

رابطه نماز و اخلاق مداری

عصمت سوادى^۱

^۱ استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

نماز یک ارتباط قوی با سرچشمه خوبی ها، یعنی خداوند باری تعالی می باشد. نماز، پایه قوام دین و سرچشمه زلال معنویت همواره مورد توجه همه ادیان الهی و فرستادگان خداوند متعال بوده است. در جوامع امروزی، بیشتر از هر زمان دیگری، به اخلاق احساس نیاز می شود و مردم بیشتر دچار خلاء معنوی شده و برای رسیدن به خواسته ها و امیال خود، به هر کاری دست می زنند و در این راه به هویت و کرامت انسانی لطمه وارد می گردد. امروزه زندگی انسان ها، مملو از حوادثی است که عامل بداخلاقی شده است از جمله: آلودگی صوتی، آلودگی هوا، بی هدفی، نداشتن تکیه گاهی مطمئن، مناقشه های خانوادگی و غیره. تمدن بشر در کنار گسترش رفاه نسبی و ارتباطات مختلف، یکسری رذایل اخلاقی را نیز توسعه داده است. این نوشتار یک پژوهش کاربردی به روش تحلیلی و توصیفی می باشد که به اهمیت رابطه بین نماز و اخلاق مداری پرداخته است. نماز بهترین ارتباط با منبع اصلی خلقت می تواند، انسان را با فضایل اخلاقی تربیت کند. نماز باعث ایجاد خلقیات حسنه ضروری و کاربردی در انسان می شود از جمله: توکل، صبر در برابر مشکلات، امیدواری به رحمت خدا و غیره. این فضایل اخلاقی هم توسط نماز، روز به روز تقویت می شود تا جایی که انسان می تواند از بحران های امروزه نجات یابد و به سعادت، آرامش و شادی درونی برسد.

واژه های کلیدی: نماز، اخلاق مداری، ادیان الهی، خلاء معنوی، تکیه گاه مطمئن

مقدمه

نماز در بین همه دستورهای درخشان اسلام، از اهمیت خاصی برخوردار می باشد و اخلاق هم ، دارای جایگاه ویژه ای می باشد تا جایی که پیامبر (ص)، هدف از رسالت خود را در کامل نمودن اخلاق شایسته خلاصه نموده است و همچنین می فرماید: هیچ چیزی در ترازوی اعمال انسان در روز قیامت از اخلاق حسنه سنگین تر نیست (پاینده، ۱۳۸۶، ص)

انسان دنیای امروزی، به لحاظ پیچیدگی های زندگی، وسعت و سرعت تغییرات، با مسائل و بحران های زیادی مانند: مشکلات خانوادگی، شغلی، اجتماعی و... دست به گریبان است که هرکدام از این بحران ها می توانند مشکلات جدی در زندگی به او تحمیل کنند که نتیجه آن بداخلاقی و دور شدن از فضایل انسانی می باشد.

از عهد باستان تاکنون، موارد زیادی از بداخلاقی را مردم ثبت کرده اند، توصیفاتی در مورد آنچه که امروزه اختلالات خلقی، اضطراب و استرس، نامیده می شود، در بسیاری از متون کهن یافت می شود.

بداخلاقی و دور شدن از خلق و خوی انسانی، باعث استرس و اضطراب می شود که این خود یکی از بیماری های قرن حاضر است که اغلب مردم به درجاتی از آن مبتلا هستند و از آن شکایت دارند، این هیجان شدید که به سیستم عصبی حمله می کند، زائیده تمدن عصر حاضر است، سیستم عصبی انسان با این همه سرعت، هماهنگ نیست و قدرت دفاع طبیعی بدن، صرف مبارزه با نگرانی های زندگی ماشینی شده و فرد دچار اضطراب می شود، در این میان، این مغز آدمی است که تمام استرس ها و پریشانی ها و به دنبال آن ناراحتی های مختلف جسمی و روانی و ضعف قوای بدنی را تجربه می کند و تمامی اینها زمانی ایجاد می شود که انسان از دایره اخلاق مداری خارج شود.

بقراط، دکتر هانس سلیر و در سال ۱۸۹۹ «امیل کراپلین» براساس اطلاعاتی که از روان پزشکان آلمانی و فرانسوی پیش از خود، بدست آورده بودند، در ارتباط با افسردگی و اضطراب که در اثر بی اخلاقی ایجاد می شود، مطالبی را بیان نمودند (سادوک، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۷۷).

انسان ها، همیشه به دنبال آرامش بوده اند و در طول تاریخ اگر تاملی داشته باشیم در می یابیم که بشر، تابع یک تعادل حیاتی بوده و گرایش به تعادل حیاتی، مستلزم تحقق تعادلی بهینه میان غریزه زندگی ، رشد و غریزه مرگ است و این قطعاً زمانی تحقق پیدا می کند که انسان در دایره اخلاق مداری حرکت کند و به طور خلاصه می توان گفت: کنش اصلی «من» حفظ تعادل بین دو نظام وحدت یافته، یعنی نظام فیزیولوژیکی و نظام روانی انسان است.

تعادل حیاتی هنگام فشار بر موجود، وی را در برقراری تعادل یاری می دهد، سلیه و همکارانش تشریح کردند که چگونه و در چه شرایطی، تعادل حیاتی از هم می پاشد و واکنش فشار روانی، تحت شرایط شدید آشکار می شود. (پاول، ۱۳۷۸، ص ۲۲ و ۲۳)

برخی از بداخلاقی ها، استرس آورتر از برخی دیگر است، اما اضطراب موجود در زندگی هر انسان، در نفس خود، الزاماً جدا از شیوه واکنشی است که ان انسان در برابر آنها دارد که بیشترین اهمیت را همان شیوه واکنشی دارد و در واقع تفاوت های فردی، در نوع شیوه مقابله افراد تأثیر می گذارد.

انسان‌ها، همیشه به دنبال آرامش بوده اند و در طول تاریخ اگر تاملی داشته باشیم در می یابیم که بشر تابع یک تعادل حیاتی بوده و گرایش به تعادل حیاتی، مستلزم تحقق تعادلی بهینه میان غریزه زندگی، رشد و غریزه مرگ است. به طور خلاصه می توان گفت: کنش اصلی «من» حفظ تعادل بین دو نظام وحدت یافته، یعنی نظام فیزیولوژیکی و نظام روانی انسان است.

یک سری از باورهای دینی اعتقادی هستند که در افزایش یا کاهش فشار روانی و به دست آوردن فضایل اخلاقی و یا آلوده شدن به رذایل اخلاقی، بسیار مؤثرند.

ما در این کار پژوهشی به رابطه نماز با اخلاق مداری خواهیم پرداخت و اینکه این رابطه از چه اهمیتی برخوردار می باشد.

معنای لغوی و اصطلاحی صلاه

کلمه صلاه، در لغت به معنای دعا، خواندن و صدا کردن، درخواست نمودن، نیایش کردن، پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، تسبیح و طلب معنویت و مغفرت است (شهسواری، ۱۳۸۲، ص ۲۹)، (بندر ریگی، ۱۳۶۸، ص ۳۱۲)، (فؤاد الباقی، ۱۳۶۴، ص ۴۱۳)، و (باقری، ۱۳۸۲، ص ۶۵).

در اصطلاح شرع مقدس اسلام عبارت است از: عبادتی که متضمن مناجات و خضوع در پیشگاه خداوند باشد، به عبارت دیگر شرعاً به افعال و اعمال مخصوصی که به نحوه و کیفیت خاصی انجام می شود، گفته شده است (شهسواری، ۱۳۸۲، ص ۲۹). آنچه به عنوان تکلیف، نماز و عبادت انجام می شود به لحاظ نیت، محتوا، کیفیت انجام و خصوصیات فردی هر فردی، مراحل و مراتبی دارد، گاهی عمل عبادی، تنها مرتبه صحت و درستی را از نظر رعایت شرایط دارد، گاهی به مراتب قبول می رسد و گاهی هم صفت کمال می یابد)

(بی آزار شیرازی، ۱۳۶۲، صص ۲۲-۱۹ و قرائتی، ۱۳۸۷، صص ۴۹-۴۶) که آنچه ما در این بحث مدنظر داریم، نمازی می باشد که به درجه صفت کمال می رسد.

کلمه صلاه از دو ماده و ریشه اشتقاق یافته است. که یکی ناقص واوی است و دیگری ناقص یایی و در قرآن نیز به معانی گوناگونی آمده است که عبارتند از:

- ۱- دعا (برائت/۱۰۳)، ۲- دین و آیین (هود/۸۷)، ۳- ترحم (بقره/۱۵۷)، ۴- نمازهای واجب (نساء/۱۰۳) که کلمه (ص - ل - و) و یا (ص-ل-ی) به اشکال مختلف حدود صد مورد در قرآن به معنای نماز به کار رفته است. و کلمه (صلاه) با مشتقاتش حدود هشتاد مورد استعمال شده است و لفظ (صلوه) شصت و هشت بار در قرآن آمده است. (شهسواری، ۱۳۸۲، ص ۳۱).

نماز از زمان اولین پیامبر وجود داشته و بر انسانها واجب بوده است، نمازهای انبیاء (ع)، نمازهای ائمه معصومین (ع) و از میان تمامی موجودات، انسان ویژگی تکلیف را دارا می باشد (- طباطبائی، ۱۳۶۷، ج ۳۲، ص ۳۳) و این از امتیازات و

افتخارات اوست که از سوی خدای هستی فرمان می‌یابد و عهده‌دار انجام کارها و وظایفی می‌شود که خواستهٔ پروردگار جهان است و این خواسته نیز بر هر کسی واجب نیست بلکه باید این انسان دارای ویژگی‌هایی باشد (رضوان طلب، ۱۳۷۵، ص ۶۹) که سعادت و افتخار این وجوب را داشته باشد از جمله: ۱- بلوغ، ۲- قدرت، ۳- اختیار و ۴- عقل. (قرائتی، ۱۳۸۴، صص ۱۹-۲۲). به کتب (خمینی، ۱۳۹۲، ص ۶۰)، (شیروانی، ۱۳۸۲، ص ۴۵)، (نبوی، ۱۳۷۸، ص ۱۵).

معنای لغوی و اصطلاحی اخلاق

واژه (اخلاق): جمع (خلق) است که در لغت به معنای (سرشت و سجیه) آمده است اعم از سجایای نیکو و پسندیده، مانند: راستگویی و پاکدامنی و یا سجایای زشت و ناپسند، مانند: دروغ‌گویی و آلوده‌دامنی. در عموم کتاب‌های لغوی، این واژه با واژه (خَلَق) هم‌ریشه شمرده شده است.

خُلُق زیبا به معنای بهره‌مندی از سرشت و سجیه‌ای زیبا و پسندیده و خَلَق زیبا به معنای داشتن آفرینش و ظاهری زیبا و اندامی موزون و هماهنگ است. (شریفی، ۱۳۸۸، ص ۲۵) و (خواص، ۱۳۸۶، ص ۱۶). از نظر اصطلاحی: دانشمندان اخلاق این واژه را در معانی بیشماری بکار برده‌اند. رایج‌ترین معنای اصطلاحی (اخلاق) در میان اندیشمندان اسلامی عبارت است از: (صفات و ویژگی‌های پایدار در نفس که موجب می‌شوند کارهایی متناسب با آن صفات به طور خودجوش و بدون نیاز به تفکر و تأمل، از انسان صادر شود). (همان/۲۵). ابوعلی مسکویه، در تعریف اخلاق می‌گوید: (اخلاق حالتی نفسانی است که بدون نیاز به تفکر و تأمل، آدمی را به سمت انجام کار حرکت می‌دهد، اگر این حالت نفسانی به گونه‌ای باشد که کارهای زیبا و پسندیده از آن صادر شود، آن را (اخلاق خوب)، (اخلاق فضیلت) نامند و اگر افعال زشت و ناپسند از آن صادر گردد، آن را (اخلاق بد)، (اخلاق رذیلت) گویند. اندیشمندان مسلمان و غیرمسلمان برای علم اخلاق تعاریف گوناگونی برشمرده‌اند از میان این تعریف به نظر می‌رسد جامع‌ترین این است که بگوییم: علم اخلاق علمی است که با معرفی و شناساندن انواع خوبی‌ها و بدی‌ها، راه‌های کسب خوبی‌ها و رفع و دفع بدی‌ها را به ما می‌آموزد). (شریفی، ۱۳۸۸، ص ۲۶). یعنی هم بعد شناختی و معرفتی دارد و هم بعد عملی و رفتاری. علم اخلاق همانند فلسفه علوم عقلی محض نیست که صرفاً بعد عقلانی و فطری انسان را تقویت کند بلکه هدف اصلی آن آموزش شیوهٔ رفتار است. احساس خلاء اخلاقی:

بد اخلاقی، زمانی ایجاد می‌شود که انسان به ورطه گناه بیفتد و به خدای باری تعالی که منشاء کلیه فضایل و اخلاقیات می‌باشد، فاصله بگیرد و یکی از ویژگی‌های انسان در مقابل حیوانات، احساس نوعی خلاء اخلاقی است که هنگام ارتکاب گناه یا از دست دادن فرصت‌ها بدان دچار می‌شود این مسائل عامل فشار روانی‌اند و گاه زمینه اعمال خطرناکی چون قتل و جنایت را فراهم می‌آورند (حسینی کوهساری، ۱۳۹۱، ص ۱۴۶/۱۴۷) که عبارتند از:

احساس گناه:

انسانی که طالب آرامش، راحتی و دوری از رنج و ناراحتی می‌باشد، باید از ارتکاب هر گونه گناهی دوری کند، زیرا علت بسیاری از بلاها، سختی‌ها، بیماری‌ها و رنج‌هایی که به او می‌رسد، اعمال خود او و ارتکاب گناه می‌باشد، خداوند متعال می‌فرماید:

"و ما اصابکم من مصیبه فیما کسبت ایدیکم و یعفو عن کثیر" و آنچه از رنج و مصایب به شما می‌رسد همه از دست خود شماست، در صورتی که خدا بسیاری از اعمال بد را عفو میکند" (شوری / ۲۹).

بر این اساس، علت همه رنج‌ها و مصایب، بلاها و سختی‌هایی که به انسان می‌رسد اعمال و بد اخلاقی‌هایست که خود او مرتکب شده، هر چند در ظاهر، ارتکاب برخی گناهان، لذت و خوشی موقت و زودگذری را به همراه دارد، اما نه تنها آرامش و راحتی واقعی را برای انسان به ارمغان نمی‌آورد بلکه او را دچار محنت و غم و اندوه می‌سازد.

به تعبیر امام صادق (ع):

"إِنَّ الذَّنْبَ يَحْرِمُ الْعَبْدَ الرَّزْقَ" ((همانا گناه بنده را از روزی محروم می‌کند)) (کلینی، ۱۴۰۸، ق، جلد ۳، ص ۳۸۵)
ارتکاب گناه نه تنها نزول نعمت و بدبختی را به دنبال دارد، بلکه گاهی باعث سلب و از بین رفتن نعمت‌هایی می‌شود که قبلاً خدا به ما داده است. در قرآن پس از سوگندهای مکرر آمده است: ((سوگند به جان آدمی و آن که آن را منظم و تسویه کرد و سپس فجور و تقوا (خیر و شر) را به او الهام کرد)) (شمس/ آیات ۷ و ۸)

بعضی مفسران گفته‌اند ((الهام فجور و تقوا به مساله حسن و قبح عقلی که خداوند در عمق جان بشر به ودیعت نهاده است اشاره دارد، بدین سبب انسان در مقابل کردار زشت احساس ناراحتی و گناه می‌کند)) (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۲۷، ص ۴۷)

حسادت:

حسود به کسی گفته می‌شود که از خیر و نعمتی که به دیگران می‌رسد، ناراحت می‌شود هر چند ضرری از آن نعمت به او نرسد، حسود از اینکه دیگران دارای برتری و یا فضیلتی هستند دائماً رنج می‌برد. دائماً با خود می‌گوید چرا فلانی پول و مال و منال زیادی دارد؟ چرا سطح تحصیلات او بالا است؟ چرا بدن سالم و زیبایی دارد؟..... این چراها روح و روان و اعصاب فرد حسود را دچار رنج و عذاب می‌کند و او را از اخلاق مداری دور می‌کند و هرگونه راحتی و آرامش از او سلب و وضعیت برایش غیر قابل تحمل می‌شود.

امام علی (ع) می‌فرماید:

((الْحَسَدُ يَنْكَدُ الْعِيشَ)) حسد راحتی زندگی را از بین می‌برد. (نوری، ۱۴۰۸، ق، ج ۱۲، ص ۲۱)

آن حضرت در فراز دیگری می‌فرماید: «لَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ» برای حسود راحتی و آرامش وجود ندارد. (همان، ج ۱۲، ص ۱۷)

آری شخص حسود دائماً در هم رفته و غمگین و ناراحت است و به تعبیر امام علی (ع): ((الحسود مغموم))

شخص حسود دائماً غمگین است. (همان، ج ۱۵، ص ۳۶۸)

حسادت نه تنها روح و روان و اعصاب شخص را آزار می‌دهد، بلکه اثر نامطلوبی بر جسم و سلامتی بدن او می‌گذارد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الْحَسَدِ» صحت و سلامتی بدن در کمی حسد است (عاملی، ۱۳۰۸، ق، ج ۱۵، ص ۳۶۸).

به عبارت دیگر هر قدر حسادت کم باشد و انسان در دایره اخلاق مداری بیشتر باشد، بدن از صحت و سلامتی بیشتری برخوردار است، افراد حسود معمولاً بدنی رنجور و بیمار دارند، اغلب دچار بیماریهای روحی می‌شوند و معالجه و درمان نیز سخت بوده و به کندی صورت می‌گیرد، به همین خاطر اسلام به شدت با حسادت مبارزه کرده و این را عامل از بین بردن ایمان می‌داند، امام صادق(ع) می‌فرماید: «فان الحسد یا کل الایمان کما تاکل النار الحطب» همچنان که آتش چوب را می‌سوزاند و از بین می‌برد حسادت نیز ایمان را از بین می‌برد(همان، ج ۱۰، ص ۱۶۳).

البته باید توجه داشت که حسادت با غبطه تفاوت دارد، حسادت امری مذموم و زشت است در حالی که غبطه امری نیکو و پسندیده است، در غبطه فرد با خود می‌گوید خوب است من هم مثل فلانی دارای آن نعمت و مزیت شوم، در واقع در غبطه فرد آرزو و میل ندارد که آن نعمت و مزیت از طرف مقابل گرفته شود، بلکه آرزومند است خودش هم مانند او دارای آن نعمت و مزیت شود بدون آنکه از دیگران سلب گردد، خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ» بسیاری از اهل کتاب دوست دارند که شما را از ایمان به کفر بازگردانند به علت حسدی که در وجودشان دارند(بقره/ ۱۰۹).

ناامیدی و یاس:

زندگی هر فرد منوط به امید و ناامیدی است، ناامیدی موجب کم شدن فعالیت فرد می‌شود، ناامیدی پدیدآورنده غم، اندوه و نیز نگرانی و اضطراب است، ناامیدی پدیدآورنده اندوه است که این خود از توانایی روح و بدن می‌کاهد، چنانکه حضرت علی(ع) می‌فرماید: «الْحُزْنُ يَهْدِمُ الْجَسَدَ» اندوه جسم آدمی را نابود می‌سازد(آمدی، ۱۳۸۶)، ج ۱، ص ۱۶۱).

در انسان‌شناسی اسلامی این حقیقت مورد توجه است که میان تن و روان تأثیری متقابل حکم فرما است آنان که دچار هراس نشوند دستخوش اضطراب نمی‌شوند و کسانی که دل به خدا داده‌اند و در دایره اخلاق مداری حرکت می‌کنند، دچار هراس نمی‌گردند، خداوند سبحان در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» آنان که گفتند پروردگار ما خداست و به رهنمون و آیین او پایبند مانده‌اند، دچار حزن و اندوه نمی‌شوند(در دام اضطراب گرفتار نمی‌گردند) (احقاف/ ۱۳).

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَاللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ» خداوند از بیان حق حیا نمی‌کند.

تکبر و خود پسندی:

«تکبر عبارت است از خوش آمدن از خود و میل به آن که خود را فوق دیگری ببیند(شبر، ۱۳۶۹)، ص ۳۸۹ که جزو صفات مذموم است و فرد متکبر دچار ذلت و خواری اجتماعی و عوارض روحی می‌باشد که احادیث زیادی بیانگر این مطلب است، خدای متعال در قرآن کریم درباره نكوهش تكبر می‌فرماید: «من آنها که در روی زمین به ناحق و از روی کبرادعای بزرگی کنند را به زودی از آیات رحمت روی گردان گردانم» (احزاب/ ۵۳).

خداوند متعال می‌فرماید: «فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ ...» پس خودستایی نکنید... (نجم/ ۳۲)

می‌دانید چرا خداوند از تکبر و خودستایی نهی فرموده است؟ پاسخ روشن است.

دلیل اول: مردم از افراد متکبر و خودستا خوششان نمی‌آید و سعی می‌کنند از آنها فاصله بگیرند لذا افراد متکبر و مغرور در انزوا به سر می‌برند.

دلیل دوم: افراد متکبر توقعات زیادی دارند، آنها انتظار دارند تا همیشه دیگران به آنها احترام بگذارند، پیش‌پایشان بلند شوند، جلوتر از آنها راه نروند و چون بسیاری از توقعات و انتظارات آنها برآورده نمی‌شوند، لذا فرد متکبر دچار عصبانیت و ناراحتی شده و آرامش و راحتی از او سلب می‌شود.

دلیل سوم: این است که اصولاً افراد متکبر و خودستا خودشان را بهتر از دیگران می‌دانند و واقعیت چیز دیگری است چون به این حقیقت تلخ آگاهی دارند لذا دچار تعارض و دوگانگی درونی شده و از این جهت رنج می‌برند همه دلایل فوق دست به دست هم داده و شخص متکبر و مغرور و خودستا را دچار ناراحتی و ناآرامی کرده و زندگی را به کام او سخت و ناگوار می‌سازد و این شخص، اخلاق مدار نمی‌باشد.

امام علی (ع) می‌فرماید: «شَرَّ النَّاسِ مَنْ يَرَى أَنَّهُ خَيْرُهُمْ» بدترین مردم کسی است که خود را از بهترین مردم بداند (ابراهیم/ ۱۸).

احساس خلاء معنوی

انسان در این جهان پهناور از بی‌هدفی و نداشتن تکیه‌گاهی مطمئن رنج می‌برد و نیاز به چیزی دارد که به هستی او منظوری ببخشد، هرچه بیشتر انسان بتواند از خود فراتر رود و خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کند، انسان‌تر می‌شود، این معیار نهائی رشد و پرورش شخصیت سالم از نظر فرانکل است، مجذوب شخصی یا چیزی فراسوی خود شدن و تنها از این راه به راستی می‌توان خود شد، به نظر فرانکل، نبودن معنا در زندگی روان‌نژندی است، او این شخصیت را روان‌نژندی اندیشه‌زاد می‌خواند (خلجی موحد، ۱۳۸۳)، ص ۴۴).

این احساس خلاء، زمانی ایجاد می‌شود که انسان نتواند به خالق هستی وصل شود، این حالت در آیات گوناگون و قصص مختلف و تمثیل‌هایی درباره کفار و منافقان قابل مشاهده می‌باشد، گاه اعمال کافران را به خاکستری در تندباد تشبیه می‌کند، تندبادی که همه کردارهای نیکشان را می‌برد و برایشان چیزی باقی نمی‌گذارد (نور/ ۴۰) در سوره نور اعمال کافران به سراب تشبیه شده است سرابی که تشنه، آبش می‌پندارد و چون به آن می‌رسند، هیچ نمی‌یابند، یا مانند ظلمات دریای عمیقی است که امواج آن (شک و جهل و اعمال زشت) بر فراز یکدیگر دریا را می‌پوشانند و ابر تیره (کفر) نیز آسمان را فرا می‌گیرد تا ظلمت‌ها چنان متراکم و انبوه شود که چون دست بیرون آرد، هیچ نتواند دید، در سوره عنکبوت، ناپایداری و عدم ثبات روحیه منافقان به لانه عنکبوت تشبیه شده، عملکرد آنها، جز تنیدن به دور خودشان و خفقان، محصولی به بار نمی‌آورد (عنکبوت/ ۴۱).

نداشتن پشتیبان و تکیه‌گاه

از نظر قرآن یکی از عوامل بداخلاقی و فشار روانی، نداشتن تکیه‌گاه معنوی است، زیرا وقتی انسان خدا را فراموش کند، زندگی مادیش هم دشوار می‌شود: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» هر کس از یاد من اعراض کند همانا (دردنیا) معیشتش تنگ می‌شود (طه/ ۱۲۴).

انسان بدون تکیه‌گاه ایمان، نه قناعتی دارد تا سرمایه معنویت و غذای جاننش باشد، نه اخلاقی که بتواند جلو طغیان شهوتش را بگیرد و نه امیدی که وی را به سوی آینده پیش برد، آن که خدا را فراموش می‌کند تمام آرزوهایش به دنیا محدود می‌شوند، اما امکانات مادی - هر قدر هم وسیع باشد - جان انسان را که در پی جاودانگی است، سیراب نمی‌سازد، چنین فردی پیوسته در فقر

روحي به سر می‌برد و دل در گرو چیزی دارد که قابل دسترس نیست، او همواره با آرزوهای برآورده نشده و هراس از زوال نعمت‌ها، همنشین است، در جامعه بدون ایمان، اخلاق حاکم نیست و همه از هم می‌ترسند به یکدیگر بی اعتماد هستند و پیوندهایشان بر محور منافع شخصی است، در قرآن کریم درباره کسانی که تکیه گاه ایمانی ندارند آمده است: "ما در گردن هایشان زنجیرهایی را قرار دادیم که تا چانه هایشان ادامه دارد و سرهای آنها را بالا نگه داشته و چشمها بسته است، ما در پیش روی آنها و پشت سرشان، سری قرار دادیم و در عین حال، چشم هایشان را پوشاندیم، پس چیزی را نمی‌بینند" (یس / ۸-۹).

و کلا، افرادی که از نماز فاصله می‌گیرند دچار اضطراب شده و نه تنها در دایره اخلاق مداری قرار نمی‌گیرند بلکه دچار یکسری معضلاتی می‌شوند از جمله:

- ۱- احساس در پیش داشتن آینده‌ای تاریک و مبهم
- ۲- داشتن گذشته‌ای نامطلوب و یأس‌آور
- ۳- احساس ضعف و توانایی
- ۴- احساس پوچی در زندگی: (شفیعی، ۱۳۹۲)، صص ۱۶ تا ۲۷)
- ۵- ناامیدی: زندگی هرفردی منوط به امید است و ناامیدی موجب کم‌شدن فعالیت فرد می‌شود (همان، ص ۱۲۶).
- ۶- سوء تفاهم
- ۷- تردید
- ۸- مجالست با مبتلایان به اضطراب
- ۹- دنیاپرستی
- ۱۰- احساس ناسپاسی
- ۱۱- سوءظن و بدبینی
- ۱۲- وسوسه‌های شیطانی
- ۱۳- عصیان (تخلف)

راهکارهای اخلاق مداری

راه حل این مشکل، ارتباط با خالق یکتا و نماز می‌باشد و اگر انسان بتواند با نماز، خودش را به دریای ژرف و بیکران هستی وصل کند، می‌تواند تمامی این بی اخلاقی‌ها و مشکلاتی که نام بردیم حل کند و تا این مشکل حل نشود و اعتقادات بشر سامان نیابد، جز سراب چیزی در پیش رو نخواهد داشت.

آنچه از دست انسان بر می‌آید این است که انرژی کامل را با نماز گرفته و خودش را با این انرژی، برای رویارویی با مشکلات مهیا نماید، انسانی که امید داشته باشد، قطعاً می‌تواند خوب فکر کند و تصمیم بگیرد و اجرا کند و در نتیجه، همیشه فردی

اخلاق مدار و موفق خواهد بود، این چنین شخصی، به زندگی به عنوان یک صحنه پرکار نگاه می کند، تا قادر باشد بر مشکلات چیره شود، شیوه های برخورد با مشکلات نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی افراد دارد، او به شیوه های گوناگونی به مقابله با مشکلات می پردازد، شیوه هایی که بتواند او را فردی اخلاق مدار پرورش دهد

نماز می تواند روحیه قدرشناسی و سپاسگزاری نسبت به دیگران را تقویت کند که این یکی از کمالات و اخلاقیات و خصال اهل نماز می باشد، بدین بیان که اگر کسی برای این انسان، کاری را انجام داد و زحمتی را، هر چند ناچیز، به خاطر او متحمل شد، سپاسگزار خواهد بود (سوادی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۹)

نماز می تواند یاد قیامت و جهان آخرت را در انسان زنده کند و این مطلب به انسان آرامش می دهد، به دلیل این که مؤمن اگر در این جهان به چیزی دست نیابد، مطمئن است که کمبود او در سرای آخرت جبران خواهد شد ولی در بینش مادی، عنصر جبران وجود ندارد، بدین سبب دنیا گرایان بیشتر دچار بی اخلاقی، فشار روانی و یأس می شوند و چه بسا به خودکشی دست می زنند.

آنهايي که اهل نماز و ارتباط با خالق هستی نیستند، از نعمت اطمینان، آرامش و امنیت باطنی برخوردار نخواهند بود زیرا کسی که اهل نماز باشد، خدا را وکیل و پشتوانه خود می یابد و این مسئله مایه دل گرمی روحی و احساس اعتماد باطنی او خواهد بود در حالی که انسان بی نماز، از داشتن چنین تکیه گاه روحی محروم می باشد.

۱- بسیاری از یافته های روانشناسی که با علم تجربی به دست آمده اند، همان توصیه هایی است که یک فرد نماز خوان، از

آنها دوری می کند از جمله: غیبت از دیگران (شفیعی، ۱۳۹۲)، (ص ۲۷)

روانشناسان نیز معتقد هستند انسان سالم از نظر روانی، کسی است که در زمان حال زندگی می کند، پرداختن به گذشته، انسان را افسرده و پرداختن به آینده، فرد را مضطرب می کند و غیبت، چون انسان را از زمان حال غافل می کند و در گذشته نگه می دارد، باعث افسردگی روح انسان می شود.

نماز می تواند، انسان را به فطرت واقعی و سرشت اصلی خودش بازگرداند و اساس اخلاق مداری و آرامش روانی در بازگشت به فطرت است فطرت، اصلی طبیعی، واقعی و جهان شمول است که به همه انسانها مربوط می شود نه به انسانی خاص و زمانی و مکانی ویژه، از طرفی چون در بینش قرآن، رذایل و انحرافات روانی، ریشه در انحراف از فطرت دارد و نماز می تواند انسان را به فطرت واقعی انسان ها برگرداند، در نتیجه یک فرد نمازگذار، اخلاق مدار می باشد.

فرد نمازگذار، به دخالت فرشتگان الهی در تدبیر جهان ایمان دارد و حوادث جهان برایش سازمان یافته و توجیه پذیر است. این شخص، هیچ ترس و اندوهی در دل ندارد و در مقابل مصیبت ها و بلاها «انا الله و انا الیه راجعون» (بقره/ ۱۵۶) بر زبان می راند و در دیدگاه او، جبران دنیوی و اخروی وجود دارد، پس در مسئله هدف داری و جستجوی معنا می توان گفت: نماز گذار، در زندگی اش با بن بست روبرو نمی شود و در هر موقعیتی انعطاف پذیر است، زیرا زندگی کنونی را مقدمه زندگی جاودان در بهشت رضوان الهی می داند، اگر او در این جهان به چیزی دست نیافت، کمبود او در سرای آخرت جبران خواهد شد ولی در بینش مادی عنصر جبران وجود ندارد بدین سبب دنیا گرایان بیشتر دچار بی اخلاقی و فشار روانی و یأس می شوند و چه بسا به خودکشی تن دهند.

نماز گذار، توجه به امدادهای غیبی دارد و اعتقاد به وجود امدادهای غیبی در اخلاق مداری و رفع نگرانی و کاهش اضطراب و دلهره آدمی، نقش بسزایی دارد، در قرآن کریم آمده است: « أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ » آیا خداوند بنده خود را کفایت نمی‌کند. (زمر/ ۳۶)

امیر المومنین فرموده است: همواره به خدا روی بیاور و از او یاری طلب کن که او مشکلات تو را حل کرده و دست تو را می‌گیرد. « أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ » (فیض الاسلام، ۱۳۹۷)، نامه ۳۴.

نمازگذار، به خدا اعتقاد دارد او را وکیل و پشتوانه خود می‌یابد و این مسئله مایه دلگرمی روحی و احساس اعتماد باطنی او می‌شود در حالی که انسان تارک الصلاه، از داشتن چنین تکیه گاه روحی محروم است (شفیعی، ۱۳۹۲)، صص ۳۳ و ۳۷) و در آیه ۲۴ سوره طه چنین آمده است: «هر کس از یاد من روی برگرداند بر او زندگی سخت باشد» در پژوهش‌های انجام شده بین مذهبی بودن و افراد نماز خوان و سلامت عمومی همبستگی بالایی وجود دارد این یافته‌ها با بیشتر پژوهش‌های انجام شده، همخوانی دارد. (حسینی کوهساری، ۱۳۸۸)، صص ۱۵۹ و ۱۶۰)

نماز باعث ایجاد توکل می‌شود: یکی از بهترین سرچشمه‌های اخلاق مداری و آرامش و از اسباب رفع نگرانی و اضطراب، توکل به خداست و توکل جلوه‌ای از ایمان به خداست. « وَ عَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ » برخدا توکل کنید اگر به او ایمان دارید. (مائده/ ۲۳)

امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «کسی که به خدا اعتماد کند سرور قلبی برایش حاصل می‌شود و کسی که به خدا توکل کند خداوند امور او را کفایت می‌کند.» (شعیری، (بی تا)، ص ۳۲۲) البته اصل توکل به این معنا نیست که بشر تماشاگر باشد و تمام امور را به سرنوشت ارجاع دهد زیرا انسان جز به تلاش خود چیزی به دست نمی‌آورد. ان الله لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ » و خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر اینکه خودشان در نفوس خود تغییر پدید آورند. (رعد/ ۱۱)

نماز باعث دعا درمانی می‌شود که یک نوع بازخوردی است که از میدان انرژی یک فرد سالم وارد انرژی یک فرد بیمار می‌گردد، کاری مانند انتقال خون یا پیوند عضو با مکانیسم ساده تر، میدانیم بر اساس قوانین فیزیک وقتی دو میدان مغناطیسی نزدیک هم قرار می‌گیرد تداخل، غیر قابل اجتناب است، انرژی از میدانی که پتانسیل بیشتری دارد به سوی میدان ضعیف تر جاری می‌شود و همین باعث می‌شود که این فرد، همیشه انرژی مثبت به دیگران، انتقال دهد و محبوبیت خاصی در بین دیگران به دست آورد و منشأ اخلاقیات باشد.

نماز باعث تخلیه هیجان می‌شود، هیجاناتی که انسان از راه‌های صحیح، برون‌ریزی عاطفی کرده و عقده‌گشایی می‌کند و موجب کسب اخلاقیات و تقویت روحی و جبران ضعف‌ها و کسالت‌ها می‌شود.

نماز باعث تنظیم عواطف می‌شود و یکی از راه‌های مقابله با بد اخلاقی‌ها و فشار روانی، تنظیم عواطف و امیال از طریق میانه روی است و قرآن کریم هم مسلمانان را (امت وسط) می‌داند و به میانه روی فرا می‌خواند.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: چپ و راست گمراهی و میانه، جاده مستقیم الهی است که قرآن و آثار نبوت آن را سفارش می‌کنند (دربندی، ۱۳۸۵ ق)، صص ۶۱ تا ۶۶).

نماز باعث ایجاد صبر و بالا بردن سطح مقاومت می شود و اگر انسان در برابر عوامل استرس‌زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده‌تر می‌گردد، در این حال اگر فرد بی تابی نشان دهد، مشکلش بزرگتر جلوه می‌کند و اگر در مقابل مشکلات از خود واکنش عجولانه نشان ندهد و اندکی تأمل کند، فشار روانیش کاهش می‌یابد (ام. رابین، ۱۳۹۲، ج ۲، ص ۷۶۲)، قرآن مجید هم در بحث صبر و استقامت می‌گوید: یا أَيُّهَا النَّاسُ اُنْكِرُوا كَدْحًا إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْ قِيَهَ»

ای انسان توبا تلاش ورنج وزحمت به سوی پروردگارت می‌روی و سرانجام اوراملاقات می‌کنی(انشقاق/ ۶).

نتیجه‌گیری

اهمیت نماز در بین همه دستورهای درخشان اسلام، بدین جهت است که دارای تأثیرات به سزایی در ایجاد خلق و خوی انسانی می باشد، نماز روح انسان‌ها را به مبدأ هستی‌بخش مربوط و متصل می‌کند و با این ارتباط روح و جان آدمی را زنده، با نشاط و آرام می‌سازد و او را برای انجام سایر تکالیف و وظایف فردی و اجتماعی آماده می‌کند. لذا نماز محرکه تمامی اعمال و دستورات انسانی هم هست، زیرا کسی که به نماز اهمیت بدهد، به سایر تکالیف انسانی و اخلاقی هم اهمیت خواهد داد و آن‌ها را با نیت صحیح و خالص به جا می‌آورد. خواندن نماز علاوه بر آن که انجام یک دستور و یک واجب الهی است، خود مانع از انجام زشتی‌ها، خلاف‌ها و گناهان دیگر است و نمازگزار واقعی از فحشاء و منکرات به دور است و این خاصیت بازدارندگی نماز است. معنویت و ایمان قلبی به خدای یکتا که همه چیز و همه کس را آفریده، در بسیاری از موارد در درمان بی اخلاقی‌ها و اختلالات روانی موثر واقع می‌شود، درحقیقت کسی که اختیار امور خود را تنها به خداوند می‌سپارد و او را مالک همه چیز می‌داند، ایمان دارد که خداوند در همه امور، خیر و صلاح او را می‌خواهد، پس رضایت خدا را در کارها خواستار می‌شود و به هر چه که خداوند راضی است، او هم راضی می‌شود، درنتیجه خود را در برابر سختی‌ها، بیماری‌ها، ناکامی‌ها و... تنها نمی‌بیند و تنها به خدا اتکا می‌کند و این چنین افرادی با این اوصاف به آرامش می‌رسند.

از نظر بینش الهی، عوامل استرس‌زا خلاف اخلاقیات و عواملی که باعث اختلالات روانی می‌شوند درحقیقت از اعمال و نیت انسانها سرچشمه می‌گیرند، یعنی همان اعمال و نیت سوء انسان است که منجر به اختلالات روانی و خارج شدن از اخلاق مداری، می‌شوند و این انسان است که با نماز و یاد خدا می‌تواند آرامش روحی و روانی خود را به دست آورد. اخلاق مداری و آرامش روانی در قرآن جایگاه ویژه دارد و به شکل‌های گوناگون بازتاب یافته است و یکی از بهترین مسیر برای رسیدن به اخلاق و فضایل، نماز می‌باشد که در تمام ادیان الهی، مورد تأکید قرار گرفته است و ستون و پایه دین می‌باشد.

«منابع»

قرآن کریم

- ۱- انصاریان، حسین، (۱۳۷۱)، **سیری در نماز**، تهران، مؤسسه انتشارات انجمن خدمات اسلامی (مجمع دینی و تحقیقات علمی).
- ۲- آمدی، عبدالواحد، (۱۳۸۶)، **غررالحکم و دررالکلم**، ترجمه: محمدعلی انصاری قمی، تهران، انتشارات امام عصر (عج).
- ۳- ام- رابین دیماتئو، **روانشناسی سلامت**، ترجمه کاویانی، محمد، (۱۳۹۲)، تهران، انتشارات سمت، نوبت چاپ: پنجم.
- ۴- باقری، یوسف، (۱۳۸۲)، **آینه‌ها در کویر** (حسین حداد)، تهران، ناشر: ستاد اقامه نماز و احیای زکات، نوبت چاپ: اول.
- ۵- بسیج، احمدرضا، (۱۳۸۶)، **اسرار نماز**، شهر کرد، ناشر: سدره‌المنتهی، نوبت چاپ: اول.
- ۶- بندر ریگی، محمد، (۱۳۶۸)، **فرهنگ عربی به فارسی** (المنجدالطلاب)، تهران، انتشارات اسلامی، نوبت چاپ: ششم.
- ۷- بی‌آزار شیرازی، عبدالکریم، (۱۳۶۲)، **راز نماز**، تهران، مؤسسه انتشارات بعثت، نوبت چاپ: بیستم.
- ۸- پاول، ترول، **کنترل اضطراب و فشار روانی**، ترجمه پژمان، مهرداد، (۱۳۷۸)، اصفهان، نشر غزل.
- ۹- پاینده، ابوالقاسم، (۱۳۶۲)، **نهج‌الفصاحه**، تهران، ناشر: نشر جاودان، نوبت چاپ: هفدهم.
- ۱۰- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۶)، **رازهای نماز**، ترجمه: حجه الاسلام علی زمانی قمشهای، تهران، مرکز نشر اسراء، چاپ: دهم.
- ۱۱- جیمز، ویلیام، **دین و روان**، ترجمه: قائنی، مهدی، (۱۳۸۷)، قم، نشر دارالفکر.
- ۱۲- حسینی کوهساری، سید ابوالقاسم، (۱۳۸۸)، **اصول بهداشت روانی**، مشهد: مؤسسه چاپ انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۱۳- -----، (۱۳۹۱)، **نگاهی قرآنی به فشار روانی**، تهران، کانون اندیشه جوان.
- ۱۴- خلجی موحد، امان الله، (۱۳۸۳)، **روانشناسی در قرآن کریم**، تهران، انتشارات کتاب مبین.
- ۱۵- خمینی، روح الله، (۱۳۹۲)، **سر الصلوه (معراج السالکین و صلوة العارفین)**، تهران، ناشر: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.

- ۱۶- خواص، امیر، (۱۳۸۶)، فلسفه اخلاق، دفتر نشر معارف، نوبت چاپ: دوم.
- ۱۷- دربندی، فاضل، (۱۳۸۵ ق)، «اکسیرالعبادات فی أسرار الشهادات»، نسخه خطی.
- ۱۸- رضوان طلب، محمدرضا، (۱۳۷۵)، پرستش آگاهانه، تهران، ناشر: ستاد اقامه نماز، نوبت چاپ: دوم.
- ۱۹- سادوک، کاپنو، خلاصه روان پزشکی، ترجمه: رفیعی، حسن و رضایی، فرزین، (۱۳۸۷)، تهران، انتشارات ارجمند.
- ۲۰- سوادى و همکاران، عصمت، (۱۳۹۰)، اخلاق در خانواده، تهران، انتشارات مبنای خرد، نوبت چاپ: دوم.
- ۲۱- شبر، عبدالله، بنیادهای اخلاق اسلامی، ترجمه حائری تهرانی، مهدی، (۱۳۶۹ ق)، قم، ناشر: بنیاد فرهنگی امام مهدی (ع).
- ۲۲- شریفی، احمدحسین، (۱۳۸۸)، آئین زندگی (اخلاق کاربردی)، ناشر: دفتر نشر معارف، نوبت چاپ: چهل و هشتم.
- ۲۳- شعیری، محمد بن محمد، (بی تا)، جامع الاخبار، نجف، ناشر: مطبعة حیدریة.
- ۲۴- شفیعی، محمد، (۱۳۹۲)، سرچشمه‌های آرامش و روانشناسی اسلامی، تهران، نشر فرهنگ آفتاب.
- ۲۵- شهنساری، حسین، (۱۳۸۲)، نماز چهره دین، تهران، انتشارات جوادالائمه (ع)، نوبت چاپ: اول.
- ۲۶- شیروانی، علی، (۱۳۸۲)، آداب باطنی و اسرار معنوی نماز (گزیده‌ای از کتاب آداب الصلوه امام خمینی (ره) و اسرار الصلوه آیه الله ملکی تبریزی (ره)، قم، ناشر: دفتر نشر معارف، نوبت چاپ: دوم.
- ۲۷- طباطبائی سید محمد حسین، (۱۳۶۷)، تفسیرالمیزان، ترجمه: موسوی همدانی، سید محمد باقر، تهران، انتشارات مؤسسه مطبوعات دارالعلم، نوبت چاپ: چهارم.
- ۲۸- عاملی، شیخ حر، (۱۳۸۳ ق)، وسایل الشیعه، تهران، کتابفروشی اسلامیة: نوبت چاپ دوم.
- ۲۹- فؤاد الباکی، محمد، (۱۳۶۴)، المعجم المفهرس الالفاظ القرآن الکریم، قاهره، دارالکتب المصریه.
- ۳۰- فیض کاشانی، ملامحمد، (۱۳۷۷)، اسرار نماز، تهران، انتشارات فراهانی.
- ۳۱- فیض الاسلام، سید رضی، (۱۳۶۷)، نهج البلاغه، تهران، انتشارات فقیه.
- ۳۲- قرائتی، محسن، (۱۳۸۴)، راز نماز، تهران، ناشر: ستاد اقامه نماز، نوبت چاپ: اول.
- ۳۳- -----، (۱۳۸۷)، پرتوی از اسرار نماز تهران، ناشر: ستاد اقامه نماز، نوبت چاپ: سی و دوم.
- ۳۴- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۸ ق)، اصول کافی، بیروت، دار الاضواء.
- ۳۵- مطهری، محمدرضا، (۱۳۷۹)، راهنمایی و مشاوره از دیدگاه اسلام، قم، بوستان کتاب قم.
- ۳۶- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۷)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.