# ساحل آرامش

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| موضوع: فواید و آثار نماز | عنوان درس: ساحل آرامش | |
| مخاطب: ابتدایی□ راهنمایی□ دبیرستان■  دختر □ پسر ■ هر دو □ | |
| طراح: حجت الاسلام حسن عارضی |
| یه روز داشتم فیلمی رو در مورد انواع تبلیغاتی که در شهر لندن صورت می‌‌‌‌‌گیره می­دیدم تبلیغات روی تابلوها و بیلبوردها و روی این اتوبوس­های واحد یکی از این گروه­های اومانیستی که (به خدا هیچ اعتقادی ندارند) بزرگ نوشته بودند: "اگر به خدا اعتقاد نداشته باشید هیچ اتفاقی در زندگی شما نمی افته و هیچ مشکلی پیش نمی‌آد." و وقتی با یه خانمی که از انجمن اومانیست­ها بود مصاحبه می‌کردند، می‌گفت: من می‌بینم آدمایی هستند که به خدا هیچ اعتقادی ندارن و در زندگیشون اتفاق بدی هم نمی‌افته، مشکلی ندارند و خیلی راحت دارن زندگیشون رو می‌کنند و از اون طرف کشیش­های مسیحی میان می­گن هر کسی به خدا اعتقادی نداشته باشه یا این اعمال را انجام نده خدا اونو به جهنم می‌بره و امّا ما اومدیم بگیم که نه بابا! هیچ اتفاقی نمی‌افته. این حرفا کشکه، دو روز دنیا رو خوش باش، امروز رو دریاب و حال کن."  رفقا! نظر شما چیه؟ راستی اگر کسی به خدا اعتقاد نداشته باشه؛ واقعاً در زندگیش هیچ تأثیری نداره و هیچ اتفاقی نمی‌افته؟ اصلاً دستوراتی که خدا داده (این باید و نبایدهایی که در دین ما وجود داره) چه آثاری در زندگی ما میتونه داشته باشه؟  دوست دارید بریم خدمت امام هشتم و این سؤال رو از ایشون بپرسیم؟ امام رضا علیه­السلام در مناظرشون ‌با یه نفر منکر خدا جواب جالبی به این سؤال دادند و به او فرمودند: "از دو حال خارج نیست: یا خدایی هست یا نیست؛ اگر حق با شما باشه و خدایی نباشه، در این صورت ما و شما برابریم و نمازهایی که خوندیم و روزه­هایی که گرفتیم و زکات و ایمان ما به ما زیانی نرسونده و اما اگر حق با ما باشه که به هزار دلیل هست؛ در این صورت ما رستگاریم و شما زیانکار و بد بخت؛ ضرری که اصلاً قابل جبران نیست."[[1]](#footnote-1)  گفتم "نماز". شاید شما هم شنیده باشید بعضی ها تو رفاقتشون با خدا یه کم گیر دارند، سؤال می­کنند حاج آقا! خدا چه احتیاجی به نماز ما داره که اون رو واجب کرده؟ یا اصلاً‌ چرا ما باید نماز بخوانیم، فایده نماز چیه، با نماز خوندن چی گیرمون می­آد؟  من میگم مَثَل ما مثل لامپی است که در "ارتباط" با نیروگاه برق و منبع انرژی، از اون نور می‌گیره و نور افشانی می‌کنه. ما انسان­ها فقیر و نیازمند به خداییم و خدا بی نیاز و غنی مطلقه "یا ایها الناس انتم الفقراء الی الله".[[2]](#footnote-2)  دیدید یه بچه کوچک وقتی دست مامان یا باباشو گرفته، وارد یه جای شلوغ یا یه خیابان پر ازدحام می­شه، تا زمانی که دستش تو دست بزرگ­ترشه خیالش راحته و نگرانی­ای نداره؛ امّا همین که دستش رها می­شه و تنها می­مونه چه اضطراب و نگرانی­ای به سراغش میاد؟! طوری که دادش می­ره به آسمون و می­زنه زیر گریه. مثل این غربی­هایی که می­گن بی خدا هم می­شه زندگی کرد و ما نیازی به خدا و معنویت و ارتباط با معبود نداریم. مَثَل اون بچه­های شیطونیه که دستشون از دست بزرگ­ترشون جدا شده امّا با دیدن جذابیت­های فریبنده­ی مغازه­ها و اسباب­بازی­ها و... یادشون رفته کجا هستن و چه خطراتی درکمین اون­هاست و اصلاً اینجا چه می­کنن و قرار بوده از پدر و مادرشون جدا نشن؛ امّا­...  حاج آقا! یه سؤال دیگه: اینکه می­گن "انسان باید نماز بخونه تا در آخرت ثواب به حسابش واریز بشه" نسیه است، نقد چی داری؟!  حتما می‌خوای بگی نقدش آرامشه پس چه فرقی بین نماز و یوگا وجود داره؟ آخه با یوگا هم می­شه به آرامش رسید.  در جوابتون باید بگم اولا بیشتر نمازهای ما حقیقی و با حضور قلب و آداب باطنی نیست و فقط یک عبادت ظاهریه برای همین با حرکاتی مثل یوگا مقایسه می‌شه.  ثانیا بی توجهی به اسرار و روح نماز و آثار معنوی ، تربیتی‌،‌ دنیوی و اخروی اون باعث توجه به ورزش هایی مثل یوگا شده.  یوگا فقط نوعی ورزش همراه با تمرکزه و چیزی به عنوان ارتباط با مبداء هستی که باعث آرامش میشه درش نیست.  آلکسیس کارل ( فیزیولوژیست،‌ جراح و زیست شناس) در کتاب "*راه و رسم زندگی"* می‌گه: الهام مذهبی و توجه به خداوند و ایمان، برای نیاکان ما عامل آرامش و تعادل بود و امروز این آرامش خاطر وجود ندارد؛ چون پایه­های مذهب متزلزل شده.(‌با توجه به فضای امروز غرب)  یا ویلیام جیمز(فیلسوف و روانشناس بزرگ امریکایی) می‌گه:‌ قوی­ترین عامل برای تسکین نگرانی­ها و کاهش اضطراب­ها ایمان و اعتقاد مذهبی است.  یک دانشمند دیگه به نام "نورمن ونیسفت گریسی" می­گه: ‌دعا و ارتباط با خدا بزرگ­ترین نیروییه که برای مبارزه با دشواری­های زندگی روزانه و بدست آوردن آرامش روحی شناخته شده است.  شاید اینجا این سؤال در ذهن بعضی­ها ایجاد بشه که پس چرا نمازای ما این اثر یا آرامش را نداره یا اگر هم هست خیلی کمه؟  ببینید وقتی انسان به آیات و روایات نگاه می‌کند سه جور نمازمی­بینه:   1. نماز بی اثر: که طرف فقط برای ریا و کسب موقعیتی بخونه. 2. نماز کم اثر و یا متوسط: نمازایی که بدون خشوع و خضوع و بدون مراعات شرایط خونده می­شه. 3. نماز پر اثر: نمازهای ناب که با شرایط و حضور قلب کامل خوانده می‌شه.   یعنی این آرامش نسبیه و بستگی به نمازی داره که ما می‌خونیم؛ امّا این آرامش هست مگر اینکه طرف هیچ اعتقادی به نماز نداشته باشه و آن را فقط به خاطر دیگران و منافع دنیوی بخونه.  یه سؤال: شما تا به حال اسمی از امواج آلفا شنیده­اید؟ می‌دانید چه اثراتی داره؟ و مرکز اون کجاست؟  دانشمندا می­گن "امواج آلفا" دارای خاصیت آرام بخشی بر سلسله اعصابه که در زمین هست، مرکز این امواج هم در سرزمین مکه در خانه کعبه معظمه است.[[3]](#footnote-3) وقتی که ما به سجده می‌ریم با قرار گرفتن اعضاء و بدنمون روی زمین در وضعیتی قرار می‌گیریم که امواج آلفا به صورت مستقیم و ما رو تحت شعاع قرار می‌ده، چون قبله مرکز تابش این امواجه؛ لذا تاثیر زیادی بر فرد سجده کننده داره. شاید شنیده باشید که پیامبر اکرم صلی­الله­عیه­و­آله و ائمه چقدر تأکید و سفارش به سجده طولانی کرده اند. انسان با دقت در حالات و رفتار مؤمنینی که نماز با سجده طولانی می‌خونند آرامش خاصی مشاهده می‌کنه که این آرامشِ اعصاب در انسان­های عادی دیده نمی‌شه.  تازه جدای از نماز،‌ وضو هم در تسکین اعصاب و روان تأثیر داره. چون تماس آب با پوست بدن اثر خاصی درتعادل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک داره. به خصوص اگه وضو با آب سرد انجام شه؛ لذا می‌بینیم رسول خدا صلی­الله­عیه­و­آله توصیه کرده­اند که هنگام خشم با آب سرد وضو بگیرن.[[4]](#footnote-4)  خداوند در قرآن می‌فرماید: "الذینَ آمنوا تَطَمَئِنُّ‌ قلوبُهُم بِذِکرِ الله الا بذکر الله تَطَمَئِن القلوب"[[5]](#footnote-5) کسانی که ایمان آوردند و قلب هایشان با یاد خدا آرام گرفت آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل ها آرامش می‌یابد.  نماز همون ذکر و یاد خداست که خداوند به موسی علیه السلام‌ می‌فرماید: "و اَقِمِ الصَلَوه لِذِکری"[[6]](#footnote-6)؛‌ نماز را به یاد من بپا دار.  و خداوند وعده داده: هرکس که از ذکر خدا روی گردان بشه در زندگی­اش دچار سختی خواهد شد. "وَ مَن اَعرض عَن ذِکری فانَّ له مَعیشه ضنکا"[[7]](#footnote-7)  می­دونید منظور از "معیشت ضنک" چیه؟ کسی که خدا را فراموش کنه دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌مونه که بهش دل ببنده در نتیجه همه کوشش­هاشو صرف دنیاش می­کنه و فقط به اصلاح زندگی دنیایش می‌پردازه و روز به روز اون رو توسعه بیشتری می­ده؛ اما این زندگی اونو آرام نمی‌کنه، چه کم باشه چه زیاد، برای اینکه هر چه اون به دست بیاره دائماً چشم به اضافه­تر از آن داره. این آدم دائماً دلش دنبال چیزیه که نداره. به نظر شما مشکل از این بزرگ­تر هم داریم؟  می­خوام با یه دعای ساده اما مهم حرفامو به پایان برسونم، دست دارم شمام آمین بگید:  خداجون خودت میدونی ما چقدر ضعیفیم و بهت احتیاج داریم: خدایا همیشه و همیشه هوای ما رو داشته باش و به ما کمک کن یک لحظه دستمون از دستت جدا نشه / خدایا لذت و شیرینی نماز و با خودت بودن رو به ما بچشون.  الهی آمین | | شروع  و  ایجاد  انگیزه  بدنه  و  قالب  بحث  دعای  پایانی |

1. . عیون اخبار الرضا،ج2، ص6. [↑](#footnote-ref-1)
2. . فاطر:15. [↑](#footnote-ref-2)
3. .سایت تبیان/کتابخانه/بخش علمی. [↑](#footnote-ref-3)
4. . الحكم الزاهرة با ترجمه انصارى، ص 586.. [↑](#footnote-ref-4)
5. . رعد: 28. [↑](#footnote-ref-5)
6. . طه:20. [↑](#footnote-ref-6)
7. . طه:124. [↑](#footnote-ref-7)