

نماز؛ آرامش ماندگار

حجت الاسلام و المسلمین مسعود حکیمیان، معاونت آموزش ستاد تفسیر، استاد ممتاز دوره های مهارت بیان تفسیر و نویسندگی کتاب های مختلف در حوزه تفسیر و معارف اسلامی از قبیل کتاب قالب های عرضه تفسیر، منطق شناخت شبهه، تکلیف آخر و... در گفتگویی، به مناسبت فرارسیدن ایام ولادت با سعادت امام علی (علیه السلام)، نقش نماز در آرامش روانی از منظر امام علی علیه السلام را تشریح کرد.

۱. نقش نماز در استحکام خانواده و ارتباطات انسانی از منظر امام علی(ع) چیست؟

نماز در نگاه امام علی(علیه السلام) صرفاً یک عمل فردی نیست، بلکه یک «سازوکار تربیتی اجتماعی» است. ایشان فرموده اند: «اللَّهُ فِي الصَّلَاةِ فَإِنَّهَا عَمُودُ دِينِكُمْ؛ خدا را خدا را درباره نماز، که نماز عمود دین شماست» (نامه ۴۷) این نشان می دهد نماز، ستون دین، خانواده و اجتماع است. بر اساس حکمت علوی، نماز سه نقش کلیدی در خانواده دارد:

– مهار خودمحوری: نماز انسان را از “من محوری” و کبر پاک می کند حضرت می فرمایند: «وَالصَّلَاةُ تَنْزِيهًا عَنِ الْكِبَرِ؛ و نماز را برای منزّه شدن از کبر» (حکمت ۲۵۲). کسی که در موضع “عبد” قرار می گیرد، کمتر تحکم می کند و بیشتر می فهمد.

– تنظیم هیجانات: نماز ابزار آرام سازی درونی است و به انسان کمک می کند در تعامل با خانواده، کمتر واکنشی و انفجاری عمل کند. امام علیه السلام در صفات متقین می فرمایند: «وَوُحْشُوا فِي عِبَادَةٍ؛ در عبادت فروتن هستند» (خطبه ۱۹۳).

– ایجاد زبان مشترک معنوی: نماز جمعی یا خانوادگی، یک “نقطه اتصال ارزشی” می سازد و خانواده را به افقی بالاتر از منافع روزمره پیوند می دهد. چنانچه امام علی(علیه السلام) در حکمت ۲۳۷ عبادت افراد را به سه دسته تقسیم کرده و می فرمایند: «گروهی خدا را از روی میل به ثواب عبادت کردند و این عبادت تاجران است. و گروهی از ترس کیفر عبادت کردند و این عبادت بردگان است. و گروهی به خاطر سپاسگزاری عبادت کردند و این عبادت آزادگان است».

۲. چگونه می توانیم کیفیت نماز خود را بر اساس سیره امام علی(علیه السلام) بهبود بخشیم؟

در سیره امام علی(علیه السلام)، کیفیت نماز با سه شاخص عملی سنجیده می شود:

– حضور قلب: نماز «همه اش» قبول نمی شود؛ بلکه به اندازه حضور قلب پذیرفته می شود. برای همین حضرت در حکمت ۱۴۵ می فرماید: «وَكَمْ مِنْ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السَّهَرُ وَالْعَنَاءُ؛ و بسا نمازگزاری که از ایستادنش به نماز جز بیداری و زحمت سود نگیرد.» بنابراین، نماز کوتاه با حضور، بر نماز بلند بی توجه برتری دارد.

– اولویت داشتن نماز بر راحتی شخصی: در سیره امام(علیه السلام)، نماز در سخت ترین شرایط هم ترک نمی شود. نماز نباید به حاشیه زندگی رانده شود، بلکه باید اولویت ساز باشد.

– تأثیر بر اخلاق: نماز باید در اخلاق اثر بگذارد. اگر عبادت زیاد باشد اما اثرگذار نباشد، نشان می دهد پیوند عبادت با رفتار قطع شده است.

۳. تأثیر نماز بر آرامش روانی از منظر امام علی (علیه السلام) چگونه است؟

بر اساس آموزه‌های امام علی (علیه السلام)، نماز ابزار حذف بحران نیست، بلکه ابزار مدیریت درونی انسان در دل بحران است. دو نکته کلیدی در این زمینه عبارتند از:

- نماز پناهگاه است، نه گریز: امام (علیه السلام) در اوج درگیری‌های سیاسی، بی‌عدالتی‌ها و تنهایی‌های عاطفی، از نماز به عنوان نقطه اتکا یاد می‌کند. حضرت در جای دیگر، رابطه مستقیم میان خدا و آرامش درونی را این‌گونه تبیین می‌نماید: «ذِكْرُ اللَّهِ دَوَاءٌ أَعْلَالِ النَّفُوسِ؛ یاد خدا دواي بیماری‌های نفس‌هاست.» (تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۸۸)

- عبادت آگاهانه: در نگاه امام (علیه السلام)، عبادتی که صرفاً تکرار لفظی باشد، آرامش نمی‌آورد. نماز به اندازه‌ای که انسان در آن حاضر است، اثر دارد. وقتی نماز از «خواندن متن» به «گفت‌وگوی با خدا» تبدیل شود، اثر آرامش‌بخش آن حس می‌شود.

۴. چگونه می‌توان نماز را در خانواده و میان کودکان ترویج داد؟، با الهام از زندگی امام علی (علیه السلام)؟

در منطق امام علی (علیه السلام)، بزرگ‌ترین خطا در تربیت دینی، تحمیل عبادت بدون الگو و اقناع عقل است. سه اصل مهم در این زمینه عبارتند از:

- الگوی واقعی بودن والدین: کودک نماز را از رفتار والدین می‌آموزد، نه از دستور آن‌ها. امام (علیه السلام) در حکمت ۷۳ می‌فرماید: «مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا فَلْيَبْدَأْ بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ... آن که خود را در مرتبه پیشوایی قرار می‌دهد باید پیش از مؤدب نمودن مردم به مؤدب نمودن خود اقدام کند و پیش از آن که دیگران را به گفتار ادب نماید، باید به کردارش مؤدب به آداب کند...»

- پیوند نماز با محبت: دل جوان مانند زمین خالی است؛ اگر بذر نماز با محبت و احترام کاشته شود، می‌روید و اگر با اجبار باشد، نفرت می‌سازد (نامه ۳۱).

- معنا دادن به نماز: باید برای نوجوان توضیح داد که چرا نماز می‌خوانیم و نماز چه نسبتی با زندگی دارد، نه فقط «چگونه خواندن» را آموزش داد.

۵. در جامعه پرمشغله امروز، چگونه می‌توان ارزش نماز را احیا کرد؟

از منظر امام علی (علیه السلام)، بزرگ‌ترین مانع، تحمیل عبادت بدون الگو و معناست. امام علی (علیه السلام) عبادت را نه با اجبار، بلکه با الگوسازی، عقلانیت و اثر اجتماعی زنده می‌کند.

احیای نماز با سه راهبرد ممکن است:

- الگوسازی واقعی: مردم با «تبلیغ» صرف جذب نمی‌شوند، بلکه با دیدن انسان‌هایی که نماز، آن‌ها را آرام‌تر و منصف‌تر می‌کند، جذب می‌شوند.

-عرضه نماز به عنوان منبع آرامش: در جامعه‌ای که مردم از اضطراب رنج می‌برند، نماز باید به عنوان پناه و درمان درون عرضه شود، نه به عنوان تکلیفی فرساینده.

-معنادار کردن عبادت: نماز باید با زبان عقل و تجربه انسانی معنا داده شود.

۶. توصیه شما برای ایجاد تعادل بین زندگی روزمره و عبادات بر اساس آموزه‌های امام علی (علیه السلام) چیست؟

امام علی (علیه السلام) ارتباط میان عبادت و زندگی را نه با افراط که با فهم جایگاه عبادت در متن زندگی ممکن می‌دانند. توصیه‌های عملی ایشان عبارتند از:

-عبادت را پشتوانه زندگی بدانیم: عبادت باید توان ادامه زندگی را بیشتر کند، نه آن را مختل سازد.

-برنامه‌ریزی معتدل: در روزهای پرانرژی، عبادت را عمیق‌تر کنیم و در روزهای پرفشار، به واجبات بسنده کنیم (حکمت ۳۱۲).

-تقدم کیفیت بر کمیت: دو رکعت نماز آرام و آگاهانه، ارزشمندتر از عبادت طولانی خسته‌کننده است.

جمع‌بندی:

در منطق امام علی (علیه السلام)، نماز ستون دین است، زیرا ستون شخصیت انسان است. بهترین عبادت، عبادتی است که انسان را برای زندگی بهتر و انجام مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی آماده کند.