعات اجتماعی بر اساس یک برداشت از سبک زندگی که رویکردي روان شناختی و هویت گرا دارد و با سطح تحلیل (فرد) همراه است. سبک زندگی : مجموعه اي از ارزش ها، نگرش ها و رفتارهاي افراد است. به بیان ساده تر، سبک زندگی، شیوه زندگی است و بر الگوهاي فردي مطلوب از زندگی دلالت دارد که جهان بینی،نگرش ها و ارزش ها، عادت ها، وسایل زندگی و هم چنین الگوهاي روابط اجتماعی، اوقات فراغت و مصرف را در برمی گیرد. سبک زندگی، بیش تر بیانگرانه است و شخص، خود را از طریق سبک زندگی به جهان اطرافش معرفی می کند. این بدان معناست که سبک زندگی از طریق چهره ها (انتخاب لباس ها و رفتارها)، اعمال و کردارها (انتخاب فعالیت های فراغتی) یا انتخاب وسایل زندگی و حتی گزینش دوستان بیان می شود.(گیبینز و بوریمر،1381،ص104)

به بیان دیگر : سبک زندگی مجموعه رفتارها و الگوهاي کنش هر فرد است که به ابعاد هنجاري و معنایی زندگی اجتماعی نظردارد. بر اساس چنین رویکردي : سبک زندگی افزون بر این که بر ماهیت و محتواي خاص تعاملات و کنشهاي اشخاص در هر جامعه دلالت دارد، بیانگر اغراض، نیات، معانی و تفسیرهاي فرد در جریان عمل روزمره و زندگی روزانه است. (هم چنین) نشان دهنده کم و کیف نظام باورها و ارزش هاي افراد نیز خواهدبود. وبا مجموعه الگوها و عناصر رفتاري نظاممند و مرتبط میشود. (اقتباس ازقانع، 1353، ص 5) از سوي دیگر :سبک و نوع زندگی مردم هر جامعه تا حدود زیادي متأثر از فرهنگ آن جامعه است. مقصود ازفرهنگ :مجموعه اي از هنجارها، ارزش ها و رفتارهایی ست که در تمام سطوح و لایه هاي یک جامعه نفوذ داردومردم آن نسل به نسل با پذیرش اصول و مبانی فکري و عقیدتی آن فرهنگ،دررفتار، گفتار،پندار با عمل به آن، پایبندي خود را به شکل بیانی و نمادین به فرهنگ حاکم نشان می دهند.در واقع : سبک زندگی، نه تنها گسسته و بریده از نظام باورها و ارزش هاي حاکم بر جامعه نیست، که نگرش و گرایش هاي بر آمده از آموزه هاي دینی، هم بخشی از سبک زندگی را تشکیل میدهد و هم در شکل گیري دیگر بخش هاي آن به صورت جدي و ژرف، اثرگذار است. (قانع، 1353، ص 5)

در همین راستا اگر به سبک زندگی و نوع رفتارهایی که درجوامع مختلف رایج است، نگاهی گذرا داشته باشیم در خواهیم یافت، بسیاري از رفتارهاي زندگی از نحوه گفتار گرفته تا خوراك وپوشاك، متاثر از آموزه هاي دینی و اعتقادي حاکم بر آن جوامع است. چرا که تمامی ادیان مبتنی بر یکتا پرستی حتی غیر یکتاپرستی در خصوص چگونگی سبک زندگی داراي رهنمود هستند و هیچ دین و مذهبی را نمی توان یافت که در باره سبک زندگی پیامی نداشته باشد. دراین بین دین مبین اسلام به عنوان آخرین وکاملترین دین الهی بهترین رهنمودها را در قالب احکام براي چگونگی زندگی به ارمغان آورده است. کمیت این احکام، چنان گسترده است که از بدو تولد تاحیات پس از مرگ راشامل می شود و کیفیت آن به گونه اي است که نه تنها انسان با انجام آن ها به پروردگار خود نزدیک می شود بلکه برسبک زند گی انسان نیز بسیار تاثیرگذاراست؛ و او را به سوي یک زندگی سالم و ارزشی رهنمون می شود. حتی اسلام با نشان دادن الگو یی بی مانند رسول گرامی اسلام (ص) (احزاب21) سعی دارد بستر و فضایی مناسب در شیوه زندگی سعادتمند براي پیروان خود فراهم آورد. همان گونه که می دانیم پرستش به عنوان بخشی اساسی از تدین، در عمل دینی ادیان ابراهیمی، در قالب عبادت متجلی شده است؛ اما تنها در اسلام است که این عمل عبادي در زندگی روزمره ي مسلمین با خواندن نماز عینیت می یابد و گرانیگاه عبادت شناخته می شود نماز خواندن به عنوان صفات متقین، مؤمنین و رستگاران به شمار می آید (بقره، آیات5-2)و می تواند تأثیر شگرفی روي سبک زندگی انسان داشته باشد و سبک زندگی اسلامی را براي فرد به ارمغان بیاورد. به یقین دربین احکام الهی اسلام، حکم به برپایی نمازبه عنوان یک راهبرد ویکی از استوانه هاي محکم دین، می تواند تاثیر بسزایی درسبک زندگی یک مسلمان داشته باشد. زیرا؛ نماز فقط یک دستور نیایشی و عبادتی صرف نیست بلکه آیین نامه ودستورالعملی تربیتی واصلاحی براي سبک زندگی است که می تواند جنبه هاي فردي و اجتماعی آن را دگرگون کند. هم چنین جامعیت اسلام ایجاب می کند، ابعاد اعتقادي، اخلاقی و عملی زندگی کنار هم باشد تا ایمان وعمل صالح در پیوند با یکدیگر باشد. براي درك بهترمطلب درادامه به مهم ترین آثار نماز به ویژه نمازجماعت درسبک زندگی فردي واجتماعی پرداخته می شود. آثار نماز درسبک زندگی فردي نمازبه عنوان برترین عبادت عارفانه همانند خوردن و آشامیدن براي زندگی فرد بسیار ضرورى است وبه اشکال گوناگون درسبک زندگی فردي نتایج مفیدي دارد. مهم ترین آثار نماز در سبک زندگی فردي عبارت است از:

1- آرامش دهنده به زندگی فرد

انسان، درتلاطم امواج زندگی و در کشاکش رنج ها و بلاها نیازمند تکیه گاه محکمی است که بدان تکیه کند و درون پراضطراب خود را آرامش بخشد. به یقین خداي متعال که از قدرت بی انتها برخوردار است،اگر به عنوان پناهگاه و تکیه گاه انتخاب شود، دغدغه هاي آدمی رفع و آرام می گردد. چنانکه قرآن می فرماید : الا بذکر الله تطمئن القلوب؛ آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها آرامش مى یابد. (رعد/28) بی شک یکی ازراه هاي ارتباط باخداوند نماز است. زیرا؛ نماز تسلی بخش دل و بی واسطه ترین وسیله ارتباط با خداست. پروفسور ژول لابوم دراین باره می نویسد: اسلام واسطه میان انسان و خدا را از میان برد وبراي نخستین بار، ایجاد ارتباط مستقیم، میان دو قطب را اعلام کرد. در پذیرش عبادت و نماز لازم نیست، شخصی از یک گروه مشخص، مقام وساطت میان مردم و خدا راداشته باشد، بلکه هر انسانى مى تواند خودش، اعمال عبادى راانجام دهد. (پور ترکمانی،ص 19)

گو ویلیام ازاندیشمندان مسلمان شده غربی این اثرفردي نمازو علت مسلمان شدن خود را در قالب خاطره اي جالب چنین بیان می کند: با یک کشتی بخاري عازم کشور مغرب بودم، ناگهان دریا طوفانی شد و کشتی درحال غرق شدن قرار گرفت، سرنشینان با عجله و اضطراب زیاد... به این طرف و آن طرف می دویدند و نمی دانستند چه کنند؟در همان حال عده اي مسلمان را دیدم که در یک صف ایستاده و مشغول عبادت شده اند،کسی از آنان پرسید: چه می کنید؟ گفتند: نماز می خوانیم. آن شخص پرسید: این که کشتی در حال غرق شدن است، ترسی ندارید؟ یکی از افرادي که به طرف نماز می رفت پاسخ داد: نه، زیرا ما براي خدایی نماز می خوانیم،که همه کارها تحت فرمان اوست، و اگر او بخواهد ما زنده می مانیم، و اگر او بخواهد تسلیم مرگ میشویم. (صادقی اردستانی، 1347، ص 331)آري نمازاین ارتباط انسان ضعیف ومحدود، با خداي نامحدود، دربرابر مشکلات و در فراز و نشیب ها به انسان نیرومی بخشد.وباعث می شود انسان باآرامش بیش تري درمسیرزندگی گام بردارد. دیل کارنگی می گوید: امروز علم جدید، روان پزشکى، همان چیزهائى را تعلیم مى دهد که پیامبران تعلیم مى داده اند، به علت اینکه دریافته اند، دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانى،تشویش،هیجان وترس را که موجب بیم بیش ترى ازناخوشی هاى ماست برطرف مى سازد.(اپور ترکمانی،ص2)

پروفسورتوماس هایس لوپ هم می گوید: نماز بهترین وسیله اى ا ست که تاکنون براى توسعه اطمینان وتسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده که زمینه بى خوابى را برطرف مى گرداند. و به عبارت دقیقتر،مهم ترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان نماز است. (همان، 23)

2- بازدارنده فرد از زشتی وبدي درزندگی

نماز، یک دستور تربیتی و اصلاحی، براي نماز گزاران و وسیله رشد روحی، تعالی افکار و پیراستگی از آلودگی ها و زشتی ها است. اگر با خضوع و خشوع و با آمادگی صورت گیرد، توانی ایجاد می کند که آدمی به کارهاي پسندیده روي آورده و ازبدي ها اجتناب می کند. قرآن کریم دراین باره می فرماید : اقم الصلوة ان الصلوة تتنهی عن الفحشاء و المنکر(عنکبوت/45)نمازرا بپاز دار که نماز از کار زشت وناپسند باز می دارد. همو می فرماید: و اَقِمِ الصَّلوه طَرَفَیِ النَّهار و زُلَفاً مِنَ اللّیلِ اِنَّ الحَسَنات یُذهِبنَ السِّیئات(هود/114)

نماز رادر اوایل روز و اوایل شب بپادار، بدرستى که کارهاى نیکو (همچون نماز)، بدى ها را محو مى کند... نماز نه تنها انسان را ازاعمال زشت وناپسند باز می دارد بلکه مانع ازبروز زشتی هاي اخلاق می شود. به عنوان مثال زدودن بیماري کبر و غرور از دل یکی از آثار نماز است.مقام معظم رهبري دراین باره می فرماید : در میان خصلت هاى نکوهیده که سلامت جان و راحت زندگى را با خطر و مانع مواجه مى سازند، تکبر از پر آفت ترین آنهااست. خود برتربینى و سرکشى برخاسته از آن، چه بسیار حقیقت هایى را ناشناخته و چه راه هاى فضیلت را ناپیموده مى گذارد، و چه کینه ها وخصومت هاى نابحق و چه زشتی ها و ناهنجاري ها که پدید مى آورد. آرىتکبر، حجاب حقیقت و خار راه فضیلت و دشمن صفا و صداقت، و انگیزه ى دشمنى و شرارت است. آحاد وجامعه هاى بشرى از آغاز خود تاکنون، ضایعات بی شمارى را از کبر و خود پسندى اقوام و افراد، و سرکشى هاو تعصبات ناشى از آن، تحمل کرده اند و مى کنند. عبادات اسلامى و بیش از همه نماز، براى زدودن این آفات ازجان آدمیان از جمله درمان هاى مؤ ثر و کار آمد مى باشند. نماز آنگاه که با حال و حضور و آداب، گزارده شود. روح آدمى را به نیازمندى ذاتى وى آشنا مى سازد. و ریشه ى کبر و تفاخر و جبروت موهوم را در درون او مى سوزاند. (پیام رهبري به اولین اجلاس سراسر ي نماز19/6/79) امام علی (ع) دراین باره می فرمایند : فرض الله الایمان تطهیرا من الشرك و الصواة تنزیها عن الکبرخدا "ایمان" را براى پاکسازى دل از شرك، و "نماز" را براى پاك بودن از کبر و خودپسندى واجب کرد.(دشتی1379،حکمت 253)

همومی فرماید :و عن ذلک ما حرس الله عباده المؤ منین بالصلوات والزکوات ومجاهدة الصیام فى الایام المفروضات تسکینا لاطرافهم وتخشیعا لابصارهم وتذلیلا لنفوسهم و اذهابا الخیلاء عنهم (دشتی،1379، خطبه192) خداوند بندگان مؤمن را با نمازها و زکات ها و روزه هاى دشوار از کبر وخودبینى محافظت و حراست مى کند، به پیکر آنان آرامش مى بخشد، به دیدگان آنان فروتنى مى دهد، نفس آنان را رام مى سازد،دل هاى آنان را افتادگى مى آموزد، و خود پسندى را از آنان دور مى کند. آري نماز به عنوان بهترین وسیله معنوي، انسان نمازگزار را از رذایل اخلاقی دور وبه عنوان کار نیک اورا به فضایل اخلاقی آراسته می سازد. اگر درزندگی انسان دعا ونماز وجود نداشته باشد رذایل زندگی اوراتباه خواهد کرد.

3- برنامه دهنده زندگی

نمازبه سبک زندگی فرد نمازگزار، برنامه می دهد. و اورا از بی نظمی ها رهانیده وبه زندگی اومعنا ومفهوم می بخشد. مقام معظم رهبري در این باره فرموده است: آن چه که مى تواند مانع غفلت لحظه هاي زندگى آدمى شود، نماز است. انسان در لابلاى مشغولیت هاى فکرى که او را احاطه کرده است به ندرت مى تواند به خود و هدف زندگى و گذشت لحظه ها و ساعات و روزها بیندیشد چه بسا روزها که شب مى گردد و روزهاى دیگرى که آغازمى شود. و هفته ها و ماه ها که مى گذرد و انسان به آغاز و پایان آن توجه نمى یابد و گذشت زندگى و معنا یا بطالت آن را احساس نمى کند. نماز یک زنگ بیدارى و یک هشدار در ساعات مختلف شبانه روز است. به انسان برنامه مى دهد و از او تعهد مى خواهد، به روز و شبش معنا مى دهد. و از گذشت لحظه ها حساب مى کشد. درآن هنگام که انسان مشغول و بى خبر از طى زمان و انقضاى عمر است او را مى خواند و به او مى فهماند که روزى گذشت و روزى آغاز شد. باید فعالیت کنى مسئولیت بزرگترى بر عهده بگیرى و کار مهمترى انجام دهى به دلیل آن که بخشى از عمر، از فرصت عمل، به سر آمد باید پیشتر تلاش کرد و بیش تر رفت زیرا هدف بزرگ است، مگر تا فرصت از کف نرفته به آن دست یافت. (پور ترکمانی، ص 3)

هم چنین سرتوماس آرنولد در کتاب(دعوت به اسلام) بیان می کند: نماز جماعت با این وضع منظّم و مرتب، عبادت خدائی بزرگ است.براي نماز صبح در وقت معین اذان گفته می شود، ظهر این اذان تکرار می گردد ومردم را شیفته و منقلب می سازد، شب نیز اذان گفته می شود و مردم را به نماز فرا می خواند، و دراین اوقات، عظمت و جلال ایمان و عبادت به نمایش گذاشته می شود، و انسان این معنویت و خلوص را در مسلمانان به چشم خود می بیند... وموجب امتیاز مسلمانان از دیگران می گردد و زندگی دینی آنان را مشخّص می سازد (صادقی اردستانی، 1347 ص 33)

4- تقویت کننده روح وجسم

نمازضمن آرامش بخشی به انسان، باعث تقویت روح وجسم نیز می شود. الکسیس کارل دراین باره می نویسد:نیایش، در روح و جسم تأثیر می گذارد، در چهره ي کسانی که به نیایش می پردازند، حس وظیفه شناسی، قلت حسد و شرارت، و حس نیکی و خیرخواهی نسبت به دیگران خوانده می شود (نجاتی، 1381، ص 3) همو می گوید: دعا و نماز قوى ترین نیرویی است که انسان مى تواند تولید کند، نیرویی که چون قوه جاذبه درزمین وجود حقیقى و خارجى دارد.در حرفه پزشکى خود، مردانى را دیده ام، پس از آن که تمام معالجات در آنان، مؤ ثر واقع نشده بود به نیروى نماز و دعا از بیمارى، رهائى یافتند. دعا و نماز چون رادیوم یک منبع نیروئى مشعشعى است که خود به خود تولید مى شود. از راه دعا و نماز انسان مى کوشد نیروى محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدود تمام نیروها افزایش دهد. وقتى که ما دعا و نماز مى خوانیم،خود را به قوه محرکه پایان ناپذیرى که تمام کائنات را به هم پیوسته است متصل و مربوط مى کنیم. نماز ودعایی که مى خوانیم، قسمتى ازآن نیرو به حوائج ما اختصاص داده می شود. به صرف همین استدعا، نواقص تکمیل مى شود. و با قدرتى بیش تر وحالتى بهتر از جاى بر مى خیزیم. هر وقت ما با شور و حرارت خداوند را در دعا و نماز مخاطب مى سازیم، هم روح و هم جسم خود را به وجهى احسن تغییر مى دهیم. غیر ممکن است مرد یا زنى تنها براى یک لحظه به دعاو نماز بپردازد و نتیجه مثبت و مفیدى از آن نگیرد (پور ترکمانی، ص16)

5- اثرگذاري بر شخصیت

نماز به اشکال گوناگون در سبک زندگی فردي برشخصیت افرادنمازگزار تأثیر گذاراست. یکی از علل تأثیر گذاري نماز بر شخصیت فردي تکراري بودن نماز است : نمازگزار با تکرار مکرر یک مجموعه از الفاظ واذکار، در نمازهاي روزانه، پیوسته یک عقیده و یک راه وروش مشخص را در زندگی پی می گیردوبدین ترتیب، گویی یک شخصیت ثابت ویک روش ومنش معین ویک ایدئولوژي همیشگی را براي خود برمی گزیند وبه هنگام تکرارجزء جزء اصول اساسی ایدئولوژي خود، که همگی آن اصول در مضامین نماز متجلی است. پیوسته به شخصیت واحد وثابت خود می پردازد. (محمدی 1383،ص37) الکسیس کارل درباره اثر نمازدر شکل دادن به شخصیت انسان می نویسد : بهترین چیزى که فطرت را تقویت مى کند نماز، سنبل عبادت است. اگر صمیمانه به دعا و نماز بپردازید خواهید دید که زندگى شما به صورت عمیق ومشهودى تغییر خواهد کرد. باید بگوییم که دعا فعالیتى است که براى تکامل صحیح شخصیت و تمامیت عالی ترین ملکات انسانى ضرورت دارد (پور ترکمانی، ص18)

6- تأثیر گذاري روي شاخص هاي فردیت

نمازگزاربه جهت آنکه داراي شخصیتی مذهبی است، نماز می تواند روي شاخص هاي فردي او نظیر: فکر، اندیشه، علایق، گفتار، نوع پوشش، خوراك، آرایش، بهداشت، ورزش، تفریح، فعالیت هاي اوقات فراغت حتی انتخاب مقصد گردشگري و ... تأثیرگذار باشد. زیرا نماز به خودي خود یک راهبرد براي زندگی است و نمازگزاردن شرایط و آدابی دارد که نمازگزار به هنگام نماز حتی قبل ازآن، موظف است که آنها رامراعات کند.به بیان دیگر نماز گزار باید در اقامه نماز هنجارهایی را که متعلق به گروه نمازگزاران است رعایت کند. به عنوان مثال فرد نمازگزار نمی تواند با بدن و لباس نا پاك، غذاي حرام یا درهر مکانی نمازگزارد. از این رو انتخاب نوع لباس و غذا یا نوع مکان براي بر پایی نماز و تکرار آن در زندگی روزمره جملگی از مواردي است که درسبک زندگی فرد نمازگزارتأثیر گذار خواهد بود.

7-حفظ اعتبار اجتماعی

در اسلام در برابر وعده ها وامتیازهایی که به شرکت کنندگان در نماز به ویژه نماز جماعت داده شده است، تهدیدهاي سختی نیز متوجه کسانی شده است که از نمازفاصله می گیرند از جمله در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: غیبت کردن از مسلمانان جایز نیست مگر مسلمانانی که در خانه اش نماز بخواند و ازجماعت ما روگردان باشد. (حر عاملی، 1403 ص 394)همو درجاي دیگر فرموه است :هر کس از جماعت مسلمانان روي گرداند از عدالت ساقط می گردد.(همان) و لازم است با او قطع رابطه شود.(همان) بنابراین با توجه به این احادیث ارزشمند یکی از شرایط حفظ اعتبار اجتماعی شرکت در جماعات مسلمانان ازجمله اعمال عبادي جمعی است و هر کس از شرکت در آن ها پرهیز کند از اعتباردرجامعه ساقط می شود. وبرعکس اشخاصی که با کانون هاي برگزاري نماز (مساجد) و اهل ایمان و نمازگزاران در ارتباط هستند، ایمان و تعهد عملی آنان در معرض دید دیگران قرار می گیرد، به یک اعتبار اجتماعی دست می یابند، زیرا به طور معمول این گونه افراد به جهت اعتمادي که به آنها می شود در مسائل اجتماعی و ... محل زندگی خود مورد وثوق ومشورت قرار می گیرند.

آثار نماز درسبک زندگی اجتماعی

دین اسلام همواره مسلمانان را به جماعت وبا هم بودن فرا می خواند، تا انسان را از زندگى فردى و خزیدن درکنج عزلت و تنهایى برهاند و او را به سوى زندگى اجتماعى سوق دهد. چنانکه رسول گرامی اسلام جماعت رادین اسلام همواره مسلمانان را به جماعت وبا هم بودن فرا می خواند، تا انسان را از زندگى فردى و خزیدن در کنج عزلت و تنهایى برهاند و او را به سوى زندگى اجتماعى سوق دهد. چنانکه رسول گرامی اسلام جماعت رامایه رحمت می داند: الجماعه رحمه (فرید تنکابنی 1374، ص 174)همو می فرماید : یدالله علی الجماعه، دست خدا همراه با جماعت است. (همان)

به همین جهت درباره نماز که یکی از مهم ترین اعمال عبادي اسلام است، سفارش اکید شده که به جماعت برگزار شود، پایه ریزي نمازجماعت روزانه در مساجد و نماز جمعه واعیاد در مصلی ها جملگی در این راستا می باشد. به یقین برپایی نماز باحضور گروه هاي مختلف در سبک زندگی اجتماعی مسلمانان آثار فراوانی دارد که مهم ترین آن ها عبارت است از :

1-تقویت روحیه مساوات وبرابري اجتماعی

یکی از آثار مهم نماز به ویژه نماز جماعت این است که بین نمازگزاران هیچ گونه امتیازي دیده نمی شود. در صف هاي منظم نماز جماعت فقیر و غنی، رئیس و مرئوس، سفید و سیاه، کوچک و بزرگ، شهري و روستایی، با سواد و بی سواد، معروف و گمنام همه بدون توجه به قومیت و ملیت در کنار هم قرار می گیرند و به سوي یک قبله عبادت می کنند. این عبادت هماهنگ و دسته جمعی ضمن اینکه دل ها و فکرها را به هم نزدیک می کند، پیوند دوستی و برادري را محکم و باعث تقویت مساوات و برابري در جامعه اسلامی می شود. علامه طباطبایی (ره) درباره این اثر اجتماعی نماز در سبک زندگی مسلمانان می نویسد: این اجتماعی که در اسلام مقرّر شده، بهترین وسیله براي رفع اختلافات طبقاتی است، زیرا مؤثرترین راه براي این که این اختلافات طبقاتی ریشه کن شود، از بین بردن بداندیشی ها و بدبینی ها نسبت به یکدیگر است، و این خاصیت در پرستش دسته جمعی به وجه اَحسن موجود است.زیرا کسی که عبادت خداوند را با اخلاص انجام می دهد، جز با خدا با کس دیگري سر و کار ندارد،درهاي رحمت پروردگار به روي همه باز است و خزانه بی پایان نعمت او تمام شدنی نیست، و ساحت قرب اوبدن مانع و مزاحم، همه را به خود می پذیرد، و در نتیجه انس و الفت و مهر و محبتی که بواسطه اجتماع، به هنگام عبادت در مردم پدید می آید، براي رفع کدورت واختلافات بهترین وسیله است. (قرضاوي، 1379، ص 1)

هم چنین اقبال لاهورى دراین باره می گوید : انتخاب جهت واحدى در اسلام براى نماز، براى آن است که وحدت احساسى میان جماعت نمازگزاران حاصل شود، و شکل کلى نماز و عبادت چنان است که احساس مقام یابرترى نژادى را در میان عبادت کنندگان بر مى اندازد، و روح تساوى اجتماعى را به جاى آن مى نشاند و تقویت مى کند. (پور ترکمانی، ص8) هراس لیف اندیشمند مشهور اروپائى نیزمی گوید :من بسیارى از کلیساها و معابد (ادیان) را دیده ام و دیده ام که در همان مکان ها مساوات برقرار نیست. و بالطبع معتقد بودم که باید همین تبعیض در داخل معابد اسلامى (مساجد ها) هم حکمفرما باشد، ولى هنگامى که در روز عید فطر، در مسجدى در لندن دیدم که عالى ترین نوع مساوات در میان مسلمانان وجود دارد. سخت دستخوش حیرت گردیدم، من دیدم که نژادهاى مختلف و شخصیت هاى عالى و دانى، در کنار یکدیگر قرار گرفته اند و برادرانه مشغول عبادت و نماز هستند. تا آن روز چنین صحنه اى ندیده بودم، در آن جا دیده مى شد که یک نفر (رعیت) از بلاد با یک نفر از رجال سیاست و یا از بزرگان دولت باهم مصافحه مى نمایندو هر گونه تشریفات طبقاتى برچیده شده است. هیچ کس د هیچ مقامى، از ایستادن در کنار دیگران براى نماز ناراحت نیست. صف ها همه بطور کامل منظم و همه در یک ردیف ایستاده اند، زیرا آن جا امتیازى نیست و همه در پیشگاه خداوند برابرند. هیچ کس را بر دیگرى برترى نیست... (همان،10)

2- تقویت نظم در نظام اجتماعی

نماز در سبک زندگی اجتماعی به تقویت نظم درجامعه هم می پردازد. زیرا؛ مراسم عبادي نماز که به طور یومیه انجام می گیرد، دراوقات خاصی از شبانه روز برگزار می شود. به گونه اي که در زمان برگزاري هر نماز، اذان که نوعی فراخوان به این عمل عبادي است در زمان خاصی توسط موذن گفته می شود. و هر نماز براي خود، مدت، زمانی دارد که اگر فرد نمازگزار مدت را رعایت نکند، آن نماز یا از او پذیرفته نیست یا اجر نماز بموقع راندارد. هم چنین به هنگام برپایی نماز، نمازگزار چه به صورت فرادا وچه به حالت جماعت که از امام جماعت پیروي می کند موظف است اعمال عبادي نماز را منظم ومتوالی درجاي خود،وبدون وقفه انجام دهد. همه این مواردباعث می شود کسی که روح نماز رادرك کرده، بداندکه وجود یک برنامه منظم از مهم ترین علل موفقیت درزندگی است. که این نظم باید در تمام امور زندگی او نیز حاکم باشد. هر کاري را در زمان خود انجام دهد. فرصت ها را از دست ندهد. هیل یکی از اندیشمندان اروپایی در باره این اثرنماز در سبک زندگی مسلمانان می نویسد : هرکسى به هنگام نماز جماعت، اجتماع مسلمانان را مشاهده کند که براى نماز صف بسته اند و با نظام خا صى در کمال وقار و با طرز حیرت انگیزى رکوع و سجود مى کنند، به شگفتى در مى آید، و آثار تربیتى آن رادر روان مسلمین از همان روزهاى نخستین درك خواهد نمود.کافى است که ما نقش نماز را مورد بررسى قراردهیم که چه تاءثیر مهمی در بیدار کردن روح نظم و حفظ نظام داشته است. آنگاه به خوبى در مى یابیم که درحقیقت نماز براى مسلمانان مانند یک آموزش نظامى بوده است و همین نظم مسلمانان در نماز، روح وحدت و یگانگى را در میان مسلمانان زنده کرده، برادرى، مساوات و برابرى و دستاوردهاى اجتماعى اسلام را درعمل ایجاد نموده است.(حبیبی، 1380، ص 52)

دکتر فیلیپ. ك.حتی استاد دانشگاه پرینستون نیز دراین باره می نویسد :هیچ یک از عبادات عمومی به شکوه و سادگی نماز جماعت مسلمانان نیست، که نماز گزاران با قامت راست و صف هاي منظّم در مسجد ایستاده حرکات امام را با دقّت و احترام پیروي می کنند. واقعاً دیدار چنین منظره اي در بیننده، اثر عمیقی می گذارد.این نماز جماعت، یک وسیله براي ایجاد انضباط در دل فرزندان مغرور و خود پسند صحرا بود و در آنها اثري فوق العاده داشت. (خوري حتی، 1380، ص 170) البته نماز نه تنها در صدر اسلام وسیله نظم بود بلکه هم اکنون نیز بهترین و زیباترین جلوه گاه نظم به شمار می آید. بی شک اگر این نظم اجتماعی نماز استمرار داشته باشد، ضمن کمک شایانی به نظم فردي، الگویی براي سبک زندگی اجتماعی و کارهاي روزمره خواهد بود. وباعث خواهد شد که مسلمانان در تمام ابعاد زندگی منظم باشند.

3- تقویت روحیه وحدت ویگانگی در نظام اجتماعی

نماز به ویژه نمازهایی که به جماعت برگزار می شود، نمایش با شکوهی ازاتحاد و یکدلی انبوه جمعیت خداپرست است. دراین اجتماع عظیم مسلمانان با تمام اختلاف سلیقه اي که دارند بدبینی ها وبدخواهی ها کنار گذاشته با مهر و صفا و یک ایده پاك عبادي به سوي یک معبود به دعا ونیایش می پردازند. ژول لابوم، پژوهشگر علوم اسلامى در فرانسه در باره این اثر نماز در سبک زندگی می نویسد:نمازهاى پنجگانه از مظاهر همبستگى مذهبى است. آنگاه که بانک توحید در فضاى شهرهاى اسلامى طنین مى افکند، گرویدگان به اسلام با شنیدن آهنگ آسمانى اذان در دل روز یا شب هنگام، به سوى مراکز نیایش با آفریدگار هستى بخش مى شتابند، این شیفتگان ایمان به خدا، در هر نقطه از جهان و از افق هاى دور دست روى خود را به سوى نقطه اى واحد و کانونى مشترك، یعنى کعبه که در قلب مکه جاى دارد مى گردانند. اقبال لاهوري نیز می نویسد : صورت اجتماعى نماز در اسلام،گذشته از جنبه ادراکى و معرفتى آن، براى این است که وحدت اساسى نوع بشر، با ویران شدن سد و بندهایى که میان انسان و انسان هاي دیگر موجود است، به صورت حقیقتى از زندگى، پدیدار شود و پایدار بماند... اگردر زمان ما چنین شود که همه فرق مسلمین، روزانه براى نماز، شانه به شانه درکنار یکدیگر در یک صف بایستند، چه انقلاب روحى عظیمى حاصل خواهد شد! از یگانگى من جهان شمولى که همه من ها را آفریده ونگاهدارى مى کند، وحدت اساسى نوع بشر نتیجه مى شود. (پور ترکمانی، ص13) هم چنین باید یادآورشد که درجامعه دینی اسلام نماز به ویژه نمازهاي جمعی هر روز و هر هفته نمایشی سالم، آرام و کم هزینه از قدرت اسلام و مسلمین در برابر بیگانگان است. در نمازهاي یومیه جماعت وهفتگی جمعه، مسلمانان باتعطیل کردن محل کسب و کار وروي آوردن به مساجد ومصلی ها ضمن اینکه تشکل وهبستگی ووحدت خویش را درجامعه پی ریزي می کنند. وحشتی هم دردل دشمنان اسلام ایجاد می کنند که از فکرصدمه زدن وطرح نقشه علیه مسلمانان منصرف شوند. هرچند که امروزه طرح ها ونقشه هاي دشمنان اسلام مانع از تحقق وحدت میان مسلمانان شده ومتاسفانه از صفوف فشرده نمازفقط صورت ظاهري آن درکشورهاي مسلمان باقی مانده است. ولی همین که صفوف نماز جماعات مورد حمله هاي تروریستی قرار می گیرد،نشانه هراس دشمن ازاین عبادت دشمن شکن است.

4- تقویت روحیه مساعدت وهمکاري

در پرتو نمازهاي جمعی وروزه که از کارهاي نیک می باشد روحیه مساعدت و همکاري تقویت می شود.

خداوند در قرآن در این باره فرمودند : [وَ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِناتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِياءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْکَرِ وَ يُقيمُونَ الصَّلاةَ وَ يُؤْتُونَ الزَّکاةَ وَ يُطيعُونَ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ أُولئِکَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزيزٌ حَکيمٌ](http://tadabbor.org/?page=quran&SID=9&AID=71) (توبه/71)

 مردان و زنان باایمان، ولی (ویار و یاور) یکدیگرند; امر به معروف،و نهی از منکر می کنند؛ نماز را بر پا می دارند; و زکات را می پردازند و.. با حضور نمازگزاران در کانون هاعبادي مساجد ومصلی ها، اهل ایمان ضمن ملاقات با هم از شرایط و اوضاع یکدیگر نیز باخبر می شوند، در واقع میان برنامه ها و اجتماع هایی که به منظور آشنا کردن افراد یک مجموعه وجود دارد. برنامه نماز یکی از سالم ترین، عاطفی ترین، پربهاترین و در عین حال کم هزینه ترین آنهاست.این برنامه دینی مسلمانان را قادر می سازد در قالب یک عبادت دسته جمعی یکدیگر را شناسایی کنند و به هنگام گرفتاري ومشکلات و نیاز بر اساس روح ایمان و مسئولیتی که در خود احساس می کنند، یاریگر هم باشندو براي رفع مشکل افراد و اجتماع خویش، اقدام عملی دسته جمعی صورت دهند، خوشبختانه درجامعه دینی خود بارها شاهد مساعدت، نقش آفرینی وخدمات ارزنده نمازگزاران با ایمان در عرصه هاي مختلف به افراد نیازمند جامعه و در عرصه هاي ملی مانند دوره هاي انقلاب وجنگ درکمک به انقلابیون و رزمندگان یا به هنگام بلایاي طبیعی مانند سیل و زلزله در کمک به آسیب دیدگان بوده ایم. حتی گاه شعاع مساعدت وخدمات رسانی نمازگران به عرصه هاي بین المللی ازجمله به مردمان ستمدیده یا آسیب دیده ازحوادث طبیعی نیز کشیده شده است.

5-تقویت آگاهی نسبت به مسائل مهم سیاسی- اجتماعی

اگرچه نمازگزاران هرکدام با نیت فردي وقلبی خود در اجتماعات نماز حضور می یابند. یعنی هرفرد به تنهایی ودرعمق خویشتن خویش، براي انجام وظیفه در برابر خداوند مسئول است. اما همین مسأله که تااین درجه به فرد مربوط است، یک مسأله اجتماعی نیز هست. چرا که ویژگی برخی از نمازها ي جمعی مانند نماز جمعه واعیاد بگونه اي است که در خطبه هاي نماز، امام جماعت موظف است که نمازگزاران رانسبت به مسائل مهم سیاسی- اجتماعی روز پند و آگاهی دهد. وتوجه نمازگزران را به آن مسائل جلب کند. در این گونه نمازها نماز گزار با اینکه چون قطره اي دردل دریاي جامعه محو می شود؛ اما این قطره در درون خود عالمی به بزرگی یک دریا دارد. امام خمینی (ره) در باره این نقش اجتماعی نماز فرموده است : اجتماع مردم در یک محل(براي نماز)، براي این است که اینها مطلع بشوند از حال مملکت خودشان، مطلع بشوند از حال برادرهاي خودشان، گرفتاري هاشان را اطلاع پیدا بکنند و رفع بکنند (موسوي خمینی، 1369، ص 136)

6- ایجاد فضاي معنوي در جامعه

صداي مؤذن و بر پایی صفوف جماعت، عطر معنویت و تقوا را در جامعه منتشر می سازد و به عبارتی دیگرتجسم عملی امر به معروف و نهی از منکر است. به طرفداران توحید قوت و تحرك و امید می بخشد و منکرخواهان را منزوي و مأیوس می کند.حرکت فشرده مؤمنان به سوي مساجد و تعطیلی همه مشاغل جز اشتغال بهخدا و انجام فرمان او فضاي جامعه را تغییر می دهد. زیبایی این تقید و تعهد حتی قلب هاي تاریک و نا آشنا رابه خود مشغول و مشعوف می دارد و کفّه دین باوران را در مقایسه با دنیا طلبان سنگین می کند. (رضوان طلب1380،ص 160)

نتیجه

نماز به عنوان یک رهنمود وراهبرد دینی به اشکال گوناگون در سبک زندگی فردي واجتماعی مسلمانان تاثیر گذاراست. زیرا نماز فقط یک سري اعمال، الفاظ و اذکار ظاهري و تکراري نیست. بلکه این ایستادن ها و نشستن ها این خم شدن ها و به خاك افتادن ها و در صفوف فشرده ومنظم ذکر گفتن ها هر کدام معنا و مفهومی خاص دارند. این ها تمام برنامه اي هدفمند است. دستورالعملی اصلاحی و تربیتی است که مسلمان نمازگزار سبک زندگی فردي و اجتماعی خودرا براساس آن نظم وسامان می بخشد. نماز نه تنها بیش تر شاخص ها ي فردیت یک مسلمان، اعم از نوع رفتار، گفتار، پندار، خوراك،پوشاك،آرایش،بهداشت ورزش و... را تحت تاثیر قرار می دهد. بلکه روحیه هاي جمعی نظیر : مساوات، وحدت، مساعدت، انضباط را تقویت می کند. هم چنین افراد رانسبت به مسائل اجتماع وهمنوعان آگاه وآن ها را بیش از بیش نسبت به پذیرش هنجارها وارزش هاي اجتماعی راغب ودریک کلام جامعه پذیرمی کند.

منابع

قرآن کر یم

1- پور ترکمانی، احمد، نماز خوبان(حکایات و داستان هایی از دانشمندان وفرزانگان) موسسه فرهنگی

انتشاراتی مشهور

2-پیام رهبري به اولین اجلاس سراسر نماز تاریخ19/6/1379 در کتاب کلام برتر خدابخش کرمیان زیارانی

3- حبیبی، سلمان، 1380 قطره تادریا (آثارتربیتی،فردي واجتماعی نماز)،قم، مرکز پژوهش هاي اسلامی

. صداوسیما،چ 1

4-حر عاملی محمد حسن، 1403،وسایل الشیعه، ج 5،چ 6 تهران، اسلامیه.

5- خوري حتی فیلیپ، 1380، تاریخ عرب،ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، آگاه

6-دشتی، محمد، 1379، ترجمه نهج البلاغه، قم، لقمان، چ 3

7- رضوان طلب محمد رضا، 1386، پرستش آگاهانه،تهران، ستاد اقامه نماز،چ 10

8- صادقی اردستانی، احمد، 1347،جلوه هاي نماز در قرآن و حدیث، تهران، نشر مطهر.

9- فرید تنکابنی، مرتضی، 1374، ترجمه نهج الفصاحه (رهنماي انسانیت)،تهران، دغتر نشرفرهنگ اسلامی،

چ 12.

10- قانع، حمید، 1392، سبک زندگی براساس آموزه هاي اسلامی(بارویکرد رسانه اي)، قم،مرکز پژوهش

هاي اسلامی صداوسیما.

11- قرضاوي، یوسف، 1379،عبادت در اسلام ترجمه : محمد ستاري خرقانی، تهران، نشر احسان.

12-گیبینز، جان. آ. و بوریمر. 1381. سیاست پست مدرنیته. ترجمه: منصور انصاري. تهران: گام نو.

13- محمدي،محسن، 1383 علل نمازگریزي ونقش رسانه در گسترش آن، قم،مرکزپژوهش هاي اسلامی

صداوسیما،چ3.

14- موسوي خمینی،روح الله، 1369، صحیفه نور، تهران سروش.

15- نجاتی محمد عثمان، 1381، قرآن و روان شناسی، مشهد، آستان قدس رضوي .