

## نقش نماز جماعت منظم و مستمر در سازندگی روحی و معنوی جوانان

لیلا نعمتی<sup>۱</sup>، لیلا محمدی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء(س) زنجان، زنجان، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء(س) زنجان، زنجان، ایران

### چکیده

" مَنْ صَلَّى الْجَمَاعَةَ فِي حَمْسٍ فَظَنَّنَا بِهِ ي خَيْرًا؛ کسی که نمازهای پنج‌گانه‌اش را به جماعت می‌خواند به او خوش‌گمان باشید." در دنیای امروز معنویت و دین‌داری نقش مهمی در مواجهه افراد با مشکلات روان‌شناختی دارد، نماز و به‌خصوص نماز جماعت که بر اجر معنوی آن در منابع دینی تأکید شده است یکی از فرایضی است که جوانان با انجام آن با مسائل معنوی پیوند خورده و در نتیجه می‌توانند از آثار و ثمرات آن بهره ببرند، به‌سلامت دست یابند و از دانشی مفید و تازه و گزیده و ارزشمند منتفع گردند یا به دوستی برخورد کنند که آن‌ها را در سپردن راه خدای عزوجل مفید افتد و کلامی بشنوند که آن‌ها را در طریق هدایت رهنمون گردد. هدف از این مطالعه بررسی نقش نماز جماعت منظم و مستمر در سازندگی روحی و معنوی است. در راستای این هدف به روش مروری و تحلیلی و بررسی منابع و کتب مربوطه به بررسی اجمالی نقش نماز جماعت پرداخته‌ایم با این امید که موجب اهمیت بیشتر به این فریضه‌ی الهی گردد.

واژه‌های کلیدی: نماز جماعت، سازندگی روحی و معنوی، جوانان

## ۱- مقدمه

انبیاء ابراهیمی (ع) با نماز مأنوس بودند. ذات اقدس الله درباره‌ی خلیل خود ابراهیم می‌گوید، مهم‌ترین خواسته خلیل حق این بود که: "خدا یا مرا اقامه کننده نماز قرار بده و هم‌چنین ذریه مرا از به پادارندگان نماز بساز". (ابراهیم / ۴۰) با توجه به اینکه جوانان قشر مهمی از جامعه را تشکیل می‌دهند و اداره جامعه به آن‌ها سپرده می‌شود، باید افرادی شایسته و دارای سلامت روحی و روانی باشند. در این پژوهش سعی شده است تأثیر، نقش و میزان تأثیرگذاری نماز جماعت مستمر و منظم بر سازندگی روحی و معنوی جوانان مورد بررسی قرار گیرد. در این راستا به کتب و مقالات مختلف رجوع کردیم و تأثیرگذاری نماز جماعت را بر زندگی فردی و اجتماعی بررسی نمودیم. جامعه جوان کشور باید بیش از دیگران به نماز اهمیت دهد. جوان با نماز دلش روشن می‌شود، امید و شادابی روحی پیدا می‌کند.

پیامبر اکرم (ص) نیز با اشاره به ارزش اسلامی می‌فرماید: " جوانی‌تان را قبل از فرارسیدن پیری غنیمت و قدر بدانید" (پاینده، ۱۳۳۷ و عطایی اصفهانی، ۱۳۹۱) و خطاب به والدین و مربیان در برخورد با جوانان و نوجوانان می‌فرماید: " به شماها درباره‌ی نوبالغان و جوانان به نیکی سفارش می‌کنم که آن‌ها دلی رقیق‌تر و قلبی فضیلت پذیر تر دارند، خداوند مرا به پیامبری برانگیخت تا مردم را به رحمت الهی بشارت دهم و از عذابش بترسانم، جوانان سخنان مرا پذیرفتند و با من پیمان محبت بستند ولی پیران از قبول دعوتم سرباز زدند و به مخالفت برخاستند." (قمی، ۱۴۱۴ ق)

## ۲- نماز

نماز این حقیقت والا و سازنده، این بیان‌کننده‌ی بعد بی‌نهایت‌گرایی آدمیان، این آگاهی‌بخش جان‌های مشتاق به آگاهی درباره‌ی جهانی که در آن زندگی می‌کنند، این آزادی‌بخش شخصیت عاشق به اختیار والای انسان‌ها، چه نیازی به تعریف و توصیف دارد؟! این آب حیات جان‌های زنده‌ی آدمیان چه احتیاجی به توضیح و تفسیر دارد؟ در این جهان معنی‌دار که حرکت تکاملی آن با تسبیح و سجده‌ای که خداوند هستی آفرین به آن نسبت داده است:

«و الله یسجدُ من فی السَّمَاوَاتِ و الأرض» «و برای خداوند سجده می‌کنند آنچه در آسمان‌ها و زمین است». (الحج / ۱۸) «مبتدی‌ترین انسان‌ها، رابطه‌ی خود را با خدا به‌وسیله‌ی نماز می‌جویند، این گنجینه‌ی ذکر و راز را هرگز پایانی نیست و هر کس با آن بیشتر آشنا شود جلوه و درخشش بیشتری در آن می‌یابد.» (مقام معظم رهبری، مهرماه ۷۰) واژه صلاة و مشتقات آن ۹۹ بار در قرآن به‌کاررفته است، کلمه صلاة در اصل به معنای دعا کردن و درود فرستادن است. (الراغب الاصفهانی، ۱۴۰۴ ق)

صلاة در موارد دیگر چنانکه با واژه اقامه توأم شده باشد معنای فعل عبادی مخصوصی که متضمن افعال و اقوال بوده و از جانب خداوند متعال تشریح شده است به کار می‌رود. (خالقیان، ۱۳۹۲)

## ۳- آیات و روایات مربوط به نماز

نماز زیباست، زیبایی نماز در چشم دل، قطعه‌ی بی‌نهایت کوچک هستی خود را با اقیانوس عظیم و بی‌نهایت بزرگ وجود - خدا- پیوند می‌دهد. همان‌طور که گفته شد با توجه به اهمیت نماز آیات و روایات فراوانی در این خصوص آورده شده است که ما به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

«فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ...» پس چون نماز را به پایان بردید خداوند را در همه حال، ایستاده و نشسته و به پهلو خوابیده یاد کنید، پس هرگاه آرامش یافتید (و حالت خوف تمام شد) نماز را (به‌صورت کامل) برپا دارید همانا نماز بر مؤمنان در وقت‌های معین واجب شده است» (نساء/۱۰۳)

پیام‌ها:

- تعیین وقت برای نماز رمز تداوم، نظم و عامل مواظبت بر آن است که خود درس نظم و عامل نظم بخشیدن به امور مسلمانان است.

- نماز و یاد خدا در هر حال لازم است در جبهه‌ی جنگ یا بستر بیماری.
- نماز واجبات قطعی الهی در همه‌ی عصرها و برای همه‌ی نسل‌هاست. (محمدیان، ۱۳۸۸)
- «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ و نماز یاری جوید و به‌راستی این کار (نماز) گران است، مگر بر فروتنان.» (بقره/ ۴۵)
- نماز وسیله‌ای برای استعانت از خداست.
- «وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ؛ و آنان که بر نمازهایشان محافظت می‌نمایند.» (مؤمنون/ ۹)
- تأکید بر محافظت و مواظبت نماز
- «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ و به یاد من نماز را به یادار» (طه/ ۱۴)
- نماز بهترین وسیله برای یاد خدا است. (خالقیان، ۱۳۹۲)
- معصومین (ع) نماز را نور چشم و مهارکننده‌ی تنور خشم می‌دانستند، آن‌ها نماز را انیس شب‌های تار و مونس روزهای بی‌قرار خود می‌دیدند با نماز می‌زیستند و غم هجران و رنج دوران را در آن می‌گریستند، نماز نه تنها خود بهشت که بهشت آفرین است و نیایشگر نه تنها زائر بهشت که ناظر خدای بهشت آفرین است.
- \* پیامبر اکرم (ص): «برای کسی که در مسجد و با مسلمین نماز نمی‌خواند، نمازی نیست مگر از بابت بیماری باشد.» (راشدی، ۱۳۸۰)
- و نیز می‌فرمایند: «نشستن در مسجد به انتظار نماز، عبادت است.» (سبحانی نسب، ۱۳۸۵)
- \* امام علی (ع) می‌فرماید: «شمارا به نماز و مراقبت از آن سفارش می‌کنم زیرا نماز برترین عمل و ستون و اساس دین شماس.»
- هم‌چنین می‌فرماید: «مراقب نماز خود باشید و آن را حفظ کنید و زیاد نماز بخوانید و با نماز خود را به خدا نزدیک کنید.» (خطبه ۱۹۹ نهج‌البلاغه) آن چیزی که امام علی (ع) در هنگام وفات وصیت کرد این بود: نماز، نماز، نماز (نوری، ۱۴۰۸ ق)
- \* امام حسین (ع) و سایر پیشوایان اهمیت فراوانی برای نماز قائل بودند طوری که در سرزمین نینوا هنگامی که لشکریان عمر سعد برای گرفتن بیعت نزد ایشان آمدند و گفتند در صورت بیعت نکردن وارد جنگ خواهند شد، امام حسین (ع) فرمودند که حضرت ابوالفضل به سوی آنان برود و اگر بتواند یک‌شب را مهلت بگیرد تا به نماز و استغفار و مناجات با پروردگار بپردازند. (نجمی، ۱۳۶۴)
- \* امام باقر (ع): «نماز را سبک نشمار و نماز موجب ماندگاری اخلاص است.» (غلامعلی، ۱۳۸۸)
- \* امام باقر (ع): «مثل نماز، مانند ستون خیمه است، هرگاه ستون ثابت باشد، طناب‌ها و میخ‌ها و پرده‌ها ثابت و سودمند خواهند بود و هرگاه ستون بشکند و درهم فروریزد نه میخ نافع است و نه ریسمان سودی دارد و نه پرده‌ای اثر خواهد داشت.» (شیخ صدوق، ۱۳۱۳ و مجلسی، ۱۳۳۹)
- \* امام رضا (ع): «نماز جماعت برای آن مقرر شد که منافقان و سبک شمارندگان نماز آنچه را که به آن اقرار کرده‌اند ادا کنند، تسلیم بودن در برابر خدا و مراقبت بر اجرای فرمان‌های خدا به وسیله‌ی نماز جماعت آشکار می‌گردد و برای آنکه گواهی‌های برخی از مردم نسبت به مسلمانی بعضی دیگر جایز و ممکن باشد» (راشدی، ۱۳۸۰)
- \* امام خمینی (ره) به نماز اول وقت و به اینکه جوان‌ها تا جوان هستند، باید تکالیفشان را انجام بدهند خیلی تأکید می‌کردند و بارها می‌گفتند: «قدر جوانی را بدانید و با خدا اگر می‌خواهید ارتباط داشته باشید سعی کنید در جوانی باشد این را خیلی توصیه می‌کردند.» (میریان، ۱۳۹۰)
- \* در محیط دانشجویی جوان، پرداختن به معارف دینی، پرداختن به الگوهای دینی، توسلات به پروردگار، توسلات به ائمه اطهار (ع)، خواندن دعای عرفه، برگزاری مراسم اعتکاف و خواندن نماز جماعت بسیار خوب است. (مقام معظم رهبری، ۸۴/۲/۱۹) خودسازی باید بکنید، مساجد را رها نکنید، نیروی مقاومت بسیج بهترین جایی که دارد، همین مساجد است. منتها

مساجد را، مسجد نگه‌دارید با امام جماعت مسجد، با عبادت‌کنندگان مساجد، صمیمی باشید و اول وقت نماز را به جماعت بخوانید. (مقام معظم رهبری، ۷۱/۸/۲۷)

\* آیت‌الله جوادی آملی: «خاصیت نماز احیای فطرت است.»

\* مرحوم کلباسی، خطاب به پسرش می‌گوید: «راضی نیستم که ترک جماعت کرده باشید، یک نماز به غیر جماعت نکنید.» (کارگر محمدیاری، ۱۳۷۳)

\* لقمان در اندرز به فرزندش، گفت: «نماز را با جماعت بخوان، اگر چه روی نیزه باشد.» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۱)

\* ویل دورانت مورخ و دانشمند آمریکایی درباره زیبایی نماز در جوامع اسلامی که نشئت‌گرفته از انضباط اجتماعی است در کتاب تاریخ تمدن، عصر ایمان می‌گوید: «در جامعه‌های اسلامی مؤذن از گلدسته‌ها بالا می‌رود و به‌وسیله اذان مسلمانان را به نماز دعوت می‌کند. به‌راستی چه نیرومند است که مردم را پیش از طلوع آفتاب به بیداری دعوت می‌کند. چه خوب است انسان به هنگام نیم روز از کار بازایستد و چه بزرگ و باشکوه است که خاطر انسان در سکوت شب به‌جانب خداوند توجه کند. چه خوش‌آهنگ است صدای مؤذن که جان‌های محبوس در پیکر خاکی را به‌سوی خالق بخشنده و مهربان دعوت می‌کند.» (کارگر، ۱۳۷۵)

#### ۴- ضرورت توجه به نماز

ایمان ستونی است که آدمی را در طوفان زندگی و در موارد تزلزل درونی تکیه‌گاه است و ایمان به خدا و مذهب همانند عصایی است که آدمی را از افتادن و مغلوب شدن نگاه می‌دارد بر اساس تجارب و بررسی‌های روانشناسان، حتی آن‌کس که پای بند به مذهب نیست یا آن‌کس که به قدرت بی‌نهایتی در این جهان وسیع و دشوار خود را متصل نبیند همانند غریقی است در اقیانوسی بی‌پایان و یا بلا تکلیفی است که در دریای شک و تردید دست‌وپا می‌زند به گفته‌ی عالمی او هرروز و هر ساعت عقیده‌ای دارد و با خود و طبیعت و با اهل دنیا پیوسته در جدال و کشمکش است. اعتقاد به خدا عامل حل بسیاری از تضادها و درگیری‌های فکری، موجبی برای حل و رفع کشمکش‌های درونی و سببی برای دستیابی به آرامش است. (قائمی، ۱۳۷۲)

نماز مهم‌ترین امر الهی است اما جالب است که بدانیم نماز نه‌تنها مهم‌ترین و مؤثرترین امر و دستور الهی است بلکه اولین حکمی است که از طرف خداوند در بندگان واجب شده است. چنان‌که در روایتی از پیامبر اسلام (ص) چنین آمده است: اولین چیز که خداوند بر امت من واجب کرد نمازهای پنج‌گانه است. (متقی هندی ج ۱، ۱۴۰۵) و نیز در حدیث دیگری فرمودند همانا اولین فریضه‌ای که از طرف خداوند بر بندگانش واجب شد نماز بود و آخرین فریضه‌ای که تا دم مرگ از او ساقط نمی‌گردد و وجوبش همچنان باقی است نماز است.

شاید به خاطر اهمیت زیاد و نتایج مفیدی که بر این فریضه الهی وجود داشته موجب شده است که جزء اولین دستور و امر الهی قرار گیرد و اگر سؤال شود که آیا این نکته در همه ادیان و مذاهب الهی کلیت دارد و یا اینکه فقط اولین حکم الهی در دین اسلام بوده است، پاسخ این است که این امر اختصاص به دین اسلام ندارد بلکه دستور به اقامه نماز و برپایی آن اولین امر الهی تشریحی در زمان وضع شریعت بوده است و این نکته‌ای است که از قرآن در فرمان به حضرت موسی فهمیده می‌شود. در ابتدای پیامبری حضرت موسی (ع) خداوند خطاب به او فرمود: «من الله هستم، معبودی جز من نیست مرا پرستش کن و نماز را برای یاد من برپا دار» (طه/ ۱۴) (متقی هندی جلد ۷، ۱۴۰۵ ق) علامه طباطبایی (ره) می‌گوید: این‌که در این آیه «ذکر» و یاد خدا را مخصوص نماز کرده بدان سبب است که نماز برترین عملی است که فروتنی و بندگی در آن نمودار می‌شود و به عبارتی در نماز یاد خداوند تجسم پیدا می‌کند (طباطبایی، ۱۳۸۵)

کسانی که برنامه‌ی منظمی برای خوددارند و اوقات و امور خود را بر اساس آن تنظیم می‌کنند علاوه بر مقاصد روزانه به اهداف عالی خود نیز دست می‌یابند و همیشه موفق و کامروا هستند. برعکس آنکه در کار و زندگی او که نظمی نیست برای انجام عمل از چند کار دیگر بازمی‌ماند با مطالعه سرگذشت و ویژگی‌های مردان بزرگ دنیا خواهیم یافت که نظم و تربیت از ارکان موفقیت آن‌ها بوده است. نماز تنها عبادتی است که ارتباط بنده را با خدا به‌طور پیوسته برقرار می‌کند و او را در این پیوند

مستمر به رعایت نظم وامی دارد. بنده‌ای که نظم را در پیوند با خدا یاد می‌گیرد و بر آن ممارست دارد به‌خوبی می‌داند که در پیوند با خود و مردم چگونه جانب نظم و انضباط را نگه دارد. وقتی که انسان، عمل منظمی را به‌طور منظم و با رعایت نظم زمانی و در طول عمر، در هر شبانه‌روز، پنج نوبت، اجرا می‌کند علاوه بر آنکه ملکه نظم همان عمل در او رسوخ می‌کند، رعایت نظم به‌عنوان یک عادت و یک روش همیشگی به سایر اعمال او نیز سرایت می‌کند. نماز روح نظم را در انسان ایجاد می‌کند و استقرار نماز این روح را زنده نگه می‌دارد پس با توجه به آنکه رعایت نظم و انضباط در زندگی شرط اصلی توفیق و پیروزی است باید قبول کرد که نماز جماعت منظم و مستمر، برنامه‌ای است که از این جهت در ساختن و پروراندن افراد موفق نظیر ندارد. پیامبر اکرم (ص) برای نماز نظم ویژه‌ای مقرر کرده‌اند تا هر که نماز حقیقی به‌جای آورد از روح نظم و انضباط برخوردار و در زندگی کامروا باشد. (راشدی، ۱۳۸۰)

### ۵- اهمیت نماز جماعت

«وَارْكَعُوا مَعَ الرَّائِعِينَ» (بقره/۴۳)

«رکوع کنید به همراه آنان که رکوع می‌کنند»

در قرآن کریم معمولاً به کلیات مسائل پرداخته‌شده و تبیین جزئیات به عهده پیش. این معصوم (ع) نهاده شده است. در برخی موارد به علت اهمیت فراوان و تأکید بیشتر به امور جزئی پرداخته است. در برخی از آیات توصیه به نماز جماعت و انجام عبادت همراه دیگران شده است؛ زیرا اسلام به اجتماع سفارش کرده و انزوا و گوشه‌نشینی را محکوم نموده است. (قرائتی، ۱۳۷۶)

نماز انسان را از کار زشت و فحشا بازمی‌دارد اگر نماز بخواند و مرتکب گناه و فحشا شود از نداشتن هماهنگی بین دل و زبان او سرچشمه می‌گیرد. (قرائتی، ۱۳۷۲)

### ۶- فلسفه نماز جماعت

امام صادق (ع): «جماعت و اجتماع کردن برای نماز بدین سبب قرار داده‌شده است تا دانسته شود که چه کسی نماز می‌خواند و که نماز نمی‌خواند چه کسی نماز را به وقتش می‌خواند و که آن را ضایع می‌کند؛ اگر نماز جماعت نبود هیچ‌کس نمی‌توانست به صلاح و پاکی کسی شهادت دهد؛ زیرا کسی که با جماعت نماز نخواند از نظر مسلمانان بی‌نماز است.» (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۸۱) فلسفه نماز جماعت آن است که چون دین اسلام دین اجتماعی و مدنیت است در نماز جماعت مخصوصاً اگر در مساجد بزرگ و مسجد جامع خوانده شود، اجتماع مسلمین در آنجا زیادتر بوده و به حال یکدیگر آشنا می‌شوند و از حوائج و گرفتاری‌های یکدیگر باخبر می‌گردند. اگر مسلمین با وحدت و یکرنگی در نماز جماعت و مساجد شرکت کنند و همین‌که صدای اذان و اعلان وقت را شنیدند سیل جمعیت به‌طرف مساجد حرکت نمایند و در آن هنگام از تمام کارها و مشاغل دست‌بردارند و جماعت‌ها باشوکت هر چه تمام‌تر برگزار شود این عمل خودبه‌خود ترویج بزرگ و تعظیم و بزرگداشتی است از دین و مقررات دینی. در نتیجه دشمنان و فجار و ساق حساب خود را می‌رسند و نقشه آن‌ها نقش بر آب‌شده و دستشان کوتاه می‌گردد و دین نیرومند می‌شود و تبعاً فحشا و منکرات از چنین جامعه‌ای رخت برمی‌بندد. (سلیم شهشانی، ۱۳۵۷)

نماز جماعت یکی از فرضیه‌های مسلمین است که حکمت‌های زیادی می‌توان برای آن بیان کرد من جمله:

#### ۱-۶- معارفه‌ی مسلمانان و حل مشکلات جمعی و فردی

نماز جماعت جایی برای معارفه مسلمانان و شناخت آنان از مشکلات و نیازهای فردی یکدیگر است و نماز جمعه کنگره‌ای عظیم برای طرح مسائل و مشکلات اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای معضلات جهان اسلام است. (راشدی، ۱۳۸۰)

#### ۲-۶- تعاون و مشارکت

خدای تعالی فرمود: کمک‌کار پرهیزکاری و نیکی باشید و بر گناه و دشمنی معاونت نکنید (مائده/۳)

امام رضا (ع) نیز مساعدت بر تقوا را از حکمت‌های نماز جماعت معرفی کرده‌اند از مصداق‌های نیکی و پرهیزکاری نماز است که مادر تمام نیکی‌هاست و با منع از فحشاء و منکر، انسان‌های پرهیزکار می‌سازد و با یادآوری مکرر اصل رحمت، انسان‌های مهربان و اهل رحمت به بار می‌آورد بنابراین خدا به معاونت بر نماز فرمان می‌دهد و معاونت بر نماز همان مشارکت در نماز جماعت است. (همان)

### ۳-۶- منع از گناه در سطح اجتماع

نماز بازدارنده از فحشاء و منکرات است و نماز جماعت همان اثر را با شدت و وسعت بیشتری داراست. امام رضا (ع) می‌فرمایند: خداوند نماز جماعت را برای بازداشتن از بسیاری از معصیت‌ها مقرر کرده است.

### ۴-۶- از حکمت‌های دیگر نماز جماعت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- معنویت افزون‌تر
- ۲- مقبولیت بیشتر و جلب رحمت فراگیرتر
- ۳- تألیف حقوق مسلمانان
- ۴- تحقیق بیشتر و گسترده‌تر اهداف عالی تشریح نماز
- ۵- تبلیغ و ترویج نماز و جلب رحمت کردگار
- ۶- نمایش شکوه و عظمت اسلام
- ۷- شناخت دوستان و دشمنان (همان)

### ۷- آثار نماز جماعت بر روح و روان

برپایی فرضیه‌های دینی به صورت دسته‌جمعی در زندگی فردی و اجتماعی است مسلمانان آثار مثبت فراوانی بر روح و روان دارد که به برخی از آنان اشاره می‌کنیم:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست» (رعد/ ۲۸)

از نظر اسلام و قرآن فقط یاد خدا آرامش‌بخش دل‌ها و تأمین‌کننده بهداشت روان انسان است. اضطراب و نگرانی همیشه در مسیر رشد و حرکت از موانع بزرگ ادامه حیات سالم بوده است آرامش به‌عنوان گم‌شده و آرزوی بشر تعریف شده است و انسان برای رسیدن به آن نهایت کوشش را به کار می‌برد.

دین اسلام دستورهای منظم و دقیقی برای سعادت دنیا و آخرت دارد و از عمده‌ترین وظایفی که برای پیروان خود معین کرده است مداومت بر یاد خدای سبحان است. در نظر اسلام والاترین و بلندترین مقام انسانی زمانی پدید می‌آید که انسان یاد خدا کند و روحش متوجه او گردد؛ و روح و روانش به آرامش و راحتی برسد، از طریق ذکر است که بعد آسمانی انسان بر بعد زمینی‌اش چیره می‌شود، در آن حال است که همه بیم‌ها از بین می‌رود و جای خود را به امید می‌دهد. نماز در بین اهرام اسلامی دارای رفیع‌ترین جایگاه است و از آنجاکه سرود آزادی و آزادگی است نمازگزار حقیقی را از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از اسارت‌های دشمنان درونی و بیرونی آزاد می‌سازد، راحت‌رسان قلوب خسته و آرامش‌بخش دل‌های ناتوان و مضطرب است. (راشدی، ۱۳۸۰)

انسان کم‌ظرفیت و ناآرام است و همین‌که با تلخی و شر برخورد کند، فریاد می‌کند، قرآن کریم در این خصوص می‌فرماید: «همانا انسان حریص آفریده شد. چون آسیبی به او رسد، بی‌تاب است» و سپس می‌فرماید: «مگر نمازگزاران» (مَعَارِج/ ۱۹، ۲۰، ۲۲) یعنی تنها اهل نمازند که به خاطر اتصال به قدرت خدا، توکل بر او، استعانت از او و صبر و تحمل برای رضای او به ریسمان محکمی چنگ می‌زند. همه اضطراب‌ها و ناهنجاری‌های روحی و روانی و کمبودهای معنوی با نماز تقویت و درمان می‌شود. (قزائتی، ۱۳۹۱)

امام علی (ع) می‌فرماید: «یاد خدا داروی انواع بیماری‌های روان‌هاست» و در دعای کمیل به پیشگاه خداوند عرضه می‌دارند: ای آنکه نام او دارو، یاد او درمان و بندگی‌اش توانگری است.

نویسندگان کتاب «عوامل فراموش‌شده در بهداشت روانی» می‌نویسند: بیشترین بیماری‌ها در آمریکا بیماری‌های روانی است. اضطراب بزرگ‌ترین بیماری کشورهای اروپا و آمریکا است. بیماری‌های روانی، سکته‌های قلبی و بیماری‌های خونی در لامذهب-ها بیشتر است. ویلیام جیمز آمریکایی کتابی دارد به نام «بهداشت روانی» می‌گوید: کودکانی که تربیت مذهبی دارند از تخیل قوی‌تری برخوردارند. (همان)

انسان موجودی چندبعدی است که بعد معنوی، نقش محوری در این ابعاد داشته و در کسب سلامتی تأثیر بسزایی دارد. معنویت راهی است که با آن می‌توان در زندگی به امید، آسایش و آرامش درونی دست‌یافت. دیدگاه‌های معنوی نه تنها روی نگرش‌ها و باورها و رفتارهای انسان تأثیر عمیق دارد بلکه بر روی فیزیولوژی و سلامت تن نیز تأثیرگذار است. این تأثیر معنویت بر روی فکر و بدن به نام تندرستی معنوی نامیده می‌شود.

نماز از جمله راه‌های یاد خدا و توجه به معنویت، بهترین راه حضور در محضر او و ارتباط با منشأ هستی است. شواهد بسیاری در مورد استفاده از نماز و نیایش برای سلامتی در مکاتب مختلف مثل اسلام، مسیحی و یهودی ارائه شده است. مطابق بررسی مطالعات انجام‌شده، دیدگاه معنوی از طرق زیر روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد تأثیر می‌گذارد:

- ۱- رفتارهای بهداشتی: (Health Promoting behaviors) تعهدات دینی و انجام فرایض مذهبی سبب می‌شود که فرد با انجام برخی دستورات و ترک بعضی اعمال دیگر اثرات مفید جسمانی و روانی برخوردار (مثل عدم مصرف الکل)
- ۲- حمایت اجتماعی: (Social Support) انجام اعمال دینی سبب افزایش تعاملات اجتماعی شده و این امر حمایت اجتماعی به‌عنوان منبع، ارتقاء سلامت را فراهم می‌سازد (مانند حضور در مساجد و سایر مراکز تجمع دینی)

۳- اثرات مافوق طبیعی (متافیزیک) که اغلب ناشناخته بوده و یا قابل ارائه با معیارهای مادی نیستند.

نتیجه کلی این تأثیرات پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش تحمل و بهبود سریع‌تر بیماری است. (کارنگی، ۱۳۲۷)

در سال‌های اخیر گرایش افزایش‌دهنده‌ای در مورد مطالعه بر روی تأثیرات بالقوه معنویت و اعمال مذهبی بر روی سلامت انسان صورت گرفته است.

در یک بررسی همه‌جانبه می‌توان به این نتیجه رسید که درمان اختلالات سلامتی در تأمین اهداف معنوی می‌تواند نقش بسیار وسیع و پایه‌ای بر عهده بگیرد به طوری که محدوده زمانی تأمین سلامتی جسمی روانی، اجتماعی تا پایان عمر انسان است ولی نتایج سلامت معنوی تا ابدیت ادامه دارد. (فضل الهی و همکاران، ۱۳۸۸)

## ۸- آثار و برکات استمرار نماز جماعت

بزرگ‌ترین اثر معنوی همان پاداش‌های الهی است، روایت است که شبی علی (ع) تا سحر به عبادت مشغول بود چون صبح شد نماز صبح را به تنهایی خواند و استراحت کرد، رسول خدا (ص) که آن حضرت را در جماعت صبح ندید به خانه او رفت، حضرت فاطمه (س) از شب‌زنده‌داری حضرت علی (ع) و عذر ایشان از نیامدن به مسجد سخن گفتن، پیامبر فرمود: پاداشی که به خاطر شرکت نکردن در جماعت صبح از دست علی (ع) رفت بیش از پاداش عبادت تمام شب است. (قمی، ج ۱، ۱۴۱۴ ق)

در نماز جماعت افراد در یک صف قرار می‌گیرند و امتیازات موهوم صنفی، نژادی، مالی، زبانی و ... کنار می‌رود و نوعی دوستی در دل‌ها زنده می‌شود و مؤمنان؛ با دیدار یکدیگر در صف جماعت احساس دلگرمی و قدرت و امید می‌کنند. نماز جماعت عامل نظم و انضباط و صفتبندی و وقت‌شناسی است. روحیه فردگرایی و انزوا و گوشه‌گیری را از بین می‌برد و نوعی مبارزه با غرور و خودخواهی را دربردارد. نماز جماعت «وحدت» در گفتار، جهت و هدف می‌آموزد و از آنجاکه باید پرهیزگارتین و لایق‌ترین اشخاص به نماز بایستند نوعی آموزش و الهام‌دهنده‌ی علم و تقوا و عدالت است. نماز جماعت، کینه‌ها و کدورت‌ها و سوءظن‌ها را از بین می‌برد و سطح دانش و عبودیت و خضوع را افزایش می‌دهد.

به دلیل آثار زیادی که نماز جماعت دارد و ما به بخش کوچکی از آن اشاره کردیم توصیه‌های فراوانی به آن شده است.

حتی نابینایی وقتی از حضور پیامبر اجازه خواست که به مسجد نیاید آن حضرت فرمود: از خانه تا مسجد ریسمانی ببندد و به کمک آن خود را به نماز جماعت برساند. (عاملی، ۱۳۸۰) و برخورد شدید نسبت به کسانی که به نماز جماعت اهمیت نمی‌دهند، نشان دیگری بر اهمیت و سازندگی روحی آن است. در حدیث است که به این افراد، همسر ندهید و معرف آن‌ها نشوید. (قمی، ج ۲، ۱۴۱۴، ق) تجربه نشان داده که اگر وظایف عبادی تحت انضباط و شرایط معین قرار نگیرند، عده‌ای آن را به دست فراموشی می‌سپارند و اساس آن به‌طور کلی متزلزل می‌شود این‌گونه مسائل حتماً باید در اوقات معین و تحت انضباطی دقیق قرار گیرد تا هیچ‌کس عذر و بهانه‌ای برای ترک آن نداشته باشد به‌خصوص که اجرای نماز جماعت در وقت معین دارای شکوه، تأثیر و عظمت خاصی است، روشن است که گردآوردن مردم برای اجرای این عمل نیاز به تعیین زمان مشخص دارد. (راشدی، ۱۳۸۰)

استمرار و مقاومت بر نماز دارای آثاری است از جمله:

- ۱- به دوستی برخورد کند که او را در سپردن راه خدای عزوجل مفید افتد.
  - ۲- از دانشی مفید و تازه و گزیده و ارزشمند منتفع گردد.
  - ۳- کلامی بشنود که او را در طریق هدایت رهنمون گردد.
  - ۴- پند و هدایتی یابد که او را از هلاک‌کننده‌ای نجات دهد.
  - ۵- از رحمتی که مورد انتظار اوست؛ مانند ثمرات عبادت، مواجه‌شدن با دانشمندان و هم‌نشینی با پرهیزگاران برخوردار شود.
  - ۶- گناه را از سر شرم یا از روی ترس از خدا رها سازد. (مجلسی، ۱۳۳۹) فضیل بن یسار می‌گوید از امام باقر (ع) درباره‌ی آیه‌ی کسانی که بر نمازشان مواظبت می‌کنند پرسیدم، فرمود: منظور نماز واجب است. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۱)
- با اقامه نماز احساس مسئولیت در انسان بیدار می‌شود چون آنچه آدمی را به بی‌تفاوتی می‌کشاند غفلت است. و نماز ضد غفلت است، انسان در زندگی این جهان با توجه به عوامل غافل‌کننده به تذکر و یادآوری نیاز دارد، باید وسیله‌ای او را در فاصله‌های مختلف زمانی به مبدأ هستی توجه دهد، هدف آفرینش را به یادش آورد و از غرق شدن در گرداب غفلت و بی‌خبری باز دارد، این وظیفه مهم به عهده نماز است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴)

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «فضیلت نماز جماعت ۲۵ برابر نماز فرادی است. (حر عاملی، ۱۳۸۰) همچنین:

- ۱- یک نماز جماعت در مسجد معادل ۴۸ نماز فرادی در مسجد است.
- ۲- یک رکعت نماز با جماعت برتر از ۲۰۰۰ نماز فرادی است.
- ۳- صفوف نماز جماعت مثل صفوف فرشتگان است.
- ۴- یک رکعت نماز با جماعت بهتر از ۴۰ سال عبادت است.
- ۵- نماز جماعت موجب تخفیف هول و هراس روز قیامت می‌شود.
- ۶- نماز جماعت موجب ورود به بهشت می‌شود.
- ۷- نماز جماعت هدیه خدا به پیامبر (ص) است.
- ۸- ثواب نماز جماعت ۱۰ نفری بیش از حد شمارش است.
- ۹- نماز جماعت کفاره گناهان است.
- ۱۰- فرشتگان برای نمازگزاران جماعت دعا می‌کنند.
- ۱۱- نماز جماعت وسیله افزایش درجات است.
- ۱۲- فرشتگان از اهل نماز جماعت در قبرش عیادت می‌کنند.
- ۱۳- فرشتگان در قبر به اهل نماز جماعت بشارت می‌دهند.
- ۱۴- در تنهایی قبر، فرشتگان با اهل نماز جماعت مأنوس می‌گردند.
- ۱۵- ۷۰ هزار فرشته تا قیامت برای اهل نماز جماعت استغفار می‌کنند.



- ۱۶- نماز جماعت موجب مغفرت الهی است.
- ۱۷- اهل نماز جماعت به آسانی از صراط می‌گذرند.
- ۱۸- صورت اهل نماز جماعت مانند ماه بدر نورانی می‌شود.
- ۱۹- پاداش اهل نماز جماعت به‌طور کامل داده می‌شود.
- ۲۰- اهل نماز جماعت بدون حساب وارد بهشت می‌شوند.
- ۲۱- اهل نماز جماعت می‌توانند شفاعت کنند.
- ۲۲- نماز جماعت وسیله آشکار شدن اسلام است. (نوری، ۱۳۹۰)

## ۹- بحث و نتیجه‌گیری

با توجه با آیات قرآن کریم در مورد نماز و اسرار نهان و آشکار آن و همچنین روایات ائمه و توصیه‌های بزرگان در خصوص توجه به آن و تأثیرات آن بر ابعاد مختلف زندگی افراد بالأخص در زندگی جوانان که دارای روحیه‌ی تأثیرپذیرتر نسبت به سایر افراد هستند، به رابطه تنگاتنگ آن با زندگی بشر پی می‌بریم. جوانان زمانی می‌توانند به اهداف خود، چه در زمینه آموزشی و چه در زمینه تربیتی و معنوی، دست یابند که از سلامت عمومی برخوردار باشند و گسترش و ترویج معنویت و مذهب به‌خصوص جنبه عملی دین، یعنی نماز، زمینه‌ای برای ایجاد سلامت در آن‌ها است. بر اساس نتایج این تحقیق، شرکت در نماز جماعت موجب ارتقاء در سطح سلامت عمومی می‌شود و اگر این حضور به‌صورت مداوم و مستمر باشد، آثار آن نمود بیشتری دارد. باوجود ثمرات و آثار زیادی که برای نماز جماعت ذکر شده بعضی افراد به دلایل مختلفی از برکات و آثار آن بهره نمی‌برند.

## ۱۰- راهکارها و پیشنهادهای برای ترویج و توسعه فرهنگ اقامه نماز جماعت

- ۱- آموزش دین با استناد به قرآن و سیره معصومین و نه با استناد به اشخاص امام جماعت باید زمینه و بستر آموزش دین را به‌گونه‌ای تمهید و محیا کند که افراد از طریق کتاب و سنت علاقه‌مند به دین شوند نه از طریق اشخاص که در معرض زوال و تغییرند، امام صادق (ع) فرمودند:  
هرکه از طریق مجذوب شدن به شخصیت اشخاص به دین درآید، همان اشخاص هم چنان که او را به آن درآورده‌اند، از آن خارج کنند و کسی که از طریق کتاب و سنت به این دین وارد شود، کوه‌ها بجنبند ولی او نجنبند و در عقیده و دینش متزلزل نشود
- ۲- ارائه تصویری محبوب و دلپذیر خداوند
- رسول خدا (ص) فرمودند: خدا را برای مردم محبوب سازید تا خدا شما را دوست داشته باشد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۱)
- معرفی چهره‌ی رحمانی خداوند به نحو صحیح و ضابطه‌مند در جذب افراد به دین بسیار کارساز و مؤثر است اگر دین چیزی جز «حب» نیست، آیا در رأس این حب نباید خدا قرار داشته باشد؟
- ۳- حضور اساتید و مدیران در صفوف نماز قرار گرفتن دانشجو در کنار استاد و در نماز جماعت روحیه معنوی و محبت و انس را افزایش می‌دهد و این خود یک‌راه مهم و تأثیرگذار در جذب نمازگزاران است.
- ۴- مستند و مستدل سخن گفتن
- ۵- سهل‌گیری، استاد مطهری (ره) می‌نویسد: پیامبر اسلام (ص)، سهل‌گیر بود نه سخت‌گیر؛ بیشتر بر بشارت و امید تکیه می‌کرد تا بر ترس و تهدید. به یکی از اصحابش که برای تبلیغ اسلام به یمن فرستاد دستور داد که: **يَسِّرْ وَ لَا تَعْسِرْ، وَ بَشِّرْ وَ لَا تُنْفِرْ**: آسان بگیر و سخت نگیر، نوید بده (میل‌ها را تحریک کن) و مردم را متنفر نسا! (مطهری، ۱۳۶۸)

## منابع

### \*قرآن کریم

### \*نهج البلاغه، استاد حسین انصاریان

۱. الاصفهانی، الراغب. (۱۴۰۴ ق). المفردات فی غریب القرآن (چاپ دوم)، (بی‌جا)، دفتر نشر کتاب
۲. بهرام محمدیان، محی‌الدین. (بی‌تا). نیایش ۳۰، قم، نشر ستاد اقامه نماز
۳. پورسیف، عباس. (۱۳۸۵). خلاصه‌ی تفاسیر قرآن مجید (المیزان و نمونه) (چاپ ششم)، تهران، نشر شاهد
۴. خالقیان، فضل اله (۱۳۹۲). تصویر نماز، فصلنامه‌ی آموزش معارف اسلامی، رشد ۸۹، دوره‌ی ۲۵ شماره‌ی ۲
۵. راشدی، حسن. (۱۳۸۰). نماز شناسی جلد ۲ (چاپ ششم)، قم، نشر ستاد اقامه نماز
۶. سبحانی نسب، علیرضا. (۱۳۸۵). مدرسه‌ی محمدی (چاپ هشتم)، قم، نشر جمال
۷. سلیم شهشهانی، حسن. (بی‌تا). حکمت و فلسفه‌ی نماز، (بی‌جا)، (بی‌نام)
۸. شیخ صدوق، ابوجعفر محمد. (۱۳۱۳ ق)، من لا یحضره الفقیه (چاپ سوم)، قم، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
۹. عاملی، حر. (۱۳۸۰). وسائل الشیعه، ترجمه‌ی علی افراسیابی، قم، دفتر انتشارات اسلامی
۱۰. عطایی اصفهانی، علی. (۱۳۹۱). زندگانی ۱۴ معصوم چاپ اول، قم، انتشارات آیین دانش
۱۱. غلامعلی، مهدی. (۱۳۸۸). مدرسه‌ی امام باقر (ع) (چاپ دوم)، قم، نشر جمال
۱۲. جعفری، محمدتقی و جوادی آملی، عبد...، (بی‌تا)، نماز و نمازگزاران، قم، نشر ستاد اقامه نماز
۱۳. قائمی، علی. (۱۳۷۲). هدایت نوجوان به سوی نماز (چاپ پنجم)، قم، طرح اقامه نماز
۱۴. قرائتی، محسن (۱۳۹۱). پیوندهای نماز، (چاپ سوم)، قم، نشر ستاد اقامه نماز
۱۵. قرائتی، محسن. (۱۳۷۲). ۱۱۴ نکته درباره نماز، تهران، نشر ستاد اقامه نماز
۱۶. قرائتی، محسن. (۱۳۷۴). تفسیر نور، جلد ۱ (چاپ اول)، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن
۱۷. قمی، عباس. (۱۴۱۴ ق). سفینه‌ البحار و مدینه الحکم و الآثار ج ۱ (چاپ اول)، (بی‌جا)، دارالاسوة للطباعة و النشر
۱۸. قمی، عباس. (۱۴۱۴ ق). سفینه‌ البحار و مدینه الحکم و الآثار ج ۲ (چاپ اول)، (بی‌جا)، دارالاسوة للطباعة و النشر
۱۹. کارگر محمدیاری، رحیم. (۱۳۷۳). داستان‌ها و حکایت‌های نماز (چاپ اول)، قم، ستاد اقامه نماز
۲۰. کارگر، رحیم. (۱۳۷۵). نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران، تهران، نشر ستاد اقامه نماز
۲۱. کارنگی، دیل. (۱۳۲۷). آیین زندگی (چاپ اول)، ترجمه‌ی جهانگیر افخمی، تهران، انتشارات امیرکبیر
۲۲. متقی هندی، علاء‌الدین علی. (۱۴۰۵ ق). کنز‌العمال فی سنن الأَقوال و الأفعال جلد ۱، نشر بیروت
۲۳. متقی هندی، علاء‌الدین علی. (۱۴۰۵ ق). کنز‌العمال فی سنن الأَقوال و الأفعال جلد ۷، نشر بیروت
۲۴. متوسل، محمود. (بی‌تا). نیایش ۳۲ (چاپ اول)، (بی‌جا)، نشر ستاد اقامه نماز
۲۵. مجلسی، محمدباقر. (۱۳۳۹ ق). بحار الانوار جلد ۲، ترجمه‌ی علی دوانی، قم، انتشارات حکمت
۲۶. مجلسی، محمدباقر. (۱۳۳۹ ق). بحار الانوار جلد ۸۲، ترجمه‌ی علی دوانی، قم، انتشارات حکمت
۲۷. محفوظی، احمد. (۱۳۹۰). نقش نماز در روابط اجتماعی، فصلنامه آموزش معارف اسلامی، رشد ۸۳، دوره ۲۴ شماره ۲
۲۸. محمدی ری‌شهری، محمد. (۱۳۸۱). میزان الحکمه جلد ۷ (چاپ سوم)، ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی، قم، دار‌الحديث
۲۹. مطهری، مرتضی. (۱۳۶۸). مجموعه آثار جلد ۲، قم، انتشارات صدرا
۳۰. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه جلد ۱، تهران، دار الکتب الإسلامیة
۳۱. میریان، سید احمد. (۱۳۹۰). پدر مهربان (چاپ چهارم)، تهران، نشر ستاد بزرگداشت امام خمینی (ره)

۳۲. نجمی، محمدصادق. (۱۳۶۴). سخنان حسین بن علی (ع) از مدینه تا کربلا (چاپ پنجم)، قم، انتشارات اسلامی
۳۳. نوری، محمد اسماعیل. (۱۳۹۰). نماز جماعت و برکات آن (چاپ اول)، تهران، انتشارات بوستان
۳۴. نوری، میرزا حسین. (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل جلد ۱ (چاپ اول)، قم، مؤسسه آل البيت لإحياء التراث