

نقش تربیتی عبادت

برنامه‌های عبادی در اسلام، دارای آثار تربیتی و اجتماعی متعددی است. در این نوشتار، آثار تربیتی سه‌گونه از عبادات، یعنی نماز، روزه و دعا مورد بررسی قرار می‌گیرد.

مقدمه

عبادت نقش بسیار مهم و اساسی در تربیت انسان دارد و سبب رشد و کمالات اخلاقی و تربیتی انسان می‌شود، زیرا عبادت و تقید و تعبد به مبانی اعتقادی و تربیتی، استحکام بخش پیوند همیشگی انسان با خدا است. عبادت همان پیوندی است که میان بنده و خدا وجود دارد و همه فروع و شعبه‌های تربیت از آن سرچشمه می‌گیرند.

عبادت بدین معنا همه شئون زندگی را شامل می‌شود و لذا عبادت را پایه اصلی قرار داده و آیین زندگی را بر شالوده آن

پایه‌ریزی کرده است و در بسیاری از آیات قرآن، صفت «عبد» برای انبیاء و صالحان ذکر گردیده و به عنوان برترین اوصاف معرفی شده است. هر انسان مؤمن مکلف، در مقام خواندن تشهد در نماز، حداقل در شبانه‌روز، که بار بهترین مخلوق خدا (پیامبر اعظم - ص) را، با وصف عبودیت یاد می‌کند، بیانگر میزان اهمیت مقام عبودیت است.

مفهوم عبادت

«عبادت در لغت به معنای اطاعت

خاضعانه است. بنابراین هر نوع اطاعت و پیروی کردنی عبادت نیست، بلکه طاعت و پیروی همراه با خضوع و تسلیم عبادت است»^(۱). اما در فرهنگ اسلامی، عبادت، خضوع عملی و لفظی و زبانی است که از اعتقاد به الوهیت معبود سرچشمه بگیرد.

در فرهنگ اسلامی، عبادت، خضوع عملی و لفظی و زبانی است که از اعتقاد به الوهیت معبود سرچشمه بگیرد.

در این معنا به هر نوع کاری که به قصد اطاعت و پیروی از خدا انجام شود، عبادت اطلاق نمی‌شود، بلکه تنها به کارهایی اطلاق می‌شود که فی‌نفسه بیانگر عبودیت و بندگی هستند. به عبارت دیگر: عبادت به معنای دوم به کارهایی اطلاق می‌شود که انسان از آن جهت که بنده خداست، آنها را انجام می‌دهد. در واقع، این افعال «به منظور اظهار عبودیت و بندگی و نهایت خضوع و تسلیم در برابر خداوند و به قصد تقرب به او انجام می‌شود»^(۲).

انواع عبادت

نماز آثار فراوان مادی و معنوی را به همراه دارد، در همین زمینه قرآن مجید می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»^(۳). «نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتیها و گناه باز می‌دارد». در آیه دیگر می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ»

۱. زبیدی، مرتضی، تاج العروس، ص ۴۱۰.

۲. قدسی، احمد، انوارالاصول، تقریرات آیه‌الله

مکارم شیرازی، ج ۱، ص ۲۸۰.

۳. سوره عنکبوت: آیه ۲۵.

لذکری»^(۱): «نماز را برای یاد من به پا دار.»

این آیه می‌فرماید: علت غایی برای همه عبادتها یاد خدا است. کسی که به یاد خدا باشد، مرتکب گناه نمی‌شود و چنین نمازی انسان را از گناه و پلیدی نگه می‌دارد ولی عملی عبادی که تنها صورتی از نماز داشته باشد، از چنین خاصیتی بی‌بهره است.

قرآن کریم در آیه دیگر می‌فرماید: «واستمعینوا بالصبر و الصلوة و انهما لکبیرة الا علی الخاشعین»^(۲):

«از صبر و نماز یاری جوئید (و با استقامت و مهار هوسهای درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید) و این کار جز برای خاشعان، گران است.»

فخر رازی، مفسر معروف در تفسیر واژه «عصر» در آیه «والمصرون الانسان لفی خسرة»^(۳) می‌گوید: مراد از عصر، نماز عصر* است. آنگاه روایتی از پیامبر اکرم ﷺ به عنوان دلیل می‌آورد و می‌گوید: یک روز یک زن صیحه‌زنان

آمد خدمت پیامبر اکرم ﷺ و عرض کرد: یا رسول الله! همه اصحاب بیرون بروند، من با شما کار محرمانه دارم. پیامبر ﷺ به اصحاب فرمود: شما بیرون بروید، پس از رفتن آنان زن ماجرای گناه ناموسی، جانی و مالی بزرگی را که مرتکب شده بود، برای آن حضرت شرح داد. پیامبر اکرم ﷺ در جواب آن زن فرمود: به گمانم نماز عصر نمی‌خوانی: «اتی ظننت انک ترکت صلاة العصر».

«می‌دانی چرا در این چاه افتاده‌ای چون نماز نمی‌خوانی»^(۴).

آثار تربیتی نماز

از این آیات، و روایات معصومان دو

۱. سوره طه: ۱۴. ۲. سوره بقره، آیه ۴۵. ۳. سوره عصر: ۱. ۴. البته این، یکی از احتمالات در معنای این واژه است، احتمالات دیگری نیز در این زمینه مطرح شده، از جمله گفته‌اند: مقصود از عصر، دوران ظهور امام زمان-ع- است. ۴. فخر رازی، تفسیر کبیر، ج ۳۲، ص ۸۸.

چیز را می‌توان برداشت کرد: یکی جنبه

منفی ترک عبادت و دیگری جنبه مثبت و انجام عبادت.

«از صبر و نماز یاری جوئید».

پیشوایان دینی ما، درباره نماز بسیار سفارش کرده‌اند، پیامبر اکرم ﷺ به هنگام رحلتش مرتب می‌فرمود: «امتی الصلوة و ما ملکت ایمانکم».

«یعنی امت من!، به دو چیز خیلی اهمیت بدهید: یکی نماز، دیگری به بردگان که زیر دست شما هستند»^(۲).

همچنین امام صادق علیه السلام نزدیک رحلتش تمام بستگانش را جمع کرد و فرمود: «کسی که نماز را سبک بشمارد، شفاعت ما اهل بیت شامل حال او نمی‌شود»^(۳).

کسی که نماز را سبک بشمارد، شفاعت ما اهل بیت شامل حال او نمی‌شود

اما جنبه منفی، این روایت می‌گوید آن زن که نماز نخواند و یا آن مرد که نماز نخواند، در چاه می‌افتد. گاهی انسان چنان در چاه می‌افتد که نمی‌توان آن را از چاه بیرون آورد یعنی کاری می‌کند که آبروی پنجاه ساله‌اش را می‌برد. اگر زن یا مرد به بعضی از گناهان کبیره خلاف عفت دچار گردد، نه تنها حیثیت خود را به باد داده، بلکه شخصیت اجتماعی و فرهنگی و خانوادگی خود را نیز برده است.

اما جنبه مثبت، این است که اگر یک مرد و یا یک زن نماز بخواند و به نماز اهمیت بدهد و نمازش را ترک نکند، نماز او را از گرفتار شدن به لغزش‌های

اخلاقی، فرهنگی و تربیتی نجات می‌دهد و اگر دچار لغزشی شد، توبه می‌کند.

قرآن مجید هم همین را می‌گوید: «و

در روز رستاخیز، بسیاری از گنهکاران، در سایه شفاعت اهل بیت، از آتش نجات پیدا می‌کنند. و با شفاعت اهل بیت وارد بهشت می‌شوند. نکته

۱. سوره بقره، ۴. ۲. مطهری، حسین، جهاد با نفس، ج ۱، ص ۱۲۸. ۳. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، ج ۴، ص ۲۷.

حدیث این است که امام صادق علیه السلام می فرماید: کسی که نمازش را سبک شمارد، شفاعت ما اهل بیت شامل حال او نمی شود، نه این که نماز نمی خواند، بلکه نماز می خواند، ولی نماز را سبک می شمارد و سهل انگاری در نماز می کند و اهمیت به نمازش نمی دهد.

به همین مضمون روایتی نیز از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله داریم که می فرماید: «کسی که نمازش را سبک شمارد، شفاعت ما شامل حال او نمی شود»^(۱).

ب. روزه

روزه یکی از عبادات مهم اسلامی است که در متون دینی ما تأکید فراوان بر آن شده است. روزه نقش بسیار اساسی و مهمی در تربیت انسان دارد و این مطلب را می توان از قرآن مجید و روایات معصومان علیهم السلام به خوبی استفاده کرد. روزه آثار فراوان جسمی، اجتماعی و معنوی را به همراه دارد. قرآن مجید در این زمینه می فرماید:

«يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^(۲).

«ای افرادی که ایمان آورده اید، روزه بر شما نوشته شد (واجب شد) همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، (امت های گذشته) نوشته شده بود، تا پرهیزکار شوید».

روزه ابعاد گوناگونی دارد و آثار فراوانی از نظر مادی و معنوی در وجود انسان می گذارد، که از همه مهم تر بعد اخلاقی و تربیتی آن است که ذیلاً به بررسی آنها می پردازیم:

اثر تربیتی و معنوی روزه

یکی از فوائد مهم روزه این است که روح انسان را تلطیف، و اراده انسان را قوی و غرایز او را تعدیل می کند. روزه دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و

۱. همان، ص ۲۶. ۲. سوره بقره، آیه ۱۸۳.

همچنین لذت جنسی چشم ببوشد و عملاً ثابت کند که او می تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد، بر هوسها و شهوات خود مسلط گردد.

در حقیقت بزرگ ترین فلسفه روزه همین اثر روحانی و معنوی آن است. خلاصه روزه انسان را از عالم حیوانیت ترقی داده و به جهان فرشتگان صعود می دهد، جمله: **لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**^(۱) (باشد که پرهیزکار شوید)، اشاره به این حقایق است. روزه از جمله عباداتی است که صرفاً از روی اخلاص صورت می گیرد زیرا قابل رؤیت و مشاهده از طرف مردم نیست تا ریا در آن راه یابد.

روزه	روزه ابعاد گوناگونی
انسان را	دارد و آثار فراوانی از
یاری	نظر مادی و معنوی در
می کند	وجود انسان می گذارد،
تا بر	که از همه مهم تر بعد
شهوات	اخلاقی و تربیتی آن
خود	است
غلبه	

کنند. از این رو رسول خدا صلی الله علیه و آله

می فرماید: «روزه سپری در برابر آتش دوزخ است»^(۲). این روایت اشاره به مصونیت انسان در برابر آتش، در اثر ترک گناه دارد که در پرتو روزه عاید انسان می شود همچنین روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده که می فرماید: «الصوم یستود وجهه... روزه صورت شیطان را سیاه می کند»^(۳).

و نیز در روایت دیگری از پیامبر صلی الله علیه و آله می خوانیم که می فرماید: «بهشت دری دارد به نام سیراب کننده* که تنها روزه داران از آن وارد می شوند»^(۴). آنچه از این روایات معصومان علیهم السلام به خوبی استفاده می شود، این است که روزه سبب رشد و تکامل اخلاقی و تربیتی انسان می شود.

۱. همان.

۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الفروع من الکافی، ج ۴، ص ۶۳.

۳. همان.

* روزه داری که از آن در وارد شود هرگز تشنه نمی شود.

۴. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۲۵۲.

آثار اجتماعی روزه

اثر اجتماعی روزه بر هیچ‌کس پوشیده نیست. روزه یک درس مساوات و برابری در میان افراد جامعه می‌دهد. با انجام این دستور مذهبی، افراد متمکن، هم وضع گرسنگان و محرومان جامعه را به‌طور محسوس درک می‌کنند و هم با صرفه‌جوئی در غذای شبانه‌روزی خود می‌توانند به کمک آنها بشتابند. البته ممکن است با توصیف کردن حال گرسنگان و محرومان جامعه، ثروتمندان را متوجه حال گرسنگان ساخت، ولی اگر این مسأله جنبه حسّی و عینی به خود بگیرد، اثر دیگری دارد. روزه به این موضوع مهم اجتماعی رنگ حسّی می‌دهد. در همین زمینه روایتی از امام صادق علیه السلام داریم که هشام بن حکم از علت وجوب روزه از آن حضرت پرسید، امام فرمود:

«روزه به این دلیل واجب شده که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد. این به

خاطر این است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند. چرا که اغنیاء معمولاً هرچه را بخواهند، برای آنها فراهم است. خدا می‌خواهد میان بندگان خود مساوات باشد و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیاء بچشاند تا به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند»^(۱).
از این فرمایش امام صادق علیه السلام استفاده می‌شود که روزه یک درس مساوات به جامعه می‌دهد تا این که ثروتمندان جامعه از حال فقیران و محرومان جامعه آگاه شوند و محرومان جامعه را فراموش نکنند و به کمک و یاری آن بشتابند.

اثر بهداشتی و درمانی روزه

البته باید تأکید کرد که روزه یک عبادت است و صرفاً به نیت قرب به پروردگار، و به انگیزه فرمان او باید صورت بگیرد. اما این معنا منافاتی با

۱. حزر عاملی، وسائل الشبهه، ج ۱۰، اول کتاب صرم.

فراید ضمنی روزه ندارد که یکی از آنها فراید بهداشتی و درمانی آن است.

«در طب اثر معجزه‌آسای امساک از خوردن در درمان انواع بیماریها به ثبوت رسیده، زیرا می‌دانیم که عامل بسیاری از بیماریها، زیاده‌روی در خوردن غذاهای مختلف است، چون مواد اضافی جذب نشده، به صورت چربیهای مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی در خون باقی می‌ماند، این مواد اضافی در لابلای عضلات بدن در واقع لجنزارهای متعقنی برای پرورش انواع میکروبیهای بیماریهای عفونی است و در این حال بهترین راه مبارزه با این بیماریها نابود کردن این لجنزار از طریق امساک و روزه است»^(۱).

روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمود: «روزه بگیرید تا سالم شوید»^(۲) و نیز در روایت دیگری می‌فرماید: «معدة، خانه تمام دردها است و امساک بالاترین داروهای آن است»^(۳). از این روایت فهمیده می‌شود که بسیاری از مرضهای خارجی و

داخلی به واسطه روزه گرفتن خوب می‌شود و این مطلب در آموزه‌های پزشکی امروزی ثابت شده است.

دعا

یکی از مهم‌ترین برنامه‌های عبادی دعا است. اگر ما به آیات قرآن مجید

دعا از نظر قرآن مجید فوق‌العاده اهمیت دارد و بر عکس، دعا نکردن، با خدا رابطه نداشتن و راز و نیاز نکردن با خدا بسیار مذمت شده است.

و روایات معصومان علیهم السلام نگاه کنیم می‌فهمیم که دعا آثار فراوان مادی و معنوی دارد. قرآن مجید در سوره مزمل به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خطاب می‌کند که از این نیرو کمک بگیرد:

وَايُهَا الْمَزْمَلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا
نَصْفَهُ أَوْ ائْتَمَسْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَ

۱. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۳۲.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۶، ص ۲۵۵.

۳. همان، ص ۲۵۲.

رَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ مِنْ أَشَدِّ وَ أَقْوَمُ قِيلًا إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلاً^(۱)

«ای جامه به خود پیچیده! شب را بپا خیز جز کمی، نیمی از شب یا کمی از آن را کم کن، یا بر نصف آن بفرزای و قرآن را شمرده شمرده بخوان، ما به زودی سخن سنگین به تو القا خواهیم کرد، مسلماً نماز و عبادت شبانه پابرجاتر و بااستقامت‌تر است، و تو در روز تلاش مستمر و طولانی داری و نام پروردگارت را یاد کن و تنها به او دل ببند.»

آنچه از این آیات استفاده می‌شود این است که خداوند به پیامبر ﷺ خطاب می‌کند که اگر می‌خواهی این بار سنگین را به منزل برسانی، نیرو از خارج بگیر. و بعد، آن نیروی خارج را بیان می‌کند، اول نماز شب و دوم قرآن خواندن و سوم دعا و ذکر خداست.

خداوند متعال به حبیب و پیامبرش امر می‌کند که اگر بخواهی این بار سنگین را

به منزل برسانی، باید در زندگی تو دعا باشد راز و نیاز با خدا باشد. خداوند متعال در آیه دیگری می‌فرماید: «قُلْ مَا يَتَّبِعُوا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دَعَاؤُكُمْ»^(۲).

«بگو پروردگارم برای شما ارجی قائل نیست اگر دعای شما نباشد.»

دعا از نظر قرآن مجید فوق‌العاده اهمیت دارد و بر عکس، دعا نکردن، با خدا رابطه نداشتن و راز و نیاز نکردن با خدا بسیار مذمت شده است.

قرآن می‌جد می‌فرماید: «وَأَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»^(۳). «ما بخوانید تا دعای شما را بپذیرم.»

و به دنبال آیه می‌فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»^(۴).

«کسانی که از عبادت من تکبر ورزند، به زودی با ذلت وارد دوزخ می‌شوند.»

اگر ما روش تربیتی پیامبر ﷺ و ائمه

۱. سوره مزمل، آیه ۱ تا ۸.

۲. فرقان: ۷۷.

۳. مؤمن: ۶.

۴. همان.

طاهرین ﷺ را مطالعه کنیم، می‌بینیم که هیچ چیزی را به اندازه دعا و مناجات با پروردگار خود با ارزش ندانسته و همه خواهشها و آرزوهای دل خود را با محبوب واقعی در میان می‌گذاشتند و بیش از آن که به خواسته‌های خود اهمیت بدهند، به راز و نیاز با خدا اهمیت می‌دادند و هیچ وقت احساس خستگی نمی‌کردند، نه تنها خود آنان به نیایش علاقه‌مند بودند، بلکه به اصحاب و پیروانشان نیز بسیار سفارش به دعا می‌کردند و این روش را برای تربیت اخلاقی و فرهنگی کارآمد می‌دانستند. امام صادق ﷺ می‌فرماید:

«دعا سلاح مؤمن و ستون دین و نور آسمانها و زمین است»^(۱).

رسول خدا ﷺ

می‌فرماید: «دعا از نیزه

آهنین نافذتر است» یا: «دعا نافذتر است از نیزه آهنین»^(۲).

معصومان ﷺ استفاده می‌شود که دعا و ذکر خداوند غیر از آنکه آثار معنوی و پاداش اخروی دارد، اگر مورد اجابت قرار گیرد، آثار مادی و معنوی نیز خواهد داشت. در همین زمینه سیف تمار می‌گوید: از امام صادق ﷺ شنیدم که فرمود:

«بر شما باد به دعا کردن، زیرا کارسازترین وسیله‌ای که شما را به خدا نزدیک می‌سازد، دعا است»^(۳).

و نیز علاء بن کامل از همان امام بزرگوار نقل می‌کند که به من فرمود:

«دعا سلاح مؤمن و ستون دین و نور در روانشناسی ثابت شده است که شمار زیادی از مرضهای خاص بدنی منشأ روانی دارد و با دستیابی به رفاه و سلامت روحی مشکلات این‌چنینی از میان

«بر تو باد دعا کردن، زیرا این عمل شفای هر دردی است»^(۴).

آثار تربیتی دعا

از این آیات قرآن کریم و سیره

۱. کلینی، الفروع من الکافی، ج ۶، ص ۲۰.

۲. همان، ص ۲۲.

۳. همان، ص ۶۱.

۴. همان، ص ۲۶.

ما از تأکیدهای پیشوایان دین و بخصوص امام صادق علیه السلام استفاده می‌کنیم که در دعا و ذکر خدا آثار فراوان نهفته است. هم آثار جسمی و روانی و هم آثار معنوی، زیرا تأثیر ذکر خداوند در بهبود بسیاری از بیماریها و اختلالات جسمی به گونه غیر مستقیم است.

«در روانشناسی ثابت شده است که شمار زیادی از مرضهای خاص بدنی منشأ روانی دارد و با دستیابی به رفاه و سلامت روحی مشکلات این‌چنینی از میان می‌رود»^(۱).

دعا و ذکر خدا به صورتهای مختلف جلوه می‌کند. همچنان که آثار فردی و اجتماعی بسیار سازنده‌ای در تربیت انسانها دارد و از سوی دیگر وسیله و ابزار بسیار کارآمد در اختیار پدران و مادران، به ویژه مسئولان نظام آموزشی و تربیتی می‌گذارد تا با جدی گرفتن دعاها، کمیل، ندبه و توسل و... در بین اقشار جامعه در تمام سطوح مختلف و

تشکیل مراسم دعاها و نیایشها و با ایجاد این‌گونه زمینه‌های تربیتی مناسب، فضای روانی و فکری جامعه را به سوی کمالات معنوی پیش برده و بدین وسیله راه نفوذ در اخلاق، عقائد دینی و فرهنگی را بر مهاجمان شرور فرهنگی و دشمنان خدا و خلق او سد کنند همچنان که پیشوایان دین این روش را در زندگی اجتماعی و فردی خودشان داشته‌اند.

۱. موسوی کاشمیری، سبید مهدی، روشهای تربیت، ص ۱۰۷.