

بررسی نقش نماز و اسرار تربیتی آن بر تربیت فرزندان

*معصومه قاسمی

چکیده

دوره جوانی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان به شمار می‌رود؛ زیرا در این دوره جوانان به دنبال یافتن هویت خویش، در مسیر شکل دادن به شخصیتی متکی به خود گام برمی‌دارند. داشتن امنیت روحی و روانی در این دوره تاثیر به‌سزایی در هویت‌یابی جوانان دارد.

همه انسانها در تمام عمر، خصوصا دوران پر مخاطره جوانی نیازمند احساس امنیت و آرامش‌اند، اما بیشتر آنان نمی‌دانند که چگونه باید آن امنیت روحی و روانی را به دست آورند.

از جمله راههای بسیار مهم و موثر در احساس امنیت روحی و روانی و کسب آرامش برای جوانان، ارتباط مستقیم و بی‌واسطه جوانان با پروردگارشان، یعنی نماز است. نماز، کبریایی و عظمتی دارد که خدای تعالی، آن را به عظمت توصیف می‌کند. خداوند متعال، چنین مقدر کرده انسانهایی که با او ارتباط و بر نماز و ذکر او مداومت داشته باشند، به برکت نماز، در دنیا و آخرت سعادت‌مند و از حیات طیبه برخوردار گردند.

در این پژوهش برآنیم ابتدا واژه‌ی نماز، تاریخچه‌ی آن، نماز از دیدگاه معصومین، نماز در ادیان دیگر و سپس اسرار تربیتی آن را بررسی کنیم.

کلید واژه: نماز، ارزش‌های معنوی، امنیت روحی روانی، جذب کودک

* کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی، شماره پرسنلی ۵۸۸۶۳۵۲۳، آموزش و پرورش شهرستان کیار

mghassemi56@gmail.com

نمازعالی ترین و اساسی ترین رشته الفت و عامل محبت بین بندگان و حضرت حق است. نماز، نور دل و صفای قلب و روح جان و سلامت روان و فروغ ذات عباد صالح خداست. فرهنگ نماز، مجموعه حقایق و معارفی است که بشر در گذرگاه حیات می آموزد تا به نیروی ایمان و جهاد از پایگاه با توجه به این که نماز ستون دین می باشد و اولین فریضه ای است که بعد از بعثت رسول اکرم به ایشان آموزش داده شده و بارها و بارها در روایات و احادیث و آیات بر اهمیت آن تاکید شده است. اما همیشه در عمل مظلوم و کم اهمیت به شمار آمده است. در همان لحظه ای که بعثت پیامبر گرامی (ص) آغاز شد، نماز فرض و واجب شد. جبرئیل امین به امر خدا آن را به رسول اکرم (ص) در حالی که هنوز هیچ یک از فرایض دینی به عنوان فرضیه و وظیفه واجب نشده بود. نخستین نماز آن حضرت، نماز ظهر بود که در دامنه کوهی در مکه همراه حضرت علی (ع) به جماعت خواندند. (بحار - ج ۱۸ - ص ۱۹۶) نماز عصر آن روز را در خانه به همراه خدیجه (س) به جماعت خوانند و بعد از مدتی، روزی حضرت ابوطالب با پسرش جعفر به هنگام نماز به خانه پیامبر آمدند. دیدند آن حضرت با حضرت علی (ع) و خدیجه (س) نماز می خوانند. ابوطالب به پسرش جعفر گفت: بایست و با پسر عمویت پیغمبر (ص) نماز بخوان. جعفر هم در کنار برادر خویش علی بن ابی طالب (ع) ایستاد و به جماعت نماز خواند.

هر که اسلام می آورد نخستین فرضیه و اول وظیفه ای که بر او عرضه می شد و او را به آن تکلیف می کردند همانا نماز بوده و البته همیشه این طور بوده و فعلا هم هست. رسول اکرم (ص) فرمود:

«روز قیامت که پیا می شود و بندگان را برای محاسبه می خوانند ابتدا از نمازش پرسش می کنند و بازجویی می نمایند اگر درست بود که خوب و اگر درست نبود او را به دوزخ می برند» ملازم نماز باشید، ملازم نماز باشید، زیرا نماز ستون دین شما است» نماز، که در عربی لفظ (صلاه) بر آن اطلاق می شود، به گفته بسیاری از لغت شناسان به معنای دعا، تبریک و تمجید است و چون اصل وریشه این عبادت مخصوص دعا بوده آن را از باب نام گذاری چیزی به اسم جزءش، صلاه [نماز] گذاشته اند. (بحار - ج ۸۲ - ص ۲۲۲)

نماز چیست؟

نماز عبادت مخصوصی برای پرستش خدا و راز و نیاز با اوست. نماز سرود توحید و یکتاپرستی و فضیلت و پاکی است. نماز ستون دین است.

واژه نماز

واژه نماز واژه ای پارسیست که ایرانیان برای واژه «صلاة» عربی به کار بردند. این واژه به معنای خم شدن و سرفروودآوری برای ستایش و احترام است. واژه نماز نام واژه ای از فعل نمیدن فارسی به معنی تعظیم کردن است. بعضی گفته اند: (صلاه) مشتق از کلمه (صلاء) است که به معنای آتش برافروخته است و از این جهت به این عبادت خاص (صلاه) گفته شد، زیرا کسی که نماز بخواند، خود را به وسیله این عبادت و بندگی از آتش برافروخته الهی دور می سازد. (۱) بعضی از بزرگان نیز صلاه را از (تصلیه) مشتق دانسته اند؛ به این معنا که عرب هنگامی که می خواست چوب کج را راست کند آن را به آتش نزدیک کرده، در معرض حرارت قرار می داد و به آن تصلیه می گفتند.

تاریخچه نماز

تاریخ نماز و پرستش به قدمت ادیان و سابقه ادیان و به موزات پیشینه پیدایش حیات انسان است

نماز در کلام حضرت محمد(ص)

یا اَسَامَهُ ﷺ! عَلَيْكَ بِالصَّلَاةِ ﷻ فَإِنَّهَا مِنْ أَفْضَلِ أَعْمَالِ الْعِبَادِ لِأَنَّ الصَّلَاةَ ﷻ رَأْسُ الدِّينِ وَ عَمُودُهُ وَ ذُرْوَةُ ﷻ سَنَامِهِ ؛ حضرت محمد : ای اسامه ! تو را به نماز سفارش می کنم که نماز از بالاترین اعمال بندگان است؛ زیرا نماز ، رأس ، اساس و اوج بلندی دین است.

با توجه به این معانی گویی نماز گزار وقتی به نماز می ایستد و توجه به مبدا اعلا پیدا می کند به واسطه حرارتی که در اثر حرکت صعودی و نزدیک شدن به کانون حقیقت معنوی در نفسش حاصل می شود، قدرت پیدا می کند کج رفتاری های نفس را که بر اثر توجه به غیر خدا و میل به باطل پیدا شده، راست و تعدیل نماید. (۲) امنیت روحی و روانی از نیازهای نخست جوانان به حساب می آید، چراکه در سایه امنیت، شکوفایی استعداد، خلاقیت ها و رشد و بالندگی آنها محقق می شود. بی شک آرامش و احساس امنیت روحی و روانی اکسیر نجات و همای سعادت همه انسانها خصوصاً جوانان است .

در میان جمعیت جوانان ، گروهی هستند که علی رغم وفور عوامل اضطراب زا، از آرامش روحی و روانی زاید الوصفی برخوردارند و در ساحل «امن و آسایش روحی و روانی» بسر می برند.

اینان کسانی نیستند جز «جوانان نماز گزار» که در پرتو نور نماز، جان خود را تابنده کرده و روح متلاطم را با نماز به سکون و آرامش رسانده و به حقیقت دریافته اند که بارزترین و روشن ترین مصداق «ذکر خدا»، همانا «نماز» است، اگرچه روح و اساس و هدف و پایه و مقدمه و نتیجه و بالاخره فلسفه نماز همان یاد خدا است ، همان ذکر الله است که در آیه اقم الصلاه لذكری ، بعنوان برترین نتیجه بیان شده است ، لکن جوانان می توانند با نمازهای عارفانه و عشق ورزیدن به نماز نفس را کنترل و روح را در جهت رضای خدا قرار داده و به امنیت و آرامش واقعی برسند .

نماز، حضور نماز گزار در محضر حق است، یعنی شهود و ظهور زیباترین جلوه های اصیل فطری انسان ، اما حضور جوانان در این محضر جلوه دیگری دارد . از آنجا که جوانان پاکترند ، با نماز آسانتر و بهتر به چشمه سار پاکی و عبودیت حق نزدیک می شوند.

نماز ستون دین (۵) و کلید بهشت است (۶) که نقش مهمی در بازسازی روحی و تامین امنیت و آرامش همه افراد بخصوص قشر جوان دارد و سبب می شود احساس بی پناهی و اضطراب های روحی و روانی هیچوقت جوانان نماز گزار را دربر نگیرد .

قرآن به عنوان یک درمانگر و درمان خود را معرفی می کند: و ذکر خدا را (که نماز هم ذکر خداست) ، نیز به عنوان درمان و دارو بیان می دارد (۷) که بسیاری از بیماری های روحی و روانی را درمان کرده و شفا می بخشد و با یاد خدا دلها آرامش می یابد. (۸)

در اهمیت نماز همین بس که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) از آن به عنوان ستون خیمه گاه دین تعبیر فرموده است. (۹) نماز به شرط آنکه با حضور قلب، گزارده شود از صفای دل، روزنی در جان جوان می گشاید که باران رحمت و نور معرفت خداوندی - بی واسطه - بر جان جوان فرو می ریزد و بر روشنایی دل و بصیرت درون او می افزاید و او رضای پروردگارش را با تمام وجودش احساس می کند و رضای خدا برترین سرمایه در یک زندگی موفق برای جوانان است. ه خداوند می فرماید:

«اقم الصلوه لذكری: نماز را برای من بپا دار...» (۱۰)، یاد خدا یک ارزش و تنها وسیله حقیقی آرام بخش دلهاست و نماز یاد خداست.

جوانان در پرتو نماز و راز و نیاز با خالق خویش، از هرگونه نگرانی رهیده و هرگز خود را «بی پناه» و «بی کس» نمی یابند، چرا که هر صبح و شام، نماز به آنان یادآوری می کند که بالاترین قدرت ها، ناظر احوال ایشان و پشتیبانشان در طریق زندگی است.

همچنین جوانان نماز گزار هرگز به بیماری های روحی نظیر احساس پوچی و اضطراب دچار نخواهند شد، زیرا در پرتو نماز دریافته اند که هدفی والا در حیات آنان وجود دارد که همان وصول به قرب پروردگار میباشد و چون چنین است هیچگاه در پیچ و خم های زندگی مادی، احساس پوچی نمی کنند.

بدین ترتیب «امنیت روحی و روانی» خود را در بالاترین درجه تأمین نموده، روحشان آرام است اگرچه جسمشان را مسائل گوناگون در طول زندگی می خراشد و فرسوده می سازد.

اما امنیت روحی و روانی از مقوله هایی است که در عین سادگی، و روشنی که به ذهن می رسد، در آن اختلاف آراء و انظار وجود دارد. واژه ای که ثبات و استقراری نداشته و هر فرد و گروه برای رسیدن به اهداف خویش از آن تعریف و تفسیر خاصی را ارایه می دهند تا منافع مورد نظر خویش را در ورای تعریف پیشنهادی حفظ کرده و به دست آورند.

نماز در ادیان دیگر

نماز در تمامی ادیان ستون دین و نخستین فرضیه و بزرگترین وظیفه به شمار می آید. فقط از نظر اسم با هم متفاوت هستند. اما یک فرضیه روزانه و در همه ادیان در ساعات معینی انجام می گرفته است.

در قاموس کتاب مقدس - تالیف مسترها کس - در معنای واژه نماز نوشته: «نماز معروف است، یکی از واجبات دینیه هر روزه تمام ملل و مذاهب است چه منفردا و چه جماعتا...» سپس به شرح معنای نماز و بیان خصوصیات آن بر مبنای تورات و انجیل پرداخته تا آنکه می نویسد: «احدی جز منکرین خدا منکر نماز و دعا نیست...» اما مراعات اوقات معینه برای نماز خالی از اهمیت نخواهد بود، چنانچه یهود در ساعات سوم و ششم و نهم روز و ساعات اول شب و آخر شب و وقت تناول طعام نماز می گزارند...» این فراز از سخن این نویسنده «احدی جز منکرین خدا منکر نماز نیست» خیلی عجیب و جالب است. یعنی وجوب و لزوم نماز در همه ادیان و در تمام مذاهب به طور ضروری و مسلم است و به حدی بدیهی است و اصالت دارد که انکار آن مساوی با انکار خدا است و منکر آن قهرا کافر است.

پاره ای از آیات و روایات مربوطه را که شاهد و گواه مدعا است: خدای متعال آنجا که سخنان عیسی را برای ما حکایت می کند می فرماید: «خداوند مرا به نماز و زکات سفارش فرمود تا زنده هستم...» (سوره مریم آیه ۳۲) معلوم می شود نماز و

زکات در آیین عیسی دو فرضیه مهم و ودو واجب بزرگ بوده که در مورد آن دو بخصوص از جانب خدا به وی سفارش شده. و به موسی هم خطاب شده که اقامه نماز کن. «نماز را بپا دار برای یاد من» (سوره طه-آیه 14) یعنی که مرا یاد کنی، به یاد من باشی، از من غفلت نوری در این خطاب یکی از فلسفه های بزرگ و عمیق نماز بیان شده که عبارت است از یاد خدا که اصل هر خیر و سعادت است.

نماز و شخصیت های علمی

به جاست برای درک افزون تر قدر نماز، تأملی در عبارات اندیشمندان جهان داشته باشیم.

مهاتما گاندی

گاندی که هند را با روش مسالمت آمیزی از یوغ امپریالیزم و دشمنان خارجی رهایی بخشید، رنج بسیاری در راه آرمان خود تحمل کرد. این رنج ها به قدری سنگین و جانکاه بود که تحمل این بار سنگین ناممکن می نمود، اما او همواره با کمک نماز به خود نیروی تازه ای می بخشید. وی در این باره می گوید: اگر کمک نماز نبود، خیلی پیش از این می بایست دیوانه می شدم.

دلیل کارنگی

بیان گذار مرکز مطالعات و پژوهش های نیویورک که از دانشمندان طراز اول جهان معاصر است می گوید: هر وقت همه نیروهای خودمان را در برابر ناملایمات به کار می بردیم و تمام راه حل ها را می آزمودیم و نتیجه دلخواه به دستمان نمی آمد، در حالی که امواج سهمگین یأس و نومیدی قلب و روحمان را می آزرده، دست نیاز و نماز به سوی خداوند دراز می کردیم و از او یاری می طلبیم، راستی چرا ما قبل از اینکه دچار نومیدی شویم، چنین کاری نمی کنیم و چرا هر روز با خواندن نماز و نیایش به درگاه خداوند از او یاری نمی خواهیم؟

اکنون سؤالی که پیش رومطرح است این است که اولاً: چگونه نماز بر امنیت و آرامش روانی جوانان اثر می گذارد و مکانیزم این اثر گذاری به چه نحو و آثار آن چیست؟

قبل از پرداختن به پاسخ سوالات مذکور در باره نقش و اثر نماز بر امنیت روحی و روانی جوانان، مناسب است پس از بحث کوتاهی در باره روح و روان، به برخی از عوامل عمده بر هم زنده امنیت روحی و روانی جوانان اشاره کنیم.

نماز و ارزش های معنوی

نماز پیوند میان انسان و خالق است و اگر نباشد انسان دچار طغیان و سرکشی می شود. از این رو باید روزانه حداقل پنج مرتبه خداوند را یاد کند تسبیح گوید، سجده و رکوع و ابزار خضوع و خشوع کند تا همواره در راه راست و مستقیم گام بردارد و از بدی ها و پلیدی ها و زشتی ها دور ماند و روابطش با مردم براساس حق و عدالت باشد مال مردم را به باطل نخورد، احتکار نکند، ظلم نرزد، دزدی نکند،.. تا نفسش پاکیزه و روحش تزکیه شود و احساس آرامش درونی کند و به سعادت دنیا و آخرت دست یابد و در نتیجه جامعه نیز در آرامش و سعادت به سر برد.

اهمیت نماز با توجه گفتار امام حسین (ع)

= بنا به نقل طبری عصر پنج شنبه نهم محرم عمر سعد فرمان حمله داد و لشکر به حرکت درآمد امام (ع) در آن ساعات در بیرون خیمه به شمشیرش تکیه نموده و خواب خفیفی بر چشمانش مستولی شده بود. و چون زینب کبری (ع) سروصدای لشکر عمر سعد را شنید و جنب جوش آنها را دید به نزد امام آمد و عرضه داشت برادر! اینک دشمن به خیمه ها نزدیک شده است. امام ع سر برداشت اول این جمله را گفت: انی رایت رسول الله.. اینک جدم رسول خدا را در خواب دیدم که به من فرمود: انک صائرا لینا عن قریب. فرزندم به زودی به نزد ما خواهی آمد. سپس بردارش ابوالفضل (ع) را خطاب کرد و چنین گفت: اربک بنفسی انت .. جانم به قربانت سوار شو و با اینها ملاقات کن و انگیزه و هدف آنان را پیرس. (انساب الاشراف 3/185، طبری ۳۱۹/۷-۳۲۰)

طبق فرمان امام (ع) حضرت ابوالفضل با بیست تن که زهیر بن قین و حبیب بن مظاهر نیز در میان آنان دیده می شد و به سوی دشمن حرکت نموده و در مقابل آنان قرار گرفت و انگیزه حرکتشان را سوال نمود.

لشکریان عمر سعد در جواب او گفتند: اینک از سوی امیر حکم تازه ای رسیده است که باید شما بیعت کند و الا همین الان وارد جنگ خواهیم گردید. حضرت ابوالفضل به سوی امام برگشت و پیشنهاد آنان را به عرض آن حضرت رسانید. امام در پاسخ وی چنین فرمود: ارجع الیهم.. به سوی آنان بازگرد و اگر توانستی همین امشب را مهلت بگیر و جنگ را به فردا موکول بکن تا ما امشب را به نماز و استغفار و مناجات با پروردگاران بپردازیم زیرا خدا می داند که من به نماز و قرائت قرآن و استغفار و مناجات با خدا علاقه شدید دارم.

ابوالفضل (ع) برگشت و تقاضای مهلت یک شبه نمود. عمر بن سعد چون در قبول این پیشنهاد مردد بود موضوع را با فرماندهان لشکر مطرح و نظر آنان را جویا گردید. یکی از فرماندهان به نام «عمر بن حجاج» گفت: سبحان الله، اگر اینها از ترک و دیلم بودند و چنین مهلتی را از تو درخواست می کردند بایستی به آنان جواب مثبت می دادی. قیس بن اشعث یکی از دیگر فرماندهان گفت: به عقیده من هم باید به این درخواست حسین جواب مثبت داد زیرا این درخواست وی نه برای عقب نشینی آنها از جبهه و نه برای تجدید نظر است بلکه به خدا سوگند فردا این ها پیش از تو به جنگ شروع خواهند نمود. عمر سعد گفت: اگر چنین است پس چرا شب را به آنان مهلت بدهیم؟ به هر حال پس از گفت و گوی زیاد پاسخ عمر بن سعد به حضرت ابوالفضل (ع) این بود: ما امشب را به شما مهلت می دهیم اگر تسلیم شدید و به فرمان امیر گردن نهادید به نزد او می بریم و اگر امتناع کردید ما هم شما را به حال خود باقی نخواهیم گذاشت و جنگ است که سرنوشت شما را تعیین خواهد نمود. و بدین گونه با درخواست امام (ع) موافقت گردید و شب عاشورا به وی مهلت داده شد. از این درخواست امام (ع) می توان به اهمیت نماز و دعا و نیایش و تلاوت قرآن پی می برد که آن حضرت تا آن جا به این مسائل علاقه دارد که از دشمن ناجوان مردش درخواست مهلت می کند تا یک شب دیگر از عمر خویش را با یان اعمال بگذارند و چرا چنین نباشد که حسین (ع) برای ترویج و زنده ساختن نماز و قرآن و شعارهای الهی بدین جا آمده است و مناجات و نیایش با پروردگار بهترین ولذت بخش ترین دقایق زندگی او است و باید هر ملتی که برای خدا قیام می کند همین اعمال را شعار و ملاک عمل خویش قرار بدهد.

روح و روان

انسان مرکب از دو جزء ماده بدنی و دیگری جوهر مجرد که همان نفس و روح است می‌باشد و این دو تا زمانی که انسان در این دنیا زندگی می‌کند ملازم و همراه اوست اما از این دو آنچه حقیقت او را تشکیل می‌دهد روح است که با لفظ من از او یاد می‌کند و بدن تنها ابزار و آلت برای انجام کارهای مادی اوست و روح و روان اوست که درک می‌کند و اراده می‌کند.

روح و روان در هیچ یک از اجزای بدن مستقر نیست بلکه روح امری مجرد است و با بدن همراهی و نسبت به آن نوعی تدبیر و فرماندهی و سرپرستی دارد. همچنان که خداوند حاکم فرمانروا و مدبر هستی است و با جهان هست ولی نه به این معنا که در جایی مستقر باشد بلکه احاطه قیومی به عالم دارد. روح نیز با بدن در مرتبه نازل تری شبیه همین رابطه را دارد. بنابراین رابطه روح و بدن را هرگز از منظر فیزیولوژیک نمی‌توان نگریست زیرا فیزیولوژی تنها قادر به کشف روابط اجزا و عناصر فیزیکی و بدنی است.

روح انسانی، از شریف‌ترین موضوعاتی است که می‌طلبد آدمی مطالعات و تأملاتی نسبت به آن داشته باشد. در این باب مسائل و مباحث فراوانی از سوی فیلسوفان، متکلمان، روانشناسان و روانکاوان، مفسران و محدثان طرح شده و هر یک از دیدگاه ویژه خود آن را کاویده است.

بی‌شک هر یک از ما درمی‌یابیم که وجود ما گذشته از جسم و آثار مخصوص بدان، دارای خواص و حالاتی است همچون فکر کردن، دوستی، و نفرت، احساسات و عواطف، سخاوت و بخل، شجاعت و ترس و مانند آن. وجود این حالات و اوصاف در وجود انسان، حداقل این پرسش را برای او ایجاد می‌کند که خاستگاه و منشأ این ویژگی‌ها چیست؟

مادی‌ها در پاسخ به این سؤال، تمامی این خواص را از آثار جسم دانسته‌اند و همه آنها را از بعد مادی تفسیر کرده و هر یک را به علتی از علل جسمانی بازگردانده‌اند. به اعتقاد آنان هیچ صفتی را نمی‌توان یافت که قابل انطباق بر قوانین مادی نبوده و توجیه مادی نداشته باشد، تا به ناچار برای توجیه آن به علتی ماوراء جسم و ماده روی آوریم.

روان‌شناسان جدید به دلیل این که در پرتو پژوهش‌های خویش روش علوم تجربی را به کار می‌گیرند، خود را تنها در چارچوب بررسی آن بخشی از پدیده‌های روحی و روانی که امکان مشاهده و بررسی موضوعی آنها وجود دارد، محصور می‌کنند و از پژوهش و کاوش درباره بسیاری از پدیده‌های مهم روحی و روانی که از محدوده مشاهده و آزمون تجربی نمی‌گنجند، دوری می‌کنند. از این رو، کار بررسی در مورد «نفس» را از حوزه پژوهش‌های خود کنار گذاشتند، چون «روح و روان» چیزی نیست که بتوان آن را دید و یا به آزمایش گذاشت. به همین دلیل، این‌ها بررسی‌های خود را تنها به آن بخش از «رفتار» انسان که قابل مشاهده و ارزیابی است، محدود می‌کنند؛ حتی برخی از روان‌شناسان معاصر پیشنهاد می‌کنند که نام «روان‌شناسی نوین» به «رفتارشناسی» تغییر یابد؛ زیرا روان‌شناسان کنونی بیشتر به بازتاب‌های رفتاری انسان توجه دارد نه به خود روان؛ از این رو نمی‌توان آن را دانش روان‌شناسی دانست.

در برابر آنها الهیون معتقدند، در ساختار وجودی انسان، گذشته از جسم که از سنخ طبیعت و ماده است، جنبه‌ای دیگر از وجود نیز به کار گرفته شده است که ماورای ماده است و از آن به روح و نفس تعبیر می‌شود و تمام این حالات و اوصاف را از آن جنبه روحانی می‌دانند. علامه طباطبایی (ره) می‌نویسد: «اینکه کاوش‌های علمی و تجربی در سیر خود به موجودی به نام روح، دست نیافته و هیچ وصفی از اوصاف را که قابل توجیه جسمی نباشد پیدا نکرده است، سخن

درستی است و در آن تردیدی نیست ولی این سخن به معنای نفی نفس مجرد که برهان عقلی بر وجود آن اقامه شده است، نمی‌باشد زیرا علوم طبیعی که در دایره طبیعت و خواص ماده بحث می‌کند، تنها می‌تواند در همان محدوده داوری کند و قادر نیست در باره آنچه به آن محدوده مربوط نیست نفیا و اثباتا به قضاوت پردازد. روح، موجودی است ماورای طبیعی و دست علوم تجربی از دامن آن کوتاه است و اینکه دانش طبیعی به آن دست نیافته است، دلیل بر نبود آن نمی‌تواند باشد. غریب ماده گرا به خو اجازه دادند که، پدیده "روح" را بعنوان افسانه ای قدیمی و خرافی، به فراموشی محض بسپارند، چرا که برای هر آنچه که بعنوان "فرآیند روحی" در طول تاریخ بشری معرفی شده است (مثلا حتی حس معنویت جویی) می‌توان، توجیهی در جسم و به ویژه در سلسله اعصاب، پیدا کرد. در راستای همین طرز تفکر بود که عده ای از پزشکان روس، بخاطر عقاید مارکسیستی و ماتریالیستی حاکم بر کشورشان درصدد پیدا کردن مناطقی در مغز انسان برآمدند که از کار انداختن آن منطقه حس خدا جویی را حتی در بزرگان و علمای دین به کلی از بین ببرد.

آنچه مادی‌ها را جرئت داده است تا به انکار روح پردازند این بوده است که آنها خیال کرده‌اند معتقدان به وجود روح، چون خواص و اوصافی را در انسان دیده‌اند که در نظر آنها توجیه و تفسیر علمی نداشته، لذا به وجود روح قائل شده‌اند تا بدین وسیله آن اوصاف را توجیه کنند و منشأی برای آن بسازند.

در حالی که این اشتباه فاسدی است، زیرا هیچ گاه معتقدان به تجرد روح، چنین تقسیم‌بندی در خواص و صفات بشری نداشته‌اند که برخی را به جسم و برخی را که علل آن را نمی‌دانسته‌اند به روح نسبت دهند، بلکه تمام آن را مستقیما به جسم و توسط آن به روح مستند کرده‌اند...» (۱۱)

ملاصدرای شیرازی (ره) می‌فرماید:

«روشن است که تفکر زیاد و به کارگیری مداوم و مستمر اندیشه و نیروی عقلانی و عملیات ذهنی و علمی، از یک سو موجب تحلیل بدن و فرسایش قوای جسمی است و از سوی دیگر مایه تکامل روحی و رشد آن است و سبب می‌شود تا نفس در تعقالات خود از قوه به فعلیت در آید. اگر روح، چیزی جز خواص جسم نباشد، لزوما باید آن نیز همراه با فرسایش بدن رو به تحلیل رود، در حالی که گفتیم، نفس با این کار نه تنها کاهش نمی‌یابد بلکه تقویت و شکوفایی نیز کسب می‌کند و اگر با مرگ بدن، جان هم بمیرد، باید هر چه سبب فرسایش و مرگ بدن است سبب مرگ و زوال روح نیز باشد.» (۱۲)

«من» انسانی و حقیقت او همان روح و روان اوست و همان است که فاعل حقیقی و مصدر همه اموری است که از شخص صادر می‌شود آن را توسط جسم و قوای آن، عملی می‌سازد.

علی (علیه السلام) در سخنی کوتاه، بهترین توصیف و تمثیل را از روح بیان کرده است و می‌فرماید: «الروح فی الجسد کالمعنی فی اللفظ؛ روح در بدن همچون حضور معنی در لفظ است.» (۱۳)

با این توضیح، روشن می‌شود که تأثیر وضعیت روحی در بدن و اندام تا چه اندازه است. روح مریض، بدخواه، آلوده و تیره، بدن را نیز بیمار و رنجور و تاریک می‌سازد، در حالی که صاحب روح امیدوار، پاک و نیکخواه، جسمی شاداب و سالم و چهره‌ای باز و نورانی دارد. و

این نکته‌ای است که هم در روانشناسی بر آن تأکید می‌شود و هم متون دینی بر آن گواهی می‌دهد.

قرآن کریم می‌فرماید: «أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ وَ لَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِيمَاهُمْ وَ تَعَرَّفْتَهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ؛ آیا کسانی که در دل‌هایشان بیماری است گمان کرده‌اند خداوند کینه‌هایشان را آشکار نمی‌کند؟ و اگر ما بخواهیم آنها را به تو نشان می‌دهیم تا آنان را با قیافه‌هایشان بشناسی و به یقین آنان را از طرز گفتارشان می‌توانی بشناسی و خداوند نسبت به اعمال‌تان آگاه است.» (۱۴)

سخن آخر اینکه، حضرت امام باقر (علیه السلام) در سفارش خود به جابر بن عبدالله انصاری می‌فرماید: «اطلب راحة البدن یا جمام القلب؛ آسایش بدن را در راحتی و سلامت نفس جستجو کن.» (۱۵)

تأثیر گناه بر امنیت روحی و روانی جوانان

از جمله عوامل مهم بر هم زنده امنیت روحی و روانی و نیز آرامش جوانان ارتکاب گناه است. در جهان امروز که لجام گسیختگی فرهنگی به طور فزاینده‌ای سلامت و امنیت جانی بسیاری از جوامع را به مخاطره انداخته است و همه روزه شاهد طغیان و عصیان گروه‌های مختلف مردم به ویژه نوجوانان و جوانان هستیم، آیا چیزی جز نماز و توکل و امدادهای غیبی خداوندی می‌تواند ناجی آنها از منجلاب این گناهان عظیم شود و آن‌ها را از سقوط به دره نیستی و فلاکت باز دارد؟

اساساً ارتکاب جرم و گناه استرس‌زا و اضطراب‌آور است. علاوه بر آن خداوند بخاطر ارتکاب گناهان در صورتی که از آنها توبه نشود وعده عذاب داده است. جوانی که مرتکب جرم و گناه می‌شود خودش را در معرض عذاب می‌بیند (البته به شرط آنکه اهل ایمان باشد) و این حالت آرامش را از او سلب نموده او را دچار اضطراب می‌کند.

از طرفی دامن‌گیری مفاسد اجتماعی و جاذبه‌های آلوده موجود در اجتماع، چنان پرده‌ای بر دل‌های جوانان بی‌نماز می‌کشد که آنان دیگر توان مشاهده و ارتباط با ظرایف و لطایف و معنویت را ندارند. این در حالی است که جوان نمازگزار هیچ‌گاه اجازه نمی‌دهد هوس‌های زودگذر و وسوسه‌های شیطانی روح و ذهنش را مشغول کند، لکن در صورت ارتکاب گناه، ، نماز وسیله شستشوی از گناهان و مغفرت و آمرزش الهی برای اوست و جوانان نمازگزار را دعوت به توبه و اصلاح گذشته می‌کند و به این وسیله امنیت و آرامش از دست رفته را به او باز میگرداند..

نمونه‌ای از بیانات معصومین علیهم السلام در باره نماز و خاصیت پاک‌کنندگی روح و روان و امنیت بخشی آن چنین است:

پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند:

«من صلی رکعتین و لم یحدّث فیهما نفسہ بشیء من امور الدنیا غفر الله ذنوبه.» (۱۶) هر کس دو رکعت نماز به جا آورد و در اندیشه امور دنیایی نباشد خداوند گناهانش را می‌بخشاید.

و نیز فرمودند: «ما من صلوة یحضر وقتها إلا نادى ملک بین یدی الناس: أیها الناس قوموا إلی نیرانکم الّتی اوقدتموها علی ظهورکم فأطفئوها بصلاتکم.» (۱۷) هیچ نمازی نیست مگر آن که در وقت نماز فرشته‌ای به مردم می‌گوید ای مردم برخیزید آن آتش‌هایی که با دست خود بر پشت خود روشن کرده‌اید با نماز خاموش کنید.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «لو یعلم المصلی ما یغشاه من جلال الله ماسره أن یرفع رأسه من سجوده.» (۱۸) اگر نمازگزار می‌فهمید که شوکت و شکوه خداوند چگونه او را در بر گرفته، هرگز دوست نمی‌داشت که سرش را از سجده بلند کند.

و نیز از بیانات حکیمانه امیر مؤمنان علی (علیه السلام) در نهج البلاغه، در باره نماز، این نکته لطیف و ظریف برای جوانان است که می فرمایند: «أَنَّ الصَّلَاةَ لَتَحْتُ الذَّنُوبَ حَتَّ الْوَرَقِ وَ تَطْلُقُهَا اِطْلَاقَ الرَّبْقِ وَ شَبَّهَهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ بِالْحَمَّةِ تَكُونُ عَلَى بَابِ الرَّجُلِ، فَهُوَ يَغْتَسِلُ مِنْهَا فِي الْيَوْمِ وَ اللَّيْلَةِ خَمْسَ مَرَّاتٍ فَمَاعَسَى أَنْ يَبْقَى عَلَيْهِ مِنَ الدَّرَنِ؟ وَ قَدْ عَرَفَ حَقَّهَا رَجَالٌ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ لَا تَشْغَلُهُمْ عَنْهَا زِينَةُ مَتَاعٍ وَلَا قُرَّةُ عَيْنٍ مِنْ وَكْدٍ وَ لَامَالٍ» (۱۹)

(همانا نماز گناهان را مانند ریختن برگ از درخت، می ریزد و چونان رهاشدن بند از گردن چارپایان، نماز گزار را از قید و بند ناپاکی ها نجات می دهد.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نماز را به چشمه آب گرمی تشبیه فرموده است که بر در خانه مردی جاری باشد و آن مرد شبانه روزی پنج نوبت در این چشمه شست و شو کند. بدیهی است در این صورت، دیگر چرکی بر بدن او باقی نخواهد ماند. و به تحقیق، کسانی از مؤمنان حق نماز را شناخته اند که زخارف دنیوی، همچنین آنچه موجب روشنی چشمشان می شود - از مال و فرزند - فکر و توجه آنان را از یاد خداوند و گزاردن نماز باز نمی دارد.

راز درون پرده سخن مذکور امام علی (علیه السلام)، درباره خاصیت گناه زدایی نماز است. و تشبیهی که از قول رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) برای توجیه این رمز نقل فرموده است، یادآور مضمون آیه ۱۱۴ از سوره مبارکه هود / ۱۱ می باشد که خداوند خدای سبحان می فرماید «رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَ لَابَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَ إِقَامِ الصَّلَاةِ وَ إِيْتَاءِ الزَّكَاةِ» (۲۰) مردانی که تجارت و معامله آنان را از یاد خدا و نماز و زکات باز نمی دارد. و نیز فرموده است: «وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفَا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ.» (نماز را در دو طرف روز - صبح و ظهر و عصر و اوایل شب - به پای دار؛ زیرا که اعمال نیک خطاها و آثار گناه را از میان می برد. این یادآوری برای کسانی است که اهل تذکرند).

حدیثی نیز از نبی مکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) از قول سلمان فارسی، این گونه نقل شده: «قَالَ: أَنَا مَعَهُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ (صلی الله علیه و آله و سلم)، تَحْتَ شَجَرَةٍ، فَأَخَذَ مِنْهَا عُصْبًا يَابِسًا، فَهَزَّهُ حَتَّى تَحْتَ وَرَقَةٍ. ثُمَّ قَالَ: أَلَا تَسْأَلُنِي يَا سَلْمَانَ لِمَ أَفْعَلُ هَذَا؟ قُلْتُ: وَ لِمَ فَعَلْتَهُ. قَالَ (رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله): إِنَّ الْمُسْلِمَ إِذَا تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوَضُوءَ ثُمَّ صَلَّى الصَّلَاةَ الْخَمْسَ تَحَاتَّتْ خَطَايَاهُ كَمَا يَتَحَاتُّ هَذَا الْوَرَقُ. ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ...» (۲۱)

سلمان فارسی می گوید:

من با پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) زیر درختی نشسته بودیم. پس رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) شاخه خشکی از آن درخت را گرفت و تکان داد، تا اینکه برگ هایش ریخت. آن گاه به من فرمود: از من سوءال نمی کنی که چرا چنین کردم؟

عرض نمودم: یا نبی الله! چرا این کار را انجام دادید؟ پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در پاسخ من فرمود: زمانی که مسلمانی وضو بگیرد - و خوب و نیکو وضو بگیرد - سپس نمازهای واجب پنجگانه خویش را به جای آورد، گناهان او فرو می ریزد، همان طور که برگ های این شاخه فرو ریختند. بعد همین آیه و اقم الصلوة... الخ را برایم تلاوت فرمود.

از یک سو بدون شک، یکی از مهمترین عوامل و راهکارهای قابل توجه برای جوانان که در عین حال هیچگونه هزینه ای را دربر ندارد، امر مقدس و عظیم «نماز» می باشد. چرا که نماز در واقع حلقه اتصال جوانان با وجود عظیم الشان و بی نهایت خداوند است که یکی از مهمترین اسامی و صفات او «کریم» است بمعنی بزرگوار، و کسی است که به مصداق آیه شریفه «فان العزه لله جميع: تمامی عزت از آن خداست» دارنده تمامی مراتب عزت می باشد، و یقیناً جوانی که با او

سر و کار پیدا کرد، رنگ و بوی خدایی به خود می‌گیرد و «کریم» می‌گردد و «عزیز» می‌شود و چون چنین شد هرگز نفس کریم و عزیز خود را با گناه نمی‌آلاید و جامعه از جانب او در امن و آسایش قرار خواهد گرفت.

از سوی دیگر همانگونه که می‌دانیم، خداوند عزیز در سوره مبارکه عنکبوت آیه ۴۵ یکی از مهمترین آثار نماز را دور نمودن نماز گزار از «فساد و فحشاء» معرفی می‌نماید، آنجا که می‌فرماید:

«ان الصلوه تنهى عن الفحشاء والمنکر...: جوان نماز گزار فردی است که گرد گناه نمی‌گردد چرا که صبح و شام با خدای خود در راز و نیازی عاشقانه است و حضور او را مستمراً درک می‌کند و چنانچه صحنه گناه و تجاوز به حقوق دیگران پیش آید، مرتکب گناه نمی‌شود زیرا خداوند را حاضر و ناظر می‌داند و بالمآل جامعه از ناحیه او در امن و امان خواهد بود.

نگاهی هر چند گذرا به زندگی نوجوانان و جوانان بزهکاران اجتماعی و آنانکه «امنیت اجتماعی» جامعه را به نحوی از انحاء مختل نموده اند، به خوبی این نکته را ثابت می‌کند که اکثر قریب به اتفاق آنان، کسانی بوده اند که با نماز ارتباطی نداشته و به این عنصر انسان ساز علقه ای نشان نداده اند و بدین ترتیب خود را در عرصه حیات، یکه و آزاد شمرده و دست به گناهان عظیمی همچون قتل، تجاوز به عنف، سرقت و ... آلوده اند و علاوه بر زندگی خود، زندگی دیگران را هم با «ناامنی» مواجه نموده اند.

حال آنکه در میان جوانانی که بیشترین تعهد و مسئولیت را نسبت به جان، مال، عرض و ناموس دیگران داشته اند، جوانان نماز گزار و مقیدین به نماز از جایگاه ویژه ای برخوردارند.

جوان نماز گزار میدانند که «اقامه نماز» با «تجاوز به حقوق دیگران» سازگاری ندارد و اصولاً نمازی که در کنار آن به نوعی «تجاوز» به حقوق انسان ها باشد، نماز نخواهد بود. جایی که بودن حتی یک تار نخ غضبی در لباس نماز گزار، موجب بطلان نماز گردد، مسلم است که جوان نماز گزار خود را مقید به رعایت حقوق دیگران می‌کند و از دست یازیدن به گناهان خودداری می‌کند. بنابر این بطور قطع برای برقراری امنیت روحی و روانی فردی و نیز امنیت اجتماعی هیچ عاملی برتر و بالاتر از نماز نیست.

مولای متقیان علی (علیه السلام) در کلام نورانی خود می‌فرماید:

به خدا سوگند، اگر هفت اقلیم را با آنچه در زیر آسمان هاست به من دهند تا خدای را نافرمانی کنم که پوست جوی را از مورچه ای ناروا بگیرم، چنین نخواهم کرد!...» (۲۲)

بدون تردید این همه تقید به رعایت حقوق دیگران و حتی حیوانات، از تأثیرات «نمازهای حقیقی» آن یگانه عالم خلقت است. و اینگونه است که نماز، «نفس سرکش» را مؤدب به آداب الهی و رعایت حقوق فردی و اجتماعی دیگران نموده و در نتیجه «امنیت اجتماعی» را در بالاترین سطح برای جوامع بشری به ارمغان می‌آورد.

«نماز» بنابه تصریح آیه شریفه «ان الصلوه تنهى عن الفحشاء والمنکر» انسان را از «غیبت»، «دروغ»، «سرقه»، «قتل نفس»، «تجاوز به حریم خصوصی دیگران»، «رباخواری»، «زنا»، «چشم چرانی»، «تهمت»، «حرامخواری»، «قمار»، «شرب خمر»، و هر آنچه از اعمال که به نوعی منجر به تجاوز به حقوق دیگران و در نتیجه ایجاد اختلال در «امنیت اجتماعی» می‌گردد برحذر می‌دارد و آیا فقدان امنیت اجتماعی در جوامع بشری به غیر از این امور و امثالهم، سرچشمه ای دیگر دارد؟

بنابر این برای تامین امنیت روحی و روانی جوانان بهترین و مهمترین راه، اصلاح و بهینه سازی رابطه بین «جوانان» و «خداوند» و تلاش در جهت آشنا کردن «جوانان» با «خالق خویش» است که این امر نیز ممکن نخواهد بود جز از طریق «اقامه نماز»، با توجه به تمامی شرایط صحت و قبول آن.

قرب به آفریننده هستی برای جوانان اطمینان بخش و امنیت آور است. هر چه جوانان احساس نزدیکی بیشتری به خداوند داشته باشد، امنیت روحی و روانی بیشتری خواهد داشت. نماز می تواند بهترین وسیله برای قرب به پروردگار متعال برای جوانان باشد؛ چنان که بعضی روایات گویای این حقیقت است. معاویه بن وهب گوید: از امام صادق (علیه السلام) پرسیدم بالاترین و محبوبترین چیزی که سبب می شود بندگان به وسیله آن به خدا نزدیک شوند چیست؟ حضرت فرمود: ما اعلم شیئا بعد المعرفة افضل من هذه الصلاة؛ بعد از شناخت خدا، چیزی را از این نماز برتر نمیدانم. (۲۳)

تأثیر مشکلات و سختی‌ها در امنیت روحی و روانی جوانان

بدون تردید جوانان در زندگی مادی گاهی دچار مشکلات شده و در تنگنا قرار می گیرند، امکانات و توان جوانان معمولاً محدود است و مشکلات پیش روی آنها بسیار، بنابراین آنها بدون پشتوانه ای مطمئن نمی توانند از اقیانوس پر تلاطم زندگی به سلامت عبور کنند. جوانانی که فقط مادی می اندیشند، فقط به پشتوانه های مادی فکر می کنند، ولی آنان که الهی می اندیشند پیوسته با پشتوانه های معنوی خود را از بن بست می رهانند.

از جمله مهمترین پشتوانه های جوانان در زندگی نماز است. چنانکه گفتیم نماز، جلوه برجسته یاد خداست «الا بذكر الله تطمئن القلوب». (۲۴)

نماز استعانت از قدرت مطلق هستی است. «واستعينوا بالصبر والصلوة و أنها لكبيره الأ على الخاشعين (۲۵) از صبر و نماز یاری جوید (و با استقامت و کنترل هوس های درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید) و این کار جز برای خاشعان سنگین است».

بر همین اساس است که در روایات فراوانی آمده است که وقتی پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) یا امام علی (علیه السلام) با مشکلی رو به رو می شدند به نماز روی می آوردند. (۲۶)

امام صادق (علیه السلام) فرمود: مستند این کار همین آیه شریفه است. (۲۷) در شأن آن حضرت علیه السلام در مورد نماز آمده: «كانَ عليُّ إذا أهالهُ امرٌ فرغَ قائمٌ إلى الصلاةِ ثم تلى هذه الآية؛ واستعينوا بالصبر والصلاة؛ حضرت علی (علیه السلام) هرگاه با کار سختی رو به رو می شد، به نماز می ایستاد، و این آیه را تلاوت می فرمود: «از صبر و نماز یاری بجوید» (۲۸)

در کافی از امام صادق (علیه السلام) روایت کرده که فرمود: هر وقت امری و پیشامدی علی (علیه السلام) را به وحشت می انداخت، برمی خاست، و نماز می ایستاد، و می فرمود: (استعينوا بالصبر والصلوة)، از صبر و نماز کمک بگیرید. اگر جوانی بخواهد از نفوس بشری به نفوس الهی و از نفوس ناری به نفوس نوری حرکت کند و به آن برسد و به تربیت های الهی تربیت شود، باید از صبر و نماز استعانت بجوید. باید در برابر بلا و حوادث جهانی صابر باشد، که حضرت علی (علیه السلام) می فرماید:

«دار بالبلاء محفوفة» (۲۹) دنیا جهانی است که در محاصره بلاست. هیچ کس از حوادث جهان، مصون نیست و راهی جز صبر و تحمل در برابر بلا ندارد. جوان اگر صابر باشد، بلا سازنده اوست. رفاه، سازنده نیست. از صبر و تحمل در برابر

بلافاصله، تجربیات علمی برای او پیدا می‌شود و بسیاری از مشکلات برای او حل می‌شود. بنابراین باید به صبر و نمازمتوسل شد.

تأثیر اضطراب در امنیت روحی و روانی جوانان

در سال‌های اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی پدید آمده است که هیچ‌کدام موفقیت‌مورد انتظار را درباره‌ی میان‌بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از هفتاد درصد تجاوز نمی‌کند.

وانگهی حال عده‌ای از بیماران پس از درمان‌های روان‌درمانگران گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی عود کرده است. این‌گونه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میانگین درمان ناشی از روان‌درمانی بر پایه روش‌های علمی هنوز به میزان رضایت‌بخشی نرسیده است.

از این رو، گرایش و توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی در میان روان‌شناسان و درمانگران روانی افزایش چشم‌گیری یافته است. آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک مؤثرترین درمان بیماری‌های روانی به ویژه اضطراب و افسردگی است.» ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطر است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد.

و در جای دیگر می‌گوید: همان‌طور که امواج خروشان اقیانوس نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، برهم نزند، چرا که انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده‌ی مقابله با مسایل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد.

کارل یونگ روانکاو می‌گوید: در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن، با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام، اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌برند - یعنی از سی و پنج سالگی به بعد - حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توانم بگویم که تک‌تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند فاقد بودند و تک‌تک آنان تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند. (۳۰)

”اضطراب“ بیماری شایع قرن اتم و کهکشان است، پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی‌توجهی به ارزش‌های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع خصوصاً جوانان اضطراب‌های جدید بوجود می‌آورد. اضطراب از عجز انسان در برابر حل تضادهای روانی وی ناشی می‌شود و اصولاً بخش بزرگی از نیروی روانی انسان برای حل تضادهای روانی مصروف می‌شود.

از نظر روانپزشکان، اضطراب در جوانان با یک احساس منتشر و مبهم دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می‌شود که معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می‌گردد. از جمله شخص ممکن است علامتهای

جسمی چون احساس طپش قلب ، تنگی تنفس و درد قفسه سینه ، خالی شدن سردل ، تعریق ، سردرد ، لرزش و ... را نیز به همراه داشته باشد .

اضطراب ، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم برز می کند و گاهی به صورت بیمار گونه و دائمی در می آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد .

با اینکه دلایل علمی مختلفی از دیدگاههای مختلف بعنوان دلایل بروز اضطراب در جوانان و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن جوانان از ایمان مذهبی بعنوان یک عامل بسیار مهم و عمیق در بروز اضطراب نقش غیر قابل انکاری دارد و به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است .

آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن جسم جوانان نمازگزار ، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب جوانان بی نماز به راحتی قابل مشاهده است .

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روح و روان جوانان ” نماز ” نقش خارق العاده ای را ایفا می کند .

در تاثیر نماز بر کاهش اضطراب جوانان ، باید به این نکته اشاره کنیم که جوان نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می کند ، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترسانیدن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمنی می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را ، به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش و امنیت عمیق روحی و روانی را در وجود خود ملکه می سازد .

در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می دهد که بیماران مضطربی که در کنار درمانهای رایج ضد اضطراب ، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی تحریک شده اند از درجه درمان به مراتب بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند .

جوانی که در زندگی خود در مادیات فرو رفته ، از معنویات بدور و تابع هوی و هوس خود باشد ، همواره در مقدمه چینی های فکریش دچار اشتباه می شود ، چون واقعیات و تخیلات در دلش مختلط شده نمی تواند آن دو را از هم جدا کند .

مسائل خیالی با آن زرق و برقی که در خیالات هست در مسائل فکری و جدی او مداخله می کند ، گاهی باعث بهم ریختن امنیت و آرامش روانی او شده ، سبب انحراف او از سنن صواب و طریق درست زندگی می شود ، و گاهی نیز باعث تردد و اضطرابش می گردد ، بطوری که نتواند در اراده خود تصمیم بگیرد ، و بطور جدی اقدام نماید و در نتیجه شدائد و گرفتاری هایش را تحمل کند .

اما جوانی که دارای ایمان به خدای تعالی است ، تکیه بر پایگاهی دارد که هیچ حادثه و گرفتاری تکانش نمی دهد ، و به رکنی وابسته است که انهدام نمی پذیرد .

جوانان در پرتو نماز و راز و نیاز با خالق خویش ، از هرگونه نگرانی رهیده و هرگز خود را «بی پناه» و «بی کس» نمی دانند ، چرا که هر صبح و شام ، نماز به آنان یادآوری می کند که بالاترین قدرت ها ، ناظر احوال ایشان و پشتیبانشان در طی طریق زندگی است .

آشنا شدن با فلسفه و حقیقت نماز و این که به واسطه نماز آرامش و امنیت روحی و تعادل روانی در انسان نماز گزار پیدا می شود و اینکه نماز بهترین درمان افسردگی و اضطراب است، سبب اقبال هر چه بیشتر و بهتر جوانان به نماز و بهره مندی از برکات و ثمرات آن می شود.

از حضرت امام صادق (علیه السلام) نقل شده است که فرمود:

چه مانعی دارد وقتی که با غمی از غم های دنیا رو به رو می شوید وضو گرفته به مسجد بروید، دو رکعت نماز بخوانید و در نماز دعا کنید، زیرا خداوند دستور داده: «واستعينوا بالصبر والصلوة» (۳۱)

امنیت روحی و روانی در نظر گاه اسلام

ایجاد امنیت روحی و روانی و برقراری نظم و آرامش در تمام حوزه های زندگی از جمله اهداف اولی و اساسی احکام، دستورات و قوانین اسلامی است.

امنیت را میتوان به حوزه های امنیتی مختلفی مانند امنیت اجتماعی، فردی، سیاسی، روحی و روانی (معنوی)، فرهنگی تقسیم نمود.

البته دسته بندی امنیت به چند دسته بدان معنا نیست که وجوه و اقسام امنیت هیچ گونه رابطه و پیوندی با هم نداشته باشد؛ بلکه وجود شاخه ها و حوزه های امنیت، با یکدیگر، پیوند عمیق و ناگسستی دارد. چنان که اگر پایه های امنیت روحی و روانی سست شود بر سایر حوزه های امنیتی به شدت تأثیر می گذارد. و یا اگر امنیت اجتماعی و سیاسی آسیب ببیند دیگر حوزه های امنیت مانند فرهنگی، اقتصادی و معنوی نیز در معرض خطر و آسیب پذیری جدی و حتمی قرار می گیرد.

دین اسلام آرامش فردی را بر پایه و اساس استواری پی ریزی نموده است و امنیت و آرامش را از وجدان و درون افراد، یعنی همان امنیت روحی و روانی آغاز می نماید.

اگر روح و روان جوان از امنیت و آرامش کامل برخوردار بوده و روحاً دلهره و نگرانی نداشته باشد امکان تلاش و فعالیت در جهت ایجاد و ارتقای امنیت فردی و بدنبال آن اجتماعی وجود دارد، ولی اگر وجدان، روح و روان جوان از احساس امنیت و آرامش لازم، محروم بوده و از نظر روحی و روانی نگرانی داشته و پناهگاهی نداشته باشد امنیت و آرامش فردی - اجتماعی در چنین محیطی وجود نخواهد داشت.

شهید مطهری درباره نقش دین و امنیت بخشی می گوید:

زندگی بشر خواه و ناخواه در کنار خوشی ها و شیرینی ها، رنج ها و شکست ها، از دست دادن ها و ناکامی ها دارد. پاره ای از حوادث جهان مانند پیری و مرگ قابل پیشگیری و برطرف ساختن نیست و این ها اموری است که انسان را رنج می دهد.

ایمان دینی در انسان، نیروی مقاومت می آفریند و با تفسیر تلخی ها آن ها را شیرین می گرداند و اموری چون چنگال و حشتناک مرگ را به وسیله ای برای بازگشت به خدا و برخوردار از نعمت های ابدی خداوند مبدل می سازد و بدین

ترتیب نه تنها آن را تحمل پذیر بلکه به پدیده ای شیرین بدل می سازد. (۳۲)

وقتی جوان نماز گزار، ایمان و اعتقاد دارد که خدای متعال از رگ گردن به او نزدیک تر است. (ق/۱۶)

و اگر از او چیزی بخواهد دعایش مستجاب خواهد شد. (بقره/۱۸۶)

و به آنچه می کند آگاه است. (مجادله/۱۵)

و اعمال خوب و بد را محاسبه می کند (زلزله/۸/۷)

و اجر و پاداش نیکوکاران را ضایع نمی سازد. (توبه / ۱۲۰)

و این که لشکریان زمین و آسمان از آن اوست، او دانا، آگاه و خیر و حکیم است. (فتح/۴)

و احساس می کند که به یک نیرویی که ما فوق آن نیرویی وجود ندارد تکیه دارد؛ و از هیچ قدرت و مقامی جز او ترس و هراس ندارد. (احزاب/۳۹)

و سرزنش هیچ کس دیگر تأثیری بر او نمی گذارد. (مائده/۵۴)

و بر از دست رفته غم نمی خورد و برداشته امید نمی بندد. (حدید/۲۳)

به این ترتیب امنیت و آرامش واقعی بوجود آنها حکمفرما می شود. (انعام/۸۲)

زیرا خداوند کسی است که سکینه و آرامش روحی و روانی را در دل های مؤمنان فرو می فرستد. (فتح/۴)

بنابر این جوان نماز گزار، در سایه این آرامش الهی است که احساس امنیت روحی و روانی نموده، آرام می گیرد و ثبات می یابد.

نماز و امنیت روحی روانی جوانان

غفلت یا بی توجهی نسبت به ابعاد معنوی یا روحی و فراموش کردن خدا سبب « خلاء وجودی » و یا « ناکامی وجودی » و به بیان قرآن سبب « فراموشی خود / خویش یا نفس » می گردد.

فراموشی خدا موجب بروز احساس پوچی، بی هدفی، تهی بودن زندگی و عدم امنیت روحی و روانی در جوانان شده و به این ترتیب زندگی برای آنها تنگ و سخت می شود.

اما در نماز به محض اینکه خداوند حاضر در ناخودآگاه جوان نماز گزار، اما غائب از سطح آگاه ذهن او، به یاد آورده می شود، ناگهان ابهامات و وجودیش از بین می رود و احساس شعف، آرامش،طمأنینه، احساس معنادار بودن زندگی شخص و کل هستی و احساس تعالی به جوان نماز گزار دست می دهد و قلب متلاطم، ناآرام و مضطرب او احساس امنیت روحی می کند و آرام می گیرد.

حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز جوانان نماز گزار را از اضطرابی که جوانان بی نماز همواره از آن رنج می برند، می رهاند؛ این حالت ها معمولاً تا مدتی پس از نماز نیز در انسان باقی می ماند و ادامه می یابد.

جوانان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز با امور یا مواردی اضطراب انگیز، نگران کننده، که می تواند آرامش روحی و روانی انسان را بر هم بریزد، رو به رو می شوند یا آن ها را به یاد و خاطر می آورند. تکرار حدوث این موارد و یادآوری آنها در حالت تمدد اعصاب و آرامش نفسانی پس از نماز، با توجه به حالت خاص طمئینه و آرامش روانی پس از نماز، به «خاموش شدن» تدریجی اضطراب، نگرانی و ترس در جوانان نماز گزار منجر می شود.

این تأثیر بسیار مهم که نماز در درمان اضطراب (و آرامش روحی و روانی نماز گزار) دارد، همانند تأثیر روش روان درمانی برخی از درمانگران رفتارگرایی معاصر در درمان اضطراب بیماران روانی است که از طریق درمان از راه آرام سازی یا درمان از راه کاهش حساسیت انفعالی انجام می گیرد. (۳۳)

امید بخش ترین آیه برای جوانان نماز گزار

در این قسمت، بحث را با امید بخش ترین آیه قرآن، که در باره ی نماز است و امید بسیاری برای همه خصوصاً جوانان در آنست، ادامه می دهیم:

در تفسیر آیه وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفَاً مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّكْرَيْنِ (هود/ ۱۱۴)، حدیث جالبی از علی (علیه السلام) به این مضمون نقل شده است که روزی رو به سوی مردم کرد و فرمود: به نظر شما امید بخش ترین آیه قرآن کدام آیه است؟ بعضی گفتند آیه ان الله لا یغفر ان یشرک به و یغفر ما دون ذلك لمن یشاء (خداوند هرگز شرک را نمی بخشد و پائین تر از آن را برای هر کس که بخواهد می بخشد) . امام فرمود: خوب است، ولی آنچه من می خواهم نیست، بعضی گفتند: آیه و من یعمل سوء او یظلم نفسه ثم یتغفر الله یجد الله غفورا رحیما (هر کس عمل زشتی انجام دهد یا بر خویش ستم کند و سپس از خدا آمرزش بخواهد خدا را غفور و رحیم خواهد یافت) امام فرمود خوبست ولی آنچه را می خواهم نیست .

بعضی دیگر گفتند: آیه قل یا عبادى الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله (ای بندگان من که اسراف بر خویشن کرده اید از رحمت خدا مایوس نشوید) فرمود:

خوبست اما آنچه می خواهم نیست! بعضی دیگر گفتند: آیه و الذین اذا فعلوا فاحشهً او ظلموا انفسهم ذکروا الله فاستغفروا لذنوبهم و من یغفر الذنوب الا الله (پرهیزکاران کسانی هستند که هنگامی که کار زشتی انجام می دهند یا به خود ستم می کنند به یاد خدا می افتند، از گناهان خویش آمرزش می طلبند و چه کسی است جز خدا که گناهان را بیامزد) باز امام فرمود: خوبست ولی آنچه می خواهم نیست .

در این هنگام مردم از هر طرف به سوی امام متوجه شدند و همه همه کردند فرمود: چه خبر است ای مسلمانان؟ عرض کردند: به خدا سوگند ما آیه دیگری در این زمینه سراغ نداریم . امام فرمود: از جیب خودم رسول خدا شنیدم که فرمود: امید بخش ترین آیه قرآن این آیه است و اقم الصلوة طرفی النهار و زلفا من اللیل ان الحسنات یدھین السیئات ذلك ذکرى للذکرین . و نماز را در دو طرف (اول و آخر) روز به پا دار و نیز در ساعات آغازین شب، که البته حسنات و نکوکاریها، سیئات و بدکاریها را نابود می سازد، این (نماز یا این سخن که حسنات شما سیئات را محو می کند) یادآوری است برای اهل ذکر و پندی بر مردم آگاه است. (۳۴)

فواید و آثار نماز خوانی فرزندان

۱- گرایش به امور پسندیده

نماز از آنجا که ارتباط با خداوندی است که سرچشمه همه خوبی هاست، فرزندان را به کار های پسندیده دعوت می کند. شرایطی که برای نماز بیان شده و نماز گزار باید آن را رعایت کند، به گونه ای طراحی شده که او را نا خدا گاه به سمت خوبی ها سوق می دهد. مسائلی مثل غصبی نبودن مکان و لباس نماز گزار، وقت شناسی و همراهی او با اجتماع و... از این مواردند. این مسئله به سادگی قابل درک است که نماز تنها نماز نیست بلکه رفتاری آموزشی است که یک مجموعه صفات و افکار پسندیده را در نهاد انسان نهادینه می کند. چنانکه مشرکین هنگامی که با حضرت شعیب (ع) به جدل می پرداختند به این نکته - هر چند از روی تمسخر - اشاره کرده اند و به او گفتند: «یا شعیبُ أصلاً تک تأمرک أن تترک ما یعبد أبائنا أن نفعل فی أموالنا ما نشاء» (۳۵) ای شعیب! آیا نمازت به تو دستور می دهد که آنچه را پدرانمان می پرستیدند، ترک کنیم؛ یا آنچه را می خواهیم در اموالمان انجام ندهیم؟!

۲- دوری از گناه و جرایم

رذائل و رفتارهای ناپسند مصادیق فراوانی دارند. با این حال یکی از آثار مهم نماز، محافظت نمازگزار از همه این گناهان است. اگر قرآن می گوید: «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (۳۶) یعنی اینکه نماز شما را از هر آنچه که از مصادیق فحشا و منکر است باز می دارد. البته اگر برخی از نمازگزاران به گناهانی آلوده می شوند بخاطر اینست که به همان میزان به نماز توجه و عنایت نداشته اند.

دو نکته را باید مورد دقت قرار دهیم: ۱- اینکه هر چه به نماز توجه و ارزش بیشتری قائل شدیم از گناهان به همان میزان بیشتر دور می شویم. به عنوان نمونه حضرت فاطمه (س) نماز را عامل دوری از تکبر می دانند. (۳۷) ۲- اینکه باید مراقب باشیم اگر به هر علتی گناهان پر رنگ شدند و بر توجه ما به نماز غلبه کردند به همان میزان، از لذت و روح نماز ما کاسته خواهد شد. این حالت بسیار خطرناک است به گونه ای که بعضی افراد با آلوده شدن به گناهان نماز خواندن بر ایشان بی مفهوم می شود لذا تارک نماز می شوند و روز به روز در گرداب گناهان بیشتر فرو می روند.

۳- آرامش بخش و شجاعت آفرین

هر کسی به فکر آرامش خود و اطرافیانش می باشد. هر پدر و مادر دلسوزی با استرس و اضطراب فرزندش و یا با ترس و دلواپسی او دچار غم و اندوه می شود. قرآن یاد خداوند را آرامش بخش دلها می داند (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (۳۸) و از سوی دیگر نماز را بهترین وسیله برای ذکر و یاد خدا می داند (أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي). (۳۹) با این توصیف فرزندان ما اگر اهل نماز و راز و نیاز باشند علاوه بر اینکه دلهاشان مملو از آرامش است، طبق بیان قرآن ترس و خوفی نیز به دلشان راه نمی یابد. (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ ... لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ). (۴۰)

۴- موفقیت و احساس کامیابی

هر چند سعادت واقعی مربوط به جهان دیگر است و مومنان نماز خوان طبق قرآن در سوره مومنون به رستگاری و سعادت می رسند اما این افراد در همین دنیا هم گوی سبقت را از دیگران ربوده اند چراکه آنها از خداوند یاری می طلبند. (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ) (۴۱) و خداوند نیز گفته است که نمازگزاران را تنها نمی گذارد (قَالَ اللَّهُ إِنِّي مَعَكُمْ لَئِنْ أَقَمْتُمُ الصَّلَاةَ). (۴۲) حال اگر فرزندانمان را به نماز خواندن و ارتباط با خداوند آشنا کنیم، او را به منبعی از قدرت و اقتدار که سرشار از اعتماد و امید است رسانده ایم. هرگاه از بدی روزگار و مشکلات پیش رو صدای ناله افرادی بلند شد، آنها با اراده ای مستحکم پیش می روند و در جا نمی زنند. (إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. إِلَّا الْمُصَلِّينَ. الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ). (۴۳)

اصول کلی جذب کودک به امور دینی

۱- محبت و مهرورزی

محبت و مهرورزی یکی از اصول تربیتی اسلام است که تاکید فراوانی به آن شده است. شخصی که محبت و مهر کسی را به دل می نشاند ناخواسته به تقلید از او پرداخته و الگوگیری از رفتار و اخلاق او می کند مانند او لباس می پوشد، مانند او سخن می گوید و از رفتارهای او در موقعیت های متفاوت نسخه برداری می کند. هر چه آن شخص دوست

دارد، برایش دوست داشتنی می شود. و هر چه بد می داند، از چشم او می افتد. گاهی اوقات دوستی و محبت به حدی می رسد که از شخص، فردی مرید؛ و مطیع چشم و گوش بسته می سازد.

خداوند نیز کسانی را که دم از محبت الهی می زنند، اما مطیع نیستند را مورد خطاب قرار داده و می فرماید: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ: بگو: اگر خدا را دوست می دارید، از من پیروی کنید؛ تا خدا (نیز) شما را دوست بدارد». (۴۴) هر چند نیاز ضروری فرزندان به محبت و عاطفه را نمی توان انکار کرد، اما از آثار و پیامدهای محبت و عاطفه و تاثیرات تربیتی آن نباید غافل شد. به هر حال در اسلام به والدین توصیه شده است تا محبت خویش را از فرزندان در بیغ ندارند.

امیر المومنین (ع) نیز می فرماید: «لِتَأْسَ صَغِيرٌ كَبِيرٌ كَمَ وَ لِيَرَأَفَ كَبِيرٌ كَمَ بِصَغِيرٍ كَمَ وَ لَا تَكُونُوا كَجَفَاءِ الْجَاهِلِيَّةِ: کودکان باید در رفتار خود پیرو بزرگان باشد و بزرگترها، باید نسبت به کودکان، رئوف و مهربان باشد. مبادا مانند جفاکاران و ستمگران دوران جاهلیت رفتار کنید». (۴۵) با دقت در سخن حضرت (ع) رابطه میان اطاعت و پیروی، با رافت و محبت به روشنی قابل درک است. کوچکترها به پیروی از بزرگترها توصیه شده اند و بزرگترها سفارش به رفتار محبت آمیز با کودکان شده اند. گویا حضرت (ع) این دو را در گرو یکدیگر می داند و به عنوان یک رفتار متقابل از سوی کودکان و والدینشان لحاظ می کنند.

اما در مورد چگونگی محبت و مهرورزی به کودکان تا حدی مربوط به فطرت و تا حدی مربوط به عرف جامعه دارد. در هر صورت معصومین (ع) برای ابراز محبت خود نسبت به فرزندان از نوازش، بوسیدن و ... بهره می جسته اند. در مورد پیامبر اسلام (ص) نقل شده است که: «إِذَا أَصْبَحَ مَسَحَ عَلَى رُؤُوسِ وُلْدِهِ وَ وُلْدِ وُلْدِهِ: همه روزه صبح، دست محبت به سر فرزند خود و فرزند فرزندش می کشید». (۴۶) ایشان مسلمانان را به ابراز محبت و بوسیدن فرزندان سفارش می کردند و در مقابل آن حسنه (۴۷) و مقام های بهشتی (۴۸) را وعده می دادند. هنگامی که شخصی نزد پیامبر (ص) آمد و عرض کرد که هیچ کدام از فرزندان را تاکنون نبوسیده است، ایشان آن مرد را اهل آتش دانست. (۴۹)

بنابراین، باید به فرزندان عشق ورزید و آنها را مورد لطف و مهربانی قرار داد. زیرا «کسی که نسبت به فرزندش محبت کند مشمول رحمت الهی می شود». (۵۰)

۲- تشویق و ترغیب

در تربیت اسلامی به تشویق و ترغیب توجه ویژه ای شده است و خداوند از این طریق بندگان را به سوی خوبی ها سوق می دهد.

قرآن به شیوه های گوناگونی به تشویق پرداخته است. آیاتی که نعمت های بهشتی را بیان می کنند و آیاتی که از بشارت سخن می گویند، از این دسته آیات می باشند. یکی از اوصاف پیامبران الهی (ع) در قرآن «مبشّر» (۵۱) بیان شده است. بشارت هایی در قرآن از جمله «لَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ» (۵۲)، «لَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ» (۵۳)، «لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَ أَجْرٌ عَظِيمٌ» (۵۴)، «أَجْرٌ كَبِيرٌ» (۵۵)، «لَهُمْ عَقَبَى الدَّارِ» (۵۶)، «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ» (۵۷)، «أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ» (۵۸) و...، نمونه هایی از آیات بشارت آمیز قرآن اند که به تشویق بندگان برای انجام کارهای نیک می پردازند.

یکی از راه های جذب فرزندان به سوی آموزه های دینی و نماز، تشویق و ترغیب است. تشویق اگر به گونه ای پسندیده و بجا باشد، بسیار کارساز است. تاثیر تربیتی تشویق، گاهی چنان است که جهت زندگی افراد را دگرگون می سازد. اگر تشویق قبل از انجام عملی پسندیده باشد، موجب شوق و رغبت شخص می شود، و اگر پس از انجام آن عمل باشد؛ سبب تقویت و پایداری این رفتار در او می گردد. لذا والدین محترم می توانند در دو مرحله فرزندان را به نماز دعوت کنند. ابتدا آنها را ترغیب به نماز خواندن کنند و در صورت انجام، به تشویق آنها بپردازند. با توجه به اینکه تشویق فرزندان نوعی توجه و شخصیت دادن به آنها است، سعی می کنند خود را از کانون توجه و محبت والدین دور نسازند. از این طریق به تکرار عمل یا رفتار مورد نظر پرداخته، تا جائیکه جزئی از شخصیت رفتاری آنها می گردد.

تشویق کودک، می تواند یک تشویق مادی یا معنوی باشد. پاداش و تشویق مادی حتی می تواند با خرید یک شکلات، اسباب بازی، یا یک گردش تفریحی، و بازی و سرگرمی صورت گیرد. البته، هر چند این نوع پاداش ها خوب است، اما نباید از پاداش های معنوی و روحی نیز غفلت کرد. گاهی یک آفرین و نوازش تاثیر بیشتری دارد. نقل شده است که پسر بچه ای در نزد پیامبر (ص) عطسه کرد و سپس گفت: «الحمد لله». پیامبر اسلام (ص) به او فرمود: «بارک الله فیک: آفرین بر تو باد». (۵۹) همین ابراز محبت اگر از سوی والدین به فرزند باشد می تواند بهترین پاداش برای آنها تلقی شود. خداوند نیز به بسیاری از بندگان صالح خود ابراز محبت می کند. در قرآن آمده است که: «أَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (۶۰)، «فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (۶۱)، «أَقْسَطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ» (۶۲) و «بَلَى مَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ وَاتَّقَى فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ» (۶۳).

پدر و مادر گرامی نیز باید توجه داشته باشند که تشویق و پاداش نقش موثری در تربیت فرزندان دارد، البته به گونه ای که بدانند چرا مورد تشویق واقع شده اند. تشویق باید متناسب با رفتار نیک فرزند باشد، نه بیشتر و نه کمتر از آنچه شایستگی دارد. دوری از افراط و تفریط، و رعایت تعادل نیز از ضروریات تشویق است.

۳- الگوپذیری و اسوه سازی

تقلید و الگوبرداری از رفتار دیگران یکی از جنبه های روانی انسان است که هر انسان ناگزیر برای یادگیری و آموزش از آن بهره می گیرد. عمومیت و شمول آن در تمام انسان ها سبب شده تا عده ای آن را نوعی گزینه و امری فطری در وجود انسان بدانند. (۶۴) فرزند شما تقریباً از دو سالگی در تمام زمینه ها از شما الگوبرداری می کند (۶۵) و برای تقلید و الگوپذیری او نمی توان مرز و محدوده ای مشخص کرد.

نه تنها شما الگوی رفتاری فرزندان هستید که اطرافیان نیز می توانند این نقش را ایفا کنند. اقوام، خویشان، عمه و عمو، خاله و دایی و ... هر یک به نحوی در شکل گیری شخصیت فرزندان نقش دارند. به همین خاطر است که در «روایات انتخاب همسر» (۶۶) آمده است که دقت کنید؛ با ازدواجتان چه کسی را خاله و دایی فرزندان قرار می دهید! چرا که آنها الگوی رفتاری فرزندان خواهند شد و در تربیت آنها نقش دارند.

برقراری روابط عاطفی و دوستانه با دیگران نیز در تربیت فرزندان بی اثر نیست. در طی این روابط و معاشرت ها، فرزندان هر چه را می بینند و می شنوند عیناً می پذیرد و اجرا کند. بدون اینکه به خوب یا بد بودن آن توجهی داشته باشد. این پیروی و تبعیت بی دلیل از دیگران بسیار خطر آفرین است. حضرت ابراهیم (ع) به قومش فرمود: «هَلْ يَسْمَعُونَكُمْ إِذْ

تَدْعُونَ أَوْ يَنْفَعُونَكُمْ أَوْ يُضُرُّونَ: آیا هنگامی که این بت ها را می خوانید، صدائتان را می شنوند. یا می توانند به شما سود و زیانی برسانند؟» مشرکان گفتند: «قَالُوا بَلْ وَجَدْنَا آبَاءَنَا كَذَالِكَ يَفْعَلُونَ: ما پدران و مادرانمان را دیدیم که چنین می کردند. (ما نیز از آنها تبعیت می کنیم)» (۶۷) گاهی تقلید های فرزندان از بزرگان نشان اینگونه بی دلیل و بی چون و چرا است که آنها را به انحراف و گمراهی می کشاند.

ما باید در دوستی ها و روابط خانوادگی با دیگران دقت بیشتری به خرج دهیم. فرزندانمان را به برقراری دوستی با افرادی توصیه یا برحذر داریم. این روش را قرآن به ما آموخته است. چرا که انسان های بد عاقبتی همچون ابولهب (۶۸) را منفور افراد می سازد و از سوی دیگر، همه را به الگو گیری از افرادی همچون حضرت ابراهیم (ع) و حضرت محمد (ص) توصیه می کند.

هرچند حسّ الگو پذیری در فرزندان اجتناب ناپذیر است، اما والدین گرامی نیز نباید از «اسوه سازی» و معرفی الگوهای مناسب به فرزندان کوتاهی کنند.

در قرآن، پیامبر اسلام (ص) به طور مطلق، (۶۹) و حضرت ابراهیم (ع) نیز در توحید گرایی و ستیز با شرک و بت پرستی (۷۰) به عنوان الگو و اسوه معرفی شده اند. ما نیز باید فرزندانمان را به تبعیت از سیره معصومین (ع) فراخوانیم. علاوه بر این، معرفی الگوهای عملی و قابل مشاهده برای فرزندان بسیار موثر است. این امر سبب آسان شدن پذیرش یک رفتار از سوی فرزندان می شود.

فراغوش نکنید که تنها معصومین (ع) می توانند الگوهای کامل و مطلق برای فرزندانمان باشند. اگر افراد دیگری را نیز برای فرزندانمان الگو قرار می دهید، بهتر است به رفتارهای پسندیده آنها اشاره کنید تا فقط در همان رفتارها به عنوان الگو معرفی شده باشند.

مراحل اصولی برای جذب کودک به نماز:

هر چند برای تربیت دینی کودکان اصولی کلی ذکر شده است که رعایت آنها ضروری است، اما آشنا کردن کودکان به نماز نیاز به رعایت نکات خاصی دارد که ذکر آنها خالی از لطف نیست. کلی گویی و عدم ارائه روشی کاربردی و عملی در تربیت کودکان، یکی از مشکلات والدین در مسیر تربیت فرزندان است. این ابهام و کلی نگری، گاهی به حیرت و سردرگمی والدین یا برداشت شخصی ایشان از روشهای ارائه شده منجر می شود که پیامدهای خوبی را به دنبال ندارد. بنابراین، ارائه روش های کاربردی و زمانبندی شده از ضروریات به نظر می رسد. هر برنامه تربیتی برای نتیجه بخشی ناگزیر سیری را طی می کند. برای علاقه مند کردن کودکان به نماز نیز یک سیر تربیتی لازم است که می توان آن را در مراحل پیش رو ارائه داد:

۱- مرحله تعلیمی (آموزشی)

در روایات اسلامی به آموزش نماز به کودکان توجه و تاکید شده است. امیرالمومنین (ع) می فرماید: «عَلِّمُوا صِبْيَانَكُمْ الصَّلَاةَ: نماز را به فرزندانمان بیاموزید» (۷۱) همچنین امام صادق (ع) می فرماید: «فَإِذَا تَعَلَّمَ الْوُضُوءَ وَالصَّلَاةَ غَفَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ وَلِوَالِدَيْهِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ: چون فرزندی وضو و نماز را یاد گیرد، خداوند ان شاء الله، پدر و مادر او را می آمرزد» (۷۲)

در آموزش و تعلیم همواره به چند عامل توجه ویژه ای می شود: ۱- گروه سنی، ۲- میزان استعداد و سطح توانایی در یادگیری افراد، ۳- علاقه و اختیار افراد و ۴- روش و طریق آموزشی. امروزه با لحاظ این عوامل، برای هر گروه سنی کتابهای ویژه ای با سبک های متفاوت نوشته می شود. آموزش نماز نیز از این امر مستثنی نیست. توجه به سن، و ارزیابی استعداد افراد کمک زیادی در رسیدن به مقصود می کند. در تعلیم و آموزش دینی به خصوص نماز نیز عواملی مثل سن، کودکی و ... باید مورد لحاظ واقع شوند.

در چه سنی، فرزند خود را به نماز تشویق کنیم؟ در چه زمانی او را به نماز امر کنیم؟ آموزش نماز در چه سنی مناسب است؟ آیا با توجه به مراحل رشد کودک، روش آموزشی نیز دارای مراحل و قابل ارتقا است؟ آیا در روایات اسلامی اشاره روشنی به این مراحل و نحوه زمانبندی آن شده است؟

امام باقر(ع) در توصیه هایی به والدین، به نکاتی اشاره کرده اند که پاسخ مناسبی برای سوالات فوق است. ایشان می فرمایند: «إِذَا بَلَغَ الْغُلَامُ ثَلَاثَ سِنِينَ، يُقَالُ لَهُ: قُلْ (لا إلهَ إِلاَّ اللهُ) سَبْعَ مَرَّاتٍ. ثُمَّ يَتْرَكُ حَتَّى يَتِمَّ لَهُ ثَلَاثُ سِنِينَ وَ سَبْعَةُ أَشْهُرٍ وَ عَشْرُونَ يَوْمًا، فَيُقَالُ لَهُ: قُلْ: (مُحَمَّدٌ رَسولُ اللهُ) سَبْعَ مَرَّاتٍ. وَ يَتْرَكُ حَتَّى يَتِمَّ لَهُ أَرْبَعُ سِنِينَ، ثُمَّ يُقَالُ لَهُ قُلْ: سَبْعَ مَرَّاتٍ: (صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٌ وَ آلِهِ). ثُمَّ يَتْرَكُ حَتَّى يَتِمَّ لَهُ خَمْسُ سِنِينَ، ثُمَّ يُقَالُ لَهُ: أَيُّهُمَا يَمِينُكَ وَ أَيُّهُمَا شِمَالُكَ؟ فَإِذَا عَرَفَ ذَلِكَ حَوْلَ وَجْهِهِ إِلَى الْقِبْلَةِ وَ يُقَالُ لَهُ: أَسْجُدْ. ثُمَّ يَتْرَكُ حَتَّى يَتِمَّ لَهُ سَبْعُ سِنِينَ، فَإِذَا تَمَّ لَهُ سَبْعُ سِنِينَ قِيلَ لَهُ: اغْسِلْ وَجْهَكَ وَ كَفْيِكَ، فَإِذَا غَسَلَهُمَا قِيلَ لَهُ: صَلِّ. ثُمَّ يَتْرَكُ حَتَّى يَتِمَّ لَهُ تِسْعُ سِنِينَ، فَإِذَا تَمَّتْ لَهُ عِلْمُ الْوُضوءِ، وَ ضَرْبَ عَلَيْهِ، وَ أَمْرَ بِالصَّلَاةِ، وَ ضَرْبَ عَلَيْهَا. فَإِذَا تَعَلَّمَ الْوُضوءَ وَ الصَّلَاةَ غَفَرَ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ لَهُ وَ لِوَالِدَيْهِ إِنْ شَاءَ اللهُ: چون پسر به سه سالگی رسید، باید به او بگویند: هفت مرتبه بگو (لا إلهَ إِلاَّ اللهُ). سپس، رهایش کنند تا سه سال و هفت ماه و بیست روز او کامل شود. سپس باید به او بگویند: هفت مرتبه بگو (محمد رسول الله)؛ و او را رها کنند تا چهار سال او تمام شود. آن گاه باید به او بگویند: هفت مرتبه بگو (صلی الله علی محمد و آلِهِ). سپس رهایش کنند تا پنج سال او تمام شود. آن گاه از او بپرسند: دست چپ و راست کدام است؟ اگر شناخت، باید صورتش را به سمت قبله برگردانده، به او بگویند: سجده کن. سپس، رهایش کنند تا هفت سال او تمام شود. پس وقتی هفت سال او تمام شد، باید به او بگویند: صورت و دو دستت را بشوی وقتی آن دو را شست، باید به او بگویند: نماز بخوان. سپس، رهایش کنند تا نه سال او تمام شود.

وقتی تمام شد، وضو به او یاد داده شود و بر (ترک) آن، تنبیه گردد و به نماز، امر شود و بر (ترک) آن، تنبیه گردد. وقتی وضو و نماز را فراگرفت، خداوند، او و پدر و مادرش را می آمرزد؛ «إِنْ شَاءَ اللهُ!». (۷۳) امام صادق(ع) نیز به زمانی برای آموزش نماز اشاره کرده اند. ایشان می فرمایند: «إِنَّا نَأْمُرُ صِبْيَانَنَا بِالصَّلَاةِ إِذَا كَانُوا بَنِي خَمْسِ سِنِينَ، فَمُرُوا صِبْيَانَكُمْ بِالصَّلَاةِ إِذَا كَانُوا بَنِي سَبْعِ سِنِينَ، وَ نَحْنُ نَأْمُرُ صِبْيَانَنَا بِالصَّوْمِ إِذَا كَانُوا بَنِي سَبْعِ سِنِينَ بِمَا أَطَاقُوا مِنْ صِيَامِ الْيَوْمِ إِنْ كَانَ إِلَى نِصْفِ النَّهَارِ أَوْ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ أَوْ أَقَلَّ، فَإِذَا غَلَبَهُمُ الْعَطَشُ وَ الْغَرْتُ أَفْطَرُوا، حَتَّى يَتَعَوَّدُوا الصَّوْمَ وَ يَطِيقُوهُ، فَمُرُوا صِبْيَانَكُمْ إِذَا كَانُوا بَنِي تِسْعِ سِنِينَ بِالصَّوْمِ مَا اسْتَطَاعُوا مِنْ صِيَامِ الْيَوْمِ، فَإِذَا غَلَبَهُمُ الْعَطَشُ أَفْطَرُوا: ما کودکان خود را وقتی پنج ساله اند، به نماز امر می کنیم؛ ولی شما کودکانتان را وقتی هفت ساله شدند، به نماز امر کنید. ما کودکان خود را وقتی هفت ساله اند، به روزه وامی داریم؛ به اندازه ای که توان دارند، چه تا نصف روز باشد یا بیشتر یا کمتر. وقتی تشنگی و گرسنگی بر آنان چیره شد، افطار می کنند تا این که به روزه، عادت کنند و توان آن را بیابند؛ ولی شما کودکانتان را وقتی نه ساله شدند، به اندازه ای که توان دارند، به روزه وا دارید و وقتی تشنگی بر آنان چیره شد، افطار کنید». (۷۴) در دو روایت فوق به نکات بسیار دقیقی اشاره شده است که رعایت آنها کفایت می کند:

۱. آموزش نماز باید مرحله به مرحله باشد.
۲. آموزش نماز با مراحل آسانی همچون گفتن «لا اله الا الله» آغاز شود.
۳. آموزش نماز همراه با آموزش آموزه های آن باشد. (رو به قبله بودن و ...)
۴. آموزش نماز تدریجی (طیفی) و قبل از رسیدن به سن تکلیف باشد.
۵. آموزش نماز و مراحل آن متناسب با سن کودک و در توان او باشد.

۲- مرحله تسهیلی (آسان سازی و انس گیری)

با توجه به اینکه خداشناسی و خداباوری از امور فطری است، (۷۵) رغبت و تمایل درونی کودکان به شناخت خدا و نماز خواندن طبیعی به نظر می رسد. فطرت پاک خدا باوری کودکان، تربیت دینی را آسان و سهل می کند. هم والدین به راحتی می توانند فرزندانشان را با آموزه های دینی آشنا کنند. و هم کودکان، - آن را مطابق فطرت خود می یابند و - از آن استقبال می کنند.

البته والدین گرامی، باید فرزندانشان را به گونه ای - قبل از سن تکلیف - به نماز وادارند که این رغبت و علاقه، تبدیل به انس و الفت گردد. نماز خواندن باید به صورت یک عادت، ملکه و مونس برای فرزند گردد. مونسی که مصاحبت با او آسان، و ترک آن دشوار است. امام صادق (ع) نیز علت اینکه زودتر (قبل از سن تکلیف) باید کودکان را به نماز و روزه امر کرد را همین عادت کردن آنان بیان می کند. (حتی یعودوا) (۷۶) برای عادت دادن فرزند نیز می توان از تشویق بهره برد.

هرچند فرزندان دارای فطرت خداجویی می باشند؛ اما با این حال، عده ای از فرزندان در بزرگسالی تمایل و رغبتی به نماز نشان نمی دهند. علت اصلی این مساله، مربوط به عوامل محیطی می شود. عواملی که فطرت شخص را از مسیرش منحرف کرده اند.

یکی از لوازم آسان سازی تربیت، سازگاری محیط با نوع تربیت است. اگر فرزند؛ مصادیقی از آنچه به آن امر می شود را در اطراف خود مشاهده کند، پذیرش آن رفتار برایش راحت است. نماز خواندن والدین، اطرافیان، دوستان و آشنایان بسیار کمک کننده هستند. به همین خاطر است که در خانواده هایی که بزرگان، اهل عبادت و نماز اند؛ به ندرت فرزندان به نماز بی توجهی می کنند.

القائات محیطی، ناخواسته فرزندان را محو محیط می سازند. آنها بدون اینکه فکر کنند، عمل نیک و زشتی را تکرار می کنند. بنابراین، نباید کودکان با محیط های دینی مثل مساجد و مجالس مذهبی بیگانه باشند. والدینی که بین فرزندانشان با این محافل علاقه ای ایجاد می کنند، در مساله تربیت، کمتر به زحمت می افتند.

فرزندانشان نیز پذیرای تربیت دینی هستند.

۳- مرحله بینشی (انگیزه سازی)

خداوند راه هدایت را به بندگان نشان داده است و این بندگان هستند که مسیرشان را انتخاب می کنند. هر کس بخواهد، راه مومنان را در پیش می گیرد و هر کس بخواهد راه کفر را پیش می کند. (۷۷) ایمان امری قلبی است که با اشتیاق و میل همراه است. اگر، جایگاهی در ایمان قلبی و پایدار ندارد. خداوند در قرآن می گوید: «أَفَأَنْتَ تُكْرِهُ النَّاسَ حَتَّىٰ يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ» (۷۸) آیا تو مردم را به اجبار و می داری تا ایمان بیاورند؟!».

پدر و مادر گرامی نیز باید زمینه هایی را فراهم کنند تا فرزندان با انگیزه و علاقه قلبی به ایمان و نماز رو آورند. زور و اجبار راه به جایی نمی برد. شاید فرزندان از ترس توبیخ و سرزنش والدین یا بوسیله اجبار آنها؛ به نماز بایستند، اما این نوع تربیت ناپایدار خواهد بود. با گذشت زمان و از بین رفتن زور و اجبار، دیگر نباید انتظار استمرار این رفتار را داشت. بهمین سبب، انگیزه سازی از نکاتی است که والدین گرامی باید به آن عنایت ویژه ای داشته باشند.

هر چند کودکان در سنین پایین تر، از اعمال خود انگیزه ای جز جلب توجه اطرافیان ندارند؛ اما با رشد کودک و بالا رفتن فهم او؛ لازم است - به همان زبان کودکان - از خداوند، نعمتهای الهی، شکرگزاری و فلسفه نماز خواندن برایش سخن گفت. شاید تشویق در مراحل ابتدایی انگیزه ای برای نماز خواندن فرزند شود اما با رشد فکری او کفایت نمی کند. علاوه بر این، تشویق تا حدی برای انگیزه سازی کاربرد دارد. افراط در تشویق، سبب می شود کودک شرطی شده و در صورت نبودن آن، انگیزه ای برای نماز خواندن نداشته باشد.

ایجاد انگیزه برای کودک در مرحله اول می تواند با تشویق و ترغیب، با هدیه دادن، مشارکت در برپایی نماز، تمجید در مقابل دیگران و ... باشد.

اسرار تربیتی نماز

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 پادشاهها 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 کیفرهای خطاکاران و حسابهای دقیق و اشتباه ناپذیر آن می باشد. از این نظر قرآن یکی از اسرار نماز را یاد خدا معرفی می کند: «اقم الصلوة لذكركم؛ نماز را برای یاد من بپادار!» (۱)

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 و المنکر؛ 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 پردازد؛ غیبت نکند؛ از تکبر و حسد پرهیزد؛ 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. آثار 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 وقت‌شناسی:

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 وقت‌شناسی 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.

نتیجه

زندگی جوانان در عصر حاضر، با استرس های بسیار متعدد و گوناگونی همراه شده است و برای تداوم زندگی جوانان لازم است مقاومت آنها در برابر استرس ها افزایش یافته و احساس آرامش و امنیت روانی در وجودشان حکمفرما باشد. مشکلات، سختیها و چالشها، جزء جدانشدنی از زندگی نوین است. زندگی که در گذرگاه هزارتوی تاریخ، مفاهیم اصلی خود را جا گذاشته و زندگی به جای شادمانی، آرامش و احساس امنیت برای جوانان، استرس (فشار روانی)، اضطراب و هیجان را بیشتر از گذشته به ارمغان آورده است.

امروزه بسیاری از متفکران و روانکاوان جان به نقش مثبت و سازنده نیایش و مذهب در پیشبرد وضع اجتماعی و فردی اعتراف دارند و بر این باورند که نماز و نیایش و مراسم مذهبی آرام بخش روح و روان انسانها و پایان بخش اضطراب و دلگیریها است. جوانانی که با فلسفه اصلی نماز و نیایش آشنا باشند و رابطه راستین خود را با خداوند درک کنند و حقوق افراد جامعه را رعایت نمایند، بنا به منطبق قرآن که: ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنکر امکان ندارد راه خطا پیش گیرند و تعدی و تجاوز نمایند.

جوانان نماز گزار در پرتو شعاع نورانی «نماز» از هر آنچه عوامل نگرانی و پریشانی است آسوده خاطر می شوند. نه از «آینده مبهم و تاریک» هراسی به دل راه می دهند.

جوان نماز گزار باور دارد که همه مکان ها و همه زمان ها از آن خداست، ملک خداست و خدا با اوست، او از «گذشته» خود احساس نگرانی می کند، چرا که با نماز خداوند را آمرزنده و مهربان یافته است.

اذکار و افعال نماز، تماماً و یک به یک، او را از چنان آرامشی لبریز ساخته که هیچ عامل مادی و معنوی دیگر قادر به اعطاء چنین آرامشی نیست.

جوانان با «نماز» که ذکر خداست، خداوند را به بزرگی یاد می کنند و با سجده در پیشگاه ربوبی اش، تمامی قدرت هایی که ممکن است آنها را تهدید به ناامنی کنند در نزدشان خوار و حقیر جلوه می کنند.

جوانان نماز گزار بر افکار و اندیشه های خود حاکمند نه محکوم آنها. آنان در اثربندگی خدا چنان ولایت و سلطه ای بر نفس خویش دارند که اجازه نمیدهند و سوسه ای بر قلب آنها ظهور کند. آنان با نمازهای عارفانه و عشق ورزیدن به نماز نفس را کنترل و روح را در جهت رضای خدا قرار میدهند.

برای برقراری امر مهم و حیاتی «امنیت روحی و روانی»، در بین جوانان، قبل از هر چیز باید به شناخت عوامل ایجادکننده آن پرداخت و در میان عوامل موجد «امنیت روحی و روانی»، امر «نماز» بنابه دلایل متعدد برترین عامل میباشد و لذا تبیین این موضوع برای جوانان و تشویق به آن امری بسیار لازم و ضروری است.

اگر تمامی هم و غم متولیان ایجاد «امنیت روحی و روانی» برای جوانان و تئوری پردازان اجتماعی، دست یافتن به راه حلی عملی و کارا برای از بین بردن احساس ناامنی روحی و ریشه کن کردن عوامل آن در بین جوانان است، پس نباید از سهل ترین، در دسترس ترین و فی الواقع ارزان ترین و ساده ترین راه حل این امر یعنی «نماز» در بین جوانان غافل باشند.

پی نوشتها :

- ۱- ر.ك المفردات فى غريب القرآن, ص ۲۸۵
- ۲- ر.ك: پرواز در ملكوت, ص ۲۲
- ۳- ترجمه تفسیر «الميزان» ج ۶۶. ج ۲۵، ص ۳۴۰ و ۳۴۱.
- ۴- تفسیر «روح الجنان»
- ۵- مستدرک الوسائل ج ۱ ص ۱۷۲
- ۶- نهج الفصاحه جمله ۱۵۸۸
- ۷- سوره مبارکه یونس - ۵۷
- ۸- سوره مبارکه رعد - ۲۸
- ۹- ر.ك: ميزان الحكمه, چاپ جدید, ج ۲, ص ۱۶۲۷
- ۱۰- سوره مبارکه عنكبوت
- ۱۱- الميزان، ج ۱، ص ۳۶۷ - ۳۶۶.
- ۱۲- الاسفار الاربعه، ج ۸، ص ۲۹۵.
- ۱۳- سفینه البحار، ج ۱، ص ۵۳۷.
- ۱۴- سوره محمد، آیه ۳۰ - ۲۹.
- ۱۵- سفینه البحار، همان، ج ۲، ص ۴۴۱.
- ۱۶- عوالی اللآلی، ج ۱ ص ۳۲۲، ح ۴، ۵۹.
- ۱۷- من لا یحضره الفقیه، ج ۱، باب فضل الصلوئه، حدیث ۳.
- ۱۸- خصال، ص ۶۳۲، ح ۱۰
- ۱۹- نهج البلاغه صبحی صالح، ص ۳۱۶ و ۳۱۷.
- ۲۰- سوره مبارکه نور/ ۳۷
- ۲۱- جزء ۵، ص ۲۰۰ و ۲۰۱.
- ۲۲- نهج البلاغه خطبه ۴
- ۲۳- وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۶
- ۲۴- سوره مبارکه رعد ۲۸/
- ۲۵- سوره مبارکه بقره ۴۵/
- ۲۶- مجمع البیان، ج ۱ - ۲، ص ۲۱۷.
- ۲۷- فروع کافی، ج ۳، ص ۴۸۰.
- ۲۸- تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۱۵۴.
- ۲۹- نهج البلاغه
- ۳۰- قرآن و روانشناسی، ص ۳۰۴
- ۳۱- تفسیر مجمع البیان، ج ۱ - ۲، ص ۲۱۷
- ۳۲- مقدمه ای بر جهان بینی اسلام، ص ۳۴ - ۴۰.
- ۳۳- ر.ك. معجزه های دعا و نیایش - کیهان ۲۲ مرداد ۸۲

۳۴- تفسیر نمونه ج: ۹ ص ۲۷۰

۳۵- سوره هود، آیه ۸۷

۳۶- سوره عنکبوت، آیه ۴۵.

۳۷- حضرت فاطمه زهرا(س): «(جعل الله) الصلاة تنزيها لكم عن الكبر: خداوند نماز را جهت دوری شما از کبر و خود پسندی مقرر فرمود» (اعیان الشیعه، ج ۱، صفحه ۳۱۶).

۳۸- «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست» (سوره رعد، آیه ۲۸).

۳۹- سوره طه، آیه ۱۴.

۴۰- «ان الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ: کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز برپا داشتند و زکات را پرداختند اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می شوند» (سوره بقره، آیه ۲۷۷).

۴۱- «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ: ای کسانی که ایمان آورده اید از صبر و نماز استعانت جوئید که خدا با صابرين است» (سوره بقره، آیه ۱۵۳).

۴۲- «وَلَقَدْ أَخَذَ اللَّهُ مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَبَعَثْنَا مِنْهُمُ اثْنَيْ عَشَرَ نَقِيبًا وَقَالَ اللَّهُ إِنِّي مَعَكُمْ لَئِنْ أَقَمْتُمُ الصَّلَاةَ: و خدا از بنی اسرائیل پیمان گرفت و از آنها دوازده رهبر و سرپرست برانگیختیم و خداوند گفت من با شما هستم اگر نماز را بر پا دارید» (سوره مائده، آیه ۱۲).

۴۳- «إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ: انسان، حریص و کم طاقت آفریده شده - هنگامی که بدی به او رسد بی تاب می کند. و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می شود. مگر نماز گزاران. آنها که نماز را مرتباً به جا می آورند» (سوره معارج، آیات ۱۹ تا ۲۳).

۴۴- «قل ان كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله» (سوره آل عمران، آیه ۳۱).

۴۵- نهج البلاغه، فیض الاسلام، صفحه ۵۳۱.

۴۶- وسائل الشیعه، جلد ۵، صفحه ۱۲۶؛ بحار الانوار، جلد ۲۳، صفحه ۱۱۴.

۴۷- رسول خدا(ص) فرمود: «مَنْ قَبِلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ حَسَنَةً: هر کس فرزند خود را ببوسد خداوند برای او یک حسنه می نویسد» (الکافی، جلد ۶، صفحه ۴۹؛ و عدة الداعی، صفحه ۸۸؛ و وسائل الشیعه، جلد ۲۱، صفحه ۴۷۵). و می فرمودند: «الْقَبْلَةُ حَسَنَةٌ وَ الْحَسَنَةُ عَشْرَةٌ: بوسیدن فرزند حسنه است و پاداش هر حسنه ده برابر است.» (کنز العمال، جلد ۱۶، صفحه ۴۴۵).

۴۸- رسول خدا(ص) در روایت دیگری با اشاره به پاداش فراوان اخروی بوسیدن فرزندان می فرماید: «أَكْثَرُوا مِنْ قَبْلَةٍ أَوْلَادِكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قَبْلَةٍ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ مَسِيرَةَ خَمْسِمِائَةِ عَامٍ: فرزندان خود را بسیار ببوسید چرا که برای هر بوسه ای درجه ای در بهشت است و فاصله میان دو درجه پانصد سال می باشد. (روضة الواعظین، فتال نیشابوری، محمد بن حسن، قم، شریف رضی چاپ اول؛ جلد ۲، ص ۳۶۹؛ و وسائل الشیعه، جلد ۲۱، صفحه ۴۸۵).

۴۹- هنگامی که شخصی به نزد ایشان آمد و به پیامبر(ص) عرض کرد که هیچ یک از فرزندانش را تاکنون نبوسیده است. ایشان او را از اهل آتش دانستند؛ «جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لَهُ مَا قَبَلْتُ صَبِيًّا قَطُّ فَلَمَّا وَكَلِيَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَذَا رَجُلٌ عِنْدَنَا أَنَّهُ مِنْ أَهْلِ النَّارِ!» (الکافی، جلد ۶، صفحه ۵۰؛ و تهذیب الأحكام، جلد ۸، صفحه ۱۱۳؛ و وسائل الشیعه، جلد ۲۱، صفحه ۴۸۴).

۵۰- امام صادق(ع) می فرماید: «ان الله عزوجل ليرحم الرجل (العبد) لشدة حبه لولده: مردی که نسبت به فرزند خود محبت بسیار دارد، مشمول رحمت مخصوص خداوند است» (مکارم الأخلاق، صفحه ۱۱۳؛ و وسائل الشیعه، جلد ۱۵، صفحه ۲۰۱).

۵۱- «وَرُسُلًا قَدْ قَصَصْنَاهُمْ عَلَيْكَ مِنْ قَبْلُ وَرُسُلًا لَمْ نَقْصُصْهُمْ عَلَيْكَ وَكَلَّمَ اللَّهُ مُوسَى تَكْلِيمًا» (سوره نساء، آیه ۱۶۵).

- ۵۲- سوره حدید، آیه ۱۸.
- ۵۳- سوره انشقاق، آیه ۲۵.
- ۵۴- سوره مائده، آیه ۹.
- ۵۵- سوره حدید، آیه ۷.
- ۵۶- سوره رعد، آیه ۲۲.
- ۵۷- سوره رعد، آیه ۲۴.
- ۵۸- سوره اعراف، آیه ۴۲.
- ۵۹- اصول کافی، کلینی، جلد ۴، صفحه ۴۷۴.
- ۶۰- سوره بقره، آیه ۱۲۵.
- ۶۱- سوره آی عمران، آیه ۱۵۹.
- ۶۲- سوره حجرات، آیه ۹.
- ۶۳- سوره آل عمران، آیه ۷۶.
- ۶۴- مراجعه کنید به: مقاله اثربخشی تقلید و الگوپذیری در تعلیم و تربیت کودکان.
- ۶۵- مراجعه کنید به: کتاب پرورش دینی کودک، زهرا کریم، ناشر: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- ۶۶- اصول کافی، کلینی، جلد ۵، صفحه ۳۳۲.
- ۶۷- سوره شعراء، آیات ۷۲-۷۴.
- ۶۸- تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ (سوره مسد، آیه ۱).
- ۶۹- «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (سوره احزاب، آیه ۲۱)
- ۷۰- «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ» (سوره ممتحنه، آیه ۴)
- ۷۱- جامع احادیث الشیعه، جلد ۴، صفحه ۴۶.
- ۷۲- وسائل الشیعه، جلد ۳، صفحه ۱۳.
- ۷۳- مکارم الاخلاق، طبرسی، صفحه ۲۲۲.
- ۷۴- تهذیب، جلد ۲۰، صفحه ۳۸۰، باب الصبیان متى یأمرون بالصلاة؛ و من لا یحضره الفقیه، جلد ۱، باب الحد الذی یؤخذ فی الصبیان بالصلاة، حدیث ۸۶۱
- ۷۵- «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ: پس روی خود را با گرایش تمام به حق، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است. در آفرینش خدا تغییری نیست. این است همان دین پایدار ولی بیشتر مردم نمی‌دانند» (سوره روم، آیه ۳۰)
- ۷۶- تهذیب، جلد ۲۰، صفحه ۳۸۰، باب الصبیان متى یأمرون بالصلاة؛ من لا یحضره الفقیه، جلد ۱، باب الحد الذی یؤخذ فی الصبیان بالصلاة، حدیث ۸۶۱
- ۷۷- «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (سوره انسان، آیه ۳).
- ۷۸- سوره یونس، آیه ۹۹.

قرآن کریم

- ۱- احسائی، ابن ابی جمهور، عوالی اللالی، تحقیق حاج آقا مجتبی عراقی، مطبعه سید الشهداء، قم، ۱۴۰۳ ه.ق.
- ۲- صفهانی، راغب، ابو القاسم حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دفتر نشر کتاب، چاپ اول، ۱۴۰۴ ه.ق.
- ۳- القمی، علی بن ابراهیم بن هاشم، تفسیر القمی، موسسه دار الکتب، قم، ۱۴۰۴ ه.ق.
- ۴- پاینده، ابو القاسم، نهج الفصاحه، انتشارات جاویدان، چاپ سیزدهم، بی جا، ۱۳۶۰.
- ۵- حاجی نوری، مستدرک الوسائل، موسسه آل البیت، قم، ۱۳۶۶.
- ۶- دایجست، ریدرز، معجزه های دعا و نیایش ترجمه امیردیوانی - کیهان ۲۲ مرداد ۸۲.
- ۷- رازی، شیخ ابوالفتوح، تفسیر کبیر، با حواشی حاج میرزا ابوالحسن شعرانی، کتابفروشی اسلامی، سال ۱۳۸۵ ه.ق.
- ۸- ری شهری، محمد مهدی، میزان الحکمه، دارالحدیث قم، ۱۴۱۶ ق.
- ۹- شیرازی صدرالدین محمد، الاسفار الاربعه، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۹۸۱ م.
- ۱۰- صبحی صالح، شرح نهج البلاغه، انتشارات دار الهجره، قم، بی تا.
- ۱۱- صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی، الخصال، تحقیق علی اکبر غفاری، موسسه نشر اسلامی، قم، ۱۴۰۳ ه.ق.
- ۱۲- صدوق، محمد بن علی بن بابویه قمی، من لایحضره الفقیه، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۹۰ ه.ق.
- ۱۳- طبرسی، ابو علی فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- ۱۴- طباطبائی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۷.
- ۱۵- طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، مکتبه ی مرتضویه.
- ۱۶- عاملی، شیخ حسن، وسائل الشیعه، موسسه آل البیت، قم، ۱۴۰۹ ه.ق.
- ۱۷- کلینی، ابو جعفر، محمد بن اسحاق، اصول کافی، دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۳۶۵.
- ۱۸- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، موسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ ه.ق.
- ۱۹- محدث قمی، سفینه البحار، آستان قدس رضوی.
- ۲۰- مطهری، مرتضی، مقدمه ای بر جهان بینی اسلام، انتشارات صدرا.
- ۲۱- معتزلی، عبد الحمید، شرح نهج البلاغه، ناشر کتابخانه آیه الله مرعشی، قم، ۱۴۰۴.
- ۲۲- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دفتر تبلیغات اسلامی قم، ۱۳۶۶.
- ۲۳- نجاتی، دکتر محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی.
- ۲۴- دستغیب، عبدالحسین: (۱۲۹۲-۱۳۶۰) صلاة الخاشعین. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۱.
- شابک: ۳- ۲۲۶- ۴۷۰- ۹۶۴ چاپ دوازدهم ۱۳۸۵ - کتابخانه ملی ایران ۱۵۳۴۷- ۸۱ م
- ۲۵- موسوی خمینی، سید روح الله، سر الصلاة. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۱. شابک: