

## بخش اول: کلیات

قبل از این که در مورد اهمیت نماز و انس با آن بحث کنیم، ابتدا به اجمال در مورد مفهوم کلی عبادت سخن می‌گوییم و سپس به نماز چونان کامل‌ترین و مهم‌ترین عبادت می‌پردازیم که در تمام ادیان الهی وسیله‌ای برای عبادت و تقرب به خدا تلقی می‌شده است.

## عبادت هدف آفرینش

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که آفرینش جهان با این همه عظمت برای چیست و چرا خداوند انسان را در جهان با گستره بی‌حد و مرز آفرید؟ شاید پاسخ این پرسش، نقش غیرقابل پیش بینی را در زندگی ما داشته باشد و سبب تحول عظیمی در بینش‌ها و ارزش‌های زندگی ما شود.

خداوند آسمان‌ها و زمین را خلق کرد و آنها را در اختیار انسان قرار داد تا او را عبادت کند، آن چنان که در قرآن می‌فرماید: "و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون" (الذاریات: ۵۶) البته صورت‌های گوناگون عبادت که در فقه بیان شده است، در زمان، مکان یا آداب خاص منحصر نمی‌شود، بلکه همه کارهایی را که برای رضایت خداوند انجام می‌دهیم، عبادت تلقی می‌شود، گرچه مانند کسب و کار، پی جویی علم، ازدواج یا خدمت به مردم برای رفع نیازهای فردی یا اجتماعی باشد. آنچه يك امر را تبدیل به عبادت می‌کند، اتکای آن به انگیزه‌ای متعالی است؛ یعنی به تعبیر قرآن (۳) کارمان رنگ خدایی داشته باشد.

## عبادت فطری است

تاریخ بشری گونه‌های متنوعی از عبادت و پرستش انتخابی انسان‌ها را در خود ثبت کرده است که در آن موجودات و اشیاء گوناگون پرستیده می‌شده‌اند. از چوب، سنگ، خورشید، ماه، آب و آتش گرفته تا حیوانات و انسان‌هایی که عنوان معبود و مسجود را بر آنها می‌نهادند. خدایانی مجازی که هر يك در دوره‌ای طرفدارانی برای خود دست و پا می‌کردند. با این حال، مجموع این‌ها از نیاز پرستشگری انسان خبر می‌دهد و این که خلأ آن، روح انسان را با بحرانی عمیق مواجه می‌سازد. شهید مطهری می‌گوید:

یکی از پایدارترین و قدیمی‌ترین تجلیات روح آدمی و یکی از اصیل‌ترین ابعاد وجود انسان‌ها حس نیایش و پرستش است... (۴) عمق و اصالت این گرایش را می‌توان از استواری و عظمت بناهایی که در طول تاریخ برای پرستش بنیان گردیده، دریافت. (۵)

## ۱. اهمیت و ضرورت

نماز به عنوان مصداق بارز عبادت اهمیت زیادی دارد. آیات و روایات متعددی با تعابیر مختلف، در مورد اهمیت نماز وجود دارد که مؤمنان را به اقامه نماز دعوت می‌کند و آنها را از ترك آن باز می‌دارد. نمازگزاری مرحله‌ای قبل از انس با نماز است. نخست انسان نماز را به پا می‌دارد و پس از رعایت پاره‌ای نکات و عوامل، به مرحله انس با نماز می‌رسد؛ مرحله‌ای که بدون نماز احساس وحشت می‌کند و احساس امنیت خود را از دست می‌دهد. همچنان که در روایات می‌خوانیم: "هیچ مؤمنی نیست مگر آن‌که خدا ایمانش را همدم او فرار دهد، چندان که اگر بر ستیغ کوهی

باشد احساس تنهائی نکند." (۶)

چون نمازگزار مرحله‌ای قبل از مرحله انس با نماز است، ابتدا به اهمیت و ضرورت نماز و نمازگزار اشاره می‌کنیم و سپس به اهمیت و ضرورت انس با نماز می‌پردازیم. مرحله‌ای که فقط نماز گزار واقعی به آن پا می‌گذارد. با این حال، مرحله نمازگزار از این جهت که مقدمه‌ای برای انس با نماز است مهم تلقی می‌شود وگرنه در فرهنگ دینی صرف نمازگزار بودن ارزشی محسوب نمی‌شود؛ چنان که خداوند در قرآن می‌فرماید: "وَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ؛ وَايُّ بر نماز گزاران". (ماعون: ۴)

## اهمیت نماز و نمازگزار

می‌دانیم که پس از تحکیم پایه‌های اعتقادی (اصول دین)، نخستین گام عملی در حوزه شریعت، نماز است. (۷) نماز خدمت به خدا (۸) و نشانه ایمان (۹) است. نماز برجم اسلام (۱۰) و سیمای دین و مکتب (۱۱) است. نماز بهترین عمل بنده (۱۲) و کلید بهشت (۱۳) است که اعمال به وسیله آن سنجیده می‌شود. (۱۴) از این رو پیامبر هیچ گاه از نماز سیر نمی‌شد.

## نماز در قرآن

در قرآن ۷۸ بار واژه "الصلاة" تکرار شده است. بخشی از این آیات در مورد اهمیت و جایگاه نماز و بخشی دیگر در مورد اسرار و آثار نماز است. در مورد آداب و شرایط نماز و همچنین ترک نماز نیز آیات بسیاری در قرآن وجود دارد. قرآن نماز را جزو برنامه‌های حکومت اسلامی (۱۵) و اولوالباب (۱۶) قرار داده است و در جای دیگر نماز را از اوصاف مؤمنان و متقین و محسنین می‌داند. (۱۷)

## نماز و گناه

نماز سبب بخشش گناه (۱۸) و وسیله محو آن است. (۱۹) گناهان گذشته به وسیله نماز بخشیده می‌شود. (۲۰) و اصلا نماز عامل بازدارنده از گناه است (۲۱) و در برخی روایات نماز (نماز جمعه) به عنوان کفاره گناهان تا ۱۰ روز بیان شده است. (۲۲) نماز سبب شست‌وشوی گناه (۲۳) و ریزش گناهان گذشته (۲۴) و سدی در مقابل گناهان آینده است. (۲۵)

## نماز و شیطان

نماز عامل دوری شیطان و سیاه شدن چهره اوست. (۲۶) نماز سبب شکست شیطان است. (۲۷) چون نماز گزار در دژ محکم نماز از خود دفاع می‌کند. (۲۸) بی‌دلیل نیست که فریاد ابلیس از نمازگزار و سجده طولانی او بلند است (۲۹) و به انسان حسادت می‌کند. (۳۰) نمازگزار از شر شیطان در امان است؛ (۳۱) چون نماز سبب راندن شیطان می‌شود (۳۲) و حتی در لحظه مرگ نیز شیطان از نماز گزار دور می‌شود. (۳۳) شیطان از نماز عصبانی می‌شود؛ (۳۴) چون سبب سرکوبی اوست (۳۵) و شیطان از نمازگزار جدي می‌ترسد. (۳۶)

## نماز در قیامت

نماز توشه، آخرت (۳۷) و کلید بهشت است (۲۸) که سبب ورود انسان در بهشت (۳۹) و نجات او از آتش و عذاب است. (۴۰) نمازگزار به سبب وضو بی حساب وارد بهشت می شود (۴۱) و در خانه های بهشتی جای می گیرد. (۴۲) نماز حایلی بین نمازگزار و آتش است و سبب دوری جسم نمازگزار از آتش می شود. (۴۳)

## نماز؛ وجه اشتراك شرايع آسماني

ادیان آسمانی که همگی در دعوت به عبادت خدا و دوری از طاغوت قول مشترک دارند، با آنکه در مجموعه تکالیف تعریف شده خود، وظایف گوناگونی را برای بندگان قایل بوده اند، ولی قدر مشترک تمامی آنها، اقامه نماز بوده است. بدین جهت، جایگاه خاص نماز در فرهنگ همه ادیان، می تواند بهترین دلیل در اثبات اهمیت آن باشد. همان گونه که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم از آن به عنوان "نهی الانبیاء" و شیوه تمامی پیامبران یاد کرده است. (۴۴)

## نماز؛ عبادتی همیشگی

هر يك از تکالیف شرعی به گروهی خاص از بندگان تعلق می گیرد یا این که گروه هایی از آن معاف هستند. برای مثال روزه بر بیمار و مسافر واجب نیست و خمس و زکات و حج بر کسانی که تمکن مالی دارند تعلق می گیرد، ولی نماز فریضه ای است همیشگی و همگانی که در زمان هراس و امنیت، در روز و شب، در تمامی ماه های سال، بر بنده و آزاد، مرد و زن، غنی و فقیر و سالم و مریض واجب است.

## مسجد؛ مکانی ویژه نمازگزاران

یکی دیگر از وجوهی که عظمت و اهمیت نماز را آشکار می کند، اختصاص مکانی ویژه برای انجام این فریضه است. مساجد گرچه ایگانه معنوی يك حکومت دینی تلقی می شوند، ولی بنا بر ماهیت عملی که در آن انجام می شود، عنوان "مسجد" یا سجده گاه را به خود اختصاص می دهد. احداث مسجد به پروژه عظیمی می ماند که در تمامی جهان اسلام و در طول اعصار و قرون به جهت انجام فریضه نماز دنبال شده است. به تعبیر قرآن، آباد کردن مساجد تجلی ایمان به خداوند و آخرت است. (۴۵) حکایت از تکریم و تعظیم این وظیفه نزد خداوند متعال دارد.

## تکرار و تنوع

نماز عبادتی است که هر روز، در چند نوبت، تمامی مسلمانان به آن فرا خوانده می شوند و می تواند دلیل آشکاری بر اهمیت این عمل باشد. این عبادت که به ظاهر تکراری می نماید، به نردبان ترقی انسان تشبیه شده (۴۶) و هر جزء و هر رکعت از آن پلکانی است که انسان ها را به جایگاه برتر ارتقا می دهد. البته نماز با وجود یکسان بودن اصول و ارکانش از تنوع و اشکال گوناگونی برخوردار است و تکرار نماز به معنای یکنواخت بودن و ملالت بار بودن آن نیست. به واقع، گوهر واحد این عبادت بزرگ در شکل های مختلف تجلی می یابد. برای مثال از حیث تعداد رکعت، رکوع دعاها، مستحب در قیاس با ظرف زمانی و همچنین نیت

اقامه نماز تفاوت‌های زیادی دیده می‌شود، چون بیش از سیصد نوع نماز در کتاب‌های فقهی ما دیده می‌شود. (۴۷) این تکرار و تنوع می‌تواند دلیل دیگری بر اهمیت این عبادت تلقی گردد.

### ضرورت نمازگزار (چرا نماز بخوانیم؟)

پیش‌تر از اهمیت نماز سخن گفتیم. اینک به ضرورت نماز گزاردن می‌پردازیم و این‌که چرا باید چنین عبادتی را استمرار بخشیم؟ برخی از نماز گزاردن تنها تصویری عابدانه و زاهدانه دارند و نماز را وسیله‌ای برای کرنش و خضوع در مقابل خداوند می‌دانند، بی‌آن‌که از آثار آن در اصلاح و تربیت نفس و کنترل حیات اجتماعی بشر آگاه باشند. چنین نگرشی به دلیل جدا کردن ضرورت‌های نمازگزار از روند زندگی انسان، آن را عبادتی ویژه زاهدان نشان می‌دهد. به همین جهت، در این بخش تلاش می‌کنیم با یافتن پاسخ‌های جامع و دقیق برای این پرسش که "چرا نماز بخوانیم؟" زاویه نگرش به این موضوع را تغییر دهیم تا با دیدی گشوده و از روی اختیار و لذت به نماز روی آوریم.

### تأمین نیاز درونی و روانی انسان

بی‌شک، انسان برای گریز از زندگی حیوانی و راهی‌ای به زندگی انسانی و حیات طیبه و تخلّق به اخلاق کریمه و رهایی از افسردگی‌ها به یک عامل مهار کننده نیازمند است که روح او را در کنترل و تسخیر خود قرار دهد و پرهیز از انحراف و جنایت را بر او الزام کند و روح نوع دوستی، عاطفه و محبت را بر وی بیخشد و به هنگامی که پژمرده و افسرده می‌گردد، او را طراوت بخشد. بسیاری از روان شناسان، جامعه شناسان و کارشناسان تربیتی بر این مسأله اتفاق نظر دارند که این نیرو از منبع اعتقاد دینی و معنویت نشأت می‌گیرد. هنری لنک - روان شناس معروف انگلیسی - پس از پژوهش‌های گسترده بالینی که بر روی بیش از ده هزار انسان افسرده مجرم و تبهکار انجام داد، چنین گفت:

اینک به خوبی اهمیت اعتقاد دینی را در زندگی انسان درک می‌کنم و در خلال تمامی آزمایش‌ها، این نتیجه مهم را دریافته‌ام که هر کس به دین و اعتقاد دینی کردن بسپارد یا با عبادت‌کده‌ای در ارتباط باشد از شخصیت انسانی والاتری برخوردار است و در مقایسه با آن کس که ایمانی ندارد و با عبادتی در تماس نیست، کرامت خاصی دارد. (۴۸)

قرآن کریم نیز "ذکر خدا" را به عنوان برترین داروی آرام بخش و شفادهنده قلب‌ها معرفی می‌کند و "نماز" را به عنوان مصداق برتر ذکر می‌داند. (۴۹) به این ترتیب، همه آشوب‌ها و تشویش‌ها، تمامی ناآرامی‌ها و اضطراب‌ها با به پاداشتن نماز در فواصل گوناگون مهار می‌شود. احساس بی‌ثباتی و بی‌اعتباری در جهان طبیعت و فنا پذیری و محدودیت زندگی دنیایی و عدم پاسخگویی طبیعت به احساس نیاز پایان‌ناپذیر انسان اضطرابی همیشگی و غربتی جاودانه را بر روح انسان چیره می‌گرداند. در چنین فضایی است که نماز پیوند انسان را با ذات فناپذیر برقرار می‌کند و به او جاودانگی را نوید می‌دهد. گویا نماز دست‌ی برآمده از سوی انسان است به سوی آن‌که می‌تواند پاسخگویی نیاز او باشد. از این رو، انسان به هنگام نماز طمأنینه و آرامش خود را باز می‌یابد و به زندگی و حیات خود امیدوار می‌گردد. مشروط بر آن‌که در این سیر عامل پیوند دهنده اصلی یعنی "روح" غایب نباشد.

البته توجه به این نکته لازم است که مکتب ما نقش دیگر عوامل را در کاهش و کنترل ناآرامی‌ها و اضطراب‌ها به هیچ وجه انکار نمی‌کند و نماز را تنها راه آرامش معرفی نمی‌کند. بلکه ارضای غریزه جنسی (۵۰) و تأمین نیازهای اقتصادی (۵۱) را از دیگر عوامل آرام بخش انسان می‌داند.

و این‌گونه نی‌ت به کسی که تحت فشار جنسی قرار دارد نماز را به عنوان تنها راه برطرف شدن نیاز جنسی توصیه کند. (۵۲) یا شخص گرسنه را به جای صرف غذا به نماز دعوت کند، با این حال امکانات محدود دنیا نیز قدرت پاسخگویی کامل به نیازهای نامحدود انسان را ندارد و تا کنون نمونه‌ای دیده نشده است که بی‌بند و باری‌های جنسی و یا فراوانی ثروت عامل غایبی آرامش در انسان باشد و یا دیده نشده که مدیریت اجتماعی کشورهای که به آزادی مطلق جنسی عقیده دارند، از بهداشت روانی جامعه خود اظهار رضایت کامل کرده باشند. زیرا انسان برای رسیدن به آرامش پایدار نیازمند آن است که با قدرت برتر فناپذیر ارتباط برقرار کند و به آرامش‌های موردی و زودگذر دل نبندد. رابطه با خداوند چنان آرامشی در وجود انسان ایجاد می‌کند که نمی‌توان آن را با دیگر عوامل آرامش بخش، که جز نقش مقطعی ایفا نمی‌کنند، مقایسه نمود. به این ترتیب نماز بدون نغمی دیگر عوامل خود را به عنوان اصلی‌ترین بستر طمأنینه بشر جلوه‌گر می‌سازد.

### پرورش تمرکز ذهن

در بسیاری موارد "تمرکز" به عنوان اصلی‌ترین عامل، برای موفقیت انسان کفایت می‌کند. این کارآیی نه فقط در فعالیت‌های مادی انسان، بلکه گاهی تا حد مسایل ماورایی و مرموز هستی، گسترده می‌شود. بدین معنا که حتی عملیات شگفت‌انگیز مرتاضان هندی، طریقه‌های پیشرفت و سیر و سلوک در مکتب‌های عرفانی و مذهبی شرق دور از جمله ذن، بودیسم، یوگا و... راه‌های دیدن حقیقت اشیا در مقایسه با مشاهده معمولی آن‌ها، روش‌های کشف و شهود و مراقبه در فرقه‌های تصوف و بسیاری دیگر، تنها از طریق دست یافتن به درجاتی از تمرکز محقق می‌گردد. همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، اضطراب‌ها و تنش‌های روانی از بیماری‌های مهلکی است که انسان معاصر را تهدید می‌کند و به همین دلیل روان تحلیل‌گران و روان‌شناسان می‌کوشند تا بحران‌های روحی را مهار کنند. از طرفی مهار این پراکندگی‌های درونی شرط نخست دستیابی به نبوغ و درایت است در این مورد، مطالعات مختلف علمی و پژوهشی و نظریه‌پردازی‌های گوناگونی صورت پذیرفته است که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های گاردنر مورفی درباره متوجه ساختن اندیشه و فعالیت به موضوعی معین اشاره کرد. (۵۳)

حضور قلب، یکی از معانی بلند و رفیع نماز است که حقیقت نماز به آن بستگی دارد. به طور کلی، در اسلام نماز معتبر است که همراه با حضور قلب باشد. انسان برای این‌که در نماز حضور قلب داشته باشد، می‌بایست ذهنش را با یاد خدا متمرکز کند و خود را در محضر خداوند ببیند و به اموری که با این وضعیت مغایرت دارد، توجه نکند. نمازگزار در هنگام نماز فکرش را در مدار تمرکز قرار می‌دهد ذکر و یادش را به خداوند منحصر می‌کند. بدین ترتیب، بر پادارنده حقیقی نماز در عبادت روزمره خویش، با برخورداری از حضور قلب در واقع تمرکز حواس را بارها تمرین می‌کند و بدین وسیله این ویژگی نیکو را در وجود خود، نهادینه می‌سازد تا با بهره‌گیری از آن در دیگر عرصه‌های زندگی، موفقیت را در همه ابعاد ممکن نصیب خویش بنماید. گذشته از این تمرکز به یک آرامش روانی احتیاج دارد که نماز آن را تأمین می‌کند.

### برقراری عدالت اجتماعی

نمازگزار باید شرایط خاصی را در مورد لباس، درآمد، مکان نماز، رعایت حقوق مردم مانند پرداخت زکات، پرهیز از غیبت و توجه به حقوق دیگران و ... مورد نظر قرار دهد تا نماز او مورد قبول خداوند قرار گیرد. این پی‌آمدها که تمامی زوایای زندگی انسان را

مأثر از خود می‌کند، تأثیر نماز را از محدوده یک عمل فردی و شخصی فراتر می‌برد و به صورت یک جریان اصلاحی و پدیده‌ای اجتماعی در متن زندگی ظاهر می‌کند و در واقع، مسیر برقراری عدالت اجتماعی را هموار می‌کند.

### دست‌یابی به وقار اخلاقی و شخصیتی

به گفته قرآن یکی از اعمالی که اخلاق و شخصیت انسان را به شدت تحت تأثیر و نفوذ خود قرار می‌دهد، نماز و مداومت بر این عمل عبادی است. قرآن کریم ساختار شخصیتی انسان را چنین توصیف می‌کند:

انسان بی‌صبر و طاقت و حریص آفریده شده است. آنگاه که با مشکلی مواجه می‌شود بی‌تابی می‌کند و آنگاه که به امکاناتی دست می‌یابد، از کمک به دیگران خودداری می‌کند، مگر نماز گزارانی که هیچ‌گاه از انجام این عبادت فروگذار نمی‌کنند.

(المعارج: ۱۹ و ۲۰)

نمازگزار با توجه به مفاهیم والا و بلندی که در روند نمازگزاری از آنها الهام می‌پذیرد وطمأنینه و آرامشی که در پرتو ذکر خدا به دست می‌آورد، به وقار و شخصیتی دست می‌یابد که چون لنگری او را در تلاطم و طوفان زندگی ثبات می‌بخشد.

### قبول نظم و انضباط

نظم و انضباط به غیر از پی‌آمدهای عملی، تصویری زیبا و تحسین برانگیز از شخصیت انسان جلوه‌گر می‌سازد. این امتیاز که به وسیله تمرین و دقت نصیب انسان می‌گردد، در جریان زندگی نخست انسان را در پاره‌ای موارد به اجرای برنامه‌های مورد نیاز ملزم می‌کند و سپس با گسترش آن به دیگر موارد، ویژگی نظم‌پذیری را در او نهادینه می‌کند. در این راستا نمازهای روزمره که در اوقات معین و به صورت یک الزام دینی در روند و برنامه زندگی جای می‌گیرد، به صفحه فعالیت‌های زندگی کادر مشخص می‌دهد و روح انضباط‌پذیری و تقید به دقت و نظم را در انسان زنده می‌کند.

### همسویی با هستی

هستی همواره هستی‌آفرین را می‌ستاید. قرآن کریم می‌فرماید: "إِنَّ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ"؛ همه موجودات خداوند را تسبیح می‌کنند". (اسراء: ۴۴) حتی غرّش ابرها پیام آور تسبیح الهی‌اند. (۵۴) آنها که به ظاهر فاقد شعور و ادراکند، خدای را ستایش می‌کنند؛ چگونه ممکن است انسان شعورمند در برابر عظمت خداوند کرنش نکند. نماز برترین، زیباترین و پسندیده‌ترین کرنش‌ها را در بر دارد و انسان در قالب نماز با هستی همسوئی و هستی‌بخش را تقدیس می‌کند. وه! که این سرود هستی چه خواندنی و لذت‌بخش است.

ضرورت و اهمیت انس با نماز

هر چند نمازگزاری از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است، ولی صرف نمازگزاردن، انسان را به کمال واقعی نمی‌رساند، مگر آن‌که نمازگزاری "انس با نماز" را در پی داشته باشد. به واقع، اهمیت نمازگزاری در فراهم کردن مقدمه رسیدن به "انس با نماز" است که رخ می‌نماید. چون آثار متعالی و خیره‌کننده نماز پس از انس با آن ایجاد می‌شود. در ضرورت و اهمیت انس با نماز و حضور قلب همین بس که بدانیم نماز بدون توجه، نماز حقیقی نیست و وقتی نماز از حقیقت و باطن خود جدا می‌شود و به صورت یک عمل بی‌روح در می‌آید، ثمری ندارد و چه بسا دوری از خدا را هم موجب بشود.

حقیقت این است که چون نماز گزار در حال نماز، با خداوند راز و نیاز می‌کند، بنابراین اگر سخنی با غفلت بگوید، بدون شك

نمازگزارى او را نمى‌توان راز و نیاز نامید. انس و حضور قلب، حقیقت و روح نماز است؛ زیرا غرض اصلى از عبادت، پالایش نفس و روشن کردن فضای تارىک جان است. پس هر عملی که تأثیر آن در صفا دادن و شفاف ساختن دل بیشتر باشد، برتر است. بی‌تردید آنچه در درجه نخست موجب صفا و جلای نف و زدودن کدورت‌ها می‌شود، حضور قلب است و انجام حرکات ظاهری جز در این چارچوب، در صفای باطن نقشی ندارد. سخنی که از روی غفلت سرزند، مناجات نیست. آدای کلام باید آن چیزی را که در ضمیر آدمی است، آشکار کند و بدیهی است که این، جز با حضور قلب ممکن نیست.

امام خمینی رحمه الله در تبیین رابطه عبادت و حضور قلب می‌گوید:

از همه امور مهم‌تر، حضور قلب است که روح عبادت و حقیقت آن بسته به آن است و بدون آن هیچ قیمتی برای عبادت نیست و قبول درگاه حق تعالی نشود. (۵۵)

انس با نماز و اهمیت حضور قلب در روایات

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: "لا صلاة إلا بحضور القلب؛ فقط نمازی که با حضور قلب باشد، مقبول است." (۵۶) در روایت دیگری پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: "لا ينظر إلى صلاة لا يحضر الرجل فيها قلبه مع بدنه؛ نمازی که قلب نمازگزار همراه با بدنش حضور نداشته باشد، مورد نظر و توجه خداوند نیست." (۵۷) امام سجاده علیه السلام در روایتی می‌فرماید: "ان العبد لا يقبل منه صلاة الا بحضور القلب؛ نماز بنده قبول نمی‌شود مگر به اندازه‌ای که حضور قلب داشته باشد." (۵۸)

انس با نماز شرط قبولی همه اعمال

انس و حضور قلب شرط قبولی نماز است و بدون آن نماز مقبول درگاه خداوند نمی‌شود. هم‌چنان که امام باقر علیه السلام می‌فرماید: "تنها مقداری از نماز که با حضور قلب بوده بالا می‌رود." (۵۹) نماز معیار قبولی تمام اعمال است و اگر نماز قبول نشود، دیگر اعمال فایده‌ای ندارد. امام صادق علیه السلام در این مورد می‌فرماید:

اول ما يحاسب به العبد الصلاة فإن قيلت قيل سائر عمله و إن ردت، رد سائر عمله (۶۰)

اولین عملی که عبد به آن محاسبه می‌شود نماز است پس اگر مورد قبول خداوند واقع شود دیگر اعمال او نیز قبول خواهد شد و اگر قبول نشود سایر اعمالش نیز مورد قبول واقع نمی‌شود.

نماز معیار قبولی تمام اعمال است و حضور قلب معیار قبولی نماز، پس کسی که با نماز انس ندارد، هیچ یک از اعمالش پذیرفته نمی‌شود، پس حضور قلب شرط قبولی تمام اعمال انسان و کلید گنج سعادت است و این نکته بسیار مهم و قابل توجه است.

امام خمینی رحمه الله در کتاب آداب نماز می‌گوید:

"قبولی نماز شرط قبولی دیگر اعمال است و اگر نماز قبول نشود، به اعمال دیگر اصلاً نظر نکنند." (۶۱)

انس با نماز و آثار واقعی نماز

چون روح و حقیقت نماز در گرو حضور قلب و انس با نماز است، در آیات و روایات نیز بر نماز با حضور قلب تأکید بسیار شده است. کسی که با نماز انس ندارد، آثار پر بار نماز را درک نمی‌کند. به عبارت دیگر، صرف اعمال و افعال ظاهری نمازگزار بدون حضور قلب، انسان طعم شیرین نماز را نمی‌چشد و از آن لذت نمی‌برد و در نتیجه، اثری از آن در زندگی خود مشاهده نمی‌کند. یکی از آثار نماز ترک گناه است (۶۲) و نماز بدون حضور قلب، سبب ترک گناه نمی‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هر کس مایل است که بداند آیا نمازش مورد قبول واقع شده یا نه، ببیند که آیا نماز او را از فحشا و منکر بازداشته یا نه؟ به مقداری که او را از فحشا و منکر بازداشته، نمازش پذیرفته شده است. (۶۳)

انس، ارتباط برتر

انسان برای رسیدن به آرامش ابدی و ارضای نیازهایش می‌بایست با قدرت برتر هستی ارتباط عمیق و پردوام داشته باشد. در

حقیقت، هر يك از انسان‌ها، با هردین و آیینی به گونه‌ای با خداوند ارتباط دارند، هر چند خودشان متوجه نباشند یا خود را به تجاهل زنند. همه انسان‌ها در جهانی زندگی می‌کنند که محضر خداست و گاه و بی‌گاه به فراخور پاک‌ی باطنشان، آرام و در خفا با خداوندی که از فرط نزدیکی ناپیداست، نجوا می‌کنند. هر چند این رابطه عمومی و فراگیر در مراتب گوناگون شکل می‌گیرد و همه انسان‌ها در يك سطح نیستند.

انسان برای پیمودن راه کمال می‌بایست هر روز به سطح بالاتر و نزدیک‌تری از ارتباط با خداوند برسد. همان طور که در روایات نیز این مضمون آمده است که مؤمن نباید ایست و ساکن باشد، بلکه هر روز او باید بهتر از دیروزش باشد و همیشه پیشرفت کند تا به کمال بیشتری برسد.

نماز گزاری مرحله آغازین ارتباط با خداوند است و انس با نماز مرحله‌ای بالاتر و برتر. نماز بهترین وسیله برای ارتباط با خداست و استفاده بهینه از این وسیله ارتباطی، انس با نماز است. مؤمن در سیر پیشرفت و صعود به قله قرب الی الله می‌بایست از مرحله‌ای به مرحله بعد ترقی کند. آن چنان‌که از مرحله نمازگزاری به مرحله انس با نماز برسد. چنین انسانی لذت عبادت را درک می‌کند و در راه پرستش پی‌گیر خواهد بود.

## ۲. مفهوم شناسی

### ریشه واژه نماز

واژه فارسی نماز ا واژه پهلوی "نمک" گرفته شده است و آن هم به نوبه خود از ریشه باستانی "نم" به معنای خم شدن و کرنش است که اندک اندک بر مفهوم صلات یا عبادت ویژه مسلمانان منطبق شده است. (۶۴)

بر اساس برخی اسناد تاریخی گروهی از ایرانیان تازه مسلمان در سال‌های حکومت اعراب بر ایران، به جای واژه "صلوة" از کلمه "نمک" استفاده می‌کرده‌اند و هنگام فراخواندن مردم به سوی نماز به جای "الصلوة" واژه "النمک" و به جای "حي علي الصلاة" عبارت "بشتایید به سوی نمک" را به کار می‌برده‌اند. (۶۵)

با توجه به موارد کاربرد واژه نماز می‌توانیم برای آن سه معنای کلی در نظر بگیریم:

معنای اول: خدمت و خدمتگاری، اطاعت و فرمانبرداری، سرفرود آوری و تعظیم، سر به زمین نهادن، کرنش و تکریم، اظهار طاعت و بندگی. (۶۶)

واژه‌های نماز بردن، در نماز آمدن، به نماز آمدن، در نماز آوردن، به معنای پرستش کردن، عاجزی نمودن، خم شدن، به علامت تعظیم و بندگی و به خاک افتادن به قصد تعظیم در برابر پادشاهی یا بزرگی دیگر به کار رفته است.

خافانی می‌گوید:

چون چرخ در رکوع و چو مهتاب در سجود

بُردم نماز آن که مرا زیر بار کرد

معنای دوم: کلمه نماز به معنای پرستش و ادای طاعت ایزد متعال و عرض نیاز به سوی خدای عالمیان است؛ به طریقی که در شریعت پیامبران وارد شده است که در این معنا معاد کلمه "صلوة" است. (۶۷)

فردوسی با توجه به این معنا سروده است:

چنین گفت امروز شاه از نماز

همانا نباید به کاری فراز



در شعر فرخی آمده است:

طاعت تو چون نماز است و هر آن کس کز نماز

سر بتابد بی شک او را کرد باید سنگسار

معنای سوم: چون شرط نماز طهارت است و کلمه نماز مفهوم طهارت و پاکیزگی را تداعی می‌کند، کلمه "نمازی" منسوب به نماز و به معنای دوستدار نماز است؛ همچنین به معنای پاک و طاهر نیز به کار رفته است. در تعبیر دیگر، نمازی کردن به معنا پاک کردن، شستن، آب کشیدن و غسل دادن است و "نماز کن" به معنای شست و شو کننده به کار می‌رفته است. (۶۸)

فرهنگ عمید نماز را چنین معنا کرده است: "پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، خم شدن برای اظهار بندگی و اطاعت و یکی از فرایض دین، عبادت مخصوص و واجب مسلمانان که پنج بار در شبانه روز به جا می‌آورند." (۶۹)

### ریشه واژه "صلوة" معنای و کاربرد ای آن

بعضی گفته‌اند کلمه "صلوة" عبری است و در زمان عبرانیان "صلوتا" کنیه یهودیان است. نولدکه صلوة را از لفظ عبری "صلوها" مشتق می‌داند و در منابع سریانی الفاطی مشابه و معادل با اقامه صلوة به چشم می‌خورد. (۷۰)

برخی از متأخران ریشه آن را "آرامی" پنداشته‌اند و با پژوهش‌هایی که به تازگی عمل آمده است، این احتمال قوت گرفته که اصل "صلوة" سریانی است و سپس با جاری شدن آن در زبان جنوب عربستان شاعران آن را در اشعار خود به کار برده‌اند و بعد از آن اعراب شمالی، لفظ "صلوة" را از آن‌ها گرفته‌اند. در هر حال، پیش از ظهور اسلام، این لفظ به چند معنا از جمله پرستشگاه و نیایش به کار رفته است. (۷۱)

عده‌ای دیگر آن را برگرفته از ماده "صَلِي" به معنای راست کردن با آتش دانسته‌اند. (۷۲)

در کتاب المستطرف درباره اشتقاق معنوی کلمه "صلوة" آمده است: "در اشتقاق معنوی نام "صلوة" اختلاف کرده و گفته‌اند: این کلمه از کجاست؟ گفته شده از دعا مشتق است و نام بردن از دعا با کلمه "صلوة" در کلام عرب معروف است". بنابراین نماز را به خاطر دعاهایی که در آن وجود دارد "صلوة" نامیده‌اند و گفته‌اند نماز از آن جهت که رحمت پروردگار است "صلوة" نامیده می‌شود. (۷۳)

و گفته‌اند: نماز را از آن جهت که مشتمل بر کمک خواهی از خداست "صلوة" نامیده‌اند. وقتی عرب می‌گوید: "صَلَّيْتُ الْعُودَ عَلَي النَارِ" منظورش آن است که "چوب یا عصا را به کمک آتش نرم و راست کردم." (۷۴)

در کتاب‌های لغت "صلوة" به معنای بزرگداشت و کرنش نیز آمده است، چنان‌که لفظ "نم" در کلمه نماز به همین معناست و گفته‌اند نماز را از آن رو "صلوة" گفته‌اند که به معنای بزرگداشت و تعظیم نیز آمده است. چنان‌که واژه "نم" در کلمه نماز به همین معناست و گفته‌اند نماز را از آن رو صلوة نامیده‌اند که پیوند میان بنده و پروردگار است. (لسان العرب)

"صلوة" در قرآن به معنای مختلفی به کار رفته است: دعا، (۷۵) درود، (۷۶) آمرزش، (۷۷) وسیله دعای خیر و آمرزش خواهی، (۷۸) دین، (۷۹) و قرآن خواندن در نماز (۸۰) به کار رفته است.

صلوة آن هنگام که از جانب خدا باشد "رحمت" و آن گاه که از سوی فرشتگان باشد، "آمرزش خواهی" و چون از سوی مردم باشد "دعا" است. (۸۱)

در این‌جا باید گفت دادن تعریفی جامع و کامل از نماز بسیار دشوار است، چون نماز در زندگی، مرگ و بعد از مرگ انسان تأثیرات یادی دارد؛ (۸۲) و در چگونگی روند حیات اجتماعی بسیار مؤثر است. (۸۳) نمازها بسیار متعدد و متنوع هستند. (۸۴) در تمام ادیان و جوامع و در همه زمان‌ها نماز با تفاوت‌های کمی و کیفی وجود داشته است. (۸۵) با این توضیحات شاید بتوان تعریف زیر را ارایه

کرد:

نماز فعالیت‌های عبادی و مشروط به طهارت است که مشتمل بر نیت، قیام، قرائت، رکوع و سجود و تشهد و سلام است و در صورت حضور قلب فضایل اخلاقی را در پی دارد و با تأکید بر درون انسان خود حقیقی او را به سوی کمال مطلوب سوق می‌دهد و بیانگر جهان بینی اسلامی است.

## واژه "انس"

فرهنگ عمید واژه انس را چنین معنا می‌کند: "خو گرفتن، خو گرفتن، همخوبی، همدمی، خرمی، ضد وحشت". (۸۶) معجم الوسیط نیز واژه انس را چنین معنا کرده است: "سکنا و آرامش، از بین رفتن وحشت، فرح و خوشحالی، لطف" (۸۷) هم‌چنین فرهنگ لاروس واژه انس را "آرامش، شادمانی، کشش" (۸۸) معنا کرده است. فرهنگ نوین چنین بیان می‌کند: "انس: خوش معاشرتی، خوش مشرب‌ی، دوست داشتن". (۸۹) المنجد: "دانستن، دیدن و درک کردن" را معانی واژه انس می‌داند. (۹۰) دهخدا انس را "خو گرفتن، آرام یافتن به چیزی و بی‌زمان شدن" (۹۱) می‌داند.

## ۲. پیشینه تاریخی

پیش از خلقت انسان ملائکه و جن خداوند را عبادت می‌کردند و با سجده در مقابل قدرت و عظمتش همواره او را تسبیح می‌گفتند؛ با آفرینش انسان تحوّل بزرگی در روند عبادت و کُنش کاینات و آفریده‌ها در برابر خداوند ایجاد شد؛ زیرا این بار فرار بود موجودی در راه عبادت خدا امتحان شود که مانند ملائکه امر پرستش را محقق نمی‌کرد، بلکه موجودی کاملاً آزاد و مختار بود که در راه پرستش قدرت برتر هستی با موانع درونی و بیرونی بزرگی روبه‌روست و می‌تواند با پشت سر گذاشتن این موانع به مقامی بس بالاتر از ملائکه دست یابد. عبادت و حس پرستش انسان از این جهت مهم در خور توجه بود که او می‌توانست عبادت نکند و عوامل بازدارنده‌ای او را به طغیان در مقابل خالق یکتا دعوت کند و اگر انسان می‌خواست به سعادت ارزشمند ابدی دست یابد، می‌بایست با اراده پولادین و عقل راه‌گشایش و به کمک وحی از این مسیر دشوار عبور کند و چنین شد که موقعیت انسان در مسیر عبادت، خیلی حساس و ظریف و سرنوشت ساز تلقی گردید. چون پای بر روی کره‌ای نهاد، مأمور به طاعت و بندگی شد و در پیشگاه خداوند به نماز ایستاد. از همان آغاز داستان عبادت، نماز به عنوان کامل‌ترین و بارزترین و کارآمدترین ابزار سعادت بشر خودنمایی کرد و در تمام ادیان پیامبران الهی آن را توصیه کردند. با آن که در هر یک از ادیان، نماز به شکل‌های مختلف و در زمان‌ها و مکان‌های متفاوت بر پا می‌شده است، ولی در نفس نمازگزاران تمام ادیان وجه اشتراک داشته‌اند. به این ترتیب، از همان روز که خدای متعال برای هدایت انسان و نجات او در دنیا و آخرت پیامبرانی از سوی خود فرستاد، نماز را در زمره دستورهای خویش مقرر فرمود و آن را بهترین تکلیف برای بندگی بشر برشمرد. با توجه به اینکه نماز برای عبادت و مناجات بشر با خداوند است، نمازی که بدون انس و حضور قلب باشد و تنها در آداب ظاهری آن خلاصه شود، اثری در روح انسان ندارد و از همان روزی که نماز در برنامه نیایش بشر قرار گرفت، عنصر بنیادین انس در آن نهفته شده بود. بنابراین هر دینی که پیرو خود را به نماز فرا می‌خواند، نماز با حضور را مد نظر دارد و در هیچ یک از مکتب‌های الهی نمازی که فقط در آداب ظاهری خلاصه شود، امتیازی برای نمازگزار محسوب نمی‌شود. چون در تمام ادیان هدف از نمازگزاری رسیدن به مرحله انس با نماز است، تاریخچه نماز را نمی‌توان جدای از تاریخچه اس در نظر گرفت.

### نمازگزار در آیین زرتشت

نماز یکی از ارکان مهم آیین زرتشت است و زرتشتیان در راه دین‌داری و رسیدن به کمال به برپایی نماز امر شده‌اند. نماز زرتشتیان بسیار شبیه نماز مسلمانان بوده است که در پنج نوبت باید همراه با دعاها و مخصوص ادا می‌شد. همچنین مقدماتی برای انجام این مراسم عبادی دارند که به مقدمات نماز در اسلام بی‌شبهت نیست. در کتاب دیانت زرتشتی آمده است:

"زرتشتی‌ها هر ۲۴ ساعت را به ۵ دوره یا گاه تقسیم می‌کنند و آداب مذهبی تابع این "پنج گاه" است. بر هر زرتشتی مومن فرض است که در هر یک از پنج دوره ادعیه و مناجات‌های خاص بخواند. (۹۲) جان ناس در تاریخ جامع ادیان خود می‌گوید: افراد زرتشتی در هر وقت روز بخواهند می‌توانند به تنهایی به درون آتشکده بروند و قبل از ورود به معبد دست و روی خود را با آب شسته... (۹۳)

سرگرد لورنگ که خود یک زرتشتی است شرایطی را برای نماز زرتشتیان ذکر می‌کند که بی‌بافت به مقدمات نماز در اسلام نیست که عبارت‌اند از:

۱. پاک بودن تن از هر گونه کثافت و نجاست؛

۲. پاک بودن لباس از هر گونه پلیدی؛

۳. شستن دست و صورت که همان وضو باشد؛

۴. پاک بودن جای نماز از هر گونه پلیدی و فساد؛

۵. غصبی نبودن محل نماز. (۹۴)

شباهت عجیب‌تر این‌که در صورت نبودن آب به جای وضو، باید تیمم کنند.

در بخش‌های مختلف اوستا پیروان زرتشت بر انجام نماز ترغیب و تشویق شده‌اند. (۹۵) البته نه نمازی که فاقد روح و انس قلب باشد. (۹۶)

### نمازگزار در آیین یهود

برای بررسی نماز در آیین یهود از سه منبع قرآن و روایات، تورات یا عهد عتیق و نویسندگان و مورخان صاحب نظر، مطالبی را نقل می‌کنیم.

حضرت موسی‌علیه السلام از همان آغاز رسالتش از سوی خداوند، به برپایی نماز مأمور می‌شود. وقتی حضرت موسی‌علیه السلام با همسرش از مدین عازم مصر می‌شود و در تاریکی و ظلمت شب نوری را در کنار طور مشاهده می‌کند و چون به سوی آن می‌رود تا شعله‌ای را از آن بگیرد و به سوی خانواده‌اش بازگردد، ندا می‌آید که: "إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ همانا من الله هستم و معبودی جز من نیست. پس مرا عبادت کن و نماز را برای یاد من به یادار... (طه: ۱۴) این آیه علاوه بر نمازگزار بر انس و حضور قلب و نماز در آیین یهود دلالت دارد. در آیه شریفه خداوند از آن رو خطاب به موسی می‌فرماید: "نماز را برای یاد من به یادار" که برپاداشتن نماز برای خدا با نماز بدون روح که همراه انس و حضور قلب نیست منافات دارد. این آیه بر نمازگزار همراه با انس، در آیین یهود دلالت دارد. در منابع معتبر و اصیل دینی یهود نیز بر این موضوع تأکید شده است. (۹۷)

حضرت موسی‌علیه السلام در تداوم رسالت الهی خود با برادرش هارون‌علیه السلام به برپایی نماز امر می‌شود. آیه شریفه می‌فرماید: "أَوْصِنَا إِلَهِي مُوسَى وَأَخِيه... وَاقِيمُوا الصَّلَاةَ؛ به موسی و برادرش وحی کردیم... و نماز بگذارید." (۹۸) همچنین در

آیه ۷۷ سوره بقره ضمن اشاره به پیمانی که از بنی اسرائیل گرفته شده، نماز را به عنوان یکی از ارکان و مواد این پیمان برشمرده است.

یهودیان نمازشان دارای مقدمات خاصی است؛ از جمله این که در حال جنابت نمی‌توان نماز خواند و بدن و لباس باید از هر گونه کثافت و پلیدی پاک باشد و دست‌ها و صورت ا باید شسته و به سمت بیت المقدس، با خضوع و خشوع نماز را بر پا داشت. (۹۹) یهودیان برای نماز باید طاهر باشند؛ یعنی وضو بگیرند یا غسل کنند. (۱۰۰) در آیین یهود نیز، مانند اسلام، نماز به صورت جماعت هم برپا می‌شود. (۱۰۱)

در روایات نیز به جایگاه ممتاز نماز در آیین یهود اشاره شده است. در برخی روایات از نماز به عنوان پیمان محکم (۱۰۲) آیین یهود یاد می‌شود. امام علی‌علیه السلام حضرت موسی‌علیه السلام را به خاطر نماز خواندن و گونه بر زمین نهادن به هنگام نماز به عنوان هم سخن با خود برمی‌گزیند (۱۰۳) و در حدیث دیگر، از مباحث خداوند نزد فرشتگان به واسطه نمازگزاری در آیین یهود سخن به میان آمده است. (۱۰۴) از مجموع این روایات می‌توان دریافت که نماز یکی از فرمان‌هایی بوده است که از سوی خداوند بر حضرت موسی‌علیه السلام و قومش ابلاغ شده است.

در کتاب مقدس یهود در مورد اصل و خوب (۱۰۵) اهمیت نماز و دعا، (۱۰۶) چگونگی برپایی نماز، (۱۰۷) و مکان (۱۰۸) و زمان نماز (۱۰۹) مطالبی بیان شده است.

نمازگزاری در آیین مسیحیت

در شریعت عیسی‌علیه السلام برپایی نماز از واجبات مهمی است که خداوند، در همان آغاز تولد به ایشان توصیه کرد. اولین کلماتی که حضرت عیسی پس از تولد در جمع مردم حیرت‌زده بیان کرد، در مورد نماز بود. قرآن می‌فرماید: حضرت عیسی‌علیه السلام چنین گفت:

إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ أَنَا ابْنُ الْكِتَابِ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا (مریم: ۳۰)

من بنده خدا هستم. خداوند به من کتاب داده و مرا پیامبر قرار داده است مرا مایه برکت قرار داد هر کجا که باشم و تا زنده‌ام به نماز و زکات سفارش کرد.

قرآن در توصیف مریم‌علیها السلام - مادر حضرت عیسی‌علیه السلام - نیز پس از این که او را به خاطر ایمان، تقوا و پاکدامنی برگزیده زنان جهان نام می‌نهد، خطاب به او می‌فرماید:

يَا مَرْيَمُ اقْنُتِي لِرَبِّكِ وَاسْجُدِي وَارْكَعِي مَعَ الرَّاكِعِينَ (آل عمران: ۴۳)

ای مریم برای پروردگارت خضوع کن و سجده به جا بیاور و با رکوع کنندگان رکوع کن.

در روایات نیز بیان شده که حضرت عیسی‌علیه السلام در توصیه‌های‌شان به حواریون، از نماز به عنوان شرافتمندانه‌ترین عمل اخروی و بهترین یاری دهنده در فراز و نشیب‌های زندگی دنیوی یاد کرده است و در آ یاران خود را به پی‌گیری این فریضه الهی فرمان داده‌اند. (۱۱۰)

در مجموع از آیات و روایات این گونه برمی‌آید که در مسیحیت نماز از دستورات ضروری و واجبات با اهمیتی است که حضرت عیسی‌علیه السلام مردم را به برپایی آن تشویق کرده است.

نمازگزاری در قاموس کتاب مقدس

قاموس کتاب مقدس، نماز را در مسیحیت چنین معنا می‌کند: "مقصود از نماز، گفت‌وگو کردن و صحبت داشتن با خدا و خواستن احتیاجات و اظهار تشکر و امتنان برای الطاف و مراحم حق تعالی می‌باشد." (۱۱۱) با این حال، بسیاری از مسیحیان معتقدند که چگونگی نظم و ترتیب و انجام عباداتی چون روزه و نماز به صورت اختیاری توسط شخص به جا آورنده تعیین می‌شود. (۱۱۲) نماز

"متفق علیه" نمازی است که حضرت مسیح به حواریون یاد داد. (۱۱۳) در این نماز وضعیت نمازگزار مهم نیست و فرقی ندارد که نمازگزار ایستاده یا نشسته باشد؛ در حال سجده یا رکوع و چشمانش بسته یا باز باشد. (۱۱۴) البته مسیحیان در روز یکشنبه نماز ویژه همان روز را دارند. (۱۱۵) گفتنی است که در مسیحیت نیز، نمازی ارزشمند تلقی می‌شود که همراه حضور قلب و انس باشد. (۱۱۶)

از مجموع آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که نماز در آیین مسیحیت نیز یک فریضه است؛ هر چند اختلاف‌ها و حتی تناقض‌هایی در کتاب مقدس دیده می‌شود. برای مثال در بخشی از کتاب مقدس اصرار و تکرار در استجابت موثر است. (۱۱۷) ولی در قسمتی دیگر از آن نهی شده و دعای مختصر بدون تکرار را تأیید می‌کند. (۱۱۸)

نماز در دیگر ادیان الهی نیز جایگاه خاصی داشته و دیگر پیامبران الهی نیز در مورد نماز احکام خاصی را تبیین کرده و آن را به پا داشته‌اند. از جمله این پیامبران می‌توان به این بزرگان اشاره کرد: آدم، (۱۱۹) نوح، (۱۲۰) ادریس، (۱۲۱) ابراهیم، (۱۲۲) اسماعیل، (۱۲۳) اسحاق (۱۲۴) و یعقوب، (۱۲۵) داوود، (۱۲۶) سلیمان، (۱۲۷) یونس، (۱۲۸) شعیب، (۱۲۹) زکریا، (۱۳۰) لقمان، (۱۳۱) لوط، (۱۳۲) ایوب، (۱۳۳) خضر، (۱۳۴) ذوالکفل، (۱۳۵) صالح، (۱۳۶) شیت، (۱۳۷)

## نماز و ادیان غیر وحیانی

چون خدایحوی در انسان فطری است، بشر در طول تاریخ در پی پرستش و عبادت معبود مورد نظر خود بوده است. با کمی دقت در می‌یابیم که مسأله نیایش به ویژه نماز به ادیان وحیانی اختصاص نداشته است. چنان‌که بتیان آن‌گاه در صومعه جشن می‌گیرند، نماز می‌خوانند (۱۲۸) و نیایش می‌کنند. (۱۳۹) درباره کنفسیوس آمده که نماز می‌خوانده است. (۱۴۰) ایرانیان باستان نیز در دوره پارت‌ها و ساسانیان نمازی شبیه به نماز مسلمانان داشته‌اند و حتی قبل از نماز وضو می‌گرفته‌اند. برخی از آن‌ها در شبانه روز چهار نوبت نماز و برخی سه نوبت نماز می‌خوانده‌اند. (۱۴۱) یونانیان باستان به وسیله نماز از خشم خدایان ایمنی می‌یافتند و یاری آن‌ها را جلب می‌کردند. (۱۴۲) حتی اعراب بت پرست شبه جزیره عربستان پیش از ظهور اسلام در حریم کعبه نماز می‌خواندند. قرآن نماز آن‌ها را این‌گونه توصیف می‌کند: "وَمَا كَانَ صَلَاتُهُمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَأً وَتَصَدِيَةً؛ نماز آن‌ها در کنار خانه خدا چیزی جز سوت کشیدن و کف زدن نبود." (انفال: ۳۵)

## ۴. نمازگزاری و انس با نماز از نگاه روایات

در مورد نمازگزاری و انس و حضور قلب در نماز روایات زیادی نقل شده است. در اینجا برای اختصار و انسجام، مطالب را در چند بخش بیان می‌کنیم.

## اسرار نماز

نماز در پیشگاه خدا (۱۴۲) وسیله تقرب به او (۱۴۴) و رحمت الهی (۱۴۵) است و قلب (۱۴۶) و خانه (۱۴۷) را نورانی می‌کند. چون وقتی انسان در نماز است، اندام و لباسش و هر چه اطراف او هستند، به ذکر خدا مشغول می‌شوند. (۱۴۸) سجده نزدیک‌ترین تقرب به خداست، (۱۴۹) از این رو، در حدیث است که سجده طولانی انسان را از عذاب نجات می‌دهد. (۱۵۰) همان طور که رکوع کامل، انسان را از وحشت قبر رها می‌کند. (۱۵۱) با این وجود، می‌توان فهمید که چرا امتحان شیعه در مراقبت نماز محقق می‌شود. (۱۵۲)

خشوع از آداب انس، حضور قلب و زینت نماز است. (۱۵۳) انس با نماز سبب بخشش گناه (۱۵۴) و قبولی نماز می‌شود. (۱۵۵)  
انمه علیهم السلام نیز نمازی با انس و حضور قلب به جا می‌آوردند. (۱۵۶)

## ترك نماز

ترك نماز سبب انهدام دین (۱۵۷) و تباہ شدن عمل می‌گردد (۱۵۸) و فاصله بین کفر و ایمان، ترك نماز است (۱۵۹) و ترك کننده نماز اهل آتش است (۱۶۰) و از امان خدا و رسولش دور خواهد بود. (۱۶۱) همچنین در روایات از سهل انگاری و بی‌رغبتی به نماز نهی شده است. (۱۶۲) از این رو، نمازگزاری که نماز را ترك نکرده، ولی نسبت به نماز بی‌توجهی می‌کند و آن را سبک می‌شمارد از شفاعت انمه محروم است. (۱۶۳)

## آداب و مستحبات نماز

در تشریح اهمیت و ضرورت رعایت آداب و مستحبات نماز، در روایات نیز گفته شده است: "کسی که آداب نماز را رعایت کند، مؤمن است." (۱۶۴) "پوشیدن لباس تمیز"، (۱۶۵) "مسواک زدن"، (۱۶۶) "استفاده از عطر"، (۱۶۷) "نماز خواندن در مسجد"، (۱۶۸) "قنوت طولانی"، (۱۶۹) "اذان و اقامه"، (۱۷۰) "صلوات در رکوع و سجود"، (۱۷۱) "نماز در اول وقت"، (۱۷۲) "دعا بعد از نماز" (۱۷۳) و "سجده بر تربت حضرت سیدالشهداء" (۱۷۴) از مستحبات نماز است.

## نمازگزاری خردسالان و جوانان

عبادت در جوانی بسیار با ارزش است. (۱۷۵) عبادت در کودکی مقدمه و تمرینی برای جوانی است. در روایات آمده است که کودکان را با نماز (۱۷۶) و اذان (۱۷۷) آشنا کنید و در سن ۷ سالگی آنها را به نماز خواندن فرا بخوانید. (۱۷۸) کودکان در صفوف نماز جماعت می‌توانند شرکت کنند و نباید با آنها بدرفتاری شود. (۱۷۹)

## نماز مستحبی

خواندن نمازهای مستحبی از ویژگی شیعیان است (۱۸۰) و انسان را به خدا نزدیک می‌کند تا محبوب خداوند شود. (۱۸۱) نوافل، نواقص نمازهای واجب را بر طرف می‌کند. (۱۸۲) البته نمازهای مستحبی باید از روی میل و رغبت نفس اقامه شوند، نه با اجبار و اکراه. (۱۸۳)

#\$ نماز شب

نماز شب، شرف مؤمن (۱۸۴) نشانه شیعه (۱۸۵) و چراغی در تاریکی قبر است (۱۸۶) و جبرئیل همواره پیامبر صلی الله علیه و آله را به آن فرا می‌خوانده است. (۱۸۷) از این رو کسی که نماز شب را ترك کند ضرر کرده است. (۱۸۸) نماز شب سبب گشایش روزی، (۱۸۹) زیبایی چهره، (۱۹۰) تندرستی، (۱۹۱) ریزش گناهان، (۱۹۲) تقرب الهی (۱۹۳) و نجات از وحشت قبر (۱۹۴) است. و گناه سبب محرومیت از نماز شب می‌شود. (۱۹۵)

در مورد اهمیت (۱۹۶) و فلسفه (۱۹۷) نماز جماعت، همچنین اهمیت (۱۹۸) و ثواب (۱۹۹) نماز جمعه و جایگاه مسجد نیز روایاتی به چشم می‌خورد. (۲۰۰)

## نماز از نگاه قرآن

قرآن نماز را از برنامه‌های يك حكومت الهي (۲۰۱) و از ویژگی‌های مؤمنان، (۲۰۲) متقین (۲۰۳) و محسنین (۲۰۴) معرفی می‌کند و آن را نشانه ایمان می‌داند. (۲۰۵) از دیدگاه قرآنی، نمازگزاران، کسانی هستند که در همه اوقات جایگاه نماز را پاس می‌دارند. (۲۰۶)

## پی‌آمدهای نماز

نماز از آن رو بازدارنده از بدی است (۲۰۷) و گناهان را محو می‌کند (۲۰۸) که رستگاری (۲۰۹) و یاد خدا را به همراه دارد. (۲۱۰) قرآن، سجده را راه تقرب به خدا می‌داند (۲۱۱) و به انسان توصیه می‌کند از نماز کمک بگیرد؛ (۲۱۲) امری که جز برای فروتنان دشوار به نظر می‌رسد. (۲۱۳) و مؤمنان را کسانی توصیف می‌کند که در نمازشان خاشع‌اند؛ (۲۱۴) یاد خدا را مایه آرامش دل‌ها (۲۱۵) و موجب رستگاری می‌بیند (۲۱۶) و انسان را در همه حال به یاد خدا فرا می‌خواند (۲۱۷) و کسانی که از نماز روی می‌گردانند، به زندگی دشوار نوید می‌دهد. (۲۱۸)

## آداب نماز

قرآن می‌فرماید: "صدای نمازگزار در هنگام نماز باید متعادل باشد" (اسراء: ۱۱۰) و "نماز رو به قبله اقامه شود" (بقره: ۱۴۶). همچنین کیفیت وضو، غسل و تیمم را بیان می‌کند (۲۱۹) و می‌فرماید: "هنگامی که نماز را به پایان می‌رسانید، خداوند را یاد کنید" (نساء: ۱۰۳) قرآن به زمان خواندن نماز اشاره می‌کند (۲۲۰) و نماز را در حالت مستی حرام (۲۲۱) (نساء: ۴۳) و ادای نماز از روی بی‌میلی را از نشانه‌های منافقان می‌داند. (۲۲۲)

## پی‌آمدهای ترك و سهل انگاری در برپایی نماز

قرآن سهل انگاران در نماز (۲۲۳) و ضایع کنندگان آن را توبیح می‌کند (۲۲۴) و یکی از علت‌های سقوط در جهنم را ترك نماز می‌داند (۲۲۵) و کسانی که از یاد خدا غافل می‌شوند، در خطر همنشین با شیطان می‌بیند (۲۲۶) و آنها را افرادی زیان‌کار می‌خواند. (۲۲۷) قرآن به لجاحت کافران در مورد ترك نماز (۲۲۸) و مزاحمت آنها نسبت به نمازگزاران اشاره می‌کند (۲۲۹) و از خواندن نماز میت بر منافق نهی می‌کند؛ (۲۳۰) یعنی همان کسی که از روی اکراه و بی‌میلی نماز می‌خواند. (۲۳۱) هر چند واژه انس در قرآن به چشم نمی‌خورد، ولی در آیات مختلفی به مقوله‌هایی چون باطن نماز، (۲۳۲) یاد خدا، (۲۳۳) تسبیح، (۲۳۴) عبادت (۲۳۵) و خضوع و خشوع (۲۳۶) پرداخته می‌شود که در واقع مرحله‌ای فراتر از صورت نمازگزاری و نتیجه انس قلبی با نماز است. در تعدادی از آیات قرآن به نماز پیامبران اشاره می‌شود از جمله، نماز پیامبر صلی الله علیه و آله اسلام، (۲۳۷) زکریا علیه السلام، (۲۳۸) ابراهیم علیه السلام، (۲۳۹) یونس علیه السلام، (۲۴۰) شعیب علیه السلام، (۲۴۱) لقمان علیه السلام، (۲۴۲) موسی علیه السلام، (۲۴۳) اسحاق علیه السلام و یعقوب علیه السلام، (۲۴۴) و عیسی علیه السلام. (۲۴۵) همچنین در قرآن به نماز جماعت، (۲۴۶) نماز جمعه، (۲۴۷) نماز مسافر، (۲۴۸) نماز خوف، (۲۴۹) نماز شب (۲۵۰) و اهمیت و جایگاه مسجد (۲۵۱) به تفکیک اشاره می‌شود.

## ۵. نماز از دیدگاه اندیشمندان مسلمان و غربی

با بررسی آثار و شخصیت اندیشمندان مسلمان و غربی به این نتیجه می‌رسیم که غربی‌ها بیشتر، از چند و چون نمازگزار با سخن گفته‌اند، ولی عالمان مسلمان با توجه به مفاهیم عمیق عرفانی، با نگاه دیگری مقوله عبادت را بررسی کرده‌اند و انس با نماز را به عنوان هدف نمازگزار مورد بحث قرار داده‌اند.

برخی از اندیشمندان غربی با توجه به مکتب‌های فکری رایج در غرب، نماز را از باب یک تجربه دینی تبیین می‌کنند. در تحلیل

تجربه دینی، حقیقت عبادت، بندگی و مناجات انسان با حضرت حق نیست، بلکه آنچه که انسان احساس می‌کند، با آن به تجربه‌ای دینی و آرامش وجدان می‌رسد و ظاهری معنوی داشته باشد عبادت است. بر این مبنا تعبد نسبت به خداوند و تعبد به فرامین او که رکن و هدف اصلی عبادت و بندگی است، محو می‌شود.

از این‌رو اندیشمندان غربی با توجه به تنوع دیدگاه‌هایشان بیشتر از اندیشمندان مسلمان به تحلیل صورت نمازگزار پرداخته‌اند و در تحلیل ریشه‌ها و پی‌آمدهای نماز بیشتر به بازتاب‌های روحی و روانی نمازگزار و نقش آن در آرامش درونی توجه کرده‌اند.

همچنین آثار اجتماعی نماز را به بحث کشیده‌اند، ولی آن‌ها نمی‌توانند به ظرافت‌ها و لطافت‌های عبادت و مناجات و لذت سخن

با معبود اشاره کنند. چون دیدگاه آن‌ها در مورد دین و عبادت غیر از دیدگاه اندیشمندان اسلامی است. به عبارت دیگر، آن‌ها نتوانسته‌اند به خشوع، حضور قلب، معانی باطنی، آداب ظاهری و آثار فراجاهانی نماز اشاره کنند؛ نمازی که در کلام دانشمندان غربی بیان شده روح عبادت ندارد و تنها از باب رفع فشارهای روحی و یک نوع تجربه دینی است.

به طور کلی منطق نیایش و فرهنگ بندگی در کلام دانشمندان غربی با مبانی عقیدتی در نظام علمی و عملی اندیشمندان

مسلمان متفاوت است؛ زیرا آن‌ها بیشتر با دید عرفانی به نماز نگریسته و نماز را کامل‌ترین سیر و سلوک به سوی خدا دانسته‌اند. با وجود این‌که در مجموع، آثار مکتوب عارفان مسلمان اندک است، ولی در مورد نماز، کتاب‌های متعددی در میان آثار عرفای اسلامی به چشم می‌خورد که در ادامه، برخی از آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

## اندیشمندان مسلمان

نماز از دیدگاه مرحوم امام خمینی رحمه الله

امام خمینی رحمه الله در کتاب "آداب نماز" نخست به بیان انس و حضور قلب پرداخته و در ادامه احادیثی را در این مورد نقل می‌کند. ایشان بعد از این‌که اهمیت و جایگاه حضور قلب را به بحث می‌کشند، مؤمنان را به حضور قلب فرا می‌خواند. امام رحمه الله تشنّت خاطر و کثرت واردات قلبیه را مانع انس و حضور قلب دانسته و هرزه‌گی خیال و حبّ دنیا را دو منشأ تشویش خاطر می‌داند که برای درمان آن، عمل به خلاف [خواهش‌های نفسانی] حبس خیال را در نماز توصیه می‌کند.

امام خمینی رحمه الله در کتاب "چهل حدیث" فراغت، قلب، رقت در عبادت، مراتب حضور قلب، راه دستیابی به حضور قلب و نقش نوافل را بررسی می‌کند و در کتاب "سر الصلوة" نیز به معانی باطنی نماز می‌پردازد.

نماز از دیدگاه میرزا جواد آقا ملکی تبریزی

ایشان در کتاب "اسرار الصلوة"، انس قلبی را حقیقت نماز می‌دانند و اسباب شش‌گانه تحقق حقیقت نماز را این چنین برمی

شمارد:

۱. حضور قلب؛

۲. تفهّم و دریافتن معانی؛



۳. تعظیم ذات اقدس حق و بزرگداشت عبادت؛

۴. هیبت (ترسی که از تعظیم و اخلاص حاصل شود)؛

۵. رجاء و امید به فضل خداوند؛

۶. حیا (تأمل در هر چیزی که مخالف با توحید ذات اقدس و معرفت اوست). وی در ادامه عوامل پیدایش هر کدام از این اسباب را بررسی می‌کند.

ایشان بهترین درجه انس را در این می‌دانند که قلب نمازگزار در تمام اعمال و گفتار و ذکرهای نماز متوجه همان عمل و گفتار باشد و او مراعات حضور پروردگارش را بنماید.

نماز از دیدگاه فیض کاشانی

فیض کاشانی در جلد سوم کتاب محجة البیضاء ابتدا برخی آیات و روایات را بیان می‌کند که در آنها انس و حضور قلب و عبادت، شرط اصلی قلمداد می‌شود. سپس در مورد این‌که انس قلبی شرط صحت نماز است یا شرط قبول آن، بحث می‌کند. بعد از آن، راه درمان تشویش قلبی را که یکی از موانع حضور قلب است، بررسی می‌کند.

برای اشاره به دیدگاه دیگر عارفان و اندیشمندان مسلمان جهت رعایت اختصار تنها به ذکر منابع بسنده می‌کنیم. شهید ثانی در کتاب اسرار الصلوة، سید بن طاووس در کتاب فلاح السائل، شیخ بهایی در کتاب مفتاح الفلاح و علامه محمد مهدی نراقی در جلد سوم کتاب جامع السعادات، و عالم فاضل سید عبدالله شبّر در کتاب اخلاق در مورد انس قلبی در نماز، سخن گفته‌اند.

### نماز از دیدگاه اندیشمندان غربی

در قرن حاضر، اندیشمندان به طور گسترده‌تری درباره نماز و نیایش بحث کرده‌اند. به ویژه برخی از روان‌شناسان امروزه به این نتیجه رسیده‌اند که توجه به خدا و نماز و دعا، بسیاری از امراض روانی را درمان می‌کند. دکتر الکسیس کارل که برای درمان جنبه‌های ویرانگر تمدن جدید راهی نمی‌یابد، (۲۵۲) در نوشته‌های بعدی برای معالجه یأس‌های ناشی از تمدن جدید می‌گوید: "نیایش، به آدمی نیروی تحمل غم‌ها و مصیبت‌ها را می‌بخشد." (۲۵۳)

دکتر توماس هیس لوب می‌گوید: با این قید که من پزشکم، این سخن را می‌گویم که نماز، بهترین وسیله‌ای است که تا کنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط، شناخته شده که زمینه بی‌خوابی را برطرف می‌گرداند. (۲۵۴) سرل برت روان‌شناس انگلیسی، با تأکید بر نظریه ویلیام جیمز درباره تأثیر نماز می‌گوید: "ما به واسطه نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول بدان را نداریم." (۲۵۵) ماهانما گاندی - رهبر بزرگ هند - در تبیین استقامت روحی‌اش می‌گوید: "اگر نماز نبود و با خدا ارتباط برقرار نمی‌کردم، به طور حتم سال‌ها بود که دیوانه شده بودم." (۲۵۶)

نورمن ویزنت گریسی می‌گوید: "دعا و نماز بزرگ‌ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری‌های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی، شناخته شده است." (۲۵۷)

هم‌چنین اندیشمندان غربی به اثر نماز در بهبود بیماری‌های جسمی نیز اشاره کرده‌اند. دکتر ادوین فردریک پاورس یکی از متخصصان درمان بیماری‌های عصبی در ایالات متحده آمریکا می‌گوید: "ما می‌بینیم هزاران حالت برای مریض پیش آمده که مشهورترین پزشکان و باهوش‌ترین طبیبان کمترین امیدی برای بهبودی آن نداشته‌اند، اما چیزی که در بهبودی او اثر گذاشته، معجزه‌ای مانند معجزات نماز و ارتباط با خدا بوده است." (۲۵۸)

در مورد آثار اجتماعی نماز نیز دیدگاه‌های اندیشمندان غربی قابل تأمل است. ویل دورانت اوصاف و زیبایی‌های نماز جماعت

مسلمانان را به تصویر می‌کشد. (۲۵۹) لورا اسکف مسیحی نماز مسلمانان را عامل جذب دیگران می‌داند. (۳۱۰) دکتر محمد عثمان، نقش نماز جمعه را در درمان بیماری‌های اجتماعی بازگو می‌کند. (۳۱۱) هراس لیو معتقد است "نماز جماعت مسلمانان کامل‌ترین درجه مساوات بین مردم است." (۳۱۲)

گفتیم که اندیشمندان غربی بیش از اندیشمندان مسلمان در مورد آثار اجتماعی و روان‌شناسی نماز بحث کرده‌اند، ولی در سخنان برخی از آن‌ها نکات ظریف درباره ویژگی‌های باطنی نماز به چشم می‌خورد. دکتر روزه گارودی، (۳۱۳) توشی هیگو ایزوتسو، (۳۱۴) مارسل بوازار، (۳۱۵) - دانشمند و اسلام‌شناس معاصر سوئیسی - و ویکتور هوگو (۳۱۶) نگاهی به معانی باطنی و انس قلبی با نماز داشته‌اند.

## بخش دوم: عوامل انس با نماز

### عوامل انس با نماز

گفتیم که هدف از نمازگزاری رسیدن به مرحله انس با نماز در مرتبه‌ای برتر از به جا آوردن آداب ظاهری نماز است. انس به عنوان یک روش رفتاری از استحکام درونی برخوردار است و پایدارترین و ارزشمندترین مراحل رفتاری یک نمازگزار به شمار می‌آید. انس به نماز زمانی حاصل می‌شود که نماز برای انسان به صورت درونی نهادینه شود.

در ادامه دلایل انس با نماز مطرح می‌کنیم که چرا و چگونه مداومت بر آن، انسان را به عالی‌ترین مرحله سیر و سلوک یعنی عشق به نماز می‌رساند. دلایل انس با نماز را در سه بخش اخلاقی - عرفانی، روانی - رفتاری و اجتماعی بیان می‌کنیم.

### دلایل اخلاقی - عرفانی انس با نماز عبارت‌اند از

حضور قلب، منش، بندگی یا روحیه نیایش، لذت (منطق لذت) زیباشناسی نماز، پیش نیازهای عبادت و معرفت نسبت به نماز. دلایل روانی - رفتاری انس با نماز عبارت‌اند از: تکرار، امنیت روانی، الگوهای رفتاری - شخصیتی، نماز اول وقت، خاطرات شیرین از نماز.

دلایل اجتماعی انس با نماز عبارت‌اند از: ویژگی‌های امام جماعت و مسجد، تجربیات مثبت از نماز گزاران، نماز فردی یا جمعی. دلایل اخلاقی - عرفانی انس با نماز

### ۱. حضور قلب

یکی از مهم‌ترین عواملی که سبب انس قلبی انسان با نماز می‌شود، حضور قلب است که قبولی تمام اعمال به ویژه نماز به آن بستگی دارد. (۳۱۷) امام خمینی رحمه الله در کتاب آداب نماز حضور قلب را چنین بیان می‌کند:

یکی از مهمات آداب قلبیه که شاید کثیری از آداب، مقدمه آن باشند و عبادت را بدون آن روح و روانی نیست و خود، مفتاح قفل کمالات و باب الابواب سعادات است و در احادیث شریفه از کمتر چیزی این قدر ذکر شده و به کمتر ادبی این قدر اهمیت داده شده، حضور قلب است... یکی از اسرار عبادات و فواید مهمه که همه مقدمه آن است، آن است که جمیع مملکت باطن و ظاهر مُسَخَّر در تحت اراده الله و متحرک به تحریک الله شود و قوای ملکوتیه و ملکیه نفس از جُودُ الله شوند و همگی نسبت به حق تعالی سَمِت ملایکه الله را پیدا کنند و این خود یکی از مراتب نازله فنا فی قوا و ارادات است در اراده حق. (۳۱۸)

نظري بر واژه قلب

قلب در زبان فارسي به يكي از دو معنای زیر به کار مي‌رود.

۱. عضوي صنوبري شکل است که در قسمت چپ سينه قرار دارد.

۲. يك موجود لطيف روحاني و ربّاني است که در ارتباط با جسم قلب است. اين موجود لطيف به نام‌هاي قلب، نفس، روح و

انسان ناميده مي‌شود و هر گونه درک و شناخت شهودي به وسيله آن انجام مي‌شود و خطاب‌هاي الهي متوجّه آن است.

ما در بحث انس با نماز، از حضور قلب به همين معنا استفاده مي‌کنيم.

قلب به دليل صفا و جلايي که دارد، همانند يك آينه صاف و شفاف مستعدّ آن است که انوار و تجليات الهي را به سوي خود جذب

کند. خداوند در حديث قدسي مي‌فرمايد: "لَا يَسْعَىٰ أَرْضِي وَلَا سَمَانِي بَلْ يَسْعَىٰ قَلْبُ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ؛ زمين و آسمانم لياقت و

گنجایش عشق و محبت من را نداشتند، تنها قلب بنده خاص مؤمنم چنين لياقت و گنجایش را دارد." (۳۶۹)

قلب حرم امن الهي است که وسعتش پذيراي رحمت خداوند است و گنجایش و ظرفيت آن از گستره زمين و آسمان هم بيشتر

است، تا آنجا که عشق خداوند در آن جاي مي‌گيرد.

امام صادق عليه السلام مي‌فرمايد: "الْقَلْبُ حَرَمُ اللَّهِ فَلَا تُسْكِنُ فِي حَرَمِ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ؛ قلب حرم الهي است، غير خدا را در حرم

خدا جاي مده." (۳۷۰)

استعداد پذيرش انوار الهي در قلب به حدي است که مي‌تواند حقايق بسياري را کشف کند. با اين حال، در اثر عوامل دروني و

بيروني، روحانيت و نورانيت ذاتي‌اش دستخوش دگرگوني مي‌شود؛ به گونه‌اي که استعداد او در پذيرش تجليات رباني به تحليل

مي‌رود و در مقابل، قابليت پذيرش آلودگي‌ها و تباهي‌ها در آن پديد مي‌آيد.

زراره از امام باقر عليه السلام روايت مي‌کند که فرمود:

هيچ بنده‌اي نيست جز اين که در قلب او نقطه سفيدي هست. هنگامی که گناهی از او سر بزند در مي‌ن نقطه سفيد نقطه

سياهي پديد مي‌آيد. اگر توبه کند آن نقطه سياه از بين مي‌رود اگر در گناهان غوطه‌ور شود، با هر گناهی بر نقطه سياه افزوده

مي‌شود، تا همه نقطه سفيد را بپوشاند. هنگامی که نقطه سياه بر نقطه سفيد غلبه کند، هرگز صاحب آن قلب به سوي خير باز

نمي‌گردد. (۳۷۱)

به همين دليل، انسان نماز گزار بايد از چنين قلبي محافظت کند تا شيطان در آن نفوذ نکند.

از اميرالمؤمنين عليه السلام پرسيدند: "يَمَا نَلْتُ؟ قَالَ كُنْتُ تَوَابًا عَلَيَّ بَابِ قَلْبِي؛ چگونه [به اين حضور قلب] نایل شدي؟ فرمودند:

من پاسبان درب قلبم بودم." (۳۷۲)

در اين‌جا به دليل اهميت مسأله حضور قلب و اثر آن در انس با نماز و با توجه به فراگير بودن آن در بين نمازگزاران، دو مسأله مهم

عوامل حضور قلب در نماز و موانع حضور قلب و راه‌هاي برطرف کردن آن را بررسي مي‌کنيم:

عوامل حضور قلب در نماز

الف) تغيير بينش

يکي از عوامل رواني مؤثر بر حضور قلب، نوع بينش و نگرش نمازگزار نسبت به نماز است. هر فردي تعريف خاصی از نماز دارد و

با ديد ويژه‌اي به عبادت مي‌نگرد. نوع اين ديدهاها در حضور قلب تأثير زيادي دارد که در ادامه چند قسم آن را برمي‌شماريم:

هديه انسان به خدا

هديه کلمه‌اي است که بار عاطفي ويژه‌اي دارد و انسان‌ها براي نشان دادن محبتشان به يکديگر هديه مي‌دهند. در عين حال،

انتخاب هديه بسيار مهم است. به همين دليل، همه مي‌کوشند هديه‌شان ماندگار و خاطره آفرين باشد. هديه گيرنده يا هديه

دهنده نیز خیلی مهم است و بر حساسیت این امر می‌افزاید. گاهی حساسیت هدیه دادن از هدیه گرفتن بیشتر است، آن هم در شرایطی که گیرنده هدیه دارای جایگاه مهمی باشد. در این شرایط انتخاب هدیه، خیلی مشکل است. اگر هدیه گیرنده هدیه را بپذیرد، هدیه دهنده احساس غرور می‌کند.

حال به این پرسش فکر کنید: "آیا دوست دارید به خداوند هدیه بدهید؟" اگر پاسخ به این پرسش دشوار است، پرسش دیگری را با شما طرح می‌کنیم، "آیا دوست دارید به امام زمان هدیه بدهید." (توجه: در انتخاب هدیه بسیار دقت کنید.) اگر انسان با این دید به نماز بایستد که در حال دادن هدیه به خداوند است، به یقین چگونگی نماز گزاردن برای او اهمیت می‌یابد و می‌کوشد تا هدیه در خوری را به محضر حضرت حق تقدیم کند.

هدیه خدا به انسان

برخی با این دید به نماز می‌نگرند که نماز تکلیفی از ناحیه خداوند است و رابطه بین انسان و خداوند را چون رابطه عبد و مولی بسیار خشک و رسمی تلقی می‌کنند؛ در حالی که می‌توان با محبت و انبساط روحی بیشتری به این رابطه نگاه کرد و نماز را هدیه خداوند و ره آورد معراج حضرت محمد صلی الله علیه و آله دانست. در این فضا، نماز گزاردن سلوک در وادی عشق است که هر قدم هدیه‌ای از سوی خداوند شمرده می‌شود. نه آن چنان که قشریان گمان می‌برند نماز، تنها تحمل تکلیف شاق و دشوار است. و چنین است که اگر تنها با دید انجام تکلیف به نماز بنگریم، جان خود را در حصاری از محدودیت خواهیم دید و از لطافت و زیبایی چنین رابطه‌ای بی‌بهره خواهیم ماند.

روح و کالبد نماز

نماز به وجود انسان می‌ماند که حقیقتی مرکب از جسم و روح است. هر یک از اعضای بدن انسان که برخی در ظاهر و برخی در درون هستند، نقش خاصی در حیات او دارند. برخی مانند قلب نقش کلیدی دارند که بدون آن انسان زنده نمی‌ماند و برخی اعضا مانند چشم و دست و پا گرچه بدون آن‌ها می‌توان زنده ماند، ولی با نبودن آن‌ها نقصانی جدی در تمامیت وجودی انسان پدید می‌آید و برخی دیگر از اعضا مانند رنگ و حالت چشم و مو و ابرو به کالبد انسانی جلوه می‌دهند. به نماز نیز چون با همین دید بنگریم، حضور قلب را روح نماز خواهیم دید و ارکان نماز چون نیت، تکبیر الاحرام، رکوع و سجود و قیام متصل به رکوع را اعضای حیاتی نماز و دیگر واجبات نماز مثل قرائت و تشهد و سلام را به منزله دست و پا و مستحباتی مانند قنوت را به منزله رنگ چشم و ابرو، زینت و جلوه نماز خواهیم دید.

نماز، راحت‌ترین ارتباط با خداوند

با وجود این‌که انسان اکنون در عصر ارتباطات قرار دارد، اما هنوز هم برقراری ارتباط او با افراد مشهور و کسانی که از موقعیت خاص سیاسی و اجتماعی برخوردارند بسیار دشوار است، تا جایی که اگر موفق به دیدار با چنین اشخاصی شود، احساس می‌کند کار بزرگی انجام داده است.

با این نگاه، اگر کسی از ملاقات با خالق هستی، سخن بگوید، قطعاً از برقراری ارتباط و دیدار خصوصی با چنین مقامی احساس غیر قابل وصفی خواهد یافت. نماز راحت‌ترین و سریع‌ترین وسیله ارتباط بین انسان و خداوند است. ارتباطی که در یک سوی آن انسان با تمامی محدودیت‌های ذاتی‌اش قرار دارد و در سوی دیگر، خالق جهان با تمامی شکوه و عظمت‌اش جلوه‌گری می‌کند. کسی که با این دید به نماز می‌نگرد احساس عزت و عظمت می‌کند و نماز او از روی عشق و نه از باب تکلیف است؛ زیرا احساس می‌کند آن چنان در سپهر آفرینش اوج گرفته است که شایسته ملاقات با آفریدگار هستی شده است.

نماز در فضای بندگی

بندگی رکن اصلی و گوهر تمامی عبادت‌ها است و هدف از خلقت انسان چنین تبیین می‌شود. بندگی رنگ دیگری به عبادت

می‌بخشد و بینش انسان را نسبت به عبادت تغییر می‌دهد. بندگی یعنی احساس و اظهار بندگی، خدا را مالک همه چیز دانستن، راضی به رضای خدا بودن، خدا محوری، خود فراموشی و پسندیدن آنچه خدا می‌پسندد. قرار گرفتن در فضای بندگی سبب می‌شود عبادت انسان از سنخ عبادت آزادگان باشد، نه عبادت بازرگانان و بردگان! و به همین دلیل این عبادت بدون هیچ سختی و اکراه و با میل و اشتیاق انجام می‌شود. نماز گزاردن در فضای بندگی یعنی این‌که خود را فراموش می‌کنم و تنها او را در نظر می‌آورم.

نماز خواندن برای رضای خدا و فراموش کردن منیت، بینشی است که در فضای بندگی معنا پیدا می‌کند.

نماز از این منظر علاوه بر بار عاطفی ویژه خود که به ایجاد ارتباطی عمیق بین انسان و خدا می‌انجامد، از دیدگاه عرفانی نیز تفسیر زیبا و متفاوتی از رابطه خداوند و انسان به دست می‌دهد.

دور کاملی از یک زندگی معنوی

نماز یعنی زندگی! وقتی انسان مسلمان چشم به دنیا می‌گشاید، مستحب است که در گوش راستش اذان و در گوش چپش اقامه گویند. (۲۷۲) همان گونه که نماز با اذان و اقامه شروع می‌شود، تولد مسلمان نیز چون نماز با یاد خدا آغاز می‌شود. انسان مسلمان در آخرین لحظات نیز همچون نماز، با گفتن شهادتین دفتر زندگی‌اش در این دنیا بسته می‌شود و رهسپار جهان دیگر می‌شود. و او در پایان زندگی دنیایی خود همچون نماز در حوار قرب الهی آرام می‌گیرد. پس هر نماز دور کاملی از یک زندگی معنوی است و نمازگزار هر روز ۵ بار متولد می‌شود و در پایان به ملاقات خداوند می‌رود.

گویا اذان، نسخه اول است آن هنگام که همه جهانیان می‌میرند و اقامه، نسخه دوم است که قیامت برپا می‌شود. آن هنگام که دست‌ها برای گفتن تکبیر بالا می‌رود، به یاد روزی باید بود که دست انسان برای گرفتن نامه عملش بالا می‌رود. و چون حمد را می‌خواند، خواندن نامه اعمال را نداعی می‌کند.

ب) شرایط لازم در تمام مراحل برپایی نماز

برای ایجاد حضور قلب شرایطی لازم است که می‌بایست در تمام مراحل نماز به آن توجه شود. از جمله تصمیم و عزم، که از لوازم ضروری انجام یا ترک هر عملی است. کسی که می‌خواهد در نماز حضور قلب داشته باشد، نخست باید تصمیم قطعی بگیرد و با اراده‌ای قوی پا در این مسیر بگذارد و بدون چنین عزمی کار به جایی نمی‌رسد. در این باره، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی می‌گوید: "سبب پیدایش حضور قلب، همت آدمی است؛ زیرا قلب تابع همت و اراده [است] ... (۲۷۴) البته صرف تصمیم گرفتن کافی نیست، بلکه می‌بایست بر این خواسته مداومت کرد تا جنبه موقت پیدا نکند. توجه به مقدمات و احکام قبل از نماز، همچنین رعایت مستحبات در طول نماز نیز از شرایط تحصیل حضور قلب است.

ج) رعایت آداب نماز

هر کاری آداب خاصی دارد که رعایت آن‌ها برای انجام درست کار لازم است. برای رسیدن به معنای حقیقی نماز نیز رعایت آداب نماز لازم است. آداب نماز برخی ظاهری و برخی باطنی هستند. آداب ظاهری که شکل اعمال نماز را مشخص می‌کند و موجب زینت نماز می‌شود عبارت‌اند از: "طمأنینه، صوت و لحن، مسواک زدن، استعمال عطر، پوشیدن لباس سفید و پاکیزه، بدن نظیف، مکان مناسب، سجاده، تسبیح، عبا به دوش انداختن، نگاه کردن به موضع سجده و نشستن و ایستادن متواضعانه، زینت کردن، انگشتر به دست داشتن، رعایت اول وقت، خواندن نماز واجب در مسجد، دعا کردن در آغاز نماز، بلند گفتن بسم الله، گفتن اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بعد از تکبیر الاحرام و بینی به خاک مالیدن." (۲۷۵)

آداب باطنی، مربوط به معانی و مفاهیم باطنی و اسرار نماز است. نمازگزار باید علاوه بر رعایت آداب ظاهری به آداب باطنی نماز نیز توجه کند که حضور قلب واقعی در اثر توجه به این آداب است. رعایت آداب ظاهری نیز مقدمه‌ای برای رسیدن به این مرحله

است. آداب باطنی نماز عبارت‌اند از: نشاط، اخلاص، گریه از خوف خدا و خشوع.

رعایت آداب نماز از دو جهت بر حضور قلب در نماز تأثیرگذارند:

#### ۱. تأثیر عام (اثر غیر مستقیم)

برخی از نمازها بدون حضور قلب اقامه می‌شوند و چون نمازگزار اهمیتی برای نماز قایل نیست، نماز را به شایستگی بر پا نمی‌دارد. در حالی که حضور قلب، محور اصلی نماز است و نماز بدون آن فایده‌ای جز رفع تکلیف ندارد. حضور قلب، نوعی تمرکز ذهن و قلب در یاد خداست و ناشی از اهمیتی است که نمازگزار برای نماز و مناجات با حضرت حق قایل می‌شود.

رعایت آداب نماز، ه طور عمومی، این روند را تقویت می‌کند و سبب می‌شود انسان برای نماز اهمیت بیشتری قایل شود؛

همان‌طور که احترام به آداب هر کاری و انجام آن طبق آن آداب نشانگر اهمیت دادن به آن کار است.

رعایت آداب نماز سبب می‌شود اهتمام قلبی انسان به نماز افزایش یابد و انسان در حالتی خاص قرار گیرد که حضور قلب تجلی آن است. حتی در برخی موارد رعایت آداب نماز برای ایجاد حضور قلب کافی است.

#### ۲. تأثیر خاص آداب نماز

برخی از آداب نماز، علاوه بر اثر عمومی که گفته شد به طور خاص، در حضور قلب نماز گزار مؤثرند.

##### طمأنینه

طمأنینه اگر به معنای آرامش درونی باشد همان حضور قلب است؛ چون اگر فکر و قلب آرام باشد، حضور قلب به خودی خود حاصل می‌شود. ولی اگر به معنای آرامش رفتاری نمازگزار باشد، از آداب ظاهری نماز است. طمأنینه یا آرامش خاص نمازگزار در انجام افعال و اذکار نماز سبب می‌شود نماز با وقار خاصی اقامه شود.

حضور قلب با اعمال پرشتاب و سریع چندان تناسبی ندارد. تمرکز ذهن و قلب و یاد خدا به آرامش و زمان احتیاج دارد. از این رو، وقتی می‌خواهیم کاری را با دقت و تمرکز پیش ببریم، باید آن را به آرامی انجام دهیم. حضور قلب در نماز نیز از همین ضرورت تبعیت می‌کند. کسی که می‌خواهد در نماز حضور قلب داشته باشد، به آرامشی نیاز دارد که طمأنینه در نماز گزاردن آن را تأمین می‌کند.

همان‌طور که نماز بدون حضور قلب پذیرفته نیست، کسی که بدون طمأنینه قرائت، رکوع و سجودش را شتاب‌زده به جا می‌آورد، نمازش پذیرفته نیست (۲۷۶) و دزدترین مردم کسی است که از نمازش می‌دزدد. (۲۷۷) او نزد خداوند همچون کلاغی است که با سرعت از زمین دانه بر می‌چیند و اگر بمیرد بردین حضرت محمد صلی الله علیه و آله نمرده است. (۲۷۸) رکوع و سجده طولانی، فریاد ابلیس را بلند می‌کند (۲۷۹) و قنوت و سجده طولانی نمازگزار را از عذاب آتش نجات می‌دهد. (۲۸۰)

##### نشاط نمازگزار

نشاط یکی از آداب باطنی نماز است و نمازگزار باید از روی نشاط نماز بخواند؛ زیرا از نمازی که به عمد با بی‌میلی خوانده شود، نهی شده (۲۸۱) و از ویژگی منافقان دانسته شده است. (۲۸۲) قرآن از منافقان چنین یاد می‌کند: "وَ إِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى؛ آن‌ها با کسالت نماز می‌خوانند". (نساء: ۱۴۲). همچنین در آیه ۵۴ سوره توبه از انفاق بدون عشق به شدت انتقاد شده است. چون تنها اشتیا در عبادت است که رشد معنوی را به دنبال دارد. البته نباید این نکته را نادیده گرفت که کسالت ناشی از نفاق با کسالتی که از شرایط نامناسب روحی ما در برخی مواقع پدید می‌آید، فرق دارد و چنین نیست که حالت‌های به ظاهر مشابه حکم نفاق را داشته باشند؛ زیرا گاه ما در اوج غم و ناراحتی به نماز می‌پردازیم و طبیعی است که از همان آغاز نمی‌توان حس نشاط را برخود حاکم کنیم، بلکه کم‌کم به این حالت می‌رسیم.

حضور قلب یکی از ویژگی‌های باطنی نماز است که حاصل تمرکز فکر و قلب در یاد خداست. برای دست‌یابی به این ویژگی لازم

است نماز گزار در برپایي نماز نشاط داشته باشد؛ زیرا کسی که سر حال و با نشاط نیست، نمی‌تواند کاری را که به تمرکز نیاز دارد، انجام دهد. از این رو، در مسیر استقبال از نماز، گذر از وادی نشاط ضروری است و نباید در محضر حضرت حق بی‌رمق به نماز ایستاد.

#### صوت نمازگزار

یکی دیگر از آداب ظاهری نماز صوت است. نمازی که با صوت زیبا و نیایش گونه بر پا می‌شود، زمینه بیشتری را برای رسیدن به حضور قلب فراهم می‌کند. صوت آهنگین، یکی از جلوه‌های هنری نماز است و بر زیبایی‌های نماز می‌افزاید. این صوت، باید افزون بر صحت قرائت از لحن خاصی برخوردار باشد که با فضای معنوی نماز و مناجات و نیایش متناسب باشد. صوت زیبا علاوه بر ایجاد فضای معنوی در نماز، سبب زیباتر شدن نماز و در نتیجه افزایش علاقه و اشتیاق نماز گزار به نماز می‌شود. افزایش علاقه به نماز سبب می‌شود نمازگزار با دقت و تمرکز بیشتری نماز بخواند و در نماز حضور قلب داشته باشد.

با توجه به تأثیر موسیقی بر روح و روان، نمازی که با ضرباهنگی دلپذیر ادا شود، روح آدمی را بیشتر متأثر می‌کند. به واقع، صوت آهنگین منعکس کننده زیبایی درونی واژه‌هایی است که بر زبان جاری می‌شود و به همین دلیل هر کلامی که با آهنگ نماز طنین می‌افکند، روح و جان نماز گزار را به عمق معنا می‌برد. علاوه بر این، لحن نیایشگرانه نمازگزار جنبه‌های روحی و عاطفی نیز دارد که بر آرام بخش بودن نماز می‌افزاید.

صوت نماز با آداب باطنی نماز مثل تواضع نیز در یک هماهنگی باطنی قرار دارد و به همین دلیل، صرفاً از آداب ظاهری محسوب نمی‌شود.

برای رفع بی‌میلی و کسالت در نماز دقت در مقدمات نماز، گزینش وقت (اول وقت) و مکان مناسب، خواندن نماز به جماعت در مسجد و مطالعه درباره کیفیت نماز و بادت اهل بیت‌علیهم‌السلام توصیه می‌شود.

#### د) فراغت وقت نماز

یکی از عوامل حضور قلب در نماز "فراغت وقت" است. امام خمینی رحمه الله فراغت وقت را چنین معنا می‌کند: "فراغت آن است که انسان در شبانه روز برای عبادت خود، وقتی را معین کند تا در آن زمان، اشتغال دیگری به غیر از عبادت نداشته باشد." (۲۸۳)

انسان همان طور که برای امور دنیوی وقتی را تعیین می‌کند، برای عبادت هم می‌بایست زمانی را اختصاص دهد تا نمازگزاری شتاب‌زده و اضطراری صورت نپذیرد. البته همان‌گونه که توصیه شده، نماز را باید در وقت فضیلت، یعنی همان اول وقت برپا کرد. این‌که برخی برای نماز وقت معینی ندارند و فرصت نماز را می‌سوزانند، دلیل آشکاری بر بی‌توجهی آنها نسبت به نماز است. گویا نماز یک عامل مزاحم است که خارج از برنامه زندگی قرار دارد و چون از کارهای دیگر فارغ می‌شوند، ابتدا با کراهت به سوی آن می‌روند و سپس شتاب‌زده آن را ادا می‌کنند. وقت نماز برای این گروه به زمانی اطلاق می‌شود که مجالی برای انجام کارهای دیگر نیست. و روشن است که چنین نمازی با افکار پریشان، خاطری آشفته و بدون حضور قلب تنها در خم و راست شدن خلاصه می‌شود. این تجربه‌ها به خوبی نشان می‌دهد که چرا وقت نماز در روایات بسیار مهم تلقی شده است. (۲۸۴)

#### و) فراغت قلب

فراغت قلب مهم‌تر از فراغت وقت است که به واقع، مقدمه‌ای برای رسیدن به فراغت قلب است. فراغت قلب یعنی این‌که انسان نمازگزار در حین عبادت، ذهن و قلب خود را از مشغله‌ها و هم و غم دنیایی فارغ کند و توجه قلب را از امور پراکنده و پریشانی خاطر منصرف نماید و تمامیت دل را معطوف به عبادت حق تعالی و مناجات با او کند. بدین جهت سزاوار است انسان پیش از نماز مدتی بر سجاده خود بنشیند و اندیشه خود را برای مناجات با خداوند خلوت کند، تا قلبش برای ملاقات با حضرت حق مهیا شود.

## ز) ذکر دایمی خدا

افعال و اعمالی که ما در طول شبانه روز انجام می‌دهیم، بر قلب و روح ما تأثیر دارد. به همین دلیل، میزان اعمال صالح هر کس در طول شبانه روز نوع ورود او به فضای بندگی را تعیین می‌کند و بر حضور قلب نمازگزار تأثیر مستقیم دارد. یکی از راه‌های ایجاد حضور قلب، ذکر همیشگی خداوند است؛ یعنی نمازگزار در طول روز در خارج از نماز نیز به یاد خدا باشد و این ممکن نخواهد بود، مگر آن که نمازگزار با یاد خدا اعمال صالح را فراروی خود قرار دهد. چطور ممکن است قلبی که در طول شبانه روز از یاد خدا غافل بوده، به یکباره در هنگام نماز تغییر جهت داده و از گرایش‌های دنیوی جدا شود. چنین قلبی هرگز به مرحله حضور نخواهد رسید و مصداق نمازگزاری می‌شود که با غفلت از روح نماز، "صلوة ساهون" را به جا می‌آورد و از ستم نیز ایایی نخواهد داشت، ولی قلبی که همواره به یاد خداست، با تمام وجود در هنگام نماز، محضر خداوند را درک می‌کند. نمازگزار واقعی، در طول شبانه روز حضور قلب را تمرین می‌کند. در غیر این صورت، قلب نا اهل فرازی، خود به هنگام نماز، رمیده از عبادت حق در اندیشه "غیر" خواهد بود.

## ح) یاد مرگ

از اموری که حضور قلب ایجاد می‌کند، یاد مرگ است. اگر انسان به یاد مردن باشد و باور کند که هر لحظه امکان وقوع مرگ او هست و شاید "این نماز"، نماز وداع باشد، نماز را به بهترین وجه به جا می‌آورد؛ زیرا زمانی برای حیران نمی‌بیند و خود را عازم جهانی می‌بیند که نه تنها فرصتی برای عمل کرد به او نمی‌دهد، بلکه از او حساب پس می‌کشد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةَ فَرِيضَةٍ فَصَلِّ لَوَقْتِهَا صَلَاةَ مَوَدَّعٍ يَخَافُ أَنْ لَا يَعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا. (۲۸۵)

هنگامی که نماز واجب را می‌خوانی، در وقتش بخوان، مانند کسی که نماز وداع می‌خواند و می‌ترسد که بعد از این، توفیق نماز خواندن نیابد.

## ط) دعا و توسل

یکی از راه‌های ایجاد حضور قلب، دعا و درخواست حضور قلب از حق تعالی است. نمازگزار پیش از نماز، می‌بایست از خداوند بخواهد که به او توفیق حضور قلب در عبادت بدهد. این دعا علاوه بر آماده کردن روح نمازگزار برای حضور قلب، سبب حیران کاستی‌هایی می‌شود که در طول شبانه روز از او سرزده است. برخی از عرفا در توصیه‌های اخلاقی خود در مورد حضور قلب در نماز می‌گویند: قبل از نماز به محضر مقدس حضرت ولی عصر متوسل شوید و از ایشان حضور قلب در نماز را درخواست کنید.

## ی) توجه در مفهوم اعمال نماز

هر يك از اعمال نماز مفهوم و معنای خاصی دارد و تنها يك رشته آداب ظاهری نیست. توجه به این معانی پنهان که به عنوان اسرار عبادت از آن‌ها یاد می‌شود، در حضور قلب نمازگزار نقش خاصی را ایفا می‌کند که در بخش زیبا شناسی نماز، به آن خواهیم پرداخت. در اینجا به این پرسش می‌پردازیم که اعمال و حرکات نماز چه تأثیری در ایجاد روحیه عبادت و درک محضر حضرت حق دارد و چگونه معرفت نمازگزار را به باطن و حقیقت نماز افزایش می‌دهد؟ در پاسخ به این پرسش علی‌علیه السلام می‌فرماید:

هنگامی که رکوع می‌کنی با خویشتن بگو به تو ایمان دارم، هر چند گردنم زده شود و هنگامی که سرت را از رکوع بلند می‌کنی با خودت بگو تو مرا از عدم به وجود آوردی. در سجده اول در دل، این معنا را به یاد آور که تو مرا از خاک آفریدی و وقتی سر از سجده برمی‌داری، بگو تو از خاک مرا بیرون آوردی و هنگامی که برای سجده دوم می‌روی، بگو دوباره به خاک باز می‌گردم. و



وقتی سر از سجده دوم بر می‌داری، در دلت بگو خداوندا دوباره مرا از خاک زنده می‌کنی تا نتیجه کارهایم را ببینم. (۲۸۶)

ك) توجه و تفکر در وضو و دعاهای آن

وضو گرفتن علاوه بر بُعد ظاهری آن که نظافت جسم است، از نظر باطنی و معنوی نیز مؤثر است و روح را تقویت می‌کند. دعاهایی که در حال وضو خوانده می‌شود، مقدمه مناسبی برای قرار دادن انسان در فضای بندگی است و به خوبی نظام معرفتی انسان را برای دیدار حضرت حق و صحبت با او آماده می‌کند. خواندن این دعاها در صورت توجه به مفهوم آن شناخت‌های لازم جهت توجه به نماز و احساس نیاز نسبت به نماز را در نمازگزار ایجاد می‌کند و با ایجاد حال و هوایی معنوی در انسان، او را در درک عظمت حضرت حق یاری می‌کند. به این ترتیب، وضو مقدمه‌ای در ایجاد فراغت قلب است و زمینه را برای ورود از بُعد ظاهری به بُعد باطنی نماز مهیا می‌کند. با این تعبیر، وضو فقط جسم را پاک نمی‌کند، بلکه از کدورت قلب می‌کاهد و آن را آماده حضور در محضر خداوند می‌گرداند تا در جهش نهایی به چشمه‌ای صاف و زلال مبدل شود.

کسی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پرسید: می‌خواهم در نماز حضور قلب داشته باشم، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: "هنگام وضو دقت کن یعنی با توجه وضو بگیر و به معانی کارها دقت کن و دعاهایی (۲۸۷) که در موقع وضو گرفتن توصیه شده بخوان، برای مثال در هنگام دیدن آب بگو سپاس خدای را که آب را پاک قرار داد. یا هنگامی که آب را به دست راست می‌ریزی، بگو خدایا! نامه اعمالم را به دست راستم بده، و هنگام مسح پا بگو خدایا پای مرا بر روی صراط محکم بدار، روزی که پاها می‌لغزد." (۲۸۸)

ل) نوافل

همراه هر يك از نمازهای واجب پنج گانه برخی نمازهای مستحبی تعیین شده که پیش یا پس از آن به عنوان نوافل خوانده می‌شود. اقامه نوافل از اموری است که سبب حضور قلب در نمازهای واجب می‌گردد و نمازگزار بر اثر انجام این اعمال مستحبی، روح خود را برای عبادت ورزیده می‌کند.

هدف از عبادت و نماز تقرب به خداست. وقتی انسان همواره به یاد خدا باشد و قلبش را در محضر او حاضر ببیند، به خدا نزدیک شده است. در صورتی قلب انسان در محضر خدا حاضر می‌شود که حصار شرک و ربا را در هم فرو بریزد و خداوند را از نزدیک حس کند. امام صادق علیه السلام به نقل از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌گوید: خداوند فرمود: "... و انّه لیتقرب الی بالنّافله حتی احبّه؛ بنده به واسطه نوافل آنقدر به خدا نزدیک می‌شود که خدا او را دوست می‌دارد." (۲۸۹)

شاید علت نزدیکی انسان به خدا بر اثر خواندن نافله این باشد که خداوند از ورائی این عمل اختیاری و مازاد بر تکلیف، شوق و شور بنده خود را مشاهده می‌کند و بدین جهت او را دوست می‌دارد و سزاوار مقام قرب می‌بیند. حاصل این نزدیکی و دوستی رابطه‌ای از روی معرفت و پایدار است و عابد مشتاق محبت خداوند را به خود جلب می‌کند. نزدیکی به ساحت قدسی خداوند آثاری دارد که ظهور و نمود آن‌ها در نماز، حضور قلب و ذکر آدمی منعکس می‌شود. وقتی انسان آنقدر به خدا نزدیک شود که خداوند او را دوست بدارد در هنگام سخن گفتن با خداوند ذهن و قلبش به غیر خدا منحرف نمی‌شود.

افزون بر این، نوافل سبب می‌شود کاستی‌های باطنی نماز جبران شود و قسمت‌هایی از نماز که بدون حضور قلب خوانده شده، مورد پذیرش خداوند واقع شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: "نافله برای جبران مقداری از نماز است که فاسد شده است." (۲۹۰) و در روایت دیگری می‌فرماید: "نوافل برای جبران نواقص نماز قرار داده شده است." (۲۹۱)

موانع حضور قلب

حضور قلب یکی از مهم‌ترین پایه‌های نماز است که نقش اساسی در شکل‌گیری حقیقت نماز و انس با آن ایفا می‌کند. نمازگزار قلب و ذهنش را در نماز متمرکز می‌کند و با تمام وجود در پیشگاه حضرت حق حاضر می‌شود و به این شکل حضور قلب را محقق

می‌کند. با توجه به اهمیت حضور قلب در بحث انس با نماز، پس از بررسی عوامل حضور قلب، در ادامه موانع رسیدن به حضور قلب در نماز را بررسی می‌کنیم که به اجمال عبارت‌اند از: پراکندگی خیال، حب دنیا، دنیا پرستی، وسواس در قرائت، گناه کاری، خودنمایی، عادت.

الف) پراکندگی خیال <br> با توجه به ماهیت حضور قلب که مستلزم تمرکز ذهن و قلب در یاد و محضر خداست، به نظر می‌رسد بزرگ‌ترین مانع حضور قلب که بیشتر نمازگزاران به آن دچارند، پراکندگی قوه خیال است. به گونه‌ای که نمازگزار قدرت اراده و مهار قوه خیال خود را ندارد و افکارش پراکنده است و با خیال هرزه و فراری و نافرمان خود، ناتوان از آن است که با تمام وجود، قلب و ذهنش را در محضر خداوند حاضر کند. در این حالت، قوه خیال و اندیشه‌های او بخش مهمی از ذهن او را به غیر خدا مشغول می‌کند و حضور قلب را ناممکن می‌سازد. در چنین وضعیتی با آن که نمازگزار آداب ظاهری نماز را به جا می‌آورد، اما در باطن به جای دیگری چشم دوخته است؛ به گونه‌ای که در پایان نماز حتی به یاد ندارد که چه چیزی را بر زبان رانده است. عوامل پراکندگی افکار در حال نماز را می‌توان به دو بخش علت‌های درونی و بیرونی تقسیم کرد:

#### عوامل درونی

عوامل درونی پراکندگی افکار عبارتند از: وسوسه شیطانی، پرخوری، تندخوانی، پرخواهی، کسالت و خستگی و خودداری از دفع.

#### ۱. وسوسه شیطان

در توصیف چالش نماز و شیطان در بخش‌های پیشین احادیثی را نقل کردیم که بر اساس آن‌ها با توجه به ماهیت نماز و نقش آن در رشد روحی و کمال انسان بدیهی است که شیطان مانع از نمازگزاری ایده آل و مبتنی بر حضور قلب شود. شیطان دائماً از مجرای هوای نفس و "نفس اماره" وارد عمل می‌شود و انسان را وسوسه می‌کند و اگر از یک راه موفق نشود، از راه دیگر وارد عمل می‌شود، تا این‌که مانع از حضور انسان در مقام قرب الهی شود. یکی از این دام‌ها که شیطان در خیال نمازگزار می‌پروراند این وسوسه است که، حضور قلب در نماز واجب نیست و لزومی ندارد نمازگزار در صدد تحصیل آن باشد. در حالی که در مورد اهمیت و ضرورت حضور و انس قلبی که در بخش اهمیت و ضرورت انس با نماز مطرح شد، شک نیست. پیامبر صلی الله علیه و آله در توصیف نقش وسوسه‌های شیطان در پراکندگی افکار در هنگام نماز می‌فرماید: هنگامی که بنده خدا مشغول نماز می‌شود، شیطان به انسان می‌گوید: این را به یاد آور، آن را به یاد آور تا این‌که نداند چطور نماز خوانده است. (۳۹۲)

به این ترتیب شیطان از هر راهی وارد می‌شود تا تمرکز حواس نمازگزار را بر هم بریزد.

برای مبارزه با وسوسه شیطان در هنگام نماز، توجه به نقش شیطان در عبادت و مدد جستن از داوند و مداومت بر آن در تمام مراحل زندگی، ضروری است.

#### ۲. پرخوری

پرخوری علاوه بر زیان‌های جسمی و فیزیولوژیکی، دارای زیان‌های روحی و روانی نیز هست، از جمله در نماز که از دو جهت مانع از حضور قلب نمازگزار می‌شود.

#### الف) لذت خوردن و لذت نماز

همه انسان‌ها از این جهت که لذت جو و لذت طلب هستند، تفاوتی با یکدیگر ندارند، ولی مصداق آن در افراد، متفاوت است و همه به یک شکل و از یک چیز به طور مساوی لذت نمی‌برند، بلکه نظام باورهای آن‌ها، در شکل‌گیری چگونگی لذت بردنشان تأثیر بسیار دارد. با توجه به این مطالب می‌توان گفت: برخی لذت خوردن را بر لذت نمازگزاری و نیایش ترجیح می‌دهند. چون لذات

مادی و پاسخ‌گویی به نیازهای جسمی را در اولویت قرار می‌دهند و کمتر به فکر لذت معنوی ارتباط با قدرت برتر هستی می‌افتند. با این حال، چگونه آدمی که در طول شبانه روز، تنها در اندیشه خوردن غذاهای لذیذ است و انبار شکم را از انواع غذاها انباشته می‌سازد، می‌تواند با خدای خویش خلوت کند و با او انس بگیرد و چگونه می‌تواند به مرحله حضور قلب در نماز وارد شود؟ آیا کسی که لذت را صرفاً این گونه تفسیر می‌کند، می‌تواند لذت مناجات را بچشد.

تا زمانی که انسان در نماز حضور قلب نداشته باشد، لذت آن را نمی‌چشد و انگیزه مداوم و قوی برای نمازگزار ندارد. گذشته از این، پرخوری نیاز جسمانی انسان را تأمین و در مقابل قدرت روحی او را تضعیف می‌کند. حضور قلب در نماز از نخستین امور معنوی و روحانی است که در اثر پرخوری متزلزل می‌شود و زمینه مناسبی را برای عدم لذت انسان از نمازگزار فراهم می‌کند؛ و بدیهی است وقتی انسان از چیزی لذت نبرد، احساس تعلقی نسبت به آن ندارد و ذهنش در آن مورد مشوّش است. بنابراین، اگر کسی بخواهد اولویت در لذت جوی را برای خود تغییر دهد، نیاز به تعریفی دوباره از این مقوله دارد و این‌که منطق جدیدی را برای آن در نظر بگیرد، در غیر این صورت لذت نماز برای او محقق نخواهد شد. پس لذت نبردن از يك موضوع، انگیزه لازم برای توجه کافی به آن موضوع و تمرکز فکر در آن را از بین می‌برد در نتیجه طبیعی است که در آن موضوع دچار پراکندگی فکر شود.

(ب) آثار پرخوری

پرخوری علاوه بر آثار سوئی که بر جسم دارد، روح را نیز بیمار می‌کند و نمی‌تواند از تأثیر این دو بر یکدیگر جلوگیری کرد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

برای قلب مؤمن چیزی زیان‌بارتر از پرخوری نیست. پرخوری باعث فساد قلب و تحریک شهوت می‌شود و گرسنگی، خورشت مؤمن و غذای روح و طعام قلب و صحت بدن است. (۲۹۳)

با این اوصاف، قلبی که قسی و سخت (۲۹۴) شود، قدرت رسیدن به حضور قلب را ندارد و حتی اگر به صورت مقطعی اراده آن را کند، آن چنان انعطاف خود را از دست می‌دهد که ناتوان از استمرار آن می‌شود. تحریک شهوت نیز بیش از پیش گرایش انسان به سوی لذت‌های آنی را تشدید و لذت عبادت را برای او بی‌معنا می‌کند. طبیعی است چنین کسی نمی‌تواند نماز را با حضور قلب و بدون تشویش خاطر برپا کند. علاوه بر آثار بد روحی، پرخوری سبب بی‌حالی می‌شود و نشاط را از بین می‌برد. به واقع، چنین فردی قدرت تمرکز بر یاد خدا را به دلیل کسالت از دست می‌دهد و کار مهم و ظریفی مانند رسیدن به حضور قلب در محضر خداوند از عهده او بر نمی‌آید.

ناگفته نماند آن چه ناپسند است، پرخوری و افراط در خوردن است که اختلال در انگیزه‌های معنوی ایجاد می‌کند و گرنه حس گرسنگی غریزه‌ای خدادادی است که آدمیان را برای زنده ماندن و نیرو گرفتن تحریک به خوردن و آشامیدن می‌کند؛ و روشن است که گرسنگی خارج از توان و فشار حاصل از آن، موجب اختلال در رسیدن به حالت‌های معنوی، از جمله حضور قلب می‌شود. به نظر می‌رسد روایاتی که در فضیلت گرسنگی وارد شده است، (۲۹۵) آن را تا حدی مجاز می‌داند که موجب اختلال در کارکردهای طبیعی روح و جسم انسان نشود.

۳. شتاب در قرائت نماز

از موانع حضور قلب در نماز تندخواندن و شتاب در به پایان بردن نماز است که نشانه توجه نداشتن نمازگزار به نماز است. این دسته از نمازگزاران، نماز را فقط برای رفع تکلیف می‌خوانند، از این‌رو با اکراهی ناخود آگاه به نماز می‌ایستند و در نتیجه نیازی به تمرکز در خود احساس نمی‌کنند. نماز گزاردن آن گاه که با شتاب توأم می‌شود، از حضور قلب فاصله می‌گیرد، زیرا فکر، خیال و قلب آدمی همواره در اندیشه اتمام نماز و کارهای بعد از آن است. ما از اهمیت طمأنینه در نماز سخن گفتیم که نقطه مقابل آن شتاب‌زدگی نمازگزار است؛ امری که نمازگزار را از تمرکز باز می‌دارد و او را وادار می‌کند هر چه سریعتر نمازش را به پایان ببرد.

ذهن چنین فردی در حال نماز مشوّش است و حواس پرتی او به طور دایم تکرار می‌شود، تا آن‌جا که در پایان نماز نمی‌تواند به یاد آور که چه چیزهایی را بر زبان رانده است و از چه فرازهایی عبور کرده است. در پایان می‌توان گفت حضور قلب بدون طمأنینه و تفکر حاصل نمی‌شود و شتاب زدگی نیز با این عوامل متناسب نیست. از این‌رو پرهیز از خواندن شتاب زده نماز، زمینه آن را فراهم می‌کند که نمازگزار قلب خود را معطوف به محبوب واقعی نماید. روایات (۲۹۶) بسیاری نیز مؤید چنین معنایی هستند.

۴. خواب آلودگی دایمی یا پرخوابی

با وجود اهمیت و تأثیر خواب در سلامتی روح و جسم باید گفت: خواب آلودگی یکی از آفات است که در روند نماز گزاری تأثیر بسیار دارد و هم سبب نمازگریزی و ترك نماز می‌شود و هم مانعی برای حضور قلب به شمار می‌آید. در تبیین تأثیر پرخوابی بر امر نماز، حضرت عیسی‌علیه السلام می‌فرماید:

ای بنی اسرائیل در خوردن زیاده روی نکنید که همانا محصول زیاد خوردن، بسیار خوابیدن است و هر کس بسیار بخوابد، نماز و عبادتش کم خواهد بود و آن گاه در زمره غافلان به شمار خواهد آمد. (۲۹۷)

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

خوابیدن فراوان، بر اثر آشامیدن زیاد است و نوشیدن زیاد هم، بر اثر زیاد خوردن است و این دو سنگین کننده نفس از طاعت و عبادت هستند... (۲۹۸)

در این روایت نیز به دو پی‌آمد پرخوابی در شخص نمازگزار اشاره شده است: یکی سنگین شدن عبادت بر نفس؛ یعنی عبادت در نظر انسان، سنگین و مشکل به نظر می‌آید، در نتیجه با بی‌میلی به سراغ آن می‌رود. چون چنین فردی نماز را کار سخت و طاقت فرسایی می‌بیند و انگیزه کافی برای اقامه نماز وجود ندارد، امکان ترك نماز بسیار زیاد است.

در قسمت دیگر روایت، امام صادق علیه السلام می‌فرماید: پرخوابی سبب سنگدلی می‌شود، یعنی قلب را می‌پوشاند و مانع تفکر و تعمق قلب می‌گردد و چنین قلبی قادر به حضور قلب در نماز نیست. با از بین رفتن قدرت تفکر، تمرکز ذهن در محضر الهی ممکن نیست، در نتیجه پراکندگی خیال و تشتت افکار نمازگزار موجب می‌شود یکی از ارکان تفکر که سبب به نتیجه رسیدن تفکر می‌گردد، از بین برود که آن قدرت تمرکز است. کسانی که چنین قدرتی ندارند، قادر نیستند به خوبی فکر کنند. برای تقویت قدرت تفکر می‌بایست با اندیشه بر مطالب گوناگون شیوه صحیح فکر کردن را تمرین کرد تا در نهایت ذهن کار آزموده گردد. پرخوابی سبب می‌شود ذهن مجالی برای خودورزی نداشته باشد. در نتیجه، فردی که پرخواب است، قدرت تمرکز ذهن در حال نماز را نیز ندارد. به این ترتیب، پرخوابی در يك وجه مانع نمازگزاری و سبب ترك نماز است و در وجه دیگر سبب پراکندگی افکار می‌شود. پرخوابی، جسم را بی‌حال می‌کند و موجب ناتوانی اراده می‌گردد و اعتماد به نفس آدمی را سلب می‌کند، که در نتیجه نسبت به معنویات عکس العمل منفی نشان می‌دهد... چنین فردی اگر خود را کنترل کند و از لذت سحر خیزی بهره‌مند گردد، متوجه می‌شود که چه نعمت عظیمی را از دست می‌داده است. با تنظیم خواب و سحر خیزی، همت آدمی بلند و اراده او راسخ و قدرت اعتماد به نفس‌اش افزایش می‌یابد. (۲۹۹)

۵. سستی و خستگی

نماز را نباید در حال سستی و کسالت خواند، بلکه باید ابتدا خستگی را برطرف کرد، آن گاه به نماز ایستاد.

امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

با بی‌حالی، خواب آلودگی و کاهلانه به نماز نایستید زیرا اینها از نشانه‌های نفاق است. (۳۰۰)

کسی که در مقابل خدا می‌ایستد، باید خود را در حضور او دیده و قلبش متوجه او باشد. هنگامی که انسان با کسالت و بی‌حالی به عبادت می‌ایستد، نمی‌تواند قلب و ذهنش را در محضر و یاد خدا متمرکز کند. تمرکز ذهن و حضور قلب نیاز به شادابی دارد و

انسان خموده، قدرت انجام کارهای ظریف را ندارد. از همین رو، پیش از ورود به وادی نماز زدودن خستگی‌های جسمی ضروری به نظر می‌رسد.

## ۶. خودداری از دفع ادرار

از عوامل عدم تمرکز در نماز خودداری از دفع ادرار است که به تبع آن فشار حاصل از خودداری، موجب عدم تعادل جسمی و به دنبال آن موجب عدم تمرکز حواس و قلب آدمی در نماز می‌شود.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

کسی که در نماز دفع ادرار به او فشار می‌آورد، نمازش کامل نیست. (۳۰۱)

تمرکز حواس، افزون بر این‌که به شرایط روحی و روانی مساعد نیاز دارد، به شرایط جسمی مساعد نیز نیاز دارد. فشار ناشی از یک مثانه پر سبب می‌شود امکان تمرکز ذهن وجود نداشته باشد. روح و جسم بر روی یکدیگر تاثیر متقابل می‌گذارند، بنابراین نمی‌توان بی‌اعتنا به شرایط جسمی در اندیشه تعالی روح بود. رسیدن به یک آرامش جسمی زمینه را مهیا می‌کند که نمازگزار فارغ از فشارها به آرامش روحی بیندیشد و زمینه را برای رسیدن به حضور قلب آماده کند.

## عوامل بیرونی

پس از بررسی عوامل درونی تشویش خیال در هنگام نماز، نوبت به بررسی عوامل بیرونی می‌رسد تا با یک ارزیابی همه جانبه، مهم‌ترین موانع حضور قلب شناخته شوند.

عوامل بیرونی حضور قلب عبارت‌اند از: بیهوده‌گویی، چشم‌چرانی، محیط شلوغ، شرکت در مجالس آلوده، بی‌توجهی به احکام فقهی و آداب ظاهری و توجه حواس ظاهری به امور خارجی.

## ۱. بیهوده‌گویی یا سخن لغو

از موانع حضور قلب، بیهوده‌گویی و پرگویی در زندگی روزمره است. بیهوده‌گو کسی است که مراقبتی بر زبان خود ندارد و زبان را بدون موافقت قلب، ایمان و عقل به حرکت در می‌آورد. چنین شخصی هیچ ملاک و معیاری برای سخن گفتن ندارد و هر چه در ذهن او منعکس می‌شود، بدون تعقل، بر زبان می‌راند.

چون حالات آدمی در زندگی، با هم مرتبط است، نمی‌شود که شخصی در شبانه روز به لهو، لعب و بیهوده‌گویی بپردازد و آن‌گاه به سرعت حال خود را عوض کند و اعمال معنوی را با خلوص و توجه کامل انجام دهد. روح آدمی دائماً در تحول و اثر پذیری قرار دارد و روحی که عادت به بیهوده‌گویی کرده است و از حرف‌های لغو و بی‌فایده تاثیر می‌پذیرد، نمی‌تواند از معنویات متأثر شود و در هنگام عبادت نیز در فکر آنچه نیست، سخن گفتن با معبود خویش است. بیهوده‌گویی به‌طور طبیعی انسان را از امور معنوی و روحانی باز می‌دارد و قدرت تمرکز ذهن را در نماز تحلیل می‌برد؛ زیرا بیهوده‌گویی تنها زبان را به کار نمی‌کشد، بلکه با اشغال حجم مهمی از اندیشه فعال آدمی جایی برای اندیشیدن درباره چیزهای دیگر باقی نمی‌گذارد و به تبع آن تراوشات زبانی را آلوده خود می‌کند. به راستی این پرسش مطرح است که آیا زبانی که به بیهوده‌گویی خو می‌گیرد، می‌تواند به سوی خداگویی رغبت نشان دهد؟

امام صادق علیه السلام در مورد تاثیر بیهوده‌گویی در قلب و کاهش قدرت روحی انسان می‌فرماید:

در غیر ذکر خدا زیاد سخن نگویید. به راستی آنان که در غیر ذکر خدا پر حرفی کنند، دل‌هایشان سخت می‌شود، لیکن خودشان نمی‌دانند. (۳۰۲)

با توجه به عوامل و آثار سنگدلی، (۳۰۳) نقش بیهوده‌گویی در کاهش قدرت روحی انسان در پیشگاه الهی مشخص می‌شود؛ زیرا قلبی که سنگدل می‌شود، نمی‌تواند در فضای بندگی که نرمش قلب را طلب می‌کند، دوام بیاورد. کسی که بیهوده‌گو

است و بدون تعقل و تفکر تراوشات ذهنی خود را بر زبان می‌آورد، به تدریج اندیشه و قلب خود را در زنگاری از پریشان گوئی و سخن لغو پوشیده می‌دارد تا آنجا که آن را برای خود امری طبیعی قلمداد می‌کند.

یکی از اموری که رهرو وادی عشق را از حرکت و نیل به مقصد باز می‌دارد و مانع توجه و حضور قلب می‌شود، کلام غیرضروری است که بر زبان رانده می‌شود. زبان هدیه خداوند متعال به انسان است تا بدین وسیله ارتباط خویش را با دیگران محقق سازد. بیهوده گوئی ضایع کردن این نعمت بزرگ الهی است که در پی خود بر پریشانی فکر می‌افزاید و چون علف‌های هرز از رویدن بذرهای الهی در قلب و اندیشه جلوگیری می‌کند و فرد نمی‌تواند نسبت به خداوند متعال توجه کامل و حضور قلب پیدا کند.

## ۲. چشم چرانی

چشم چران کسی است که کنترل چشم خود را ندارد. چشم چرانی در درجه نخست پیش از این‌که برای دیگران مزاحمت و ناراحتی ایجاد کند، برای خود شخص زبان‌بار است و موجب آشفتگی و بی‌تفاوتی نسبت به معنویات به‌ویژه نماز می‌گردد. کسی که به چشم چرانی معتاد است، فکر، خیال و قلبش حریصانه مشغول دیدن آنچه می‌شود که چیزی جز آشفتگی خاطر و تشویش ذهن به دنبال ندارد و هنگام عبادت، قوه خیالش با این آشفتگی به پرواز در می‌آید و بر شاخه‌هایی می‌نشیند که آن را با چشم خود روبانده است.

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

که هر چه دیده بیند دل کند یاد

بسازم خنجری نبشش ز فولاد

زخم بر دیده تا دل گردد آزاد

امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید:

العینُ جاسوسُ القلبِ و بَریدُ العَقلِ (۳۰۴)

چشم، جاسوس قلب و فرستاده عقل است.

مقدار زیادی از تفکرات انسان حاصل آن چیزی است که دیده است و بسیاری از اوقات يك نگاه، تحول زیادی در انسان ایجاد می‌کند و فکرش را آن چنان به خود مشغول می‌سازد که نمی‌تواند به چیز دیگری بیندیشد. بسیاری از روابط غیر اصولی و زبان‌بار دو جنس مخالف از يك نگاه شروع می‌شود. بیهوده نیست که در روایات نگاه به نامحرم، به تیر سمی پرتاب شده از جانب شیطان تشبیه شده است. با آن که همه گناهان تیری از تیرهای شیطان است، ولی سمی بودن تیر نگاه سرّ دیگری دارد؛ و همان گونه که سم بعد از مدّتی اثر می‌کند، تیر سمی نگاه نیز با گذشت زمان شکار خود را از پای در می‌آورد. تأثیر نگاه آن چنان امتداد می‌یابد که نماز نیز از آن مصون نمی‌ماند و شیطان نیز هر دم آنچه را دیده، به یادش می‌آورد.

## ۳. مکان شلوع و برهیاها

تمرکز به آرامش نیاز دارد و چون تمرکز ذهن و قلب در نماز نیز به چنین آرامشی نیازمند است، هر گونه عاملی که از آرامش ما و در نتیجه حضور قلب در برابر خداوند جلوگیری کند، دامی از سوی شیطان خواهد بود. بدین جهت، نوع مکان نمازگزار اهمیت بسیار دارد و نمی‌توان آن را نادیده گرفت. در محیطی که افراد رفت و آمد می‌کنند و سر و صدای زیادی وجود دارد، مانند اتاقی که در آن تلویزیون روشن است یا بچه‌ها مشغول بازی هستند، نمی‌توان انتظار داشت نمازگزار با حضور قلب کامل، تمام فکر، قلب و وجودش را در محضر حق تعالی حاضر گرداند. به طور طبیعی، مکان شلوع حواس پرتی و پراکندگی افکار نمازگزار را به دنبال دارد. از این‌رو نماز خواندن در مقابل انسان دیگر، مقابل دربی که باز است، در جاده و خیابان و کوچه اگر برای کسانی که عبور می‌کنند زحمت نباشد و چنانچه زحمت باشد، حرام ولی نماز باطل نیست. روبه‌روی عکس و مجسمه چیزی که روح دارد و

در جايي كه عكس باشد، اگر چه روبه‌روي نمازگزار نباشد، مكروه است. (۳۰۵)

۴. شركت در مجالس آلوده به گناه

مجلس گناه و هر محيط فاسدي جو روي انسان را فاسد مي‌كند و زمينه را براي آلودگي روي انسان مهيا مي‌كند و انسان نمي‌تواند از تأثير يك محيط فاسد به روي خود به طور مطلق جلوگیری کند. به همین جهت، به میزان تأثیر پذیری از يك مجلس گناه یا محيط فاسد، معنويات ضعیف می‌شود. شاید به همین دلیل نباید به خیال قدرت مقاومت، در مکان‌های فاسد درنگ کرد. اثر پذیری به دو صورت ممکن است رخ دهد:

گاهی اثر پذیری به این گونه محیطها آن چنان زیاد است که سعادت دنیا و آخرت آدمي تحت الشعاع قرار می‌گیرد و به ترك معنويات می‌انجامد که در این صورت خوشبختي و لذت واقعي و حقيقي از زندگي هم رخت بر می‌بندد. در برخي موارد نیز، تأثیر پذیری، منجر به ضعیف شدن و سهل انگاري در امور معنوي، مخصوصاً نماز می‌گردد. این کمترین اثری است که مجلس گناه و محيط فاسد بر روي انسان می‌گذارد.

هم‌نشینی با گناهکاران، روان آدمي را بیمار کرده و اسارت نفساني را شدت می‌بخشد و ذهن را آشفته می‌کند.

چگونه ممکن است کسی در مجلس فساد، به هوسراني مشغول شود و بعد هم در محضر خدا حاضر شود؟ چگونه ممکن است چشم‌ها به تماشای تصاویر مبتذل و فیلم‌های مستهجن عادت کند و خاطره آنها در نماز مزاحمت ایجاد نکند و ذهن را مشوش نگرداند؟

و چگونه خداوند در قلبی که "غیر" جولان می‌دهد، جلوه می‌کند؟ این چنین قلب و ذهني چون به نماز ایستند، نمی‌تواند به آسانی از حجاب‌های نفساني عبور کند و در محضر خداوند حاضر شود، مگر آن که به خود آید و مشمول عفو و رحمت الهي گردد. ۵. بی‌توجهی به احکام فقهی و آداب ظاهري

از دیگر عوامل عدم تمرکز در نماز، انجام دادن مکروهات و حرکتهای اضافي همانند بازی کردن با سروریش و لباس و اعضاي بدن، خاراندن بدن، به اطراف توجه کردن، پوشیدن لباس و حوراب تنگ، خمیازه کشیدن اختیاري، نگاه کردن به آسمان، گذاشتن دست به کمر، فشار دادن بند انگشت‌ها، مقابل آتش ایستادن، مقابل در باز ایستادن و.. است. انجام دادن این امور، اگر چه موجب بطلان نماز نمی‌شود، ولي سبب عدم تمرکز و عدم حضور قلب در نماز می‌شود؛ چون حواس آدمي با کوچک‌ترین حرکت و عمل اضافي، مشغول می‌شود. از این‌رو نمی‌توان رعایت این گونه آداب ظاهري را کم‌اهمیت شمرد. گذشته از این، با رعایت احکام ظاهري که همه آنها نشانه ادب در پیشگاه الهي است، اهمیت نماز عبادت و معبود به قلب دو چندان می‌شود و با گذشت زمان، زمینه مساعدی برای شکل‌گیری ادب باطني و حضور قلب ایجاد خواهد شد.

در روایات نیز رعایت آداب ظاهري نماز از جنبه‌های گوناگون تبیین شده است:

امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

در نماز با دست و ریش خود بازی مکن و در دل، حدیث نفس مکن و در هنگام نماز، خمیازه مکش و قامت کشي مکن. (۳۰۶)  
در روایت دیگر آمده است که پیامبر صلي الله عليه وآله مردی را دید که در نماز با ریش خود بازی می‌کرد، حضرت فرمودند: "آگاه باشید اگر قلب او (برای خدا) آرام بود، اعضا و جوارحش نیز آرام بود. (۳۰۷)

۶. حواس ظاهري و امور خارجي

یکی دیگر از عوامل عدم تمرکز در نماز متوجه شدن حواس پنج‌گانه به امور خارجي است؛ زیرا قلب و ذهن به منزله حوضي هستند که تراوشات این پنج حس به آن می‌ریزند و به واسطه آنها صورت‌های معاني بر قلب وارد می‌شوند؛ به طوری که به واسطه دیدن تصویری یا شنیدن صدایی چندین صورت خیالی در ذهن وارد می‌شود و به دنبال آن، قلب را مشغول خود می‌کند.

اگر در هنگام نماز گوش آدمی چیزی را بشنود یا چشم چیزی را ببیند ذهن و قلب نمازگزار متوجه آن امر شنیدنی یا دیدنی می‌گردد و از خدا و توجه کامل به او باز می‌ماند و چه بسا با شنیدن يك كلمه، خاطره‌های زیادی در ذهن او نقش ببندد و تا آخر نماز او را مشغول سازد، تا آنجا که در آخرین لحظه متوجه می‌شود که از نماز فارغ ده است، در حالی که در طول نماز فکرش مشغول به غیر خدا بوده است. این حالت می‌تواند نمازگزار را از توجه کافی به نماز بازدارد و حتی در ناخودآگاه او به يك عادت ذهنی تبدیل شود، تا آنجا که به محض ایستادن به نماز به دنیای تخیلات خود وارد شود. حضرت امام خمینی رحمه الله در این زمینه می‌گوید:

مانع حضور قلب در عبادت، تشتت خاطر و کثرت و ارادت قلبیه است و این گاهی از امور خارجی و طرق حواس ظاهره حاصل می‌شود. مثل آنکه گوش انسان در حال عبادت چیزی را بشنود و خاطر به آن متعلق شده، مبدأ تخیلات و تفکرات باطنیه گردد و واهمه و متصرفه در آن تصرف نموده، از شاخه‌ای به شاخه‌ای پرواز کند، یا چشم انسان چیزی ببیند و منشأ تشتت خاطر و تصرف متصرفه گردد و دیگر حواس انسان چیزی ادراک کند و از آن انتقالات خیالی حاصل شود. (۲۰۸)

برای رفع این گروه از عوامل عدم تمرکز در نماز، بستن چشم و انتخاب مکان خلوت و تاریک برای نماز توصیه می‌شود. شهید ثانی در این مورد می‌گوید:

از برای شخص ضعیف که فکرش به اندک چیزی که چشمش می‌بیند یا گوشش می‌شنود، متفرق می‌شود، علاج آن است که چشم‌های خود را ببندد و یا در خانه تاریکی نماز بخواند یا آنکه در مقابل خود چیزی نگذارد که جلب نظر او کند. (۲۰۹)

هر چند نباید این نکته را فراموش کرد که بستن چشم یا انتخاب مکان خلوت و تاریک نمی‌تواند به تنهایی زمینه را برای حضور قلب فراهم کند؛ زیرا قوه خیال و حُب دنیا در تاریک‌ترین جا و بی‌سر و صداترین مکان نیز انسان را به حال خود رها نمی‌کنند، پس انسان در مرحله نخست، باید به درون خود رجوع کند که تا چه میزان فضای خلوت با او سازگاری دارد؟ چه بسا برخی از افراد در مکان شلوغ با تمرکز بیشتر به نماز مشغول می‌شوند؛ زیرا قوه خیال در تاریک‌ترین مکان‌ها خواهد آمد و تنها بسته به شرایط روحی اشخاص می‌تواند مؤثر واقع شود. با این حال، باید به این نکته امیدوار بود که با تمرین می‌توان بر چنین مشکلی فایز آمد.

در این‌جا مهم‌ترین مانع حضور قلب، یعنی پراکندگی خیال و حواس پرتی را بررسی می‌کنیم.

(ب) وسواس در قرائت

هدف اصلی از عبادت، تحصیل مقام توجه کامل به خداوند و کناره‌گیری از غیر است. از این‌رو موانع گوناگون این راه هر چه باشند، باید بر داشته شوند. یکی از این موانع، وسواس در قرائت است که موجب می‌شود نمازگزار از باط و حقیقت نماز غافل شده و تنها به ظاهر کلام توجه کند؛ یعنی به جای توجه کردن به معانی نماز و کسب حضور قلب به چگونگی تلفظ واژه‌ها مشغول گردد. اگر چه رعایت قرائت از شرایط صحت نماز است، ولی این شرط ظاهری و صوری را باید در حد تکلیف انجام داد و از توجه خارج از قاعده به چگونگی ادای کلمات پرهیز کرد.

برخی می‌خواهند به واسطه قرائت صحیح، تمرکز حواس کامل پیدا کنند، ولی کمتر به مقصود خود می‌رسند؛ زیرا شخص آن چنان گرفتار ادای کلمات می‌شود که از یاد می‌برد هدف از ادای این عبارتها، گفت‌وگویی صمیمانه با حضرت حق است. امام خمینی رحمه الله در این مورد می‌گوید:

از شنون و سوسه که ابتلائی به آن زیادتر است، و سوسه در قرائت است که به واسطه تکرار آن گاهی از قواعد تجویدیه خارج می‌شود... و بالاخره نمازی که معراج مؤمنان و مقرب متقین و عمود دین است، از جمیع شنون معنویه و اسرار الهیه آن غفلت شده و به تجوید کلمات آن پرداخته... این همه اخبار، درباره حضور قلب و اقبال آن در عبادتها وارد شده، بیچاره چیزی را که از



حضور قلب علماً و عملاً فهمیده است، همان وسوسه در نیت و کشیدن مد "و لا الضالین" بیش از اندازه مقرر و کج نمودن چشم و دهان و غیر آن در وقت ادای کلمات است. (۳۱۰)

برای رفع این مانع حضور قلب، آشنایی به ظاهر و باطن نماز، پیروی از الگوهای دینی و تصمیم بر ترک وسواس توصیه می‌شود. خداوند غفور و مهربان از ورائی هر زبان و لهجه‌ای، آن چه را ارجح می‌نهد، حضور قلب بنده نمازگزار است و اگر هم بر قرائت صحیح تاکید شده، به دلیل آن است که این عبادت با اهمیتی، سرسری گرفته نشود و نمازگزار، آداب ظاهری ملاقات با خداوند را نیز رعایت کند. نه آنکه چنان در بند آداب باشد که مخاطب خویش را از یاد ببرد!

ج) خودنمایی

اخلاص قلبی از شرایط مهم نماز است و نقطه مقابلش ریا به عنوان آفتی بزرگ تلقی می‌شود. اخلاص یعنی پاک کردن و خالص نمودن و خالی کردن نیت از انگیزه‌های غیر خدایی و ریا، به معنای تظاهر کردن به اعمال و عبادات در نزد مردم برای جلب توجه آنان در شهره شدن به عابد بودن و پاک زیستن است.

اگرچه ریا و اخلاص مراتبی دارد، ولی آنچه مورد بحث ماست، مفهوم مطلق این دو رویکرد است.

علاوه بر آنکه باید آداب ظاهری نماز مورد توجه باشد، نیت و انگیزه برپایی آن نیز باید خالص و برای خدا باشد. در حقیقت، نیت و انگیزه خالص نمازگزار همانند روحی است که در کالبد عمل دمیده می‌شود و آن را زنده می‌گرداند.

حضور قلب یعنی حاضر بودن قلب در محضر خداوند و خالی کردن قلب از اغیار و ریا یعنی غیر خدا را در نیت آوردن؛ با این تعریف، نمازگزاری که در عبادت خود ذهنش را به غیر خدا معطوف می‌کند و جلب توجه دیگران را هدف قلبی خود قرار می‌دهد، چگونه قلب خود را در محضر خدا حاضر ببیند. چنین فردی چیزی بیشتر از به جا آوردن یک آداب ظاهری را انجام نمی‌دهد و نباید توقع آن را داشته باشد که چنین نمازی از سوی حضرت حق پذیرفته شود. چون ریا قلب را فرا می‌گیرد، نباید انتظار داشت که نماز با حضور قلب بر پا شود. به عبارت دیگر، ریا مانع حضور قلب است و خلوص پدید آورنده حضور قلب، که هر چه عمل خالصتر باشد، تحصیل حضور قلب آسان‌تر است.

برای آن کس که ناخودآگاه به آفت ریا مبتلاست، شناسایی ریا و آفات آن، آگاهی از معنای اخلاص و تأثیر آن بر روح آدمی،

مطالعه احوالات مخلصین، توجه به معنا و حقیقت و فلسفه عبادت و درک عظمت الهی و تصمیم واقعی بر ترک ریا همراه با

استعانت از خداوند متعال می‌تواند راه گشا باشد. برای آن کس که آگاهانه ریاکاری را پی می‌گیرد و روح عبادت را به مسخره

می‌گیرد، چیزی نمی‌توان گفت، مگر آن که دیری نمی‌گذرد این سراب جای خویش را به حقیقتی روشن می‌دهد و خلق خدا نیز بر ماهیت چنین عبادتی آگاه می‌شوند.

د) عادت در عبادت

یکی از موانع حضور قلب و اسباب غفلت در نماز، عادت و شرطی شدن در عبادت است. (در روان‌شناسی، شرطی شدن به معنای بروز رفتاری مشخص در واکنش به محرک‌های محیطی است، به صورتی که با تکرار آن شرایط، شخص مورد نظر به انجام آن عمل می‌شتابد، بی‌آنکه به نیازهای درونی خود بیندیشد.) به این معنا که انسان اصل نماز و افعال و اذکار آن را به صورت فیزیکی و از روی عادت به جا آورد؛ به طوری که به حقیقت و روح نماز (حضور قلب) توجه نداشته باشد. برای توضیح بیشتر چند مقدمه می‌آوریم:

عادت یعنی خو گرفتن به عملی یا چیزی، به گونه‌ای که آدمی به راحتی و بدون تفکر و به صورت خودکار، آن عمل را انجام دهد.

عادت در دو قسم عمده طبقه بندی می‌شود: نخست عادت‌هایی که کنش فعال شخص است و به واقع اختیار می‌شود و دوم عادت

انفعالی (۳۱۱) که در روایات از آن نهی شده است و به معنای عادت‌هایی است که انسان، تحت تأثیر یک عامل خارجی، آن را دنبال

می‌کند که به تعبیر دیگر همان شرطی شدن در قبال محرک‌های محیطی است.

عادت انفعالی ویژگی‌هایی دارد که عبارت‌اند از:

۱. عادت انفعالی موجب وابستگی انسان به عمل یا چیزی می‌گردد؛ به طوری که اختیار، اراده و آزادی را از او سلب می‌کند و در حقیقت عمل به صورت ناخودآگاه و از روی عادت انجام می‌شود.

۲. عادت انفعالی، ارزش و آثار سازنده یک عمل را خنثی می‌کند؛ یعنی حتی اگر یک عمل اخلاقی به صورت عادت درآید، ارزش خود را در وجوهی از دست می‌دهد؛ زیرا بخش مهمی از ارزش یک عمل به آگاهانه و ارادی بودن آن است. در حالی که عمل مبتنی بر عادت از ناخودآگاه انسان فرمان می‌گیرد و در نتیجه از محتوای حقیقی خود خالی می‌شود. به عبارت دیگر، ارزش فعال هر کاری بسته به آن است که تا چه میزان اراده و توجه آدمی را به خود جلب کند؛ زیرا عمل از روی عادت موجب می‌شود که به تدریج اراده و روح مندرج در عمل از آدمی سلب گردد، به شکلی که عمل ماشین‌وار انجام می‌گیرد، بی‌آنکه تاثیری جدی از خود باقی بگذارد.

۳. کاری که نخست مشکل به نظر می‌آید، با برخورد فعال، تمرین و تکرار آسان می‌شود، به گونه‌ای که به صورت عادت می‌شود، اما زمانی که عادت شد، مسیر دیگری را می‌پیماید.

۴. ترک کردن عملی که به صورت عادت درآید، مشکل است. امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید: "ردّ المعتاد من عادته کالمعجز؛ برگشتن معتاد از عادت، کاری شبیه معجزه است." (۲۱۲)

۵. هر چه انسان در عادت خود بیشتر فرو رود، از توجهش نسبت به روح عمل کم می‌شود و به تدریج از حالت ارادی و آگاهانه بودن خارج شده و به یک عمل ناخودآگاه تبدیل می‌شود. این که روح و حقیقت بیشتر اعمال و سنت‌های مذهبی فراموش شده، به دلیل آن است که آن امور به صورت عادت درآمده است. به طوری که روح اعمال فراموش شده و تنها ظاهر اعمال مدّ نظر قرار می‌گیرد.

چون حضور قلب در نماز بستگی به میزان آگاهی و توجه قلبی نمازگزار دارد، از این رو اگر نماز به صورت یک عادت انفعالی درآید، موجب غفلت و عدم حضور قلب در نماز می‌شود؛ به نحوی که موجب می‌شود گاهی انسان تمام افعال و اذکار نماز را از روی عادت انجام می‌دهد، بدون این‌که در پایان چیزی از آن عمل را به خاطر داشته باشد.

در روایات آمده است گاهی حتی طولانی کردن نماز به صورت عادت در می‌آید و معنای حقیقی و روح خود را از دست می‌دهد. امام صادق علیه السلام در این مورد می‌فرماید:

به طولانی کردن رکوع و سجود کسی نگاه نکنید؛ زیرا شاید این چیزی باشد که به آن عادت کرده است که اگر ترکش کند وحشت می‌کند، ولی راستی در گفتار و ادای امانتش را در نظر بگیرید. (۲۱۳)

بنابراین، روشن شد که حتی با ارزش‌ترین اعمال انسانی و عبادی، اگر به شکل عادت درآید، روح خود را از دست می‌دهد و در نتیجه تا حدود زیادی اثر حیات بخش آن خنثی خواهد شد؛ به گونه‌ای که حتی این خطر وجود دارد شخص به نفس عمل خود تریّد کند و آن را کار بیهوده‌ای بیندارد. به عبارت دیگر، نمازی که ماشین وار و بدون توجه به هدف اصلی آن برپا می‌شود همچون عادت‌های روزمره در خطر نابودی است. این عادت‌ها هر از چند گاهی روح آدمی را به تسخیر خود در می‌آورند سپس از میان می‌روند؛ مانند بسیاری از نمازگزارانی که این عبادت را ترک گفتند. انجام این عمل ناخود آگاه در بلند مدت منجر به یک احساس بوجی شود و آدمی در برابر این پرسش قرار بگیرد که چه فایده‌ای از این عمل تکراری نصیب او می‌شود؟

البته این که گفته شد هر گاه عبادت به صورت عادت درآمد، مذموم است، به این معنا نیست که ضرورت استمرار و مداومت در عبادت را نفی کنیم، بلکه منظور آن است که کثرت ظاهری اعمال عبادی به تنهایی ملاک ارزش گذاری نیست، بلکه مقدار توجه و

آگاهی در عبادت دارای نقش تعیین کننده است. اگر خواهان حضور قلب در نماز هستیم، باید مواظب باشیم تا اعمال را از سر عادت انجام ندهیم و هر نمازی را باب جدیدی در گفت و گو با خداوند ببینیم. از همین رو مردان الهی، در عین کثرت عبادت و دعا به مقدار توجه و آگاهی خود در اعمال می‌افزایند و در نتیجه به بهترین و برترین شکل از عبادت بهره می‌برند.

برای پرهیز از یکنواختی عادت گونه در نماز می‌توان به چند روش عمل کرد:

۱. هر کس با توجه به روحیات و شرایط خودش در نماز تنوع ایجاد کند. برای مثال در زمان و مکان متعدد نماز بخواند و حتی در رکعت‌های اول و دوم بعد از قرائت سوره حمد، تنها به خواندن سوره اخلاص اکتفا نکند و هر بار سوره‌های جدیدی را قرائت کند.
۲. آگاهی از فلسفه و اسرار نماز که بدون شک نیاز به مطالعه جدی نمازگزار دارد.
۳. احساس نیاز نسبت به نماز و این که خود را محتاج گفت‌وگو با خداوند ببینیم.
۴. الگو پذیری از نمازهای ائمه‌علیهم‌السلام، ع ما و عرفا با دقت در روش‌ها و شیوه‌هایی که آن بزرگان به کار می‌بسته‌اند.
۵. تصمیم به حضور قلب و عبادت آگاهانه که بی‌تردید اصلی‌ترین مدخل ما در ورود به وادی حضور قلب است.

"دنیا پرستی" و "گناه آلودگی" دو مانع دیگر برای حضور قلب هستند که پیش‌تر بحث شد. علما و عرفا نیز در کتاب‌های متعددی در مورد موانع حضور قلب بحث کرده‌اند. (۲۱۴)

## ۲. روحیه نیایش

یکی از حقایق بسیار سازنده ابعاد وجودی بشر، دعا و نیایش (۲۱۵) با مقام ربوبی است. انسان‌ها به وسیله این ارتباط مستقیم، در حوزه جاذبه مبدأ کمال قرار می‌گیرند.

نیایش و دعا از اساسی‌ترین عوامل رشد معرفتی انسان به واقعیات پنهان آفرینش است؛ زیرا انسان دعا کننده در عین آمادگی برای اتّصاف به بهترین صفات و ملکات به دلیل قرار داشتن در اوج نیاز، تمامی وجودش مستعد دریافت حقیقت می‌گردد. از این رو می‌توان گفت دعا همواره انسان را در "معبد بزرگ دنیا" در کشف حقایق به پیش می‌راند.

نخستین وجه سازنده نیایش در انسان آگاه، تشدید نیاز او در روند کمال‌جویی است. به گونه‌ای که او را تحت تاثیر جاذبه کمال مطلق و در موضعی فوق طبیعت و جریانات قانونی قرار می‌دهد. خداوند متعال این جهان را با نظام معین و دقیقی بر اساس حکمت خود آفرید و سلطه و نظاره دایمی خود را بر آن قرار داد و انسان نیز در این نظام قرار گرفت. انسان برای اینکه فراتر از این نظام حرکت کند و یا احیاناً در آن تحولی ایجاد نماید تا محکوم به قوانین آن نباشد می‌بایست با خالق هستی ارتباطی عمیق و گسترده برقرار کند و نیایش قدمی است در این راه. انسان نیایشگر هماهنگ با نظام آفرینش حرکت می‌کند و کثرت‌های موجود را در ظرف وحدت می‌بیند به همین جهت اسیر کثرت‌ها نیست.

عبادت، خط سیری از ماده به معنا

عظمت خدا، احساس فقر و وابستگی، توجه به نعمت‌ها و فطرت انسان را، به پرستش و بندگی که هدف خلقت است وادار می‌کند و عبادت فانی را باقی می‌سازد و مادیات را به معنویات تبدیل می‌کند و سبب سازندگی فرد و جامعه می‌شود. عبادت باید آگاهانه، عاشقانه، خاضعانه، مخفیانه و خالصانه باشد، شرط اعتقادی (ایمان به خدا) شرط سیاسی (ولایت) شرط اخلاقی (تقوا) شرط اقتصادی (ادای حق مردم)، شرط اجتماعی (خیرخواهی نسبت به دیگران) شرط خانوادگی (خوشرفتاری و محبت) از شرایط قبول عبادت است. (۲۱۶)

نماز و نیایش

نماز، برترین نیایش و جلوه تابناک عبادت است. نماز از ارکان اصلی و عمده بندگی و نیایش است. از این رو، بندگی، با نماز و

نیایش معنایی دیگر به خود می‌گیرد، تا آن‌جا که می‌توان گفت معنای حقیقی و اصلی نماز در بندگی و نیایش جلوه می‌کند. بدین جهت نمازگزاری که روح نیایش را درک نکند و تنها به ادای آداب ظاهری نماز اکتفا کند، نمی‌تواند نماز را کامل و صحیح تصور کند، خود را از ورود به فضای بندگی محروم کرده است. روحیه نیایش، نماز را در نظر انسان به عنوان وسیله‌ای برای نیایش با آفریدگار جلوه گر می‌سازد و چون این روحیه نباشد، نماز از معنای واقعی خود تهی می‌گردد و به کالبدی بی‌جان تبدیل می‌شود. برای تعمیق روحیه نیایش در انسان نمازگزار عوامل خارجی و عوامل داخلی را باید توأمان در نظر گرفت. از جمله این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

عوامل خارجی:

۱. بیان مفهوم صحیح و دقیق دعا و نیایش؛ (۳۱۷)

۲. آسیب‌شناسی دعا و نیایش؛ (۳۱۸)

۳. بررسی مضامین برخی از ادعیه ائمه‌علیهم‌السلام و زیارات (۳۱۹) (شرح ادعیه و زیارات)؛

۴. معرفی و تشریح کتاب‌هایی که به نقل و جمع آوری ادعیه پرداخته است؛ (۳۲۰)

۵. بازگویی داستان‌هایی از نیایش انسان‌های وارسته؛ (۳۲۱)

۶. الگو سازی (بررسی دعا و نیایش ائمه و بزرگان، نیایش رزمندگان در جبهه، بیان نیایش ائمه و پیامبر)؛

۷. تقویت احساس مذهبی؛

۸. بازخوانی جلوه‌های هنری مناجات و دعا‌های ائمه‌علیهم‌السلام (نکات ادبی، عرفانی، زیبا شناختی)؛

۹. بررسی جامعه‌شناسانه دعا و مناجات و تأثیر آن در ساختار اجتماعی؛

۱۰. توجه به آثار روان‌شناسی آن (ذکر درمانی و دعا درمانی)؛

۱۱. ارزیابی دیدگاه‌های اندیشمندان درباره دعا. (۳۲۲)

عوامل داخلی:

عوامل درونی به دو دسته عوامل شناختی و رفتاری تقسیم می‌شود.

الف) عوامل شناختی

تعمیق روحیه نیایش به در نظر گرفتن برخی عوامل شناختی باز می‌گردد؛ یعنی هر فردی برای این‌که ضرورت نیایش را درک کند، می‌بایست برخی شناخت‌ها را کسب کند و نظام معرفتی خود را تکمیل سازد که موضوعات زیر را دربرمی‌گیرد: درک عظمت خدا، احساس نیاز، توجه به آثار روانی و تربیتی نیایش، هنر در نیایش، اعتقاد به اختیار، معارف نیایش، مطالعه شرح حال نیایشگران.

۱. درک عظمت خدا

نیایش، تواضع در برابر خداوند و قدرت لایتناهی الهی است. آنچه انسان را به نیایش و تواضع در برابر خداوند سوق می‌دهد، درک عظمت خداوند است. تا وقتی که انسان گستره علم و قدرت الهی را باور نداشته باشد و تمام موجودات را آفریده خدا نبیند و معتقد نباشد که آنچه در عالم اتفاق می‌افتد، تجلی اراده الهی است، به ضرورت نیایش پی نخواهد برد.

۲. احساس نیاز

نیایش یکی از نیازهای روحی بشر است. آرامش و امنیت روحی مداوم و حقیقی انسان در سایه ارتباط با خداوند متعال به وجود می‌آید. به طور معمول انسان‌ها نیازهای جسمی خود را درک می‌کنند، ولی درک نیازهای روحی روند پیچیده‌تری را طی می‌کند، چون غالباً این‌گونه نیازها در نگاه اول قابل شناسایی نیست.

افزون بر این، فشارهای روحی و روانی عصر مدرن، امنیت روانی همه انسان‌ها را به چالش کشیده است. در چنین شرایطی روی آوردن به یک نیروی ثابت و برتر است که به انسان قدرت پذیرش و تحمل ناملایمات را عطا می‌کند. و چه زیبا قرآن این را بطه را توصیف می‌کند. قرآن می‌گوید: "همه انسان‌ها در مقابل ذات غنی خداوند، فقیر هستند و به او نیازمندند." (فاطر: ۱۵)(۳۲۲) نیاز انسان به خدا نیازی ذاتی است و بدین جهت او برای برطرف کردن نیازش، همواره محتاج آن است که با خداوند ارتباط برقرار کند و نیایش تجلی چنین نیازی است.

۳. توجه به آثار روانی، تربیتی نیایش

تبیین نیایش فقط از بُعد عبادی و عرفانی صورت نمی‌گیرد، بلکه آثار روانی و تربیتی آن نیز مورد توجه است. امید، اعتماد به نفس و امنیت روانی، از آثار روانی و تربیتی نیایش است که در ادامه هر کدام از این پی‌آمدها را ارزیابی می‌کنیم.

امید

"امید" یکی از نیازهای ضروری جهت تداوم زندگی انسان و یکی از عوامل اصلی پیشبرد فعالیت‌های بشری است. "امید" به انسان نیرو و انگیزه می‌دهد تا موانع پیش روی خود را بردارد و بدون آن ادامه زندگی بی‌معنا و ملال‌انگیز است. یکی از عواملی که سبب امیدواری انسان می‌شود، افزایش احتمال تحقق شدن آرزوها و برنامه‌های انسان در آینده است، بنابراین، فردی که این احتمال را قابل است که در آینده موفق می‌شود، با امید زندگی می‌کند.

کسی که نیایش می‌کند و خداوند را مخاطب قرار می‌دهد، معتقد است که او علت حقیقی تمام وقایع است و علل وقایع را در علت‌های صوری آن‌ها خلاصه نمی‌کند بدین جهت با نیایش و دعا علت حقیقی جهان آفرینش را مخاطب قرار می‌دهد و با ایمان و اطمینان به او زندگی می‌کند؛ بر او توکل می‌کند و با امید به آینده پیش می‌رود. باید نیایشگر کسی را فرا بخواند که مهار کارها در دست اوست و بر جهان آفرینش حکم می‌راند.

اعتماد به نفس

همه انسان‌ها برای زندگی موفق‌آمیز به نیروی اعتماد به نفس و خود باوری نیاز دارند. نیایشگر نیز این موضوع را باور دارد که خداوند در آفرینش انسان به او جایگاه والا و ارجمندی بخشید و او را جانشین خود در روی زمین قرار داد(۳۲۴) و آفرینش او را مبارک نامید.(۳۲۵) بدین جهت، در نیایش خود با معبود متعال از موضع خودباوری و اعتماد به نفس به راز و نیاز می‌پردازد. ولی نیایش از جهت دیگری نیز سبب افزایش و تقویت اعتماد به نفس می‌شود. احساس مقبولیت، تأثیر زیادی در خود باوری و اعتماد به نفس دارد. نیایش به این معناست که بزرگ‌ترین قدرت هستی، انسان را به درگاه خویش پذیرفته، او را برای گفت‌وگو با خود شایسته و سزاوار دیده است. چرا چنین نباشد، آن هم در شرایطی که پذیرش هویت ما توسط یک قدرت محدود دنیایی، شادی ما را بر می‌انگیزد، تا چه رسد به مقام بی‌همتای حضرت حق که مرگ و زوالی برای او متصور نیست. نیایش با ایجاد امید نیز در افزایش اعتماد به نفس مؤثر است.

امنیت روانی

انسان در پرتو نیایش به یک آرامش عمیق و پایدار روحی و روانی می‌رسد و در سایه ارتباط با حضرت دوست می‌تواند مشکلات و سختی‌های امور دنیایی را تحمل کند و بر فشار روحی ناشی از روابط اجتماعی عصر تکنولوژی فایق آید. گزاف نخواهد بود اگر بگویم نیایش بزرگ‌ترین عامل امنیت روحی و روانی موجودی است که احساس بوجی و یأس، او را در محاصره خود دارد. نیایش با ایجاد روحیه زندگی نشاطبخشی ویژه خود، انسان را از روزمره‌گی ملال آور نجات می‌دهد و با آرامش بخشی شگفت‌انگیزش، قدرت نیایشگر را برای مقابله با حوادث جهان دو چندان می‌سازد.

۴. هنر در نیایش

نیایش علاوه بر پی‌آمدهای روانی و تربیتی و روحی، با جاذبه ویژه‌اش از جنبه هنری نیز تأمل برانگیز است. به‌ویژه آن‌گاه که با لحن خاص خود ادا شود. صوت و لحن نیایشگر، یکی از جنبه‌های هنری نیایش را متجلی می‌کند. زمزمه‌ای آهنگین، با لحنی روحانی و ملکوتی، زیبایی نیایش را دوچندان می‌کند و روح را به وجد می‌آورد. گاهی اوقات شنی ن صدای نیایش، ناخودآگاه انسان را همراه خود می‌کند و او را به نجوا و می‌دارد. به این ترتیب، در شمار نیایشگران قرار می‌دهد. شناخت جنبه هنری نیایش، در گرایش افراد به سوی نیایش، بسیار مهم است.

ادبیات نیایش نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. نیم‌نگاهی به متن ادعیه و مناجات نامه اطهار علیهم السلام نشان می‌دهد که نیایش‌های ائمه‌علیهم السلام از نظر ادبی بسیار زیبا و پرجاذبه است. شناخت جنبه‌های ادبی نیایش برای آن کس که قواعد و زبان ادبی را مهم می‌شمارد، تسهیل‌کننده ارتباط با خداوند است. شناخت زیبایی‌ها و نکات ظریف نیایش که ممکن است به درک مطالب فلسفی ختم شود، در ایجاد انگیزه برای نیایش بسیار مهم است. به ویژه آن‌که متن ادعیه و مناجات دارای نکات پرمغزی است که اندیشه را به خود مشغول می‌سازد.

۵. اعتقاد به اختیار و دو برداشت نادرست از آن

با آن که انسان در بستر اختیار به نیایش می‌پردازد و ارزش نیایشگری او نیز به مختار بودنش باز می‌گردد، ولی برخی از اختیار آدمی تعبیر دیگری دارند که نفي کننده ضرورت نیایش است.

اختیار انسان در برابر اراده الهی

اختیار یا عدم اختیار انسان از مهم‌ترین مباحث کلامی است. در این میان کسانی هستند که اختیار آدمی را نه در طول اراده الهی، بلکه در مقابل آن قرار می‌دهند، به گونه‌ای که از نظر آن‌ها اختیار آدمی به منزله نفي هر گونه چارچوبی است که از سوی خداوند اراده می‌شود. شهید مطهری در این باره می‌گوید:

افعال انسان به طوری که انسان از فاعل بودن و تأثیر عزل شده باشد، به خداوند متعال مستند نیست، همان طور که به خود انسان هم به طوری که رابطه فعل از ذات خداوند قطع شود، مستند نیست. بلکه افعال انسان در عین این‌که در واقع به انسان مستند است به خداوند نیز نسبت داده می‌شود و در نهایت یکی از دو استناد در طول دیگر است. (۳۳۶)

نیایش نمادی از دوران طفولیت بشر

گروهی معتقدند نیایش و ارتباط انسان با خدا مربوط به زمانی است که بشر علت بسیاری از وقایع را نمی‌دانست و آن‌ها را به خدا نسبت می‌داد و برای ایمن بودن از بلاهای طبیعی به خدا پناه می‌برد؛ و ایمان او به خداوند برای ایجاد نوعی آرامش و امنیت خاطر بود، ولی امروزه انسان به علت پدیده‌های مختلف پی برده است و با گسترش علم و تکنولوژی، او بر طبیعت غلبه کرده است. بدین جهت انسان معاصر نیاز ندارد که ر وحشت و هراس از ناشناخته‌های طبیعت به دعا و نیایش پناه ببرد! با آن که پاسخگویی به این دیدگاه شبه فلسفی در حوصله این نوشتار نیست، اما به اجمال می‌توان به نقیصه بزرگی که در این اندیشه وجود دارد، اشاره کرد. نخست آن که علم به همان نسبت که بر آگاهی بشر افزوده و دانسته‌هایش را توسعه داده است، به طور مضاعف او را به جهل و ناآگاهی‌اش واقف کرده است، زیرا اکنون شتاب اکتشافات علمی نشان می‌دهد، اسرار پنهان آفرینش تا آن اندازه گسترده است که علم انسان در برابر نادانسته‌ها و مجهولات او چون قطره در برابر اقیانوس است. به تعبیر سقراط نهایت دانش و علم پی بردن به "نمی‌دانم" است. اما سفسطه‌ای که در استدلال فوق نهفته است مانند آن است که کسی بگوید چون پی برده‌ام در رحم مادر چگونه تکوین پیدا کرده‌ام، دیگر نیازی به تحکیم روابط عاطفی با والدین خود ندارم! نیایش، ارتباطی عارفانه و عاشقانه با مبدأ و خالق هستی است؛ نه اینکه از جهل و طفولیت بشر منشأ گرفته باشد. نیایشگران در عین اینکه نظام علّی و معلولی حاکم در جهان مادی را پذیرفته‌اند و به قوانین علمی اعتقاد دارند و از تکنولوژی بشری

استفاده می‌کنند، معتقدند اداره و اراده جهان در اختیار خداوند است.

## ۶. معارف نیایش

معارف دینی از راه‌های مختلفی به دست می‌آید. آیات قرآن و روایات از معتبرترین راه‌های شناخت معارف دین هستند. افزون بر این، ادعیه و نیایش‌های ائمه‌علیهم‌السلام نیز منبع عظیمی برای درک معارف دینی است. در فرازهایی از تاریخ، ائمه‌علیهم‌السلام به علت اختناق حاکم قادر به نشر احکام و معارف الهی نبودند، از این‌رو در قالب دعا به نشر معارف دین پرداختند. مناجات‌ها و نیایش‌های امام سجّاد علیه‌السلام در کتاب صحیفه سجّادیه نمونه خوبی است که نشان می‌دهد چگونه بسیاری از معارف دینی در قالب نیایش قابل بیان است.

نیایش حضرت اباعبدالله‌الحسین‌علیه‌السلام در روز عرفه زیباترین نکات و سرفصل‌های عرفان را به نمایش می‌گذارد. از این جهت ادعیه ائمه نه تنها از جهت روحی، ادبی و هنری، بلکه از جنبه انتقال معارف دینی اهمیت بسیار دارد. مطلب دیگر این است که سطح انتقال معارف دینی در نیایش‌های ائمه‌علیهم‌السلام از سطح انتقال معارف در روایات منقول بالاتر است. چون در این گونه روایات، ائمه اطهار علیهم‌السلام شخص پرسش کننده را خطاب قرار داده و مطالبی را در حد فهم و عقل او بیان کرده‌اند، ولی در دعا و نیایش از منظر کامل‌ترین و متعالی‌ترین انسان‌ها با خداوند صحبت کرده‌اند، بدون این‌که با محدودیت مخاطب روبه‌رو باشند. نیایش ائمه‌علیهم‌السلام کلمات و گفتار انسان‌های عظیم، خطاب به برترین قدرت هستی است که به خوبی نشان دهنده زیباترین ارتباط عاشقانه هستی است؛ عشقی که مملو از معرفت است؛ معرفتی که در زیباترین گفتار تجلّی می‌کند.

شناخت جنبه‌های گوناگون ادعیه ائمه‌علیهم‌السلام در فهم گرایش انسان‌های خاکی به رابطه‌ای آسمانی و نیایش با خداوند بسیار موثر است؛ زیرا آن‌ها با خداوند چنان سخن می‌گویند که چیزی جز آیه "و تَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ" (ق: ۱۶) (۲۳۷) توصیف کننده آن نیست؛ خدایی از رگ گردن نزدیک‌تر، زنده، در اوج شنوایی و بینایی و خدایی که هرگز خواب او را فرا نمی‌گیرد و در هر زمان و مکانی می‌توان او را مخاطب قرار داد.

## ۷. مطالعه شرح حال نیایشگران

رابطه عاشقانه خلق با خالق همواره در طول تاریخ انسانیت برقرار بوده است و همواره عاشقانی وجود داشته‌اند که در این رابطه بر دیگران پیشی گرفته‌اند. به همین دلیل، دیگر انسان‌ها می‌بایست شرح حال این عارفان عاشق مسلک را به عنوان الگوی نیایش مطالعه کنند تا بدانند این عابدان نیایشگر با خالق خود چگونه سخن می‌گفته‌اند و چه چیز سبب تداوم و تعمیق این رابطه شده است؟ آن‌ها چرا این گونه در مسیر نیایش، ممتاز شده‌اند؟ پشتوانه عقیدتی نیایش آن‌ها چه بوده است؟ تفاوت ما و آن‌ها در چیست؟ تلقی آن‌ها از عالم و رابطه با معبود و بینش آنان نسبت به وقایع جهان چگونه بوده است؟ خداوند عالم با نیایشگران عالم چگونه برخورد می‌کند و تلاش آن‌ها را چگونه ارج می‌نهد؟ شناخت این ویژگی‌ها تأثیر عمده‌ای در تقویت انگیزه در فرد در روی آوردن به نیایش به جا می‌گذارد و او را مصمم می‌گرداند.

## ب) عوامل عملی

چون اعمال و رفتار انسان در چگونگی و کیفیت قدرت روحی او تأثیر دارد و برخی اعمال دیگر را تحت الشعاع قرار می‌دهد، نیایش نیز به عنوان یک عمل روحانی از نظام رفتاری انسان اثر می‌پذیرد. به همین جهت، فرد مشتاق نیایش می‌بایست برخی ویژگی‌های رفتاری را دارا شود، در غیر این صورت نمی‌توان انتظار داشت او در امر نیایش استمرار داشته باشد.

## ۱. زهد

زهد به معنای دل نیستن به دنیا و اسیر نشدن در کشش‌های پرفریب آن است. کسی که دنیا پرست و دنیا دوست است، به طور

طبیعی نمی‌تواند به جلوه‌های معنوی و اخروی گرایش پیدا کند. به همین دلیل، نیاز به امر نیایش در او تشدید نخواهد شد. طبق روایات، دنیا گرایي و آخرت با هم جمع نمی‌شوند و نزدیک شدن به یکی مستلزم دوری از دیگری است؛ (۲۲۸) زیرا دنیا پرستی بینش انسان را نسبت به زندگی، آن گونه شکل می‌دهد که به فکر نیایش و زیبایی‌های آن نمی‌افتد و اصولاً نسبت به ارتباط با خداوند احساس نیاز نمی‌کند. زیرا نیایش تجلّی خداپرستی است و دنیا پرستی در نقطه مقابل چنین نیازی قرار دارد. انسان زاهد چون اسیر جاذبه‌های دنیوی نشده و محبّت دنیا در دلش جا نگرفته است، نیایش را به عنوان وسیله‌ای در سیر الی الله مدّ نظر قرار می‌دهد. او با پشت سر گذاشتن دنیا به ساحت بندگی و نیایش وارد شده است. البته باید گفت که نفي دنیا گرایي به معنای بی‌توجه بودن به شیون زندگی بشری نیست و رهبانیت دیگر ادیان مورد نظر نیست، بلکه دنیا را چونان مزرعه آخرت پنداشتن، مقصود ماست.

## ۲. پرهیز از حرام خوري

چگونگی رشد و تغذیه انسان نیز در جنبه روحی او تأثیر دارد. این‌گونه نیست که جسم انسان هیچ ربطی با روح او نداشته باشد. حرام خوري سبب قساوت قلب (۲۲۹) و مانع استجاب دعا (۲۳۰) و مانع قبولی عبادت می‌شود. (۲۳۱) نیایشگر با قلبی نورانی و زلال، توفیق ارتباط و صحبت با خدا را پیدا می‌کند؛ در حالی که حرام خوري قلب را سخت و بدون انعطاف می‌کند، تا جایی که توفیق عبادت و بندگی را از دست می‌دهد و دعا و نیایش انسان پذیرفته نمی‌شود. حرام خوري قدرت روحی انسان را ناتوان می‌کند و انسان را از وادی عبادت دور می‌کند. در جایی که پر خوردن روزی حلال و شکم پرستی سبب رخوت و سستی در امور عبادی می‌شود، حرام خوري به قطع و یقین انسان را از عبادت و نیایش محروم می‌کند.

## ۳. تواضع

عبادت و نیایش انسان، زیباترین کرنش و تواضع در برابر برترین قدرت هستی است؛ زیرا نیایشگر با حالتی حاکی از نشاط و لذت در مقابل خدای خویش قرار می‌گیرد و با او نجوا می‌کند. عالمان اخلاق می‌گویند: بزرگ‌ترین عامل کفر و عصیان در مقابل ذات حضرت حق تکبر در مقابل اوست. انسان کافر و طغیانگر در مقابل خداوند تکبر کرد و از دستورات او نافرمانی می‌کند؛ همان‌گونه که اولین سرپیچی از فرامین الهی، از تکبر ابلیس در مقابل خدا و شروع شد (۲۳۲) و سر منشأ همه گناهان گردید.

فردی که در مقابل خداوند به نیایش می‌پردازد، در عالی‌ترین حالت تمامی تکبر خود را به زیر پا می‌نهد و با شناختی که از عظمت و جلال حضرت حق دارد، در مقابل او تواضع می‌کند و ملتسانه نیازهای خود را به درگاهش عرضه می‌کند؛ زیرا او خداوند را منشأ خیر می‌داند و برای خود هیچ نقشی قابل نیست. او همه چیز را از خدا می‌داند و به معنای واقعی کلمه عبد است. نیایشگر، خداوند را مالک حقیقی وجود می‌داند و خود را امانتداری بیش تصور نمی‌کند. اما نباید این نکته را نادیده گرفت که این حالت مراتبی دارد که هر کس در خور جهد و تلاش خود مرتبه‌ای را از آن اتخاذ می‌کند، هر چند عالی‌ترین مرتبه همان بود که بدان اشاره شد.

## ۴. تقوا، ورع

تقوا و خویشتن داری در مقابل گناه برترین مرحله تربیت اسلامی است که قدرت روحی انسان را افزایش می‌دهد. تقوا فقط به معنای ترك گناه نیست، بلکه يك نیروی درونی و قدرت ضبط نفسانی است که در اثر تمرین و یا ریاضت‌های مداوم برای نفس حاصل می‌شود و نفس را آن چنان نیرومند می‌سازد که تنها مطیع فرمان‌های الهی خواهد بود. (۲۳۳) روح انسان با تقوا، قدرت و لیاقت آن را دارد که با خداوند ارتباط برقرار کند، چون تقوا بهترین توشه آخرت و بزرگ‌ترین وسیله سعادت و جامع همه خیرات است. (۲۳۴) تقوا غایت عبادت، (۲۳۵) هدف تشریح احکام (۲۳۶) و شرط قبولی اعمال (۲۳۷) است.



بی‌تقوایی و گناه بزرگ‌ترین مانع انسان در راه بندگی خداوند است که انسان را از هدف خلقت دور می‌کند و به سوی کفر می‌کشاند. یکی از اثرات مستقیم گناه بر نیایش این است که انسان از عبادت آفریدگارش و نیایش با او لذت نمی‌برد. و طبیعی است وقتی انسان از امری لذت نمی‌برد، انگیزه‌ای واقعی برای انجام آن نخواهد داشت، هر چند از روی عادت به آن بپردازد.

۵. حضور در مجالس نیایش

گاهی نیایش به صورت دسته جمعی مؤثرتر از نیایش فردی است؛ چون در نیایش جمعی جو خاصی حاکم است و افرادی هم حضور دارند که احیاناً برخی از آن‌ها شور و نشاط بیشتری برای نیایش با خداوند دارند و سبب می‌شوند که افراد دیگر از حالت آن‌ها متأثر شده و شور و حال بیشتری در نیایش پیدا کنند. بسیاری از افراد که به تنهایی حال و هوای نیایش ندارند می‌توانند با حضور در نیایش‌های جمعی، این زمینه را در وجود خود تقویت کنند. برای کسانی که فرصت چندان کاری را هم ندارند، حتی گوش دادن به نوار نیایش نیز مؤثر است و با گذشت زمان روحیه نیایش به تدریج در فرد ایجاد می‌شود. نکته مهم، توجه به مراتب وجودی افراد و شرایط آن‌هاست که متناسب با آن، شیوه‌هایی در نظر گرفته شود تا به این باور دست یابند که گفت و گو با خداوند برای همه انسان‌ها ممکن است.

#### ۶. برقراری رابطه عاطفی

بسیاری از روابط انسان‌ها بر اساس رفتارهای عاطفی شکل می‌گیرد. نیایش نیز رابطه‌ای عاطفی بین انسان و خداست. اما گروهی فکر می‌کنند ارتباط و صحبت با خدا مقید به آداب خاص و خیلی رسمی و خشک است. آن‌ها این ارتباط را در مکان و زمان خاص در قالب برخی ادعیه منحصر می‌دانند. در حالی که ایجاد یک رابطه عاطفی بین انسان و خدا فراتر از این گونه آداب است و خداوند آن چنان مهربان و بخشنده است که انسان نیازمند را در هر شرایطی پناه می‌دهد.

وقتی انسان با خدا رابطه عاطفی و احساسی برقرار کرد و نیایش را منحصر به زمان و مکان و گفتار خاصی نکرد، آن گاه با خداوند مثل یک دوست ارتباط برقرار خواهد کرد و با او به نجوا می‌پردازد. این گونه نیایش‌ها و ارتباطها که در طول شبانه روز در تمام مکان‌ها ممکن است، زمینه را برای مناجات‌های عارفانه که با آداب خاصی انجام می‌شود، فراهم می‌کند و فرد را در جرگه نیایشگران قرار می‌دهد.

درخواست از خداوند و دعا برای توفیق عبادت و نیایش، نشاط، اختصاص دادن وقتی خاص، دوستان و محیط و... هر کدام از عوامل عملی و رفتاری در بحث نیایش هستند که جهت پرهیز از طولانی شدن کلام تنها به ذکر عنوان آن‌ها اکتفا شد.

### ۳. درک لذت در عبادت

یکی از مسایل مهمی که سبب انس با نماز می‌شود، لذت بردن از عبادت است. کسی که از نماز لذت نمی‌برد، نمی‌تواند با نماز انس بگیرد. مکتب لذت‌گرایی یکی از مکتب‌های توصیفی اخلاقی است (۳۳۸) که لذت‌گروی را غایت مطلوب هر کاری می‌داند. (۳۳۹) تمامی انسان‌ها در این نکته یکسانند که لذت‌جو هستند، ولی مصادیق لذت در نزد انسان‌ها، متفاوت است. برخی از انسان‌ها از غذا خوردن لذت می‌برند و برخی از انسان‌ها از غذا نخوردن. (۳۴۰) از این جهت، لذت در تعیین مصداق آن نقشی اساسی به عهده دارد.

برخی معتقدند بیشترین مقدار شادی را می‌توان از طریق برخی تجربه‌های دینی به دست آورد (۳۴۱) و گروهی شخصیت را مهم‌ترین عامل مؤثر بر شادی فرد می‌دانند. (۳۴۲) البته تأثیر طبیعت، تربیت و وزن شادی نیز مورد توجه برخی است. (۳۴۳) شادی از طریق تسلط بر شرایط و تطبیق دنیای متغیر بر نظام خواسته‌ها و آرزوهای ما بسیار مشکل است، بلکه راز شادی در مهارت فرد، در آفرینش تجربه زندگی است. (۳۴۴) در واقع، آنچه در زندگی برای ما رخ می‌دهد، آنقدر تعیین‌کننده شادی

مانیست، بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد. (۳۴۵) از منظر دیگر علت غمگینی انسان آن است که زندگی بدان گونه که او می‌خواسته، پیش نرفته است. (۳۴۶) از این رو، شادی یکی از مهمترین مؤلفه‌های لذت است که در تبیین لذت نقش مهمی را برای فرد ایفا می‌کند. اهمیت بحث لذت در مسایل اخلاقی به حدی است که مکتب لذت‌گرایی را به عنوان یکی از مکتب‌های مهم اخلاقی شکل داده است. (۳۴۷)

ایپکوروس، (۳۴۸) - فیلسوف یونانی - پایه‌گذار مکتب اخلاقی اپیکوری است که خیر را همان لذت می‌داند. هر چند او با اساس قرار دادن لذت‌های آنی و موقتی موافق نبوده و برای تعیین شرایط رسیدن به سعادت دیرپا و بادوام، لذت روحی را بر لذت جسمانی ترجیح می‌دهد. (۳۴۹) فلسفه اخلاق اپیکوروس اصولاً شامل پند و اندرز برای زیستن معتدلانه ولی لذت‌بخش است. در واقع فلسفه اپیکوروس را می‌توان شامل تعلیماتی دانست که نه تنها به شخص توانایی کسب لذت می‌دهد، بلکه او را قادر می‌سازد که از درد و رنج اجتناب نماید. "لذت‌انگاری به عنوان یک نظریه فلسفی از لحاظ روان‌شناسی و اخلاقی هم قابل بررسی است. (۳۵۰)

مفهوم لذت‌گرایی در اسلام (۳۵۱)

آنچه از مبانی اسلام استنباط می‌شود آن است که لذت معنوی، لذتی اصیل و اساسی فرض می‌شود؛ زیرا بعد معنوی و مقوم شخصیت آدمی است. بنابراین، در تراحم لذات مادی و معنوی باید لذات مادی را در چارچوب لذات معنوی مهار کرد؛ یعنی اسلام، لذت‌گرایی را به معنای عام و روان‌شناختی آن می‌پذیرد، ولی در تعیین مصداق لذت اصیل و حقیقی برای انسان و جهت‌گیری لذت‌ها با مکتب‌های لذت‌گرا تفاوت دارد.

آسیب‌شناسی منطق لذت در مورد نماز

رعایت آداب ظاهری و باطنی نماز، برطرف کردن موانع حضور قلب قبل از ورود به نماز، تقویت بینش مذهبی و درک معنای نماز و توجه به زیبایی‌ها (۳۵۲) و ظرافت‌های نماز و تقویت روحیه نیایش از مهمترین عوامل لذت انسان در نماز هستند. نادیده گرفتن یا کم‌توجهی به این عوامل بزرگ‌ترین آسیبی است که لذت در نماز را تهدید می‌کند. در حقیقت، موانع حضور قلب و کاستی‌های معرفتی نسبت به نماز سبب می‌شوند که نمازگزار از نمازش لذت نبرد.

دنیا زدگی و گناه دو عامل مهم و اساسی از بین رفتن لذت در عبادت و نماز هستند؛ زیرا حقیقت عبادت فرا دنیوی و امری اخروی است. انسان هر قدر به دنیا نزدیک شود، از آخرت دور می‌شود. (۳۵۳) گناه نیز به عنوان یکی از مظاهر اصلی دنیا گرایی آثار زیادی دارد که یکی از آثار غیر ملموس آن از بین رفتن لذت عبادت است (۳۵۴) و به تدریج چنان اثری در قلب انسان می‌گذارد و او را از مسیر حق دور می‌کند که ناخودآگاه از عبادت و صحبت با معبود هیچ لذتی نمی‌برد. به‌طور کل، کلیه موانع حضور قلب در نماز، در از بین رفتن لذت نمازگزار نقش مهمی را ایفا می‌کنند. (۳۵۵)

نماز، لذت برتر

لذت‌هایی که انسان آن را درک می‌کند و از درک آن احساس خوشایندی برای او حاصل می‌شود، همه در یک سطح و از یک نوع نیستند، برخی لذت‌ها مقطعی هستند. برخی روحی و برخی جسمی هستند، برخی مادی و برخی معنوی هستند، برخی عمیق و برخی سطحی هستند، اما لذت برتر، لذتی است که عمیق‌تر، پایدارتر، اصیل‌تر و طولانی‌تر باشد و رنج و کسالتی به دنبال نداشته باشد.

با این توصیف‌ها باید گفت لذتی که از نماز گزاردن در انسان ایجاد می‌شود، لذت برتر است؛ زیرا لذتی است که ناشی از ارتباط با آفریدگار جهان و در راستای تأمین زندگی مطلوب و جاودانه است، لذتی که از نماز و ارتباط با دریای بی‌کران هستی در وجود انسان حاصل می‌شود، پایدار و عمیق است و هیچ‌گونه رنجی را به دنبال ندارد، مگر درد وصال که عاشقان نزدیکی به خداوند در

آن غوطه‌ورند؛ یعنی آنان که پس از درک این لذت خواهان شکستن حصارهای مادی و گذر از این جهان محدود می‌شوند، با درک این لذت، از لذت‌های برتر و والاتری آگاه می‌شوند که به جز در جوار حضرت حق دست یافتنی نیست و روابط محدود دنیایی ظرفیت و گنجایش ایجاد آن لذت‌ها را ندارد. این درد، حاصل افزایش درک و فهم است که با لذات نماز و ارتباط با خدا به عنوان لذت برتر و متعالی در هم تنیده شده است.

## ۴. درک زیبایی‌های نماز

انسان می‌تواند با دید زیبایی‌شناسانه به موجودات و رویدادها نگاه کند و از این دریچه به تماشای جهان بنشیند. (۲۵۶) لذت رویکرد زیبایی‌شناسانه می‌تواند انواع اشیای طبیعی و ساخته انسان را که به وسیله حواس پنج‌گانه ادراک می‌شوند، در برگیرد. (۲۵۷) فراتر از این می‌توان گفت واژه زیبا نه تنها در مورد طبیعت و آثار هنری، بلکه می‌تواند برای درک و لذتی زیبایی‌شناسانه از وقایع عالم و روابط پنهان و آشکار انسان، به کار رود. (۲۵۸)

انسان نسبت به مقوله عبادت نیز می‌تواند با دید زیبایی‌شناسانه بنگرد و فراتر از یک نگرش شخصی عبادت کند. عرفان و زیبایی‌شناسی ارتباطی ظریف دارند. و.ت. استیس می‌گوید: "پیوندی نهانی بین عرفان و زیبایی‌شناسی هست که در حال حاضر مبهم و مجمل باقی مانده است." (۲۵۹)

این ارتباط در حدی است که یکی از مکتب‌های عرفان اسلامی، مکتب جمال نام دارد. (۳۶۰) این در حالی است که نماز و عبادت یکی از مهم‌ترین و عمده‌ترین موضوعات عرفانی و سیر و سلوک است. قبل از پرداختن به نکات زیبایی‌شناسی نماز، چند نکته بنیادین را در مورد زیبایی‌شناسی از نظر اسلام به اختصار مطرح می‌کنیم.

"منشأ اصلی زیبایی‌شناسی در اسلام عبارت است از خداوند سبحان که خود زیباست و زیبایی را دوست دارد." (۳۶۱) نخستین درسی که از زیباشناسی قرآن مجید می‌آموزیم، این است که خداوند بالاترین مرتبه زیبایی است و همه زیبایی‌ها در او خلاصه می‌شود. در نتیجه بهترین راهی که ما را به سوی آن معبود رهنمون می‌سازد، مسیر زیبایی‌هاست. (۳۶۲) همه هستی و آفرینش زیباست. (۳۶۳) قرآن زیبایی‌های هستی را به دو نوع مطلق و نسبی (۳۶۴) و از جهت دیگر به مادی و معنوی تقسیم می‌کند. (۳۶۵) قرآن به انسان به عنوان یکی از زیباترین جلوه‌های الهی اهمیت فوق‌العاده داده است. (۳۶۶) عشق الهی و دوست داشتن خداوند به رسمیت شناخته شده و احادیث دوطرفه (۳۶۷) بودن آن را بیان کرده است. (۳۶۸) همان‌طور که عشق ورزی به جمال مطلق الهی، شایسته و بایسته می‌باشد، عشق ورزی به جلوه‌های آن زیبایی در جهان نیز شایسته است. (۳۶۹)

در زیبایی‌شناسی اسلامی به زیبایی صوری و ظاهری انسان نیز توجه شده است (۳۷۰) و علاوه بر آن، به زیبایی‌شناسی رنگ‌ها نیز توجه شده است. (۳۷۱) از نظر زیبایی‌شناسی اسلامی انسان باید به سوی زیبایی‌ها برود.

### زیبایی‌شناسی نماز

در این قسمت، با بررسی نکات ظریف و باطنی نماز می‌کوشیم ضمن بیان جلوه‌هایی از نماز، نحوه نگرش نمازگزار را نسبت به نماز تغییر دهیم و زاویه دید زیبا و پرنشاط نماز را تبیین کنیم، تا زمینه لازم جهت انس با نماز ایجاد شود.

زیبایی نماز، از نامش آغاز می‌شود. زیرا کلمه "صلوة" از ریشه صله (وصل) است و از پیوند و ارتباط میان بنده و رب سخن می‌گوید. تأمل در همین کلمه و توجه به ارتباط بی‌واسطه بنده (با همه کوچک و ناچیزی) با خدای عظیم و بی‌مانندی که به وصف در نمی‌آید، کاشف از عشقی دو سویه، پرشکوه، آرامش بخش و امید آفرین است.

عبادت، پرواز روح از زمین وابسته ماده به فضای دلپذیر معنویت است. عبادت از یک سو، قطره قطره آب شدن و از سوی دیگر جرعه جرعه آب نوشیدن است. عبادت خلاصه‌ای از یک مفهوم روشن، ولی پیچیده و در عین حال ناشناخته بندگی است و نماز،

پروازي براي رسيدن به اوج و ناپديد گشتن از صحنه طبيعت و روز مره گي كسل كننده است. عبادت، نهايت هنر نمايي انديشه و توان آدمي در ترسيم طرحي است كه او را به مقصد زلال و دلخوش رهنمون سازد. عبادت، يعني عشوه گري عاشق دل سوخته كه همه ناله هاي شب و زمزمه هاي روزش يك حرف بيش نيست و با سيلاب اشك هايش، قطره هاي اشك دل دادگي او را مي سرايند. پس عبادت هم خواهشي عاشقانه و ملنمسانه و هم هنر پردازي زياست.

نماز، كليد ملاقات

نماز، رشته اتصال به محبوب است، آن گاه كه دست ما از "وصل" کوتاه است و وجودمان در "هجر" گرفتار؛ نماز گفت و گوي راز دل است و بر آوردن نياز؛ نماز هم تسليم است و هم عقاب؛ تسليم در برابر شكوه و زيبايي خدا و عصيان عليه سراب هر قدرتي كه از سر پستي و زبوني، آهنگ توانايي خود را به موازات قدرت حق، مغرورانه مي نوازد. نماز تكرر نيست، بلكه هديه اي است از محبوب براي اين كه فراق خود را در اين دنيا جبران كند و بانگ جرس ي است، براي اعلام مكرر اين حقيقت كه اي انسان "إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيه؛ تو در راه پروردگارت سخت تلاش مي كني و او را (سرانجام) ملاقات خواهي كرد. (انشقاق: ۶)" تا اين كه همواره باور ملاقات زنده و پابرجا باشد. نماز، پيشوايي فرشتگاني است (۳۷۲) كه انسان را در بر مي گيرند. (۳۷۳) نماز، كوئري براي خاموش كردن آتش گناه است. (۳۷۴) نماز، صور نوراني در ظلمت قبر است. (۳۷۵)

اذان، ترنم رويش

اذان تكرر باورهايي است كه تلقين آنها، ارزش ها را در انديشه جامعه زنده تر، ايمان را محكم تر و يقين را تازه تر مي كند. اذان، بانگ فراتر بودن بزرگي خداوند، از ظرفيت شناخت و توصيف بشري است و نيز فرايد براي از قدرت هاي زوال پذير دنيايي است. اذان، كندن خار كفر و شرك از سرزمين تفكر و كاشتن نهال ايمان و عشق است.

رو به خانه دوست

نماز را رو به قبله (مكه) مي خوانيم. رو كردن به مكه، يعني هم نوا شدن با ابراهيم موحد و صداي توحيد سردادن و همراهي با او در شوريدن بر قدرت هاي نمرودي و همگامي با او در فرو رفتن به آتش قهر ستمگران و همدلي با او در قرباني كردن فرزند و سوق دادن ديده و دل، به سمت خانه اي كه آيه اي از حضور او در زمين است.

كعبه خود سنگ نشاني است كه ره گم نشود

حاجي احرام دگر بند، بين يار كجاست

محراب

محراب مكان رزم با شيطان است و جان پناهي است كه در برابر هجوم بت ها بر پا كرده اند؛ و اذان اعلام جنگ است. هر تكبير كه مي گويي تيري است كه به سوي قلب شيطان رها مي شود و هر ذكري كه از قلب مي گذرد و بر زبان جاري مي شود، تيري است كه از كمان به سوي شيطان و هوا دارانش رها مي شود.

نماز گزار آن گاه مي تواند با تير ذكر به تخريب بت خانه ها اقدام كند كه پيش تر، اولين تير را بر فرق نفس خود، يعني مادر بت ها كوبيده باشد.

نيت از آغاز تا پايان

هر انجامي را آغازي است و هر كرداري را سر منشائي؛ نماز نيز سرفصلي دارد. مهم تر از فصل هاي ديگر و زير بنايي سرنوشت ساز و جهت بخش به نام "نيت".

نيت پاك، نماز را از ناخالصي ها پالايش مي كند و آغازي است كه بايد تا پايان، نماز را همانند خود كند. نيت اولين گام براي فاصله گرفتن از دنيا و روزمره گي هاست و مانند پلي ما را از فراز سيلاب كف آلود ماديّات عبور مي دهد و به سرزمين روحاني نماز وارد

می‌کند.

### نخستین تکبیر

پس از نیت، تکبیره الاحرام می‌گوییم. "الله اکبر" اولین ذکر و نخستین تکبیر نماز، بزرگ شمردن خدایی است که از ظرفیت فکری بشر و از هر پنداری که او دارد، بزرگتر است؛ بزرگتر از پرده خیال انسان؛ بزرگتر از آن چه در دل می‌گذرد؛ بزرگتر از این که وصف شود؛ بزرگتر از آن چه پیشینیان از او گفته‌اند و امروزیان می‌گویند و پسینیان خواهند گفت.

تکبیره الاحرام، اولین تیری است که در نماز به سمت شیطان رها می‌شود. تکبیره الاحرام یعنی با دوست، محرم شدن و دریچه دل را به روی نامحرمان بستن و همواره با گفتن آن، دست‌ها را بالا بردن تا آنجا که غیر خدا را پست سر می‌اندازیم و به خلوت دوست وارد می‌شویم.

### سخن دل

با قرائت به باغ نماز وارد می‌شویم؛ یعنی با خواندن سوره حمد و سوره‌ای دیگر به فراخور حال خود؛ قرائت، گفتن و گذشتن نیست. قرائت یاد کردن از رحمت بی‌مرز و پایان خداست. در قرائت، او را می‌ستاییم، به درگاهش سپاس می‌گوییم و ستایش‌ها و سپاس‌ها را تنها شایسته او می‌دانیم. قرائت، یادآور قیامت است. روزی که تمام پرونده‌ها کشوده و همه حساب‌ها بررسی می‌شود. روزی که نخستین پرسش، از نماز و چگونگی برپایی آن است. (۳۷۶)

سر تسلیم فرود آوردن

رکوعی به اخلاص جان پرورست

که نام نکویش جهان‌پرور است

پس از قرائت، به رکوع می‌رویم؛ یعنی در برابر افق ناپیدای بزرگی خداوند سر تعظیم فرود می‌آوریم و با توجه به عظمت او و ایمان به حقارت و ناچیزی خود، آینه خودبینی را می‌شکنیم و با تمام وجود در برابر تنها کسی که شایسته تکریم بی‌پایان است، اطاعت محض خود را اعلام می‌کنیم.

در رکوع، دل و سر را به تعظیم و می‌داریم و زبان به تسبیح می‌کشاییم: "سبحان ربه العظیم و بحمده". خدای بزرگ من پاك و منزّه است و ستایش تنها ویژه و شایسته اوست. او منبع کمال و زیبایی و آراستگی است و هر آنچه جالب توجه است و فطرت زیبایی طلب من و تو در پی آن است، جلوه‌ای از اوست.

این همه عکس می و نقش نگارین که نمود

یک فروغ رخ ساقی است که در جام افتاد

فراترین کرنش، نزدیک‌ترین حالت (۳۷۷)

می‌روم تا در شبستان سجود

با شکوه نام او نجوا کنم

در وراي لحظه‌های گم شدن

خویش را در یاد او پیدا کنم

پس از رکوع به سجده می‌افتیم. از خضوعی به خضوعی دیگر، از سر خم کردن و فرمان پذیرفتن تا به خاک افتادن و چهره بر زمین ساییدن. سجده برتر از رکوع تجلی اوج فروتنی است. در سجده قامت خمیده خود را بر خاک می‌افکنیم و اگر در رکوع نشانی از ایستادن بود، در سجود آن نشان را هم محو می‌کنیم.

به سجده توان بوسه زد پای او

به چشمان دل دید سیمای او  
خواستی عاجزانه، نیازی دلنشین  
ناگه دلم تا عرش پر زد  
تا بید اشکی در سکونم  
وقتی که هنگام دعا شد  
واشد چو گلبرگی قنوتم  
در دفتر قنوت من اسمت "خدا" نبود  
دستم ز دستهای نگاهت جدا نبود

نماز سخن گفتن بنده با اوست آن گونه که او می‌خواهد و قنوت سخن گفتن بنده است آن گونه که خود می‌خواهد. در نماز با زبان او شرح حال بندگی را وصف می‌کنیم و در قنوت با زبان خود به او پناه می‌بریم. نماز، گفت‌وگو است و قنوت، التماس و درخواست و پافشاری؛ نماز، گفتن است و قنوت، زمزمه کردن و نالیدن؛ قنوت فرصتی است برای راز گویی و باز گویی؛ قنوت هنگامه دعاست و برگه‌ای که در آن دعاهایمان را عرضه می‌کنیم.

"قنوتی"، دل خسته وا می‌کند

مرا راهی کبریا می‌کند

تجدیدباورها

تشهد بخوانم شهادت دهم

نشان شوق و شور و ارادت دهم

تشهد، شهادت به اصلی‌ترین پایه اعتقاد اسلامی، یعنی توحید، است. شهادت یعنی اعلام يك عقیده با نیت فراگیری آن؛ از تشهد درس "بندگی" را می‌آموزیم و رمز پیروزی را؛ در تحرک و تلاش و انجام رسالتی که انسانیت بر دوشمان نهاده است. اگر اراده حمل کوله بار سنگین مسئولیت را در فرصت اندک عمر در سر داشته باشیم تا بدون حسرت و تأسف سرانجام به‌روزی، برسیم، توشه بندگی به زیر پا افکندن شهوت‌های دنیایی است.

دعای سلامت

و زان پس فرستم به دلبر سلام

که یعنی همه من توام "والسلام"

در پایان نماز و بازگشت از سفری روح افزا و پر رمز و راز، بر پیامبری سلام می‌کنیم که پاک کننده غبار از چهره انسانیت است. سلام، نام خدا (۳۷۸) و نشانگر بازگشت زایر اوست. یکی از عرفا می‌گوید: "کسی که در نماز حواسش پیش غیر خدا و متوجه زندگی است، چگونه به خود اجازه می‌دهد در پایان نماز بگوید: "السلام علیکم و رحمة الله و برکاته"، چون پیامبر فرمود: "المصلیٰ یناجی ربّه" (۳۷۹) "نمازگزار مشغول مناجات با خداست". پس او در حین عبادت از جمع مردم فراتر می‌رود و اوج می‌گیرد و وقتی نمازش تمام شد و مناجاتش به پایان رسید؛ از محضر خداوند به میان مردم برمی‌گردد و چون وارد جمع دیگران شد به آنها سلام می‌کند. (۳۸۰)

اسرار نماز و زیباشناسی نماز

هر يك از اعمال و رفتار نماز، باطنی نورانی و اسراری پر معنا دارد. توجه به این آثار، بسیاری از زیبایی‌ها و ظرافت‌های نماز را روشن می‌کند که در این‌جا برخی از این اسرار را به اجمال بیان می‌کنیم:

الف) رمز و راز وضو گرفتن

شستن دست‌ها در وضو، اشاره به دست کشیدن از خواهش‌های نفسانی و شهوات حیوانی است.

آن وضو را تو وضو گویی که در شستن دست

شستن دست تو از خواهش دنیا باشد

شستن صورت، شستن غبار توجه به غیر حق است مسح سر، سر خط بندگی است و مسح پا، اشاره بازدن به غیر خدا و قدم

زدن در ساحت حرم حضرت خداوند است. (۳۸۱)

پیامبر در حدیثی می‌فرماید: "شستن صورت و دست‌ها و مسح سر و پاها در وضو رازی دارد. شستن صورت در وضو، یعنی

خدایا! هر گناهی که با این صورت انجام دادم، آن را شست‌وشو می‌کنم که با صورت پاک به جانب تو بایستم و عبادت کنم و با

پیشانی پاک سر بر خاک بگذارم. شستن دست‌ها در وضو، یعنی خدایا! از گناه دست شستم و به واسطه گناهی که با دستم

مرتکب شده‌ام، دستم را تطهیر می‌کنم. مسح سر در وضو، یعنی خدایا! از هر خیال باطل و هوس خام که در سر پرورانده‌ام سرم

را تطهیر می‌کنم و آن خیال‌های باطل را از سر به دور می‌اندازم. مسح پا، یعنی خدایا من از رفتن به مکان زشت پا می‌کشم و

این پا را از هر گناهی که با آن انجام داده‌ام، تطهیر می‌کنم. (۳۸۲) پیامبر از این روصلی الله علیه وآله در حدیث دیگر می‌فرماید:

"اگر کسی با وضو از دنیا برود، شهید از دنیا رفته است." (۳۸۳) در حدیث دیگر در ثواب وضو می‌فرماید:

بدان که در وضو چون صورت خود را بشوید، گناهی که با زبان و چشمان مرتکب شده‌ای پاک می‌شود و چون دست‌هایت

شسته شود، گناهانت از جانب راست و چپ ریخته گردد و آن گاه که پاهایت را مسح می‌کنی، گناهی که با پاهایت مرتکب

شده‌ای، پاک می‌گردد. (۳۸۴)

این همه ثواب از رمز و رازهای خیر می‌دهد که حاکی از زیبایی‌ها و ظرافت‌های این عمل است. به واقع، در لوح محفوظ الهی،

بر ثواب وضو آن قدر تاکید شده است که پیامبر صلی الله علیه وآله نیز با گفتن چنین عبارتی، برده از اسرار وضو برداشته و

زیبایی‌های آن را عیان کرده‌اند.

ب) رمز و راز تیمم

راز تیمم این است که: هر گاه آب نیافتی، پس خاک را که به ظاهر پست‌ترین پدیده‌های جهان است دست و صورت خود را با آن

آغشته کن تا تمامی کبر و غرور و شهوات و هواهای فردی و شیطانی از تو دور گردد تا خدای رحیم بر این همه ذلت و خاکساری

تو رحم کند، دستت را گرفته و در راه آورد. (۳۸۵)

ج) رمز و راز بالا بردن دست‌ها هنگام تکبیر

بعضی گویند:

بلند کردن دست‌ها در تکبیر الاحرام نماز اشاره به این است که پروردگارا! در دریای معصیت غرق شده‌ام، برای نجاتم دستم را

بگیر. (۳۸۶)

اهل معرفت گویند که (نمازگزاران باید) به واسطه آن، غیر (خدا) را به پشت سراندازند و خار طریق وصول را از بان بردارند و خود

را منقطع از ماسوی و خالص و مخلص گردانند. آن گاه به معراج حقیقی، معنوی و مسافرت الی الله روند. (۳۸۷)

چ) رمز و راز راست نگاه داشتن کردن در هنگام رکوع

شخصی از حضرت علی علیه السلام پرسید: "مقصود از راست نگاه داشتن کردن در رکوع چیست؟" حضرت فرمود: "یعنی

(خدایا!) به فرمان توام؛ گرچه به نیغ گردنم بزنی." (۳۸۸)

خ) رمز و راز سجده

از حضرت علي عليه السلام راز تأویل دو سجده را پرسیدند. در پاسخ فرمود:

سجده اول که سر بر زمین نهد، اشاره به آن است که از خاک آفریده شده است و سر را که بر می‌دارد کفایت است به این که از زمین برآمده است... و سجده دوم اشاره به این است که باز به زمین باز گردد و به خاک شود و باز که سر بر می‌دارد، رمزی است به این که بار دیگر از خاک بر آید و برانگیخته گردد در روز رستاخیز. (۲۸۹)

حضرت علي عليه السلام در روایت دیگری می‌فرماید:

ظاهر سجده، صورت گذاردن بر خاک است از روی اخلاص و خشوع، ولی باطن آن دل‌کنند از همه امور فانی و دل‌بستن به سرای باقی و رهایی از تکبر و تعصب و تمام وابستگی‌های دنیوی است. (۳۹۰)

پ) سر رو به قبله بودن

قبله رمز استقلال، وحدت و هم‌بستگی است. (۳۹۱) قبله یا خانه خدا (کعبه) شعار و نشانه‌ای است که... دارای بُعد اجتماعی نیز هست، با این وصف که نشانه و رمز وحدت این است. (۳۹۲)

امام خمینی رحمه الله درباره قبله در آداب الصلوة می‌گوید:

نکته باریکی در واژه قبله هست که باید از آن غافل نبود. قبله در اصل لغت عرب، اسم عمل ماست؛ نه اسم خانه (کعبه)، ولی چون این عمل رو به روی آن خانه انجام می‌گیرد، کم‌کم اسم خود خانه شده است. قبله بر وزن "جِلسَه" و "وجهه" طرز ایستادن و روبه‌رو شدن با چیزی است که با حضور ذهن انجام گیرد. مواجهه‌ای است که انسان به حال خیردار می‌ایستد که گویی رژه می‌رود و سان می‌دهد و نهایت این که باید این رژه و سان در مورد خانه خدا، با همه اعضا و تمام اندام بدن بوده باشد؛ آن هم با حال خیردار و با نظم و احترام و با حضور ذهن کلی؛ پس قبله به معنای اقبال کردن به چیزی است، اما طوری که روی آوردن به آن همراه با گسستن از غیر باشد که رنگ پیوستن به آن و گسستن از غیر آن، در عمل آشکار باشد. (۳۹۳)

ت) رمز و راز تشهّد

"تشهّد نماز، شباهت دارد به زانو زدن خلائق در پیشگاه خدای متعال در روز قیامت." (۳۹۴)

ث) سرّ سلام در نماز

شیخ الرئیس ابوعلی سینا می‌گوید: امام صادق علیه السلام فرمود:

معنای سلام در پایان هر نماز، امان است؛ یعنی هر کس امر خدا و سنت پیامبرش را با خشوع قلبی در مقابل خدا به جا آورد، از برای دنیا در امان و از عذاب آخرت برکنار است. سلام نامی از نام‌های خداوند تعالی است که در میان خلق خود به ودیعت نهاده تا معنا و محتوای آن را در داد و ستدها، امانت‌داری‌ها و در روابط با هم و برای تأیید و تصدیق هم‌نشینی‌ها و صحت آمیزش و معاشرتشان به کار برند. (۳۹۵)

ع) رمز و راز رکوع

رکوع همراهی با فرشتگان مقرب الهی است. فرشتگان خدا، همواره در حال پرستش خدایند. برخی همواره در رکوع و بعضی همیشه در سجود و تسبیح‌اند.

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: "عده‌ای از فرشتگان در رکوع‌اند و سجود. وصف کشیدگان و تسبیح‌گویان بدون خستگی‌اند" (۳۹۶)

نمازگزارانی که به رکوع می‌پردازند، [نه تنها] هماهنگ با فرشتگان الهی‌اند، بلکه با همه ذرات عالم وجود، به تسبیح خدای سبحان مشغولند (۳۹۷) و چه عزّتی از این بالاتر.



نظام رفتاری ما تابع برخی دیدگاه‌هاست که ممکن است از افراد دیگر یا محیط اطراف ما حاصل شده باشد. هر کنش و واکنشی که از ما سر می‌زند، تحت تأثیر این نظام رفتاری است. عبادت نیز به عنوان یک رفتار دارای ریشه‌ها و زمینه‌های خاصی است که آن‌ها را پیش نیازهای عبادت می‌نامیم. (۳۹۸)

عبادت به معنای اظهار ذلت، عالی‌ترین نوع تذلل و کرنش در برابر خداوند است. (۳۹۹) به تعبیر دیگر، عبادت به این معناست که بنده خود را در مقام محکومیت تام پروردگار خویش در آورده و لازمه آن خضوع در مقابل اوست. (۴۰۰) و هدف آن رسیدن به کمال و سعادت، خودسازی و تقرب به خداوند می‌باشد. برای تحقق عبادت مداوم و آگاهانه، توجه به این پیش زمینه‌ها امری لازم و ضروری است و بدون توجه به این پیش نیازها، نمی‌توان انتظار داشت که عوامل و راه کارهای ایجاد انس بانماز اثرگذار باشد. همان‌طور که حضور در دانشگاه و اشتغال به تحصیل در سطوح عالی مستلزم گذراندن دوره متوسطه است، انس با نماز نیز به برخی پیش زمینه‌ها نیاز دارد که بدون توجه به آن‌ها، موفقیت چندانی در این راه حاصل نمی‌شود. به عبارت دیگر، پیش نیازهای عبادت، برخی آمادگی‌های لازم را جهت ایجاد شرایط عبادت در انسان، به وجود می‌آورد که به کمک آن‌ها، انسان در مسیر عبادت اثرپذیر خواهد بود.

این پیش نیازها هم از جهت هنجاری و هم از جهت آسیب‌شناسی قابل توجه است؛ یعنی پیش نیازهای عبادت در مورد کسانی که با نماز انس دارند، محقق شده است و کسانی که بانماز انس ندارند، این پیش نیازها را نیز ندارند. با این وجود، می‌توان گفت: "غفلت، وسوسه علمی، پندارگرایی، عقل متعارف، هوس مداری و خودبینی، شیطان و دنیا گرایی از موانع شناختی و عملی عبادت هستند." (۴۰۱) توبه، زهد، ریاضت، مراقبت و محاسبه و تقوا مراحل مختلفی از مانع زدایی از عبادت و سیر و سلوک است. (۴۰۲)

برای بررسی بهتر و هدف‌مند، پیش‌نیازهای عبادت را در دو بخش خلاصه می‌کنیم:

#### الف) پیش‌نیازهای شناختی

هر فردی قبل از این‌که به وادی نماز و عبادت وارد شود، باید در نظام معرفتی خود مقدمات لازم را برای دستیابی به بینش‌های فرا نگر تحصیل کرده باشد. عبادتی که از روی شناخت و معرفت نباشد، اگر چه استمرار داشته باشد، ولی قطعاً رابطه‌ای عمیق نخواهد بود. نمازگزار بعد از پشت سر گذاشتن مراحل شناختی و ایجاد برخی معرفت‌ها و ایجاد بینش‌های صحیح با استفاده از عوامل انس می‌تواند به مراحل عالی نمازگزاری دست یابد و گرنه نمازی که از روی عادت و بدون اثر درونی برپا می‌شود، چیزی بیش از به جا آوردن یک آداب ظاهری نیست. این پیش‌نیازهای شناختی عبارت‌اند از:

#### ۱. خودشناسی

انسان در فرآیند خودشناسی به ضرورت عبادت پی می‌برد و نسبت به عبادت احساس نیاز می‌کند. انسان در روند خودشناسی، می‌فهمد که زندگی علاوه بر جنبه‌های مادی، ابعاد معنوی نیز دارد که در فطرت خدادادی ریشه دارد و دوام آن به کسب اخلاق فاضله و عبادت و پرستش خداوند است. نتیجه این شناخت، درک نیازمندی‌های انسان به خداوند است (۴۰۳) و پس از درک این نیازهاست که انسان، خداوند را به خاطر نعمت‌های بی‌پایانش شکر می‌کند. و این همان روح بندگی است.

امیرالمؤمنین علیه السلام در توصیف اهمیت خودشناسی می‌گوید: "برترین پیروزی برای آدمی، شناختن نفس خویش است." (۴۰۴)

#### ۲. خداشناسی (۴۰۵) و توحید

انسان تا زمانی که خدا را نشناسد و به مقام عظمت او آگاه نشود، انگیزه‌ای برای عبادت ندارد. ولی خداشناسی نیز به دنبال خودشناسی حاصل می‌شود. (۴۰۶) در عین حال پی بردن به ابعاد وسیع توحید مستلزم تلاش، جهت کسب معرفت بیشتر است.

امام حسین علیه السلام می‌فرماید:

ای مردم! خداوند بندگانش را خلق نفرمود، مگر برای آنکه او را بشناسند، پس هنگامی که او را شناختند، او را عبادت کنند و هنگامی که او را عبادت کردند، دیگر بی‌نیاز از عبادت غیر او شوند. (۴۰۷)

ایمان به خدای یگانه و باور توحیدی یکی از عمده‌ترین پیش نیازهای معرفتی عبادت است که بدون توجه به آن، عبادت چیزی جز آداب ظاهری نخواهد بود. آگاهی از معنای واقعی توحید، بر عبادت آثار بسیار ژرف و عمیقی می‌نهد. (۴۰۸) طبق نظر عرفا و علمای اخلاق، توحید از عالی‌ترین مراحل سیر و سلوک است. (۴۰۹)

۳. معاد شناسی

آثار تربیتی معاد، یکی از بزرگ‌ترین راه کارهای اخلاقی برای ترک صفات ناپسند و ایجاد فضایل اخلاقی است. به طوری که انکار معاد را می‌توان بزرگ‌ترین عامل گستاخی بشر در سرپیچی از دستورهای الهی دانست. در مقابل، ایمان به معاد، بالاترین ضمانت اجرایی عمل به دستورهای الهی است.

از این منظر، معاد یکی از مهم‌ترین پیش نیازهای شناختی عبادت است. آگاهی انسان از حیات پس از مرگ، سبب انس او با عبادت و احساس نیاز نسبت به کسب توانایی‌های لازم، جهت این سفر سرنوشت ساز است. (۴۱۰)

۴. امام شناسی

امامت از اصول مذهب شیعه و از مبانی جهان بینی شیعی است که نقش به‌سزایی در زندگی عبادی شیعیان داشته است. ائمه اطهار علیهم السلام افزون بر این که الگوهای بارز و کامل عبادت و اسوه دین‌داری بوده‌اند، اندیشه‌ها و راهبردهای گرانقدرشان، همواره راه انسان‌ها در مسیر عبادت الهی نشان می‌دهد. از منظر شیعه ائمه علیهم السلام واسطه فیض الهی‌اند و سبب نزول برکات بر انسان‌ها می‌شوند و پذیرش اصل ولایت از شرایط قبولی اعمال است. (۴۱۱) امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید:

ما باب الله هستیم و راه خدا از طریق ما شناخته می‌شود. (۴۱۲)

ب) پیش نیازهای رفتاری

چون کردارها و رفتارها، در شکل‌گیری نظام ارزشی موثر است، اعمال صالح سبب تقویت ایمان (۴۱۳) و جلای قلب می‌شوند و در مقابل، اعمال ناپسند سبب سنگدلی و ضعف ایمان می‌گردد. (۴۱۴)

عبادت نیز از این قاعده مستثنی نیست. کسی که می‌خواهد در فضای بندگی فرار گیرد، نباید هر کاری را انجام دهد؛ چون برخی اعمال، انسان را از گرایش به عبادت محروم می‌کند. تأثیر اعمال بر روند عبادی انسان، از دگانه روایات نیز تأیید شده و تصریح شده است که برخی اعمال سبب می‌شود انسان توفیق عبادت را از دست بدهد. برای مثال، گناه مانع نماز شب دانسته شده است. (۴۱۵) در مقابل، انجام عمل صالح سبب نیرومندی دیگر فضایل اخلاقی فرض شده است. همچنین روزه، سبب تثبیت اخلاص و نماز سبب دوری از غرور دانسته شده است. (۴۱۶)

رعایت این پیش زمینه‌های رفتاری، برای ایجاد انس با نماز لازم و مؤثر است و بدون توجه به آنها، رعایت عوامل انس با نماز نمی‌تواند تأثیر چندانی را در پی داشته باشد. این پیش نیازها عبارتند از:

۱. ترک گناه

گناه بزرگ‌ترین مانع انسان در مسیر بندگی است که انسان را از هدف آفرینش خود دور می‌کند و به سوی کفر می‌کشاند. (۴۱۷)

از روایات (۴۱۸) برمی‌آید که ترک گناه مهم‌تر از انجام اعمال صالح است. (۴۱۹) گناه آثار متعددی دارد که زمین‌های عبادت را از بین می‌برد. (۴۲۰) از بین رفتن لذت عبادت نیز به طور مستقیم معلول انجام گناه است. (۴۲۱) از این رو، انسان گناهکار از نماز لذت

نمی‌برد و به همین دلیل با آن انس نمی‌گیرد.

## ۲. نیت خدایی

نیت خدایی، معیار ارزش گذاری هر گونه عبادتی است (۴۲۲) و تا زمانی که این پیش نیاز حاصل نشود، نمی‌توان عبادت را واحد ارزش خاصی تلقی کرد. در واقع، عبادت و بندگی خدا جز با اخلاص، مفهومی ندارد و معنای حقیقی عبادت، با نیت غیر خدایی سازگار نیست و در حد به جا آوردن آداب ظاهری متوقف می‌ماند.

## ۳. ادای حق مردم

کسی که در اندیشه ادای حق مردم نیست، به طور طبیعی یک نوع کدورت قلبی پیدا می‌کند. از این رو، گفته‌اند حرام‌خوری سبب سنگدلی و مانع استجاب دعا و قبولی عبادت می‌شود. حضرت رسول‌صلی الله علیه و آله می‌فرماید: "العبادة مع اكل الحرام كالبناء على الرمل؛ عبادت همراه حرام‌خوری مثل ساختن بنا بر روی سنگریزه بی‌فایده و اثر است." (۴۲۳) امام علی‌علیه السلام نیز خطاب به کمیل می‌فرماید:

"هرگاه غذای تو از راه حلال و درآمد صحیح نباشد، خداوند تسیح گفتن و شکرگزاری تو را نمی‌پذیرد." (۴۲۴)

از طرف دیگر، نیازمندان نیز حقی بر ما دارند که باید آن را ادا کنیم.

## ۴. تباه شدن عمل

برخی اعمال سبب بی‌خاصیت شدن کارهای نیک می‌شوند که حیط یا تباه شدن عمل نامیده می‌شود. حیط اعمال پی‌آمد طبیعی رفتارهایی است که دایره تاثیرشان محدود نمی‌ماند و در روندی بلند مدت نظام فتاری را از درون تهی می‌کند. (۴۲۵) کفر بعد از ایمان، (۴۲۶) منت گذاشتن، (۴۲۷) حسد ورزیدن، (۴۲۸) ریا کاری، (۴۲۹) ستیزه‌گری با حقیقت (حجود) (۴۳۰) و عَجَبُ (۴۳۱) از جمله عواملی هستند که سبب حیط اعمال می‌شود. همچنین بازگو کردن عمل برای ریا (۴۳۲) و خوردن مال حرام (۴۳۳) نیز چنین اثری دارد.

## ۵. پرهیز از بدخواهی برای دیگران

اگر می‌خواهیم عبادت‌ها و اعمال ما پذیرفته شود، باید در عین پرداختن به دیگر عوامل تاثیرگذار در این امر، روابط اجتماعی خویش را نیز اصلاح کنیم. افرادی که در اجتماع، با مردم برخورد مناسبی ندارند، از آن رو نمی‌توانند خدا را به خوبی عبادت کنند که به تدریج نسبت به انسان‌ها سنگدل می‌شوند. و این عارضه به رابطه آن‌ها با خداوند نیز تسری می‌یابد. غیبت کردن، تهمت زدن، دسیسه چینی از جمله بدخواهی‌های ما نسبت به دیگران است.

امام صادق‌علیه السلام می‌فرماید:

غیبت، در محو دین، از مرض خوره در شکم انسان سریع‌تر عمل می‌کند. (۴۲۴)

حضرت رسول‌صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

کسی که غیبت زن و مرد مسلمانی را بکند، تا چهل روز خداوند نماز و روزه‌اش را نمی‌پذیرد؛ مگر آن که آن شخص او را ببخشد. (۴۲۵)

امام باقر‌علیه السلام نیز می‌فرماید:

همانطور که آتش هیزم را می‌سوزاند، حسد (۴۳۶) ایمان را نابود می‌کند.

همچنین امام صادق‌علیه السلام می‌فرماید:

حسد، عَجَبُ و فخر فروشی آفت دین است. (۴۲۷)

در روایات دیگر نیز می‌خوانیم، خداوند ناسزاگوپی (۴۲۸) را دوست ندارد و ورود به بهشت بر ناسزاگو حرام است. (۴۲۹) فخر

فروشي، حسد، عجب، غيبت و فخر نمونه‌هايي از رفتارهاي ناپسندند که در آنها بدخواهي براي ديگران نهفته است و مانع از برخورد صحيح انسان در روابط اجتماعي به عنوان پيش‌نيازهاي رفتاري و عملي عبادت مي‌شود.

## ۶. شناخت نسبت به نماز

يکي ديگر از راه‌هاي ايجاد انس با نماز، افزايش شناخت و آگاهي است. به همين دليل، اگر نمازگزار از عبادت و هدف آن شناخت کافي داشته باشد، در مدار عبادت قرار مي‌گيرد و نمازش را با حضور و انس قلبي به جا مي‌آورد. کسب اين شناخت، مقدمه ورود به بسياري از اعمال ديگر است که فرد را در ميسر عبادت ثابت قدم مي‌کند و حرکتني آگاهانه و مستمر را در قلمرو عبادت رقم مي‌زند. به تعبير ديگر، بدون شناخت و آگاهي، راه کار اي ديگر ايجاد انس با نماز، نمي‌توانند يك عبادت عارفانه را به دنيا داشته باشند.

سه رکن اصلي عبادت

عابد

انساني که با معبود خود مناجات مي‌کند، به شناخت خود نيازمنند است؛ چون از رهگذر شناسايي نيازهاي دروني خویش است که ضرورت روي آوردن به خداوند را درک مي‌کند. وقتي انسان به فقر ذاتي خود پي مي‌برد (۴۴۰) و مي‌فهمد که در اين جهان بزرگ نقطه کوچکي بيش نيست و در مي‌يابد که آفريده خداوند متعال است، آن‌گاه نماز را چون قطره‌اي با درياي بي‌کران وجود در اتصال مي‌بيند.

انسان در ارزشيابي سیر وجودي خود از عوالم قبل از اين دنيا (عالم زر و بطن مادر) تا عوالم بعد از اين دنيا (برزخ و قيامت)، به اين نکته پي مي‌برد که مدت زمان زندگي او در اين دنيا، در مقايسه با زندگي جاويد او بسيار اندک است. از اين رو، در مي‌يابد که در گريز از اين محدوديت زماني و مکاني، چاره‌اي جز اتصال با مبدأ وجود ندارد و عبادت پلي است که او را از اين محدوديت به جاودانگي رهنمون مي‌سازد. اگر نمازگزار قبل از ورود به نماز تمام هستي را از جمله کره زمين، خورشيد، ماه و ديگر سياره‌هاي منظومه شمسي، کهکشان‌ها و... را به سرعت از نظر بگذراند و سپس جاگاه خودش را در اين مجموعه عظيم هستي به ياد آورد، آن گاه اين نياز در او تشديد مي‌شود که به ارتباط با مبدأ هستي نياز دارد. در چنين حالي، عبادت شادي آفرين مي‌شود؛ زيرا در وراي آن پيوند خود را به عنوان کوچک‌ترين ذره هستي با مبدأ آفريده‌گار عالم (جاودانگي) حس مي‌کند.

معبود

نمازگزار براي اين که عبادتي خالصانه و با ادب حضور به جاي آورد، مي‌بايست عظمت خداوند را به خود، يادآوري کند که در مقابل چه کسي ايستاده است. در اين راستا، توجه به صفات ثبوتيه مانند علم، رحمت و... و صفات سلبي هم‌چون شريك نداشتن و ظالم نبودن خداوند، نمازگزار را ياري مي‌دهد که با عنایت به اين صفات، پاسخ نيازهاي خود را در انس با نماز جست‌وجو کند. وقتي، براي عزيزان و افراد مورد علاقه خود احترام مي‌گذاريم و هنگام برقراري ارتباط، توجه خود را به آن‌ها معطوف مي‌کنيم، از اين رو، بايد در بيشگاه خالق خود نيز با حضور قلبي دوچندان به نماز بايستيم. وقتي انسان‌ها در بيشگاه شخص با نفوذی که جلال و قدرت دنيايي او، چشم را خيره مي‌کند، احساس خضوع مي‌کنند، آيا حضرت حق سزاوار آن نيست که به عنوان حاکم و مالک حقيقي هستي خضوع و خشوع ما را برانگيزد؟ اگر با چنين تصوّري نماز را برپا کنيم، آن گاه به عبادت و نماز اهل بيت عليهم السلام که درک عظمت الهي (۴۴۱) در آن موج مي‌زند، نزديک شده‌ايم.

عبادت

بسياري از نمازگزاران از ماهيت عبادتي که انجام مي‌دهند، آگاه نيستند يا نگرش صحيحي در اين مورد ندارند. به همين دليل، با

وجود این‌که رو به قبله می‌ایستند، در عبادت حضور قلب ندارند و نمازشان در آداب ظاهری خلاصه می‌شود. آگاهی از ماهیت نماز، معانی عبارت‌ها و ذکرهای نماز، فلسفه و حکمت نماز، معنای اعمال نماز، مقدمات (وضو، تیمم، غسل) و تعقیبات نماز اثر قابل توجهی در افزایش پیوند درونی نمازگزار با امر نماز و افزایش حضور قلب او می‌شود؛ زیرا در نتیجه افزایش آگاهی، احساس نیاز، احساس حضور و درک عظمت حاصل می‌شود که هر یک در جای خود نیاز به شرح مفصّلی دارد.

## علل رفتاری انس با نماز

### ۱. تکرار و تداوم عبادت

با توجه به تعریفی که از انس و جایگاه انس در مراحل رفتاری ارایه شد، جایگاه تکرار، در ایجاد انس با نماز قابل چشم پوشی نیست؛ زیرا بدون تکرار عمل، فرد نمازگزار نمی‌تواند به مرحله‌ای برسد که با نماز خو بگیرد. چون تکرار یک عمل سبب تسلط بر آن کار و سهولت آن می‌شود، همچنین برنامه نظام مفید رفتاری را موجب می‌گردد، در تکرار عبادت نیز تقید و ضمانت اجرایی درونی در نزد شخص نمازگزار بیشتر می‌شود که همان انس با نماز است. از این رو، تکرار عمل عبادت نباید امر بیهوده‌ای تلقی شود. این‌که انسان باید در همه حال خدا را عبادت کند، رهنمون اصلی تکرار عبادت است و ثبات قدم مؤمن را جلوه گر می‌سازد. از این رو، می‌توان گفت ایمان واقعی انسان را در مسیر عبادت ثابت قدم می‌کند. کسی که استمرار در عبادت را برای خود دشوار ببیند، به جوهره ایمان دست نیافته است. باید دانست همان طور که استمرار گناه، قلب را می‌خشکاند، دوام بر اطاعت، دل را احیا می‌کند. از این رو امام صادق علیه السلام می‌فرماید: "الْأَبْقَاءُ عَلَى الْعَمَلِ حَتَّى يَخْلُصَ أَشَدُّ مِنَ الْعَمَلِ؛ باقی ماندن بر عمل تا این‌که خالص شود، از خود عمل سخت‌تر است." (۴۴۲)

سیره انبیا و ائمه‌علیهم السلام نیز نشانگر این اصل مهم است که عبادت پروردگار مشروط به زمان یا مکان خاصی نیست. حضرت ابراهیم علیه السلام حتی در زمانی که به سوی آتش پرتاب می‌شد، نام و یاد خدا را در دل داشت و او را صدا می‌کرد. (۴۴۳) امام حسین علیه السلام نیز در آخرین لحظات عمرش در حالی که عزیزانش را از دست داده بود و تشنگی طاقت فرسایی او را آزار می‌داد، در همان حال که خون‌آلود بر زمین افتاده بود، با خدای خود مناجات می‌کرد و پیش از آن نیز در اوج درگیری‌ها به نماز ایستاده بود. (۴۴۴) در فرهنگ قرآن نیز کمال نماز در استمرار نماز به تعبیر دیگری و محافظت نماز است. "الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ؛ کسانی که دایم در نمازند (معارف: ۲۲)".

### ۲. بهداشت و امنیت روانی (۴۴۵)

همان گونه که برای داشتن زندگی با نشاط، داشتن سلامت جسمی امری لازم و غیر قابل انکار است، بهره مندی از سلامت روانی نیز یک ضرورت انکارناپذیر است. امنیت روانی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی است. در جامعه مدرن امروز، ناراحتی‌های روحی روانی روندی صعودی به خود گرفته است و کمتر انسانی از فشارهای روانی در امان مانده است. اغراق نیست اگر بگوییم امروز افزایش فشارهای عاطفی و هیجانی، امنیت روانی بشر را تهدید می‌کند. (۴۴۶)

امنیت روانی وجه جدایی‌ناپذیر بهزیستی و رفاه اجتماعی است و تمام زوایای زندگی انسانی را در برمی‌گیرد. آنچه در بهداشت روانی بیش از هر چیز مورد نظر است، احترام به شخصیت و حیثیت انسانی است و تا هنگامی که شخصیت فرد در نظر گرفته نشود، سلامت فکری و تعادل روانی و بهبود روابط انسانی معنا و مفهومی نخواهد داشت.

با تعاریف مختلفی که در مورد سلامت روانی ارائه شده است، (۴۴۷) در مجموع می‌توان گفت: بهداشت و امنیت روانی سبب می‌شود افراد با اتخاذ شیوه‌های صحیح روانی و عاطفی با محیط خود سازگاری حاصل کرده و برای حل مشکلات خود از راه‌های مطلوب اقدام کنند و از ناهنجاری‌های رفتاری به شدت بکاهند. از این رو، امنیت و بهداشت روانی تأثیر انکارناپذیری بر نظام رفتاری افراد دارد که در صورت تغییر و نوسان روال زندگی، انسان‌ها را دستخوش تغییرات قابل توجهی می‌نماید که در نظر اول غالباً پنهان است.

عبادت و به ویژه نماز نیز به عنوان یک رفتار در نظام دینی تحت تأثیر این عامل است؛ یعنی کسی که "اعصابش خورد است" یا "حال و حوصله ندارد" و از بهداشت و امنیت روانی برخوردار نیست، نمی‌تواند با نماز انس بگیرد همان‌طور که در بسیاری از زمینه‌های دیگر قدرت و صلاحیت خود را از دست می‌دهد. به همین جهت، در تشویق افراد به سوی نماز، نخست باید در این نکته اندیشید که او تا چه میزان از بهداشت و امنیت روانی برخوردار است. در غیر این صورت، تمامی تلاش‌ها برای تشویق چنین افرادی به نمازگزاردن با موانعی جدی برخورد می‌کند.

### ۳. نماز اول وقت

هر کدام از نمازهای پنج‌گانه در وقت مشخصی از شبانه روز اقامه می‌شود. به عبارت دیگر، هر نمازی محدوده زمانی معینی دارد که در آن حد فاصل نماز خوانده می‌شود و اگر کسی نماز را در آن محدوده به جا نیاورد، بعد باید قضای آن را به جا آورد. زمانی که برای نماز در نظر گرفته شده است از نظر فضیلت یکسان نیست. (۴۴۸) بنابراین، برای نماز در اول وقت سبب التزام نمازگزار و ایجاد یک برنامه منظم نمازگزار می‌شود که نمازگزار طبق آن برنامه، پیوسته و منظم به نماز می‌ایستد. این نظم، در ایجاد انس با نماز اثر زیادی دارد؛ به طور کلی، نظمی که در سایه نمازگزاری ایجاد می‌شود، در ایجاد انس با نماز مؤثر است. علاوه بر این، چنین نظمی به دیگر موارد زندگی نیز تسری می‌یابد.

پیش‌تر گفتیم که انس به نماز، یکی از مراحل عالی نمازگزاری است و محصول تداوم رفتاری است که طی یک برنامه منظم به اجرا در می‌آید. تقید به نماز گزاردن در اول وقت، سبب می‌شود برنامه‌ای که به انس با نماز می‌انجامد، ضمانت اجرایی بیشتری پیدا کند.

در روایات نیز، به نماز اول وقت بهای زیادی داده شده است و با عبارت‌های گوناگون، نمازگزاران به نمازگزاری اول وقت تشویق شده‌اند. اول وقت، بهترین وقت (۴۴۹) و نماز اول وقت برترین عمل‌ها است. (۴۵۰) برتری نمازگزاردن در ابتدای وقت نماز بر آخرین فرصت آن مثل برتری آخرت بر دنیا است. (۴۵۱) وقتی که وقت نماز فرا می‌رسد، درهای آسمان برای بالا رفتن اعمال باز می‌شود. (۴۵۲) کسی که بعد از عصر منتظر فرا رسیدن وقت نماز است، زایر خداست و خداوند زایرش را گرامی می‌دارد. (۴۵۳) از این رو شیطان از مؤمنی که نماز را در اول وقتش به جا می‌آورد همواره می‌ترسد. (۴۵۴)

### ۴. الگوهای رفتاری - شخصیتی

در تحول تمدن و فرهنگ بشری، تعلیم و تربیت عامل مهمی برای انتقال اندوخته‌های فکری، ارزش‌های والای انسانی و خصلت‌های نیکو از نسلی به نسل دیگر بوده و عامل شکوفایی در زیست روحی انسان‌ها تلقی می‌شده است. بر همین اساس، تربیت دینی نیز غرایز و نیازهای آدمی را در جهت هدایت الهی منطبق با فطرت، ارضا کرده و به تناسب جدی گرفتن آن در جوامع، سبب استواری دین و آموزه‌های الهی در انسان و اجتماع شده است. از این منظر، تربیت دینی با ایجاد

زمینه برای رشد فکری و روانی انسان، او را برای حیات و زندگی اخروی آماده می‌کند. حیاتی که از دنیا به آخرت امتداد می‌یابد. برای ایجاد تربیت دینی به عوامل زیادی از جمله آسوه سازی و همانند سازی فرد با الگو و آسوه دخالت دارند. "آسوه" الگوی نمونه‌ای است که انسان در پیروی از آن، ماهیتی دیگر می‌یابد و حسب این‌که الگوی پیروی شونده چه ویژگی‌هایی داشته باشد، سمت و سویش مشخص خواهد شد.

در روش الگو سازی فرد ویژگی‌های برجسته الگو را درونی می‌کند. "همانند سازی، فرآیند روانی است که فرد یک جنبه یا یک ویژگی از دیگری را به خود می‌گیرد و خود را بر اساس الگو تغییر می‌دهد. شخصیت به وسیله یک ردیف همسان سازی تشکیل می‌گردد و متمایز می‌شود." (۴۵۵)

در تربیت دینی، تأثیر انتخاب الگوها در ایجاد نگرش و رفتار مطلوب و سالم بسیار با اهمیت قلمداد شده است و یکی از ویژگی‌های تربیت اسلامی توجه دادن فرد به الگوهای مطلوب و الهی است. در این چارچوب، قرآن و سنت الگوهای معرفتی می‌کنند که انسان در سایه همانند سازی با آنان و گوش فرادادن به تعالیمشان می‌تواند به کمال روحی و فکری برسد. الگو پذیری در نماز

آیا تا به حال به نماز انبیا، ائمه، علما و عرفا اندیشیده‌اید؟ آیا تا به حال نمازهای پر از خشوع و خضوع را دیده‌اید؟ نمازهایی که آثار حضور قلب و خشوع در چهره نمازگزار ظاهر می‌شود. نمازهایی که فطرات اشک را بر گونه‌های نمازگزار جاری و زمزمه‌های نیایش او را طنین انداز می‌کند.

به نظر می‌رسد در راستای الگوپذیری در نماز، بیان حالت‌هایی از نماز صالحان، صدیقان و عارفان موجب همانند سازی تدریجی خواهد شد. شرح حالت‌های ویژه‌ای از الگوها زمینه را برای شکل‌گیری یک انقلاب روحی نسبت به نماز فراهم می‌کند. البته نیابستی فراموش شود که در انتخاب این الگوها به ایجاد پیوند عاطفی با آنها توجه کنیم؛ زیرا پیوند عاطفی شرط اصلی و لازم برای همانند سازی نمازگزار با الگوی مورد نظر است. در این حالت، بهتر است از شیخ پت‌های محبوب هر جامعه‌ای استفاده کنیم.

## ۵. خاطرات نماز

ذهنیت افراد نسبت به وقایع و حقایق زندگی در بینش و برخورد آنها بسیار مؤثر است. در بسیاری از موارد افراد به علت ذهنیت بدی که دارند، با امور مثبت برخوردناپسندی دارند و بسیاری از حقایق دل‌پسند زندگی را بد تفسیر می‌کنند.

یکی از عوامل ایجاد ذهنیت منفی از حقایق مثبت زندگی، وجود خاطرات ناخوشایند از آن واقعه است. برای مثال نماز یکی از حقایق مثبت زندگی معنوی بشر است، اما ممکن است به علت برخورد نامناسب برخی نمازگزاران خاطره خوبی از نماز در ذهن نقش نبسته باشد. در چنین حالتی نمی‌توان با دید مثبت به نکات نورانی نماز نگریست و با آن‌که در مثبت بودن نماز شکی نیست، ولی وجود خاطرات بد مانع از آن می‌شود که زیبایی نماز در دل و جان، جلوه کند.

در این میان، برخورد غلط نزدیکان به خصوص پدر و مادر، به طور مضاعف اثر سوء به دنبال خواهد داشت. خاطرات مربوط به اولین نماز و خودآئی که مربوط به حاشیه نماز است یا محرومیت‌هایی که به واسطه نماز ایجاد می‌شود، می‌تواند ذهنیت‌های منفی نسبت به نماز ایجاد کند و پی‌آمدهای رفتاری و روانی سوئی بر جای بگذارد. در مقابل، اگر پس از هر نماز به کودک و نوجوان یا بزرگترها محبت کنیم و با برخوردهای عاطفی و مناسب با او ارتباط برقرار کنیم، این مفهوم در ذهن آن‌ها شکل خواهد گرفت که نماز، محبت می‌آورد. همین امر در خوش بین کردن اطرافیان نسبت به نماز، بسیار مؤثر خواهد بود.

مصدق کامل آنان که مساجد خدا را آباد می‌کنند، ائمه جماعتی هستند که مسجد را از جنبه‌های گوناگون گرمی و رونق می‌بخشند.

از بُعد عبادی، نبود امام جماعتی که شایسته مؤمنان حاضر در مسجد باشد، موجب می‌شود فیض بزرگ نماز جماعت از دست رود؛ اگرچه فضیلت و پاداش حضور در خانه خدا باقی خواهد بود.

از نقطه نظر فرهنگی نیز تنها، عالمی دین شناس و متعهد خواهد توانست مسجد را به کانون گرم مباحث علمی و دینی تبدیل کند.

در بُعد اجتماعی - سیاسی، مسجد نیازمند مرکزیتی است تا در سایه آگاهی از میانی دینی و برخورداری از هوش و اندیشه سیاسی، روشنگر افکار نمازگزاران باشد.

انجام چنین وظایفی نها در توان عالمی پارسا و دین شناس و مردم دار است و نبود چنین امام جماعتی در مسجد، تمام ابعاد مسجد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ زیرا امام جماعت، بیشترین تأثیر را در حیات علمی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و دینی يك مسجد ایفا می‌کند. در بسیاری از موارد مشاهده می‌شود نمازگزاران به مسجد می‌روند و با میل و اشتیاق فراوان در مراسم دینی حاضر می‌شوند؛ در حالی که مسجد از نظر امکانات و معماری، در وضعیت مطلوبی قرار ندارد. در این میان، تنها عامل روی آوردن مردم به مسجد شخصیت و برخورد خوب امام جماعت است. برخورداری امام جماعت از مراتب علمی، فضل و پارسایی و تقوا و مردم داری باعث می‌شود تا او بتواند نمازگزاران مسجد را از نظر فکری و معنوی پاسخگو باشد.

پرهیز از خودمحوری، احترام به آرا و نظریات اهل مسجد و مشورت کردن با آنان در ارتباط با امور مسجد، تأثیری فراوان در دلگرمی مؤمنان نمازگزار و جذب افراد جدید به مسجد دارد.

برخوردهای همراه با عطوفت و مهربانی و گشاده رویی، در نظر گرفتن سلیقه‌ها و افکار گوناگون، هم‌نشینی با ضعیفان و محرومان، ساده زیستی و برخوردهای معتدل، نقش مهمی در جذب افراد مختلف به مسجد و نماز جماعت دارد.

محبوبیت امام جماعت و رضایت نمازگزاران از او سبب می‌شود رابطه‌ای عاطفی و صمیمی میان امام و مأموم ایجاد شود و نمازگزاران از سر شوق و رغبت در مسجد حاضر شوند. البته در این میان نمازگزاران نیز باید از زحمات امام جماعت قدردانی کنند و توقعات بی‌جا نداشته باشند.

### ۲. مسجد

مسجد زیارتگاه موحدان، (۴۵۶) بازار آخرت، (۴۵۷) برترین مکان زمین (۴۵۸) و پناهگاه مسلمانان در حوادث است. (۴۵۹) کسانی که به مسجد رفت و آمد دارند، به آسانی از صراط عبور می‌کنند (۴۶۰) و در سایه عرش خدا ساکن می‌شوند. (۴۶۱) بیهوده نیست که می‌گویند: بهشت پاداش مسجدیان است؛ (۴۶۲) زیرا زمین برای آنها تسبیح می‌کند (۴۶۳) و فرشته‌ها با آنها انس می‌گیرند. (۴۶۴)

گذشته از این، رفت و آمد به مسجد، فواید علمی، اخلاقی و تربیتی دارد (۴۶۵) و سبب اصلاح رفتار می‌شود.

با توجه به مسایلی که مطرح شد، نقش معنوی و رفتاری مسجد در ایجاد انس با نماز بیش از پیش بر ما آشکار می‌شود. مسجد



سبب می‌گردد نماز به صحنه اجتماع کشیده شود و از حالت فردی خارج گردد و نشاط و طراوت خاصی را در نمازگزار ایجاد کند. این نشاط و طراوت در ایجاد میل و رغبت انسان به تداوم نمازگزارانه نقش عمده‌ای دارد.

در این میان، حتی معماری مسجد نیز نقش خاصی در جلب نمازگزاران و ایجاد انس با نماز دارد، ولی بنای مسجد در عین سادگی (۴۶۶) می‌بایست مستحکم باشد. (۴۶۷) طلاکاری (۴۶۸) و نقاشی کردن (۴۶۹) صورت موجودات دارای روح بر روی دیوار مسجد جایز نیست، ولی نوشتن آیات قرآن و احادیث (۴۷۰) منعی ندارد.

جلوه‌های زیبا مثل کاشی کاری، شیبستان، سیستم روشنایی مناسب، گستره فضای سبز، فرش‌های زیبا و وجود امکانات خاص مثل وضو خانه، دستشویی، کتابخانه، مراکز فرهنگی، پارکینگ، کفشداری، مکانی موقت برای سکونت مسافران و تازه واردان به شهر، دفتر مسجد و صندوق قرض الحسنه در ایجاد انس با نماز موثر است.

در ایجاد انس با نماز، نقش مسجد از لحاظ فرهنگی و آموزشی نیز مهم است. برگزاری جلسات پرسش و پاسخ، جلسه‌های آموزشی، گفت‌وگوهای علمی و فرهنگی، دعوت از شخصیت‌های فرهنگی، برگزاری نمایشگاه‌های عکس و کتاب، مسابقات ورزشی فرهنگی و دینی، اردوهای زیارتی، تفریحی، فرهنگی و علمی، برگزاری کلاس‌های کمک درسی، وجود کتابخانه و سالن مطالعه در ایجاد روحیه دین‌داری و گسترش فرهنگ نماز مؤثر است و می‌توان به یاری چنین عواملی زمینه لازم برای ایجاد انس با نماز را فراهم کرد.

\*\*\*

در کنار عوامل فرهنگی، به نظر می‌رسد جنبه‌های بهداشتی مسجد، در جلب نمازگزاران بسیار مهم باشد. خداوند در قرآن می‌فرماید: "یا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ؛ ای فرزندان آدم زینت خویش را به هنگام رفتن به مسجد با خود بردارید." (اعراف: ۳۱) همچنین خداوند، حضرت ابراهیم‌علیه السلام و فرزندش را به پاکیزگی خانه خدا امر می‌کند. (۴۷۱) در روایات بیان شده که جاروب کردن مسجد ثواب آزاد کردن برده را دارد. (۴۷۲) در رساله‌های عملیه نیز احکام خاصی مربوط به احکام بهداشتی مسجد آمده است. (۴۷۳)

بنابراین، رعایت نکات بهداشتی در مسجد در ایجاد انگیزه، برای جذب نمازگزاران نقش عمده‌ای دارد. در این راستا خوش بو کردن فضای مسجد در هنگام نماز و مراسم‌های دینی بسیار مهم است. در مجموع، می‌توان گفت توجه به جنبه‌های گوناگون عبادی، (۴۷۴) سیاسی (۴۷۵) و نظامی (۴۷۶) در مسجد، نقش مؤثری در انس با نماز ایفا می‌کند. از این رو، شارع مقدس برای نماز جماعت اهمیت خاصی قایل است و مردم را بر حضور در مسجد تشویق کرده است.

## ۲. نماز جماعت

نماز جماعت در بُعد فردی سبب آموزش گناه، (۴۷۷) نجات از نفاق، (۴۷۸) دعای خیر فرشتگان، (۴۷۹) استجابت دعا (۴۸۰) و سابه رحمت (۴۸۱) و در بُعد اجتماعی (۴۸۲) سبب ایجاد وحدت میان مسلمانان، پیوند دل‌ها، شناخت عدالت، علاقه به نمازگزار، معرفی اسلام در فضای عمومی جامعه، رعب و وحشت دشمنان، کسب شخصیت و هویت، نجات از دام شیطان، آشنایی مؤمنان با یکدیگر و نظم و انضباط می‌باشد.

نماز جماعت در قیامت سبب نجات از ترس‌های قیامت (۴۸۳) و آزادی از آتش دوزخ، (۴۸۴) عبور از صراط (۴۸۵) و ورود به بهشت می‌شود. (۴۸۶) کسی که در نماز جماعت شرکت می‌کند، توانایی شفاعت هشتاد هزار نفر را داراست. (۴۸۷) با توجه به مطالبی که در مورد تأثیر مسجد و امام جماعت گفته شد، نقش نماز جماعت، در انس با نماز معلوم می‌شود، بسیاری از مواردی که انس با نماز را در نماز "فُرَادَا" تهدید می‌کند، در نماز جماعت وجود ندارد.

کسالت و بی‌نشاطی که یکی از آسیب‌های نماز فرادا است، (۴۸۸) در نماز جماعت به حداقل می‌رسد؛ زیرا خارج شدن از خانه و حضور در اجتماع سبب افزایش فعالیت‌های اجتماعی و نوعی جنب و جوش و تنوع در برنامه زندگی می‌شود و عوارض ناشی از انزوا را از میان می‌برد. در سایه این نشاط، انگیزه نمازگزار در تداوم مسیر نمازگزاری بیشتر شده و با ایجاد برنامه‌ای منظم و قابل اجرا، با نماز انس می‌گیرد.

تأخیر نماز، از اول وقت نیز یکی از آسیب‌هایی است که نماز فرادا را تهدید می‌کند. (۴۸۹) نماز جماعت در اول وقت و در اوقات فضیلت نماز برپا می‌شود. بنابراین، آسیبی که در نماز فرادا، احتمال آن وجود دارد، در نماز جماعت به حداقل می‌رسد. فضیلت و ثوابی که خداوند برای نماز جماعت و رفتن به مسجد قرار داده است، اثر معنوی و روحانی را در انسان ایجاد می‌کند تا در مسیر دین‌داری، بهتر حرکت کند. حضور انسان در جمع مؤمنان نمازگزار و در خانه خدا، آثار معنوی زیادی را در پی خواهد داشت.

یکی دیگر از آسیب‌هایی که نماز فردا را تهدید می‌کند، صحیح به جا نیاوردن اعمال و ذکرهای نماز است که در نماز جماعت، با توجه به شرایط امام جماعت و پیروی نمازگزاران از او، زبان‌های این آسیب نیز تا حدود زیادی خنثی می‌شود. گذشته از این، نماز جماعت بر عده‌ای واجب است؛ مثل کسی که در ن از وسواس دارد و فقط در صورتی که نماز را با جماعت بخواند، از وسواس درامان می‌ماند. همچنین اگر پدر و مادر به فرزند خود امر کند که نماز را به جماعت بخواند، چون اطاعت پدر و مادر بر فرزند واجب است، بنا بر احتیاط واجب باید نماز را به جماعت بخواند. (۴۹۰)

## ۴. تجربه‌های مثبت نمازگزاران

انسان، موجودی است اجتماعی که به دلیل برآورده شدن نیازهایش، در جامعه زندگی می‌کند. هر یک از اعضای این جامعه دارای رفتار خاصی هستند و چون با یکدیگر ارتباط دارند، نحوه رفتار هر یک از آنها در شخصیت تلقی دیگران تأثیر دارد. به عبارت دیگر، هر رفتاری که در جامعه انسانی انجام می‌شود، بازتابی در نزد دیگران دارد که بر اساس آن، شخصیت مورد نظر را می‌شناسند. البته ممکن است قضاوت دیگران در مورد آن رفتار صحیح نباشد، ولی به هر حال این تأثیر متقابل وجود دارد و از بازتاب رفتار شخصی در جامعه انسانی نمی‌توان دوری کرد. نکته دیگر آن است که رفتار همه افراد جامعه در یک حد اثر گزار نیست، رفتار خواص جامعه و یا نمایندگان یک گروه یا کسانی که برای افکار عمومی شناخته شده هستند و جایگاه خاصی دارند، بر جامعه اثر بیشتری دارد.

با این مقدمه می‌توان گفت: رفتار و اعمال نمازگزاران در جذب یا دفع دیگر افراد جامعه بسیار مؤثر است. اگر نمازگزاران حقوق اجتماعی را رعایت نکنند و با خود محوری حقوق دیگران را زیر پا بگذارند؛ برای دیگران احترام نگذارند؛ با دیگران به خوبی رفتار نکنند؛ در عمل به اصول دینی پایبند نباشند، برای خود احترام کاذبی قابل شوند، مظاهر و جنبه‌های ظاهری دین را رعایت نکنند، بینش‌های افراطی و غلط سیاسی داشته باشند، دین را به شکلی تفسیر کنند که دیگران آنها را مرتجع و کوتاه نظر بخوانند، انعطاف‌پذیر نباشند و تعصب باطل داشته باشند، به مال اندوزی پردازند و به فقرا و نیازمندان کمک نکنند، جلوه‌های تمدن و پیشرفت مادی را مخالف دین بدانند و به جز خودشان همه را بی‌دین فرض کنند، در این صورت دیگر نمی‌توان انتظار داشت دیگران به نماز تمایل پیدا کنند؛ زیرا آنها از این گونه رفتارها به این نتیجه می‌رسند که اگر آثار نماز در افعال نمازگزاران، چنین باشد، در آن صورت چه تأثیر مثبتی را می‌توان از نمازگزاران انتظار داشت؟ هر چند برداشت غلط است، ولی افکار عمومی در چنین مواردی، این گونه برداشت می‌کنند نمی‌توانند بین دین و دیندار فرق بگذارند. شاید به همین دلیل است که قرآن مجید با نمازگزارانی که با رفتارهای ناشایست و غیر انسانی خود ساحت بندگی را آلوده می‌کنند، آن گونه با شدت برخورد می‌کند و

صلوة آنها را به "صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ" تعبیر می‌کند؛ (۴۹۱) زیرا مرزبندی آنچه دین می‌گوید با آنچه برخی از دین‌داران به نمایش می‌گذارد، ضرورتی حیاتی دارد. (۴۹۲)

از این رو در روایات می‌خوانیم: "كُونُوا دُعَاةَ النَّاسِ بِغَيْرِ اَلْسِنَتِكُمْ"؛ (۴۹۳)؛ با اعمالتان راهنمای مردم باشید" نمازگزاران با برخوردهای صحیح خود می‌توانند دیگران را به نماز دعوت کنند و آنها را به سمت نماز سوق دهند.

## بخش سوم: مراحل و تفاوت‌ها

### مراحل نمازگزاری تا انس با نماز

رشد اخلاقی و عرفانی به نوعی تربیت روحی نیاز دارد و هر فرد برای دستیابی به فضایل اخلاقی و کمال می‌بایست تربیت گردد تا پس از گذراندن مراحل مختلف، رشد معنوی خود را محقق کند. در غیر این صورت، بدون توجه به این مراحل و بدون آگاهی‌های کافی در چگونگی سیر و سلوک، رسیدن به مراحل رفیع اخلاقی و روحی ممکن نیست. به همین دلیل، عرفا و علمای اخلاق نیز همواره به کمک استاد و رهنمودهای او به مراحل بالای اخلاقی رسیده‌اند.

نماز یکی از مهم‌ترین و عالی‌ترین نمادهای عرفانی و اخلاقی است. اهل معرفت گویند: "باب عبادات مطلقاً ثنای معبود است، منتها هر يك از آنها ثنای حق است، به نعتی از نعوت و اسمی از اسما؛ مگر نماز که ثنای حق است به جمیع اسماء و صفات" پس برای رسیدن به مراحل عالی نمازگزاری آن هم به طور پایدار و آگاهانه، گذراندن مراحل مقدماتی ضروری است؛ مرحله‌ای که طی کردن آن‌ها جز در سایه تربیت و رهنمود استاد ممکن نیست. نمازگزار با گذراندن این مراحل، با نماز انس می‌گیرد که با توجه به اهمیت و ضرورت انس با نماز، در این فصل به بیان این مراحل می‌پردازیم.

برخی از افراد به طور مقطعی و برخی به صورت دائمی نماز می‌خوانند. بعد از برطرف شدن عوامل بی‌میلی به نماز (نمازگریزی)، فرد وارد مرحله نمازگزاری می‌شود. بحث ما در مورد کسانی است که در مرحله نمازگزاری قرار دارند. برای رفع نماز گریزی، برطرف کردن عوامل بی‌میلی به نماز بسیار مفید است. بسیاری از نمازگزاران در همان مراحل اولیه باقی می‌مانند و به کندي رشد می‌کنند. آنها هر چند نماز می‌خوانند، ولی از ابتدا تا انتهای نماز، هیچ‌گونه انس قلبی با این کار خود ندارند و عملی بدون شناخت انجام می‌دهند. برخی از افراد از این مرحله گذر کرده و بخشی از نماز خود را با رعایت آداب ظاهری و باطنی به جا می‌آورند، ولی در طول نماز نمی‌توانند به این حالت خود استمرار بخشند.

رسیدن به این مرحله انس با نماز مشکل و استقرار در آن مشکل‌تر است. با این حال، کسانی که هر از چند گاهی انس با نماز را تجربه می‌کنند، با ادامه این فراز و نشیب به تدریج به مرحله انس فراگیر و یکپارچه می‌رسند و نمازی را برپا می‌کنند که وجه جدایی‌ناپذیر آن انس است. از این رو عرفا در توصیه‌های خود می‌گویند: در لحظه‌ای که متوجه می‌شوید، با اختیار منصرف نشوید. اگر يك دقیقه خود را در یاد خدا دیدید با اختیار از این حالت خارج نشوید و به انصراف و غفلت غیر اختیاری اهمیت ندهید. پس با استمرار و تمرین می‌توان انس مقطعی را به مرحله بعد یعنی انس کامل با نماز ارتقا داد. این مرحله نیز دارای مراتب و درجات مختلفی است، اما در مجموع انس با نماز، بر دو گونه است: انس اجمالی و انس تفصیلی؛

## الف) انس اجمالی

امام خمینی رحمه الله در کتاب چهل حدیث این مرحله را چنین بیان می‌کند:  
و آن چنان است که در عین اشتغال به عبادت، انسان به طریق اجمال، ملتفت باشد که ثنای معبود می‌کند، گرچه خود نمی‌داند که چه ثنایی می‌کند و چه اسمی از اسماء حق را می‌خواند. (۴۹۴)  
میرزا جواد آقا ملکی تبریزی این مرحله را چنین بیان می‌کند:  
گاهی قلب متوجه وجهی از وجوه نماز است، مثل این که نمازگزار توجه پیدا کند که در حضور خدا ایستاده است و همین احساس حضور در برابر ذات ذوالجلال او را از حضور نزد هر فعل و قولی از افعال نماز باز می‌دارد. (۴۹۵)  
بنابراین، این مرحله، نوعی حضور و انس قلبی اجمالی برای نمازگزار ایجاد می‌کند؛ یعنی نمازگزار همین قدر می‌داند که در محضر خداوند است و ثنای او می‌کند، ولی از معانی و اسرار ثنا آگاه نیست. مثل کودکی که قصیده‌ای را در مدح کسی می‌خواند و از معانی الفاظ آگاه نیست، ولی می‌داند که کسی را مدح و ثنا می‌کند. با این حال، همین علم اجمالی به حضور، او را در مسیر انس با نماز قرار می‌دهد. البته رسیدن به این مرحله نیز به ایمان قوی و تمرین و ریاض در مراحل پیشین نیاز دارد.

## ب) انس تفصیلی

پس از این که فرد این موضوع را دریافت که نماز ثنای معبود است و بر مرحله انس اجمالی مداومت کرد، به مرحله نهایی، یعنی انس تفصیلی پا می‌گذارد؛ یعنی قلب عابد، در تمامیت عبادت حاضر می‌شود و می‌داند که چگونه حضرت حق را توصیف کند و چگونه مناجات کند. این مرحله نیز مراتبی دارد که با طی آنها انسان به عالی‌ترین مرحله عبادت یعنی "عشق" می‌رسد که مرحله‌ای فراتر از انس است و انسان را از معنای حقیقی و آن جهانی عبادت آگاه می‌کند.

۱. توجه به معنای الفاظ در قرائت

برخی از نمازگزاران در تمام نماز در فکر ادای صحیح واژه‌ها و ذکرهای نماز هستند و دقت می‌کنند تا حروف را به درستی تلفظ شود. هر چند الفاظ، ظاهر نماز است، ولی از همین ظاهر می‌توان به باطن و مفهوم حقیقی عبادت دست یافت. از این رو نمازی که از لحاظ ظاهر صحیح نباشد و الفاظ آن به درستی قرائت نشود، محل اشکال است و شخص نمازگزار اگر نتواند واژه‌ها و عبارتهای نماز را صحیح تلفظ کند باید در جهت فراگیری آنها بکوشد.

این مرحله هر چند از مراحل انس تفصیلی است، ولی گذر کردن از آن مشکل و احتمال توقف در این مرحله زیاد است. بسیاری از نمازگزاران به همین مرحله قانع می‌شوند و معانی و حقایق نماز را در همین معنای خلاصه می‌کنند و گمان می‌کنند عبادت جز این صورت، حقیقتی دیگر ندارد.

۲. تصحیح صورت افعال نماز

یکی دیگر از جنبه‌های ظاهری نماز، افعال نماز است. انس تفصیلی به نماز سبب تصحیح افعال و اعمال نماز نیز می‌شود؛ زیرا در انس تفصیلی ذکرهای نماز به درستی باید تلفظ شود و نمازگزار در هنگام تلفظ به معنای آن توجه داشته باشد و هم حرکات و افعال نماز را به درستی انجام دهد.

حاصل این دو مرحله این است که فرد در هر لحظه از نماز، ذهنش متوجه همان مرحله بوده و افعال و اذکار نماز را با حضور قلب انجام دهد.

۳. درک حقیقت عبادت

این مرحله مهم‌ترین مرحله انس با نماز است که به واسطه آن انس تفصیلی به حد کمال می‌رسد. رسیدن به این مرحله، روند نمازگزاری را در مسیری واقعی قرار می‌دهد و پرستش آگاهانه و مداوم را شکل می‌دهد. در واقع، غرض اصلی از طی مراحل قلبی و توجه به جنبه‌های ظاهری، رسیدن به این مرحله است.

درک حقیقت عبادت با برهان عقلی

گروهی حقیقت عبادت و ذکرهای آن را از راه برهان‌های عقلی می‌فهمند، برای مثال به کمک برهان عقلی، کیفیت رجوع تمامی حمدها و سنایش‌ها به حضرت حق را متوجه می‌شوند، یا حقیقت صراط مستقیم یا حقیقت معانی سوره توحید را درمی‌یابند. این روش، در نزد این گروه، سبب ایجاد انس تفصیلی می‌شود و عبادتی واقعی و مداوم را ایجاد می‌کند، ولی در حد ادراک قلبی نیست.

درک حقیقت عبادت با ادراک قلبی

هرچند گروهی حقیقت عبادت و ذکرهای آن را نخست از راه عقلی درک می‌کنند، ولی در ادامه با قلم عقل آن را به لوح قلب می‌کشانند و آن را به یک باور درونی تبدیل می‌کنند. این مرحله از انس بسیار عمیق‌تر از مراحل پیشین است؛ زیرا وقتی نمازگزار با عقل، حقایق را درک می‌کند و هنوز به مرتبه ایمان قلبی نرسیده است، دل او با عقلش همراهی نمی‌کند، ولی در مرحله ادراک قلبی، نمازگزار نه تنها با اندیشه خود، بلکه با تمامی وجود، خود را در محضر خداوند می‌بیند. لازمه رسیدن به این مرحله دریافت‌های علمی و عملی و تقوای کامل عملی و قلبی است.

این مرحله، آخرین مرحله انس با نماز است. به این ترتیب، فرد با نماز انس قلبی پیدا می‌کند که در پی آن، انس عملی نیز ایجاد می‌شود. البته بعد از مرحله انس، مرحله عشق است که مقامی بسیار رفیع است و چون تنها نصیب انسان‌های برگزیده و اولیای خدا می‌شود، در اینجا بدان نمی‌پردازیم و تنها به ذکر این نکته بسنده می‌کنیم که مرحله عشق، مرحله کشف و شهود است و نمازگزار عاشق، حقایق را با چشم ملکوتی و بصیرت الهی به صورت حضوری و عینی می‌بیند. در این طایفه، حضور قلب در عبادت، به معنای مشاهده تمام حقایق است که ظاهر عبادت کاشف آن‌هاست و مشاهده اسراری است که گفتار عبادت نیز مؤید آن است.

## تفاوت‌های نمازگزاری و انس با نماز

### ویژگی‌های انس

انس مرحله‌ای از رفتار است که از تداوم و شناخت و انگیزه بیشتری برخوردار است و فرد به دلیل شناخت کافی از عمل مورد نظر، انگیزه‌ای دو چندان برای انجام آن پیدا می‌کند. به همین دلیل، عمل را به درستی انجام می‌دهد و آن را استمرار می‌بخشد تا تأثیر واقعی آن نمایان شود.

انس با نماز نیز، چنین ویژگی‌هایی دارد و فرد پس از شناخت و ایجاد انگیزه به مرحله نمازگزاری پا گذاشته و با تداوم در آن، به آثار واقعی نماز دست می‌یابد، ولی نمازگزاری بدون انس چنین ویژگی‌هایی ندارد و چنین نمازهایی، بدون انگیزه و شناخت بر پا می‌شوند و اثری درونی ندارند. به همین دلیل، ادامه نمی‌یابد و در حد نمازهای مقطعی و فصلی خلاصه می‌شوند.

## عوامل انس

نیم‌نگاهی به عوامل انس با نماز، بسیاری از تفاوت‌های نمازگزاران صوری با انس با نماز را بیان می‌کند. کسی که با نماز انس دارد، نمازش را همراه خضوع و خشوع اقامه می‌کند و در نماز حضور قلب دارد. چنین فردی از نماز لذت می‌برد و در این راه تداوم دارد. در مقابل، طبیعی است نمازی که در افعال ظاهری خلاصه شده، بدون توجه به معانی باطنی نماز و بدون خشوع و خضوع و حضور قلب برپا شود. در چنین نمازی فرد نمی‌تواند ارتباط انسان با خدای یگانه را تصور کند و لذت آن را بچشد. از روح بندگی نیز که در انس با نماز حاکم است، در این گونه نمازگزاران خبری نیست؛ زیرا کسی که با نماز انس گرفته، اهل نیایش است، ولی آن‌ها که فقط آداب ظاهری نماز را به جا می‌آورند، مرام نیایش ندارند و نمی‌توانند از منظر زیبایی‌شناسی به نماز بنگرند و از آن لذت برند. در مقابل، می‌توان گفت: پیش نیازهای شناختی و عملی، در مورد کسی که با نماز انس دارد محقق شده است و از امنیت روانی لازم برخوردار است؛ هر چند تداوم در نمازگزاران، عامل بسیار مهمی در استمرار امنیت روانی اوست.

## بخش چهارم: آثار انس با نماز

در بخش اهمیت و ضرورت انس با نماز گفتیم که آثار چنین نمازی، در مقایسه با نمازی که تنها انجام آداب ظاهری باشد، خیره کننده است. به عبارت دیگر، نمازگزاران که از مرحله ابتدایی و ظاهری نماز عبور کنند و به مرحله انس با نماز برسند، چنین آثاری را می‌بینند و از نماز و نیایش با حضرت حق لذت می‌برند. از این منظر، این پرسش، پاسخ داده می‌شود که چرا برخی که روبه قبله وضو می‌گیرند، و با قرائت صحیح نماز می‌خوانند، نمازشان از چنین آثاری برخوردار نیست! به راستی تفاوت این گونه نمازگزاران با آن‌ها که نماز نمی‌خوانند، چیست؟

چون نماز بدون انس و حضور قلبی در برگیرنده نیایش و مناجات با خداوند نیست و اثری بر تکامل روح انسان ندارد، تنها احساس رفع تکلیف به نمازگزار دست می‌دهد و اثر دیگر ندارد. کسانی که نماز بی‌روح می‌خوانند، با آن‌که از نماز می‌خوانند، ولی در جرگه عابدان ع شوق قلمداد نمی‌شوند و از آثار و برکات نماز بانس، برخوردار نمی‌شوند. آثار مترتب بر نماز با انس و حضور قلب عبارت‌اند از:

## آثار فردی

### الف) آثار اخلاقی

انسان در نظام تربیتی اسلام، بر اساس پرورش صحیح می‌تواند از مرز غرایز عبور کند و خود را به مقام والا و پر ارج انسانیت برساند و تاج پرافتخار "لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ" را بر سر بگذارد، ولی عروج بدان مقام پر ارج، نهفته در کمالاتی است که با زدودن غبار از لوح دل و تجلی انوار در کانون پرفروغ سر حاصل می‌آید و این در حقیقت جز تَخَلُّقُ به اخلاق الله چیز دیگری نیست. (۴۹۶) بر همین اساس اخلاق، منزلتی بزرگ و جایگاهی بلند است و در تمام شرایع و ادیان الهی نیز سرلوحه دعوت همه انبیاء الهی بوده و همواره پیروان خود را پس از دعوت به یکتا پرستی، به پاکیزگی نفس، اصلاح درون، علاقه‌مندی به نیکی و فضیلت و دیگر امور نیک و سودمند سوق می‌داده‌اند.

برای رسیدن به فضایل اخلاقی و دوری از رذایل نفسانی راه‌هایی در قرآن و احادیث ائمه‌علیهم السلام بیان شده است که یکی از آن‌ها "نماز" است. نماز در تربیت اخلاقی و شکوفایی و ایجاد فضایل اخلاقی در انسان تأثیر به‌سزایی دارد که در ذیل به

برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

## ۱. تکامل و خودسازی

همه انسان‌ها به گونه‌ای زمان‌مند در حال حرکت هستند و به همین دلیل می‌بایست با مدیریت زمان، حرکتی هدفدار و رو به پیشرفت را در نظر بگیرد تا سرمایه عمرشان را در این سفر سرنوشت ساز به بهایی ارزان از دست ندهد. از این‌رو انسان‌ها برای ارضای امیال نامحدود خود، به تعالی روح خود نیاز دارند و در این راه نماز بزرگ‌ترین عامل تزکیه و خودسازی است که انسان را به کمال حقیقی می‌رساند؛ زیرا انسان را از بدی‌ها باز می‌دارد (۴۹۷) که قلعه‌ای محکم در مقابل تهاجمات ویرانگر شیطان است (۴۹۸) و سبب محو گناهان می‌شود (۴۹۹) از این گذشته، نماز برخی فضایل مانند اخلاص، صبر و تواضع را پدید می‌آورد که تقوا را در انسان به دنبال دارد که سر منشأ فضایل و کمالات است.

## ۲. اخلاص

اخلاص اساس عبادت (۵۰۰) و حقیقت بندگی است و ارزش عبادت به اخلاص است. (۵۰۱) قصد قربت انگیزه اصلی عبادت است و عبادت خالصانه یکی از صفات ویژه بندگان خاص خداست. حضرت زهرا علیها السلام می‌فرماید:

روح نماز اخلاص است (۵۰۲) و نمازگزار از نماز ریاکارانه و بدون اخلاص نهی شده است. نماز مطلوب، نمازی است که برای رضای خدا برپا شود و اگر در نماز درجه‌ای از آلودگی شرک و ریا باشد، به همان نسبت از مقام قرب دور خواهد شد. چون ریا با حقیقت و واقعیت نماز سازگار نیست. نماز برای نیایش و مناجات با قدرت برتر هستی است و چون بدون اخلاص برپا شود، گفت و گوی نمازگزار با خدا بی‌معنا جلوه می‌کند. به این ترتیب، نمازگزار باید هر روز با برپایی نماز، اخلاص را تمرین کند. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: "الصَّلَاةُ بَيْتُ الْإِخْلَاصِ؛ نماز خانه اخلاص است." (۵۰۴)

## ۳. تواضع

تواضع یکی از فضایل اخلاقی است که در پرتو نماز در انسان ایجاد می‌شود. یکی از اسرار نماز این است که خود بینی و تکبر را در هم می‌شکند و درس فروتنی در برابر خداوند را به انسان می‌آموزد، زیرا نمازگزار در هر شبانه روز طی هفده رکعت نماز، ۳۴ بار پیشانی تواضع بر خاک می‌ساید. نمازگزار در سجده، خود را همچون پر کاهی در میان فضای لایتناهی می‌بیند و بدین سان خود را بنده کوچک و ناچیز خدا دانسته و هر گونه خودخواهی و غرور را از خود دور می‌کند. حضرت زهرا علیها السلام می‌فرماید:

فَجَعَلَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيراً لَكُمْ مِنَ الشِّرْكِ وَالصَّلَاةَ تَنْزِيهاً لَكُمْ عَنِ الْكِبْرِ (۵۰۵)

خداوند ایمان را وسیله پاکسازی شما از آلودگی شرک و نماز را برای دوری و پاک نمودن شما از تکبر قرار داد. اعمال و ذکرهای نماز بیانگر تواضع است و توجه عمیق به آنها تواضع را در انسان ایجاد می‌کند. تکبیر الاحرام، دعا و خواهش از خداوند و سوره حمد از جمله ذکرهای نماز هستند که کبر و خود بزرگی بینی را از انسان دور می‌کنند. سجده و رکوع و ایستادن با رعایت ادب و وقار در مقابل خداوند مرور هر روزه درس تواضع است.

مستحبات نماز مثل تحت الحنك به گردن آویختن برای روحانیون گذاشتن بینی بر روی خاک، خشوع (۵۰۶) و دعاهایی که در نماز و تعقیبات آمده، از اشکال دیگر تواضع است.

## ۴. صبر

انسان در مسیر زندگی خود دچار برخی مشکلات و سختی‌ها می‌شود که تحمل برخی از آنها به قدرت و ایمان زیادی احتیاج دارد. تحمل سختی‌ها و صبر بر آنها یکی از فضایل اخلاقی است که در اسلام ارج فراوانی به آن نهاده شده است. به طوری که در روایات صبر نسبت به ایمان همانند سر نسبت به بدن توصیف شده است. (۵۰۷)

یاد خدا، نیایش و نماز، نیروی معنوی تجدید شونده‌ای در انسان ایجاد خواهد کرد که او را در روبرویی با مشکلات نیرو می‌بخشد.

امام علي عليه السلام مي فرمايد: "الذَّكْرُ يَشْرَحُ الصَّدْرَ؛ ياد خدا سبب شرح صدر مي شود." (۵۰۸) نماز بهترين وسيله استعانت و كمك خواهي از پيشگاه الهي است. پيامبر اكرم صلي الله عليه وآله هرگاه با دشواري روبه رو مي شد، از نماز استعانت مي جست: "اِذَا حَزَبَهُ امْرٌ فَرَعَ اِلَى الصَّلَاةِ" (۵۰۹) امام صادق عليه السلام مي فرمايد: هنگامی که با غمی از غم‌های دنیا رو به رو شديد، وضو بگيريد و به مسجد رفته نماز بخوانيد و در حال نماز دعا كنيد، (۵۱۰) امام صادق عليه السلام در حديث ديگري مي فرمايد: "هرگاه براي اميرالمؤمنين عليه السلام پيش آمدی مي شد و حضرت را ناراحت مي کرد، به نماز پناه مي برد و ناراحتي خود را به آن جبران مي کرد." (۵۱۱)

نماز موجب وسعت رزق، (۵۱۲) برطرف شدن حوايج، (۵۱۳) دفع بلا (۵۱۴) و رفع مشكلات و ناراحتي مي گردد. (۵۱۵) و به اين ترتيب، انسان را در تحمل مشكلات ياري مي دهد. از طرف ديگر، نماز با افزايش ايمان سبب مي شود نمازگزار خود را به گونه اي ابدی به جهان مادي متعلق نداند و با دید ديگري وقايع را بنگرد. در نتيجه، با تغيير بينش، مشكلات را تحمل مي کند و به آرامش رواني دست مي يابد.

انديشمندان عربي نيز به نقش دعا در مبارزه با دشواريها اعتراف کرده اند. نورمن وينسنت گريسي مي گويد: دعا و نماز بزرگ ترين نيروي است که براي مبارزه با دشواريهاي زندگي روزانه و به دست آوردن آرامش روحي، شناخته شده است. (۵۱۶)

گاندي رهبر بزرگ مردم هند مي گويد:

اگر نماز نبود و با خدا ارتباط پيدا نمي کردم، به طور حتم سالها بود که ديوانه شده بودم. (۵۱۷)

## ب) آثار تربيتي

فراهم آوردن زمينه براي پرورش استعدادهاي دروني و به ظهور و فعليّت رساندن امكانات بالقوه را تربيت مي گویند. در مورد انسان نيز فراهم آوردن شرايط براي شکوفايي همه استعدادهاي دروني در جهت رسيدن به هدف مطلوب و برنامه ريزي شده، تربيت ناميده مي شود.

همه انسانها به دنبال سعادت هستند و داراي دو بُعد وجودي اند. نماز در اين راستا سبب شکوفايي است دادهاي بالقوه انسان مي شود و شخصيت برجسته اي از انسان به تصوير مي کشد، زيرا نماز سبب خود شکوفايي، (۵۱۸) خودآگاهي (۵۱۹) و نشاط عقلائي (۵۲۰) مي شود.

### ۱. ثبات شخصيت

از بُعد روانشناسي و روان پزشكي، شخصيت در برگیرنده مجموعه اي از صفات، رفتارها، افکار و تمايلات عاطفي و هيچاني مي باشد. که فرد را از ديگران متمايز مي کند و صرف نظر از عوامل دروني و جسمي تأثير گذار بر روي شخصيت (مثل مسايل زنتيكي، هورموني و شيميايي، وضعيت ظاهري و فيزيكي بدن و...) و عوامل بيروني و محيطي، نقش عمده اي را در شکل دادن به شخصيت، ايفا مي کند. باتوجه به نقش اين عوامل بر تشکيل شخصيت مي توان رسيدن به اثبات شخصيت و برخورد اي از آرامش و پايداري شخصيتي را يکي از مطلوب ترين خواسته هاي بشري دانست؛ زيرا وجود ناهنجاري در هر کدام از عوامل شکل دهنده شخصيت مي تواند سبب اختلالي يا بي ثباتي شخصيت گردد؛ و با اين که روش هاي درماني متعددي براي درمان اين بيماران به کار گرفته مي شود، ولي نماز مي تواند ايفاگر نقش بسيار مهمي در پيشگيري و درمان اين گونه اختلال هاي عميق شخصيتي ايفا کند.

تسليم در مقابل آموزه هاي يك دين و پيروي از يك مذهب و پيمودن راهي که صراط مستقيم باشد، ويژگي مهم و برجسته



نمازگزاران است. نمازگزار ضمن تکرار يك مجموعه از ذکرها و واژه‌هاي مشخص در نمازهاي خود پيوسته يك عقیده واحد و يك خط مشي مشخص را در زندگي خود دنبال مي‌کند. به اين ترتيب، گويي يك شخصيت ثابت و يك روش و منش معين و هميشگي را براي خود بر مي‌گزیند و در روند تکرار نماز، اصول اساسي خود را يادآوري کرده و پيوسته به تثبيت شخصيت خود مي‌پردازد. روانکاو معروف، هانري لنگ چنين مي‌گويد:

در نتيجه تحقيقات طولاني خود در اجراي آزمايش‌هاي رواني بر روي افراد، به اين موضوع پي برده‌ام کسي که با دين سرو کار داشته باشد و به عبادت بپردازد، آنچنان شخصيتي نيرومند پيدا مي‌کند که هيچ گاه يك نفر بي‌دين، نمي‌تواند چنين شخصيتي به دست آورد. (۵۲۱)

## ۲. نظم و انضباط

يکي ديگر از آثار تربيتي نماز، نظم و انضباط است. در بطن نماز مفاهيم و آموزه‌هاي وجود دارد که فرد را منظم و منضبط مي‌کند؛ زيرا نمازگزار براي برپايي نماز مي‌بايست در زماني خاص و مکاني مشخص، رو به قبله بایستد و با لباسي تميز و پاکيزه مشغول نماز شود.

به عبارت ديگر، تکرار اين اعمال در ه روز سبب مي‌گردد نمازگزار، فردي منظم و منضبط شود؛ زيرا نظم نهفته در اين عمل عبادي به انسان ياد مي‌دهد که چگونه در ديگر امور زندگي منظم و مرتب باشد.

## ۳. احساس قدرت و عزت

نماز با آنکه احساس تواضع و فروتنی را در انسان نسبت به خداوند بر مي‌انگيزد، ولي به هيچ‌وجه به نمازگزار اجازه نمي‌دهد در خود احساس ذلت يا فرومايگي داشته باشد؛ زيرا نماز، انسان را به قدرت فناپذير الهي متصل مي‌گرداند و از اين جهت در انسان، احساس قدرت و عزت را بر مي‌انگيزد. از اين رو، مومن هر کجا احساس تنگنا کند، به نماز متوسل مي‌شود (۵۲۲) و در پرتو آن گره‌هاي کار خود را مي‌گشايد.

اميرالمؤمنين علي عليه السلام در مناجات خود با خداي متعال چنين مي‌گويد: "الهي کفي بي فقراً ان اکون لك عبداً و کفي بي عزاً ان نکون لي رباً؛ خدايا اين افتخار مرا بس، که بنده تو باشم و اين عزت مرا کافي است که تو پروردگار من باشي". (۵۲۳) نماز سندي است بر بندگي بنده و ربوبيت خداوند و شاهد صدقي بر اين پيوند با برکت و افتخار آفرين است.

## ۴. ادب برخاسته از نماز

موقعيت ويژه انسان‌هاي مؤدب در جامعه، نشانگر تأثير ادب در تعريف جاگاه اجتماعي انسان است؛ زيرا زندگي اجتماعي بشر مستلزم رعايت برخي اصول و آداب است که بدون آنها انسان‌ها نمي‌توانند به طور مسالمت‌آمیز و در زماني طولاني در کنار يکديگر زندگي کنند. از اين رو ادب در تعاملات روزمره انساني بيسار موثر است. براي بررسي اثر نماز در رشد و تعالي ادب انساني مي‌توان جلوه‌هاي آن را چنين برشمرد:

### تواضع

انسان‌هاي مؤدب، انسان‌هاي فروتن هستند و از غرور و خود بزرگ بيني به دورند و از اين رو محبت ديگران را جلب مي‌کنند و همان طور که گفته شد نماز، مسير تواضع را هموار مي‌کند.

### خوش زباني

انسان‌هاي مؤدب بسيار خوش زبان هستند و گفتار آنها سبب آزار و اذيت ديگران نمي‌شود. نمازگزار در نماز ياد مي‌گيرد که چگونه بهترين کلمات را بر زبان جاري کند و چگونه الفاظ زيبايي را برگزيند. نماز، مناجات با خدايي است که جز با بهترين و زيباترين کلمات، سخن گفتن با او نشايد.

## نظافت

انسان‌های مؤدب پاکیزه و مرتب نیز هستند؛ زیرا ادب اجتماعی چنین حکم می‌کند. نمازگزار نیز به سبب وجوب پاکیزگی نمازگزار، موظف به شست‌وشوی اعضای بدن و پوشیدن لباس تمیز است و حتی به امر مستحیی چون استعمال بوی خوش سفارش شده است.

## رعایت آداب خاص

انسان‌های مؤدب در تعاملات اجتماعی خود آداب خاصی را رعایت می‌کنند که ممکن است این آداب در فرهنگ‌های مختلف، تعریف متفاوتی داشته باشند. نماز نیز به انسان یاد می‌دهد که چگونه آداب خاصی را در زمان معین به جا آورد. داشتن سجاده، مهر، تسبیح، روبه قبله بودن، ایستاده نماز خواندن در صورت داشتن سلامتی کامل، وضو گرفتن، خواندن نوافل و اختصاص لباس خاص به نماز، از جمله این آداب است. همچنین سلام کردن یکی از متداول‌ترین آداب اجتماعی است که در نماز وجود دارد.

## منانت و وقار

انسان‌های مؤدب، متین و با وقارند. دست‌یابی به وقار را از آثار تربیتی نیز می‌توان به حساب آورد.

## ۵. تمرکز ذهن

این بحث در بحث ضرورت نمازگزاری به طور کامل مورد ارزیابی قرار گرفت.

## ج) آثار بهداشتی نماز

وضو یکی از مقدمات نماز است که آثار بهداشتی آن بر کسی پوشیده نیست. به ویژه اگر به این امر توجه کنیم که تکرار وضو در اسلام توصیه شده است. از جمله وصیت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام که می‌فرماید: "هر نماز با مسواک، با نماز چهل روز بدون مسواک برابر است"؛ (۵۲۴) یا کلام مولای متقیان که می‌فرماید: "بر تو باد مسواک زدن پیش از وضو هر نماز" (۵۲۵)

این توصیه‌ها یک عامل تشویقی مؤثر برای رعایت بهداشت دهان و دندان نمازگزار است؛ زیرا نمازگزاری که می‌داند هر رکعت نماز با مسواک، با هفتاد رکعت بدون مسواک برابر است، مسواک زدن را رها نمی‌کند. (۵۲۶)

نمازگزاری که می‌داند باید به هنگام نماز پاک باشد، رعایت بهداشت فردی به طور طبیعی برای او در اولویت قرار می‌گیرد، به تبع آن در اندیشه فراهم کردن امکانات بهداشتی می‌افتد.

نمازگزاری که می‌داند هنگام نماز باید خداوندی را عبادت کند که زیبایی را دوست دارد، بهداشت فردی خود را جدی می‌گیرد. همچنین در بُعد اجتماعی پاکیزگی مسجد برای او حکم یک فریضه را پیدا می‌کند.

تأکید بر مسایل بهداشتی آن چنان در اسلام مورد توجه قرار گرفته که حتی "استنشاق" یکی از مستحبات وضو قلمداد شده است.

## تومانیناس می‌نویسد:

در غضروف‌های بینی گاهی گرمی تولید می‌شود که سبب سردرد فوق‌العاده شدید و کاهش بینایی چشم می‌شود. برای دفع این گرم بهترین وسیله، شست‌وشوی بینی با آب سرد است. (۵۲۷)

پوشیدن لباس تمیز نیز یکی دیگر از مستحبات نماز است که در بهداشت و نظافت مؤثر است.

آثار دیگر نماز عبارت‌اند از: بهداشت خوب، شادابی جسم، آرامش عضلات، درمان بیماری فشار خون، عفونت کلیه و مجاری ادرار، عفونت‌های گوارشی، ایمنی حواس، درمان عفونت‌های تنفسی، بیماری‌های دهان و دندان، بیماری‌های پوست و بیماری‌های

واگیردار، افزایش طول عمر، جلوگیری از بیماری‌های مقاربتی و اعتیاد، درمان وسواس‌های فکری و عملی، جلوگیری از شیوع خودکشی، بهبود بیماری‌های تیروئید و جلوگیری از سکنه‌های قلبی و مغزی، زخم‌های گوارشی و جلوگیری از بیماری‌های آسم (۵۲۸) نماز بر بهداشت و آرامش روان نیز موثر است که این موضوع در ابتدای بحث ضرورت نمازگزاران مورد بحث قرار گرفت.

## آثار اجتماعی

نماز تنها يك عبادت در میان فرایض و تکالیف عبادی نیست، بلکه اصلی‌ترین نماد دین‌داری است که علاوه بر آثار فردی، در عرصه اجتماعی نیز آثار آن اندک نیست و در پاره‌ای موارد اثرات اجتماعی آن بسیار فراوان‌تر است. شناخت کارکردهای نماز در ابعاد اجتماعی آن و بررسی آثار و نتایج حاصله آن در شکل‌گیری رفتارها، اتخاذ روش‌ها، تعیین استراتژی‌ها و اهداف عمومی اجتماعی و به تعبیر دیگر ظهور نهاد اجتماعی نماز که در شکل نماز جمعه، جماعت و نماز عید تجلی می‌یابد، می‌تواند پرده‌ای دیگر از اسرار نماز را بگشاید و رازهای نهفته آن را برای ما واگویی کند. ما در این بخش به دنبال کشف رابطه و نسبت مباحث جامعه‌شناسی نماز به عنوان يك رفتار مذهبی هستیم. برخی نماز را به عنوان يك رفتار دینی بیشتر در حوزه روان‌شناسی و تأثیر روانی آن بر فرد مورد بررسی قرار داده‌اند و برای نماز، کارکرد اجتماعی قابل نیستند؛ در حالی که بررسی پی‌آمدهای اجتماعی نماز، نشان می‌دهد که آثار این عبادت از فرد فراتر رفته و در ساختار جامعه اثر گذار می‌شود.

## الف) مسایل اجتماعی نماز در سطح خرد

از نظر جامعه‌شناسی یکی از عناصر اساسی سازنده جامعه در سطح خرد، موجودیت فرد است که در کنار تعامل اجتماعی نقش مهمی را ایفا می‌کند. نظام شخصیتی انسان با نظام‌های رفتاری، اجتماعی و فرهنگی ارتباط دارد و فرد از طریق نظام شخصیتی خود با جمع رابطه برقرار می‌کند. ما بر هر چهار قطب شخصیت انسان یعنی هوش (استعداد یادگیری)، ظرفیت اجرا (خود - مستقل) هویت فردی (هویت - خود) و هویت جمعی (تعهد) تأثیر می‌گذارد. (۵۲۹) در نتیجه، حالات زیر ایجاد می‌شود:

۱. تأثیر معانی و نمادها و دیگر اجزای فرهنگی نماز بر نمازگزار که باعث منظم شدن و تعادل در نیازها و آرزوهای نمازگزار می‌شود که تحت عنوان خرد ورزی از آن یاد می‌شود.
۲. تأثیر نمازگزار بر دیگر اجزای فرهنگی برای غلبه بر محیط، جهت تأمین منافع آنی بدون اینکه نیازها تعدیل و تغییر مهمی را تجربه کنند که تحت عنوان فعال گرایی از آن یاد می‌شود. (۵۳۰)

تعامل اجتماعی برآمده از نماز

تعامل اجتماعی انواعی دارد که نماز بر روی انواع آن می‌تواند تأثیر گذار باشد. تعامل مبادله‌ای، قدرت و تعامل ارتباطی و گفتگومانی (۵۳۱) گونه‌های مختلف تعامل اجتماعی هستند که هر يك در فرآیند خاص خود مستعد اثرپذیری از نماز هستند. در این میان، مفاهیم "ما" و "گروه" بیانگر هویتی جمعی هستند که تعامل اجتماعی در بستر آنها تفسیر می‌شود. به عبارت دیگر، در نتیجه ترکیب دو عنصر فرد و تعامل اجتماعی، عنصر سوم به نام ما یا گروه تشکیل می‌شود که دارای ابعاد ابزاری، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی است و برای حفظ خود به چهار عنصر هم فکری مشترک، همگامی (هماهنگی) مشترک، همدلی مشترک و هم بختی مشترک نیاز دارد. (۵۳۲) گروه نمازگزار نیز از چنین قاعده‌ای تبعیت می‌کند. (۵۳۳)

## نماز به عنوان نظام

با تعبیری جامعه‌شناسانه نماز خرده نظامی از نظام دین اسلام است که معنایی و نمادهای دین را به شکلی در خود جای داده است که ثبات و تعادل خود را حفظ نماید. هر چند تعادل نماز، تعادلی پویا است و به صورت ساکن در نظر گرفته نمی‌شود. (۵۲۴) وقتی نماز به صورت جماعت بر پا می‌شود، نظام نماز، اجتماعی می‌گردد و رفتار نمازگزار تحت تأثیر بُعد هنجاری این نظام قرار می‌گیرد. (۵۲۵) نماز به عنوان یک نظام دارای ساختار ویژه خود است. ساختار نماز همان مجموعه مفاهیم و معنایی و اجزاء و نحوه ترکیب آن‌ها (۵۳۱) است که در تعامل اعضای گروه نمازگزار با یکدیگر نقشی اساسی ایفا می‌کند و رفتار آن‌ها را برای یکدیگر معنا می‌کند.

## ب) مسایل اجتماعی نماز در سطح کلان

دو عنصر اساسی یعنی فرد نمازگزار و تعامل بین نمازگزاران منجر به پدید آمدن عنصر سوم یعنی به عنوان "ما" و گروه نمازگزاران می‌شوند. در نتیجه، بُعد کلان جامعه را از خود متأثر می‌کنند. در اینجا این قاعده به همان صورت عمل می‌کند که دیگر اقشار و طبقات دیگر با گروه بنده تفکیک شده خود، ساختار کلان جامعه را از خود متأثر می‌کنند. گروه بنده اجتماعی نمازگزاران در سطح کلان اجتماعی، در چهار بُعد مختلف تأثیر خود را به نمایش می‌گذارند. تعمیم ساختاری

با توجه به دگرگونی‌هایی که در جوامع مختلف، به خصوص جوامع توسعه نیافته به وجود می‌آید، گسترش و تعمیق نظام اجتماعی اهمیت خاصی دارد. تعمیم ساختاری، زمینه بروز توسعه اجتماعی را به وجود می‌آورد. تعمیم ساختاری دارای چهار بعد می‌باشد: ارتقای انطباقی، تعمیم ارزشی، ادخال و فردیت. (۵۲۷) تعمیم ساختاری به معنای خروج جامعه از حالت‌های انزوا جویانه و انفرادی و پانهادن به عرصه قانونمند اجتماعی است.

### تنظیم سیاسی

به دنبال ایجاد گروه‌های نمازگزار و تفکیک اجتماعی که پی‌آمد آن است، ضرورت یک نظارت بیرونی هم بر این افراد و گروه‌های نمازگزار مشاهده می‌شود؛ زیرا با ایجاد این گروه‌ها و تفکیک اجتماعی و سپس شکل‌گیری گروه بنده‌های جدید اجتماعی در سطح جامعه، به طور طبیعی معادله قدرت سیاسی از حضور آن‌ها متأثر می‌شود و موضوع تنظیم سیاسی و نظارت بیرونی مطرح می‌شود. بدین جهت، اگر فرهنگ نماز بر جامعه حاکم شود، همگامی بین افراد و گروه‌های نمازگزار در جامعه تحقق پیدا می‌کند. در این حالت، بعضی از افراد و گروه‌هایی که نخواهند همگامی درونی داشته باشند، تحت تأثیر حضور اجتماعی نمازگزاران و معادله سیاسی برآمده از آن قرار خواهند گرفت. در اینجا ابعاد تنظیم سیاسی نماز یعنی تمرکز قدرت بین نمازگزاران، مقبولیت و مطلوبیت بین نمازگزاران و اعتماد اجتماعی بین نمازگزاران، (۵۲۸) ساختار کلان جامعه را از خود متأثر می‌کند.

### تنظیم اجتماعی

در جامعه، گروه‌های متعددی هستند که می‌توانند دارای هویت‌ها و مرزهای فرهنگی متفاوتی باشند. نماز و فرهنگ نماز می‌تواند بستر مناسبی برای تعاملات بین گروهی شده و به تبع آن بروز تفاهم بین گروهی را موجب شود و با تکرار منظم مبادلات بین گروهی، تقویت انسجام در کلیت جامعه در برابر انسجام محلی را محقق سازد. تعاملات بین گروهی که به تبع نماز به وجود می‌آید، می‌تواند در ایجاد هنجارهای جدید و گسترش افق هنجاری اعضای جامعه، رفع نیازهای جدید، کمک به گسترش وابستگی عاطفی افراد و تعمیم تعهد درونی افراد نسبت به دیگران و بروز زمینه عینی برای

تعمیم و تجرید ارزشی، جهت نظام فرهنگی جامعه مؤثر باشد. در نتیجه، راه را برای تعمیم نظارت درونی و شکل‌گیری ساختار کلان جامعه هموار کند.

ابعاد تنظیم اجتماعی در تعاملات بین گروهی، رقابت بین گروهی، تفاهم بین گروهی و تعاملات درون گروهی جلوه‌گر می‌شود. (۵۳۹)

تفاهم نمادین

برای "افراد" نمازگزار، "گروه‌های" نمازگزار و دیگر گروه‌های اجتماعی، وجود یک تفاهم نمادین اهمیت فراوانی دارد. ابعاد تفاهم نمادین نمازگزاران عبارت‌اند از: تفاهم در شناخت، وحدت در روش، تفاهم ارزشی و اخلاقی و تفاهم اجتماعی. (۵۴۰) به عبارت دیگر، نماز از اختلالات اجتماعی جلوگیری کرده و موجب تعمیق وحدت اجتماعی می‌گردد. (۵۴۱)

## آثار اقتصادی

امروزه چگونگی پیشرفت اقتصادی یکی از مهم‌ترین مسایل جهان است که در هر جا به روش‌های مختلف ارزیابی می‌شود. به ویژه آن که اقتصاد به عنوان یک اهرم، در حیطه سیاست و فرهنگ عمل می‌کند. بدین جهت، در ادامه بحث تأثیر نماز بر اقتصاد را بررسی می‌کنیم.

نماز با ایجاد هنجارهای هماهنگ، از بروز ناهنجاری‌ها جلوگیری کرده و روند توسعه اجتماعی را شتاب می‌بخشد؛ زیرا با افزایش روابط بین گروهی، اعتماد متقابل را تعمیم داده و با گسترش دوستی‌ها و پیوندهای اجتماعی، تضادهای هنجاری را کنترل کرده و به تبع آن ارزش‌های ثابت و استوار را جای‌گزین می‌کند. رفع اختلالات هنجاری جامعه، سبب تقلیل دامنه کنترل رسمی از سوی دولت می‌شود که این خود، چند پی‌آمد جدی را به همراه دارد:

(الف) پایین آمدن هزینه‌های اقتصادی جامعه، افزایش پس‌انداز، افزایش سرمایه‌گذاری، رشد اقتصادی؛

(ب) گسترش و افزایش نوآوری و خلاقیت، رشد علوم، فنون و تکنولوژی، رشد اقتصادی؛

(ج) محورزمینه‌های بروز مفاسد اجتماعی و اداری، تعهد شغلی و کاری و انضباط مالی، بالا رفتن اثر بخشی و کارایی؛

(د) افزایش قدرت انطباق جامعه‌ای و تقویت جامعه کل. (۵۴۲)

## نماز و بهره‌وری (۵۴۳)

توجه به میزان بهره‌وری از مهم‌ترین عوامل توسعه و رشد اقتصادی به حساب می‌آید. نظافت، حفظ و نگهداری، برنامه‌ریزی، مهارت در انجام کار و داشتن انگیزه از عوامل مؤثر بر بهره‌وری اقتصادی است.

در بطن نماز آموزش‌هایی وجود دارد که در ارتقای فرهنگ بهره‌وری مؤثر بوده و در شرایط کنونی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به اینکه نماز "بهترین عمل" است، این توقع می‌رود که در رشد و تعمیق فرهنگ بهره‌وری نیز نقش کلیدی خود را ایفا کند. به ویژه آن که در محورهای قبل به جایگاه نمازگزاران در ساختار کلان جامعه اشاره کردیم.

از آیات و احادیث مربوط به اهمیت نماز در می‌یابیم که از آموزش‌های نماز می‌توان مبانی بهره‌وری در زمینه‌های اشتغال، محو بیکاری، توزیع عادلانه درآمد ملی، رشد و توسعه اقتصادی و در نتیجه محو تورم و ایجاد اقتصاد سالم و زندگی با آسایش را استنباط کرد که از آن جمله می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

۱. نظم کاری یکی از عوامل اساسی پیشرفت است. از اختصاص اوقات معینی از شبانه روز برای نمازهای واجب در می‌یابیم که

برای دیگر امور خود یک نظم کاری را تعریف کنیم.

۲. توجه به وقت، مکان پاک، بدن تمیز، ایستادن رو به یک جهت مشخص، توجه به غصبی نبودن مکان و... که در نماز باید رعایت شود، به سبب افزایش دقت در مسایل پیرامونی یک رفتار، فرهنگ بهره وری را در نزد نمازگزار درونی می‌کند.
۳. انجام اضافه کار، کار در شب، کارهای جبرانی و استیجاری را می‌توان از نمازهای واجب و مستحب الگو برداری کرد.
۴. کار گروهی، رابطه نزدیک و صحیح مدیریت با پرسنل، ضرورت وجود روابط انسانی در محیط کار و... را می‌توان از رابطه نماز گزاران با امام جماعت و یکدیگر الگو برداری کرد.
۵. اندازه‌شناسی و تمرکز فکری... را نیز می‌توان از دیگر پی‌آمدهای نماز دانست که در ارتقای فرهنگ بهره‌وری مؤثر است.
۶. برپایی نماز انسان را از فحشا و منکر باز می‌دارد. (۵۴۴) بیکاری، انجام کار بدون تخصص، نداشتن وجدان کار، بی‌تقوایی در کار، انجام کارهای مضر، بی‌دقتی در کار، عدم برنامه ریزی، نبود اخلاص در کار، بلندی آرزو، غرور، تبلی، شتاب بی‌مورد، ناسازگاری در محیط کار، عدم توجه به زمان، اسراف در منابع تولید و تبعیض در کار از جمله مصادیق منکرات و زشتی‌هایی هستند که به طور مستقیم بر میزان بهره وری تأثیر زیان بار می‌گذارند و نماز می‌تواند زمینه کنترلی آن‌ها را فراهم کند.
۷. نماز باید در حالت هوشیاری و بدون کسالت انجام شود. (۵۴۵) این امر تمرین خوبی برای کارهای دیگر خواهد بود که نیاز به هوشیاری دارند.

## آثار سیاسی

تأثیر سیاست بر اداره کشور مناسبات اجتماعی، حساسیت و پیچیدگی بیش از حد این مقوله را نشان می‌دهد به ویژه آن‌که سیاستمداران به بینش‌های مردم جهت می‌دهند و آن‌ها را در مسیر اهداف خود هدایت می‌کنند. به همین دلیل است که حساسیت افکار عمومی در مقابل جریان‌های سیاسی بیشتر از مسایل علمی و فرهنگی است. اگر سیاست را به معنای تدبیر صحیح در امور جامعه بدانیم، در آن صورت در اندیشه اسلامی نماز و سیاست رابطه تنگاتنگی با هم خواهند داشت. حتی نماز در حالت فردی نیز می‌تواند از ابعاد یک عمل سیاسی برخوردار باشد؛ زیرا قبول خداوند مستلزم عدم تسلیم در مقابل غیر او و به معنای تسلیم نشدن در مقابل طاغوت؛ یعنی حکومت استبدادی است، ولی برپایی نماز در حالت جماعت به نحو آشکارتری دارای بار سیاسی است. (۵۴۶)

نماز عامل تحکیم وحدت سیاسی

در یک حکومت دینی، وجود گروه‌های نمازگزار در جامعه، به عنوان یکی از پل‌های ارتباطی بین دولت و شهروندان است و زمینه روانی همکاری و هم‌اندیشی سیاسی را بین دولت و شهروندان نمازگزار افزایش می‌دهد. تأثیر مثبت گروه‌های نمازگزار زمانی بر ما آشکارتر می‌شود که می‌بینیم نماز، هم در سطح خود و هم در سطح کلان بر استحکام، وفاق و جامعه‌پذیری افراد تأثیر فراوان دارد. حضور نمازگزاران در نمازهای جماعت و جمعه می‌تواند از بروز اختلال در مناسبات سیاسی جامعه جلوگیری کند. در نتیجه، باعث سهولت در هدایت انرژی عاطفی جامعه، طراوت فرهنگی، تقویت تعهدات جمعی و تحکیم هویت گروهی می‌شود. اگر مسئولان و دست‌اندرکاران جامعه از نمازگزاران واقعی باشند، زمینه برای پیدایش و گسترش گفتمان تفاهم‌آمیز حاکمیت با مردم، هموار می‌شود و به تبع آن تفاهم سیاسی و اعتماد متقابل نسبت به قضاوت، اجرا، تخصص و... محقق می‌شود. افزون بر این، اگر این گفتمان سیاسی، واقعی و صادقانه بوده و زیر سایه نماز ایجاد شده باشد، چند پی‌آمد را به همراه خواهد داشت:

الف) به افزایش ظرفیت اجرایی و آگاهی مسئولان و مردم نسبت به امکانات، کمبودها، نیازها و اهداف جامعه می‌انجامد. این به

نوبه خود باعث افزایش همدلی سیاسی و ملی می‌شود.

ب) وجود گفتمان مشترک سیاسی بین مردم و مسئولان باعث افزایش توان اقناع طرفین می‌شود و واقع‌بینی سیاسی را در آنها افزایش می‌دهد.

ج) وجود گفتمان سیاسی برآمده از نماز، امکان جذب نیروهای مختلف در جامعه را که دارای توانمندی‌های لازم باشند، افزایش می‌دهد.

د) گفتمان سیاسی برآمده از نماز، زمینه پذیرش انتقادات سازنده را بین مسئولان و مردم فراهم ساخته و مانع بروز خشونت‌های سیاسی می‌شود. در نتیجه، قابلیت‌های جامعه برای حل مسالمت‌آمیز تضادها و اختلاف‌های داخلی افزایش می‌یابد.

ه) مانع از بروز خودسری مسئولان، سوءاستفاده آنها از قدرت و هرگونه کثرت‌فشاری سیاسی در جامعه می‌شود. (۵۴۷)

در مجموع، می‌توان گفت نماز مانع از تراکم و تمرکز قدرت زیاد و اعطاکنده اختیارات و آزادی‌های واقعی به جامعه است. در

مقابل، تراکم و تمرکز قدرت زیاد باعث بی‌میلی سیاسی نمازگزاران و بیگانگی آنها از نظام سیاسی می‌شود. (۵۴۸)

## آثار خانوادگی

### الف) نقش عمومی نماز در خانواده

خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماع است که توانایی و بازدهی جامعه به آن بستگی دارد. امروزه جوامعی موفق هستند که خانواده‌های موفق دارند. در واقع، جامعه چیزی جز بسط خانواده نیست. بسیاری از مشکلات اجتماعی و فرهنگی جهان غرب از بحران خانواده ناشی می‌شود. نماز از سه جهت بنیان خانواده را تقویت می‌کند.

#### فضای معنوی

سلامت و آرامش خانواده منوط به ایجاد روح معنویت و یاد خدا در فضای خانه و ایجاد فضایل اخلاقی در افراد خانه است. نماز با ایجاد فضای معنوی در خانه، آرامش روانی اعضای خانواده را تأمین می‌کند و سبب تقویت بنیان روابط آنها می‌شود. در این فضای معنوی است که انجام شعایر دینی و تربیت مذهبی فرزندان به راحتی انجام می‌شود و آینده خانواده تضمین می‌گردد.

#### محبت

بارزترین ویژگی خانواده در محبت بین اعضای آن جلوه می‌کند و در هیچ یک از گروه‌های اجتماعی محبت متقابل به این صورت شکل نمی‌گیرد. این کانون گرم خانواده است که پناهگاه اهل خانه در برابر ناملایمات زندگی است.

نماز سبب تحکیم محبت در بین اعضای خانواده می‌شود. یکی از عوامل اصلی ایجاد محبت، تواضع است و پیش‌تر گفته شد که چگونه نماز سبب تواضع می‌شود و کبر را از بین می‌برد. یکی دیگر از عوامل ایجاد محبت ایمان به خداست که نماز آن را متجلی

می‌کند. در روایات اسلامی نیز تصریح شده که تواضع و ایمان از عوامل ایجاد محبت است. (۵۴۹)

#### باروری شخصیت

خانواده‌ای که از افراد با شخصیت و با ثبات تشکیل شده باشد، دارای استحکام در روابط است. در بحث مسایل تربیتی نماز، به اثر نماز بر ثبات شخصیت اشاره شد. گذشته از این اعضای خانواده که منظم، نظیف، مؤدب، متین و باوقارند، احساس ثبات می‌کنند، قادر به تمرکز ذهن هستند و می‌توانند در آینده خانواده‌ای ایده‌آل را تشکیل دهند. نماز، با توجه به کارکردهای تربیتی‌اش در ایجاد چنین فضایی بسیار مؤثر است. خانواده‌ای که چنین اعضایی داشته باشد بسیار مستحکم و نظام‌مند خواهد بود و اگر این روابط به جامعه بسط یابد، اجتماع همانند خانواده‌ای بزرگ خواهد شد.

## ب) نقش نماز در زندگی زوج‌های جوان

اگر بپذیریم که نحوه آغاز هر راه بر نحوه تداوم آن تأثیر دارد، بزرگداشت نماز در ابتدای زندگی مشترک، می‌تواند آغاز مبارک و فرخنده‌ای برای تمامی جریان زندگی باشد.

در زندگی فرازهای باشکوهی برای روح آدمی وجود دارد که لازمه زیستن افتخارآمیز است و هر فردی به میزان برخورداری از این فرازها می‌تواند به انسانیت خویش مفتخر باشد. انس با نماز بهترین نقطه عطف زندگی است و هرگاه زوج‌های جوان چنین پیوندی با خداوند داشته باشند، هرگز غبار ملال و خستگی بر وجودشان نمی‌نشیند. با توجه به جوان بودن جامعه ایرانی و با توجه به این‌که شاید ازدواج سبب تقویت دنیاگرایی شود و دین‌داری را تضعیف نماید، به بررسی نقش نماز در زندگی زوج‌های جوان می‌پردازیم.

### ۱. تغییر بینش زوج‌های جوان نسبت به زندگی

زن و مرد با وجود دیدگاه‌ها و بینش‌های مختلف با یکدیگر ازدواج می‌کنند و در مسیر زندگی، در کنار یکدیگر با وقایع و حوادث مختلف برخورد می‌کنند. چگونگی بینش و رویکرد زن و شوهر در مقابل اتفاقات زندگی نقش خاصی در تداوم و عمق روابط آن‌ها دارد و در ایجاد فضای عاطفی و محبت‌آمیز تأثیر می‌گذارد. در این میان، بینش زن و مرد نسبت به زندگی، همسر، ازدواج، خانه‌داری و تربیت فرزند، در نحوه ارتباط بین آن‌ها و توقعاتشان نسبت به یکدیگر بسیار مؤثر است. جوانان به دلیل کم‌تجربگی، کمبود آگاهی و نوسانات عاطفی و هیجانی، در پاره‌ای موارد از تصمیم‌گیری‌های عاقلانه و عمیق عاجزند. در نتیجه، به علت سطحی‌نگری و شتاب در تصمیم‌گیری‌ها اشتباه می‌کنند. نماز در تصحیح این روند می‌تواند نقش خاصی را ایفا کند و با تقویت انگیزه‌های متعالی و رهایی‌آدمی از دنیاگرایی، او را در راستای اهداف عالی هدایت کند؛ زیرا نماز، آدمی را از جاذبه‌های زمینی به جاذبه‌های آسمانی، اوج می‌دهد و او را از فرش به عرش سیر می‌دهد و از خاک تا افلاک برمی‌کشد. اگر زوج‌های جوان به این فضای متعالی راه یابند، فراز و نشیب زندگی نمی‌تواند آن‌ها را دچار تزلزل کند.

نماز انسان را از دردها و روزمرگی‌ها رها می‌سازد و دردمندی او را سمت و سوی دیگری می‌بخشد. روحش را از حقارت آزاد می‌کند و به او عزت و منزلت و تعالی می‌بخشد. در چنین فضایی، همسران جوان به احساس پوچی نمی‌رسند و برای تداوم زندگی با هم، از سطح غرایز فراتر رفته و با یکدیگر اتصال وجودی پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر، نماز، نقطه اتصال معنوی آن‌ها به یکدیگر می‌شود و از این رو، روند زندگی مشترک را یک‌سره، با ارزش می‌یابند.

### ۲. حفظ کیان خانواده

برای همسران بسیار مهم است که شریک زندگی‌اش فقط او را دوست داشته باشد و نسبت به دیگران نظر سوء نداشته باشد. این مسأله به طرز عجیبی در امنیت روانی همسران به ویژه رابطه زن با همسر و خویشاوندان وی تأثیر دارد. انس با نماز تفوای بیشتر و تقید به مسایل شرعی را به دنبال دارد و مانع بزرگی برای افتادن در وادی گناه محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، نماز با ایجاد یک نظام فراگیر اخلاقی، اعمال و رفتار نمازگزار را هدایت و تنظیم می‌کند. یک جوان با ایمان و نمازگزار در پرتو نماز از نگاه به نامحرم چشم می‌پوشد و با رعایت حریم در روابط زن و مرد متانت و وقار پیشه می‌کند. او با چشم پوشی از نامحرم به همسر خویش وفادار و متعهد می‌ماند و اجازه نمی‌دهد هوا و هوس‌های زودگذر، کانون گرم زندگی او و همسرش را متلاشی کند. این‌ها همه در پرتو نماز و ارتباط با خداوند حاصل می‌شود.

این شرایط، زمینه را برای ایجاد یک حسن‌خلق قوی و پایدار هموار می‌کند و زندگی را در یک بستر مناسب و بدون تنش جدی به پیش می‌برد. امنیت و آرامش زوج‌های جوان در چنین فضایی به خوبی تأمین می‌شود و طرفین با رضایت کامل به انجام وظایف



همسری خود می‌پردازند. پس، نمازگزار با ایجاد شبکه اخلاقی گسترده در خانواده زن و مرد را در ایجاد کانون گرم خانواده یاری می‌کند و این مسأله رمز موفقیت خانواده است.

### ۳. زوج‌های جوان و تجربه محدود زندگی

به طور معمول بیشتر زوج‌های جوان، از نظر سنی در شرایطی نیستند که دارای تجربه‌ای وسیع و متنوع در زندگی باشند. آن‌ها چندان با فراز و نشیب روزگار آشنا نبوده و با مشکلات دست و پنجه نرم نکرده‌اند. از این رو در زمان برخورد با دشواری‌های معمولی زندگی غافلگیر شده و حالت انفعالی به خود می‌گیرند. در چنین شرایطی است که آن‌ها نیاز به نیروی عظیم و تزلزل‌ناپذیر می‌یابند تا آن‌ها را در این موقعیت‌ها، یاری نماید. نماز، ارتباط مستقیم و بی‌واسطه با پروردگار در چنین شرایطی به خوبی می‌تواند کاستی‌های زوج‌های جوان را تحت تأثیر خود قرار دهد، تا آن‌ها با آرامش بیشتری روند آزمون و خطای ابتدای زندگی را پشت سر بگذارند.

### ۴. نماز، مهار کننده هیجان جوانی

از ویژگی‌های سن جوانی، تحریک‌پذیری زیاد است. جوانان به سادگی تحت تأثیر هیجانات زودگذر و شدید قرار گرفته، واکنش نشان می‌دهند و همین امر در بیشتر مواقع موجب تنش‌های روحی می‌شود. لذا زوج‌های جوان به عاملی نیاز دارند که آن‌ها را در این گونه موارد به نوعی مهار کند و هیجانات جوانی را معقول و معتدل سازد. نماز، چنین تأثیر مثبت و سازنده‌ای را می‌تواند در زندگی زوج‌های جوان ایفا کند؛ یعنی هیجان‌های غریزی را در مسیری صحیح و خداپسندانه هدایت کند. متأسفانه، چالش‌های پنهان و آشکاری میان زوج‌های جوان وجود دارد و هر یک به نحوی درصدد کنترل دیگری است و هر طرف تلاش می‌کند تفوق و برتری خود را بر دیگری تحمیل نماید که این امر به خودی خود، منجر به برخوردهای اجتناب‌ناپذیری می‌شود. در این فضا زن و مرد با سلیقه‌ها و دیدگاه‌های خویش به طور طبیعی درصدد دفاع از عقیده و سلیقه خویش برمی‌آیند و بدیهی است که چنین امری می‌تواند چالش‌های خانوادگی را به دنبال داشته باشد. این احساس خودخواهی اگر کنترل نشود، به درگیری‌های مداوم می‌انجامد. در این شرایط، نماز می‌تواند فرد را از دایره بسته خودخواهی، خارج کند و در چارچوب خداخواهی، احساس فداکاری، گذشت و ترجیح دادن همسر بر خویشان را در او زنده کند. نماز و ارتباط با خداوند، روح فروتنی و دوری گزیدن از خودمحوری را در زوج‌های جوان افزایش می‌دهد و به جای سلطه‌جویی روح رفاقت را در میان آن‌ها احیا می‌کند.

### ۵. نماز و نیازهای واقعی زوج جوان

هر زوج جوان نیاز به پشتیبانی دارند که از آن‌ها در انجام تعهدات و وظایف سنگینی که پذیرفته‌اند، به نوعی حمایت کند. انس با نماز این حس را به زوج‌های جوان القا می‌کند که خداوند بهترین پشتیبان آن‌ها در زندگی انسان است. حضرت علی علیه‌السلام در پاسخ پرسش که پرسیدند: علم چیست؟ فرمود: "این‌که به اندازه احتیاج به خدا، او را عبادت کنی". (۵۰)

نماز به منزله بزرگ‌ترین پشتیبان یک زوج جوان محسوب می‌شود، به ویژه در آغاز راه که زندگی هنوز به انسجام لازم نرسیده است و احساس بی‌ثباتی بر روابط حاکم است. در چنین شرایطی روی آوردن به نماز برای گفت‌وگو با خداوند، می‌تواند احساس خلا را به احساس آرامش مبدل کند و اضطراب برخاسته از مشکلات را با یاد او تخفیف دهد، تا بدین وسیله مجال بیشتری برای اندیشیدن و پیدا کردن راهی مناسب پیدا شود.

یکی دیگر از نیازهای زوج‌های جوان رسیدن به فردایی بهتر است. در این میان، امید نقش بسیار زیادی در پویایی انسان دارد و بهترین انگیزه جهت رسیدن به آرمان‌های زندگی محسوب می‌شود. با توجه به شور و نشاطی که در جوانان وجود دارد می‌توان

گفت، جوانان معمولاً مایلند زندگی را از دریچه امید ببینند و نماز دریچه زیبایی است به سوی امیدهای زندگی؛ در ذکرهای نماز و به ویژه قنوت، عباراتی وجود دارد که از حالت دعا و درخواست برخوردار است. جوان نمازگزار با دعای خود در حقیقت، آرزوی رسیدن به فردایی بهتر را با خداوند در میان می‌گذارد و چون کسی که دعا می‌کند، امید به اجابت هم دارد، نماز همچون حلقه اتصالی خواهد شد که زوج جوان را با خداوند مرتبط می‌کند و امید به رحمت و بخشش الهی را در وجود آنها نهادینه می‌کند. هر فردی در زندگی نیاز به همدم و هم‌صحبتی دارد که بتواند با او ارتباط برقرار کند؛ زیرا انسان موجودی اجتماعی است که بسیاری از نیازهای عاطفی و روانی خود را به واسطه برقراری ارتباط کلامی با دیگر اعضای جامعه انسانی تأمین می‌کند. در این میان، نماز کامل‌ترین و زیباترین ارتباط کلامی انسان با خداست و تمامی نیازهای روحی و روانی انسان را سمت و سویی حقیقی می‌بخشد. نیایش، نماز و ارتباط با خداوند باعث می‌شود که روح از احساس تنهایی نجات یابد و به واسطه پیوند میان خود و خالق هستی، رابطه انسانی با همسر خود برقرار کند.

یکی دیگر از نیازهای روح آدمی در ارتباط با بی‌کراکی یا وجود بی‌نهایت است. روح آدمی، چون از روح الهی نشأت گرفته است، (۵۵۱) از این‌رو از محدودیت‌های زندگی ماد به سرعت سرخورده می‌شود و هر لحظه متر صد در هم شکستن حصار تنگ آن است.

انسان موحد با اتصال روحش به عالم ملکوت، شادایی و طراوت خود را حفظ می‌کند و به این وسیله توانایی روحی خود را افزایش می‌دهد. در مقابل، انسان مادی به دلیل محرومیت از چنین رابطه‌ای، از سردرگمی، ابتذال و پوچی روزافزون در عمق روح و روان خویش رنج می‌برد.

زوج‌های جوان در شروع زندگی بیش از دیگران نیاز به پویایی دارند و علاقه‌مندند که زندگی را از دریچه نشاط و شادایی ملاحظه کنند. نماز می‌تواند این نیاز را به مجرای صحیح خود هدایت کند و آنها را به مفاهیم عمیق‌تری از نشاط زندگی آگاه کند. برخی از اندیشمندان همچون آبراهام مازلو بر این باورند، زمانی که انسان‌ها به نیازهای زیستی خویش پاسخ می‌دهند، در مرحله بعد نیازهای ثانویه و تأمین آنها مطرح می‌شود و اگر هرمی از نیازهای ثانویه انسان ترسیم کنیم، فاعده آن، نیازهای ایمنی است که در رأس آن نیاز به خودشکوفایی به چشم می‌خورد. بر این اساس، وقتی انسان از پاسخ به نیازهای ابتدایی خود فارغ می‌شود، آنگاه درصدد پاسخگویی به نیازهای اساسی‌ترش از جمله نیاز خودشکوفایی برمی‌آید که در این مرحله او می‌تواند تمامی استعدادها و توان‌مندی‌هایش را از قوه به فعل برساند و خودشکوفایی را محقق کند. (۵۵۲) صرف‌نظر از میزان صحت تقدّم و تأخّر که این دسته از روان‌شناسان برای نیازهای انسانی قابل می‌شود، توجه به نیاز خودشکوفایی می‌تواند بسیار مهمی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

یکی از ویژگی‌های انسان خودشکوفایی، خویشتن‌فرارونده اوست؛ یعنی شخصیتی که از مرزهای خود بالاتر رفته و جذب پدیده‌های عمیق‌تر و گسترده‌تر از خود می‌شود. نماز عاملی است که انسان را از خود فراتر می‌برد و محو و جذب ملکوت الهی می‌نماید و آنگاه به تفسیر دیگری از "خویشتن" می‌رسد. در حقیقت روح نماز، "از خود بریدن" و "به خدا پیوستن" است. نمازگزار واقعی، خود را چون "من مستقل" نمی‌بیند، بلکه خدا را بر فراز خویشتن مشاهده می‌کند؛ کسی که منیت خود و خودبینی را کنار می‌زند، در حقیقت مصداق شخصیت فرارونده می‌شود و مهر و محبت او به همسر و فرزند و جامعه‌اش نیز در مسیر عشق به خدا، معنا و مفهوم پیدا می‌کند و تابعی از منافع شخصی و غریزی او نمی‌شود.

هر زوج جوانی در آغاز زندگی مشترک خود، نیاز شدیدی به نیروی اعتماد به نف دارند تا بتوانند در پرتو آن بر مشکلات خود فایز آیند. نماز، این خودباوری و اعتماد به نفس را به انسان عطا می‌کند؛ موجودی که خداوند او را جانشین خود در زمین دانسته (۵۵۳) و آفرینش او را مبارک می‌داند. (۵۵۴) در حدیث قدسی نیز این مضمون آمده است که "ای فرزند آدم! من همه چیز

را به خاطر تو آفریدم و تو را به خاطر خودم". (۵۵۵)

حال، انسانی که موحد است و خداوند در صدر اندیشه او نشسته است، چون راز و رمز نیایش با خدا را دریافته، با طیب خاطر نماز می‌گذارد و از این راه خودباوری و اعتماد به نفس می‌یابد. داشتن حامی نیرومند و مهربانی هم‌چون پروردگار می‌تواند تضمین‌کننده اعتماد به نفس انسان در فراز و نشیب‌های زندگی مشترک و مسئولیت‌های ناشی از آن باشد و حذف کردن چنین پایگاهی از زندگی، می‌تواند زوج جوانی را که با امید و آرزو زندگی مشترک خود را آغاز کرده‌اند، به گرداب خودمحوری‌ها و درگیری‌های نفسانی کشاند. در واقع، نماز به عنوان محکم‌ترین رابطه انسان با خدا، می‌تواند بهترین تأمین‌کننده اعتماد به نفس زوج‌های جوان، محسوب شود و برای مبارزه با مشکلات زندگی به آن‌ها جرئت کافی بدهد.

یکی دیگر از نیازهای يك زوج جوان نیاز به "مقبولیت" است. به این معنا که دیگران او را همان‌گونه که هست، بپذیرا باشند. این نیاز، در حقیقت به ضرورت داشتن جایگاه در میان جامعه اشاره دارد و اگر جز این باشد، زندگی امری دردناک بوده و به سختی قابل تحمل است. حال باید دید آیا نماز و ارتباط با خداوند، قادر است برای انسان چنین مقبولیتی را فراهم کند؟ اگر به فلسفه نماز و روح عبادت توجه کنیم، پاسخ این پرسش آسان خواهد بود؛ زیرا نماز یعنی امکان حضور همه بندگان در بارگاه الهی، به شرط آن که پیشانی بندگی بر آستان کبریا پیاپی‌اش بسایند.

#### ۶. تأثیر بلندمدت دوران آغازین زندگی

تأثیر دهه اول زندگی مشترک در سال‌های بعد غیر قابل انکار است. بر این اساس، زوج‌های جوانی که در دهه نخست زندگی مشترک رابطه عمیق و مستمری با خداوند برقرار می‌کنند، در سال‌های بعد از آن، وقتی به گذشته خود می‌نگرند، احساس آرامش، عزت نفس و پاکی را با تمام وجود حس می‌کنند؛ در حالی که اگر بهترین سال‌های زندگی مشترک که همان دهه اول ازدواج است، با دوری از خداوند، غفلت از یاد او و ترک نماز سپری شود، همیشه هاله‌ای از احساس گناه، زوج جوان را می‌آزارد. مگر آن که با اس غفار از گذشته مورد لطف و عنایت خداوند قرار گیرند. اما حتی در این صورت هم سال‌های از دست رفته جبران نمی‌شود. از این رو، نباید به آسانی این دوره مهم را از دست داد.

#### ۷. تربیت فرزندان

زوج‌های جوانی که اهل نماز و عبادت‌اند، در تربیت نسل صالح و با ایمان توفیق بیشتری می‌یابند؛ زیرا حالات روحی و عاطفی والدین به ویژه مادر، در دوران بارداری و دوره شیرخوارگی به کودک تأثیر زیادی بر جای می‌گذارد و چنانچه مادر از ویژگی‌های معنوی برخوردار باشد، فرزند خود را در دوران جنینی و شیرخوارگی مستعد پذیرش ویژگی‌های اخلاقی می‌گرداند. ولی پس از طی دو مرحله یاد شده ویژگی‌های رفتاری والدین نقش بسزایی در تربیت فرزندان دارد و حالات عبادی والدین تأثیر عمیقی بر صفحه روح و وجدان فرزندان باقی می‌گذارد. نمازگزاران زوج‌های جوان سبب ایجاد فضای معنوی در منزل می‌شود و نقش خاصی در تربیت دینی فرزندان دارد.

نماز سبب تقویت روحیه قدردانی و شکرگزاری می‌شود. این موضوع با توجه با دیدگاه متفاوت و روحیات خاص آن‌ها، در ابتدای زندگی بسیار مهم است.

روح نماز، حمد و سپاس نسبت به خداوند تبارک و تعالی است (۵۵۶) و همان‌گونه که در سوره مبارکه حمد ملاحظه می‌کنیم، چنین سپاسی به درگاه خداوند، در حقیقت، تجسم و تبلور روح قدرشناسی نسبت به نعمت‌ها و بخشش‌های الهی است. کسی که نسبت به خالق قدرشناس باشد، نسبت به مخلوق او نیز قدرشناس خواهد بود و او زحمات و تلاش‌های اطرافیان، از جمله همسرش را هرگز فراموش نخواهد کرد. این امر، روح مودت و حق‌شناسی و وفاداری همسران جوان را نسبت به هم تقویت می‌کند و در نتیجه پایه‌های زندگی‌شان محکمتر می‌شود.

توجه به آثار نماز پیش‌تر گفته شد بُعد دیگری از اثرات نماز در زندگی زوجهای جوان را آشکار می‌کند. عنصر صبر و استقامت، عنصر دیگری است که نماز آن را قوام می‌بخشد و ظرفیت و توان روحی نمازگزار را در برخورد با مشکلات افزایش می‌دهد. این ویژگی برای زوجهای جوان به نوبه خود از ایجاد تنش‌های مختلف جلوگیری می‌کند و میزان درگیری‌های عصبی را کاهش می‌دهد. از این رو، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که نماز پایه‌های زندگی زوج جوان را استحکام می‌بخشد.

## آثار تحصیلی

رشد تحصیل و دانش‌اندوزی یکی از موفقیت‌های مهم زندگی است که بسیاری از خانواده‌ها در مورد خود و فرزندانشان بر آن تأکید دارند.

با توجه به آثار مختلف نماز مانند تکامل و خودسازی اخلاقی، صبر، ثبات شخصیت، نظم، تمرکز ذهن و تقویت اراده، می‌توان زمینه مناسبی را برای کسب دانش فراهم نمود. یعنی تقریباً تمام عواملی که برای رشد تحصیلی فرد لازم است در آثار نماز وجود دارد. به عبارت دیگر، نمازگزار واقعی فضای مناسبی را جهت کسب دانش مهیا می‌کند و نمازگزار در راستای رسیدن به حقیقت هر لحظه بیش از پیش به علم‌اندوزی روی می‌آورد.

گذشته از این، آرامش، سلامت و امنیت روانی یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز کسب دانش است و بدون آن‌ها نمی‌توان در این مسیر به موفقیت شایانی دست یافت. خاطرات و حکایت‌هایی که از رابطه علم‌اندوزی و بندگی در تاریخ وجود دارد، تا آن حد متواتر است که در این نوشتار، حتی به گوشه‌ای از آن نمی‌توان اشاره کرد. با این حال، خاطره ابوعلی سینا را بسیار نقل کرده‌اند که چون در مسایل دشوار علمی گرفتار می‌شد، نماز می‌گزارد و از درگاه خداوند راه‌حل می‌طلبید.

## نتیجه

خداوند نماز را با تمام عظمت و بزرگی‌اش جهت ارتباط انسان‌ها با ساحت خویش قرار داد تا زندگی زمینی، او را از ماهیت آسمانی‌اش بازدارد. هر چند قبل از خلقت انسان نیز ملائکه، خداوند را تسبیح و تقدیس می‌کردند، ولی با آفرینش انسان مرحله نوینی در عبادت آغاز شد که دیگر شکل عبادت تکوینی دیگر موجودات را نداشت و با اختیار و آزادی انسان نوآم بود. آثار نماز به عنوان کامل‌ترین عبادت آن قدر عمیق و گسترده است که حتی دانشمندان غیر مسلمان نیز در باب آن سخن گفته‌اند و به ماهیت تربیتی و اجتماعی آن اشاره کرده‌اند.

به منظور انس با نماز، عوامل و راهکارهای گوناگونی را برشمردیم که آگاهی و استمرار بر آن‌ها به توان روحی آدمی می‌افزاید و چون انسان موجودی چند بُعدی و جامعه‌پذیر است، عوامل اخلاقی - عرفانی و روانی و اجتماعی این امر را بررسی کردیم تا چگونگی پشت سر گذاشتن مراحل نمازگزاری و در نهایت انس با نماز آشکار شود.

بر این نکته تأکید کردیم که صورت نمازگزاری، با "انس با نماز" فرق دارد و آثار واقعی نماز، در مرحله انس با نماز ظهور پیدا می‌کند، از جمله آثار فردی، تربیتی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و خانوادگی در مرحله انس با نماز، زندگی نمازگزار را از خود متأثر می‌کند.

باید گفت بدن توجه و انس قلبی، نماز جز رفع تکلیف ماهیتی نخواهد داشت و باید در این معنا اندیشید که خداوند در قرآن می‌فرماید: "وای بر نمازگزارانی که در نماز خود سهل‌انگاری می‌کنند". چگونه می‌شود که صورت نماز به پا گردد، ولی در محتوا، اتفاق دیگری افتد؟

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. رساله توضیح المسائل.
۴. آمدی، علی، غررالحکم و دررالکلم.
۵. آندرو، متیوس، راز شاد زیستن، ترجمه: وحید افضلی راد، ناشر: مترجم، تهران، ۱۳۷۴.
۶. آن، شپرد، مبانی فلسفه و هنر، ترجمه: علی رامین، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران.
۷. ابوعلی سینا، سر الصلاة، سناد اقامه نماز، تهران.
۸. ابی الفتح الشهرستانی، محمد بن عبدالکریم بن ابی بکر، ملل و نحل، دار صعب، بیروت، ۱۴۰۶ ه. ق.
۹. احمد، امین، راه تکامل.
۱۰. احمد بن فهد، حلی، عدة الداعی و نجاح الساعی، ...
۱۱. احمدی، بابک، حقیقت و زیبایی، نشر مرکز، تهران، ۱۳۸۰.
۱۲. ادب فناي مقربان (شرح زیارت جامعه کبیره)، ج اول، مرکز نشر اسراء، ۱۳۸۱.
۱۳. ادواردز، پل، فلسفه اخلاق، ترجمه: انشاءالله رحمتی، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی، تیان، تهران، ۱۳۷۸.
۱۴. استنیس والتر، ترنس، عرفان و فلسفه، ترجمه: بهاءالدین خرمشاهی، انتشارات سروش، تهران.
۱۵. اشتهازدي، محمد مهدي، الصلوة، اطلاعات، تهران، ۱۳۷۸.
۱۶. -، سوگنامه آل محمد ناصر، قم، ۱۳۷۷.
۱۷. اصول کافی.
۱۸. افراسیاب پور، علی اکبر، زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ج اول، انتشارات طهوري، ۱۳۸۰.
۱۹. اکهن، راب، گنجینه نلمود، ترجمه: امیرفریدون گرگانی، غلامرضا ملکی.
۲۰. الحر العاملي، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه الي تحصیل مسائل الشریعه، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، قم.
۲۱. الحویزی، شیخ عبدعلی بن جمعة العروسی، تفسیر نورالثقلین، مؤسسه تاریخ عربی، بیروت، ۱۴۲۲ ه. ق، ۲۰۰۱ م.
۲۲. الطاووسی، جعفر بن محمد بن محمد (سیدین طاووس)، فلاح السائل، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، قم.
۲۳. الهجویری، کشف المحجوب.
۲۴. امام صادق علیه السلام، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، ترجمه: عبدالرزاق، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۳۵۹.
۲۵. امیدي فرد، عبدالله، نقش دعا در زندگی اجتماعی، انتشارات میثم تمار، قم، ۱۳۷.
۲۶. امین، سید محسن، اعیان الشیعه، دارالتعارف للمطبوعات، بیروت.
۲۷. امینی، ابراهیم، خودسازی، شفق، قم، ۱۳۶۷.
۲۸. -، منازل الاخرة، انتشارات انصاری، ج دوم، ۱۳۷۷.
۲۹. انصاریان، حسین، دیار عاشقان (تفسیر جامع صحیفه سجاده)، ج سوم، انتشارات پیام آزادی، ۱۳۷۳.
۳۰. -، عرفان اسلامی (شرح جامع مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه)، ج دوم، انتشارات پیام آزادی، ۱۳۶۸.

۳۱. ا. هیوم، رابرت، ادیان زنده جهان، ترجمه: دکتر عبدالکریم گواهی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۸.
۳۲. بابویه قمی (شیخ صدوق)، ابو جعفر محمد بن علی بن حسین، علل الشرایع، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۳۳. باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، تهران، ۱۳۶۸.
۳۴. بدیعی، محمد، حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، چ اول، انتشارات تشیّع، ۱۳۷۷.
۳۵. برتیش وفوان بیبل سوسائیتی، کتاب مقدس (عهد جدید و عهد عتیق) انست، انجمن کتاب مقدس ایران، لندن.
۳۶. بوركهارت، تیتوس، مدخلی بر اصول و روش هنری، ترجمه: جلال ستاری، سروش، تهران، ۱۳۶۹.
۳۷. بیرونی خوارزمی، ابوریحان محمد بن احمد، آثار الباقیه عن القرون الخالیه، ترجمه: اکبر داناسرشت، امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۳.
۳۸. پاینده، ابولقاسم، نهج الفصاحة، مؤسسه انصاریان، قم، ۱۳۷۹.
۳۹. تفسیر صافی، تهران، صفاء ۱۴۰۵ ه. ق.
۴۰. توانایان فرد، حسن، بهره‌وری در آموزش‌های نماز.
۴۱. توحید، انتشارات شهید دکتر سید رضا پاک‌نژاد.
۴۲. نویسندگان، لنالی الاخبار، مکتبه العلامة، مکتبه المحمدیه، ۱۴۱۵ ه. ق.
۴۳. تهرانی، عبدالحسین، اسرار الصلاة.
۴۴. جادالمولی، محمد احمد و دیگران، قصه‌های قرآن، ترجمه: مصطفی زمانی، انتشارات بزواک اندیشه، قم، ۱۳۷۹.
۴۵. جعفری، محمدتقی، زیبایی و هنر، چ دوم، مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری، ۱۳۷۸.
۴۶. جوادی آملی، عبدالله، آثار و برکات نماز در دنیا، برزخ و قیامت، چ پنجم، انتشارات نبوغ، سال ۱۳۷۸.
۴۷. -، آداب نماز، چ هفتم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۸.
۴۸. -، تفسیر نماز، چ دوم، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۵.
۴۹. -، حکمت عبادات، چ چهارم، انتشارات اسراء، ۱۳۸۰.
۵۰. -، مبانی اخلاق در قرآن، چ دوم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۸.
۵۱. -، مراحل اخلاق در قرآن، چ اول، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۷.
۵۲. -، معاد در قرآن، چ اول، مرکز نشر اسراء، ۱۳۸۰.
۵۳. جواهر السنه فی الاحادیث القدسیه، ترجمه: زین العابدین کاظمی خلخالی، انتشارات دهقان، تهران، ۱۳۸۰.
۵۴. حرانی، شیخ ابومحمد حسن بن علی بن الحسین بن شعبه المدانی، تحف العقول، نشر صدوق، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۷.
۵۵. حیدری - ع، چگونه حضور قلب در نماز پیدا کنیم؟ انتشارات ارم.
۵۶. خلیل جرّ، فرهنگ لاروس، ترجمه: سید حمید طبیبیان، انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۳.
۵۷. خمینی، روح الله، چهل حدیث، چ پنجم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۳.
۵۸. دریایی، محمد رسول، تحلیلی از حماسه سیاسی - تاریخی زیارت عاشورا، انتشارات جعفری، کرج، ۱۳۷۱.
۵۹. دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین، ثواب الاعمال، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۶۰. -، قلب سلیم، دفتر انتشارات اسلامی، وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

۶۱. -، گناهان کبیره، چ سیزدهم، دفتر انتشارات اسلامي، وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۹.
۶۲. دوران، ویل، تاریخ تمدن، ترجمه: دکتر ا.ج. آریان پور و ع.احمدی، انتشارات اقبال، چاپخانه سپهر، ۱۳۴۰.
۶۳. دوست‌خواه، اوستا: کهن‌ترین سروده‌های ایرانیان، چ اول، انتشارات مروارید، ۱۳۷۰.
۶۴. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه، مؤسسه لغت‌نامه دهخدا، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۷.
۶۵. راشدی، حسن، نمازشناسی، ستاد اقامه نماز، تهران.
۶۶. راوندی کاشانی، قطب‌الدین فضل‌الله بن علی، نوادر، تحقیق: احمد صادقی اردستانی، مؤسسه فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۶.
۶۷. راه و رسم زندگی، ترجمه: مهرداد مهرین، آریان، تهران، ۱۳۷۵.
۶۸. رسولی محلاتی، سید هاشم، صحیفه علویه، انتشارات اسلامي، چ سوم، ۱۳۶۹.
۶۹. رضایی، عبدالعظیم، اصل و نسب و دین‌های ایرانیان باستان، چاپخانه طلوع آزادی، ۱۳۶۸.
۷۰. رضوان طلب، محمد رضا، پرستش آگاهانه، چ سوم، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۶.
۷۱. رید، هربرت، معنی هنر، ترجمه: نجف دریابندی، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، ۱۳۷۴.
۷۲. سادوک، بنجامین، روان پزشکی کاپلان، ترجمه: نصرالله پورافکاری، انتشارات آزاده تهران، ۱۳۷۱.
۷۳. سبحانی، جعفر، فروغ ابدیت، چ نهم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامي، ۱۳۷۳.
۷۴. سر الصلاة، چ پنجم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۷.
۷۵. سرگرد اورنگ، (به سرمایه افلاطون شاهرخ)، سدّ در (برگزیده‌ای از نوشته زنده و پاد زند).
۷۶. سرگرد اورنگ، یکتاپرستی در ایران باستان.
۷۷. سهراب‌پور، همت، آثار گناهان، چ هفتم، دفتر انتشارات اسلامي وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۵.
۷۸. شبلی، احمد، مقارنه‌الادیان، چ دوم، المكتبة النهضة المصرية، سال ۱۹۶۵.
۷۹. شرفی، محمد رضا، نقش نماز در زندگی زوج‌های جوان، چ دوم، ستاد اقامه نماز، ۷۸.
۸۰. شریعتی، علی، نیایش، الهام، تهران، ۱۳۶۳.
۸۱. شهید ثانی، التنبیهای الحلیه علی وظایف الصلوة القلیه (اسرار الصلاة)، چ سنگی، مطبوع در مجموعه افادات شهید ثانی، ۱۳۱۳ ه. ق.
۸۲. شیخ طوسی، امالی، مجمع مباحث اسلامي آستان قدس رضوی، ۱۳۶۸.
۸۳. -، تهذیب الاحکام، بیروت، ۱۴۰۶ ه. ق.
۸۴. صدر، محمد باقر، نقش عبادت در زندگی انسان.
۸۵. صدوق، محمدبن علی، عیون الاخبار الرضا، نشر صدوق، تهران، ۱۳۷۲.
۸۶. -، من لایحضره الفقیه، نشر صدوق، تهران، ۱۳۶۷.
۸۷. صفاتی، زهره، زیارت در پرتو ولایت (شرحی بر زیارت عاشورا)، چ اول، مجتمع علوم دینی حضرت ولی عصر، ۱۳۷۶.
۸۸. طاها، حسین، علی و بنوه.
۸۹. طبرسی، ابوعلی فضل‌بن‌الحسن، احتجاج، اوقات و امور خیریه، قم، ۱۳۸۰.
۹۰. -، مجمع البیان، مؤسسه انتشاراتی فراهانی، تهران، ۱۴۱۷ ه. ق.
۹۱. -، مکارم الاخلاق، مؤسسه الاعلمی، بیروت، ۱۳۹۲ ه. ق.

۹۲. طیاره، عقیف عبدالفتاح، روح الصلاة في الاسلام، ترجمه: ناصر طباطبایی، نشر احسان، تهران، ۱۳۸۰.
۹۳. عزیزتی تهرانی، علی اصغر، شرح زیارت عاشورا، چ دوم، دارالصادقین، قم، ۱۳۷۶.
۹۴. عزیزتی، عباس، نمازهای مستحبی، ستاد اقامه نماز، تهران.
۹۵. عمید، حسن، فرهنگ عمید، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۹.
۹۶. غرویانی، محسن، فلسفه اخلاق از دیدگاه اسلام، مرکز تحقیقات اسلامی سپاه، ۱۳۷۹.
۹۷. فلسفی، محمدتقی، گفتار فلسفی (شرح دعای مکارم الاخلاق)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۰.
۹۸. فیض کاشانی، ملامحمدمحسن، محجة البیضاء، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، مؤسسه نشر اسلامی، ۱۳۶۱ - ۱۳۶۲، ۹۹.
- فیلیپ پی. هلی، و مونرو. سی. بروسل، تاریخ وسایل زیباشناسی، ترجمه: سید محسن فاطمی.
۱۰۰. قاننی، مهدی، دعا از نظر دانشمندان، دارالفکر، قم.
۱۰۱. قاضی سعید قمی، محمد سعید بن محمد بن مفید، شرح توحید صدوق، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۳ - ۱۳۷۴.
۱۰۲. قراننی، محسن، پرتوی از اسرار عبادت، ستاد اقامه نماز، چ سیزدهم، ۱۳۷۴.
۱۰۳. قمی، شیخ عباس، سفینه البحار، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
۱۰۴. کارگرمحمد یاری، رحیم، نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، چ سوم، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۷.
۱۰۵. کارل، آکسیس، انسان موجود ناشناخته، ترجمه: عنایت ا... شکیباپور، شهریار، تهران، ؟ کتاب، ۱۳۶۳.
۱۰۶. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه: سمیرا شاه مرادی، نهال جوان، تهران، ۱۳۸۱.
۱۰۷. کلمن، ورنون، فشار روانی زهراکین و اندوه قرن بیستم، ترجمه: محمد رضا نیک‌خو.
۱۰۸. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، فروع کافی.
۱۰۹. کمپانی، فضل الله، نتایج و فوائد دین.
۱۱۰. کن. کایز. جی، آر، عشق علی‌رغم مشکلات، ترجمه: فریا مقدم، نشر علم، تهران، ۱۳۷۲.
۱۱۱. کیخسرو شاهروح، سرگرد اورنگ، آینه آیین مزد سینی، چ آفتاب، ۱۳۳۷.
۱۱۲. کارودی، روزه، هشدار به زندگان، ترجمه: کسمایی، ریس هاشمی، تهران، ۱۳۶۳.
۱۱۳. گاندی، موهنداس کارمچاند، همه مردم برادرند، ترجمه: محمود تغضلی، امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۶.
۱۱۴. لنگ، هانری، بازگشت به سوی ایمان.
۱۱۵. مارسل، بوازار، اسلام و حقوق بشر، ترجمه: مؤیدی.
۱۱۶. مازلو، آبراهام، به سوی روان‌شناسی بودن، ترجمه: احمد رضوانی، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱.
۱۱۷. مایکل، آیزنک، روان‌شناسی شادی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، خنیاار بیگی، بدر، تهران، ۱۳۷۵.
۱۱۸. متقی هندی، علاء الدین، کنز العمال.
۱۱۹. مجازی، علاء الدین، فرهنگ نماز (مجموعه مقالات)، مشهد ۱۳۷۴.
۱۲۰. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، مکتبه الاسلامیه.
۱۲۱. محمدی ری شهری، محمد، الصلاة في الكتاب و السنة، ترجمه: عبدالهادی مسعودی، دارالحديث، تهران، ۱۳۷۷.
۱۲۲. -، مبانی خداشناسی، دارالحديث، چ اول، ۱۳۷۵.
۱۲۳. -، میزان الحکمة، ترجمه: حمید رضا شیخی، دارالحديث، چ دوم، ۱۳۷۹.



۱۲۴. مرزوق، محمد عبدالعزیز، الفنون الزخرفیة الاسلامیة فی مصر.
۱۲۵. مرعشی جفی، شهاب الدین، احقاق الحق، مکتبہ آیت اللہ المرعشی العامه، قم.
۱۲۶. مستر هاکس آمریکایی، قاموس کتاب مقدس، اساطیر، تهران، ۱۳۷۷.
۱۲۷. مسنو، محی الدین، الصلاة.
۱۲۸. مشکینی، علی، ناصح، دفتر نشر الهادی، قم، ۱۳۶۷.
۱۲۹. مصور، محمود، لغت نامه روان شناسی.
۱۳۰. مطهری، مرتضی، احیای فکر دینی، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۸۰.
۱۳۱. -، اصول فلسفه و روش رئالیسم، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۶۲.
۱۳۲. -، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۶۷.
۱۳۳. -، جهان بینی توحیدی، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۰.
۱۳۴. -، حیات اخروی، انتشارات صدرا، قم، ۱۳۷۲.
۱۳۵. -، گفتار معنوی، انتشارات صدرا، تهران و قم، ۱۳۶۲.
۱۳۶. مظاهری، حسین، شرح و تفسیر دعای کمیل، لا اله الا الله، تهران، ۱۳۶۲.
۱۳۷. مظلومی، رجیعی، تربیت مکتبی.
۱۳۸. ملک محمدی، مجید، چهل نکته پزشکی پیرامون نماز، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی معارف، تهران، ۱۳۷۱.
۱۳۹. ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، اسرار الصلوة، ترجمه: رضا رجبزاده، پیام آزادی، تهران، ۱۳۷۲.
۱۴۰. میرخلفزاده، علی، داستان های از اذکار، ختوم و ادعیه مجرب، انتشارات مهدی یار، قم، ۱۳۷۸.
۱۴۱. -، قصص الدعای یا داستان های از دعای، انتشارات ناصح، ۱۳۷۷.
۱۴۲. میر محمد، عبدالحسین، مناهج الشارعیین.
۱۴۳. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، نشر قومس، تهران، ۱۳۷۲.
۱۴۴. -، خصال، مؤسسه نشر اسلامی، وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۲.
۱۴۵. ناس، جان، تاریخ جامع ادیان، ترجمه: علی اصغر حکمت، چ چهارم، انتشارات آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۱.
۱۴۶. نراقی، مهدی، جامع السعادات، مؤسسه اسماعیلیان، قم، ۱۳۷۹.
۱۴۷. نصر اصفهانی، محمد، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، انتشارات نهان پور، ۱۳۷۸.
۱۴۸. نوبهار، رحیم، کوی دوست، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، دارالقرآن الکریم، تهران، ۱۳۷۱.
۱۴۹. نوری، حاج میرزا حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل.
۱۵۰. وحدت پناه، علیرضا، نماز و جامعه شناسی، ستاد اقامه نماز، تهران، ۱۳۷۹.
۱۵۱. ورام، ابن ابی فراس و مایکل اشتري، تنبیه الخواطر و نزهة النواظ، دارالکتب الاسلامی، تهران، ۱۳۶۸.
۱۵۲. هوگو، ویکتور، بینوایان، ترجمه: عنایت الله شکیبپور، فتون، تهران، ۱۳۶۸.
۱۵۳. هیکو، توشی، خدا و انسان در قرآن.
۱۵۴. یکصد و چهارده نکته درباره نماز، ستاد اقامه نماز، چ هیجدهم، ۱۳۷۴.

- (۱) امام خمینی، جهل حدیث، ج بیست و هفتم، ص ۴۳۳.
- (۲) حرّ عاملی، وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۸.
- (۳) بقره، ۱۲۸.
- (۴) احیای تفکر دینی، ص ۱۰۵.
- (۵) پرستش آگاهانه، ص ۵۲.
- (۶) میزان الحکمه، ج ۱، باب انس، ج ۱۵۴۵.
- (۷) قال رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم: "إِذَا أَسْلَمَ الرَّجُلُ عَلَّمَهُ الصَّلَاةَ؛ هَر كَس كِه مُسْلِمَان شُد، نَمَاز رَا بِه اَوْ يَاد دِهِيد". ج، محي الدين سنو، الصلاة، ص ۱۲۵.
- (۸) قال الصادق عليه السلام: "إِنَّ طَاعَةَ اللَّهِ خِدْمَتَهُ فِي الْأَرْضِ فَلَيْسَ شَيْءٌ مِنْ خِدْمَتِهِ يَعْدِلُ الصَّلَاةَ؛ اطاعت خداوند خدمت به خدا بر روی زمین است و هیچ چیز مثل نماز سبب خدمت به خدا نمی شود." میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۱۸.
- (۹) قال رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم: "عَلَّمَ الْإِيمَانَ الصَّلَاةَ؛ نشانه ایمان نماز است." شهاب الاخبار، ص ۵۹.
- (۱۰) قال رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم: "عَلَّمَ الْإِسْلَامَ الصَّلَاةَ؛ پرچم اسلام، نماز است." بحارالانوار، ج ۷، ص ۳۷۹، ج ۱۸۸۷.
- (۱۱) قال علي عليه السلام: "وَحَهُ دِينِكُمُ الصَّلَاةَ؛ و سیمای دین شما نماز است." بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۲۷، فروع کافی، ج ۱، ص ۳۷۰.
- (۱۲) قال رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم: "الصَّلَاةُ مِنْ أَفْضَلِ أَعْمَالِ الْعِبَادِ؛ نماز از بهترین اعمال بندگان است." مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۸۴.
- (۱۳) قال رسول الله (ص): "الصَّلَاةُ مِفْتَاحُ الْجَنَّةِ؛ نماز کلید بهشت است." بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۱، نهج الفصاحة، ج ۱۵۸۸.
- (۱۴) قال رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم: "الصَّلَاةُ مِيزَانٌ؛ نماز تراز و معیار سنجش است." فروع کافی، ج ۳، ص ۲۱۷.
- (۱۵) حج، ۴۱.
- (۱۶) رعد، ۲۲.
- (۱۷) بقره، ۲؛ توبه، ۷۱؛ نمل، ۲ و ۳؛ لقمان، ۲ - ۴.
- (۱۸) قال الصادق عليه السلام: "مَنْ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ يَعْلَمُ مَا يَقُولُ فِيهِمَا أَنْصَرَفَ وَ لَيْسَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ ذَنْبٌ إِلَّا غَفَرَهُ اللَّهُ؛ هر کس دو رکعت نماز با حضور قلب بخواند، خداوند همه گناهان او را می بخشد." بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۰، ج ۸۲، ص ۳۲۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۸۲.
- (۱۹) قال رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم: "وَأَنَا لَا أَشْتَعُ مِنَ الصَّلَاةِ؛ مَنْ أَزْ نَمَاز سِير نَمِي شوم." بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۳۳۳؛ امالی طوسی، ج ۲، ص ۱۴۲.
- (۲۰) ان الحسنات يذهبن السيئات؛ خوبیها (نماز)، بدیها (گناه) را از میان می برد." (هود: ۱۱۴)؛ جامع احادیث شیعه، ج ۴، ص ۱۰؛ بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۲۲.
- (۲۱) ان الصلاة تنهي عن الفحشاء و المنكر؛ نماز عامل بازدارنده از گناه و بدی است." (عنکبوت: ۴۵).
- (۲۲) کنز العمال، ج ۲۱۰۹۱.
- (۲۳) وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۷.
- (۲۴) قال علي عليه السلام: "و انہا لَتَحْتُ الذُّنُوبَ حَتَّ الْوَرَقِ؛ نماز گناهان را مثل برگ درخت می ریزد." (بحار الانوار، ج ۵۳، ص

(۱۸۲).

(۲۵) آثار و برکات نماز در دنیا، برزخ و قیامت، ص ۶۶.

(۲۶) قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "الصلاة تُسَوِّدُ وَجْهَ الشَّيْطَانِ؛ نماز چهره شیطان را سیاه می‌کند." نهج الفصاحة، ص ۳۹۶.

(۲۷) قال امام المهدي عليه السلام: "ما ارغم أنفَ الشيطان بشيءٍ مثل الصلاة؛ هیچ چیز مثل نماز بینی شیطان را به خاک نمی‌مالد." بحار الانوار، ج ۵۲، ص ۱۸۲.

(۲۸) قال علي عليه السلام: "الصلاة حصنٌ من سطوات الشيطان؛ نماز دژی در مقابل حملات شیطان است." غرر الحکم و درر الکلم، ص ۵۶؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۶۷؛ اسرار الصلاة شهید ثانی، ص ۱۰.

(۲۹) قال علي امير المؤمنين عليه السلام: "ان العبد اذا سجد نادى ابليس ياويله؛ بنده هنگامی که سجده می‌کند، ابلیس می‌گوید: وای بر من. اصول کافی، ج ۳، ص ۳۶۴؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۳.

(۳۰) بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۲۰۷.

(۳۱) قال علي عليه السلام: "ذكر دَعامة الايمان و عصمة من الشيطان؛ ذکر خدا (نماز) ستون ایمان و در امان بودن از شیطان است." منتخب الغرر، ص ۲۲.

(۳۲) قال علي عليه السلام: "ذكر الله مطردة الشيطان؛ یاد خدا (نماز) شیطان را می‌رانند." منتخب الغرر، ص ۲۰.

(۳۳) قال الصادق عليه السلام: "إن ملك الموت يدفع الشيطان عن المحافظ علي الصلاة؛ عزرائیل، شیطان را از کسی که بر نماز مواظبت می‌نموده دفع می‌کند." وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۱۹.

(۳۴) بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۶۱.

(۳۵) همان، ج ۵۲، ص ۱۸۲.

(۳۶) امام رضا علیه السلام نقل کرد که پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: "لا يزال الشيطان دُعراً من المؤمن" "محافظة علي الصلوات الخمس؛ شیطان همواره از مؤمنی که بر نماز مواظبت می‌کند، می‌ترسد." عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۸.

(۳۷) قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسل : "الصلاة زادٌ للمؤمن من الدنيا الي آخرة؛ نماز توشه‌ای برای مؤمن از دنیا به سوی آخرت است." بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۳.

(۳۸) قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "الصلاة مفتاح الجنة؛ نماز کلید بهشت است." نهج الفصاحة، شماره ۱۵۸۸؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۱.

(۳۹) قال الصادق عليه السلام: "ان العبد ليصلي الركعتين يريد بها وجه الله فيدخله الله به الجنة؛ بنده دو رکعت نماز برای رضای خدا می‌خواند و خداوند او را وارد بهشت می‌کند." اصول کافی ج ۲، ص ۶۱؛ وسائل الشیعه ج ۳، ص ۳۰؛ مستدرک الوسائل ج ۳، ص ۳۱۶.

(۴۰) اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹۹، حدیث ۳؛ وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۳۰.

(۴۱) کنز العمال، ج ۷، ص ۱۹۰۳۶.

(۴۲) بحار الانوار، ج ۲، ص ۲۳۱.

(۴۳) جامع احادیث شیعه، ج ۴، ص ۲۷.

(۴۴) بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۳۱.

(۴۵) انما يعمر مساجد الله من آمن بالله و اليوم الآخر" (توبه: ۱۸)

- ٤٦) قال علي عليه السلام: "الصلاة قربان كل تقى" تفسير نورالثقلين، ج ٤، ص ٢٠٥.
- ٤٧) نك: نمازهاي مستحبي، عباس عزيزي، ج اول.
- ٤٨) عفيف عبد الفتاح طباره، روح الصلاة في الاسلام، ص ٢٩. برگرفته از دكتور هنري لنك، كتاب بازگشت به ايمان.
- ٤٩) اَقِم الصلاة لذكري؛ نماز را به خاطر ياد من به پادار. (طه: ٢١)
- ٥٠) و من آياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجاً لتسكنوا اليها". (روم: ٢١)
- ٥١) در روايات اسلامي فقر يكي از عوامل ناآرامي ذكر شده است.
- ٥٢) بلكه نماز كسي كه غريزه جنسي‌اش را ارضا کرده است، برتر از كسي است كه در اوج فشار جنسي است. پیامبر مي‌فرمايد: "دو ركعت نمازي كه فرد متأهل مي‌خواند بهتر از هفتاد ركعت نماز فرد مجرد است". بحارالانوار، ج ١٠٣، ص ٢٢٠.
- ٥٣) كاپلان - سادوك، روان پزشکی ترجمه: پورافكاري، ج ١، ص ٥٥٢.
- ٥٤) و يسبح الرعد بحمده". (الرعد: ١٢).
- ٥٥) حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان رباني و عارفان الهي، ص ١٢٩. (برگرفته از: چهل حديث امام خميني).
- ٥٦) احقاق الحق، ج ٢، ص ٣١٨.
- ٥٧) همان.
- ٥٨) وسايل الشيعه، ج ٤، ص ٦٨٨.
- ٥٩) شيخ صدوق، علل الشرايع، ج ٢، ص ٣٢٧، باب ٢٤، ج ٢.
- ٦٠) وسايل الشيعه، ج ٣، ص ٢٢.
- ٦١) فلاح السائل، ص ١٢٧، به نقل از من لا يحضره الفقيه، ج ١، "فضل الصلوة" باب ٣٠، ج ٥.
- ٦٢) عنكبوت، ٤٥.
- ٦٣) بحار الانوار، ج ٨٢، ص ١٩٨.
- ٦٤) نمازشناسي، ج ١، ص ٦٥، با استفاده از احكام قرآن، دكتور محمد خزائلي، ص ٣٢٨، انتشارات جاويدان، ١٣٥٨.
- ٦٥) همان، ج ١، ص ٦٥.
- ٦٦) همان.
- ٦٧) همان، ص ٦٧.
- ٦٨) نمازشناسي، ج ١، ص ٧١.
- ٦٩) فرهنگ عميد، ج ٢، ص ١٩١٩.
- ٧٠) نمازشناسي، ج ١، ص ٧٣.
- ٧١) نمازشناسي، ج ١، ص ٧٣.
- ٧٢) همان، ج ١، ص ٧٥. "صلي" را در زبان عرب به معنای افروختن آتش براي دعوت مهمان نیز به کار برده‌اند و در ادب فارسي هم دعوت به مهماني و همانند آن را صلي گفته‌اند، براي مثال فلان، صلاي مهماني در داد. (احكام قرآن، ص ٣٢٨ و ٣٢٩)
- ٧٣) رموز نماز، ص ٢٠٧.
- ٧٤) نمازشناسي، ج ١، ص ٧٦، به نقل از لسان العرب.
- ٧٥) احزاب، ٣٢؛ نوبه، ١٠١.
- ٧٦) بقره، ١٥٧.

- (۷۷) همان.
- (۷۸) توبه، ۹۷.
- (۷۹) هود، ۸۷.
- (۸۰) بني اسرائيل، ۱۱۰.
- (۸۱) نمازشناسي، ج ۱، ص ۷۶.
- (۸۲) نك: "آثار نماز در دنيا، برزخ و قيامت".
- (۸۳) نك: نماز و جامعه‌شناسي.
- (۸۴) نك: نمازهاي مستحبي.
- (۸۵) رابرت ا.هيوم، اديان زنده جهان، ترجمه: دكتور عبدالكريم گواهي، ص ۲۰.
- (۸۶) فرهنگ فارسي عميد، ج ۱، ص ۲۴۸.
- (۸۷) معجم الوسيط، ج ۱، ص ۲۹.
- (۸۸) فرهنگ لاروس، ج ۱، ص ۳۴۸.
- (۸۹) فرهنگ نوين، ص ۴۱.
- (۹۰) المنجد، ص ۱۹.
- (۹۱) لغت نامه دهخدا، ج ۳، ص ۲۵۴۷.
- (۹۲) آيينه. آيين مزدبسنی، ص ۴۱، ديانت زرتشتي مقاله از مري بويس، ص ۱۵۵.
- (۹۳) جان ناس، تاريخ جامع اديان، ص ۴۸۱.
- (۹۴) يكتا پرستي در ايران باستان، ص ۳۴۲.
- (۹۵) سرود يكم اوستا پسنه هات ۲۸ آيه اول (اوستا، ۱، ۷)؛ هات ۵۴ آيه اول (اوستا، ۱، ۲۱۵)؛ هات ۶۸ آيه ۲۲ و ۲۴ (اوستا، ۱، ۲۵۶)؛ دفتر سوم. يَشْتَهَا، مَهْرِيْشْتُ كَرْدَه هَشْتَم آيه ۲۱ (اوستا، ۱، ۳۶۰)؛ قسمت پنج نيایش (اوستا، ۲، ۵۵۹ و ۵۹۰).
- (۹۶) آيينه، آيين مزدبسنی، ص ۴۵.
- (۹۷) گنجينه تلمود، بخش ايمان و علو نماز، ص ۱۰۰ به نقل از يواموت، ۶۴ الف؛ گنجينه تلمود ص ۱۰۲، به نقل از تعنيت، ۸ الف؛ كتاب مقدس (عهد عتيق) ۱۱۹۳، مراثي ارمياء باب سوم آيه ۴۱؛ گنجينه تلمود، ص ۱۰۲ به نقل از براخوت باب ۲۸ ب؛ گنجينه تلمود ص ۱۰۴ به نقل از مشينا آووت، ۲: ۱۸.
- (۹۸) يونس: ۸۷.
- (۹۹) اصل و نسب و دين‌هاي ايرانيان باستان، ص ۳۸۸.
- (۱۰۰) وسايل الشيعه، ج ۱، ص ۱۷۰.
- (۱۰۱) گنجينه تلمود، ص ۱۰۳؛ كتاب اشعيا بني باب ۵ آيه ۲؛ كتاب مقدس (عهد عتيق) ۱۰۷؛ كتاب ارمياء بني باب ۲ آيه ۴؛ كتاب مقدس، عهد عتيق ۱۱۱۴.
- (۱۰۲) تحف العقول، ۴۹۲.
- (۱۰۳) بحارالانوار، ج ۱۳، ص ۸.
- (۱۰۴) لنالي الاخبار، ج ۴، ص ۵.
- (۱۰۵) كتاب مقدس، عهد عتيق شماره ۳۸۳؛ سفر تكوين باب ششم آيه ۱۳.

- (١٠٦) گنجینه تلمود، ص ١١ به نقل از براخوت، ٣٢ ب.
- (١٠٧) كتاب اشعيا، فصل ٤٥، آيه ٢٤؛ اقامة الشهود في رداليهود (منقول رضايي) ص ١٥٨.
- (١٠٨) كتاب مقدس، عهد عتيق ١١١٤، كتاب ارمياء نبي، باب ١٢ باب ٤/كتاب مقدس، عهد عتيق ١٠٧، كتاب اشعيا نبي باب ٥٠، آيه ٢.
- (١٠٩) كتاب مقدس، عهد عتيق ٨٧١، كتاب مزامير باب ٥٥ آيه ١٨؛ اصل و نسب و دينهاي ايرانيان باستان، ص ٢٨٨.
- (١١٠) تحف العقول / ٥٠٨.
- (١١١) قاموس كتاب مقدس، ٨٨٧.
- (١١٢) مقارنه الاديان ١٧٩/٣.
- (١١٣) كتاب مقدس، عهد جديد / ٨.
- (١١٤) قاموس كتاب مقدس، ص ٣٨٤.
- (١١٥) انيس الاعلام، ج ٣، ص ٣٢٠.
- (١١٦) قاموس كتاب مقدس، صص ٢٨٤ و ٢٨٥.
- (١١٧) انجيل لوقا، باب ١٨، شماره يك تا هشت؛ كتاب مقدس، عهد جديد، ص ١٣٦؛ انجيل لوقا، باب ١١، شماره ٥ تا ١١ و ٣٩ و ٤٢ و ٤٤؛ كتاب مقدس، عهد جديد، ١١١، ١١٢ و ٨١.
- (١١٨) انجيل متي، باب ٦، شماره ٧ و ٨؛ من وحي المسيح، ص ١١٨؛ قاموس كتاب مقدس، ص ٣٨٤؛ كتاب مقدس، عهد جديد، ١١١.
- (١١٩) تفسير قمي، ج ١، ص ٢٧ و ٢٨. وسايل الشيعه، ج ٣، ص ٩ و ١٠؛ بحارالانوار، ج ١١، ص ٣٦٠.
- (١٢٠) بحارالانوار، ج ١١، ص ٣٣١.
- (١٢١) بحارالانوار، ج ١١، ص ٢٨٠.
- (١٢٢) ابراهيم، ٢٧ و ٤٠.
- (١٢٣) مريم، ٥٤.
- (١٢٤) انبياء، ٧١ و ٧٢.
- (١٢٥) همان.
- (١٢٦) بحارالانوار، ج ١٤، ص ١٦.
- (١٢٧) بحارالانوار، ج ٩٨، ص ٩٢؛ فلاح السائل، ص ٢٢؛ سفينة البحار، ج ٢، ص ٤٤.
- (١٢٨) مجمع البيان، ج ٧ و ٨، ص ١٦٦؛ تفسير القرطبي، ج ١٥، ص ١٢٣.
- (١٢٩) هود، ٨٩؛ الجامع لاحكام القرآن (تفسير قرطبي)، ج ٩، ص ٨٧؛ مجمع البحرين طريحي، ج ٢، ص ٣٣٠.
- (١٣٠) آل عمران، ٣٧.
- (١٣١) لقمان، ١٧.
- (١٣٢) انبياء، ٧٣.
- (١٣٣) بحارالانوار، ج ١٢، ص ٣٥٨.
- (١٣٤) همان، ج ١٣، ص ٣٣٠.
- (١٣٥) همان، ج ١٢، ص ٤٠٧.

- (۱۳۶) همان، ج ۱۱، ص ۳۸۳.
- (۱۳۷) همان، ج ۱۱، ص ۳۶۳.
- (۱۳۸) تاریخ جامع ادیان، ص ۲۴۶، ۲۴۷ و ۲۷۰.
- (۱۳۹) همان، ص ۴۲۷.
- (۱۴۰) ذیل الملل و النحل شهرستانی، ص ۲۱؛ تاریخ جامع ادیان، ص ۳۸۸.
- (۱۴۱) اصل و نسب و دین‌های ایرانیان باستان، ص ۴۵۱ و ۳۶۳ و ۴۵۳؛ آث‌ر الباقیه عن القرون الخالیه، ص ۲۰۶؛ ملل و نحل شهرستانی، ج ۲، ص ۵۷.
- (۱۴۲) تاریخ تمدن ویل دورانت، ج ۱، ص ۲۲۸.
- (۱۴۳) قال الصادق علیه السلام: "و اعلم انک بینَ یَدَيِ یَراک و لا تَراه؛ بدان که تو در پیشگاه خداوندی هستی که تو را می‌بیند، ولی تو او را نمی‌بینی." بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۱۱؛ ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۵۷، ثواب الصلاة، ج ۲؛ وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۵، کتاب الصلاة، باب ۲.
- (۱۴۴) قال علی علیه السلام: الصلاةُ قربانُ کل تقی؛ نماز خواندن وسیله نزدیکی به خدا است برای هر شخص پرهیزکار "میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۶۷؛ بحارالانوار، ج ۱۰، ص ۹۹.
- (۱۴۵) غرر الحکم، ص ۳۶۱.
- (۱۴۶) قال رسول اللّٰه صلی اللّٰه علیہ وآلہ وسلم: "صلاة الرجل نورٌ في قلبه فَمَنْ شاءَ مِنْكُمْ فَلْيَتَوَرَّ قلبه؛ نماز هر کس نوری در دل اوست، پس هر کس نماز را اراده کرد، قلبش را نورانی کند." کنز العمال، ج ۷، ص ۱۸۹۷۳.
- (۱۴۷) قال رسول اللّٰه صلی اللّٰه علیہ وآلہ وسلم: "تَوَرَّ و ا منازلکم بالصلاة؛ با نماز خانه هایتان را نورانی کنید." کنز العمال، ج ۱۵، ص ۳۹۲، ج ۴۱۵۱۸.
- (۱۴۸) میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۷۷؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۲۱۲.
- (۱۴۹) قال الصادق علیه السلام: "اقرب ما يكون العبد الي اللّٰه و هو مساجدٌ؛ نزدیک‌ترین حالات بنده به خدا سجده است." ثواب الاعمال، ص ۶۰.
- (۱۵۰) غرر الحکم، ص ۱۷۵، ج ۳۳۵۲.
- (۱۵۱) مواعظ العدديه، ص ۲۴۳.
- (۱۵۲) قرب الاسناد، ص ۵۲؛ بحارالانوار، ج ۸۰، ص ۲۳.
- (۱۵۳) قال رسول اللّٰه: "الخشوع زينة الصلاة؛ خشوع زیور نماز است." بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۳۱.
- (۱۵۴) همان، ج ۸۴، ص ۲۴۹.
- (۱۵۵) همان، ص ۲۴۲.
- (۱۵۶) همان، ص ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۵۳ و ۲۵۸؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۸۱ و ۳۸۲.
- (۱۵۷) قال رسول اللّٰه صلی اللّٰه علیہ وآلہ وسلم: "من ترك صلاته متعمداً فقد هدم دينه؛ هر کس عمداً نمازش را ترک کند، دینش را منهدم کرده است." بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۰۲؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۲.
- (۱۵۸) قال رسول اللّٰه صلی اللّٰه علیہ وآلہ وسلم: "من ترك صلاته حتي تغوته من غير عذر فقد حبط عمله؛ هرکس نمازش را بدون عذر نخواند تا وقتش بگذرد، عملش تباه شده است." بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۰۲؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۲.
- (۱۵۹) قال رسول اللّٰه صلی اللّٰه علیہ وآلہ وسلم: "بين العبد و بين الکفر ترک الصلاة؛ فاصله کفر و بندگی، ترک نما است."

- بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۰۲ / میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۳.
- (۱۶۰) قال رسول الله صلي الله عليه وآله وسلم: "من ترك الصلاة متعمداً كتب الله عليه النار ممن يدخلها؛ هر کس عمداً نمازش را ترک کند، بر درب جهنم نامش از دوزخیان نوشته می‌شود." کنز العمال، ج ۷، ص ۱۹۰۹۰.
- (۱۶۱) جامع احادیث الشیعه، ج ۴، ص ۷۵.
- (۱۶۲) میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۸؛ بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۳۳۱؛ همان، ص ۲۵۳ و ص ۳۳۶؛ محجة البيضاء، ج ۱، ص ۳۴۱؛ تهذيب الاحكام، ج ۱، ص ۲۰۴؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۶.
- (۱۶۳) قال الصادق عليه السلام: "لا ينال شفاعتنا من استخفَّ بالصلاة؛ هر کس نماز را سبک بشمارد به شفاعت ما دست نخواهد یافت." فروع کافی، ج ۳، ص ۳۷۰، ج ۱۵.
- (۱۶۴) کنز العمال، ج ۷، حدیث ۱۸۸۷.
- (۱۶۵) وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۳۴۶.
- (۱۶۶) سفینه البحار، ج ۱، ص ۶۷۵.
- (۱۶۷) مکارم الاخلاق، ص ۴۲؛ ثواب الاعمال صدوق، ص ۹۴.
- (۱۶۸) نماز در آئینه حدیث، عباس عزیز، ص ۵۹.
- (۱۶۹) ثواب الاعمال، ص ۵۹.
- (۱۷۰) همان، ص ۵۸.
- (۱۷۱) همان، ص ۶۱.
- (۱۷۲) محجة البيضاء، ج ۱، ص ۳۵۰؛ کنز العمال، ج ۷، ص ۱۹۰۳۶؛ وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۷۸ و ۸۸؛ بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۸۵؛ وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۹۰؛ نهج البلاغه فیض، نامه ۳۷، ص ۸۸.
- (۱۷۳) دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۶۵؛ بحارالانوار، ج ۸۵، ص ۳۳۶ و ۳۳۴ و ۳۳۰؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۳۶؛ روضة المتقین، ج ۱۲، ص ۳۸؛ بحارالانوار، ج ۸۸، ص ۴.
- (۱۷۴) بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۱۳۵.
- (۱۷۵) مکارم الاخلاق، ص ۴۶۶.
- (۱۷۶) قال علي عليه السلام: "علموا صيبتكم الصلاة؛ نماز را به فرزندانان بیاموزید." جامع احادیث الشیعه، ج ۴، ص ۴۶.
- (۱۷۷) الکافی، ج ۳، ص ۳۱۱.
- (۱۷۸) سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۵.
- (۱۷۹) تهذيب الاحكام، شیخ طوسی، ج ۲، ص ۳۸۰.
- (۱۸۰) صفات الشیعه، ص ۴۳۶.
- (۱۸۱) اصول کافی، ج ۱، ص ۳۵۲؛ تحف العقول، ص ۲۹۷.
- (۱۸۲) بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۲۸.
- (۱۸۳) مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۷۷.
- (۱۸۴) قال الصادق عليه السلام: "شرف المؤمن صلواته بالليل؛ شرف مؤمن به نماز شب اوست." بحارالانوار، ج ۸۷، ص ۱۴۱.
- (۱۸۵) قال الصادق عليه السلام: "ليس من شيعتنا من لم يُصلِّ صلاةَ الليل؛ کسی که نماز شب نخواند از شیعیان ما نیست." بحارالانوار، ج ۸۷، ص ۱۶۲.



- ١٨٦) قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "صلوة الليل سراجٌ لصاحبها في ظلمة القبر؛ نماز شب براي نمازگزار، چراغي در تاريخي قبر است". بحارالانوار، ج ٨٧ ، ص ١٦١.
- ١٨٧) همان، ج ٧٦، ص ٣٣٣.
- ١٨٨) همان، ج ٨٧ ، ص ١٤٦.
- ١٨٩) علل الشريع، ص ٣٦٣؛ ميزان الحكمة ج ٥، ص ٤٢١؛ بحارالانوار، ج ٨٧ ، ص ١٩٥؛ نهج الفصاحة، ص ٥٨٠.
- ١٩٠) همان.
- ١٩١) ميزان الحكمة، ج ٥، ص ٤٢١؛ تفسير صافي، ص ٣٦٥؛ نواب الاعمال، ص ٩٦.
- ١٩٢) نواب الاعمال، ص ١٠٠.
- ١٩٣) قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "إنَّ قيام الليل قرينةٌ الي الله؛ بيداري شب به عبادت انسان را به خدا نزديك مي‌كند" بحارالانوار، ج ٨٧ ، ص ١٢٢.
- ١٩٤) همان، ج ٨٧ ، ص ١٦٠.
- ١٩٥) ميزان الحكمة، ج ٥، ص ٤٢٢؛ بحار الانوار، ج ٨٣ ، ص ١٢٧.
- ١٩٦) وسایل الشيعه، ج ٥، ص ٣٧٥ و ٣٧٤؛ ج ٣، ص ٣٧٧؛ امالي شيخ صدوق، ص ٢٩٠.
- ١٩٧) وسایل الشيعه، ج ٥، ص ٣٧٢.
- ١٩٨) ميزان الحكمة، ج ٥، ص ٤٢٧؛ قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "الجمعة حج المساكين؛ نماز جمعه حج فقراست"؛ مستدرک الوسائل، ج ٦ ، ص ٧؛ وسایل الشيعه، ج ٥، ص ٦؛ مستدرک الوسائل، ج ٨ ، ص ٤٠٧.
- ١٩٩) وسائل الشيعه، ج ٥، ص ٣ و ٢ و ١١؛ كنز العمال، حديث ٢١٠٨٨، و ج ٢١١٧٣.
- ٢٠٠) ميزان الحكمة، ج ٤، ص ٣٩٤؛ مستدرک الوسائل، ج ٢، ص ٣٦٣ و ص ٤٤٧. نهج الفصاحة، ج ١٧٣١؛ شهاب الاخبار، ص ٢٧.
- ٢٠١) حج، ٤١.
- ٢٠٢) نوبه، ٧١.
- ٢٠٣) بقره ٣.
- ٢٠٤) لقمان، ٢ تا ٤.
- ٢٠٥) ابراهيم، ٢١.
- ٢٠٦) معارج، ٢٤.
- ٢٠٧) عنكبوت، ٤٥.
- ٢٠٨) هود، ١١٤.
- ٢٠٩) اعلي، ١٤ و ١٥.
- ٢١٠) طه، ١٤.
- ٢١١) علق، ١٩.
- ٢١٢) بقره، ١٥٢.
- ٢١٣) بقره، ٤٥.
- ٢١٤) مؤمنون، ١ و ٢.
- ٢١٥) رعد، ٢٨.

- (٢١٦) انفال، ٤٥.
- (٢١٧) اعراف، ٢٠٥؛ آل عمران، ١٩١.
- (٢١٨) طه، ١٢٤.
- (٢١٩) مائده، ٦.
- (٢٢٠) اسراء، ٧٨؛ طه، ١٢٠.
- (٢٢١) نساء، ٤٣.
- (٢٢٢) نساء، ١٤٢.
- (٢٢٣) ماعون، ٤ و ٥.
- (٢٢٤) مريم، ٥٩.
- (٢٢٥) مدثر، ٤٠ تا ٤٢.
- (٢٢٦) زخرف، ٣٦.
- (٢٢٧) منافقين، ٩.
- (٢٢٨) مرسلات، ٤٨.
- (٢٢٩) علق، ٩ و ١٠.
- (٢٣٠) توبه، ٨٤.
- (٢٣١) توبه، ٥٤.
- (٢٣٢) حج، ٧٧؛ عنكبوت، ٤٥؛ مائده، ٩١؛ فاطر، ١٨.
- (٢٣٣) اعراف، آيه ٢٠٥؛ آل عمران، ١٩١؛ بقره، ١٥٢.
- (٢٣٤) اعراف، ٢٠٦؛ اسراء، ٤٤؛ حديد، ١؛ مؤمن، ٥٥.
- (٢٣٥) ذاريات، ٥٦؛ اعراف، ٢٠٦؛ بينه، ١؛ عنكبوت، ١٧؛ آل عمران، ٥١.
- (٢٣٦) حج، ٣٥؛ بقره، ٤٥؛ مؤمنون، ١ و ٢.
- (٢٣٧) حجر، ٩٨.
- (٢٣٨) آل عمران، ٣٩.
- (٢٣٩) ابراهيم، ٤٠.
- (٢٤٠) صافات، ١٤٢ و ١٤٤.
- (٢٤١) هود، ٨٧.
- (٢٤٢) لقمان، ١٧.
- (٢٤٣) طه، ١٤.
- (٢٤٤) انبياء، ٧٢ و ٧٣.
- (٢٤٥) مريم، ٣١.
- (٢٤٦) بقره، ٤٢.
- (٢٤٧) جمعه، ٩ و ١٠ و ١١.
- (٢٤٨) نساء، ١٠١.

- (۲۴۹) نساء، ۱۰۲.
- (۲۵۰) فرقان، ۶۴؛ اسراء، ۷۹؛ زمر، ۹؛ مزمل، ۶، ۲ تا ۴.
- (۲۵۱) ذاریات، ۱۷ و ۱۸؛ توبه، ۱۷؛ اعراف، ۳۱؛ بقره، ۱۱۴؛ جن، ۱۷؛ توبه، ۱۸؛ توبه، ۱۰۷ و ۱۰۸.
- (۲۵۲) آلکسیس کارل، انسان موجود ناشناخته، ص ۲۷۵.
- (۲۵۳) آلکسیس کارل، راه و رسم زندگی، ص ۱۳۷.
- (۲۵۴) دیل کارنگی، آیین زندگی، ص ۲۴۹؛ قرآن و روان‌شناسی، ص ۲۵۷.
- (۲۵۵) رحیم کارگر و محمد یاری، نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۳۱ به نقل از قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۶۲؛ علم النفس الدینی، ص ۲۱.
- (۲۵۶) گاندی، همه مردم برادرند، ص ۱۰۷؛ مرواریدهای پراکنده، ص ۱۳۵.
- (۲۵۷) کلیدهای خوشبختی، ترجمه: احمد آرام، ص ۲۸۸، ۲۸۶.
- (۲۵۸) نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۲۹، به نقل از فروع دین، ص ۳۸.
- (۲۵۹) ویل دورانت، تاریخ تمدن، عصر ایمان، ج ۴، بخش اول، ص ۲۷۳.
- (۲۶۰) فضل الله کمپانی، نتایج و فوائد دین، ص ۲۱ و ۲۲؛ اسلام و علم جدید، ص ۳۵۹ و ۳۶۰.
- (۲۶۱) نماز از دیدگاه اندیشمندان و متفکران، ص ۶۴، به نقل از قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۶۲؛ التحليل النفسي و العلاج النفسي، ص ۲۰۹.
- (۲۶۲) اسلام و علم جدید، ص ۳۵۷ و ۳۵۸؛ راه تکامل، احمد امین، ج ۷، ص ۲۱۰ و ۲۱۱.
- (۲۶۳) روزگاروردی، هشدار به زندگان، ترجمه: کسمایی، ص ۲۵۹.
- (۲۶۴) دکتر توشی هیگو، خدا و انسان در قرآن، ص ۱۸۷، ۱۸۸ و ۲۵۰.
- (۲۶۵) مارسل بوازار، اسلام و حقوق بشر، ترجمه: مؤیدی، ص ۹۴.
- (۲۶۶) ویکتور هوگو، بینوایان، ج نهم، ج ۲، ص ۶۷۲.
- (۲۶۷) ضرورت انس با نماز، ابتدای همین کتاب.
- (۲۶۸) آداب نماز، امام خمینی، ادب حضور قلب، ص ۲۱ و ۲۲.
- (۲۶۹) قاضی سعید، شرح توحید صدوق، ج ۱، ص ۴۶۲.
- (۲۷۰) بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۵، ج ۲۷.
- (۲۷۱) اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷۲؛ نوادر، قطب الدین فضل الله بن علی راوندی کاشانی، ج ۵، ص ۵۳۲.
- (۲۷۲) ع - حیدری، چگونه حضور قلب در نماز پیدا کنیم؟، انتشارات ارم، ص ۹.
- (۲۷۳) روضة المتقین، ج ۲، ص ۳۶۰.
- (۲۷۴) میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلوة، ترجمه رضا رجب زاده، ص ۳۰۱.
- (۲۷۵) نک: محمد محمدی‌شهری، الصلاة في الكتاب و السنة، فصل سیزدهم، آداب نماز.
- (۲۷۶) بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۵۲.
- (۲۷۷) همان، ج ۸۲، ص ۳۳۲؛ میزان الحکمة، ج ۵، ص ۴۰۶.
- (۲۷۸) وسایل‌الشیعه، ج ۲، ص ۲۴.
- (۲۷۹) نماز در آئینه حدیث، عباس عزیزی، به نقل از مواظب‌العبدیه، ص ۲۴۳.

- (۲۸۰) نماز در آئینه حدیث، ص ۳۶ به نقل از تصنیف غرر الحکم، ص ۱۷۵، حدیث ۳۳۵۳.
- (۲۸۱) قال علي عليه السلام: "لا يقوم أحدكم في الصلاة متكاسلاً ولا ناعساً" "در حالت کسالت و جرت هرگز نماز نخوانید" (خصال، شیخ صدوق ص ۶۱۲، باب الواحد الي المائة، حدیث ۱۰، وسایل الشیعه، ج ۴، کتاب الصلاة، باب ۱۳، افعال الصلاة حدیث ۴)
- (۲۸۲) میزان الحکمة، ج ۵، ص ۳۹۸، بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۲۱.
- (۲۸۳) امام خمینی، اربعین حدیث، ص ۴۷۶.
- (۲۸۴) بحارالانوار، ج ۳، ص ۸۲؛ همان، ج ۸۳، ص ۲۰.
- (۲۸۵) همان، ج ۸۴، ص ۲۳۳.
- (۲۸۶) میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۵؛ وسایل الشیعه، ج ۶، ص ۳۳۱.
- (۲۸۷) دعاهاي وضو در رساله هاي عملي، بخش وضو ذکر شده است.
- (۲۸۸) چگونه حضور قلب در نماز پیدا کنیم؟ ع - حیدری، ص ۱۷، انتشارات ارم، قم.
- (۲۸۹) اصول کافی، ج ۲، ص ۳۵۲.
- (۲۹۰) علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۳.
- (۲۹۱) همان.
- (۲۹۲) بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۵۹.
- (۲۹۳) مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۸۰.
- (۲۹۴) قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "مَنْ لَعَوَدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ قَسِيَ قَلْبَهُ؛ هر کس زیادی خوردن و آشامیدن، عادت او شود قلبش سیاه می شود." نهج الفصاحة، ترجمه ابوالقاسم پاینده، ص ۵۷۳.
- (۲۹۵) علل الشرائع، ص ۲۷۰، میزان الحکمة، ج ۷، باب ۲۳۵۴.
- (۲۹۶) وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۴.
- (۲۹۷) تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، ص ۲۸.
- (۲۹۸) مصباح الشریعة، امام صادق علیه السلام، ترجمه عبدالرزاق، ص ۲۵۳.
- (۲۹۹) علي اصغر عزيزي نهراني، حضور قلب در نماز، ص ۸۲.
- (۳۰۰) میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۸.
- (۳۰۱) سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۶.
- (۳۰۲) بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۲۸۱.
- (۳۰۳) نک: شهید دستغیب، قلب سلیم، قساوت قلب.
- (۳۰۴) بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۴۱.
- (۳۰۵) حضرت امام، رساله توضیح المسائل، مسأله ۸۹۸.
- (۳۰۶) بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۰۱.
- (۳۰۷) میزان الحکمة، ج ۵، ص ۲۸۶.
- (۳۰۸) امام خمینی، آداب الصلاة، ص ۴۳.
- (۳۰۹) شهید ثانی، التنبیهاث العلیه علی وظایف الصلوة القلیبه، ص ۱۱۰.
- (۳۱۰) امام خمینی، اربعین حدیث، ص ۴۰۴.

(۳۱۱) نك: مرتضي مطهري، تعليم و تربيت، بحث عادت.

(۳۱۲) بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۲۵۸.

(۳۱۳) عيون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۵۱.

(۳۱۴) نك: محمد بديعي، حضور قلب در نماز از ديگاه عالمان رباني و عارفان الهي، انتشارات تشييع، قم.

(۳۱۵) نك: مقدمه علامه جعفري بر كتاب ديار عاشقان نوشته حسين انصاريان، انتشارات پيام آزادي.

(۳۱۶) پرتوري از اسرار عبادت، محسن قرانتي، برگرفته از بخش اول.

(۳۱۷) نك: عبدالكريم سروش، حديث بندگي و دلبردگي، صص ۹۲، ۶۲، ۱۵۸، ۱۸۰، ۱۸۵، ۱۸۶، ۲۲۵، ۲۲۷؛ مرتضي مطهري، گفتار

معنوي؛ مرتضي مطهري، بيست گفتار؛ صص ۳۴۱ تا ۳۵۹؛ عبدالله جوادي آملی، حكمت عبادات؛ اسدالله گرمارودي؛ راز و رمز

نيایش.

(۳۱۸) نك: حديث بندگي و دلبردگي، ص ۲۵۰.

(۳۱۹) نك: عبدالله اميدي فرد، نقش دعا در زندگي اجتماعي، انتشارات مينم تمار؛ حسين انصاريان، ديار عاشقان؛ جوادي آملی،

ادب فناي مفریان؛ تحلیلي از حماسه سياسي، تاريخي زيارت عاشورا، محمد رسول دريايي؛ احمد زمردیان، گفتار فلسفي (شرح

و تفسير دعای مكارم الاخلاق)؛ عشق و رستگاري، زهره صفاتي، زيارت در پرتو ولايت؛ علي اصغر عزيزي تهراني، شرح زيارت

عاشورا.

(۳۲۰) نك: نقش دعا در زندگي اجتماعي؛ شيخ عباس قمي، مفاتيح الجنان؛ سيد بن طاووس، الاقبال؛ صحيفه سجّاديه؛ سيد

هاشم رسولي محلّاتي، صحيفه علويه (دعاها و مناجات‌هاي اميرالمؤمنين عليه السلام).

(۳۲۱) علي مير خلف زاده، داستان‌هايي از اذكار مختوم و ادعيه مجرب، انتشارات مهدي يار؛ علي ميرخلف زاده، قصص الدعای يا

داستان‌هايي از دعا.

(۳۲۲) نك: مهدي قايني، دعا از نظر دانشمندان، انتشارات دارالفكر؛ الكسيس كارل، نيایش، ترجمه: دكتر شريفي.

(۳۲۳) يا ايها الناس انتم الفقراء الي الله و الله هو الغني الحميد.

(۳۲۴) بقره، ۳۰.

(۳۲۵) مؤمنون، ۱۴.

(۳۲۶) مرتضي مطهري، اصول فلسفه، ج ۳، ص ۱۶۴.

(۳۲۷) و ما از رگ گردن به انسان نزديك‌تريم.

(۳۲۸) نهج البلاغه، حكمت ۳۷، ۱۰۲ و ۲۵۱.

(۳۲۹) شهيد دستغيب، گناهان كبيره، ج ۱، ص ۳۹۰ برگرفته از: نفس المهموم.

(۳۳۰) سفينة البحار، ج ۱، ص ۲۴ و ۴۴۸.

(۳۳۱) گناهان كبيره، مقدمه، ج ۱، ص ۱۵، به نقل از عدة الداعي، ص ۱۴۰.

(۳۳۲) فسجدوا الا اب يس ابي و استكبر و كان من الكافرين؛ همه سجده كردند، مگر شيطان كه ابا و تكبر كرد و از كافران گرديد."

(بقره: ۲۴)

(۳۳۳) بررسی گفتار اميرالمؤمنين در مورد تقوا اين مطلب را تأييد مي‌كند (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۵، ۱۵۷، ۱۱۴).

(۳۳۴) بقره، ۱۹۷؛ آل عمران، ۱۲۲؛ نهج البلاغه خ ۱۹۸؛ نهج البلاغه، كلمات قصار، شماره ۴۱، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۸.

(۳۳۵) بقره، ۲۱.

(۳۳۶) بغره، ۱۸۲.

(۳۳۷) ماده، ۲۷.

(۳۳۸) فلسفه اخلاق، ص ۶۷ تا ۷۳، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

(۳۳۹) ویلیام کی، فرانکنا، فلسفه اخلاق، ترجمه: هادی صادقی، مؤسسه طه، ص ۱۷۹.

(۳۴۰) عبد الله جوادی آملی، مبای اخلاق در قرآن، ص ۲۴۷.

(۳۴۱) مایکل آیزنک، روان‌شناسی شادی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، خشایار بیگی، ص ۳۶.

(۳۴۲) همان، ص ۵۵ و ۴۲.

(۳۴۳) همان، ص ۴۷ و ۴۹.

(۳۴۴) جی. آر. کن کایز. عشق علی‌رغم همه مشکلات، ترجمه: فریا مقدم، ص ۱۷ و ۲۲.

(۳۴۵) راز شاد زیستن، اندرو متیوس، ترجمه وحید افضلی راد، ص ۵۲.

(۳۴۶) راز شاد زیستن، ص ۵۴.

(۳۴۷) پل ادواردز، فلسفه اخلاق، ترجمه: انشاء الله رحمتی، موسسه فرهنگی انتشاراتی تبیان، ص ۲۵۷.

(۳۴۸) البته قبل از اپیکوروس، آریستوییوس، مکتب لذت‌گرایی شخصی را مطرح کرده بود. در این مکتب، لذت در لذات جسمانی

خلاصه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر نك: "فلسفه اخلاق"، ص ۶۷، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

(۳۴۹) تاریخ فلسفه غرب، ص ۴۹ تا ۵۱، لارنس سی. بکر، ترجمه گروهی از مترجمان، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی

امام خمینی.

(۳۵۰) ریچارد پاکین، اوروم استرول، کلیات فلسفه، سید جلال‌الدین مجتویی، ص ۲۱.

(۳۵۱) همان، ص ۵۱ و ۵۲.

(۳۵۲) درك و دریافت زیبایی همواره موجب احساس لذت است. (هنر و زیبایی، محمدتقی جعفری، ص ۱۸۵).

(۳۵۳) نهج البلاغه، حکمت ۳۷، ۱۰۳ و ۲۵۱.

(۳۵۴) مهدی نراقی، جامع السعادات، ج ۲، ص ۸۴؛ استاد مظاهری، شرح و تفسیر دعای کمیل، ص ۲۲.

(۳۵۵) این عوامل در بحث عوامل انس با نماز، حضور قلب بیان شد.

(۳۵۶) البته طریق نگاه زیبایی‌شناسانه به جهان معمولاً با بیشترین نحو با سه نگرش علمی، شناختی و ادراکی و شخصی در

تقابل است. نك: تاریخ و مسایل زیبایی‌شناسی، ص ۸۱ و ۸۲.

(۳۵۷) آن شیرو، مبانی فلسفه هنر، ترجمه: علی رامین، ص ۹۷، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، تهران. (۳۵۸) همان.

(۳۵۹) استیسی والترترینس، عرفان و فلسفه، ترجمه: بهاء‌الدین خرمشاهی، ص ۷۶، تهران، انتشارات سروش.

(۳۶۰) نك: کتاب "زیبایی پرستی در عرفان اسلامی".

(۳۶۱) نماز و جامعه‌شناسی، ص ۱۳۹.

(۳۶۲) زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۵۵.

(۳۶۳) همان، ص ۵۶.

(۳۶۴) همان، ص ۵۸.

(۳۶۵) همان، ص ۵۹.

(۳۶۶) همان، ص ۶۱ .

(۳۶۷) یعنی هم خدا انسان را دوست دارد و هم انسان باید خدا را دوست داشته باشد.

(۳۶۸) همان، ص ۶۳ ، نك: شيخ حر عاملي، جواهر السنيه في الاحاديث القدسية، ص ۱۳۱؛ الهجویری، كشف المحجوب، ص ۳۳۶؛

طرنق الحقایق، ج ۱، ص ۲۰۶؛ عبر العاشقين ص ۹ و ۱۰؛ تمهیدات، عين القضاة، ص ۱۱۲ .

(۳۶۹) زیبایی پرستی در عرفان اسلامی، ص ۶۵ .

(۳۷۰) همان، ص ۶۸ .

(۳۷۱) همان، ص ۷۱ .

(۳۷۲) امام باقرعلیه السلام می‌فرماید: "هیچ بنده‌ای از شیعیان ما به نماز نمی‌ایستد، جز آن که به تعداد مخالفان او، فرشتگان وی را در می‌گیرند و پشت سر او نماز می‌گذارند و برای او تا پایان نماز دعا می‌کنند." کافی، ج ۸ ، ص ۳۶۵؛ من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۰۹ .

(۳۷۳) امام باقرعلیه السلام می‌فرماید: "نمازگزار سه خصلت دارد: خصلت اول: وقتی نمازگزار به نماز می‌ایستد فرشتگان، او را در بر می‌گیرند و او در میان صفوف فرشتگان است." من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۱۰، ج ۶۳۶ .

(۳۷۴) پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم در مورد نماز فرموده است: "وقت هر نمازی که فرا می‌رسد، فرشته‌ای به مردم می‌گوید: ای مردم، برخیزید، آن آتش‌هایی که پشت سر خود روشن کرده‌اید با نماز خاموش کنید؛ من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۰۸، ج ۶۲۴ .

(۳۷۵) ابوبصیر از امام باقرعلیه السلام نقل می‌کند: "وقتی بنده مؤمن از دنیا رفت، شش صورت نورانی به همراه او وارد برزخ و قبر می‌شوند. این شش صورت او را از شش جهت از آسیب‌ها محافظت می‌کنند، آن کس که در طرف راست این بنده مؤمن قرار دارد، در معرفی خود می‌گوید: من نمازم." بحار الانوار، ج ۶ ، ص ۲۲۴ .

(۳۷۶) بحار الانوار، ج ۸۲ ، ص ۲۵ .

(۳۷۷) قال الصادق علیه السلام: "اقرب ما یكون العبد الي الله و هو ساجدٌ؛ نزدیک‌ترین حالات بنده به خدا سجده است." ثواب الاعمال، ص ۶۰ .

(۳۷۸) در آیات آخر سوره حشر در ردیف اسامی خدا "سلام" نیز ذکر شده است.

(۳۷۹) بحار الانوار، ج ۸۶ ، ص ۲۱۵ .

(۳۸۰) برای استغاده بیشتر نك: امام خم نی، به سر الصلاة، ص ۱۰۸ - ۱۱۵ .

(۳۸۱) عبدالحسین تهرانی، اسرار الصلوة، ص ۱۰۱ و ۱۰۲ .

(۳۸۲) عبدالله جوادی آملی، اسرار عبادات، ص ۲۰ .

(۳۸۳) وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۳۶۹ .

(۳۸۴) میرمحمد عبدالحسین، مناهج الشارعیین، ص ۱۶۵ .

(۳۸۵) علاء الدین حجازی، فرهنگ نماز، ص ۵۲ .

(۳۸۶) حسین انصاریان، عرفان اسلامی، ج ۵، ص ۲۰۲ .

(۳۸۷) حضرت امام، جهل حدیث، ص ۴۳۱ .

(۳۸۸) فیض کاشانی، ترجمه الصلوة، ص ۴۶ .

(۳۸۹) فیض کاشانی، ترجمه الصلوة، ص ۵۴ و ۵۵ .

- (۳۹۰) مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۴۸۴.
- (۳۹۱) محسن قرائنی، تفسیر نماز، ص ۲۹.
- (۳۹۲) سید محمدباقر صدر، نقش عبادت در سازندگی انسان، ص ۱۲۵.
- (۳۹۳) عرفان اسلامی، ج ۵، صص ۱۷۲ - ۱۷۳. به نقل از امام خمینی، آداب الصلوة.
- (۳۹۴) عبدالحسین تهرانی، اسرار الصلوة، ص ۴۰ - ۴۱.
- (۳۹۵) شیخ الرئیس ابو علی سینا، سر الصلوة، ص ۱۱۲.
- (۳۹۶) نهج البلاغه، خطبه ۱.
- (۳۹۷) اسراء، ۴۴.
- (۳۹۸) نك: امام خمینی؛ اسرار الصلوة؛ میرزا جواد آقاملکی تبریزی، اسرار الصلوة؛ عبدالله جوادی آملی، اسرار الصلوة.
- (۳۹۹) محسن قرائنی، پرتوی از اسرار نماز، ص ۱۵.
- (۴۰۰) محمد نصر اصفهانی، اخلاق دینی در اندیشه شیعی، ص ۷۸.
- (۴۰۱) عبدالله جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، صص ۲۳ - ۱۴۴.
- (۴۰۲) مراحل اخلاق در قرآن، صص ۱۴۹ - ۲۱۸.
- (۴۰۳) یا ایها الناس انتم الفقراء الی اللّٰه؛ ای مردم شما نیازمند به خدایید." (فاطر ۱۵)
- (۴۰۴) غرر الحکم و دررالکلم، ص ۲۲۲.
- (۴۰۵) نك: محمد محمدی ری شهری مبانی خدائشناسی.
- (۴۰۶) قال رسول اللّٰه: "ان کس که خود را شناخت خدای خویش را شناخت". بحار الانوار، ج ۲، ص ۳۲.
- (۴۰۷) همان، ج ۵، ص ۳۱۲.
- (۴۰۸) نك: مرتضی مطهری، جهان بینی توحیدی؛ شهید دستغیب، توحید؛ شهید دستغیب، گناهان کبیره، ج ۱.
- (۴۰۹) مراحل اخلاق در قرآن، ص ۲۸۵.
- (۴۱۰) نك: شیخ عباس قمی، منازل الاخرة؛ مرتضی مطهری، حیات اخروی؛ عبدالله جوادی آملی، معاد در قرآن؛ جعفر سبحانی، معاد انسان و جهان.
- (۴۱۱) اصول کافی، ج ۱، ص ۴۳۰؛ وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۹۰.
- (۴۱۲) میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۲۲؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۲۷.
- (۴۱۳) قال الصادق علیه السلام: "الایمان أن یطاع اللّٰه و لا یَعْصاه؛ ایمان، اطاعت خدا و دوری از گناه است." بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۶۰.
- (۴۱۴) در برخی از احادیث آمده که اگر بنده ای گناه صغیره یا کبیره مرتکب شود، از حوزه ایمان خارج می شود. وسایل الشیعه، ج ۹، ص ۳۶.
- (۴۱۵) میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۲۲؛ بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۲۷.
- (۴۱۶) طبرسی، الاحتجاج، ج ۱، ص ۱۲۴.
- (۴۱۷) همّت سهراب پور، آثار گناهان، ص ۶ - ۲۴.
- (۴۱۸) احمد بن فهد الحلّی، عدة الداعی و نجاح الساعی، ص ۱۲۸ و ۲۹۴؛ مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۲۰۲.
- (۴۱۹) شهید دستغیب، گناهان کبیره، ج ۱، مقدمه ص ۱۴.



- (۴۲۰) نک: همت سهراب پور، آثار گناه، انتشارات اسلامي وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- (۴۲۱) استاد مطهری، شرح و تفسیر دعای کمیل، ص ۲۳؛ آثار گناهان، ص ۲۹ - ۳۱ به نقل از سخن خدا، ص ۱۶۷؛ المراقبات و معالم ص ۱۲؛ مهدی نراقی، جامع السعادت، ج ۳، ص ۴۸.
- (۴۲۲) قال رسول الله: "انما الاعمال بالنيات؛ اعمال به نیت بستگی دارد." سنن ترمذی، ج ۴، ص ۱۷۹.
- (۴۲۳) شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۱، ص ۲۹۹.
- (۴۲۴) همان، واژه "حلّ".
- (۴۲۵) مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۲۱۲.
- (۴۲۶) بقره، ۲۱۷.
- (۴۲۷) بقره، ۲۶۲.
- (۴۲۸) بحار الانوار، ج ۱۵، ص ۱۳۲.
- (۴۲۹) عبادت عالی‌ترین نوع و کرنش در برابر خداوند است و عملی که برای غیر خدا انجام شود، به خودی خود نقض مفهوم عبادت است.
- (۴۳۰) کهف، ۱۰۵.
- (۴۳۱) اصول کافی، ج ۳، ص ۴۲۸.
- (۴۳۲) وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۵۵.
- (۴۳۳) عدة الداعی، ص ۲۹۵.
- (۴۳۴) اصول کافی، ج ۲، ص ۳۶۵.
- (۴۳۵) همان، ص ۳۶۵.
- (۴۳۶) همان، ص ۳۰۶.
- (۴۳۷) همان، ص ۳۰۷.
- (۴۳۸) قال رسول الله صلي الله عليه وآله وسلم: "ان الله لا يحب الفاحش المتفحش؛ خداوند دشنام‌گو را دوست ندارد." وسایل الشیعه، ج ۷، ص ۲۴۵.
- (۴۳۹) قال رسول الله صلي الله عليه وآله وسلم: "ان الله حرم الجنة علي فحاش؛ خداوند بهشت را بر دشنام‌گو حرام کرده است." اصول کافی، ج ۴، ص ۱۴؛ محمد رضا عطایی، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۱۰.
- (۴۴۰) يا ايها الناس انتم الفقراء الي الله؛ اي مردم! شما (همگی) نیازمند به خداييد". (فاطر: ۱۵).
- (۴۴۱) وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۸، باب ۳، ج ۶؛ بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۵۳، ۲۵۸؛ میزان الحکمة، ج ۵، ص ۲۸۱، ۲۸۲.
- (۴۴۲) اصول کافی، ج ۲، ص ۱۶.
- (۴۴۳) السيد شعاعه، محمد احمد جارالمولي، محمد ابوالفضل ابراهيم، علي محمد الجاوي، نک: قصه‌های قرآن، ترجمه: مصطفی زمانی.
- (۴۴۴) محمدمهدی اشته اردی، سوگنامه آل محمد، ص ۳۶۴ و ۳۶۵؛ به نقل از مقتل الحسین مقرر، ص ۲۹۴ و ۲۹۷.
- (۴۴۵) نک: بهروز میلانی فر، بهداشت روانی، ص ۱۳ تا ۱۷.
- (۴۴۶) نک: ورنون کلمن، فشار روانی زهرآگین و اندوه قرن بیستم، ترجمه: محمدرضا نیکخو، محی الدین غفرانی، دکتر داوود شریفی.

- (٤٤٧) نك: بهروز ميلاني فر، بهداشت رواني، ص ١٢ - ١٧.
- (٤٤٨) هر نمازي يك وقت فضيلت دارد كه از ابتداي وقت و حوب نماز (اذان) آغاز مي شود.
- (٤٤٩) تهذيب، ج ٢، ص ٢٥٢، ج ١٠٠٤؛ استبصار، ج ١، ص ٢٥٨، ج ٩٢٥.
- (٤٥٠) عوالي اللئالي، ج ٢، ص ٢١٢؛ المستدرک علي الصحيحين، ج ١، ص ٣٠١، ج ٦٧٨ .
- (٤٥١) الكافي، ج ٣، ص ٢٧٤، ج ٦؛ تهذيب، ج ٢، ص ٤١، ج ١٢٩؛ مكارم الاخلاق، ج ٢، ص ٦٦، ج ٢١٦٦.
- (٤٥٢) وسایل الشيعه، ج ٣، ص ٨٧.
- (٤٥٣) شيخ صدوق، خصال، باب الثلاثة، ج ١٢٧.
- (٤٥٤) وسایل الشيعه، ج ٣، ص ١٨.
- (٤٥٥) محمود مصور و همكاران، لغت نامه روان شناسي، ص ٢٥٤.
- (٤٥٦) وسایل الشيعه، ج ١، ص ٣٦٨.
- (٤٥٧) بحار الانوار، ج ٨٤، ص ٤؛ مستدرک الوسائل، ج ١، ص ٢٣٦.
- (٤٥٨) نهج الفصاحه، ج ٧١؛ وسایل الشيعه، ج ١٢، ص ٣٤٥.
- (٤٥٩) وسایل الشيعه، ج ٥، ص ٣٦٢.
- (٤٦٠) مستدرک الوسائل، ج ٣، ص ٣٦٢، باب ٣ از ابواب احكام المساجد، شماره ١٨.
- (٤٦١) همان، ج ٣، ص ٣٦٥.
- (٤٦٢) بحار الانوار، ج ٨١، ص ١٥٤.
- (٤٦٣) وسایل الشيعه، ج ٣، ص ٤٨٣؛ نك: وسایل الشيعه، ج ٣، ص ٤٧٤، باب ٤٢، ج ٧ و ٩.
- (٤٦٤) بحار الانوار، ج ٨٢، ص ٣٧٣.
- (٤٦٥) من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٣٣٧، ج ٧١٢. نك: كوي دوست، رحيم نوبهار، فصل اول ص ٢٨ - ٣٣.
- (٤٦٦) نك: كوي دوست، ص ٨١ و ٨٢ .
- (٤٦٧) سنن ابو داوود، ج ١، ص ١٢٥، شماره ٤٥٦.
- (٤٦٨) مستدرک الوسائل، ج ٣، ص ٣٧٢، باب ١٢، ج ١.
- (٤٦٩) وسایل الشيعه، ج ٣، ص ٤٩٤. در مورد توجيه عرفاني - هنري ابن حكيم. نك: محمد عبدالعزيز مرزوق، تينوس بوركهارت، مدخلي بر اصول و روش هنري، ترجمه: جلال ستاري؛ الفنون الزخفيه الاسلاميه في مصر، ص ٢٢.
- (٤٧٠) وسایل الشيعه، ج ٣، ص ٥٦٦، باب ٦، ج ٢.
- (٤٧١) بقره ١٢٥؛ حج ٢٥؛ تفسير نمونه، ج ١.
- (٤٧٢) وسایل الشيعه، ج ٣، باب استحباب كنس المسجد و اخراج الكناسه.
- (٤٧٣) امام خميني رحمه الله، توضيح المسائل، مسأله ٩٠٠ تا ٩١٥.
- (٤٧٤) كوي دوست، رحيم نوبهار، فصل پنجم، ص ١٢٥.
- (٤٧٥) همان، فصل ٨، ص ٢٠٧.
- (٤٧٦) همان، فصل ٧، ص ١٨ .
- (٤٧٧) بحار الانوار، ج ٨٨، ص ١٠.
- (٤٧٨) همان، ص ٤.

- (۴۷۹) جامع الاحادیث، ج ۶، ص ۳۸۷، کنز العمال ج ۲، ص ۶۲۲.
- (۴۸۰) بحار الانوار، ج ۸۸، ص ۴.
- (۴۸۱) نهج الفصاحة، ص ۲۴۱.
- (۴۸۲) نك: عباس عزيزي، آثار و بركات نماز در دنیا، برزخ و قیامت، ص ۹۶ - ۱۱۲.
- (۴۸۳) بحار الانوار، ج ۸۸، ص ۶.
- (۴۸۴) محجة البيضاء، ج ۱، ص ۳۴۴.
- (۴۸۵) شیخ صدوق، ثواب الاعمال، ص ۳۴۳.
- (۴۸۶) وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۷۲.
- (۴۸۷) مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۸۸.
- (۴۸۸) شیخ صدوق، خصال، ص ۶۱۲؛ وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۶۸۷؛ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۹۸؛ بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۳۳۱.
- (۴۸۹) نك: بخش "جماعت یا فرادی".
- (۴۹۰) رساله حضرت امام خمینی رحمه الله، مسأله ۱۴۰۵ و ۱۴۰۶.
- (۴۹۱) ماعون، ۴ و ۵.
- (۴۹۲) امیرالمؤمنین در مورد تعیین حق و باطل و فرق بین دین و دیندار می فرماید: حق و باطل با افراد شناخته نمی شوند، بلکه حق را بشناس تا اهل آن را بشناسی و باطل را بشناس تا اهل باطل را بشناسی، طاهای حسین مصری، علی و بنوه، ص ۴۰.
- (۴۹۳) کافی، ج ۹، عنوان الموعظه، باب الدعوة بغير اللسان.
- (۴۹۴) جهل حدیث، امام خمینی رحمه الله، حدیث بیست و هفتم، ص ۴۳۴.
- (۴۹۵) مجید بدیعی، حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفانی الهی، به نقل از میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلوة.
- (۴۹۶) قد افلح من زكَّها "شمس: ۹.
- (۴۹۷) ان الصلوة تنهي عن الفحشاء والمنكر؛ نماز انسان را از بدی باز می دارد". (عنكبوت: ۴۵)
- (۴۹۸) قال علي عليه السلام: "الصلوة حصنٌ من سطوات الشيطان؛ نماز دژی محکم در مقابل حملات شیطان است".
- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۶۷؛ غرر الحکم و درر الکلم، ص ۵۶. اسرار الصلوة شهید ثانی، ص ۱۰.
- (۴۹۹) ان الحسنات يذهبن السيئات" (هود: ۱۱۴).
- (۵۰۰) قال علي عليه السلام: "اعلي العبادة اخلاص العمل؛ بالاترين عبادت خلوص در انجام عمل است". غرر الحکم، ج ۱، ص ۹۸.
- (۵۰۱) قال علي عليه السلام: "الاخلاص ملاك العبادة؛ اخلاص ملاك عبادت است". غرر الحکم، ج ۱، ص ۳۰.
- (۵۰۲) بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۰؛ ج ۶۷، ص ۲۴۹.
- (۵۰۳) قال الصادق عليه السلام: "ليست الصلوة قيامك و قعودك انما الصلاة اخلاصك و أن تريد بها الله وحدَه؛ نماز قیام و قعود نیست، بلکه نماز اخلاص و خداخواهی توست." شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۱، ص ۳۲۵.
- (۵۰۴) بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۸۳.
- (۵۰۵) اعيان الشیعه، ج ۱، ص ۳۱۶؛ الاحتجاج، طبرسی، ج ۱، ص ۱۳۴.
- (۵۰۶) فروتنی قلبی و درونی.
- (۵۰۷) اصول کافی، ج ۳، ص ۱۴۰ و ۱۴۲، ج ۱ و ۴؛ امام خمینی، جهل حدیث، ج ۱، ص ۲۵۳.

- ۵۰۸) منتخب الغرر، ص ۶۲.
- ۵۰۹) تفسیر در المنثور، ج ۱، ص ۲۸۶.
- ۵۱۰) تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۱۵۵؛ مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۶۳.
- ۵۱۱) همان، ص ۳۶۳.
- ۵۱۲) نک: نمازهای مستحبی.
- ۵۱۳) امام صادق علیه السلام: اذا اردت حاجة فصل ركعتين وصل علي محمد و آل محمد و سل تعطه؛ هنگام حاجت دو رکعت نماز بخوان و درود بر پیغمبر و آل او بفرست، حاجتت را بخواه که به تو داده می‌شود. "فروع کافی، ج ۳، ص ۴۷۹ احادیث دیگری نیز در این مورد وجود دارد. بحار الانوار، ج ۸۵، ص ۳۲۴. نک: نمازهای مستحبی.
- ۵۱۴) مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۴۷۰.
- ۵۱۵) تفسیر در المنثور، ج ۱، ص ۶۷؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۶۳؛ مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰؛ وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۳۶۳؛ مکارم الاخلاق، ص ۲۵۹؛ قصار الجمل، ج ۱، ص ۲۸۶.
- ۵۱۶) کلیدهای خوش‌بختی، ترجمه احمد آرام، ص ۲۸۶ و ۲۸۸.
- ۵۱۷) گاندی، همه مردم برادرند، ج ۵، ص ۱۰۷، مرواریدهای پراکنده، ص ۱۳۵.
- ۵۱۸) ۴۰ نکته پزشکی از نماز، ص ۹۴.
- ۵۱۹) نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۶۰.
- ۵۲۰) همان، ص ۳۱.
- ۵۲۱) هانری لنگ، بازگشت به سوی ایمان، ص ۳۶.
- ۵۲۲) استعینوا بالصبروا الصلوة؛ از نماز و صبر کمک بگیرید" (بقره: )
- ۵۲۳) بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۴۰۰.
- ۵۲۴) بحار الانوار، ج ۸۰، ص ۳۴۴.
- ۵۲۵) همان.
- ۵۲۶) یکصد و چهارده نکته درباره نماز، ص ۷۶.
- ۵۲۷) قرآن و علوم روز، ص ۱۹.
- ۵۲۸) نک: ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز.
- ۵۲۹) نماز و جامعه شناسی، ص ۸۲.
- ۵۳۰) همان، ص ۸۴.
- ۵۳۱) همان، ص ۹۰.
- ۵۳۲) همان، ص ۱۹.
- ۵۳۳) همان، ص ۹۲.
- ۵۳۴) همان، ص ۹۴.
- ۵۳۵) همان، ص ۹۶.
- ۵۳۶) همان، صص ۹۹ تا ۱۱۰.
- ۵۳۷) همان، ص ۱۳۲.

- ۵۳۸) همان، ص ۱۳۴.
- ۵۳۹) همان، ص ۱۳۴.
- ۵۴۰) همان، ص ۱۳۶.
- ۵۴۱) همان، صص ۱۶۴ - ۱۶۹.
- ۵۴۲) همان، ص ۱۵۷.
- ۵۴۳) نک: حسن توانایان فرد، بهره وری در آموزش‌های نماز.
- ۵۴۴) ان الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر؛ نماز انسان را از بدی و پلیدی باز می‌دارد". (عنکبوت: ۴۵).
- ۵۴۵) و لا تقربوا الصلاة و ان م سکاری؛ در حالی که مست هستید به نماز نزدیک نشوید". (نساء: ۴۳)
- ۵۴۶) نک: امام خمینی رحمه الله، صحیفه نور، ج ۱۸، ص ۲۷۶.
- ۵۴۷) همان، صص ۱۶۲ - ۱۶۴.
- ۵۴۸) همان، صص ۱۶۹ - ۱۷۳.
- ۵۴۹) قال الصادق عليه السلام: "ثلاثٌ تورثُ المحبةَ؛ الدين و التواضع و البذل". تحف العقول، ص ۳۲۸.
- ۵۵۰) نصاب، علی مشکینی، ص ۱۸۶.
- ۵۵۱) وَ تَفَحَّتْ فِيهِ مِنْ رُوحِي؛ و در او (انسان) از روح خودم دمیدم" (فجر: ۲۹؛ ص: ۷۲).
- ۵۵۲) نک: به سوی بودن، آبراهام مازلو، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۵۵۳) اني جاعل في الارض خليفه؛ من انسان را به عنوان خلیفه و جانشین در زمین قرار دادم" (بقره: ۳۰).
- ۵۵۴) فتبارك الله احسن الخالقين؛ پس مبارك باد بر خداوند، بهترین خلق کنندگان" (مؤمنون: ۱۴).
- ۵۵۵) يَا بَنِي آدَمَ خَلَقْتُكَ الْآشْيَاءَ لِأَحْلِكَ وَ خَلَقْتُكَ لِأَجْلِي"، علم‌الیقین، ج ۱، ص ۲۸۱.
- ۵۵۶) الحمد لله رب العالمين؛ ستایش خدایا که پروردگار جهانیان است". (حمد: ۲).