# تاثیرنمازدرتحکیم وتقویت بنیان خانواده

## محمد عباسی

## کارشناس مسئول امور فرهنگی کمیته امداد امام خمینی (ره)، شهرستان رشتخوار

چکیده

در دنیای امروز که مسئله بزهکاری نوجوانان و جوانان و افزایش روزافزون آن ذهن همه اندیشه وران را به خود معطوف کرده جای هیچ شکی نیست که نمازبه علت تمامی آن خصوصیات تربیتی و دینی اش می تواندمانعی بزرگ بر سر راه گرایش نوجوانان و جوانان به بزهکاری باشد. نماز، محبوترین اعمال نزد پروردگار دو عالم، آخرین وصیت رسول هدایت، ستون دین و قوام شریعت است. نماز کانون و وسیله پرورش اخلاص و فضایل اخلاقی و عصیان بر ضد طاغوت نفس و هواهای نفسانی، مایه آرامش و پرورش دهنده عشق ومحبت است. نمازگزار علاوه بر اين كه از اقامة نماز نيرو و نشاط مي‌گيرد، زمينة اضطراب و تشويش خاطر را در ميان اعضاي خانواده که محبوب ترین نهاد نزد خداوند است محدود مي‌كند؛ به‌ وسيلة نماز و ياد خدا معنويت و نورانيت در دل اعضاي خانواده به‌ويژه زن و شوهر نفوذ كرده و در آرامش خاطر و اطمينان قرار مي‌گيرند. تحقيقات تجربي كه در اين رابطه انجام شده نشانگر اين مطلب است كه نيايش و ارتباط با خدا يا به‌صورت مستقيم در رضامندي زناشويي و استحكام خانواده دخالت داشته و يا از طريق به وجود آوردن ويژگي و صفاتي در افراد كه آن ويژگي‌ها در ثبات زندگي سهيم هستند. از آن جا که نماز با مهار زشتي و بي‌عفتي در خانواده، زمينة بحران در خانواده را، سد مي‌كند و یکی ازمهم ترین ارکان اساسی دین اسلام به شمارمی آیددراین تحقیق برآن شدیم تابااستفاده ازروش اسنادی (کتابخانه ای)بررسی تاثیرات تربیتی نمازدرتحکیم و تقویت بنیان خانواده اثرات تربیتی ومعنوی آن رابیان وباارائه راهکارهایی زمینه ترغیب نوجوانان وجوانان به این فریضه دینی را بیش ترکنیم.

واژگان کلیدی: نماز، خانواده، استحکام، آرامش.

مقدمه

ثبات خانواده به عنوان کوچکترین شکل جامعه وابسته به وجود عوامل فراوان فردی و اجتماعی است که آرامش یکی از مهم ترین این عوامل است. در خانه اگر دوستی و آرامش برقرار باشد اعضاءاز امنیت روحی و اطمینان خاطر برخوردار خواهند بود. عدم وجود چنین نعمتی می توانند اعضاء خانواده را برای جستجو و دستیابی به آن به وادی دیگری بکشاند. چه بسااین آرامش در جایی یافت گردد که از مهم ترین عوامل اضمحلال خانواده است (مانند اعتیاد، مصرف روان گردان ها، جمع دوستان ناباب، فرار از محیط خانه، گرایش به مذاهب و فرقه های ذاله)

در جهان مادیگرای امروز که سرمایه داری، علم و تکنولوژی، قدرت،صنعت وثروت برای انسان مادیگرا که ازتمامی امکانات مادی برخوردار شده، نگرانی، دلهره،کارهای سنگین و فشرده را به امغان آورده است، انسان ها بیش از بیش نیازمند آرامش هستند تا در سایه آن به کمال و اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. عبادت و بندگی خدا، برای اولیای صالحش چنان حالتی بوجود می آورد که در هیچ شرایطی دچار اضطراب و نگرانی نمی گردند. نمازگزار هنگام عبادت احساس می کند کسی را با عواطف زیبا و ژرف دارد که او را آرام کند و تمامی دلهره ها و نگرانی ها را از او بگیرد (نگارنده)

نماز یکی از عبادت های مهم در اسلام بلکه در همه ادیان است. هر ملتی برای رهایی از تعلقات دنیوی و برای کسب آرامش به نوعی عبادت و نماز متوسل می شود. در دین اسلام نماز، اگر با آداب و شرایطش به جا آورده شود، انسان را نه تنها به آرامش کافی می رساندکه او را به تدریج از سطوح پایین تحولی بالا برده و او را به سطح متعالی می رساند. (جمعی از نویسندگان،1387،ص 20)

آیه شریفه : الا بذکر الله تطمئن القلوب[[1]](#footnote-1) حکایت از آن دارد که با یاد خدا دل ها آرامش می گیرد. دل پایگاه نفس آدمی است و آنگاه که دل آرام گیرد، نفس نیز اطمینان می یابد. پس نتیجه ذکر باریتعالی دلی آرام وقلبی مطمئن است. (جمعی از نویسندگان،1387،ص 37)

نماز مهم ترین وسیله برای ارتباط با خدا و نزدیکی به او و ضامن سعادت ابدی انسان است. اگر انسان به دنبال آرامش و آسایش روح و روان خوددر این دنیا است، باز نماز است که چنین نتیجه ای می دهد. (شمس ف1387،ص 68)

بسیاری از دانشمندان علوم روانی و روان پزشکان، به این نکته پی برده اندکه دعا و بر پا داشتن نماز و اعتقاد محکم به خداوند و دین، نگرانی تشویش، یاس و ترس را که موجب بسیاری از بیماری های روحی است بر طرف می سازد. روح و روان ادمی که فطرتی الهی دارد با یاد خدا آرام می گیرد و در پرتو این اطمینان و ارامش، زندگی با نشاط و آرامش خواهد داشت (کلباسی، 1387،ص23و54)

خداوند در قرآن کریم می فرماید ان الصلاه تنهی  عن الفحشاء و المنکر و در ادامه همین آیه شریفه می فرماید ولذکر الله اکبر[[2]](#footnote-2): و ذکرخدا از آن هم بالاتر است. یعنی: نماز نه تنها عامل بازدارنده از فحشاء و منکر است، بلکه موجب حیات وآرامش دل و ریشه و مایه اصلی هر خیر و برکت است. (شمس ف1387،ص 74)

حضرت علی (ع) بارها در نهج البلاغه از نماز و یاد خدا سخن به میان آورده که جملات زیرنمونه ای ازآن است

اِنَّ اللهَ سُبحانَهُ جَعَلَ الذِّكرَ جَلاءً لِلْقُلُوب تَسمَعُ بِهِ بَعدَ الوَقْرَه وَ تُبصِرُ بِهِ بَعدَ العَشوَه؛[[3]](#footnote-3)خداوندذکر و یادش را صیقل روح ها قرار داد تا گوش های سنگین با یاد خدا شنوا و چشم های بسته با یاد او بینا شود. و آنگاه حضرت در مورد برکات نماز می فرمایند: فرشتگان آنان را در بر می گیرند و آرامش بر آنان ناز ل می شود، درهای آسمان برآنان گشوده وجایگاه خوبی برایشان اماده می شود

نقش تربیتی نماز

 دردنیای امروزکه مسئله بزهکاری نوجوانان وجوانان وافزایش روزافزون آن ذهن همه اندیشه وران را به خود معطوف کرده جای هیچ شکی نیست که نمازبه علت تمامی آن خصوصیات تربیتی ودینی اش می تواند مانعی بزرگ برسرراه گرایش نوجوانان وجوانان به بزهکاری باشد. (نگارنده)

خانواده مهم ترین و برترین مکان برای تربیت کودکان است. ارتباطات بین کودکان و خانواده از مهم ترین و قوی ترین ارتباطات است. رشدجسمی، فکری، عاطفی کودک در خانواده صورت می گیرد و تمایلات او به منصه ظهور رسیده و ارضاء می گردد. وقتی که نماز با تمام بار مثبت تربیتی اش در مبادی ذهن و قلب کودک جای گرفت و نگرش و بینش او و سلایق و علایقش درجهت الله شکل یافت چگونه ممکن است به بزه کاری کشیده شودوبرعکس خانواده ای که چنین فرزندانی داشته باشد هرگز دچار طنش و بروز آسیب های اجتماعی مربوط به نوجوانان وجوانان نخواهدشد. چنین خانواده ای درطوفان حوادث روزگار مستحکم و پا بر جا خواهد ماند.

در خانه ای که محشون از ذکر خداست، فرزند در این ذکر پرورش می یابد و دلش در ذکر خدا جلا پیدا می کند. فرزندی که با زمزمه خوش پدر بیدارمی گردددرخانه ای که تمام اهل خانه متعهد به نمازند، متعهد به نماز جماعت اند، متعهد به آداب دینی هستند، چگونه ممکن است فرزندی دراین خانه پرورش یابد که از نمازگریزان باشد. (دبیرخانه دائمی اجلاس سراسری نماز.1388.ص50)

نماز یک ارتباط روحی و معنوی است و اسلام این روح را در قالب یک سلسله برنامه های تربیتی پیاده کرده است. لذا شرایطی برای آن قرارداده است. شرایط صحت نماز: پاک بودن لباس و بدن،درست خواندن کلمات، مباح بودن مکان و لباس. شرایط قبولی نماز: حضور قلب، پذیرفتن ولایت، ادای واجبات مالی و شرایط کمال نماز: انجام آن در اول وقت، در مسجد، به جماعت، با لباسی تمیز و عطر زده، مسواک زده و رعایت نظم صفوف. و علاوه بر این ها رو به قبله ای واحد ایستادن، دقت در این ها به خوبی می رساند که هر یک از آنها نقش موثری در تربیت انسان ها دارد. قبله مشترک رمز استقلال، وحدت و همبستگی است و این نیز از مهم ترین درس های تربیتی نماز است. (قرائتی. 1388.ص 33و34)

انسان درحدود سنین نوجوانی به دلیل رشدعقلی وطی کردن مراحل انگیزشی (فیزیولوژیک، فردی، اجتماعی) با سطح متعالی انگیزشی آشنا می گردد یعنی درمی یابد که قوانین و اصولی وجود دارد که فراتر از خواسته ها و تمایلات شخصی او و دیگران است. یعنی پی می برد که ایمان به خدا و عمل به دستورات او، وی را از خود و جامعه و هر قید دیگری رها کرده و به سطح بالایی از آزادگی و وارستگی می کشاند (جمعی ازنوسندگان،1387،ص 21)

از دیگر جنبه های تربیتی نماز، همراه کردن آن با القات سازنده و جهت دار است که در دو بعد اثباتی مانند: خداوند انسان های نمازگزار را دوست دارد، نمارخوان به بهشت می رود و بعد نفیی مانند: ادم نماز خوان پدر و مادر را اذیت نمی کند، تنبل و بیکاره نیست، تقلب و دزدی نمی کند، حرف بد نمی زند، کار زشت نمی کند. به هر حال مفهوم نماز خواندن با کلماتی همچون بزرگ بودن، رضای خدا، فهمیده بودن، بهشت و جاودانگی، نعمت و رحمت، دوستی و علاقه همراه می گردد. (قائمی.1388.ص52)

از دیدگاه قرآن لقمان حکیم مربی نمونه است وی درموردنوع رابطه فرزندش باخداومردم می فرماید:يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ[[4]](#footnote-4)

فرزندم، نماز را به پا دار و به نیکی امر کن و از بدی ها جلوگیری نما و در راه تحقق ارزش ها با استقامت و شکیبا باش که این ازکارهای مهم است.مهم ترین نکته آموزنده این آیه این است که نمازگزار واقعی نسبت به جامعه متعهد و مسؤول است. (جمعی از نوسندگان،1387،ص 74)

سلامت جسمی، روحی و روانی اعضاء خانواده

بی شک یک خانواده سالم و دور از تنش و از هم گسیختگی متشکل از اعضاء سالم از نظر جسمی و روحی است. مطالعات فراوانی که درخصوص تاثیر نماز و ایمان به خدا بر سلامتی روحی و روانی انسان صورت گرفته موید این نکته است که نماز انسان را از بسیاری از بیماری های روحی و روانی مصون می دارد. راز و نیاز با خالقی قادر که برترین یار و یاور انسان در مشکلات است و قبول این که هر چه می رسد مشیت اوست و باید در پناه او ماند و از او یاری جست ذهن و روح انسان را از هر گونه اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس خالی می کند. تداوم د رطهارت ظاهری و باطنی برای نمازگزار به طوری که از نظر فقهی باید لباس، مکان، بدن و محیط نمازگزار از نظر ظاهری پاکیزه و از لحاظ شرعی پاک و مباح باشد به گونه ای خواهد بود که برای او ملکه ذهن شده و او را از پلیدی ها و ناپاکی های ظاهری و باطنی دور نگه می دارد.

سلامت جسم : از نظر بهداشتی بیش تر مریضی ها و کسالت های جسمی به علت رعایت نکردن بهداشت فردی است. اما آن جا که فرد نمازگزار هر روز چندین مرتبه نماز می خواند و برای این کار باید لباس و بدن او پاکیزه باشد، غسل کند و وضو بگیرد مسلما از بسیاری از بیماری ها در امان است.

سلامت روح وروان

نماز پاسخ کاملی است به نیاز فطری انسان مبنی بر پرستیدن کمال مطلق، نماز برنامه جامع و راهنمای سلامتی روانی و اخلاقی و تعادل روحی انسان و نسخه درمان دردها و آلام بشری، آرامش بخش قلب ها[[5]](#footnote-5)و هدیه خداوند به انسان برای تقرب به او و نردبان عروج[[6]](#footnote-6) روح از پستی ها و حقارت های روزمره است. پس برگزاری نماز به طور مداوم و محافظت بر آن رمز دست یافتن به آرامش روانی است. نماز موجب کاهش استرس ها و فشارهای روحی و هم چنین افسردگی می گردد زیرا آن گاه که آدمی در برابرخداوند متعال می ایستد و لب به نماز می گشاید امید به رافت و رحمت در دلش موج می زند و آنگاه که اشک ندامت از چشمانش جاری می شود، و دردهای خود را با خدای خود بازگو می کند، پالایش روانی صورت می گیرد و انسان سبک تر از قبل می شود. در نماز ذکرهایی وجود دارد که بیان آنها و بازگو کردن آن کلمات با ارزش که آدمی بر نفس خود تلقین می کند به او آرامش می بخشد و بهداشت روانی او را تامین می کند و افراد فاقد استرس های روانی و افسردگی در خانواده و در برخورد با دیگران فشار و دشواری کم تری را متوجه آنان می سازد و خانواده نیز ااز فضایی آرام و کم استرس برخوردارمی گردد. (جمعی از نوسندگان،1387،ص 26و52و53)

خداوند در قرآن کریم می فرماید: إِنَّمَا تُنذِرُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالغَيْبِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَمَن تَزَكَّى فَإِنَّمَا يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ[[7]](#footnote-7): تنها کسانی را که از پروردگاه شان در نهان می ترسند و نماز بر پا می دارند، هشدارمی دهی و کسی پاکیزگی جوید تنها برای خود پاکیزگی می جوید،و فرجام کارها به سوی خداست. از این آیه می توان چنین نتیجه گرفت که نماز مایه پاکیزگی روح است. (شمس.1387.ص 42)

حضرت علی (ع) از پیامبر نقل می کند که فرمود: نمازهای پنج گانه برای امت من، مانند نهر آب جاری است که بر در خانه یکی از شما باشد. آیا گمان می کنید اگر کثافتی در تن او باشد و روزی پنج بار در آن غسل کند. آیاچیزی از آن بر جسد او خواهد ماند. به خدا سوگند که نمازهای پنج گانه برای امت من،چنین است.

تقویت رفتار فردی و اجتماعی

خداونددرقرآن کریم می فرماید: كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُواْ شُهَدَاء عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا [[8]](#footnote-8)

(و بدين گونه شما را امتى ميانه قرار داديم تا بر مردم گواه باشيد و پيامبر بر شما گواه باشد)

باتوجه به ایه فوق وآیات پس ازآن چنین به نظر می رسدکه قرآن کریم با ذکر برخی از ویژگی های رفتاری نمازگزاران که ارتباط با مسائل اجتماعی دارد به مومنین یاداوری می نماید که با اقامه نماز می بایست رفتار فردی و اجتماعی آنان دستخوش تغییر شود و به نحو شایسته ای با اخلاق و رفتار خودشایستگی و برتری خویش را بر دیگران به اثبات برسانند. (جمعی از نوسندگان،1387،ص 31)

در ادامه به پنج مورد از این رفتارهای فردی و اجتماعی که تقویت و یا حذف انان از طریق نماز موجب بروز رفتاری صحیح و شایسته در بین اعضاء خانواده شده و موجبات استحکام روابط و بنیان خانواده را فراهم می اورد اشاره می نماییم.

1-نماز از بین برنده حرص و آزمندی :

 انَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا - إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا - وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا - إِلَّا الْمُصَلِّينَ [[9]](#footnote-9):درآیات ابتدایی خداوندبه خصوصیات نفسانی انسان اشاره می کند که حرص و آزمندی از آنها است. در ادامه شکل عینی تر دو حالت غیر متعادل انسان در برخورد با رویدادهای زندگی را ذکرمی نماید. ((قانون حاکم بر نفسانیات انسان چنین است که او بسیار حریص و آزمند است و زمانی که با تجارب ناخوشایند مواجه می گردد بسیار بی قراری می کند و انگاه که مال و دولتی بر او روی می آورد منع احسان کرده و انحصارگری می نماید، مگر نمازگزاران واقعی که به عنوان انسان های رشدیافته و مطلوب با قدرت و معنویت نماز و قربانی کردن خودخواهی و تسلیم محض، قدرت غلبه بر کشش ها و قوانین حاکم بر نفسانیات انسان موجود را می یابند. خداوند این ویژگی منفی نامتعادل را فقط شامل انسان های غیر مومن و نماز نخوان ((إِلَّا الْمُصَلِّينَ. می داند (جمعی ازنویسندگان،1381،ص59)

2-بخشندگی و تقویت حس نوعدوستی :

قرآن کریم می فرماید:«الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ - وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ -لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ”[[10]](#footnote-10) ((همان كسانى كه بر نمازشان پايدارى مى‏كنند - و همانان كه در اموالشان حقى معلوم است - براى سائل و محروم)) به فرموده امام محمد باقر (ع) خداوند پس از آن که نمازگزاران را از سه صفت یاد شده در آیات متن بالا استثناء می کند شروع به توصیف آنان می نماید. (شمس.1387.ص 111)

 خداوندبه برخی از ویژگی های رفتاری مثبت دیگری از افراد نماز خوان اشاره می فرماید که بدون شک وجود و بروز چنین ویژگی هایی در رفتار اعضاء خانواده موجب همبستگی بیش تر و نزدیکی قلوب آنان به یکدیگر خواهد شد.

3-افزایش اعتماد به نفس:

از آیات قرآن که در ذیل به آنان پرداخته شده است می توان به روشنی دریافت که مومنین که بارزترین نشانه آنان نماز است، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و چنین افرادی در خانواده، زمینه افزایش اعتماد به نفس دیگر اعضاء را فراهم می نمایند، تا آنان نیز هر چه بیش تر استعدادهای خویش را به کار گیرند و به خوشکوفایی برسند. انسان هایی که به خودشکوفایی رسیده اند دارای آرامش بیش تری نیز خواهند بود و این خود نقش قابل توجهی در ایجاد خانواده ای سالم دارد. وَلاَ تَهِنُوا وَلاَ تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ[[11]](#footnote-11) ((و اگر مؤمنيد سستى مكنيد و غمگين مشويد كه شما برتريد)). إِيَّاكَ نَعْبُدُ وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ [[12]](#footnote-12)({بار الها} تنها تو را مى‏پرستيم و تنها از تو يارى مى‏جوييم))

أَلا إِنَّ أَوْلِيَاء اللّهِ لاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ [[13]](#footnote-13)((آگاه باشيد كه بر دوستان خدا نه بيمى است و نه آنان اندوهگين مى‏شوند))

4-افزایش عزت نفس:

نماز گذاردن و سر به سجده ساییدن موجب تواضع و تواضع در مقابل خالق، رمز کمال آدمی است و انسان برخوردار از کمال در همه جا و از جمله محیط خانواده احترام دیگران را پاس می دارد. داشتن عزت نفس یکی از نیازهای روانی انسان است که با تامین آن سلامت روانی انسان میسر می گردد. در خانه ای که اعضاء ان اعم از پیر و جوان و خردسال دارای عزت نفس و سلامت روان باشند و به یکدیگر احترام بگذارند هرگز تنشی بروز نخواهد کرد و در نتیجه بنیان خانواده مستحکم بر جا خواهد ماند:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ - الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ [[14]](#footnote-14) ((به راستى كه مؤمنان رستگار شدند همانها که در نمازشان فروتنند)). وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ[[15]](#footnote-15) ((و عزت از آن خدا و رسولش و مومنین است))

حضرت علی (ع): می فرماید: لاتکن عبد غیرک لقدجعلک الله حرا[[16]](#footnote-16) .بنده دیگری مباش به درستی که خدا تو را آزاد آفریده.

کارل راجرز، بنیانگذار روش مشاوره غیر مستقیم اظهارمی دارد دانش آموزی که دارای عزت نفس بالاتری است کم تر تن به تقلب می دهد و نظریه تعهد مکبر حکایت از آن دارد که اگر شخصی احساس بی آبرویی کند، راحت تر تن به ارتکاب جرم می سپارد. (جمعی ازنوسندگان،1387،ص 47)

5-رعایت حقوق دیگران :

با توجه به این که برای اقامه نماز شرایط ظاهری و باطنی و مقدماتی لازم است که با رعایت آنها نماز مقرون به صحت می شود (غصبی نبودن لباس ومکان نماز، آب وضو و پاک بودن بدن فوقت شناسی، حضور قلب و ...) تامل در آنها یادآور بسیاری از نکات اخلاقی و رفتارها ی صحیح اجتماعی است.(جمعی از نویسندگان،1387،ص 32)

کسی که آلوده به ربا، غصب، کم فروشی، کسب اموال حرام نباشد و نماز خود را با داشتن چنین شرایطی پنج بار در روز تکرار نماید این خوددعوتی به رعایت حقوق دیگران است. (شمس.1387.ص 74)

به طور واضح کسی که خود را موظف به حقوق دیگران بداند در مورد اعضاء خانواده نیز همین گونه خواهد بود و رعایت این اصل در خانواده موجب افزایش اعتماد و استحکام روابط است.

6-وقت شناسی:

توجه به اوقات نماز که در اوقات مختلف شبانه روز لازم و واجب گردیده است و نمازگزاران در طول شبانه روز چندیم بار جسم و روح خود را در چشمه زلال بندگی حق شست و شومی دهند و دائما آن را نظیف و پاکیزه نگه می دارند، و روح و روان خود را با مبدا اعلی ارتباط داده و از اونور و نیرومی گیرند، روح نظم و انضباط را در آنان زنده و جاودانه می کند. گفتنی است که تجربه نشان داده که اگر مسائل تربیتی تحت انضباط و شرایط معین قرار نگیرند، عده ای آن را به فراموشی می سپارند. این گونه مسائل، حتما باید در اوقات معین و تحت انضباط دقیق قرار گیرند تا هیچ کس عذر و بهانه ای برای ترک آن نداشته باشد. انجام دادن این عبادت در اوقات معین شده به خصوص اگر به صورت جماعت برگزار گردد دارای شکوه و جلالی غیر قابل انکار است و در حقیت یک کلاس بزرگ انسان سازی را این وقت شناسی تشکیل می دهد. (کلباسی، 1387.ص20)

نماز از بین برنده مفاسد اخلاقی

در این خصوص امام رضا (ع)می فرماید: نماز غفلت زدا بوده و کبر و خودبینی را از بین می برد و پرده های غرور و خودخواهی را کنار می زند و وسیله پرورش فضایل اخلاقی و تکامل معنوی انسان است [[17]](#footnote-17)

اما علی (ع): می فرماید:تسکینا لاطرافهم،تخشیع الابصارهم،تذلیلا لنفوسهم،تخفیضالقلوبهم،ازاله للخیلاء عنهم ان اوحشتهم الوحشه آنسهم ذکرک[[18]](#footnote-18).نماز به همه وجود انسان آرامش می بخشد، چشم ها را خاشع و خاضع می گرداند، نفس سرکش را رام، دل ها را نرم،و تکبر و بزرگ منشی را محومی کند. هنگامی که چنین رضایلی در وجود انسان تضعیف و ریشه کن گردد جای خود را به فروتنی، مناعت طبع و جوانمردی خواهد دادو چنین انسانی اهمیت و ضرورت حفظ کیان و حریم خانواده را می داند و هرگز به سمت بزهکاری نخواهد رفت.

نماز مایه انسجام خانواده

انسان مومن به هنگام خواندن نمازسخن از خدای واحد یگانه به میان می آورد و همین باور داشتن به خدای یکتا پیام آور وحدتی درونی برای آدمی است. آن چه باعث تشتت و تفرقه می گردد ایمان داشتن به رب های گوناگون است. بنابراین خواندن نماز موجب دست یافتن به وحدت شخصیت می شود. شخصیت برخوردار از توحید به گونه ای است که جنبه های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند. یعنی فرد آن چه که در اعتقاد به آن باور دارد در عمل نیز بر اساس باورهای خود رفتار می کند و چون این گونه رفتارمی کند، خود نیز در خویشتن خویش، تضاد نمی یابد و در نهایت به یکپارچگی دست می یابد. به نحوی که جنبه ای از شخصیت فرد، جنبه دیگر شخصیت او را تاییدمی کند و انسان به هنگام برخورد با او احساس می کند که با فردی هماهنگ و بسامان مواجه شده است. اعضای خانواده نیز اگر همه با یکدیگر به اقامه نماز بپردازند و همه به وحدت درونی دست یابند، در بیرون نیز با یکدیگر همگونی و هماهنگی خواهند داشت و این موجبات آرامش روانی را برای آنان در پی دارد. زیرا نه با یکدیگر تضادی دارند و نه والدین با فرزندان خویش اختلافی جدی خواهند داشت. پس نماز می تواند وحدت و امنیت درونی و بیرونی را فراهم آورد و محیط خانواده را یکپارچه و متحد سازد (جمعی از نویسندگان، 1387،ص 43و44)

نماز افزاینده عشق و محبت اعضاء خانواده به یکدیگر:

انسان و هر موجود زنده دیگری به طور طبیعی و غریزی نسبت به خانواده خود احساس لطف ومحبت دارد. وجود چنین نعمتی در بین اعضاء خانواده نسبت به یکدیگر موجب استحکام بنیان خانواده است و عدم وجود آن می تواند یکی از عوامل اضمحلال آن باشد. آن هم در دنیای امروز که طلاق برای والدین و فرار از خانه برای فرزندان آسان شده و هر روز بر دامنه آن افزوده می گردد.

برای انسان مومن و نمازخوان برترین عشق، عشق به خالق است و نزدیک ترین حالت آدمی هنگامی است که سر بر سجده می نهد. پس نماز که برترین جلوه های عشق را به نمایش می گذارد، می تواند در خانواده، زوجین را به یکدیگر علاقه مند نماید و آنان که عاشق خدایند،جلوه های دیگرخالق رانیزدوست می دارند و به همسر و فرزندان خویش به عنوان نشانه های خالق می نگرند و در میان آنها عشق و علاقه فراوان است. چون به شکرگذاری خالق می پردازند، نمی توانند نسبت به مخلوق خداوند شاکر نباشند. و در خانه ای که تشکر و سپاسگذاری از یکدیگر وجود داشته باشد دلسردی ها و ناپایداری ها راه نمی یابد و این ابراز عشق و علاقه و سپاس و تشکر احساس تعلق به جمع خانواده را پدید می آورد. وجود دلهای پرمحبت و با صفا کانون خانواده را گرم و روابط عاطفی را در آن مستحکم می سازد و انسان در برخورد با افراد صمیمی و مهربان کم تر احساس آزردگی و سرخوردگی می کند و خود را در محیطی آرام و سرشار از روابط گرم می یابد (جمعی از نویسندگان، 1387، ص 50و51)

تقویت حس امنیت و سعادتمندی

با این که ما انسان ها تواناترین مخلوق خدا هستیم مشکلات زیادی پیش روی ما قرارمی گیرد و در زندگی با انواع و اقسام مشکلات، خطرات و آفات پیش بینی شده و پیش بینی ناشده مواجه می شویم. خداوند در قرآن کریم می فرماید: وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ[[19]](#footnote-19) هم چنان که در این آیه اشاره شده طرح قرآن برای غلبه بر مشکلات، استعانت جستن از صبر و نماز است. هم چنین در سایر ایات خداوند می فرماید: أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً[[20]](#footnote-20) (اى نفس مطمئنه خشنود و خداپسند به سوى پروردگارت بازگرد)

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ - الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ - وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ[[21]](#footnote-21) (همانا رستگار و نجات یافته و سعادتمند، مردم با ایمان هستند، آنان که در نماز خود به تمام وجودشان خاضع و خاشعند، و آنان که از رفتار و گفتار لغو و بیهوده رو گردانند.

حدیثی از پیامبراکرم (ص): خدای متعال فرمود: ای پسر آدم بعد از نماز صبح یک ساعت به یاد من باش (تعقیب و دعا) و هم چنین یک ساعت بعد از نماز عصر،که کفایت می کنم آن چه برای او غمگین و نگران هستی [[22]](#footnote-22)

باز دارندگی از گناه و معصیت

این موضوع راباآیه ای ازقرآن شروع می کنیم- إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاء وَالْمُنكَر[[23]](#footnote-23).خداونددراین آیه به پیامبراکرم (ص) می فرماید نماز را به پادار همانا نماز از کار زشت و ناپسند باز می دارد. نماز عملی عبادی و ذکر و توجه خاصی به خداوند سبحان است و اثر طبیعی آن ایجاد روحیه ای در انسان است که او را از فحشاء و منکر باز می دارد و نفسش را از زشتی های گناه پاک می کند. طبیعت نماز، انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدا و معاد می اندازد که دارای اثر بازدارندگی از فحشاء و منکر است. زیرا کسی که روزی پنج بار با بدن و لباس پاک روی به درگاه خدا آورده و تکبیر بگوید، خدا را از همه چیز برتر و بالاتر شمرده و به یاد نعمت های او می افتد. این امور سد نیرومندی در برابر گناهان محسوب می شود و او را از منکر و فحشا باز می دارد. (شمس.1387.ص73)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ إِنَّ اللّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (ای کسانی که ایمان آورده اید از شکیبایی و نماز بهره جویید زیرا خدا با شکیبایان است.

وَأَقِمِ الصَّلاَةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ) و درد و طرف روز و نخستین ساعات شب، نماز را بر پادار، زیرا خوبی ها بدی ها را از میان می برد.

نماز تکیه گاهی مستحکم

خداوند در قرآن کریم می فرماید: وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ[[24]](#footnote-24).یکی از ارکان اساسی در این آیه شریفه استعانت از صبر و نماز برای پیروزی بر مشکلات است. روی آوردن و پناه بردن به خداست که باعث می گردد روح ایمان زنده شود و به آدمی می فهماند به جایی تکیه کرده که انهدام پذیر نیست و به ریسمانی چنگ زده که پاره شدنی نیست. با نمازمی توان وظیفه بندگی را برابر خوبی های خداوند بیان کرد و به تکامل روحی رسید و از قدرت نامتناهی خداوند یاری طلبید. (شمس.1387.ص75)

 بِالصَّلاهِ یَبلُغُ العَبد إلَی الدَّرَجَهِ العُلیاءِ لأنَّ الصَّلاهَ تَسبِیحٌ و تَهلِیلٌ و تَحمِیدٌ و تَکبِیرٌ و تَمجِیدٌ و تَقدِیسٌ و قُولٌ و دَعوهٌ[[25]](#footnote-25)
به وسیله نماز بنده به درجه عالی و مقام والا می رسد، زیرا نماز تسبیح و تهلیل و تحمید وتکبیر و تمجید و تقدیس الهی است، نماز قول حق و دعوت به سوی حق می باشد: الصَّلاهُ أُنس فِی قَبرِه و فَراشٌ تَحتَ جَنبِه و جَوابٌ لِمُنکَرٍ و نَکِیر[[26]](#footnote-26)
نماز مونس (نمازگزار) در قبر، فرش نیکو در زیرش، و پاسخ نمازگزار برای نکیر و منکر می باشد

با وجود چنین یار و یاوری و با وجودچنین دژ مستحکمی در زندگی انسان مومن، چگونه ممکن است در مقابل مشکلات زندگی زانو بزند.چگونه ممکن است به جای توکل برخدا و مقابله با مشکلات راه کجروی و دوری از زندگی را پیش گیرد و فرار از مشکلات و رها کردن زندگی و خانواده را بهتر بداند.

معنی دارکردن زندگی

خداوند در قرآن کریم می فرماید: وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ -أُوْلَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ :آنان که بر نمازهایشان مواظبت می نمایند. اینان وارثان فردوس (جایگاهی دربهشت) هستند[[27]](#footnote-27)

ألا أنَّ الصَّلاهَ مَأدَبَهُ الله فِی الارضِ قَد هَنَأهَا لِاَهلِ رَحمَتِه فِی کُلِّ یَومٍ خَمسَ مَرّات[[28]](#footnote-28)
آگاه باشید نماز سفره گسترده خدا در زمین است که خداوند آن را روزی  پنج  بار برای اهل رحمتش (افراد شایسته رحمت) گوارا نموده است

پیامبر اکرم ((ص) می فرماید: چون بنده خدا، نماز را با جماعت بخواند و پس از آن حاجتی را از خدا بخواهد، خدای عز و جل از وی حیامی کند که پیش از رو گرداندن او، حاجتش را برآورده نسازد[[29]](#footnote-29)

امام صادق (ع) می فرماید: هر کس نماز صبح و عشا را به جماعت بخواند، او در پناه خدای عز و جل است [[30]](#footnote-30)

پیچیدگی خلقت آدمی به گونه ای است که نیازهای عالیه انسان جز با گسستن حلقه های زنجیر تعلق و رهایی از وابستگی های دنیوی و آزادگی و وارستگی مقدور نخواهد بود،تا بدآن جا که عالی ترین نیاز انسان که همانا شکفتن همه غنچه های وجود و نیل به فلاح و عروج است جز با ارتباط مستقیم و سخن گفتن با خدا و دریافت پاسخ حضرتش میسر نخواهد بود.نماز کامل ترین پاسخ به عالی ترین نیاز انسان است. (دبیرخانه دائمی اجلاس سراسری نماز.1388.ص11)

نتیجه گیری

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: نمازهای پنج گانه برای امت من مانند نهر آبی جاری است که بر در خانه یکی از شما باشد. آیا گمان می کنید اگر کثافتی در تن او باشد و روزی پنج بار در آن غسل کند، آیا چیزی از آن بر جسد او خواهد ماند به خداسوگند که نمازهای پنج گانه برای امت من چنین است

امام رضا (ع) می فرماید: علت تشریع نماز اقرار به ربوبیت پروردگار و مبارزه با شرک و بت پرستی و قیام در پیشگاه پروردگار در نهایت خضوع و تواضع و اعتراف به گناهان و تقاضای بخشش از گناهان گذشته و نهادن پیشانی بر زمین همه روز، برای تعظیم خداوند است و نیز این که انسان همواره هوشیار و متذکر باشد که گرد و غبار فراموشی بر دل او ننشیند و مغرور نشود. خاضع و خاشع باشد و همین توجه به خداوند متعال و قیام در برابر او، انسان را از گناهان باز می دارد و از انواع فساد جلوگیری می کند یکی دیگر از جلوه های بازدارندگی نماز از گناه مسئله رعایت حجاب بانوان هنگام نماز است. از این که خداوند رعایت حجاب را هنگام نماز واجب کرده، می فهمیم که حجاب، بهترین و تنها لباس حضور نزد پروردگار است. حجاب برای زن مومن، مقدمه قرب و نزدیکی به حق تعالی است و بهترین تمرین برای حفظ و رعایت آن برای نامحرم به شمارمی رود. زیراخانمی که پنج نوبت در شبانه روز در آن جا که نامحرمی نیست این گونه خود را بپوشاند بی گمان خود را در برابر نامحرم بهتر می پوشاند (شمس.1387.ص152)

امام علی (ع) در این خصوص می فرمایند: وانهالتحت الذنوب حت الورق وتطلقهااطلاق الربق: نماز گناهان را مثل برگ درختان می ریزد و انسان را از ریسمان گناه آزاد می کند هم چنین ایشان در حدیث دیگری می فرمایند: ذکرالله راس مال کل مومن ور بحه السلامه من الشیطان. یعنی یاد خدا سرمایه هر مومنی است و سودآن سلامت از شیطان است.

بنابراین نماز برای انسان مومن باعث ایمنی از گناه و مایه آرامش خاطر خواهد بود هم چنان که قرآن کریم در این باره می فرماید: «انَّ الصلوه تنهی عنِ الفحشاء والمنکر»و این امر باعث پایبندی به خانواده و استحکام آن در نظام اجتماعی خواهد شد. از این رو تاکید به انجام این فریضه و واجب الهی باعث روی آوردن جامعه به اوامر الهی و نهی از هر گونه زشتی خواهد شد و خواه ناخواه توجه به نماز تاثیرات معنوی زیادی متوجه جامعه و اساسی ترین ارکان آن یعنی خانواده خواهد نمود.

منابع و مآخذ

قرآن مجيد (با ترجمه‌ي حضرت آيت‌الله ناصر مكارم شيرازي)

شرح نهج البلاغه. جعفری تبریزی. محمد تقی. (27جلدی) تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.نهم، 1418ش.

شرح نهج البلاغه، ابن ابي الحديد، قم، مکتبة آية الله المرعشي النجفي، 1387ق.

نهج‌البلاغه. سيد رضى، محمد، نهج البلاغة، در يك جلد، قم: مؤسسه نهج البلاغه،اول، 1414 ه‍ ق.

احمدبن محمدبن خالدبرقی،المحاسن،قم،دارالکتب الاسلامیه،بی تا

احمدی،علی اصغرواحمدی،جمشیدوایمانی،محسنوباوند،نعمت الله وبهشتی،سیدجوادوسنگری،محمدرضاوعصاره،علی رضا،خانواده ونماز،تهران،انتشارات انجمن اولیاء ومربیان،1387ش.

جمعی ازنویسندگان،نمازونقش آن درتحکیم بنیان خانواده، بی تا.

الحرانی،ابومحمدالحسن،تحف العقول،مروتی،ح، نجف،حبل المتین،1383ش.

حرعاملی،محمدبن حسن،قم،موسسه آل البیت،بی تا.

دبیرخانه دائمی اجلاس سراسری نماز،نمازوتربیت،تهران،ستاداقامه نماز،1388ش.

شمس،سعید،پرسمان قرآنی نماز،قم،سبط اکبر(ع)، 1387ش.

شیخ صدوق،من لایحضره الفقیه،دفترانتشارات اسلامی(جامعه مدرسین)،بی تا.

طبرسی،فضل بن حسن(شیخ طبرسی)،قم،انتشارات اسلامیه،بی تا.

علامه مجلسی،محمدباقر،بحارالانوار،بیروت،موسسه الوفاء،بی تا

قائمی،علی،اقامه نمازدردوران کودکی،تهران،موسسه فرهنگی-انتشاراتی ستاداقامه نماز،1388ش.

قرائتی،محسن،تفسیرنماز،تهران،مرکزفرهنگی درسهایی ازقرآن،1388ش.

کلباسی،مجتبی،110پرسش درباره نماز،تهران،انتشارات ستاداقامه نماز،1387ش.

محدث نوری،مستدرک الوسائل،موسسه آل البیت،بی تا

1. .رعد.آیه28 [↑](#footnote-ref-1)
2. .عنکبوت.آیه 45 [↑](#footnote-ref-2)
3. .نهج البلاغه .خطبه222 [↑](#footnote-ref-3)
4. .لقمان.آیه17 [↑](#footnote-ref-4)
5. . الابذکرالله تطمئن القلوب.رعد.آیه 28 [↑](#footnote-ref-5)
6. .الصلاه معراج المومن .پیامبراکرم (ص) [↑](#footnote-ref-6)
7. .فاطر.آیه18 [↑](#footnote-ref-7)
8. -بقره .آیه143 [↑](#footnote-ref-8)
9. -معارج.ایات 19تا22 [↑](#footnote-ref-9)
10. -معارج .آیات 23تا25 [↑](#footnote-ref-10)
11. .آل عمران .آیه 139 [↑](#footnote-ref-11)
12. .الفاتحه.آیه 5 [↑](#footnote-ref-12)
13. .یونس .آیه 10 [↑](#footnote-ref-13)
14. .المومنون .آیه 1تا2 [↑](#footnote-ref-14)
15. .المنافقون .آیه 8 [↑](#footnote-ref-15)
16. .تحف القول .ص 77 [↑](#footnote-ref-16)
17. .وسایل الشیعه .ج 4ص 8 [↑](#footnote-ref-17)
18. .نهج البلاغه .خطبه 196 [↑](#footnote-ref-18)
19. .بقره.آیه45 [↑](#footnote-ref-19)
20. .فجر.آیه27و28 [↑](#footnote-ref-20)
21. .مومنون.آیه 1تا3 [↑](#footnote-ref-21)
22. .من لایحضرهالفقیه،ج1،ص 329 [↑](#footnote-ref-22)
23. .عنکبوت .آیه 45 [↑](#footnote-ref-23)
24. .بقره.آیه45 [↑](#footnote-ref-24)
25. .بحارالانوار.ج 82ص 232 [↑](#footnote-ref-25)
26. .بحارالانوار.ج82ص232 [↑](#footnote-ref-26)
27. .مومنون.آیه 8و9 [↑](#footnote-ref-27)
28. .مستدرک الوسایل .ج1.ص170 [↑](#footnote-ref-28)
29. .بحارالانوار.ج77ص4 [↑](#footnote-ref-29)
30. .المحاسن،ص 52 [↑](#footnote-ref-30)