

فلسفه نماز و تأثیر آن بر آرامش روانی انسان از منظر امام رضا (علیه السلام)

رضا تاج آبادی^۱ و سمیه شعبانی^۲

چکیده

هدف پژوهش: این پژوهش با هدف تبیین جایگاه، اهمیت و تأثیر نماز از منظر امام رضا (علیه السلام) بر آرامش روانی و سبک زندگی افراد در جامعه انجام شده است. روش پژوهش: روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی و از نوع مطالعات کتابخانه‌ای است که با مراجعه به منابع معتبر حدیثی، تفسیری و علمی مرتبط با سیره و سخنان امام رضا (علیه السلام) صورت پذیرفته است. یافته‌ها و نتیجه‌گیری: از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)، نماز برترین عمل عبادی و مؤثرترین راه برای تقرب به خداوند، حل مشکلات فردی و اجتماعی و تضمین‌کننده سعادت دنیوی و اخروی است. ایشان با تأکید ویژه بر اقامه نماز در اول وقت و به صورت جماعت، احیای این فریضه را در قالب یک «فرهنگ تربیتی» مبتنی بر اسوه‌سازی، تشویق، انذار و اعطای بینش مورد توجه قرار داده‌اند. نماز با ایجاد ارتباط خاشعانه انسان با خداوند، به عنوان منبعی برای آرامش روانی، کاهش اضطراب و پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی و خشونت‌های اجتماعی عمل می‌کند. همچنین، نظم‌بخشی به زندگی، تقویت روحیه انضباط و وقت‌شناسی، زدودن غرور و غفلت و ایجاد مصونیت در برابر گناه از دیگر کارکردهای روان‌شناختی و اخلاقی نماز است که در کلام رضوی بر آن تأکید شده است. این پژوهش نشان می‌دهد ترویج فرهنگ نماز بر اساس الگوی رضوی، نه تنها عاملی برای تعالی فردی، بلکه زمینه‌ساز سلامت روانی، انسجام اجتماعی و معنابخشی به سبک زندگی اسلامی است.

کلیدواژه‌ها: نماز، امام رضا (علیه السلام)، آرامش روانی، سلامت روان، سیره رضوی.

۲۲

دوره جدید، سال ۶، شماره ۲،
پیاپی ۲۲، تابستان ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۱/۱۱/۰۶
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۲/۰۶/۰۱
صص: ۱۳۶-۱۶۱

شاپا چاپی: ۷۴۷۵-۲۵۸۸
الکترونیکی: ۴۷۴۲-۲۶۴۵



۱. پژوهشگر و مدرس دانشگاه جامع علمی کاربردی و مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان مرکزی؛

(نویسنده مسئول): پست الکترونیکی: tajabadireza@yahoo.com

۲. کارشناس ارشد حقوق عمومی.

مقدمه

وجود انسان، همواره در معرض تهدید وسوسه‌ها و انحرافات ناشی از وسوسه‌های شیطانی قرار دارد. این موجود (شیطان) که از درگاه رحمت الهی رانده شد، با سوگندی قطعی عهد کرده است تا فرزندان آدم را از هر طریق ممکن گمراه سازد. بر این اساس، روح انسان به‌طور ذاتی می‌تواند به محلی برای نفوذ وسوسه‌های شیطانی تبدیل شود؛ مگر آنکه در حریم حمایت الهی قرار گیرد و با بهره‌گیری از ابزارهای معنوی، زنجیرهای اسارت شیطان را بگسلد. نماز که در وقت مقرر و با حالتی از آمادگی و نشاط روحی انجام شود، همچون دژی استوار در برابر این هجوم وسوسه‌آمیز عمل می‌کند و راه نفوذ شیطان و لشکریانش را بر روح انسان می‌بندد. در مقابل، سستی در ادای نماز و بی‌اعتنایی به حدود و شرایط آن، فرد را از یاد خدا و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی غافل کرده و راه را برای رسوخ تدریجی صفات ناپسند و گرایش به گناهان بزرگ هموار می‌سازد (نجاری، ۱۳۹۰: ۹).

امام رضا (علیه‌السلام) با استناد به روایتی از پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) بر نقش محوری نماز در مصونیت انسان از وسوسه‌های شیطانی تأکید می‌کنند. بر اساس این روایت، تا زمانی که مؤمن نمازهای پنج‌گانه را به موقع و با رعایت شرایط آن اقامه کند، شیطان همواره از او بیمناک است؛ اما اگر نماز را ضایع کند، شیطان بر او چیره شده و او را به سوی گناهان بزرگ سوق می‌دهد (ابن‌بابویه قمی، ۱۴۰۴: ۳۱). همچنین امام رضا (علیه‌السلام) در روایتی دیگر از پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) نقل می‌کنند که ایشان فرمودند: «نمازهای خود را ضایع نکنید، چرا که هر کس نماز را تباه سازد، با قارون و هامان محسور می‌شود و خداوند او را به دوزخ درآورده و با منافقان همنشین خواهد کرد. پس وای بر کسی که بر نمازهای واجب خود و عمل به سنت پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) مراقبت ننماید» (غازی، ۱۳۷۶: ۲: ۱۵۶). این روایات به وضوح نشان می‌دهد که نماز نه تنها عامل بازدارنده از گناه، بلکه معیاری برای سنجش ایمان و وسیله‌ای برای نزدیکی به خداوند است و غفلت از آن، پیامدهای اخروی سنگینی در پی دارد.

نماز، به عنوان برترین وسیله تقرب به پروردگار متعال، در منظومه فروع دین اسلام جایگاهی بی‌بدیل و ممتاز دارد؛ به گونه‌ای که پس از اصل ولایت، مهم‌ترین رکن عملی دینداری محسوب

می شود (فکری، ۱۳۷۸: ۷). این جایگاه رفیع در روایات متعددی مورد تأکید قرار گرفته است. از منظر امام رضا (علیه السلام)، هیچ عملی برتر و ارزشمندتر از نماز نیست، زیرا کارآمدترین راه برای نیل به قرب الهی است. آن حضرت همواره با استناد به فرمایشی گوهر بار می فرمودند: «الصَّلَاةُ قُرْبَانُ كُلِّ تَقِيٍّ» (ابن بابویه قمی، ۱۴۱۳ ق، ج ۱: ۲۱۰)؛ یعنی نماز، وسیله تقرب هر انسان پرهیزگاری به سوی خداست. این بیان، نماز را نه تنها یک تکلیف شرعی؛ بلکه پلی معنوی معرفی می کند که پارسایان را به حریم ربوبی نزدیک می سازد.

تأکید بر ارزش نماز و اهمیت اقامه آن در اول وقت، به وضوح در سیره عملی امام رضا (علیه السلام) نمایان است. همان گونه که سایر ائمه معصومین (علیهم السلام)، آن حضرت نیز هیچ عملی را با ارزش تر از نماز نمی دانست و همواره بر اقامه آن در اول ترین فرصت ممکن پایبند بود. ایشان در رهنمودی به ابراهیم بن موسی تأکید فرمودند: «نماز را همواره در اول وقت اقامه کن و آن را بدون علتی موجه به تأخیر نینداز» (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۲۱: ۸۰). این اهتمام ویژه، ریشه در نگاهی ژرف و معرفتی والا به ذات اقدس الهی داشت؛ به گونه ای که انگیزه عبادت حضرت، نه ترس از عذاب یا طمع در ثواب، بلکه بر سه پایه استوار بود: عبادت به پاس شایستگی ذاتی پروردگار، شکرگزاری بیکران های نعمت های او و برآمده از عشق و محبت ناب به حضرت حق. این مبانی معرفتی، عبادت امام رضا (علیه السلام) را به نمونه ای کامل از بندگی آگاهانه و خالصانه تبدیل کرده بود.

بیان مسئله

امام رضا (علیه السلام) به عنوان پرورش یافته مکتب وحیانی قرآن و سنت نبوی، در تبیین جایگاه رفیع نماز احادیث متعددی را بیان فرموده اند که در منابع معتبر حدیثی شیعه ثبت گردیده است. از منظر ایشان، نماز ارزشمندترین عملی است که بنده را به مقام قرب الهی نائل می سازد. بر این اساس، نماز نه تنها کارآمدترین مسیر برای حل مشکلات فردی و اجتماعی محسوب می شود، بلکه ضامن سعادت دنیوی و اخروی انسان نیز هست. در منظومه دینی اسلام، معیار برتری، تقوای الهی است و این تقوا

زمانی محقق می‌گردد که حیات فردی و اجتماعی بر محور نماز استوار باشد. تأکید بر اقامه نماز در اول وقت و اهتمام به نماز جماعت، از جمله ویژگی‌های بارز سیره عملی امام رضا (علیه‌السلام) در عرصه عبادت بوده است.

امام رضا (علیه‌السلام) با تأکید بر رعایت دقیق آداب و شرایط نماز، مسلمانان را به کامل‌ترین شکل این فریضه الهی توصیه می‌نمود. از منظر ایشان، نماز با تمرکز بر ربوبیت پروردگار، زمینه‌ساز دوری از گناه و فساد در عرصه‌های فردی و اجتماعی می‌گردد. این عبادت، به دلیل جایگاه محوری در نظام احکام اسلامی و نقش آن به عنوان شرط قبولی سایر اعمال، از چنان اهمیتی برخوردار است که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) احادیث گسترده‌ای در تبیین آثار دنیوی و اخروی آن بیان فرموده‌اند. بر این اساس، نماز به عنوان مهم‌ترین واجب الهی، نیازمند نهاده‌سازی در سطوح خانوادگی و جامعه است و مسلمانان موظف‌اند با الگوبرگشتن از قرآن کریم و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام)، به این امر حیاتی اهتمام ورزند.

بر اساس منابع روایی، در روز عید فطر سال ۲۰۲ ه.ق.، مأمون عباسی از امام رضا (علیه‌السلام) درخواست نمود تا نماز عید را اقامه کنند. امام (علیه‌السلام) در ابتدا با یادآوری تعهد قبلی مبنی بر عدم مداخله در امور حکومتی، این درخواست را رد کردند. اما مأمون با این استدلال که هدفش احیای جایگاه معنوی امام در قلوب مردم و لشکریان است، بر خواسته خود پافشاری نمود. در نهایت، امام (علیه‌السلام) شرط کردند که نماز را دقیقاً به شیوه پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) و امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) اقامه خواهند کرد و مأمون نیز پذیرفت.

با طلوع خورشید، امام (علیه‌السلام) پس از غسل عید و آراستن ظاهر به سنت نبوی، با لباسی پاکیزه و معطر، همراه با یاران خویش و با وحدت شکل مشخصی از منزل خارج شدند. ایشان هنگام خروج، با صلابت و اطمینان چهار تکبیر گفتند که گویی تمام آسمان و زمین با آن هم‌نوا شده‌اند. در بیرون، لشکریان و مردم که به نظم صف کشیده بودند، با دیدن این شکوه و عظمت، به حرکت امام پیوستند و کاروانی عظیم و هماهنگ به سوی مصلای عید شکل گرفت. خبر این اجتماع باشکوه و مردمی به مأمون رسید. مشاور او، فضل بن سهل، هشدار داد که اگر امام (علیه‌السلام) با این هیبت وارد

مصلّا شود، دل‌های مردم کاملاً به سوی او متمایل شده و حکومت در خطر خواهد افتاد. این هشدار سبب هراس مأمون گردید و وی بلافاصله پیامی عاجزانه فرستاد و امام (علیه السلام) را در میانه راه بازگرداند. این روایت تاریخی به وضوح نشان می‌دهد که اقامه نماز - آن‌هم با حفظ کامل آداب و شکوه عبادی آن - از نگاه امام رضا (علیه السلام) صرفاً یک تکلیف فردی نبوده، بلکه جلوه‌ای از مبارزه با طاغوت زمان و نمایشی از قدرت معنوی در برابر ساختارهای ستمگرانه است. کیفیت اجرای نماز توسط امام (علیه السلام) به گونه‌ای بود که می‌توانست پایه‌های ظلم و نفاق را متزلزل سازد و اقتدار دروغین حاکمان ستم‌پیشه را به چالش بکشد. بنابراین، نماز در این نگاه، هم عبادتی برای تقرب به خداوند و هم حرکتی سیاسی - اجتماعی برای احیای ارزش‌های الهی در جامعه است.

برای آگاهی از عمق عبادت و بندگی امام رضا (علیه السلام) کافی است خواننده به حدیث مشهور «رجاء بن ابی ضحاک» مراجعه کند. در این روایت، برنامه عبادت شبانه‌روزی آن حضرت با تقسیم‌بندی ساعات شب و روز به روشنی ترسیم شده است. این گزارش نشان می‌دهد که امام (علیه السلام) تا چه اندازه در پیشگاه الهی خاضع بودند و از عبادت پروردگار متعال لذت می‌بردند. امام رضا (علیه السلام) همچون پدران و اجداد پاک خود، پیش از هر چیز بنده‌ای خالص برای خداوند بودند و همه امور زندگی خویش را در مسیر بندگی او سامان می‌دادند. در پرتو همین بندگی عمیق و خالصانه بود که ایشان به ارزش‌های والای انسانی و مقامات بلند معنوی دست یافتند.

پیشینه پژوهش

جانی‌پور (۱۳۹۰) در مقاله‌ای با عنوان «جایگاه نماز در اندیشه امام رضا (علیه السلام)» اشاره می‌کند که در منابع معتبر حدیثی، متنی از امام رضا (علیه السلام) در تشریح اصول و مبانی اسلام نقل شده که همانند رساله‌ای جامع و کامل، احکام، فرائض، سنن و اعتقادات مذهب تشیع را بیان می‌کند. این رساله اگرچه در پاسخ به درخواست مأمون عباسی نگاشته شده، اما فارغ از انگیزه‌های سیاسی وی، به عنوان سند مکتوبی ارزشمند از امام رضا (ع) برای شیعیان باقی مانده و بسیاری از عقاید و احکام دین اسلام را تبیین می‌نماید. بر اساس تحلیل محتوای این رساله و نمودارهای سنجش فراوانی موضوعات،

مهم‌ترین و پرکاربردترین محور مطرح‌شده در آن، «نماز» و بیان احکام و فضایل مربوط به آن است. محتوای رساله را می‌توان در چند محور اصلی؛ مقدمات نماز، اجزاء و ارکان آن، فضایل نماز، احکام فقهی مرتبط و مبانی استخراج آنها و همچنین معرفی الگوهای نمازگزاری. دسته‌بندی نمود.

نجاری (۱۳۹۰) در کتاب خود با عنوان «نماز از دیدگاه امام رضا (علیه‌السلام): تفسیر سوره‌های مبارکه حمد و توحید و نمازهای مستحبی» به تبیین دیدگاه‌های امام رضا (علیه‌السلام) در سه محور اصلی پرداخته است. نخست، بررسی نظریات ایشان درباره نماز و تفسیر سوره‌های حمد و توحید؛ دوم، شرح چگونگی اقامه برخی نمازهای مستحبی و سوم، بیان شیوه برگزاری نمازهای گوناگون و تبیین آثار معنوی و عبادی آنها. ساختار کتاب در قالب سه بخش منسجم، این مباحث را پوشش داده است.

ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۴) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی نقش نماز در جهت‌دهی به سبک زندگی اسلامی در سیره رضوی»، مبانی نماز مطلوب و تأثیرگذار در زندگی را از منظر فرهنگ رضوی در سه محور اصلی مورد بررسی قرار داده‌اند: اهتمام به نماز اول وقت، حضور قلب و مشارکت در نماز جماعت. همچنین شاخص‌های نماز در سبک زندگی اسلامی را در دو بعد فردی و اجتماعی تبیین نموده‌اند. نتیجه پژوهش نشان می‌دهد که در فرهنگ رضوی، نماز با دارا بودن مؤلفه‌های یادشده، به عنوان رکن دین، به تمام جوانب زندگی فردی و اجتماعی جهت می‌بخشد و با ارائه شاخص‌های مشخص فردی و اجتماعی، زمینه تحقق کمال و سعادت را برای فرد و جامعه فراهم می‌کند.

سبحانی یامچی (۱۳۹۸) در مقاله‌ای با عنوان «روش‌های تربیتی فرهنگ‌سازی اقامه نماز در سیره رضوی» بیان می‌کند که دوران امامت امام رضا (علیه‌السلام) با تهدیدهای متعدد فرهنگی علیه اندیشه ناب اسلامی همراه بود؛ از جمله ترجمه آثار یونانی و هندی با گرایش‌های الحادی، تبلیغات ادیان دیگر، تحریف احادیث و ظهور فرقه‌های انحرافی مانند غلات و مفوضه. در این فضای بحرانی، امام (علیه‌السلام) با هدف اصلاح عقاید و نهادینه‌سازی فرهنگ دینی، تلاش نمودند تا اجرای اوامر الهی و دوری از محرّمات را در جامعه ترویج کنند. نماز به عنوان یکی از ارکان اصلی دینداری، مورد توجه ویژه امام رضا (علیه‌السلام) قرار داشت. ایشان با به‌کارگیری سیره عملی و گفتاری، در جهت

اقامه صحیح نماز و زدودن خرافات از آن، به فرهنگ‌سازی این فریضه همت گماشتند. یافته‌های این مقاله نشان می‌دهد که با به‌کارگیری روش‌های تربیتی همچون اسوه‌سازی و اسوه‌مداری، تبشیر و تشویق، انذار و بیم‌دادن، جلب توجه و روش‌های غیرمستقیم، می‌توان با الگوگیری از سیره رضوی، نماز را به عنوان یک فرهنگ زنده و پایدار در جامعه دینی نهادینه نمود.

روش پژوهش

روش این پژوهش کتابخانه‌ای است و داده‌های مورد نیاز از طریق مطالعه و تحلیل منابع مکتوب شامل متون دینی (آیات قرآن کریم و احادیث معتبر)، کتب تخصصی، مقالات علمی و سایر اسناد مرتبط گردآوری شده است.

اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به جایگاه محوری نماز در رشد روحی، تعالی معنوی و نیل به قرب الهی و نیز نقش بازدارنده آن از گناه و ناهنجاری‌های اجتماعی، می‌توان نماز را «ستون دین» و کارآمدترین برنامه در فرآیند «آدم‌سازی» دانست. بر اساس آموزه‌های دینی، هیچ عملی نزد پروردگار محبوب‌تر از نماز نیست. فلسفه عبادات، به‌ویژه نماز، در این جهت است که تأثیرپذیرترین قشر جامعه، یعنی جوانان، را به مؤثرترین گروه در پویایی اجتماعی تبدیل کند. احساس اتکا به تکیه‌گاهی استوار و امنیت و آرامش ناشی از آن، عاملی کلیدی است که می‌تواند به جوان اعتماد به نفس و اطمینان قلبی بخشیده و او را از اضطراب درونی و تشویش روانی رهایی بخشد.

جایگاه نماز در سیره عبادی و سبک زندگی امام رضا (علیه السلام)

ابن‌سنان روایت کرده که از امام رضا (علیه السلام) پرسیده شد: «چرا نماز واجب گردیده است؟» حضرت فرمودند: «علت وجوب نماز آن است که نماز، اقرار به ربوبیت خدای عزوجل و زدودن شرک و طاغوت و به‌پا ایستادن در برابر خداوند جبار با ذلت و مسکنت و خضوع و اعتراف و

درخواست آموزش گناهان گذشته و نهادن صورت بر زمین هر روز برای بزرگداشت پروردگار بزرگ است. همچنین نماز باعث می‌شود انسان همواره یاد خدا باشد، بدون فراموشی و کراهت و گردن‌کشی و خاشع و ذلیل و مشتاق و طالب افزونی در دین و دنیا باشد. از دیگر حکمت‌ها، لزوم مداومت بر ذکر خداوند در شب و روز است تا بنده، آقا و مدبر و آفریدگار خویش را فراموش نکند و در نتیجه گردن‌کشی و طغیان نورزد و پیوسته در یاد او باشد و در پیشگاه پروردگارش بایستد در حالی که از گناهان بیزار است. نماز، او را از هر نوع فساد باز می‌دارد.» (حر عاملی، ۱۳۸۳، ج ۲: ۴ و ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴، ج ۲: ۱۰۲).

در سخنان امام رضا (علیه‌السلام) برای نهاده‌سازی فریضه نماز، رویکردی مبتنی بر «اعطای بیش» مشاهده می‌شود که انسان را به سوی صلاح و فلاح رهنمون می‌سازد. ایشان با ارائه درک صحیح از فلسفه عبادات، حجاب‌های غفلت را از چشمان کسانی که به دلیل فقدان بصیرت دچار انحراف شده‌اند کنار زده و تحولی عمیق و پایدار در نگرش آنان ایجاد می‌کنند. نمونه بارز این روش، تبیین علت تشریع نماز است که امام (علیه‌السلام) فرمودند: نماز، اقرار به ربوبیت خداوند و نفی هرگونه شبیه و همتاست برای او؛ قیامی متواضعانه و همراه با خضوع و اعتراف به گناهان و درخواست آموزش از اوست و نیز گذاردن پیشانی بر خاک به نشانه تعظیم پروردگار است. هدف آن است که انسان همواره به یاد خدا باشد، فراموشکار و ناسپاس نباشد و با حالت خاشعانه و دل‌سوخته، طالب افزایش برکات دین و دنیا از او گردد. نماز، همان مداومت بر ذکر خداوند در شب و روز است تا بنده، آقا و مدبر و خالق خود را فراموش نکند و به کفران و طغیان کشیده نشود و پیوسته در یاد و محضر او بماند، تا خداوند او را از گناهان و انواع فساد بازدارد (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۳: ۴، ۷).

امام رضا (علیه‌السلام) در تبیین فلسفه نماز جماعت با رویکرد اعطای بیش و تعمیق باورهای دینی، بر ضرورت آشکارسازی ایمان، توحید، تسلیم و پرستش خداوند تأکید می‌کنند. این اظهار عمومی، حجتی الهی برای همه مردم جهان است. ایشان فرمودند: «نماز جماعت از آن رو تشریع شده است تا ایمان، توحید، اسلام و عبادت خداوند آشکار و شهرت یابد؛ چرا که اعلان این امور، حجتی از سوی خداوند یگانه بر تمامی مردم شرق و غرب عالم است.» همچنین نماز جماعت سبب تشویق

متقابل افراد به نیکی و تقوا و بازدارندگی از بسیاری گناهان می شود (حرعاملی، ۱۴۰۹، ق، ج ۵: ۲۷۲). آن حضرت در حدیثی مفصل، حکمت تقسیم نمازهای روزانه به اوقات خاص را نیز برای افزایش بینش و ایجاد رغبت در مردم به برپایی نماز در زمانهای معین تشریح فرموده‌اند (حرعاملی، ۱۴۰۹، ق، ج ۳: ۱۷، ح ۱۱).

رجاء بن ابی ضحاک که به دستور مأمون مأموریت همراهی و نظارت بر امام رضا (علیه السلام) را در سفر از مدینه تا مرو بر عهده داشت، گزارش مفصلی از برنامه عبادی روزانه آن حضرت ارائه داده است. وی در این باره می گوید: «به خدا سوگند، من مردی باتقواتر از او ندیدم؛ کسی را ندیدم که در همه اوقاتش بیشتر از او به یاد خدا باشد و خوفش از خدا شدیدتر باشد. به محض طلوع فجر، نماز صبح را می خواند و سپس به دعا و ذکر (تسبیح، تحمید، تکبیر، تهلیل و...) مشغول می شد تا طلوع آفتاب. پس از آن، سجدهای طولانی می کرد و پس از آن به گفت و گو و موعظه با مردم می پرداخت تا نزدیک ظهر. نزدیک ظهر، وضو تجدید کرده و به مصالایش می رفت. پس از اذان، ابتدا هشت رکعت نافله می خواند، سپس اذان و اقامه می گفت و نماز ظهر را به جای می آورد. پس از نماز ظهر به دعا می پرداخت و در پایان، سر به سجده می گذاشت و صد مرتبه «الحمد لله» می گفت. سپس نافله عصر را خوانده و پس از اذان و اقامه، نماز عصر را به جای می آورد. آنگاه مدت مدیدی به تسبیح، تحمید، تکبیر و تهلیل مشغول می شد و در پایان نیز سر به سجده می گذاشت و صد مرتبه «الحمد لله» می گفت. هنگام مغرب، وضو می گرفت و پس از اذان و اقامه، نماز مغرب را می خواند. پس از نماز، مدتی دعا کرده و سپس چهار رکعت نافله مغرب را به جای می آورد. در وقت نماز عشاء، نماز و نافله آن را خوانده و به بستر می رفت. پس از گذشتن یک سوم از شب، از بستر برمی خاست در حالی که زبانش به تسبیح، تحمید، تکبیر، تهلیل و استغفار مشغول بود. مسواک می زد، وضو می گرفت و به نماز شب می پرداخت. در هر رکعت، یک بار سوره حمد و سی مرتبه سوره «قل هو الله احد» می خواند. پس از اتمام نماز شب و خواندن نماز جعفر طیار، با فرارسیدن فجر، ابتدا نافله فجر و سپس نماز صبح را اقامه می کرد...» (مجلسی، ۱۴۱۰، ق، ج ۴۹: ۹۱-۹۵).

از این گزارش، اهتمام عمیق امام رضا (علیه السلام) به نماز و نظم عبادی ایشان به وضوح قابل درک است. آن حضرت خود بر این اولویت تأکید فرموده‌اند: «بدان که برترین واجبات، پس از معرفت خدای عزوجل، نمازهای پنج‌گانه است» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج: ۳، ۴۳، ح: ۲۹۷۴).

اسرار و حکمت‌های نماز از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)

امام رضا (علیه السلام) در بیان حکمت وجوب نماز، سخنان عمیقی را ارائه فرموده‌اند. با تأمل در فلسفه‌ای که ایشان برای این فریضه الهی بیان می‌کنند، می‌توان به روشنی به توجیه عقلانی و معنوی آن دست یافت و با اطمینان کامل، تمام پرسش‌های ذهنی را پاسخ گفت. این درک عمیق، زمینه‌ساز روی‌آوری با نشاط و خضوعی آکنده از ایمان به درگاه ذات اقدس الهی از طریق نماز می‌گردد (موسوی راد لاهیجی: ۱۶).

امام رضا (علیه السلام) در بیان اسرار و برکات نماز، سخنی جامع و عمیق ایراد فرموده‌اند. ایشان در پاسخ به پرسشی درباره فلسفه تشریع نماز بیان کردند: علت تشریع نماز آن است که بنده متوجه ربوبیت پروردگار شده و بدان اقرار کند؛ با شرک و بت‌پرستی مبارزه نماید؛ در پیشگاه خداوند با خضوع و تواضع کامل بایستد؛ به گناهان خود اعتراف کرده و طلب آمرزش نماید و با نهادن پیشانی بر زمین در هر روز، عظمت پروردگار را بزرگ بشمارد. همچنین هدف آن است که انسان همواره هشیار و متذکر باشد، دچار فراموشی و غرور نگردد، همواره خاشع و خاضع بوده و طالب افزایش نعمت‌های دین و دنیا باشد. همین توجه و قیام در برابر خداوند، انسان را از گناه بازداشته و از انواع فساد جلوگیری می‌کند (پاک‌نیا، ۱۳۸۴).

امام رضا (علیه السلام) در پاسخ به پرسش یکی از اصحاب درباره فلسفه نماز نوشتند: «علت وجوب نماز، اقرار به ربوبیت پروردگار و دوری از شرک است و اینکه هیچ همانند و همتایی برای او نیست و ایستادن در برابر خداوند با ذلت و مسکنت، همراه با خضوع و اعتراف به یگانگی او، پشیمانی از گذشته و درخواست توبه از گناهان و نهادن صورت بر زمین، پنج بار در هر روز، برای بزرگداشت پروردگار و نیز اینکه بنده همواره متوجه خدا باشد و او را فراموش نکند، سرکشی نرزد و خاضع و

خاشع و ذلیل و مشتاق و خواهان افزایش توفیق در دین و دنیا باشد. از دیگر آثار نماز، رویگردانی از غیر خدا و مداومت بر ذکر او در شبانه روز است تا بنده، آقا و مدبر و آفریدگار خود را فراموش نکند؛ زیرا فراموشی یاد خدا به سرکشی و طغیان می انجامد. همچنین از دیگر حکمت های نماز، قیام بنده به وظایف بندگی در پیشگاه پروردگار است، که او را از گناهان بازداشته و از گرایش به فساد و تباهی بازمی دارد» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴ ق، ج ۲: ۱۰۲؛ حر عاملی، ۱۳۸۳ ق، ج ۳: ۴-۵؛ صدوق، ۱۳۸۰، ج ۲: ۳۱۷ و ابن بابویه قمی، ۱۴۱۳ ق، ج ۱: ۱۳۹).

مؤلفه ها و شاخص های نماز مطلوب از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)

امام رضا (علیه السلام) در بیان اهمیت نماز و تأثیر آن در کمال و سعادت انسان می فرماید: برای نمازگزار سه ویژگی وجود دارد: خیر و برکت از آسمان تا فرق سرش بر او فرو می ریزد، فرشتگان از زیر قدمش تا کرانه آسمان او را در بر می گیرند و منادی الهی ندا می دهد: اگر نمازگزار بداند چه فضیلت و کرامتی برای او مقرر شده، هرگز از نماز دست نمی کشد. هنگامی که بنده تکبیر الاحرام می گوید، خداوند با لطف خود به او روی می آورد و فرشته ای را مأمور می کند تا قرآن را از دهان او برگیرد؛ پس اگر نمازگزار (از حالت توجه) روی برگرداند، خداوند نیز از او روی برمی گرداند و او را به همان فرشته واگذار می کند. اگر با تمام وجود در نماش حضور داشته و قلبش کاملاً متوجه باشد، نمازش به طور کامل بالا می رود؛ اما اگر در نماز غفلت کند و به خود مشغول شود، از نماز او به همان اندازه که بی توجهی کرده کاسته می شود و تنها بخشی که با حضور قلب انجام شده بالا می رود. خداوند به قلب غافل چیزی عطا نمی کند و همانا نوافل برای تکمیل فریضه (نمازهای واجب) قرار داده شده اند (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۸۴: ۲۴۶).

نمازی که مورد نظر ائمه بوده و همواره به پیروان خود توصیه می نمودند مبتنی بر مؤلفه هایی است که به برخی از مهمترین آنها در ذیل اشاره می شود:

۱- ادای حق نماز و حضور قلب در نماز

امام رضا (علیه السلام) فرموده‌اند: «نماز، صله و موهبتی از جانب خداوند مهربان به بنده، از مسیر رحمت و عنایت ویژه اوست. نماز، درخواست وصال و راه رسیدن بنده به سوی پروردگار است. البته شایسته است که با نیتی خالص وارد نماز شود و با بزرگداشت و تعظیم هرچه بیشتر، تکبیر خداوند را بگوید، قرائت را با ترتیل و آرامش بخواند، رکوع را با خشوع به جای آورد، سر از رکوع با تواضع بردارد، سجده را با ذلت و خضوع انجام دهد، تشهد را با اخلاص و در حال امید به رحمت خدا بخواند و سپس نماز را با رغبتی کامل و امید به رحمت بی‌کران الهی با سلام به پایان برساند و این فریضه را در حالی میان بیم و امید به انجام رساند. پس هرگاه کسی نماز را با چنین آداب و شرایطی اقامه کند، حق نماز را ادا کرده است» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱: ۲۶۴).

امام رضا (علیه السلام) فرموده‌اند: «تا زمانی که مؤمن نمازهای پنج‌گانه خود را به موقع و با شرایط آن اقامه کند، شیطان همواره از او ترسان و هراسان است؛ اما هرگاه نمازش را ضایع کند، شیطان بر او چیره شده و او را به گناهان بزرگ وارد می‌سازد» (حر عاملی، ۱۳۸۳ ق، ج ۳: ۸۱).

امام رضا (علیه السلام) از پدران خود از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) روایت کرده‌اند که فرمودند: «نمازهای خود را ضایع نکنید، زیرا هر که نماز را ضایع کند با قارون و هامان محسور می‌شود و بر خداوند لازم است که او را به دوزخ درآورده و با منافقان هم‌نشین سازد. پس وای بر کسی که بر نمازهای واجب خود و انجام سنت پیامبر (صلی الله علیه و آله) مراقبت ننماید» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴ ق، ج ۲: ۳۱). همچنین امام رضا (علیه السلام) فرمودند: «پرهیزد از اینکه در نماز سستی و کوتاهی کنید، حدودش را ضایع نمایید، رکوع و سجده را با شتاب و ناپایداری چون نوک‌زدن خروس انجام دهید، نماز را سبک بشمارید، یا به جای آن به امور دنیا مشغول شوید و آن را در وقت خود اقامه نکنید» (مجلسی، ۱۴۱۰ ق: ۲۰).

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نیز فرمودند: «هر که نمازش را سبک بشمارد، پیوندی با من ندارد. سوگند به خدا، بر حوض کوثر به من ملحق نخواهد شد» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۳: ۲۵، ح ۲۹۲۵).

امام رضا (علیه السلام) در بیانی دیگر تأکید کردند: «وقتی روز قیامت فرا رسد، نخستین چیزی که از بنده پرسیده می شود نماز است. اگر آن را با شرایط کامل به جای آورده باشد، نجات می یابد و اگر آن را ناقص یا بدون رعایت آدابش انجام داده باشد، به آتش افکنده می شود» (حر عاملی، ۱۳۸۳ ق، ج ۳: ۱۹). همچنین آن حضرت فرمودند: «نماز بهترین عبادت خداست و نیکوترین صورتی است که خدا آفریده. پس هر که نماز را کامل ادا کند، حق واجبش را ادا کرده و هر که آن را سبک بشمارد، عاقبت این بی اعتنائی) به خودش باز می گردد» (بروجردی، ۱۳۸۰ ش، ج ۴: ۵).

۲- اهتمام به نماز اول وقت

اهتمام به نماز اول وقت، در سیره عملی امام رضا (علیه السلام) جایگاهی ویژه داشت. ابراهیم بن موسی فزّاز نقل می کند: «روزی در خراسان در مسجد، نزد امام رضا (علیه السلام) بودم و بر خواسته ای که از ایشان داشتم اصرار می ورزیدم. در این هنگام، امام برای استقبال یکی از طالبان دانش بیرون رفتند. در میانه راه، وقت نماز فرا رسید و امام به سوی ساختمانی که در آن حوالی بود رفتند و در سایه صخره ای در کنار آن توقف کردند. در آن موقع، تنها من همراه ایشان بودم. حضرت فرمودند: اذان بگو. عرض کردم: صبر کنید تا دیگر اصحاب به ما ملحق شوند. امام فرمودند: خداوند تو را بیامرزد! هرگز نماز را از اول وقتش، بدون علتی موجه، به تأخیر نمی اندازیم. همواره بر اول وقت مراقب باش. پس اذان گفتم و نماز را خواندیم. پس از نماز، مجدداً خواسته خود را یادآوری کردم. در آن لحظه، امام با تازیانه اش خاک ها را کنار زدند؛ ناگهان سکه ای زرین آشکار شد. امام (علیه السلام) آن را برداشته و فرمودند: این سکه طلا را بگیر، خداوند در آن برکت قرار دهد و از آن بهره مند شوی و آنچه دیدی پنهان نگاه دار».

ابراهیم بن موسی می گوید: «خداوند از آن سکه برکت فراوانی به من عطا کرد، به گونه ای که در خراسان اموال و کالاهایی خریدم که ارزش آن ها به هفتاد هزار دینار طلا می رسید و از همه هم سنان خود توانگرتر و ثروتمندتر شدم» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴ ق، ج ۱: ۱۵۴؛ مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۱۰: ۲۹۹ و قمی، ۱۳۷۹، ج ۳: ۱۷۰۱). امام رضا (علیه السلام) در تفسیر آیه شریفه «وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ

يُحَافِظُونَ» (سوره مؤمنون، آیه ۹) - مؤمنان کسانی‌اند که بر نمازهای خود محافظت می‌کنند - فرمودند: «مراد خداوند متعال، مراقبت بر اوقات نماز است.» همچنین ایشان تأکید کردند: «بر اوقات نماز محافظت نمایید (سعی کنید نماز را در زمان‌های خاص آن اقامه کنید)، زیرا هیچ بنده‌ای از گزند حوادث در امان نیست. هر کس وقت واجب نماز فرا رسد و از روی عمد در اقامه آن کوتاهی کند، گناهکار است» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۳: ۹۶، ح ۳۱۰۷).

خداوند متعال در قرآن کریم گروهی از نمازگزاران را مذمت کرده و فرموده است: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ» (سوره ماعون، آیات ۴-۵)؛ وای بر نمازگزارانی که از نماز خود غافلند. امام رضا (علیه‌السلام) در تفسیر این آیه فرمودند: «مراد از «ساهون» کسانی هستند که از اوقات نمازهای واجب خود غافل‌اند» (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۸۰: ۲۰). همچنین آن حضرت به یکی از اصحاب خود تأکید کردند: «ای فلانی! هنگامی که وقت نماز فرا رسد، بر تو لازم است که نماز را در اول وقت اقامه کنی؛ زیرا نمی‌دانی چه اتفاقی در پی خواهد آمد» (حر عاملی، ۱۳۸۳ ق، ج ۳: ۸۷). امام رضا (علیه‌السلام) در بیانی دیگر فرمودند: «برای هر نمازی سه وقت است: اول وقت، وسط وقت و آخر وقت. اقامه نماز در اول وقت موجب خشنودی خداوند، در وسط وقت باعث عفو پروردگار و در آخر وقت سبب آمرزش الهی است. بهترین اوقات، اول وقت است و کسی حق ندارد آخر وقت را برای نماز انتخاب کند، مگر آنکه بیمار یا معذور باشد یا در سفر به سر برد» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱: ۱۸۵ و مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۸۲: ۳۵۰).

۳- اهتمام به نماز شب

چنان‌که از گزارش رجاء ابن ابی ضحاک برمی‌آید، امام رضا (علیه‌السلام) بر اقامه کامل نوافل یومیه و نافله شب مداومت داشتند. در گزارشی دیگر از ابراهیم بن عباس آمده است: «سیره آن حضرت چنان بود که کم می‌خوابیدند و بیشتر شب را به بیداری، عبادت و نوافل می‌پرداختند» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴ ق، ج ۱: ۱۹۷). علاوه بر سیره عملی ایشان، در سخنان آن معصوم نیز بر نافله شب تأکید فراوان شده است.

امام رضا (علیه السلام) فرمودند: «نماز شب موجب خشنودی خداوند است» (ابن بابویه قمی، ۱۴۱۳ ق، ج ۱: ۴۱۲). همچنین فرمودند: «بر شما لازم است که در اقامه نماز شب بکوشید. هر بنده‌ای که در آخر شب برخیزد و هشت رکعت نماز (نافله شب) بخواند، سپس دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر به جای آورد و در قنوت آن هفتاد بار طلب آمرزش کند، از عذاب قبر و آتش در امان خواهد بود و عمرش طولانی و روزی‌اش فراوان می‌گردد» (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۷۸: ۱۶۱، ح ۵۳). امام رضا (علیه السلام) از پدران خود نقل کرده‌اند که از امام سجاد (علیه السلام) پرسیدند: چرا نمازگزاران شب از خوش‌روترین مردم هستند؟ حضرت پاسخ دادند: «زیرا آنان با خدا خلوت کرده‌اند و خداوند نیز آنان را از نور خویش پوشانده است» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴ ق، ج ۱: باب ۲۸، حدیث ۲۸).

سیره امام رضا (علیه السلام) حاکی از اهتمام ایشان به همه مستحبات، به ویژه نماز شب و نماز جعفر طیار است که همواره آن دو را با هم اقامه می‌کردند. نماز شب و نماز جعفر طیار زمانی تأثیری ژرف بر روح و معنویت انسان می‌گذارد که در خلوت و دور از چشم دیگران، با نشاط و کیفیت کامل و به‌صورت مداوم انجام شود و اگر کسی به چنین توفیقی دست یابد، انوار الهی بر قلب او خواهد تابید (صالحی، ۱۳۸۴: ۱۴۹).

۴- رعایت آداب نماز

امام رضا (علیه السلام) همواره بر رعایت دقیق آداب نماز تأکید داشتند و مسلمانان را به کامل‌ترین شیوه اقامه آن سفارش می‌کردند. ایشان فرمودند: «هرگاه خواستی نماز را اقامه کنی، با بی‌ رغبتی، کسالت، خواب‌آلودگی، عجله و شتاب، یا سرگرم شدن به چیزی دیگر، به نماز مشغول نشو؛ بلکه نمازی به‌جا آور که سکون، حضور قلب، آرامش و طمأنینه در آن باشد. بر تو لازم است که در نماز خاشع و خاضع باشی و در پیشگاه خداوند خود را خوار و ذلیل بدانی، به گونه‌ای که ترس و خشیت الهی در چهره‌ات نمودار شود و بر اثر آرامش و شدت خوفی که بر دلت عارض شده، حالتی میان بیم و امید در تو پدیدار گردد. پس در چنین حالتی، در برابر پروردگارت همچون بنده‌ای گناهکار و فراری که در مقابل

مولایش ایستاده است، بایست. گام‌هایت را منظم کن و خود را برای اطاعت از او آماده ساز. به چپ و راست توجه نکن و فرض کن که خداوند تو را می‌بیند؛ پس اگر تو او را نمی‌بینی، او تو را می‌بیند. با ریش یا دیگر اعضای بدن بازی نکن، انگشتانت را به صدا درنیاور، بدن را نخاران و با بینیت بازی مکن. هنگامی که در نماز ایستاده‌ای، چشمانت را به محل سجده بدوز و در حال نماز، جزع و ترس الهی را از خود ظاهر کن...».

هرگاه به نماز ایستادی، با تمام توجه قلبی و درونی به سوی خداوند روی آور تا خداوند نیز به تو روی آورد. برای نماز، وضویی شاداب و کامل بگیر و هنگامی که سجده می‌کنی، پیشانیت را بر خاک بگذار. هرگاه با حضور قلب و رعایت آداب و شرایط نماز، با تمام وجود به درگاه خدا رفتی، او نیز با همه رحمت و مغفرت و عنایتش به تو روی خواهد آورد و اگر از خدا روی بگردانی، او نیز از تو روی برمی‌گرداند و تو را به حال خود رها خواهد کرد (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۸۴: ۲۰۴).

۵- اهمیت دادن به نماز جماعت

امام رضا (علیه‌السلام) درباره نماز جماعت فرموده‌اند: «خداوند بزرگ، نماز جماعت را تشریع کرده است تا شعائر اسلامی و معارف الهی مانند اخلاص، توحید، ارزش‌های اسلامی و عبادت پروردگار، آشکار و مشهود گردد؛ زیرا با ظهور این اعمال، حجت خدا بر تمام مردم شرق و غرب عالم تمام می‌شود. همچنین در نماز جماعت، منافقان و کسانی که نماز را سبک می‌شمارند شناخته می‌شوند و نیکوکاری و فضیلت رواج یافته و افراد از گناه و فساد بازداشته می‌شوند؛ چرا که در روایات آمده است اگر نماز انسان مورد قبول خداوند قرار گیرد، دیگر اعمالش نیز پذیرفته خواهد شد». ایشان همچنین درباره فضیلت نماز جماعت فرمودند: «برتری نماز جماعت بر نماز فرادا، به اندازه هر رکعت هزار رکعت است» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱: ۴۸۷). همچنین امام (علیه‌السلام) در بیان علت تشریع نماز جماعت تأکید کردند: «خداوند متعال نماز جماعت را قرار داد تا شعائر اسلام و معارفی چون اخلاص، توحید و عبادت، آشکار و شناخته شود؛ زیرا آشکارسازی این امور، حجتی الهی برای همه مردم جهان است».

همچنین در نماز جماعت، منافقان و دوچهرگان و کسانی که نماز را سبک می‌شمارند، شناخته شده و به انجام فرایض الهی وادار می‌گردند. علاوه بر این، گواهی افراد بر عدالت و صلاح یکدیگر در چنین فضایی معتبر می‌شود. نماز جماعت، ترویج نیکوکاری و فضیلت‌ها را در پی دارد و بسیاری را از گناه و فساد باز می‌دارد (حر عاملی، ۱۳۸۳، ق، ج: ۵: ۳۷۲).

در فرهنگ رضوی، نماز جماعت افزون بر بعد معنوی، از کاربردهای اجتماعی و فرهنگی گسترده‌ای نیز برخوردار است. اگر نماز جماعت در جامعه به شکلی کاربردی و همگانی اقامه شود، بسیاری از مفاسد ریشه‌کن شده و جای خود را به فضیلت‌ها و ارزش‌های نیکو می‌دهد. نماز جماعت در نگاه امام رضا (علیه السلام)، محور اتحاد، همدلی و هم‌بانی جامعه است که باعث زوال اختلافات و نهادینه‌سازی برادری و برابری می‌گردد. این فریضه برای جامعه اسلامی این موهبت را به ارمغان می‌آورد که همه افراد در صفی واحد در برابر خداوند بایستند و هیچ تفاوتی میان انسان‌ها وجود نداشته باشد. این امر موجب برابری و زدوده شدن احساس حقارت از ضعفا در مقابل توانگران می‌شود؛ اثری که در جوامع غیراسلامی یافت نمی‌شود.

امام رضا (علیه السلام) و فلسفه تشریع نماز

امام رضا (علیه السلام) در پاسخ به نامه‌ای که از فلسفه تشریع نماز پرسیده بود، فرمودند: «علت تشریع نماز آن است که بنده متوجه ربوبیت پروردگار شود و به آن اقرار کند؛ با شرک و بت‌پرستی مبارزه نماید؛ در پیشگاه خداوند با نهایت خضوع و تواضع بایستد؛ به گناهان خود اعتراف کرده و طلب آمرزش از گناهان گذشته نماید و هر روز با نهادن پیشانی بر خاک، عظمت پروردگار را بزرگ بشمارد. همچنین هدف آن است که انسان همواره هوشیار و متذکر باشد، دچار فراموشی و غرور نشود، خاشع و خاضع بوده و خواستار افزایش نعمت‌های دین و دنیا گردد. همین توجه و قیام در برابر خداوند، انسان را از گناه بازداشته و از انواع فساد جلوگیری می‌کند» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۸، ج: ۱۶: ۲۹۴). امام رضا (علیه السلام) در مورد سایر دستاوردهای نماز فرمود: نماز و مداومت در شب و روز سبب می‌شود که انسان، مولا، مدبر و خالق خود را فراموش نکند و روح سرکش و طغیان‌گری در

برابر خدا بر او غالب نیاید (مکارم شیرازی، ۱۳۸۸: ج ۱۶: ۲۹۴). یاد خدا البته منظور از ذکر الله، ذکر و یادی است که مقدمه فکر و آن فکر نیز، مقدمه عمل باشد (مکارم شیرازی، ۳۸۸: ج ۱۶: ۲۸۹).

ایشان در نماز، در برابر مولای عظیم الشان خویش تواضع و فروتنی می کنند و پیشانی بر خاک می ساینند، از خطاها و لغزش های خود طلب رحمت و بخشش می نمایند. این عمل روزانه با تداوم خود، روح عبودیت و بندگی را در نمازگزار تقویت می کند. تقدیس و تسبیح پیوسته، جان و دل انسان را با مبدأ هستی مرتبط ساخته و او را به سوی خوبی ها و کمال رهنمون می سازد و از زشتی ها و ناپاکی ها دور می دارد. افزون بر این، دعاها و درخواست هایی که نمازگزار در نماز از خداوند متعال طلب می کند، موجب تحقق آرزوهای دینی و دنیوی او می گردد.

آثاری که در سخنان امام رضا (علیه السلام) برای نماز برشمرده شده اند، مانند زدودن کبر و خودبینی، ایجاد آرامش جسمی و روحی و تقویت انضباط و وقت شناسی، همگی گواه آن هستند که اقامه نماز به انسان کمک می کند تا هر فردی به اندازه توان خویش گامی در مسیر زندگی عقیفانه بردارد و در تعاملات و رفتارهای خود از برکات آن بهره مند گردد.

اهتمام ویژه امام رضا (علیه السلام) به نماز و خصوصاً اقامه آن در اول وقت، در سیره عملی ایشان به روشنی مشهود است. نقل شده است روزی ایشان در مجلسی با عالمان ادیان مختلف به مناظره مشغول بودند و گفت وگوهای پرباری میان امام و حاضران در جریان بود. هنگام ظهر، امام (علیه السلام) فرمودند: وقت نماز فرا رسیده است. یکی از حاضران به نام عمران گفت: سرورم، سخنان را قطع نکنید که دلم مشتاق است؛ شاید اگر سخنانتان ادامه یابد، مسلمان شوم. امام در پاسخ فرمودند: نماز می خوانیم و باز می گردیم. سپس برخاستند و نماز را اقامه کردند (ابن بابویه قمی، ۱۳۸۷ ق: ۴۳۴).

امام رضا (علیه السلام) همچون دیگر ائمه اطهار (علیهم السلام)، هیچ عملی را برتر و ارزشمندتر از نماز نمی دانستند و همواره بر اقامه آن در اول وقت تأکید داشتند. آن حضرت به ابراهیم بن موسی فرمودند: «نماز را همواره در اول وقت اقامه کن و بدون علتی موجه آن را به تأخیر نینداز» (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۲۱: ۸۰). این دلبستگی به عبادت، نه از ترس دوزخ یا طمع بهشت؛ بلکه از شناخت ژرف و معرفت والای ایشان نسبت به خداوند متعال سرچشمه می گرفت. به طور کلی، ویژگی های عبادت

امام را می‌توان در موارد زیر برشمرد: عبادت به پاس شایستگی ذاتی پروردگار، شکرگزاری نعمت‌های او و برخاسته از عشق و محبت الهی.

امام رضا (علیه السلام) در بیان آثار و برکات نماز به نقل از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «هر کس نماز واجب خود را به جای آورد، نزد پروردگار متعال دعایی مستجاب دارد». همچنین آن حضرت درباره دیگر فوائد اخروی نماز اشاره کردند: «در روز قیامت، بنده از سوی خداوند ندا داده شده و مورد بازخواست قرار می‌گیرد. نخستین پرسش درباره نماز است؛ اگر آن را به درستی و کامل ادا کرده باشد، رها و آزاد خواهد شد و اگر نتواند پاسخی شایسته دهد، بی‌درنگ به دوزخ افکنده می‌شود».

جدایی از صف منافقان، ستمگران و گناهکاران، از دیگر برکات اقامه نماز است. امام رضا (علیه السلام) شیعیان را به محافظت بر نماز سفارش کرده و فرمودند: «بکوشید نمازهایتان ضایع نشود؛ چرا که هر کس نماز خود را تباه کند (آن را سبک شمارد، قضا شود یا فراموش کند)، با قارون و هامان محسور خواهد شد و بر خداوند سزاوار است که ترک‌کننده نماز را به همراه منافقان به دوزخ برد. پس وای بر کسی که بر نمازهای خود مواظبت نکرده و از شیوه پیامبر خود پیروی نمی‌کند». از این رو، امام رضا (علیه السلام) چنان اهمیتی به نماز می‌دادند که راضی نبودند شیعیانشان در هیچ حالتی آن را ترک کنند. ایشان به نقل از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «اگر کسی نمی‌تواند ایستاده نماز بخواند، نشسته آن را به جای آورد و اگر نشسته نیز نتواند، خوابیده بخواند و اگر باز هم نتواند، با اشاره نماز را اقامه کند».

فلسفه نمازهای مستحبی و واجب از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)

امام رضا (علیه السلام) می‌فرمایند: «بر شما لازم است که در اقامه نماز شب بکوشید. هر بنده‌ای که در آخر شب برخیزد و هشت رکعت نماز (نافله شب) بخواند، سپس دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر به جای آورد و در قنوت آن هفتاد بار طلب آمرزش کند، از عذاب قبر و آتش در امان خواهد بود و عمرش طولانی و روزی‌اش گسترده می‌شود». امام رضا (علیه السلام) از پدران خود نقل

کرده‌اند که از امام سجاد (علیه‌السلام) پرسیدند: چرا نمازگزاران شب از خوش‌روترین مردم هستند؟ حضرت پاسخ دادند: «زیرا آنان با خدا خلوت کرده‌اند و خداوند نیز آنان را از نور خویش پوشانده است». همچنین فرمودند: «برتری نماز جماعت بر نماز فرادا، هر رکعت به اندازه دو هزار رکعت است» و تأکید کردند: «نماز به صورت جماعت، برترین نماز است» (ابن بابویه قمی، ۱۴۱۳ ق، ج ۱: ۴۱۲).

امام رضا (علیه‌السلام) فلسفه تشریع نماز جماعت را این‌گونه بیان فرموده‌اند: «نماز جماعت بدان جهت مقرر شده است تا اخلاص و توحید و اسلام و مراسم پرستش خداوند، همه‌جانبه آشکار و مشهود گردد؛ زیرا با آشکار شدن شعائر دین و توحید، حجت خدای یگانه بر همه مردم شرق و غرب عالم تمام می‌شود. همچنین برای آن است که احکام اسلام به‌صورت عینی اظهار شده و بر اجرای آنها مراقبت شود، تا منافقان و سست‌ایمانان نیز به عمل وادار گردند و آنچه را به زبان اقرار کرده‌اند، عملی کنند و نیز برای آنکه گواهی افراد بر مسلمانی یکدیگر ممکن باشد. گذشته از این، نماز جماعت همراه با مساعدت در نیکوکاری و تقواست و از بسیاری نافرمانی‌ها و گناهان جلوگیری می‌کند» (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۸: ۱۴).

اهمیت نمازهای واجب تا بدان‌جاست که در هیچ حالتی از عهده بنده ساقط نمی‌گردد؛ حتی اگر توانایی ایستادن در آن را نداشته باشد، باید نشسته نماز بخواند و اگر نشسته نیز نتواند، به حالت خوابیده اقامه نماید و اگر حرکت اعضای بدن برای ادای آداب نماز ممکن نباشد، با حرکت چشم و ابرو مکلف به انجام آن است. در حال بیماری، هنگام نزاع و احتضار و حتی در صحنه جنگ و مقابله با دشمن، تکلیف نماز از دوش کسی برداشته نمی‌شود. فریضه نماز در میان عبادات از چنان جایگاه والایی برخوردار است که هیچ یک از اعمال عبادی به پای آن نمی‌رسد؛ زیرا خداوند تمام ابعاد و شرایط خودسازی را در نماز جای داده و شرایط بندگی پروردگار را در حد اعلی در آن گرد آورده است. از این رو، نماز رأس همه عبادات است و مقامی جامع دارد؛ معجونی است فراگیر که سعادت بشر را در همه مراحل دنیوی و اخروی در بر می‌گیرد. پذیرش دیگر اعمال نیز در گرو نماز است؛ همان‌گونه که اگر میخ‌ها و بندهای خیمه بر جای بماند، خیمه برپاست و اگر نماز با حدود و شرایطش اقامه نشود،

دیگر هیچ حکمی از احکام دین بر جای نخواهد ماند و همه نظام دینی فروخواهد ریخت (نجاری، ۱۳۹۰: ۱۰).

امام رضا (علیه السلام) از پدر بزرگوار خود روایت کرده‌اند که امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمودند: «شما را به نماز و مراقبت بر آن سفارش می‌کنم؛ زیرا نماز بهترین کارها و ستون دین شماست». همچنین فرمودند: «نخستین موضوعی که در روز قیامت از انسان پرسیده می‌شود، نماز است. اگر آن را درست ادا کرده باشد، دیگر اعمالش نیز پذیرفته می‌شود و اگر نماز مردود گردد، سایر اعمال نیز بی‌ارزش و ناپذیرفتنی خواهد بود» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱، ص ۱۷۲).

امام رضا (علیه السلام) فرمودند: «نماز دارای چهار هزار مسئله و حد است». مراد از «حد»، مرزی است که هر چیز را از دیگر امور متمایز می‌سازد و آن را به عنوان واقعیتهای مستقل نشان می‌دهد. نماز نیز حدی دارد که در رعایت ظاهر و باطن آن تجلی می‌یابد؛ برخی از این حدود مستحب و برخی واجب هستند. مرحوم شهید اول، نویسنده کتاب «اللمعه»، حدود واجب نماز را در هزار مسئله در کتاب «الفیه» برشمرده و حدود مستحب آن را نیز در سه هزار مسئله در کتابی با عنوان «الفیه» گرد آورده است. نمازی که با رعایت همه شرایط، مقدمات و مسائل مربوطه اقامه شود، در حد کمال است و چنین نمازی نماز گزار را از گناه و معصیت باز می‌دارد (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۸۳: ۲۰۴).

نقش نماز در آرامش روحی و روانی از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)

از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)، هیچ عملی برتر و ارزشمندتر از نماز نیست، زیرا این فریضه بهترین راه برای رسیدن به قرب الهی است؛ چنان که ایشان فرموده‌اند: «نماز، هر انسان با تقوایی را به خداوند نزدیک می‌کند» (حر عاملی، ۱۳۸۳ ق، ج ۴: ۴۳). علت این برتری، نقش بی‌بدیل نماز در تحقق سعادت و کمال انسانی است. نکته مهم آن است که این نماز باید بر اساس مبانی نماز مطلوب در فرهنگ رضوی اقامه شود. در زندگی پرشتاب امروز که دغدغه‌های فراوانی وجود دارد، نیاز به آرامش از مهم‌ترین عوامل سلامت جسمانی و روانی انسان به شمار می‌رود. نماز، روح و جسم انسان را آرامش می‌بخشد و قلب او را به خداوند مطمئن می‌سازد. به دلیل همین نقش ارزنده است که نماز

در فرهنگ رضوی مورد تأکید ویژه قرار گرفته است. امام رضا (علیه السلام) در بیان معنای حقیقی نماز فرمودند: «نماز، صله و موهبتی است از جانب خداوند مهربان به بنده، از مسیر رحمت و عنایت خاص او و نماز درخواست وصال و تقرب بنده به سوی پروردگار است. زمانی که با نیتی خالص وارد نماز شود و با بزرگداشت هرچه بیشتر تکبیر خداوند را بگوید، قرائت را با ترتیل بخواند، رکوع را با خشوع به جای آورد، با تواضع سر از رکوع بردارد، سجده را با ذلت و خضوع انجام دهد، تشهد را با اخلاص و امید بخواند و سپس نماز را با رغبتی کامل و امید به رحمت گسترده الهی به پایان برساند - در حالی که میان بیم و امید است، زیرا نمی داند نمازش مقبول درگاه حق قرار گرفته یا نه - پس هرگاه چنین نمازی به جای آورد و این شرایط را رعایت کند، نمازی حقیقی اقامه کرده است» (مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۸۴: ۲۴۶).

نتیجه گیری

آرامش روحی و بهداشت روانی، مقوله‌ای است که با شناخت و معرفت انسان پیوندی عمیق دارد و از این رو موضوعی ذاتاً فرهنگی و دینی محسوب می‌شود. در جوامع کنونی که سلامت روانی بیش از هر دوره تاریخی دیگر دستخوش تغییر و آسیب شده است، می‌توان اضطراب‌ها و نگرانی‌های روحی را از جمله مشکلات اساسی برشمرد که غالب افراد به نوعی با آن مواجه هستند. فریضه نماز می‌تواند در تمام عرصه‌های فردی و اجتماعی تأثیرگذار باشد؛ به گونه‌ای که علاوه بر تقویت سلامت جسمی و روانی انسان، با ایجاد آرامش قلبی و تمرکز فکری، بستر ساز فعالیت‌های مهم شده و فرد را در همه امور یاری می‌رساند. نماز، ارتباطی صمیمانه میان انسان و خداست؛ به طوری که وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حس صفای روحی، آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روان را در وی پدید می‌آورد. انسان با مداومت در اقامه نماز، ملکه تقوا را در خود پرورش داده و انزجار از گناه در او شکل می‌گیرد و با تکرار این فضایل اخلاقی، به تعالی می‌رسد که ثمره آن هم برای خودش و هم برای جامعه سودمند خواهد بود. با پیروی از سیره معصومین (علیهم السلام) می‌توان مسیر رسیدن به این قله سعادت را با دقت بیشتری پیمود.

انسان با تمرین صبر، شکیبایی، حلم و تقویت ملکه تقوا به معنویت نزدیک می‌شود و بهترین راهکار برای کسب این فضایل، نماز است؛ زیرا با استمرار این فریضه الهی، روح انسان رشد می‌کند و به تدریج روحیه اعتدال و تواضع در او شکل می‌گیرد. سیره اهل بیت (علیهم السلام) و تفاسیر متعدد، تأکیدات مؤکدی بر اقامه نماز به عنوان بهترین راه دستیابی به فضایل اخلاقی دارند.

از منظر امام رضا (علیه السلام)، هیچ عملی برتر و ارزشمندتر از نماز نیست؛ زیرا این فریضه، هم برترین راه برای رسیدن به قرب الهی است و هم کارآمدترین شیوه برای حل مشکلات فردی و اجتماعی و ضامن سعادت دنیوی و اخروی انسان به شمار می‌آید. با این حال، تأکید امام رضا (علیه السلام) بر اقامه نماز در اول وقت و به صورت جماعت است و سیره عملی و گفتاری ایشان نیز گواه این واقعیت است. ما نیز باید با پیروی از آن امام معصوم (علیه السلام)، با عمل خود الگویی عملی برای دیگران - از جمله کودکان - باشیم و در تربیت دینی آنان بکوشیم تا آنان را به خواندن نماز و حضور در مسجد ترغیب کنیم؛ چرا که اگر از سنین کودکی با نماز مأنوس شوند، شاهد برکات و فیوضات این فریضه خواهند بود. بی‌تردید، کلید حل بسیاری از مشکلات در نماز و عباداتی خالصانه و خاشعانه نهفته است.

تحلیل سیره رفتاری امام رضا (علیه السلام) نشان می‌دهد که ایشان از روش‌های تربیتی متنوعی بهره می‌بردند؛ از جمله: اسوه‌سازی و اسوه‌مداری، انذار و بیم‌دهی، جلب توجه، اعطای ینش، روش غیرمستقیم، تکلیف‌دهی در حد وسع، تبشیر و تشویق، تدریج و گام‌به‌گام، تفصیل احکام، مداومت و محافظت و تنوع در بیان. به‌کارگیری این روش‌ها در عرصه تربیت دینی، می‌تواند فرهنگ نمازخوانی را در جامعه به‌صورت پایدار نهادینه کند.

در کلام امام رضا (علیه السلام)، نماز به معنای خشوع و خضوع در برابر پروردگار جهانیان است؛ این فروتنی و اطاعت، انسان را به راه حق هدایت کرده و از طغیان و سرکشی باز می‌دارد. از آنجا که انسان ذاتاً موجودی کمال‌خواه است و طلب بی‌نهایت کمال در نهاد او قرار دارد، همین ویژگی او را به تلاش و تکاپو وامی‌دارد. از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)، هیچ عملی برتر و ارزشمندتر از نماز نیست؛ زیرا کارآمدترین مسیر برای رسیدن به قرب الهی است. نماز از منظر ایشان فواید بسیاری در پی

دارد؛ از جمله روح انضباط را در انسان تقویت می‌کند، چرا که باید در اوقات معین اقامه شود و تأخیر یا تقدیم آن موجب بطلان نماز می‌گردد. همچنین آداب و احکام نماز باید با نظم و ترتیب رعایت شود و بی‌نظمی در اجرای آن، به خلل در حقیقت نماز می‌انجامد. از آنجا که جامعه از افراد انسانی تشکیل شده است، بررسی و توجه به نقش نماز و کارکرد فرهنگی آن بدون شناخت کامل انسان و ویژگی‌های ذاتی، فردی و اجتماعی او ثمربخش نخواهد بود. تلاش برای گسترش و فراگیرسازی فرهنگ نماز در جامعه، مستلزم همکاری و هم‌سویی همه نهادهای اجتماعی و فرهنگی است.

جامعه از افراد انسانی تشکیل شده است؛ بنابراین، بررسی نقش نماز و کارکرد فرهنگی آن بدون شناخت کامل انسان و ویژگی‌های ذاتی، فردی و اجتماعی او اثربخش نخواهد بود. تلاش برای گسترش و نهادینه کردن فرهنگ نماز در جامعه، نیازمند همکاری و هم‌سویی تمام نهادهای اجتماعی و فرهنگی است. از دیدگاه امام رضا (علیه‌السلام)، نماز تجلی خشوع و خضوع در برابر پروردگار جهانیان است که انسان را به مسیر حق هدایت کرده و از طغیان و سرکشی باز می‌دارد. نماز با تداوم ذکر خداوند در شبانه‌روز، مانعی استوار در برابر فساد و تباهی فرد و جامعه ایجاد می‌کند. علت وجوب نماز و نقش بازدارندگی آن از فساد را باید در مفهوم «عبودیت» جستجو کرد. هنگامی که عبودیت در وجود انسان نهادینه شود، همه فعالیت‌های او - اعم از اقتصادی، اجتماعی و سیاسی - جهت‌گیری الهی می‌یابد و رنگ خدایی به خود می‌گیرد. در چنین شرایطی، ظلم و پایمال کردن حقوق دیگران از جامعه رخت برمی‌بندد و این خود عاملی کلیدی در تحقق کمال و سعادت اجتماعی خواهد بود.

فهرست منابع

قرآن کریم.

ابراهیمی، ابراهیم؛ طهماسبی بلداجی، اصغر؛ مرتضوی، سید ابراهیم و قنبری، لیلا. (۱۳۹۴). بررسی نقش نماز در جهت‌دهی به سبک زندگی اسلامی در سیره رضوی. فصلنامه فرهنگ رضوی، ۳(۱۲).

ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۸۷). التوحید. قم: جامعه مدرسین.

_____. (۱۴۰۴ ق). عیون أخبار الرضا (علیه السلام). جلد دوم. بیروت: المؤسسة الاعلمی للمطبوعات.

_____. (۱۴۱۳ ق). من لا یحضره الفقیه. جلد اول. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

بروجردی، سید حسین. (۱۳۸۰). جامع احادیث الشیعه. قم: نشر المهر.

پاک‌نیا، عبدالکریم. (۱۳۸۴). فرهنگ نماز در سیره امام رضا (علیه السلام). پاسدار اسلام، (۲۸۶).

جانی‌پور، محمد. (۱۳۹۰). جایگاه نماز در اندیشه امام رضا (علیه السلام). مطالعات قرآن و حدیث، ۵(۱)، ۹.

حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۳۸۳ ق). وسائل الشیعه. جلد سوم. تهران: مکتبه الاسلامیه. سبحانی یامچی، محمد. (۱۳۹۸). روش‌های تربیتی فرهنگ‌سازی اقامه نماز در سیره رضوی. فصلنامه علمی فرهنگ رضوی، ۷(۴).

صالحی، محمد. (۱۳۸۴). سیره امام رضا (علیه السلام). قم: مرکز مطالعات و تحقیقات حوزه نمایندگی ولی فقیه در جهاد کشاورزی.

صدوق، محمد بن علی. (۱۳۸۰). علل الشرایع. جلد اول و دوم. مترجم و محقق سید محمد جواد ذهنی تهرانی. قم: انتشارات مؤمنین.

- غازی، داوود بن سلیمان. (۱۳۷۶). *مسند الرضا (علیه السلام)*. محقق محمدجواد حسینی جلالی قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- فکری، جعفر. (۱۳۷۸). *آثار تربیتی نماز*. معارف اسلامی، (۴۴).
- قمی، عباس. (۱۳۷۹). *منتهی الآمال*. مصحح ناصر باقری بیدهندی. قم: دلیل.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۸ ق). *اصول کافی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۱۰ ق). *بحار الأنوار*. جلد چهل و نه و هشتاد و چهارم. بیروت: مؤسسه الطبع و النشر.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۸). *تفسیر نمونه*. جلد شانزدهم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- موسوی راد لاهیجی، حسین. (۱۳۹۳). *نماز از دیدگاه قرآن و حدیث*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- نجاری، م. (۱۳۹۰). *نماز از دیدگاه امام رضا (علیه السلام): تفسیر سوره های حمد و توحید و نمازهای مستحبی*. مشهد: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی خاتم.
- نوری طبرسی، میرزا حسین. (۱۴۰۷ ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. جلد سوم. قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام) لاحیاء التراث.