



## جایگاه نماز و آثار آن بر سبک زندگی اسلامی و تعالی فرهنگی

مهسا سادات موسوی<sup>۱</sup>، زهرا زالی چهلمخانه<sup>۱</sup>، مریم غلامی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت محیط، دانشکده پیراپزشکی ابرکوه، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، یزد

<sup>۲</sup> نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مهندسی بهداشت محیط، عضو هیئت علمی، دانشکده پیراپزشکی ابرکوه، دانشگاه

علوم پزشکی شهید صدوقی، یزد

mgholami@alumnus.tums.ac.ir

### چکیده

مقدمه: سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را بوسیله آن پی می‌گیرد. دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی، ارائه دهنده کامل‌ترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورهای آن حوزه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. در آیین مقدس اسلام نماز جایگاهی والا دارد و عالی‌ترین شکل ارتباط عاشقانه با خداوند است که اگر با تمام ابعاد و صحیح عمل شود انسانیت انسان را کامل میکند و او را از فساد و منکرات دور خواهد کرد و اینگونه سبک زندگی فرد را تغییر می‌دهد.

هدف: هدف از این پژوهش بررسی نقش و جایگاه نماز بر سبک زندگی و تعالی فرهنگی می‌باشد.

روش بررسی: این مطالعه بصورت مروری و با استفاده از منابع معتبر علمی و اینترنتی گردآوری شده است. یافته‌ها: نماز آگاهانه در صورت انجام صحیح معجزه و اکسیری است برای سلامتی جسم، شادابی روح، اصلاح فردی و اجتماعی. افراد جامعه دینی می‌بایست بنای فرهنگی و اصلاحی خود را بر نماز استوار کنند تا با اصلاح فردی، اصلاح اجتماعی در تمامی عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی نمود پیدا کند و موجبات پیشرفت معنوی، اجتماعی و مادی انسان‌ها فراهم گردد.

کلیدواژه‌ها: نماز، سبک زندگی اسلامی، فرهنگ.



## مقدمه

سبک زندگی مجموعه‌ای از الگوهای نظامند زندگی است که خاستگاه آنرا باورها، ارزشها و هنجارهای شکل گرفته در یک فرهنگ یا خرده فرهنگ تشکیل میدهد. گستره سبک زندگی شامل حرکات فردی، خانوادگی، اجتماعی و معاشناسی آنها نیست. عمل انسانی، نمود خارجی امیال، اراده‌ها و باورهاست. از این رو سبک زندگی بدلیل گستره نفوذش درباره عقاید و عادات و انتخابهای مردم از یک سو و قدرت هنجارآفرینش از سوی دیگر، اهمیت بسیاری دارد. در واقع سبک زندگی زائیده‌ی چارچوب فکری و نیروهای انگیزشی در بشر است (۱).

اسلام داعیه‌دار سبکی در زندگی است که تمامی شئون و ابعاد زندگی پیروان خود را در نظر دارد. تعالیم اسلام انسان را به عنوان محور آفرینش مورد توجه قرار میدهد. سبک زندگی اسلامی نوع خاصی از زندگیست که در آن علاوه بر رفتار به نیتها نیز توجه میشود. بنابراین نگاه هنجاری دین به سبک زندگی آدمیان، پ ژوهش در رابطه با این موضوع از نگاه دین‌داران را با اهمیت‌تر میکند. عموم ادیان دارای نظام معنایی، آموزها، نظامها و ساختارهایی هستند که پیروان خود را در ایجاد سبکهای زندگی مبتنی بر آن ادیان توانمند می‌کنند. سبک‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی را میتوان سبک زندگی دینی نامید (۱).

سبک زندگی اسلامی با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. سبک زندگی اسلامی از جهتی با دیگر سبک‌های زندگی متفاوت است. در جامعه شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روانشناسی و... نیز بحث از سبک زندگی مطرح است اما در این قلمروها فقط به رفتاری خاص می‌پردازند و با شناختها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کنند. اما سبک زندگی اسلامی از آن جهت که اسلامی است نمیتواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت و نیت‌ها باشد (۲).

مواردی همچون گسترش روزافزون سبک زندگی غربی در جامعه ایران بویژه در میان نسل جوان و خطر استحاله فرهنگی، نیاز قشر مذهبی جامعه به داشتن سبک زندگی اسلامی بر اساس آموزه‌های اسلام ناب برای جلوگیری از لغزش غربی یا دچار شدن به ارتجاع و تحجر مذهبی، جذب قشر به اصطلاح خاکستری به سوی اسلام ناب که تأمین کننده نیازهای مادی و معنوی بشر می‌باشد و از جذابیتها و زیبایی‌های خاص خودش برخوردار است و حفظ تقویت و امنیت ملی که بر پایه امنیت فرهنگی استوار شده است همه و همه ضرورت توجه به آموزه‌های دین مبین اسلام را دوچندان میکنند (۳).

یکی از آموزه‌هایی که در آیین مقدس اسلام جایگاه و ارزش والایی دارد و در قرآن و روایات مقدس از آن سخن گفته شده نماز است. نماز سیستمی اصلاح کننده است تا مسلمان با چنگ زدن بر آن هر روز آلودگی‌ها را بشوید و موجبات پیشرفت معنوی خود را فراهم آورد و در یک جامعه مسلمان نماز نشانه فرهنگی و نشانه ایمان است. پیشانی فرهنگی جامعه اسلامی است که راه فرهنگ‌سازی را تسهیل میکند و مکان یعنی مسجد، فرهنگ ناب معنویت و تجلی باشکوه اجتماع مومنان را به نمایش میگذارد و در کنار آن امنیت فرهنگی با نماز آگاهانه در فرد و اجتماع حاکم می‌شود (۴).

در جهان بینی مادی، در تغییر انسان و توجیه رفتار او به یکسری عوامل بیوشیمیایی، ارثی و مسائل زیست محیطی بسنده می‌شود (۵). حال این سوال مطرح است که آیا باورها و عقایدی از جمله نماز می‌تواند در تفسیر رفتارهای انسان موثر واقع شود و نیز با توجه به اینکه فرهنگ بستری است که تمام رفتارهای پایدار اجتماعی در درون آن صورت می‌گیرد (بستری که شامل ارزشها، باورها و آداب و رسوم و... است این باورها و عقاید تا چه اندازه میتواند در تعالی فرهنگی جامعه موثر باشد).



از آنجا که مفهوم سبک زندگی در متون علمی کشور ما مفهومی جدید بشمار میرود و در این زمینه تحقیقات زیادی انجام نشده است و از سویی با توجه به تأکید دین مبین اسلام بر نماز و نقش بسیار مهم آن در سبک زندگی فردی و اجتماعی افراد، این پژوهش در تلاش است تا به بررسی تاثیر التزام عملی به نماز به عنوان یک باور مذهبی در سبک زندگی و تعالی فرهنگی بپردازد.

### بیان نظری

مفهوم سبک زندگی در روانشناسی ابتدا توسط آلفرد آدلر و پیروانش مطرح شده است. آدلر بر خلاف بسیاری از روانشناسان علاوه بر نگاه توصیفی، نگاهی ارزشی و تجویزی هم به روانشناسی داشت. رویکرد آدلر به روانشناسی با آنچه ما آن را رویکرد اسلامی می‌نامیم چند شباهت دارد برخی شباهت‌ها عبارت‌اند از: ۱- توجه به ارزشها ۲- کلی‌نگری، نهایت‌گرایی، جهت‌یابی فردی، خود خلاق، جبرگرایی ملایم، نظریه میدان اجتماعی، تلاش برای برتری، اولویت دادن به هوشیاری، معیارهای آسیب‌شناسی و درمان، تأکید بر پیشگیری، کارکردهای سبک زندگی (۲).

آدلر و پیروانش سبک زندگی هر فرد را از شکل‌گیری تا پیامدها و آثارش به یک درخت تشبیه کرده‌اند ۱- ریشه‌های این درخت همان ریشه‌های سبک زندگی است که شکل‌گیری آن را بیان می‌کند ۲- ساقه‌ی این درخت درباره اعتقادات، نگرهای کلی افراد (اعتقادات و عواطف و حتی آمادگی رفتاری و...) است. شاخه‌ها و سرشاخه‌های این درخت وظایف زندگی هستند. در حقیقت سبک زندگی واقعی همان شاخه‌ها و سرشاخه‌هاست. سبک زندگی اسلامی (سرشاخه‌ها در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی) مطرح می‌شود (۶).

اما در اسلام و سبک زندگی آن تفاوت‌ها و برتری‌هایی وجود دارد مثل توجه و عدم توجه به دوره جنینی، تعریف کهنتری و مهتری واقعی، معیارهای احساس کهنتری و مهتری، تعدد در جایگاه نگرش‌های کلی حاکم بر زندگی، عدم توجه کافی و صحیح به نگرش معنویت، کیفیت عمل کردن به سبک زندگی (۲).

مدتی است در مجامع علمی ما به ادبیات ویژه این موضوع توجه شده است و با توجه به اقتضای اسلامی بودن جامعه ایرانی، بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی تأکید ویژه‌ای می‌شود. در این راستا برای نهادهای اثرگذار فرهنگی توجه به آموزه‌های اسلامی و الهام گرفتن از الگوهای ارائه شده در خلال این آموزه‌ها، برای شکل دادن نوعی از سبک زندگی که متناسب با شاخص‌های فرهنگی خاص جامعه ایرانی باشد مهم خواهد بود (۷).

غفلت از بعد ایدئولوژیک و برنامه‌سازی دینی مانند اسلام، مانع از فهم سبک زندگی در پارادایم اسلام خواهد بود. گستره سبک زندگی اسلامی فقط شامل حرکات فردی-خانوادگی و اجتماعی معناشناسی آنها نیست. عمل انسانی نمود خارجی هواها، اراده‌ها، شناخت‌ها و باورهاست. از طرفی سبک زندگی همان بخش از زندگی است که عملاً تحقق می‌یابد و طیف کامل فعالیت‌هایی است که افراد در زندگی انجام می‌دهند. بنابراین سبک زندگی اسلامی نوع خاصی از زندگی است که در آن علاوه بر رفتار به نیت‌ها نیز توجه می‌شود و شناخت از دین اسلام که ریشه در سرشت انسانها دارد در عمل نمود پیدا می‌کند و از سایر سبک‌های زندگی متمایز می‌گردد (۱).

سبک زندگی نمادی در قشر بندی اجتماعی است و در واقع سلیقه مربوط به انتخاب‌هایی از میان گزینه‌های متعدد و معین است. به مرور زمان در فرآیند تاریخی، توجه اندیشمندان برای بررسی سبک زندگی از توجه محض به رفتارهای مصرفی و تکیه بر رفتارهای عینی به سوی جنبه‌های ذهنی‌تر مانند روابط انسانی، گرایش و نگرش‌ها سوق یافته است.



بنابراین سبک زندگی از فرهنگ زاده میشود و در پرتو سه نظام درهم تنیده بینش، گرایش و کنش برخاسته از فرهنگ رشد می‌کند. در مقابل سبک زندگی در توسعه و نفوذ فرهنگ در بخش‌های گوناگون جامعه اثر گذار خواهد بود. اما روشن است که فرهنگ نیز متأثر از عوامل متعددی است که دین و آموزه‌های وحیانی مهمترین عامل آن است (۷).

سبک زندگی از نظر مفهومی پیوندی تنگاتنگ و مستقیم با مجموعه‌ای از مفاهیم مانند فرهنگ، رفتار و معنا (نگرش، ارزش، هنجار) اخلاق، ایدئولوژی، هویت، خلاقیت، شخصیت، تولید، کار، سرمایه، مصرف، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز دارد و روشن است بدون شناخت این روابط، از مفهوم سبک زندگی و نظریه‌های مربوط به آن درک درستی نخواهیم داشت.

سرمایه‌های فرهنگی برآمده از جهان بینی و نظام معنایی دین اسلام در کنار نمادهای آئینی و شعائر دینی می‌توانند مجموعه پیروان اسلام را بصورت منسجم در شکل‌دهی ارزشها و هنجارهای اجتماعی و سلیق و ترجیحات برآمده از آن یاری دهد (۷).

دین بعنوان نوعی از هدایت الهی، دگرگونی و آثار عمیق و وسیع را در اندیشه و روح انسانها پدید می‌آورد و پرتو این دگرگونی که نظام شناختها و باورها، ارزشها و گرایشها و رفتارها و کردارهای انسان را در بر میگیرد، استعدادهای درونی و فطری بشر شکوفا و هدایت میشود و در مسیری ویژه به تکامل میرسد. دین میتواند درباره به خدمت گرفتن شاخصهای مناسب فرهنگ گذشته، اگر تمایزی با آموزه‌های دینی نداشته باشد، توجه و آن را تأیید کند (۶).  
روش بررسی: این مطالعه بصورت مروری و با استفاده از منابع معتبر علمی و اینترنتی گردآوری شده است.

## یافته‌ها

### نماز و سلامت جسم

شیوه زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تاثیر مشکلات بهداشتی، ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی است. سلامتی از بعد فرهنگی به آن معنی است که نسبت به پیشینه و سوابق فرهنگی کشور آگاه باشیم تا حدی که قادر به تشخیص تفاوت‌های فرد با دیگران باشیم. ارتباط موثر با مردم و آشنا شدن بیشتر به سبک زندگی و توانایی‌ها، اعتقادات و سنت‌های مختلف اقوام گوناگون میتواند این آگاهی را افزایش دهد. سبک زندگی کمک میکند تا آنچه مردم انجام میدهند، دلیل انجام دادنش برای خودشان و دیگران درک شود (۳).

انسان از دیدگاه اسلام موجودی برتر از سایر مخلوقات است و آنچه او را در این جایگاه رفیع می‌نشانند ارتباط ویژه‌ای است که با معبود خود برقرار میکند. نماز که ستون دین، میزان اعمال و رمز مقبولیت سایر اعمال است اگر حق آن در غالب و محتوا ادا شود همه را از برکات خود بهره‌مند می‌سازد. یکی از برکات نماز نقش و تاثیر آن بر سلامت است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان از جمله مهمترین بیماری‌های مزمن در دنیا شناخته شده‌اند. همه‌ی مجامع علمی بر این باورند که برای کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی و درمان فشار خون نیاز به کاهش اضطراب، عدم مصرف مشروبات الکلی، کاهش وزن، ورزش‌های سبک و منظم می‌باشد. شایان ذکر است که توصیه به اقامه نماز با حضور قلب، علاوه بر کاهش اضطراب نوعی ورزش سبک و منظم شمرده می‌شود و نهی شدید



آیات و روایات از اسراف و پرخوری و همچنین نهی از مشروبات الکلی در آیات قرآن دستورالعمل‌های مهمی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد (۸).

حرکات نماز بر جریان خون در مغز تاثیرات مثبت فراوانی دارد. در هنگام سجده یا متمایل شدن سر به سمت پایین جریان خون به سمت مغز افزایش می‌یابد. همچنین خم شدن بدن بر روی خود هنگام سجده، به جهت گیری خون از اطراف بدن به سمت اعضای درونی و مغز کمک می‌کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادل بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که عمل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت میکند و این عمل باعث می‌شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بپردازد. تاثیر خواب بر سلامت جسم و روان از دانسته‌های مسلم علم پزشکی است. بطوریکه امروزه تغییرات خواب انسان یک رکن مهم و اساسی در جسم و روان می‌باشد. امروزه نخسین توصیه جدیدترین منابع علمی دنیا در ایجاد بهداشت خواب، بیدار شدن هر صبح سر یک موقع مشخص از خواب است. و یک نگاه کلی به جدول اوقات شرعی نشان می‌دهد که وقت نماز صبح، در تمام طول سال با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین اساسی‌ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدن و تعادل روانی برداشته است (۹).

در دستورات اسلامی درباره بهداشت جسم توصیه‌های فراوانی شده خصوصاً برای ورود به نماز، به طهارت بدن و لباس از هر گونه آلودگی و نجاست امر شده است. لزوم انواع غسل‌ها برای زنان و مردان و تمیز نبودن بدن قبل از غسل و وضو از جمله مواردی است که بر آن تکیه شده است. استحباب تخلیه قبل از غسل و وضو کراهت جلوگیری از بول و غائط برای حفظ وضو از جمله مواردی است که باعث کاهش عفونت کلیه و تولید سنگ‌های مجاری ادراری میشود. به نظر میرسد انجام فرضیه نمازهای پنج‌گانه و حرکات نماز بسان یک ورزش منظم روزانه بدون آن که فشار بیش از حدی بر او وارد کند تاثیر خوبی بر انقباض و انبساط عضلات و مفاصل دارد که می‌تواند در سلامت جسمی فرد بسیار موثر باشد (۸).

### نماز و سلامت روان

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران در جهت تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب. سلامت روان تنها نداشتن بیماری روانی نیست بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربه‌های زندگی به صورت قابل-انعطاف و معنی‌دار است. در ایران که نظام حکومتی بر مبنای اسلام پایه‌گذاری شده نیل به بهداشت روانی که در احکام گوناگون اسلامی مورد تأکید بوده از حساسیتهای زیادی برخوردار است. آمارها نشان می‌دهد که در سال ۲۰۲۰ اختلالات روانی به ۱۵ درصد خواهد رسید و وجود انسانهای مضطرب و ناامید بار سنگینی به دوش جامعه خواهد گذاشت و نشانگر آن است که اجتماع جهانی برای بهبود زندگی فردی و اجتماعی، راه‌های ناپیموده فراوانی پیش رو دارد (۶).

نتایج حاصل از مطالعات مختلف نشان داده‌اند که معنویت به افراد کمک میکند که هیجانات منفی خود را کاهش داده و از تنش و اضطراب خود بکاهند و بهتر بتوانند مشکلات زندگی‌شان را مدیریت کنند و بتوانند از راهبردهای مناسبی در جهت کاهش استرس و افسردگی‌شان استفاده کنند و در عین حال سلامت روانشان را حفظ نمایند. زیرا وجود اضطراب



و افسردگی و تنش به عنوان یک عامل خطرزا میتواند زمینه‌ی بروز بیماری‌های افسردگی و مشکلات متعدد بهداشت روان را فراهم کند (۱۰).

هربرت بنسون در پژوهش خود در دانشگاه هاروارد آمریکا نشان داد که وقتی مردم دعا میکنند و نماز میخوانند فشار خونشان به گونه‌ای محسوس کاهش میابد. میزان متابولیسم بدن و شمار ضربان قلب و تنفس بسان واکنش‌های آرام-بخش تنظیم و تعدیل میشود. حالتی که حتی در بسیاری از موارد حتی با قویترین داروها غیر ممکن است (۵).

در ایران تحقیقاتی در زمینه نقش اعتقادات مذهبی بر بهداشت روان انجام شده است. محمدی (۱۳۷۳) مقایسه‌ای بین افراد مذهبی مسلمان و اقلیت‌های مذهبی و بیماران انجام داده است. نتایج این بررسی نشان داد که بین مذهب و بیماری‌های روانی رابطه معناداری وجود دارد. افراد مبتلا به بیماری روانی از لحاظ مذهبی ضعیف‌تر از افراد سالم هستند. در سال ۱۳۸۶ کربلانی هرفته و جنا آبادی در پژوهش خود نشان دادند رابطه معناداری بین سلامت روان و اعتقادات مذهبی دانشجویان وجود دارد (۶).

صالحی ۳۷۹ (ه.ش) در یک بررسی توصیفی تحلیلی که با هدف تعیین نقش نماز در کاهش اختلالات روانی بر روی دانشجویان علوم پزشکی هرمزگان، نشان دادند که میزان افسردگی و نگرانی در افرادی که همواره نماز میخوانند کمتر از افرادی است که هرگز نماز را به جا نمی‌آورند. قرآن نماز را به عنوان وسیله‌ای جهت کمک به مومنان در هنگام مشکلات، بازدارنده مومن از گناه، وسیله نجات از کبر و خودپسندی و مایه آرامش و امنیت قلوب مومنان میداند. امام علی (ع) در فرازهایی از خطبه‌های نهج البلاغه فلسفه‌ی عبادات اسلامی را چنین میفرماید: خداوند بندگان خویش را با نماز و زکات و تلاش در روزه‌داری حفظ کرده‌است تا اعضا و جوارحشان آرام و دیدگان‌شان خاشع و جان و روانشان فروتن و دل‌هایشان متواضع باشد (۵).

نگاهی به تاریخ سراسر مجاهدت انبیاء نیز این را به اثبات میرساند که اگر آن بزرگواران در نهضت‌های مقدس و حرکت‌های تعالی آفرینشان به موفقیت‌های بی‌ظنیری دست یافته‌اند و توانسته‌اند حرکت‌های اسلامی خود را به پیش برند مهمترین عامل آن را باید درمان آرامش روانی جستجو کرد که در اثر ارتباط با خداوند از طریق نماز به دست آورده‌اند. تأکید دین مبین اسلام بر نماز به دلیل نقش بسیار مهمی است که این فرضیه در خودسازی و امنیت و سبک زندگی فرد ایفا میکند (۵).

انسان نمازگزار در پرتو شعاع نورانی نماز هر آنچه را که باعث اضطراب و پریشانی او میگردد آسوده خاطر میشود. نه از آینده مبهم ترسی به خود راه میدهد نه از گذشته خود احساس نگرانی میکند چون میداند همه مکان و همه زمان‌ها از آن خداوند است و او با نماز از چنان آرامشی لبریز شده که خود را به او سپرده و در برابر مصائب و مشکلات صبور میگردد. بدین ترتیب نماز میتواند باعث تغییر سبک زندگی افراد شده و به عنوان سدی در مقابل تهاجم فرهنگی عمل کند (۵).

آنجا که ارتباط با خدا برقرار می‌شود و دل‌ها بر اثر این ارتباط پاک و سبک شده است استعداد پذیرش مواعظ بیشتر است و بهترین موقعیت برای رساندن پیام‌های الهی و فرهنگ‌سازی دینی است. پیام‌های الهی مانند پیام‌های بشری نیست چرا که پیام وحدت است نه تکرار و جذب‌های مادی؛ در نتیجه هر چه قدر انسان روح را پالایش کرده باشد و هر چقدر در دریای الهی پاک شده باشد قدرت دریافت پیام‌های بیشتری و با کیفیت بهتری را داراست چنانکه رهبر معظم



انقلاب اسلامی می فرمایند: "به برکت نماز سخن حق و آموزش دین و اخلاق و سیاست در آن (مسجد) بیش از هر جای دیگر بر دل و جان می‌نشیند و به زندگی فرد و جامعه، سمت و سوی خدائی می‌دهد(۹).

### نماز و امنیت

بدون تردید یکی از مهمترین مولفه‌های اجتماعی که وجود آن در هر جامعه‌ای، از ضروریات و به عبارت دقیقتر از نخستین ضروریات محسوب میشود و بدون آن زندگی سعادت‌مند برای آحاد مردم، امکان پذیر نمی‌باشد، امنیت است. امری که در واقع منشأ و زیر بنای تمامی امور بوده و با عدم آن هیچ گونه فعالیت فردی و اجتماعی چه در عرصه فرهنگ و چه در عرصه‌های دیگر نظیر صنعت، اقتصاد، هنر، سیاست و... انجام نخواهد پذیرفت(۱۱).

در اهمیت و ارزش این مقوله اجتماعی همین بس که در آیات متعددی از قرآن کریم بدان تذکر داده شده و در برخی آیات نیز قبل از پرداختن به امور دیگر مورد توجه قرار گرفته است. از جمله در آیه ۱۲۶ سوره مبارکه بقره که مشتمل بر دعای حضرت ابراهیم(ع) درباره سرزمین و اهل مکه می‌باشد، می‌فرمایند: و به یاد آور هنگامی که ابراهیم عرض کرد پروردگارا این سرزمین را شهر امنی قرار داده و اهل آن را که ایمان به خدا و روز باز پسین آورده اند از ثمرات گوناگون روزی فرما... (۱۱)

همه برنامه ریزی‌های فرهنگی به دنبال امنیت و ثبات فرهنگی و اجتماعی است تا فرد و جامعه را ارتقا داده و آنها را از آسیب دور نگاه دارد و با رشد درونی و معنوی افراد، آنها را با حقوق خودشان و حقوق اجتماع و در دین مبین اسلام با حقوق خداوند متعال و حجت‌هایش آشنا کند و سپس فهمی در خرد و عمل حاکم شود تا فرهنگ رعایت حقوق حاکم شود و امنیت فرهنگی فراگیر شود. نماز مقبول از عمق انسان، چشمه زلالی را فوران می‌دهد که فرد فرد جامعه در رابطه با الله تعالی اصلاح می‌شوند و در خرد و عمل آگاه می‌شوند و حقوق خود و مردم و آفریدگار و حجت‌هایش را رعایت می‌کنند. اینگونه است که رهبر معظم انقلاب می‌فرمایند: "اگر نماز خواندیم، از درون انسان، از دل انسان بگیریم تا سطح جامعه و تا سطح حاکمیت بر جامعه هر چه این جامعه بزرگ باشد - به برکت نماز امان پیدا میکند" (۴).

انسان نماز گزار در پرتو نماز از هر آنچه عوامل نگرانی و پریشانی است آسوده خاطر میشود. او با گفتن الله اکبر خداوند را به بزرگی یاد میکند. بنابراین تمامی قدرتهایی را که ممکن است او را تهدید به ناامنی کنند در نزد او خوار و حقیر جلوه میکنند و با الرحمن الرحیم به یاد لطف و مهربانی و بخشندگی بی حد و مرز خدا می‌افتد و دل و جان‌ش سرشار از امنیت و آرامش میشود، مالک الیوم الدین به او هدف زندگی را یاد آوری میکند و در نتیجه مصائب و بلاهای زندگی دنیوی در نظرش سهل و آسان می‌آید و هرگز در مواجهه با آنها عقب نشینی نکرده و به پوچی نمی‌رسد. نماز نه تنها در بعد روحی تامین کننده امنیت فردی است بلکه در بعد جسمانی نیز امنیت آدمی را تامین میکند. امنیت جسمانی که همان سلامت و پاکیزگی ظاهری است نیز در این جهت بی تأثیر نمی‌ماند و نماز در این جهت نیز منشأ اثر بسیاری است(۱۱).

یکی از راهکارهای مهم برای برقراری امنیت اجتماعی، شناسایی و تقویت عوامل عزت آفرین و کرامت بخش است تا افراد جامعه با تمسک و عمل به آنها از چنان کرامت نفسی برخوردار شوند که ارتکاب گناه حتی در خلوت و پنهانی برای آنها امری دشوار و هراسناک جلوه کند. در نتیجه انسانی که از چنین تربیت الهی برخوردار شد هرگز نه در عرصه زندگی فردی و نه اجتماعی تهدیدی برای امنیت و آسایش خود و جامعه نخواهد بود(۱۱).



در این راستا، یکی از راهکارهای مهم و بدون هزینه، امرمقدس نماز می باشد زیرا حلقه اتصال انسان به وجودی عظیم- الشان و بی‌نهایت به نام خداست که یکی از مهمترین صفات او کریم یعنی بزرگوار است و به یقین انسانی که به او مرتبط شد رنگ و بویی خدایی به خود میگیرد و کریم و "عزیز" میشود و این انسان هرگز نفس کریم و عزیز خود را به گناه نمی‌آلاید و جامعه از جانب او در امنیت و آسایش قرار خواهد گرفت. نگاهی گذرا به تاریخچه بزهکاران و آنان که امنیت اجتماعی را به نحوی مختل نموده اند، این نکته را به اثبات میرساند که اکثر آنان با نماز و مسجد ارتباطی نداشته و علاقه‌ای نشان نداده‌اند و بدین ترتیب خود را در عرصه حیات یکه و آزاد انگاشته به گناهان بزرگی چون قتل و تجاوز به عنف و سرقت و... آلوده‌اند و جوامع بشری را با ناامنی مواجهه نموده‌اند. حال آنکه در میان کسانی که در طول حیات خود بیشترین تعهد و مسئولیت را نسبت به جان، مال و ناموس دیگران داشته‌اند همواره نام نمازگزاران از درخشندگی ویژه‌ای برخوردار بوده است. زیرا نمازگزار میدانند اقامه نماز با تجاوز به دیگران سازگاری ندارد در جایی که حتی بودن یک تار نخ غصبی در لباس نمازگزار موجب بطلان نماز میشود. مسلم است که نمازگزار خود را مقید به حقوق دیگران میدانند و از دست یازیدن به گناهی بزرگتر خودداری می‌ورزد (۱۱).

### نماز و سلامت اقتصادی

مسئله اقتصاد، کسب معاش از ابتدایی‌ترین و ضروری‌ترین مسائلی است که همواره با زندگی نوع بشر همراه بوده و قسمت عمده‌ای از حیات انسانی را تشکیل می‌دهد (۱۲). قرآن، سرمایه و ثروت را قوام جامعه می‌شمارد، از این رو برای حفظ شیوه‌ی توزیع و مصرف آن آموزه‌های استواری را صادر کرده است بنابراین نمیتوان نقش اقتصاد را در جامعه نادیده گرفت چنانچه دستور میدهد که اولیاء و نمایندگان جامعه باید اموال را در اختیار سفیهان قرار ندهند تا آنان را نابود سازند (۱۳).

مفاسد چه اقتصادی، چه اخلاقی و چه اعتقادی از خاستگاه مشترکی برخوردارند. ریشه مفاسد را می‌بایست در روح شرک جست و جو کرد. چنان که اصطلاح از توحید سرچشمه می‌گیرد، زیرا توحید دعوت به شکستن همه طاغوت‌ها و سنت‌های جاهلی و غلطی است که راه اصلاح را بر جامعه می‌بندد. بنابراین جامعه توحیدی از یک اصلاح فراگیر در همه سطوح زندگی برخوردار است و جامعه از اقتصاد سالم بهره‌مند می‌باشد. از اینجاست که ارتباط نماز - به عنوان نماد جامعه سالم توحیدی - و سلامت اقتصادی جلوه می‌نماید. روح منکر ستیزی جاری در جسم نماز شائبه هرگونه حرام‌خواری و تجاوز به حقوق دیگران را نفی می‌کند و خود بهترین تضمین کننده سلامت اقتصادی در جامعه است. اولین و مهمترین مسئله در طهارت قلب، لقمه است. اداره زندگی اگر چه مورد تأکید فراوان اسلام واقع شده اما به انسان نمازگزار اجازه داده نشده است که از هر راهی یا هر ابزاری زندگیش را تأمین کند بلکه باید با رعایت قوانین و ضوابط دقیق از ورود مال حرام در زندگی جلوگیری کند (۱۳).

### نتیجه‌گیری

دین اسلام بعنوان یک ایدئولوژی ارائه‌دهنده کامل‌ترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورات آن حوزه‌های فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. هدف اصلی اقامه نماز رسیدن به آثار انسان‌ساز آن می‌باشد از جمله پیرایش از بدی‌ها، آرامش به خوبی‌ها، ایجاد رابطه محکم با خالق، آرامش روحی، اصلاح حرفه‌ها، نیتها و رفتارهاست. بر اساس





معیار دین و نظام اسلام، نماز بر هر مسلمان واجب می‌باشد و جامعه دینی می‌بایست بنای فرهنگی و اصلاحی خود را بر نماز استوار کنند تا با اصلاح فردی، اصلاح اجتماعی در زمینه‌های فرهنگی و دینی نمود پیدا کند و با رعایت حقوق الله و حقوق الناس که در نماز هر دو نمود دارد ایمان انسان ساخته و پرداخته شود و با اصلاح روز افزون دینی امنیت در اجتماع بوجود آید و موجب پیشرفت معنوی و البته اجتماعی و مادی انسان‌ها فراهم شود.

نماز با خود نجات فرهنگی می‌آورد؛ نماز راه فرهنگ‌سازی ایمانی است فرهنگی که جهان‌بینی الهی را در دنیا ترویج می‌کند و معنویت را هدف قرار می‌دهد؛ فرهنگ سازی الهی چه برای دنیای انسان‌ها و چه برای ترویج معنویت بدون نماز امکان پذیر نیست؛ چرا که نماز در جای جای خود چه قبل از ورود به آن و چه در آن و چه در اذکارش همه و همه حقوق مادی و نیاز معنوی انسان‌ها را در خود دارد. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای مدظله العالی می‌فرمایند: "اگر در جامعه‌ی اسلامی نماز در جایگاه شایسته‌ی خود قرار گیرد، همه‌ی تلاش‌های سازنده‌ی مادی و معنوی، راه خود را به سمت و سوی آرمان‌ها می‌گشاید و جامعه را به نقطه‌ی مطلوب آرمانی اسلام می‌رساند و اگر از اهمیت نماز غفلت شود و نماز مورد بی‌اعتنایی قرار گیرد، این مسیر به درستی طی نخواهد شد و تلاش‌ها و مجاهدت‌ها تأثیر لازم را در رساندن به قله‌ای که اسلام برای جامعه‌ی بشری ترسیم کرده است، نخواهد داشت.

#### منابع

۱. میری بعد، امیری. بررسی رابطه بین میزان مطالعه منابع دینی و گرایش به سبک زندگی اسلامی، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، ۱۳۹۲
۲. کجباف، محمد باقر، سجادیان، پریناز و همکاران. رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۰، ص ۶۱-۷۴
۳. دالوندی، اصغر، مداح، سید باقر و همکاران. تعیین سبک زندگی سلامت محور مبتنی بر فرهنگ اسلامی، تحقیقات کیفی در علوم سلامت، سال اول، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۱
۴. دارابی، علی، حجازی، محمدرضا. نقش نماز در رسیدن به تعالی فرهنگی در اندیشه مقام رهبری "مدظله العالی"
۵. آقا حسینی، تقی، جمشیدیان، زهرا. بررسی میزان تقید به نماز در دانش آموزان دختر شهرستان نجف آباد. بیست و دومین اجلاس سراسری نماز، شهریور ماه ۱۳۹۲
۶. نورمحمدی نجف آبادی، محمد، صدیقی ارفعی، فریبرز. بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن بر بهداشت روان، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، ۱۳۹۲
۷. نورمحمدی نجف آبادی، محمد، صدیقی ارفعی، فریبرز. بررسی نقش رسانه‌های ملی (با تأکید بر تلویزیون) بر سبک زندگی اسلامی خانواده‌ها، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، ۱۳۹۲
۸. بصیری، هادی، شکنی، ژیلا. نقش نماز در پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی، ۱۶ اسفندماه ۱۳۹۰  
www.rasekhoon.net
۹. محمدی، علی. نماز و بهداشت جسمی و روانی. همایش نماز و حجاب، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر.



۱۰. حسینی قمی، طاهره، سلیمی بجستانی، حسین. رابطه بین جهت گیری مذهبی و تاب آوری در بین مادران دارای فرزند مبتلا به بیماری. فصلنامه روانشناسی و دین، سال چهارم. شماره سوم، پاییز ۱۳۹۰، ص ۸۲-۶۹.
۱۱. نیک نژاد، نیما. نماز و امنیت فردی و اجتماعی [www.ketabesabz.com](http://www.ketabesabz.com)
۱۲. پورحاتمی، زهره. سبک زندگی اسلامی و اقتصاد خانواده [mk.mefa.gov.ir](http://mk.mefa.gov.ir)
۱۳. حیدری، غلامحسین. نماز و سلامت اقتصادی. فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی. سال پنجم، شماره یکم، پاییز

۱۳۹۲