



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه الزهراء (سلام الله عليها) شهرستان آزادشهر

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان:

# نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی از منظر آیات و روایات

استاد راهنما:

سرکار خانم سمیه معینی فر

پژوهشگر:

زهرا غفاری

تابستان ۱۳۹۸



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه الزهراء (سلام الله عليها) شهرستان آزادشهر

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان:

# نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی از منظر

## آیات و روایات

استاد راهنما:

سرکار خانم سمیه معینی فر

پژوهشگر:

زهرا غفاری

تابستان ۱۳۹۸

## تحمیدیه

نام حق سر دفتر هر دفتر است آنچه بی نام خداست ابتر است.

الهی! توفیق ده تا در دین استوار شویم. عقبی ده تا از دنیا بیزار شویم. بر راه دار تا سرگردان نشویم.

الهی! بیاموز تا سر دین بدانیم. برافروز تا در تاریکی نباشیم. تلقین کن تا آداب شرع بدانیم. همه را از خودپرستی رهایی ده. من را به خود آشنایی ده. همه را از کید نفس آگاه دار.

الهی! تقوایی ده تا از دنیا ببریم، روحی ده که از عقبی برخورداریم. یقینی ده که در آرزو ما باز نشود و قناعتی ده تا صعوه حرص ما باز نشود.

الهی! دانایی ده که از راه نیفتم و بینایی ده تا در چاه نیفتم. دست گیر که دستاویزی نداریم پذیر که پای گریزی نداریم.

تشکر و سپاس خدا را که بزرگ ترین امید و یاور در لحظه لحظه زندگیست.

## تقدیم به

شهدای صدر اسلام و امام حسین (علیه السلام) و امام حسن (علیه السلام)

و نیز تقدیم به سه وجود مقدس:

آنان که ناتوان شدند تا ما به توانایی برسیم...

موهایشان سپید شد تا ما روسفید بشویم...

و عاشقانه سوختند تا گرمابخش وجود ما و روشنگر راهمان باشند...

پدرانمان

مادرانمان

استادانمان

## تقدیر و تشکر

اکنون به یاری خداوند منان توانستم تحقیق خود را به اتمام برسانم و به حکم حدیث شریف

«من لم یشکر المخلوق، لم یشکر الخالق»

«سپاس از مخلوق شرط شکر گزاری از خداوند است»

بر خود فرض واجب می دانم از زحمات و تلاش های خانواده و استاد گرامی سرکار خانم معینی  
فر و معاون پژوهش سرکار خانم قاضی محسنی و دوستان عزیزانی که مرا در انجام تحقیق یاری  
کردند تشکر و قدردانی نمایم. امیدوارم تلاش های این عزیزان مورد رضای خداوند با پاداش و  
اجر اخروی قرین گردد و موفقیت روز افزون این عزیزان را در کسب درجات عالی تر در  
سایه توجهات حضرت ولی عصر (عج الله تعالی فرجه الشریف) و رهنمودهای مقام معظم رهبری  
از درگاه حق تعالی خواهانم.

## چکیده

«سبک زندگی» تحت تأثیر عوامل متعددی نظیر فرهنگ، نوع جهان بینی و ایدئولوژی، شرایط و مقتضیات محیطی، وراثت و یا حتی متأثر از الگوهای دیگران شکل می‌گیرد و معمولاً بین سبک زندگی مردم جهان، تفاوت‌هایی وجود دارد و از جامعه‌ای به جامعه‌ای دیگر این اختلاف‌ها عمیق‌تر است. در دنیای معاصر، سطح تعاملات و شیوه‌های زندگی به سرعت در معرض تغییرات گسترده‌ای قرار دارد و غالباً سبک‌هایی با رویکرد بی‌هویت و متزلزل و مغایر با معنویت و فرهنگ بومی کشورها شکل می‌گیرد و اگر رویکرد انعالی در قبال آن‌ها اتخاذ گردد، هویت و فرهنگ جوامع با خطرات و آسیب‌های جدی مواجه خواهد شد. در جامعه ما برای اتخاذ رویه‌ای فعال در عرصه‌ی فرهنگ، طراحی «سبک زندگی خانوادگی - اسلامی» با هدف صیانت از فرهنگ، باورها و ارزش‌ها اصیل جامعه شکل گرفته است. با عنایت به اینکه در نظام مبتنی بر اسلام، دین باید محور همه‌ی ارکان و فعالیت‌های اعتقادی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی باشد، لذا نقش دین، کلیدی است و نماز به عنوان رکن اساسی دین، باید جلوه‌ی غالب سبک زندگی خانوادگی باشد. جایگاه نماز به عنوان مظهر پرستش خدا و نماد دین‌دارای جایگاهی ممتاز است؛ زیرا اگر نماز با حضور شرایط و اداب اقامه گردد، روح عبودیت را در تمام ابعاد فردی و اجتماعی حاکم می‌گرداند و دین از شکل «معارف دینی» به صورت «سبک زندگی» در می‌آورد.

کلیدواژه‌ها: نماز، سبک زندگی، خانواده



فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	کلیات
۳.....	الف) طرحنامه
۳.....	۱- بیان مسأله
۴.....	۲- پیشینه تحقیق
۶.....	۳- پرسش های اصلی و فرعی
۶.....	۴- روش تحقیق
۶.....	۵- سازماندهی پژوهش
۷.....	ب) مفهوم شناسی
۷.....	۱- ریشه واژه نماز
۷.....	۲- معانی لغوی و اصطلاحی نماز
۷.....	اول: معانی لغوی
۸.....	دوم- مفهوم اصطلاحی نماز
۹.....	۳- مفهوم لغوی و اصطلاحی خانواده
۹.....	اول: مفهوم لغوی خانواده
۹.....	دوم: مفهوم اصطلاحی خانواده
۱۰.....	یک: خانواده از دیدگاه جامعه شناسان
۱۰.....	دو: خانواده از دیدگاه اسلام
۱۱.....	۴- سبک در لغت و اصطلاح
۱۱.....	اول: سبک در لغت
۱۱.....	دوم: سبک در اصطلاح

۱۱	۵- زندگی در لغت و اصطلاح .....
۱۱	اوّل: زندگی در لغت .....
۱۲	دوّم: زندگی در اصطلاح (حیات) .....
۱۴	۶- سبک زندگی در اصطلاح .....
۱۶	فصل اوّل: سیر تاریخی .....
۱۷	گفتار ۱: تاریخچه سبک زندگی .....
۲۰	گفتار دوم: تاریخچه نماز .....
۲۱	۱- نماز در آیین زرتشت .....
۲۲	۲- نماز در آیین مسیحیت .....
۲۲	۳- نماز در آیین یهودیان .....
۲۳	۴- نماز در دین مبین اسلام .....
۲۴	فصل دوّم: نماز از دیدگاه آیات و روایات .....
۲۵	گفتار اوّل: نماز از دیدگاه قرآن .....
۲۷	۱- نماز رحمت الهی .....
۲۸	۲- نماز یکی از خصلت های مؤمنین .....
۲۸	۳- نماز عامل بازدارنده از گناه .....
۲۸	۴- نماز عامل روزی .....
۲۹	۵- نماز عامل رستگاری .....
۳۰	گفتار دوّم: نماز از دیدگاه روایات .....
۳۱	۱- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم): .....
۳۱	۲- حضرت علی (علیه السلام): .....
۳۱	۳- حضرت فاطمه (سلام الله علیها): .....

- ۴- امام صادق (علیه السلام): ..... ۳۱
- ۵- امام رضا (علیه السلام): ..... ۳۲
- ۶- امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) ..... ۳۲
- ۷- امام خمینی (ره): ..... ۳۲
- فصل سوم: فلسفه و آثار تربیتی نماز ..... ۳۳
- گفتار ۱: فلسفه ی نماز ..... ۳۴
- گفتار دوم: آثار تربیتی نماز ..... ۳۷
- الف) آثار تربیتی نماز بر فرد ..... ۳۸
- ۱- تأثیر نماز در تهذیب اخلاق فرد ..... ۳۸
- ۲- نماز باعث آرامش دل ها: ..... ۳۸
- ۳- نماز باعث افزایش اعتماد به نفس ..... ۳۹
- ۴- نماز مانع کبر و خودبینی ..... ۴۰
- ۵- نماز فرو نشاننده آتش های وجودی انسان ..... ۴۰
- ب) آثار تربیتی نماز بر اجتماع ..... ۴۱
- ۱- نماز عامل وحدت ..... ۴۱
- ۲- نماز موجب اصلاح جامعه ..... ۴۱
- ۳- نماز خاری در چشم کفار ..... ۴۲
- ۴- نماز از مفسد اجتماعی جلوگیری می کند ..... ۴۲
- ۵- نماز باعث پیدایش روح رحمت و رأفت در اجتماع ..... ۴۳
- فصل چهارم: نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی ..... ۴۴
- گفتار اول: انواع سبک زندگی ..... ۴۵
- الف) سبک زندگی فردی - شخصیتی ..... ۴۶

- ۱- فضائل ..... ۴۶
- اوّل: تقوا: ..... ۴۷
- دوّم: انس با قرآن: ..... ۴۷
- سوّم: نماز ..... ۴۷
- ۲- رذایل: ..... ۴۸
- اوّل: تکبر: ..... ۴۹
- دوّم: دروغ: ..... ۴۹
- سوّم: ریا ..... ۴۹
- ب) سبک زندگی اجتماعی - خانوادگی ..... ۵۰
- ۱- فرزندپروری: ..... ۵۰
- ۲- روابط خویشاوندی ..... ۵۰
- ۳- روابط و مسئولیت های اجتماعی ..... ۵۱
- ب) ویژگی ها و کارکردهای سبک زندگی ..... ۵۱
- ۱- ویژگی های سبک زندگی ..... ۵۱
- ۲- کارکردهای سبک زندگی ..... ۵۳
- اوّل: فهم زندگی ..... ۵۳
- دوّم: امکان پیش بینی ..... ۵۳
- ۳- امکان کنترل ..... ۵۴
- گفتار دوّم: زندگی به سبک اسلامی با محوریت خانواده ..... ۵۵
- الف) نقش باورهای اعتقادی در سبک زندگی خانواده ..... ۵۶
- ۱- اعتقاد به خداوند: ..... ۵۶
- ۲- اعتقاد به رسالت و امامت ..... ۵۷

- ۳- اعتقاد به معاد ..... ۵۸
- ب) کارکردهای خانواده و تأثیر آن بر شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی: ..... ۶۰
- ۱- کارکردهای زیستی- روانی خانواده ..... ۶۰
- اول: تنظیم رفتار جنسی ..... ۶۰
- دوم: تولید مثل ..... ۶۱
- سوم: آرامش روانی ..... ۶۱
- ۲- کارکردهای تربیتی- اجتماعی ..... ۶۲
- اول: آموزش و تربیت ..... ۶۲
- دوم: جامعه‌پذیری ..... ۶۴
- سوم: اوقات فراغت ..... ۶۴
- ج) روش‌های تربیتی علاقه‌مند کردن فرزندان به نماز ..... ۶۴
- ۱- الگو دهی: ..... ۶۶
- ۲- فضا سازی معنوی ..... ۶۷
- ۳- حضور در مجامع و محافل نماز ..... ۶۷
- ۴- آموزش مستقیم ..... ۶۷
- ۵- تأثیر ظاهر در باطن ..... ۶۸
- ۶- مداومت و محافظت بر عمل ..... ۶۸
- ۷- توجه به لقمه حلال در خانواده ..... ۶۹
- د) نماز، شاخص و معیار سبک زندگی اسلامی ..... ۶۹
- ۱- خدامحوری در مقابل انسان‌محوری: ..... ۷۰
- ۲- جهان بینی الهی در مقابل جهان بینی مادی: ..... ۷۱
- ۳- جمع‌گرایی در مقابل فردگرایی ..... ۷۱

ه) نقش نماز در خانواده.....	۷۲
۱- نماز و عدم احساس گناه و یا کاهش آن.....	۷۲
۲- نماز و دوری از حسد.....	۷۳
۳- نماز و وحدت شخصیتی و انسجام خانوادگی.....	۷۳
۴- نماز و معنا دادن به زندگانی.....	۷۴
۵- نماز و عامل تأثیرگذار آن بر اخلاق در خانواده.....	۷۵
۶- نماز و آرامش روانی خانواده.....	۷۶
۷- نماز و ایجاد احترام متقابل در خانواده.....	۷۶
۸- نماز و اعتقاد به حق و حقوق یکدیگر در خانواده.....	۷۶
۹- نماز عامل بازدارنده اعضای خانواده از اغرافات.....	۷۶
۱۰- نماز و محبت بین اعضای خانواده.....	۷۷
و) ابعاد نماز در سبک زندگی اسلامی خانواده.....	۷۸
۱- ابعاد فردی نماز در سبک زندگی اسلامی.....	۷۸
اول: اخلاق محوری.....	۷۸
دوم: ایمن سازی.....	۷۹
یک: ایمن سازی درونی: «بازداری از خطا».....	۷۹
دو: ایمن سازی بیرونی: «عزت نفس».....	۸۰
ب) ابعاد اجتماعی نماز در سبک زندگی اسلامی.....	۸۰
۱- حرمت گذاری.....	۸۱
۲- بخشندگی.....	۸۱
۳- وحدت بخشی.....	۸۲
نتیجه گیری.....	۸۴

۸۵ ..... پیشنهادات

۸۶ ..... فهرست منابع

## مقدمه

براساس آموزه های قرآنی «دین» امری فطری<sup>۱</sup>، درون زا و مبتنی بر مقتضیات ذوقی و انگیزشی انسان است. انسان در فرایند دینی شدن و دین ورزی به شکوه و شکوفایی شخصیت الهی خود مدد می رساند. در مدار دین ورزی است که انسان خود را نیک تر، آرام تر و خوشبخت تر حس می کند؛ در دین داری و دین مداری است که احساس از زنده بودن و مفید بودن در انسان به اوج خود می رسد.

عامل مهمی که از طرف خداوند متعال به عنوان فریضه بر مسلمانان واجب شده و مایه حفظ دین داری و دین مداری است «نماز» است که از آن به عنوان ستون دین اسلام نام برده می شود. حضرت علی (علیه السلام) در مورد جایگاه نماز در دین می فرماید: «اللّٰه الله فی الصلاه فإنها عمود دینکم؛ از خدا بترسید، از خدا بترسید، درباره ی نماز که ستون دین شماست».

نماز عبادتی دائمی و تکلیفی معین در طول تمام شبانه روز است و برخلاف عبادات و تکالیف الهی دیگر، نظیر حج و زکات، خمس و ... که در متن زندگی شبانه روزی به صورت ثابت به جای آورده نمی شود، به عنوان تکلیفی ثابت در اوقات و با آداب معینی واجب شده است.

بنابراین، نماز به عنوان «فریضه ثابت»، «ستون دین» و «مرز بین ایمان و کفر» جایگاه والایی در زندگی انسان مؤمن دارد. در این پژوهش به منظور آشنایی بیشتر با ثمرات نماز در ابعاد مختلف زندگی و خانواده و با بررسی تعالیم اسلامی و آثار منابع معتبر میزان ایفای نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی مورد بررسی قرار می گیرد که در فصل اول به بحث نماز در آیات و روایات و در فصل دوم که به عنوان فصل اصلی نیز محسوب می شود به نماز در سبک زندگی خانواده پرداخته شده است.

---

<sup>۱</sup> - سوره روم (۳۰).



# کلیات

## الف) طرحنامه

### ۱- بیان مسأله

از آنجایی که خداوند سرشت انسان را خداپرست آفریده و خدا شناسی و خداگرایی فطری است لذا بشر در طول تاریخ همواره به دنبال پرستش و عبادت معبودی بوده است که مظهر و نمود عینی آن در ادیان الهی، در نماز تجلی یافته است. باید گفت که مسأله نیایش به ویژه نماز مخصوص دین اسلام نبوده بلکه در تمام ادیان وحیانی دیگر (زرتشت، یهود و مسیحیت) هم مطرح بوده است که دال بر این کلام آیه ۳۲ سوره مریم از زبان حضرت عیسی (علی نبینا و آله و سلم) آمده است «اوصانی بالصلاة» خدا مرا به نماز سفارش کرد قبل از او حضرت موسی (علی نبینا و آله و سلم) و قبل از او حضرت شعیب (علی نبینا و آله و سلم) و قبل از او حضرت ابراهیم (علی نبینا و آله و سلم) مأمور به اقامه نماز بودند. هر چند از نظر شرایط و بعضی خصوصیات تفاوت هایی با نماز در اسلام داشته است.

در واقع رمزی از خضوع و نیایش در نماز وجود دارد و همانگونه که می دانیم هیچ ساختمانی بدون ستون برپا نمی شود و اگر ستون های ساختمان خراب شوند خود ساختمان هم در هم فرو می ریزد نماز هم بنا بر فرموده پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) ستون دین است پس دین هم برپایه ی ستون آن یعنی نماز برپا شده و استوار مانده است.

بنابراین نماز را نیز اینگونه می توان تعریف نمود: «نماز عطیه خداست و ره آورد سفر معراجی حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) و نردبان ترقی معنوی انسان و در عبادات چنان اهمیت دارد که حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «هر چیزی دارای سیماست و سیمای دین شما نماز است».

باتوجه به این که خانواده می تواند با تربیت درست خود زمینه را برای پذیرش ارکان دین از جمله نماز و داشتن حضور قلب در آن فراهم کند نقش بسزایی در ایجاد سبک زندگی دارد. بی شک باید نهادهای مختلفی برای تحقق سبک زندگی اسلامی تلاش کنند اما به طور قاطع باید گفت اولین قدم باید از طرف خانواده برداشته شود زیرا فرد قبل از ورود به جامعه ابتدا در خانواده قرار می گیرد که نماز می تواند مهم ترین نقش را در ایجاد این سبک زندگی داشته باشد زیرا نماز باعث نظم و انضباط در امور و سدی در برابر گناهان آینده و در مجموع وسیله ای برای خودسازی باشد که در این صورت باعث ایجاد روح رحمت و رأفت در اجتماع می گردد.

مسأله نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی یک مسأله فقهی و اجتماعی است؛ لذا به خاطر ضرورت این مسأله کتابها و مطالعاتی در این زمینه انجام شده از جمله:

وحیدی (۱۳۹۲) در کتابش با عنوان تفسیر آیات نماز نگاشته است: مشکلات و مسائل خانوادگی نباید آدمی را از نماز و ارتباط با خداوند غافل کند زیرا نماز و یاد خدا مانع خلق و خوی ناپسند است.

ویاکی منش (۱۳۸۶) در کتاب ساحل نماز خود نوشته است زنده شدن نماز همان زنده شدن قرآن است که تمام روش های چگونه زیستن در قرآن نمایان است.

و همچنین عزیزی (۱۳۸۸) در کتابش با عنوان سخنان چهارده معصوم پیرامون نماز معتقد است: نماز انسان را به مداومت بر ذکر خدا در شب و روز بر می انگیزد تا بنده مولا و مدبر و آفریدگارش را فراموش نکند، چرا که فراموش کاری موجب طغیان و سرکشی خواهد شد و این باعث می شود در سبک زندگی خانوادگی شان تأثیر نامطلوبی بگذارد.

و لذا چون کتب و مقالات زیادی در زمینه ی نماز و آثار آن به صورت عام و گذرا نگاشته اند ولی مطالعه ی پژوهشگران در زمینه ی نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی اندک است و با توجه به اهمیت این موضوع در این تحقیق سعی بر آن است که بتوانیم مشخص کنیم نقش نماز در سبک زندگی چه آثار و برکاتی دارد؟

## ۲- پیشینه تحقیق

بررسی و مطالعه تاریخ آفرینش انسان، نمایشگر این حقیقت است که همزمان با آفرینش و پیدایش انسان، نیایش و نماز تولد یافته است، از این رو همیشه در ضمیر ناخودآگاه و فطرت خداجوی انسان، به یک کانون معنوی و روحانی معتقد و متصل شده و در برابر آن منبع نور و قدرت به نیایش دست زد.

و نیز قرآن کریم می توانیم استناد کنیم که نماز در امت های پیشین بوده است و همه ی پیامبران از حضرت آدم (علیه السلام) تا حضرت خاتم (صلی الله علیه و آله و سلم) نماز می خواندند به طوری که در نخستین روز اقامت آدم و حوا در زمین خداوند نماز را بر آدم واجب کرد و حتی وقتی آدم فوت کرد شیث بر او نماز خواند و یا حضرت ابراهیم (علیه السلام) که از خداوند می خواهد دودمانش را از نمازگزاران قرار دهد و نیز قرآن کریم به نقل از حضرت عیسی (علیه السلام) می فرماید:

«مرا وجودی پربرکت قرار داده، در هر کجا باشم و خداوند مرا به نماز و زکات توصیه کرده مادامی که زنده ام».

این شواهد نشان می دهد که تمام پیامبران الهی با نماز مأنوس و سفارش کننده به آن بوده اند و اگر ما بخواهیم زندگی حکیمانه و با آرامش و اطمینان و معنوی به دور از وسوسه های شیطانی، در یک کلام زندگی به سبک اسلامی داشته باشیم را برای بشر تعریف کنیم، تنها باید از قرآن کمک بگیریم، آنجایی که می فرماید: «واستعينوا بالصبر و الصلوة؛ به وسیله ی صبر و نماز کمک و یاری بجوید»؛ زیرا نماز یکی از خصلت های مؤمنان و وسیله ای برای محو گناهان و همچنین ابزاری برای انسان سازی است تا بتواند زندگی را برای خود و دیگران همانی سازد که اسلام گفته است.

وجود تحقیقات فراوان درباره ی نماز و موضوعات مرتبط با آن در قرآن و روایات، نمایانگر توجه پژوهشگران به این مسأله مهم است از جمله این مطالعات:

مصباح یزدی (۱۳۸۸) در کتاب خود با عنوان عروج تا بی نهایت با بیانی شیوا بعدهای مختلف نماز را بررسی کرده و در فصل پنجم کتاب خود اشاره ای به آثار نماز داشته اند که معتقد است: «بردباری در برابر نادانی ها یکی از آثار نماز مقبول است» و یا جمعی از نویسندگان در کتابشان با عنوان نماز و نهضت مسجد سازی (۱۳۹۲) معتقدند: «نماز با توجه و با حضور، نمازی است که از یاد خدا سرشار است. نمازی که آدمی در آن با خدای خود سخن می گوید و به او دل می سپارد و بالاترین معارف اسلامی را پیوسته به انسان می آموزد، چنین نمازی انسان را از پوچی و بی هدفی و ضعف می رهند و افق زندگی را در چشمش روشن می سازد».

همچنین جوادی آملی (۱۳۹۴) در کتاب خود با موضوع حکمت عبادات که شامل ده بخش است و در بخش چهارم به بحث پیرامون نماز پرداخته که نگاشته است: «دل انسان نمازگزار مطمئن است و هر گز از غیر خدا نمی ترسد؛ زیرا اهل نماز به یاد حق است و یاد حق عامل طمأنینه و آرامش در زندگی او می شود».

گر چه کتاب های مذکور از نظر محتوایی بسیار کتاب های خوب و جامعی هستند ولی به طور مجزا به نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی نپرداخته اند، لذا در این نوشتار سعی بر آن است که نقش نماز را در سبک زندگی خانوادگی مورد مطالعه قرار دهیم و ببینیم که چه آثار و برکاتی دارد؟

### **۳- پرسش های اصلی و فرعی**

#### **اول: پرسش اصلی:**

یک: نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی چیست:

#### **دوم: پرسش های فرعی**

یک: جایگاه نماز در ادیان الهی چگونه است؟

دو: نماز چه آثار تربیتی دارد؟

سه: عوامل و موانع حضور قلب در نماز چیست؟

چهار: سبک زندگی اسلامی چگونه سبکی است و چه کارکردهایی دارد؟

### **۴- روش تحقیق**

این تحقیق به روش کتابخانه ای است که در آن از منابع مختلف استفاده شده است و همچنین در پردازش اطلاعات به صورت توصیفی جمع آوری شده است.

### **۵- سازماندهی پژوهش**

این تحقیق حاضر تشکیل شده است از کلیات. طرحنامه و مفهوم شناسی بررسی شده است.

در فصل اول آن به سیر تاریخی پرداخته شده است.

در فصل دوم آن نماز از دیدگاه آیات و روایات بررسی شده است.

و در فصل سوم فلسفه و آثار تربیتی نماز پرداخته شده است.

و در فصل چهارم نقش نماز در سبک زندگی خانوادگی بررسی شده است.

و در آخر نتیجه گیری، پیشنهادات و فهرست منابع آن به نگارش درآمده است.

## ب) مفهوم شناسی

نماز در قرآن بیش از هر عبادتی تکرار شده و هیچ عبادتی در قرآن به اندازه ی نماز ذکر آن به میان نیامده به طوری که بیش از ۱۰۲ مرتبه نماز و احکام آن و آثار گوناگون آن مطرح شده لذا برای آشنایی با مفهوم آن به معرفی این فریضه پرداخته ایم:

### ۱- ریشه واژه نماز

ریشه واژه ی نماز در فارسی از لفظ «نماک» گرفته شده و آن هم به نوبه خود از ریشه ی باستانی «نم» به معنای «خم شدن و تعظیم کردن» مأخوذ است که به تدریج بر معنی «صلاه» یعنی عبادت ویژه ما مسلمانان اطلاق گردیده است.<sup>۱</sup> براساس بعضی از کتب تاریخی، برخی از ایرانیان تازه مسلمان در سال های حکومت اعراب بر ایرانیان به جای کلمه «الصلاه» از کلمه «نماک» استفاده می کردند و هنگام فراخواندن مردم به سوی نماز به جای «الصلوه» کلمه «النماک» و به جای «حی علی الصلوه» جمله ی «بشتابید به سوی نماک» را بکار می برده اند.<sup>۲</sup>

### ۲- معانی لغوی و اصطلاحی نماز

#### اول: معانی لغوی

اول: خدمت و خدمت کاری، اطاعت و فرمانبرداری،<sup>۳</sup> سرفروداوری و تعظیم،<sup>۴</sup> سر به زمین نهادن، کرنش و تکریم،<sup>۵</sup> اظهار طاعت و بندگی؛<sup>۶</sup> لذا واژه های «نماز بردن»، «درنماز آمدن»، «به نماز آمدن» و «نماز آوردن» به معنای پرستش کردن، عاجزی نمودن، خم شدن به علامت تعظیم و بندگی و به خاک افتادن به قصد تعظیم در برابر پادشاهی یا بزرگی دیگر به کار رفته است.<sup>۷</sup>

۱- محمد خزائلی، احکام قرآن، ج ۲، چ سوم، تهران، انتشارات دانشگاه، ۱۳۸۴، ص ۳۳۸.

۲- حسن راشدی، نماز شناسی، ج ۱، چ اول، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۸، ص ۶۵.

۳- علی اکبر دهخدا، فرهنگ لغت، ج ۱۴، چ اول تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۹۰، ص ۲۲۲۷.

۴- محمد معین، فرهنگ فارسی، ج ۴، چ پنجم، انتشارات نامن، ۱۳۹۰، ص ۳۴۴۳.

۵- علی اکبر دهخدا، همان، ج ۸۴، ص ۲۲۷۳۱.

۶- حسن عمید، فرهنگ فارسی، ج ۴، چ چهارم، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۲، ص ۱۱۷۹.

۷- علی اکبر دهخدا، همان.

دوم: کلمه «نماز» به معنای پرستش و اطاعت ایزد تعالی» و «عرض نیاز به سوی خدای عالمیان است به طریقی که در شریعت پیغمبران نارد شده است که در این معنی معادل کلمه «صلوه» می باشد.

## دوم - مفهوم اصطلاحی نماز

واژه ی نماز در فارسی از لفظ «نماک» گرفته شده و آن هم به نوبه خود از ریشه ی باستانی «نِم» به معنای «خم شدن و تعظیم و بندگی» است که به تدریج بر معنی «صلاه» یعنی عبادت ویژه ی مسلمانان اطلاق گردیده است.<sup>۱</sup>

براساس بعضی از کتب تاریخی، برخی از ایرانیان تازه مسلمان در سال های حکومت اعراب بر ایرانیان به جای کلمه «الصلاه» از کلمه «نماک» استفاده می کردند و هنگام فراخواندن مردم به سوی نماز به جای «الصلوه» کلمه «النماک» و به جای «حی علی الصلوه» جمله ی «بشتابید به سوی نماک» را بکار می برده اند.<sup>۲</sup>

در اصل کلمه ی صلاه بین علمای لغت و تفسیر اختلاف است. بعضی گفته اند: «صلوه از ریشه ی عبری است و در زبان عبرانیان «صلوتا» کنیه یهودیان است. برخی صلوه را از لفظ عبری «صلوه» مشتق می گیرند و در منابع سریانی الفاظی مشابه و معادل با اقامه صلوه به چشم می خورد؛<sup>۳</sup> چنان چه در قرآن کریم «صلوات» به صیغه جمع به معنی «معابد» به کار رفته است: «و لولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لهدمت صوامع و بیع و صلوات و مساجد یذکر فیها اسم الله کثیراً؛ اگر خداوند برخی از مردم را بوسیله ی برخی دیگر دفع نمی کرد، صومعه های راهبان، کلیساهای نصارا و کنیسه های یهود و مساجدی که در آن ها نام خدا بسیار زیاد می شود، ویران می شد».<sup>۴</sup> برخی از متأخرین، ریشه ی آن را آرامی پنداشته اند و با تحقیقاتی که اخیراً به عمل آمده این احتمال قوت گرفته است که اصل «صلوه» سریانی باشد و از آن زبان نخست در زبان جنوب عربستان، معمول گردیده است و شعرا آن را در اشعار

<sup>۱</sup> - محمد خزائلی، همان.

<sup>۲</sup> - علی اکبر مغنی پور سبزواری، نماز گنجینه ی اسرار، چ اول، قم، دارالنور، ۱۳۸۱، ص ۲۳.

<sup>۳</sup> - علیرضا وحدت پناه، نماز و جامعه شناسی، چ دوم، تهران، ستاد اقامه نماز و احیای زکات، ۱۳۸۴، ص ۵۴.

<sup>۴</sup> - سوره حج (۲۲)، آیه ۴۰.

به کار برده اند و پس از آن اعراب شمالی لفظ «صلوه» را از عرب های جنوبی گرفته اند. در هر حال پیش از اسلام این لفظ به معنای «پرستش گاه» و «نیایش» به کار رفته است.<sup>۱</sup>

### ۳- مفهوم لغوی و اصطلاحی خانواده

#### اول: مفهوم لغوی خانواده

خانواده در لغت همان سپر آهنین است و برای مرد نیروی مطمئن و خانواده همان عشیره و خاندان اوست؛ چرا که با ایشان قدرتمند می شود. بنابراین مفهوم لغوی خانواده تنها در حوزه ی قلمرو فرزندان و خانواده مرد نیست بلکه شامل نزدیکان و خوشاوندان او نیز که با آن ها قدرتمند می شود هست.<sup>۲</sup>

#### دوم: مفهوم اصطلاحی خانواده

در معنای اصطلاحی آن اختلاف نظر وجود دارد و اندیشمندان گوناگون علوم اجتماعی، تعریف های متنوعی ذکر کرده اند.

خانواده به منزله ی واحد اجتماعی است که شامل یک زوج متأهل و فرزندان آن است و در خانه در کنار هم زندگی می کنند.<sup>۳</sup> خانواده واحدی است که هدف آن از نگاه قرآن، تأمین سلامت روانی برای سه دسته است؛ زن و شوهر، پدر و مادر و فرزندان. همچنین هدف ایجاد آمادگی برای برخورد و رویارویی با پدیده های اجتماعی است.

این واحد نشأت گرفته از ازدواج یک زن و یک مرد است که فرزندان پدید آمده از آن ها، آن را تکمیل می کنند و نخستین اجتماعی است که شخص در آن گام می نهد و آداب زندگی و اصول و رسوم اجتماعی و تعاون و از خود گذشتگی را فرا می گیرد و این نهاد کانون حفظ سنت های اخلاقی و مرکز رشد عواطف و احساسات است. خانواده ها از نظر فرهنگ و نوع تربیت، متفاوت اند.<sup>۴</sup>

۱- نسیم جاودان، مجموعه مقالات نماز، چ اول، قم، معارفه ۱۳۸۰، ص ۳۷.

۲- سید علی اکبر قریشی، قاموس المحيط، ج ۳، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۴، ص ۳۱۸.

۳- حسن انوری، فرهنگ فشرده لغت، تهران، انتشارات یاس، ۱۳۸۲، ص ۴۰۳.

۴- حسین محمودیان، دانش خانواده، چ ۱۲، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ، ۱۳۸۹، ص ۷۷.



این نهاد با ازدواج مرد و زن شکل می‌گیرد. دارای ارزش و جایگاه مهمی در دین اسلام است. خداوند انسان را به تشکیل این کانون ارزشمند تشویق نموده است؛ زیرا که در سایه ی آرامش به دست آمده از راه تشکیل خانواده می‌توان مسیر دست‌یابی به سعادت را طی کند.<sup>۱</sup>

### **یک: خانواده از دیدگاه جامعه‌شناسان**

دانشمندان جامعه‌شناس در تعریف خانواده می‌گویند: «خانواده عبارت از مجموعه‌ای است که رابطه جنسی نیرومندی آن را پدید می‌آورد و این رابطه از چنان نیرویی برخوردار است که زمینه‌ی پیدایش و تربیت کودکان را فراهم می‌سازد».<sup>۲</sup>

براساس این نظریه خانواده صرفاً شامل دو همسر است که رابطه‌ی جنسی آنان را گرد هم آورده است و نه چیزی غیر از آن.

اما مردوک به مفهوم خانواده و وسعت بخشیده و آن را شامل فرزندان این زوج دانسته است. او می‌گوید: «خانواده یک واحد اجتماعی است که نشانه‌های آن اقامت مشترک در یک مکان، همکاری اقتصادی و پذیرش مسؤولیت پیدایش فرزندان که حداقل شامل دو شخص رشد یافته از دو جنس مخالف است و لاقط یک فرزند که نتیجه‌ی این پدر و مادر باشد».<sup>۳</sup>

### **دو: خانواده از دیدگاه اسلام**

به نظر بعضی اسلام در تعریف خانواده تعریف ویژه‌ای ندارد. همان‌گونه که در سایر موضوعات جانبی نیز نظر بخصوصی نداشته است و تنها در پی لغت عرف عام مردم است و هر چه را عرف بیان کند اسلام آن را تأیید می‌کند.

بنابراین این نظریه خانواده شامل زوجین، فرزندان و خویشاوندان ایشان است و با این معنا همسویی دارد اسلام برای تمام افراد در مقابل خانواده، قوانین و سنت‌هایی اعم از حقوق و مسؤولیت‌های اقتصادی و تربیتی وضع کرده و ایشان را ملزم به انجام آن‌ها ساخته است.<sup>۴</sup>

---

<sup>۱</sup> - عیسی، عیسی زاده، خانواده قرآنی، چ سوم، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۱، ص ۲۷.

<sup>۲</sup> - سوسن سیف، تئوری رشد خانواده، چ سوم، تهران، دانشگاه الزهراء (سلام الله علیها)، ۱۳۶۸، ۲۰۱.

<sup>۳</sup> - اسدالله امانی، حقوق خانواده، ج ۱، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۰، ص ۲۳.

<sup>۴</sup> - باقر ساروخانی، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی، تهران، انتشارات صدا و سیما، ۱۳۷۰، ص ۴۴.

طبق آنچه که از آیات و روایاتی که در مورد وظایف و حقوق زن و شوهر در مقابل یکدیگر، در قرآن کریم و کتب حدیثی بیان شده است، به نظر می رسد تعریف اسلام از خانواده فقط شامل زن و شوهر و فرزندان نمی شود؛ اما این گونه نیست که صرفاً فقط رابطه ی جنسی آن ها را گرد هم آورده باشد بلکه به نظر دین مبین اسلام آن ها برای رسیدن به آرامش روحی که به تبع آن باعث آرامش جنسی می شود گرد هم آمده اند؛ همان طور که قرآن کریم به این مطلب اشاره کرده و می فرماید: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم أزواجاً لتسکنوا إلیها».

#### ۴- سبک در لغت و اصطلاح

##### اول: سبک در لغت

به معنای روش و شیوه ی خاص زیستن می باشد.<sup>۱</sup>

##### دوم: سبک در اصطلاح

شیوه زندگی که منعکس کننده ی گرایش ها و ارزش های یک فرد یا یک گروه است که با نپرش ها و سلیقه های اخلاقی که با هم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می سازد.<sup>۲</sup>

تعریفی که از سبک ارائه می شود برحسب نگاهی که به انسان وجود دارد متفاوت خواهد بود و نوع نگاه به انسان نیز خود در درجه ی اول منبعت از نوع نگاه جهان بینی است که مکتب و آئین مسلط در جامعه ارائه می دهد. در درجه ی دوم ناشی از شناختی است که خود انسان از کارکردها، ویژگی ها، شاخص ها، فلسفه و اهداف خویش از مبحث سبک انتظار دارد.<sup>۳</sup>

#### ۵- زندگی در لغت و اصطلاح

##### اول: زندگی در لغت

وقتی بحث از سبک زندگی می شود در واقع آنچه مورد پردازش و بررسی قرار می گیرد سبک «زیستن» و «زندگی» است که با این حساب، مقتضی است؛ قبل از بررسی «سبک زندگی» خود مفهوم «زیستن» و «زندگی» به طور دقیق مشخص شود تا آن گاه و در گام بعدی در خصوص وضعیت

<sup>۱</sup> - محمد معین، لغت نامه، ج ۴، چ اول، تهران، انتشارات نامن، ۱۳۸۵، ص ۳۳۰.

<sup>۲</sup> - مجید رشیدپور، مبانی اخلاق اسلامی، چ اول، قم، انتشارات هجرت، ۱۳۷۴، ص ۲۳۶.

<sup>۳</sup> - احمد ابن فارس، معجم مقاییس اللغه، ج ۳، چ اول، ۱۴۱۴، ص ۱۵۹.

زندگی و سبک آن و بحث و بررسی های لازم صورت گیرد. لذا هر محققى در حوزه ی سبک زندگی، قبل از ورود به بحث، بایستی با مفهوم «زندگی» و «زیستن» آشنایی کافی و لازم را داشته باشد و بداند که براساس فرهنگ خودش زندگی و زیستن چه مفهومی و چه نمادهایی دارد؟ در فرهنگ او نمادها، علائم و مصادیق زندگی سعادت‌مند زندگی شقاوت‌مند چیست؟

برای ورود به بحث اصطلاحی، لازم است واژه ی حیات (زندگی) را از منظر علمای علم لغت، مورد بررسی قرار بگیرد:

ابن منظور در لسان العرب می گوید: «حیات جاریه معمولی در این دنیا از نظر قرآن، حیاتی ابتدائی است و مرحله ی پست حیات به شمار می رود، این مطلب در ۶۹ آیه از قرآن تذکر داده شده و با تعبیر الحیاه الدنیا که به معنای حیات ابتدائی می باشد، وارد شده است»<sup>۱</sup>.

طریحی در این زمینه می گوید: «این واژه اسم مصدر از ریشه ی حی و به معنای زندگانی و زنده شدن است که در مقابل آن مَوْت و ممات (مردن) به کار می رود. در اصطلاح، نیرویی است که موجب بروز حس و تحرک در موجود زنده می وشد و موجودات با آن خود را از نقص به کمال می رسانند»<sup>۲</sup>.

راغب در مفردات معتقد است: «حیات در قرآن شامل همه موجودات زنده می شود. در پنج آیه قرآن، لفظ حی (زنده) به خدا نسبت داده شده است. واژه ی حیات در قرآن چند گونه به کار رفته است. برخی کاربردهای آن با مفهوم لغوی واژه منطبق است؛ از جمله «محيای؛ زندگی من»، «أحياء؛ زندگان» و «یستحيون؛ زنده نگه می داشتند». حتی گاهی این واژه به صورت مجازی به کار رفته است؛ مانند نسبت دادن حیات به زمین مرده که مراد از آن روئیدن گیاهان در زمین است»<sup>۳</sup>.

## **دوّم: زندگی در اصطلاح (حیات)**

قرآن در باب معنای زندگی پیشنهادی ارائه می دهد که در واقع همان نظریه بی پیرایه و تحریف نشده ادیان توحیدی است که بر هدفداری کیهان و تقاضای سرشت انسان تکیه دارد. به رغم وسوسه افکنی های داخلی و خارجی گذشته و تلاش های مستمر گسترده و پرهزینه جهان شکل

<sup>۱</sup> - محمد بن مکرم ابن منظور، لسان العرب، ج ۵، الطبعه الاولی، قم، نشر أدب الحوره، ۱۴۰۵ هـ ق، ص ۶۳.

<sup>۲</sup> - فخرالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۲، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷، ص ۵۲۵.

<sup>۳</sup> - حسین بن احمد راغب اصفهانی، مفردات راغب، ج ۱، چ اول، دمشق، دارالقلم، ۱۴۱۲ هـ ق، ص ۲۳۶.

گرفته بر اصول روشننگری و رنسانس، در دیدگاه قرآن همچنان با صلابت، سلامت و قدرت در سیمای زندگی بخشی از جامعه بشری می درخشد و به سایر انسان ها نوید آرامش و آسایش و سعادت می دهد»<sup>۱</sup>.

در واقع واقعیت زندگی پس از مرگ و مواجهه با خدای بخشنده اما عادل، عموماً امروز در درون اسلام در قیاس با یهودیت یا مسیحیت که هر دوی آن ها عمیقاً از روشننگری اروپایی تأثیر پذیرفته اند، نیرومندتر است. اسلام به عنوان چارچوبی برای زندگی، صخره ثبات و استواری و سرچشمه ی ایمان و اعتماد میلیون ها انسان بوده است که اکثراً در آنچه که اکنون جهان سوم نامیده می شود زندگی می کنند...

این ثبات از اطاعت نسبت به قانون الهی ناشی می شود که به توصیه نوعی شیوه زندگی کامل می پردازد و در همان حال هنگامی که انسان قصور می ورزد، در انتظار رحم و شفقت خداوند است. توکل و ایمان به خداوند مردان و زنان را از مصائب زندگی نجات می بخشد.<sup>۲</sup>

در برابر مسأله «فلسفه ی حیات» می توان مردم را به سه دسته تقسیم کرد:

دسته ی اول: کسانی که به علت سرگرم شدن به هدف های مادی و انس با ظواهر زندگی، به چیزی والاتر از آن نمی اندیشند. اینان به تعبیر قرآن کسانی هستند که به حیات دنیا راضی شده و به آن آرام گرفته اند و رضایت به زندگی موقت سبب شده است که آن ها به طور جدی درباره ی «هدف نهایی زندگی» نیندیشند و در غفلت غوطه ور باشند.<sup>۳</sup>

دسته دوم: کسانی هستند که هدف های مادی و غریزی نتوانسته است آن ها را راضی و خشنود سازد و از طرفی هم نتوانسته اند به بعد متعالی حیات دست یابند؛ زیرا آن ها هدف نهایی زندگی انسان را در لا به لای زندگی مادی جستجو نموده اند. این دسته افراد که سراب را آب پنداشته اند و با رسیدن به آن عطش شان بیشتر گشته، به پوچی رسیده اند. اینان به تصور اینکه حیات انسانی

---

<sup>۱</sup> - احمد صدر حاج سید جوادی، بهاء الدین خرمشاهی، دایرالمعارف تشیع، تهران، مقاله سعید محبی، ج ۵، چ اول، ۱۳۸۳، ص ۲۸۹.

<sup>۲</sup> - حسن مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن کریم، چ اول، تهران، وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۵، ص ۲۳۴.

<sup>۳</sup> - سید علی اکبر قریشی، قاموس قران، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۲، ص ۶۷۴.

در همین زندگی چند روزه ی دنیا خلاصه شده و هدفی والاتر از عناصر مادی و غریز وجود ندارد، آن را پوچ و بی ارزش دانسته و زبان به طعن وانتقاد از نظام هستی گشوده اند.<sup>۱</sup>

دسته سوم: کسانی هستند که گام فراتر نهاده با بعد متعالی حیات آشنا شده اند. اینان توانسته اند در سایه تحصیل کمال دریچه ای از عالم بالا بر روی خود گشایند و با عظمت های معنوی زندگی، آشنا شوند. از این رو، این دسته، نه مانند گروه اول با آسودگی خاطر در عالم غفلت و بی خبری غنوده اند و نه مانند گروه دوم به پوچی رسیده اند. آنان با دستیابی به حقایق که از دید ظاهر بینان، پنهان و پوشیده است، فلسفه ی زندگی را در ماورای مرزهای ظواهر یافته، از آن سخن گفته اند و برای رسیدن به آن هیچ تلاشی دریغ نمی ورزند. قرآن نیز رسیدن به هدف نهایی و موفقیت را به آنان نوید داده و خداوند هم یاریشان خواهد کرد.<sup>۲</sup>

## ۶- سبک زندگی در اصطلاح

در مفهوم اصطلاحی سبک زندگی دیدگاه و تعاریف مختلف و گاه متضادی وجود دارد و اندیشمندانی که به تعریف سبک زندگی پرداخته اند به اقتضای نوع نگرشی که دارند، تعریفی از سبک زندگی ارائه کرده اند:

### اول: تعریف صاحب نظران غربی از سبک زندگی

وبر، سبک زندگی را شیوه های رفتار، لباس پوشیدن، سخن گفتن، اندیشیدن و نگرش هایی می داند که مشخص کننده ی گروه هایی منزلتی متفاوت است.<sup>۳</sup>

لامونت و همکارانش، نیز ضمن تأکید بر شیوه ی سازمان دادن زندگی شخصی، الگوی تفریح و مصرف را بهترین شاخص سبک زندگی می دانند.<sup>۴</sup>

لیزر، سبک زندگی را براساس الگوی خرید کالا تعریف می کند. به نظر وی سبک زندگی نشان دهنده ی شیوه زندگی متمایز جامعه یا گروه اجتماعی و نشان دهنده شیوه ای است که مصرف کننده

---

<sup>۱</sup> - مجید رشیدیپور، مبانی اخلاق اسلامی، چ اول، قم، هجرت، ۱۳۷۴، ص ۲۳۱.

<sup>۲</sup> - صدر الدین قونوی، النفحات الالهیه، ج ۲، تهران، نشر مولی، ۱۳۷۵، ص ۲۳۴.

<sup>۳</sup> - گروهی از مؤلفان، فرهنگ و تاریخ اندیشه، تهران، سعادت، ۱۳۸۵، ص ۶۳.

<sup>۴</sup> - همان، ص ۱۸۶.

در آن خرید می کند و به شیوه ای که کالا خریداری نشده مصرف می شود، بازتاب دهنده ی سبک زندگی مصرف کننده در زندگی است.<sup>۱</sup>

زیمل، سبک زندگی را مجموعه صورت های رفتاری می دانست که فرد یا گروه براساس انگیزه های درونی خود و در راستای تلاش برای ایجاد توازن میان شخصیت ذهنی و زیست محیط عینی و انسانی خود برگزیده است.<sup>۲</sup>

### **دوم: تعریف صاحب نظران اسلامی از سبک زندگی**

از دیدگاه مقام معظم رهبری: «یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن، رفتار اجتماعی شیوه ی زیستن، این ها عبارت اخرای یکدیگر است. ایشان از سبک زندگی به عنوان باطن فرهنگ یک جامعه یاد می کند و از دو عنصر هدف و ایمان به عنوان اجزای اصلی تشکیل دهنده ی سبک زندگی نام بردند».<sup>۳</sup>

آیت الله مصباح یزدی نیز در تعریف سبک زندگی فرمودند: «واژه سبک زندگی که در ادبیات امروزی به مثابه ی واژه کلیدی مطرح شده است. از نظر لغوی و موارد کاربرد گسترده و وسیعی را در بر می گیرد؛ بعضی از رفتارهای خاصی که هر فردی برای زندگی خود بر می گزیند و از قبیل این رفتارها می تواند رفتارهای خانوادگی باشد».<sup>۴</sup>

---

<sup>۱</sup> - ناهید خوش نویس، رسانه و سبک زندگی، تهران، انتشارات روابط عمومی ایران، ۱۳۸۹، ص ۱۰.

<sup>۲</sup> - محمد رضا مهدوی کنی، نقطه های آغاز در اخلاق علمی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳، ص ۱۱۵.

<sup>۳</sup> - بیانات مقام معظم رهبری، ۱۳۹۱/۷/۲۳.

<sup>۴</sup> - محمد تقی مصباح یزدی، فلسفه اخلاق، تهران، انتشارات نشر بین الملل، ۱۳۹۲، ص ۶۷.

## فصل اوّل: سیر تاریخی

**گفتار ۱: تاریخچه سبک زندگی**



واژه سبک زندگی یا Lifestyle برای اولین بار توسط آلفرد آتلرو در سال ۱۹۲۹ میلادی و در حوزه روان شناسی مطرح شد. این عبارت به منظور توصیف ویژگی های زندگی انسان ها مورد بررسی قرار گرفت. در میان اندیشمندان علوم اجتماعی غرب، سبک زندگی با رویکردهای مختلفی تعریف شده است. لیزر در سال ۱۹۶۳ میلادی سبک زندگی را براساس الگوی خرید کالا تعریف می کند. به نظر وی سبک زندگی نشان دهنده شیوه ای است که صرف کننده با آن روش خرید می کند به اعتقاد وی شیوه ای که کالای خرید شده با آن روش مصرف می شود بازتاب دهنده ی سبک زندگی صرف کننده در جامعه است.<sup>۱</sup>

«سویل» سبک زندگی را این گونه تعریف می کند: «هر شیوه متمایز و قابل تشخیص زیستن».<sup>۲</sup> او سبک زندگی را الگویی از مصرف می داند که در بردارنده ی ترجیحات ذائقه و ارزش هاست.<sup>۳</sup>

پانل و همکارانش در تعریف سبک زندگی بر شمار کلی سبک زندگی تاکید دارند و معتقدند: «تعریف ساده سبک زندگی یعنی اینکه یک نفر چگونه زندگی می کند که خود عبارت است از این که فرد از چه محصولاتی استفاده می کند چگونه از آن ها استفاده می کند در مورد آن ها چگونه فکر می کند و در مورد آن ها چه احساسی دارد. به بیان دیگر سبک زندگی مظهر یا الگوهای واقعی رفتاری اند که به وسیله ی فعالیت ها و علایق و عقاید مصرف کننده تبلور می یابد».<sup>۴</sup>

اما با تأمل در فرهنگ اسلامی اصیل که ریشه در سیره پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه معصومین (علیهم السلام) دارد، مشخص می شود که سبک زندگی به عنوان موضوعی تأثیر گذار بر سرنوشت انسان از ابتدای بعثت در کلام رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و احادیث رسیده از ائمه معصومین (علیهم السلام) وجود داشته است، هر چند به طور شاخص به این واژه پرداخته نشده است ولی آموزه های ائمه اطهار (علیهم السلام) و همچنین آیات قرآن به صورت غیر

<sup>۱</sup> - ناهید خوش نویس، همان، ص ۵.

<sup>۲</sup> - حسن چاوشیان و یوسف اباذری، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی، انتشارات علوم اجتماعی، ۱۳۸۱، ص ۷.

<sup>۳</sup> - رسول ربانی و یاسر رستگار، سبک زندگی و فرهنگ معرفی، تهران، انتشارات مهندسی و فرهنگی، ص ۲۴ و ۲۳.

<sup>۴</sup> - احمد و بهاء الدین خرمشاهی، دایره المعارف تشیع، ج ۵، تهران، انتشارات مجبی، ۱۳۸۳، ص ۳۶۳.

مستقیم شیوه و سبک زندگی مورد نظر خداوند را برای انسان به تصویر می کشند؛ به عنوان مثال به چند نمونه از کلام نورانی ائمه معصومین (علیهم السلام) که به طور مستقیم بخشی از مفاهیم حوزه ی سبک زندگی اشاره دارد نظر می افکنیم:

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می فرمایند: «السهر احد الحاتین؛ شب زنده داری یکی از دو زندگی است»<sup>۱</sup> و ایشان در بیانی دیگر می فرمایند: «لا تنهن حیاتنا مع المخافه و عدم العقل عدم الحیاة و لا تعاسر الموات؛ زندگی توأم با ترس گوارا نیست، نابخردی چون مردن است و کسی با مردگان زندگی نمی کند»<sup>۲</sup>.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «مدارا الناس نصف الايمان و الرفق بهم نصف العیش؛ مدارا کردن با مردم نصف ایمان است و نرمی و مهربانی کردن با آنان نصف زندگی است»<sup>۳</sup>.

و یا در کلام خداوند می بینیم که می فرماید: «بل تؤثرن الحیاة الدنيا و الآخرة خیر و أبقى؛ بلکه زندگی دنیا را برمی گزینند، در حالی که آخرت بهتر و ماندگارتر است»<sup>۴</sup>.

---

<sup>۱</sup> - عبدالواحد تمیمی آمدی، غررالحکم، مترجم: هاشم رسولی محلاتی، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۷۸، ص ۵۴۸.

<sup>۲</sup> - همان، ح ۲۷۴۱، ص ۳۵۹.

<sup>۳</sup> - منصوره معصومی اصل، طراوت زیستن در پرتو راهبر، تهران، انتشارات آموزش و پژوهشی بوعلی، ۱۳۹۶، ص ۳۰.

<sup>۴</sup> - سوره اعلی (۸۷)، آیات ۱۷ و ۱۶.

## **گفتار دوم: تاریخچه نماز**

با توجه به اینکه نماز در تمام ادیان الهی وجود داشته است سزاوار است در این مبحث به تاریخچه نماز در آئین زرتشت، مسیحیت و بهود پرداخته شود:

### ۱- نماز در آیین زرتشت...

در این که آئین زرتشت وحیای است یا غیر وحیانی اختلاف است به همین خاطر نماز زرتشتیان شبیه به مسلمانان بوده که هنگام طلوع آفتاب و ظهر و عصر و اول شب و زمان خفتن اجرا می کنند و نیز مقدماتی برای انجام مراسم عبادی دارند. زرتشتیها هر ۲۴ ساعت را به ۵ دوره تقسیم می نمایند و آداب مذهبی تابع این پنج گاه است:

۱- هاون گاه (havangah): از برآمدن آفتاب تا نیمروز

۱- ریپیت وین گاه (repith wingah): از نیمروز تا ساعت سه بعد از ظهر

۲- ازیرین گاه (oziringah): از ساعت ۳ بعد از ظهر تا آغاز شب و پیداشدن ستارگان

۳- ایویس روتریم گاه (aiwisra thringah): از ابتدای شب تا نیمه آن

۴- اوشمین گاه (ushahingah): از نیمه شب تا برآمدن آفتاب.<sup>۱</sup>

هر کدام از نام های مذکور الهام گرفته شده از یک نام یک فرشته و واژه گاه به معنای زمان و هنگام است و در واقع هر یک از پنج گاه ها به یکی از فرشتگان مزبور اشاره دارد.

نماز زرتشتی به زبان اوستایی است و با چنین جملاتی آغاز می شود: «به نام خداوند بخشنده مهربان، خشنود گردانم، اهورا مزدا! باور دارم دین مزداپرستی را که آورده ی زرتشت است. پیرو آموزش های اهورایی هستم که از دیو (دروغ) و دوگانه پرستی به دور است».<sup>۲</sup>

### ۲- نماز در آیین مسیحیت

نماز در مسیحیت برای ارتباط با پدر یا خداوند و یا دیگر عناصر تثلیث یعنی پسر یا روح القدس برگزار می شود. در میان فرقه های مسیحیت نماز به صورت های مختلف گزارده می شود. همچنین

<sup>۱</sup> - منوچهر منوچهر پور، بدانیم و سربلند باشیم، چ سوم، تهران، انتشارات فروهر، ۱۳۸۷، ص ۲۵.

<sup>۲</sup> - محمد جواد غمخوار یزدی، جایگاه نماز در ادیان الهی، چ چهارم، مشهد، انتشارات علمی، ۱۳۷۹، ص ۲۱.

نمازها می تواند به صورت دسته جمعی باشد مانند مراسم عشای ربانی و یا به صورت فردی برگزار شود.<sup>۱</sup>

دکتر احمد شبلی در کتاب خود می گوید: «مهم ترین عبادات نزد مسیحیان روزه و نماز است؛ ولی محدوده ی آن ها متفق علیه نیست، بسیاری از مسیحیان معتقدند که انتظامات و قانون در روزه و نماز اختیاری است نه اجباری».

مسیحیان هفت نماز در روز شب دارند که عبارتند از: نماز صبحگاهان (بکور) و نماز ساعت سوم و ششم و نهم و یازدهم و دوازدهم و نیمه شب و اهتمام و توجه آن ها به نماز بیشتر از روزه است و نماز ترتیبی خاص برای آن ها ندارد.

همچنین در مورد کیفیت نماز عیسویان آمده است که هیئت خاصی در قیام و قعود نزد آن ها مراعات نمی شود بلکه قصد کلی و نیت خالص و پاک و طهارت فکر می باشد و بهترین نماز آن است که مختصر و مفید و با حرارت تقدیم شود.<sup>۲</sup>

### ۳- نماز در آیین یهودیان

برای هر فرد یهودی لازم است که روزی سه نوبت نماز بخوانند:

الف: نماز اول یا نماز سحری (شحریت) از سحرگاه تا طلوع خورشید باید خوانده شود که در این نماز دست به دعا به سوی خداوند یکتا دراز شده و از او می خواهند که به آن ها سلامتی ورزی و عقل و فهم عطا کند.

ب: نماز دوم (مینها) از بعد از ظهر تا پیش از غروب خورشید خوانده می شود.

ج: نماز سوم (عربیت) که بعد از غروب آفتاب تا نیمه شب خوانده می شود.<sup>۳</sup>

بالاخره اینکه علت واجب شدن و فلسفه ی نماز را می توان این طور گفت: تا بنده خدایی خدا توجه و اقرار کند و مبارزه با شرک و ایستادن در برابر خدا در نهایت فروتنی و اعتراف به گناهان و

---

<sup>۱</sup> - <http://persianv.Com>.

<sup>۲</sup> - احمد امیرپور دایره المعارف مختصر نماز، چ پنجم، تهران، انتشارات راز توکل، ۱۳۹۰، ص ۲۸.

<sup>۳</sup> - [www.perseh.kadeh.com](http://www.perseh.kadeh.com).

تقاضای بخشش گناهان گذشته و گذاشتن پیشانی بر زمین، همه روزه انجام شود.<sup>۱</sup> کسی که اهل نماز شد کبر نمی ورزد، اهل نماز شدن یعنی با عشق سراغ نماز رفتن، کسی که خود را در برابر ذات مقدس خداوند کوچک دید در برابر بندگان خدا گردن فرازی نخواهد کرد. پس همین توجه به خدا و ایستادن در برابر او انسان را از گناهان باز می دارد و جلوی انواع فساد را می گیرد.<sup>۲</sup>

#### ۴- نماز در دین مبین اسلام

حضرت رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) در طول عمرش نه گناه کرد و نه فکر گناه در خاطرش خطور نمود، در عین حال آنقدر نماز می خواند و به نماز اهمیت می داد که خود را به رنج و زحمت می انداخت تا آن جا که خداوند به او وحی می کند و می فرماید: «ای پیامبر هدایت کننده! ما این قرآن را بر تو نفرستادیم که این قدر خود در موقع عبادت نماز به زحمت اندازی».<sup>۳</sup>

روایاتی راجع به اهمیت دادن آن حضرت (صلی الله علیه و آله و سلم) به نماز آمده است که عبارتند از:

۱- حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) وقتی مشغول نماز می شد از حرکت می افتاد به طوری که اگر انسان او را در دل شب به حالت نماز مشاهده می کرد، فکر می نمود پارچه ای است که روی چیزی انداخته باشند.<sup>۴</sup>

۲- عایشه که یکی از همسران آن حضرت (صلی الله علیه و آله و سلم) است می گوید: «هنگامی که آن حضرت مشغول نماز نبود سخن می گفت و ما با ایشان سخن می گفتیم. اما هنگامی که مشغول نماز و عبادت می شد چنان با ما بیگانه بود مانند این که ما را ندیده و نمی شناسد و ما هم او را ندیده و نمی شناسیم».<sup>۵</sup>

۱ - محمد حسین پور امینی، برمدار آفتاب، چ سوم، مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۶، ص ۲۶.

۲ - احمد خاتمی، سیره فاطمی، چ سوم، تهران، انتشارات مسیا، ۱۳۹۵، ص ۲۱۴.

۳ - سوره طه (۲۰)، آیه ۲.

۴ - محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۴، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۸، ص ۲۴۸.

۵ - همان، ص ۲۶۲.

## **فصل دوّم: نماز از دیدگاه آیات و روایات**

## **کفتار اوّل: نماز از دیدگاه قرآن**



بیش از ظهور اسلام کلمه «الصلوة» در زبان عربی به معنی دعا بوده است و با نزول قرآن و آشکار شدن اسلام ضمن این که نماز نام عبادتی خاص شده است که اکنون ماهیتش برای ما آشکار است و هویت گذشته خودش را نیز تا حدودی حفظ کرده است، از این روست که قرآن آن را به معنای دعا، تسبیح و حمد الهی بصورت مستقل و یا به شکل مترادف با نماز به کار برده است.<sup>۱</sup>

عبادت و پرستش یک امر فطری است؛ لذا قدیمی ترین، زیباترین، محکم ترین آثار ساختمانی بشر مربوط به معبدها، مسجدها، بتکده هاست، هدف انبیاء، ایجاد روح پرستش در انسان نبوده بلکه اصلاح پرستش در مورد شخص معبود و شکل عبادت بوده است.

یکی از احساسات عمیق انسان میل به بی نهایت، عشق به کمال و علاقه به بقاست و رابطه با خداوند و پرستش او، تأمین کننده ی این تمایلات فطری است. نماز و عبادت، رابطه ی انسان با سرچشمه ی کمالات، انس با محبوب واقعی و پناهندگی به قدرت بی نهایت است.<sup>۲</sup>

نماز به گواهی قرآن عبادتی مشترک در تمام آموزه های آسمانی و سیره انبیاء الهی از آدم تا خاتم است. نماز عبادتی انقطاع ناپذیر است و سال چه در حال غرق شدن، نماز از وی ساقط نمی شود. در قرآن کریم سوره انعام آیه ۹۲ و سوره معارج آیات ۴۲ و ۴۳ بر دوام و حفظ نماز تأکید دارند. سیره معصومان (علیهم السلام) نیز که برای همگان از معاصران آنان اعم از دوست و دشمن عیان است و خود برهان عینی بر این حقیقت است. نماز براساس آموزه های قرآنی و روائی در سه حوزه ی وضعی، تکوین یا اجتماع و صحنه ی بیکران آخرت اثر دارد و به بیان دیگر نماز دارای اثر وضعی و اخروی است. در قلمرو زندگی فردی بازدارنده از فحشا و منکر و مایه پاکیزگی، اخلاص، شادابی و نشاط و وقت شناسی است. در عرصه ی زندگی اجتماعی تجلی وحدت یا عامل رفع فاصله ی طبقاتی و تأمین کننده ی بهداشت اخلاقی جامعه می باشد و در آخرت نیز، سبب سعادت و نجات انسان می شود.<sup>۳</sup>

نماز نشانه صداقت است. نماز ملاک و میزان تعهدی است که انسان در اظهارات خود دارد. اسلام نماز را هدیه ای ارزشمند برای زندگان و مردگان قرار داده است؛ چنانکه خود نیاز یک هدیه الهی است که خداوند به بشر عطا کرده تا از این طریق انسان با او گفتگو کند.<sup>۴</sup>

۱ - محمد اخوان، نماز در قرآن، چ دوم، تهران، مرسل، ۱۳۸۶، ص ۱۰.

۲ - حسن راشدی، همان، ص ۲۶.

۳ - علی شیروانی، آداب باطنی و اسرار معنوی نماز، چ هفتم، قم، انتشارات معارف، ۱۳۸۶، ص ۳۶.

۴ - محسن قرائتی، پیوندهای نماز، چ اول، قم، مرکز بین المللی ترمه و نشر مصطفی، بی تا، ص ۲۶.

اگر از جنبه های خداشناسی، اخلاق و احکام به نماز بنگریم به این حقیقت می رسیم که برای شناخت یزدان و برخورداری بیشتر از خلق و خوی نیک هیچ عبادتی و هیچ کاری همانند نماز مرثر نیست و همچنین نماز بهترین عبادتی است که دربردارنده ی عرفان و اخلاق اسلامی است و درس های بزرگی مانند صبر، شکر، حمد، توکل، دعا و تسلیم و مانند این ها را به انسان می آموزد.<sup>۱</sup>

در قرآن مجید آیات متعددی درباره ی نماز وجود دارد که نمایانگر اهمیت و ارزش خاص و جایگاه رفیع و عالی این عبادات مهم در پیشگاه خداوند است که هر کدام از این آیات پیام خاصی را می رساند که از باب نمونه به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

### ۱- نماز رحمت الهی

«وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاطِيعُوا الرِّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» نماز را برپادارید و زکات را بدهید و رسول خدا را اطاعت کنید تا مشمول رحمت او شوید<sup>۲</sup>.

تفسیر: در این آیه خداوند فرموده است: «وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ» دستور به اطاعت او است در وظایف و عبادت هایی که برای بندگان تشریح کرده و اگر از میان همه وظایف تنها نماز و زکات را یادآوری کرد برای این بود که این دو تکلیف راجع به خدا و خلق به منزله رکن است و جمله و «اطِيعُوا الرِّسُولَ» انفاذ ولایت آن حضرت است در قضا و حکمت که در این دو اطاعت (خدا و رسول) امید آن می رود که رحمت الهی شامل حال ما شود.<sup>۳</sup>

---

<sup>۱</sup> - حسن راشدی، همان، ص ۱۹۱.

<sup>۲</sup> - سوره نور(۲۴)، آیه ۵۶.

<sup>۳</sup> - محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۱۵، چ بیست و هفتم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۷، ص

## ۲- نماز یکی از خصلت های مؤمنین

«الذین یؤمنون بالغیب و یقیمون الصلوة و مما رزقناهم ینفقون؛ پرهیزکاران آن هایی هستند که به غیب ایمان می آورند و نماز را برپا می دارند و از تمام نعمت ها و مواهبی که به آن ها روزی داده ایم انفاق می کنند»<sup>۱</sup>.

تفسیر: مؤمنین اهل نماز و انفاق هستند با نماز یاد خدا می کنند و نیازهای روح و روان خود را تأمین می کنند و به آرامش می رسند.<sup>۲</sup>

## ۳- نماز عامل بازدارنده از گناه

«... و أقم الصلوة إنَّ الصلوة تنهى عن الفحشاء و المنکر و لذكر الله أكبر و الله يعلم ما تصنعون؛ نماز را به پا دار؛ زیرا نماز انسان را از کارهای زشت و ناپسند باز می دارد و یاد خدا بسیار بزرگتر است و خدا به هر چه انجام بدهید آگاه است»<sup>۳</sup>.

تفسیر: در این آیه خداوند به پیامبرش دستور تلاوت قرآن و برپایی نماز را با هم می دهد به این خاطر، قرآن و نماز دو منبع نیرو بخش می باشند خداوند که به پیامبرش از یک مسؤولیت سنگین خبر می دهد به ایشان می فرمایند برای انجام مسؤولیت سنگین از دو منبع نیرو بخش کمک بگیر.<sup>۴</sup>

## ۴- نماز عامل روزی

«وَأمر أهلك بالصلاة و اصطر عليها لا نسألك رزقاً نحن نرزقك و العاقبة للتقوى؛ کسان خود را به نماز فرمان ده و خود در آن کار پای بیفشر. از تو روزی نمی خواهیم، ما به تو روزی می دهیم و عاقبت خیر از آن پرهیزگاران است»<sup>۵</sup>.

۱ - سوره بقره (۲)، آیه ۳.

۲ - محمد متوسلیان، تفسیر قرآن برای جوانان، چ اول، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۷۷، ص ۲۳.

۳ - سوره عنکبوت (۲۹)، آیه ۴۵.

۴ - محسن قرائتی، تفسیر سوره ی عنکبوت، چ اول، تهران، نمایندگی ولی فقیه، ۱۳۸۲، ص ۸۵.

۵ - سوره طه (۲۰)، آیه ۱۳۲.

تفسیر: مراد از اهل به دلیل کلی بودن آیه، فقط حضرت خدیجه (سلام الله علیها) و حضرت علی (علیه السلام) و یا بعضی از دختران آن حضرت می باشد، می فرماید: «اهل خود را به نماز دستور ده» و نماز از اظهار عبودیت بنده در برابر معبود است؛ آن گاه می فرماید: «این ما به جهت این نیست که ما به نماز شما محتاج باشیم و از شما روزی بخواهیم بلکه ما از شما بی نیازیم و شما باید که محتاج مایید و سرانجام نیک از آن پرهیزکاران است؛ چون فقط اهل تقوا هستند که به حسن عاقبت و بهشت نائل می شوند».<sup>۱</sup>

## ۵- نماز عامل رستگاری

«قد افلح المؤمنون ﴿۲۳﴾ الذین هم فی الصلوتهم خاشعون؛ همانا مؤمنان رستگار شدند ﴿۲۳﴾ آن هایی که در نمازشان با خشوع هستند».<sup>۲</sup>

در آیات سوره مؤمنون به صفات مؤمنان اشاره کرده که این اوصاف از علامات ایمان و فلاح و رستگاری به شمار می آورد. یکی از آن صفات برای مؤمنین که مظفر و منصور گردیده اند مؤمنینی می باشد که در نمازشان خاضعند. خشوع از خشیت گرفته شده و خشیت امر قلبی است و آن عبارت از حضور قلبی می باشد.<sup>۳</sup>

---

<sup>۱</sup> - ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۷، تهران، دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۶۰، ص ۴۰۱.

<sup>۲</sup> - سوره مرمنون (۲۳)، آیات ۱ و ۲.

<sup>۳</sup> - بانو مجتهده امین، مخزن العرفان در تفسیر قرآن مجید، ج ۹، اصفهان، انتشارات نشاط، بی تا، ص ۵.

## **گفتار دوّم: نماز از دیدگاه روایات**

معصومین (علیه السلام) به نماز اهتمام و توجه خاصی داشتند و پیرامون آن سخنان گهرباری نقل کرده اند که برخی از آن اشاره می کنیم:

### ۱- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم):

«الصلاة عمود الدين، إن قبلت قبل ماسواها و إن ردت رد ما سواها؛ نماز ستون دین است. اگر آن نماز قبول شود ما بقی اعمال قبول خواهد شد و اگر قبول نشود مابقی اعمال او قبول نخواهد شد».<sup>۱</sup>

در حدیثی دیگر از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) می خوانیم: « به خدا سوگند! شفاعت من شامل حال کسی نمی شود که نماز را کوچک شمارد و در آن کوتاهی کند».<sup>۲</sup>

### ۲- حضرت علی (علیه السلام):

«لو يعلم المصلی ما یغشاه من الرحمه لما رفع رأسه من السجود؛ اگر نماز گزار بداند که چقدر از رحمت خداوند تعالی او را فرا گرفته سرش را از سجده بر نمی دارد».

### ۳- حضرت فاطمه (سلام الله علیها):

حضرت فاطمه (سلام الله علیها) فرمودند: «فجعل الله الايمان تطهيراً لكم من الشرك و الصلوه تنزیها لكم عن الكبر؛ خداوند ایمان را وسیله ی پاک سازی از شرک و نماز را برای پاکسازی شما از تکبر و خودخواهی قرار داد».<sup>۳</sup>

### ۴- امام صادق (علیه السلام):

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «ما اعلم شیئاً بعد المعرفة أفضل من هذه الصلاه؛ بعد از شناخت و معرفت پروردگار متعال چیزی بهتر از نماز سراغ ندارم».<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> - مجید عادل، نماز و صد حدیث در فضایل آن، چ اول، تهران، حافظ نوین، ۱۳۸۰، ص ۹۹.

<sup>۲</sup> - ابراهیم امینی، همه باید بدانند، چ بیست و سوم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ۱۳۹۰، ص ۱۵۷.

<sup>۳</sup> - احمد امیرپور، دایره المعارف مختصر نماز، همان، ص ۴۰.

<sup>۴</sup> - حسین شهبواری، نماز چهره ی دین، چ اول، قم، انتشارات مهر دلدار، ۱۳۸۳، ص ۴۷.

## ۵- امام رضا (علیه السلام):

امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: «إن علة الصلاة إنها إقرار بالربوبية لله عزوجلّ و خلع الانداد و قیام بین یدی الجبّار بالذلّ و المسکنه و الخضوع؛ علت تشریع نماز این است که نماز توجه و اقرار به ربوبیت پروردگار و مبارزه با شرک و بت پرستی و قیام در پیشگاه پروردگار، در نهایت کوچکی و فروتنی و تواضع است»<sup>۱</sup>.

## ۶- امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف)

حضرت مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) فرمودند: «ما أرغم أنف الشيطان بشيء مثل الصلوة فصلها و ارغم أنف الشيطان؛ هیچ چیزی مانند نماز، بینی شیطان را به خاک نمی مالد. پس نماز بخوان و بدین وسیله، بینی شیطان را به خاک بمال»<sup>۲</sup>.

## ۷- امام خمینی (ره):

«چون نماز معراج کمالی مؤمن است و نزدیک کننده ی افراد با تقوا به خداست، به دو چیز قوام پیدا می کند که یکی از آن دو، مقدمه ی دیگری است: اول، ترک خویننی و خودخواهی که آن حقیقت و باطن تقواست و دوم خدا خواهی و حق طلبی که آن حقیقت معراج و قرب است. وقتی در خانواده ای، تکبر که یکی از رذایل اخلاقی است، مهار شود، بستری مناسب برای رشد فضایل اخلاقی و معنوی، معیا می شود»<sup>۳</sup>.

<sup>۱</sup> - عبدالرحیم ربّانی، وسائل الشیعه، ج سوم، چ پنجم، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۸، ص ۴.

<sup>۲</sup> - محمد باقر مجلسی، همان، ص ۱۸۲.

<sup>۳</sup> - رجبعلی مظلومی، گامی در مسیر تربیت اسلامی، چ هشتم، تهران، انتشارات آفاق، ۱۳۸۶، ص ۲۶۶.

## **فصل سوّم: فلسفه و آثار تربیتی نماز**



## **گفتار ۱: فلسفه ی نماز**

بحث درباره ی فلسفه و حکمت نماز در واقع آشنایی با اسرار و رموزی است که در این عمل عبادی نهفته است. این نکته برای ما بسیار روشن است که هرگز خداوند متعال هیچ دستوری را بدون حکمت و علت بر بنده اش واجب نمی سازد اگر حکمتی از جانب خداوند به بشر می رسد به لحاظ مفسده و مصلحت به حرام و واجب، مکروه و مباح تقسیم می شوند.<sup>۱</sup>

علت اصلی نماز خواندن ما تنها و تنها واجب بودن است؛ یعنی ما نماز را به جهت اینکه دستور خداوند است و تکلیف شرعی به عهده ی ماست، به جا می آوریم؛ هر چند به روشنی می دانیم که نماز آثار و برکات متعدد جسمی و روحی، فردی و اجتماعی برای ما دارد؛ با این ها می توان پرسید: چرا نماز واجب است و چرا این تکلیف برای ما در نظر گرفته شده است؟

در پاسخ می گوییم: وجوب یکی از احکام پنج گانه شرعی است که در شریعت و از جانب شارع مقدس که خداوند متعال باشد، برای تنظیم حیات و ساختار بندگی بندگان قرار داده است. در نتیجه از آن جا که پذیرش شریعت و عمل به آن، در مرتبه ای بعد از پذیرش اصل دین و اثبات نبوت و پذیرش خداوند از راه عقل و برهان است، در مورد شریعت چرایی و چگونگی عقلی معنا ندارد. بهترین پاسخ در مورد چرایی وجوب عبادات و دیگر وظایف آن است که خداوند فرموده است.

اما منظور از چرایی، یافتن حکمت های وجوب عملی مشخص و مستمر به نام نماز است، می توان گفت: اصولاً حکمت عبادت هایی چون نماز را باید در فلسفه کلی عبادات و مناسک عبادی جستجو نمود. ما معتقدیم که عبودیت و پرستش یکی از نیازهای انسان است. مقامی انسان ها از ابتدا تاکنون به شکل پرستش داشته اند. روح انسان نیاز به عبادت و پرستش دارد و هیچ چیزی جای آن را پر نمی کند؛ اما سخن در نحوه ی پرستش است.<sup>۲</sup>

در فرهنگ اسلامی تعیین کردن و مشخص نمودن شکل عبادت با شارع مقدس است. کسی نمی تواند عبادتی اختراع کند. اگر کسی ذکر و دعایی را به عنوان عبادت پدید آورد از مصادیق روشن بدعت و تشریح است که کار حرامی است؛ زیرا امور عبادی را همان گونه که از طریق شارع مقدس بیان شده است، باید انجام داد؛ نه کمتر و نه بیشتر. در نتیجه، خداوند نماز را واجب فرموده و مقررات و شرایطی هم برای آن وضع نموده است.<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - مصطفی خلیلی، نقش نماز در شخصیت جوانان، چ پنجم، قم، انتشارات آستانه مقدسه، ۱۳۸۷، ص ۱۰۹.

<sup>۲</sup> - محمد رضا شریفی، مبانی و آثار روان شناختی نماز، تهران، انتشارات تربیت، ۱۳۸۰، ص ۴۸.

<sup>۳</sup> - محمد باقر مجلسی، همان، ج ۶۵، ص ۳۰۹.

پس تمام پدیده های نظام هستی معلول و مخلوق ذات حق بوده و منشأ آفرینش خالق قادری است که هستی از او نشأت می گیرد. همه ی موجودات از جمله انسان ها از فیض حق وجود یافته اند و نه تنها در مقام حدوث بلکه در مقام بقا نیازمند او هستند؛ یعنی نه تنها نعمت وجود را به موجودات عطا نموده است بلکه ربوبیت و سرپرستی آن ها را نیز عهده دار گشته است. پس خدا هم خالق است هم رب و همه موجودات به خالقیت و ربوبیت او اعتراف دارند.

از آن جهت که آدمی مرکب از عقل و شهوت است و نیز در فرمانبرداری او هیچ گونه جبری وجود ندارد بلکه با اختیار زندگی می کند قطعاً دارای معاصی و گناهان هم هست، پنج بار ایستادن در مقابل خداوند در حال نماز به معنای اعتراف به گناه و درخواست امرزش گناهان و طلب مغفرت در مقام عمل است.<sup>۱</sup>

و چون آدمی در سرشت او نسیان و فراموشی عجیب است و همچنین در زندگی بشر عواملی وجود دارد که انسان را غافل می سازد و از یاد خدا باز می دارد. لذا در چند نوبت شبانه روز بوسیله ی نماز با غفلت مبارزه می کند؛ چون نماز تنها عنصر بازدارنده از ذمائم اخلاقی است. خداوند قبل از هر کار نماز را واجب کرد تا با نماز زندگی را آغاز نموده و قلب و جان خود را با یاد خدا صفا دهد تا وقتی به سراغ نماز می رود و در برابر معبود به راز و نیاز می ایستند و غباری که بر دل او نشسته است را از بین ببرد.<sup>۲</sup>

---

<sup>۱</sup> - مصطفی خلیلی، همان، ص ۱۱۰ و ۱۱۱.

<sup>۲</sup> - علی محمد حیدری نراقی، گنج های بهشتی، چ چهارم، قم، انتشارات مهدی نراقی، ۱۳۸۷، ص ۵۶۹.

## **گفتار دوّم: آثار تربیتی نماز**

**مبحث اول: آثار تربیتی نماز بر فرد**  
**مبحث دوم: آثار تربیتی نماز بر اجتماع**

## الف) آثار تربیتی نماز بر فرد

### ۱- تأثیر نماز در تهذیب اخلاق فرد

براساس تعالیم عالی اسلام، انسان از یک سو سازنده و خالق کردار خویش است و از سوی دیگر ساخته و پرداخته اعمال خودش است. عامل در این جهان و جهان دیگر از عملش جدا نمی‌گردد. در این دنیا به گونه‌ای ساخته می‌شود که عمل کرده است و در آن جهان نیز به صورتی متناسب با کردار خود سزا و جزا خواهد دید.

علاوه بر تعلیمات عملی که پدر و مادر به او می‌دهند و هر کدام در سعادت و شقاوت این جهان و آن جهان او اثر دارند، اعمال خودش نیز در شکل‌گیری نهایی شخصیت و خوشبختی و بدبختی دنیا و آخرتش مؤثر است. او می‌تواند با تکیه بر قدرت تشخیص خداداد و بهره‌گیری از رهنمودهای شرایع آسمانی، در انتخاب و اجرای کردار نیک بکوشد و سرنوشت خود را به نیکی رقم زند. از آثار محافظت بر نماز این است که نقص‌ها، رذایل همچون شتاب‌زدگی، حرص به دنیا، مال‌پرستی، ناشکیبایی و بی‌تابی، تنگ‌نظری، بازدارندگی از خیر و منع از بخشش مال و ثروت را که جزء طبیعت انسان است از او می‌زداید و صبوری، خویشتنداری، سعه صدر، میل به خیرات، بلندنظری و روح جود و بخشش را که جزء فطرت اوست به جای او می‌نشانند.

نماز در تهذیب اخلاق انسان، اثری همه‌جانبه دارد و نه تنها زاینده‌ی رذیلت‌هاست، بلکه زاینده و فزاینده‌ی فضیلت‌ها است. امیرالمؤمنان علی (علیه السلام) فرمودند: «نماز صابون شست و شوی گناهان است».<sup>۱</sup>

### ۲- نماز باعث آرامش دل‌ها:

وقتی قرآن کریم سخن از نماز به میان می‌آورد می‌فرماید: «واقم الصلوه لذكری؛ نماز بخوانید تا یاد مرا زنده کنید و من در یاد شما بوسیله نماز ظهور کنم».<sup>۲</sup> اگر یاد خدا بوسیله نماز ظهور کرد آن قلب مطمئن است. از طرفی یاد خدا دل‌ها را مطمئن می‌کند. (الا بذكر الله تطمئن القلوب)<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - احمد امیرپور، دایره المعارف مختصر نماز، ص ۱۴۳.

<sup>۲</sup> - سوره طه (۲۰)، آیه ۱۴.

<sup>۳</sup> - سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۸.

پس دل انسان نمازگزار مطمئن است. هرگز از غیر خدا نمی ترسد، هیچ دشمنی چه از درون و چه از بیرون نمی تواند موجب هراس او شده؛ زیرا اهل نماز بیاد حق عامل طمأنینه و آرامش است.

فطرت انسان بر توحید و طبیعت انسان او را به رجس و آلودگی متمایل می کند. نمازگزاران، طبیعت را سرکوب و فطرت را احیا کرده اند. خاصیت نماز احیا فطرت است. نماز گزار کسی است که سرکشی طبیعت را رام کند، او با سرمایه ی آرامشی که از نماز بدست آورده در فراز و نشیب زندگی سست نمی شود و در شاداید و سختی ها جزع نمی کند. اگر چیزی به او برسد منع نمی کند و از دیگران نیز دریغ نمی دارد.<sup>۱</sup>

### ۳- نماز باعث افزایش اعتماد به نفس

نماز خواندن موجب افزایش اعتماد به نفس را فراهم می آورد؛ زیرا وقتی آدمی با خدا سخن می گوید از او استعانت می جوید. «ایاک نعبد و ایاک نستعین» توان بیشتری را در خود احساس می کند که ناشی از اتکای خدای تعالی است و داشتن نقطه ی اتکایی باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می گردد. او در این حال خود را بسان قطره ای می داند که با دریا پیوند خورده است.

قطره دریاست اگر با دریاست      ورنه او قطره و دریا دریاست

در محیط خانواده ای که اعضای آن نماز را برپا می دارند و همگی از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند، فضای آرامی حاکم است و اعتماد به نفس یکدیگر را تقویت می نمایند.<sup>۲</sup>

### ۴- نماز مانع کبر و خودبینی

از آن جایی که نماز به توصیه قرآن در آیه شریفه «قوموا لله قانتین؛ برای خدا بپاخیزید»<sup>۳</sup> باید همراه تواضع و فروتنی، به عنوان اطاعت از پروردگار سبحان، انجام شود و تابعیت از امر الهی، مسلمانان در هر شبانه روز دست کم ۵ مرتبه در نمازهای یومیه ۱۷ رکعت و در هر رکعتی دو بار

<sup>۱</sup> - عبدالله جوادی آملی، حکمت عبادات، چ نوزدهم، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۹۱، ص ۹۵.

<sup>۲</sup> - جمعی از نویسندگان، خانواده و نماز، چ یازدهم، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۸۹، ص ۴۴.

<sup>۳</sup> - سوره بقره (۲)، آیه ۲۳۸.

پیشانی را در برابر خداوند بر خاک می گذارد این نشان از ذره ای است در برابر عظمت الهی که این حالت بسیاری از پرده های غرور و خودخواهی را کنار زده و تکبر و برترجویی را در انسان زایل و برطرف می کند؛ چنانکه امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه در کلمات قصارش شماره ۲۵۲ پس از ایمان، نخستین عبادتی که یاد می کند نماز است.

در این حدیث حضرت به همین اثر نماز تصریح کرده و می فرماید:

«خداوند ایمان را برای پاکسازی انسان از شرک واجب کرده است و نماز را برای پاکسازی از کبر».<sup>۱</sup>

## ۵- نماز فرو نشاننده آتش های وجودی انسان

هنگامی که بنده اقامه و دعای بعد از آن را به پایان رساند و با قلب و قالب و دل و تن همانند ایستادن بنده در پیشگاه مولایش که او را می بیند در پیشگاه خداوند قرار گرفت باید توجه داشته باشد که به وسیله ی نماز می تواند آتش هایی را که بر خرمن قلب و هر چه که در دنیا و آخرت مالک آن است زده و همگی شروع به سوختن و شعله ورشدن گردیده اند، خاموش سازد و در نتیجه در اهتمام به نماز کامل ترین توفیق را داشته باشد به گونه ای که اگر مثلاً خانه او یا کالایش در دنیا آتش می گرفت و فرزندان یا عیالش را که در نزد او عزیز و ارجمند هستند می سوختند و نزدیک بود که آتش به تن او برسد، چنین می کرد. در روایت آمده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: « وقت هر نماز که فرا می رسد فرشته ای در پیشاپیش مردم ندا می دهد: به پاخیزید و به سوی خاموش کردن آتش هایی که بر پشتتان شعله ور نموده آید و آن ها را با نماز خواندن خاموش کنید».<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> - صاحب علی محبی، آثار تربیتی نماز از دیدگاه قرآن، چ اول، قم، احسن الحدیث، ۱۳۹۰، ص ۷۱.

<sup>۲</sup> - سید ابن طاووس، ادب و حضور، مترجم: محمد روحی، چ دوم، قم، انتشارات انصاری، ۱۳۸۴، ص ۲۷۷.

## ب) آثار تربیتی نماز بر اجتماع

### ۱- نماز عامل وحدت

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «همانا خداوند به سه گروه وعده داده که بدون حساب وارد بهشت شوند و هر یک از سه گروه در روز قیامت می توانند هشتاد هزار نفر را شفاعت کنند و آنان عبارتند از مؤذن، امام جماعت، کسی که وضو بگیرد و سپس وارد مسجد شود و نماز را به جماعت بجا آورد».

اتحاد ثمره شیرین و بی نظیر تنومند اسلام است که ره آورد بسیار مثبت فردی و اجتماعی دارد. اتحاد مسلمانان باعث شکست ناپذیری جوامع اسلامی می گردد و نقشه های شوم و اسلام ستیز دشمنان اسلام را در نطفه خفه خواهد، باعث صلابت و اقتدار جوامع اسلامی گشته و زمینه ترویج فرهنگ غنی اسلامی را مهیا می نماید. آثار فردی این اتحاد عمل به وظیفه خشنودی قلبی امنیت روانی و ... می باشد.

حال باید دید چه چیزی سبب اتحاد در جوامع اسلامی می گردد؟ یکی از عوامل کارآمد و بی نظیر در ایجاد اتحاد بین مسلمانان نماز می باشد. نماز جمعه و جماعت مظهر اتحاد است.<sup>۱</sup>

### ۲- نماز موجب اصلاح جامعه

نماز گذشته از بعد معنوی و غیبی آن عاملی است بر حفظ اعتدال جامعه و اصلاح آن؛ زیرا نماز گزار پیوندی که میان خود و خداوند به وجود می آورد آن هم به گونه ای که او را مالک روز جزا می داند بدون شک در این رهگذر مکسؤولیتی سنگین و فراموش نشدنی بر شانه های خود احساس می کند و با چنین پیوندی و احساسی هرگز به خود اجازه ی تعدی به حقوق دیگران را نمی دهد بلکه تلاش خواهد کرد تا دیگران را اعانت نماید و آنان را از زیر بار تعدی و اجحاف خارج سازد. همانطور که در آیه ۱۷۰ سوره اعراف آمده است: «و آنان که به کتاب خدا تمسک می جویند و نماز به

---

<sup>۱</sup> - عبدالحسین میردوستی، روش های تثبیت سعادت فردی و اجتماعی، چ اول، مشهد، مؤسسه فرهنگی پیوند با امام، ۱۳۸۴، ص ۱۳۵.



پا می دارند، ما پاداش مصلحان را ضایع نمی کنیم در این آیه متمسکین به کتاب و برپادارندگان نماز از چهره هایی شمرده اند که اصلاح گر جامعه اند.<sup>۱</sup>

### ۳- نماز خاری در چشم کفار

کفار و دشمنان اسلام، از ندای روح بخش و عطر آگین اذان، جسم پلید و ناپاکشان به لرزه می افتد؛ زیرا آهنگ دلنواز به سوی خدا رفتن و زمینه ساز اتحاد تمام مسلمانان است و غایت تلاش خویش را می نمایند با ترویج فرهنگ غرب و تضعیف اعتقادات دینی جوانان و نوجوانان، از کوری خویش جلوگیری می نمایند. آنچه مسلم است آنکه دشمن از هیچ چیزی به میزان تحکیم و تعمیق ارزش های اسلامی در جوامع اسلامی هراس ندارد و شایسته آن است که کشورهای اسلامی بویژه ایران سربلند ما این را تقویت مضاعف نمایند.

دال بر این موضوع آیه ۵۸ سوره مائده: جمعی از یهود و بعضی از مسیحیان صدای مؤذن را که شنیدند و یا قیام مسلمانان را برای نماز می دیدند، شروع به مسخره نمودن می کردند که قرآن طرح دوستی با آنان را ممنوع اعلام کرد.<sup>۲</sup>

### ۴- نماز از مفاسد اجتماعی جلوگیری می کند

نماز ابتدا با قصد قربت شروع می شود؛ یعنی با این قصد وضو ساخته می شود و تکبیر الاحرام گفته می شود. همین عامل خود، عامل اساسی است. نزدیکی به خدا انسان را از نزدیکی به شیطان و غیر خدا باز می دارد. ما انسان ها وقتی به جایی «مهمانی» دعوت شویم یا قصد ملاقات و دیدار با شخصی را داشته باشیم سعی می کنیم به وجهی خود را بیارائیم، نزاکت را رعایت کنیم، حرکت نامعقول، حرف نامفهوم و عمل نامربوط انجام ندهیم و مؤدب و شاداب به ملاقات برویم یا کسی را به حضور بپذیریم وقتی قصد قربت و ملاقات با خدا (یعنی بالاترین قدرت ها) را داریم در آن صورت چگونه چنین کسی به خود اجازه بی ادبی، حرف زشت و عمل زشت و ... را می دهد.

نماز ذکر است و ذکر یعنی چیزی که واقعیت دارد؛ اما انسان از آن غافل است. نماز در واقع زنگ خطری است که مدام به صدا در می آید و انسان را از غفلت بیرون می آورد. به همین دلیل انجام گناه و فساد کاهش می یابد. آن کسی که خدا را مالک یوم الدین می داند برای چند صباحی که در ناز

<sup>۱</sup> - محسن کارزونی، خلوتگه راز، چ چهارم، تهران، انتشارات منیر، ۱۳۷۶، ص ۷۵.

<sup>۲</sup> - عبدالحسین میردوستی، همان، ص ۱۰۹.

و نعمت و در رفاه باشد خودش را به رشوه و ربا نمی فروشد و بندگان خدا را با تیغ زبان زیان نمی رساند، بلکه بال رحمت و مؤدت بر مؤمنان می گشاید و مردم را بندگان خدا می داند و سعادت را در تقرب به حق و خدمت به حق می داند.<sup>۱</sup>

#### **۵- نماز باعث پیدایش روح رحمت و رأفت در اجتماع**

نماز سبب می شود که در رابطه خود با دیگران، اساس کار را بر رحمت قرار دهیم و خشم و غضب را برای موارد استثنایی بگذاریم؛ چنان که خدای متعال، رحمان و رحیم است و رحمتش بر غضبش پیشی گرفته است.<sup>۲</sup>

با توجه به آن که خدا هم رحمت واسعه دارد و هم رحمت خاصه و در نماز بارها رحمان و رحیم بودنش را یاد می کنیم دین تعلیم اجتماعی را از نماز می گیریم که نسبت به همه ی انسان ها یعنی خواهران و برادران نوعی خود رحمت عامه داشته باشیم و مهربوریم و نسبت به همه ی مسلمانان و برادران و خواهران ایمانی خود رحمت خاص نشان دهیم.

در پایان باید گفت که شارع مقدس اسلام، برنامه های تربیتی - اجتماعی خود را در پیکر نماز قرار داده و آن ها را از طریق این برنامه شبانه روزی به اجرا درمی آورد.<sup>۳</sup>

---

<sup>۱</sup> - احمد امیرپور، آنچه یک مسلمان باید بداند، ص ۱۵۳.

<sup>۲</sup> - حسن اسلامی، نماز در سبک زندگی اسلامی، تهران، انتشارات شاهین، ۱۳۹۱، ص ۷۰.

<sup>۳</sup> - احمد امیرپور، دایره المعارف مختصر نماز، ص ۱۴۸ و ۱۴۹.

# **فصل چهارم: نقش نماز در سبک زندگی**

## **خانوادگی**

**گفتار اول: انواع و ویژگی ها و کارکردهای سبک زندگی**

**گفتار دوم: زندگی به سبک اسلامی با محوریت خانواده**

# گفتار اول: انواع سبک زندگی

مبحث اوّل: سبک زندگی فردی – شخصیتی

مبحث دوّم: سبک زندگی اجتماعی – خانوادگی

## الف) سبک زندگی فردی - شخصیتی

نهاد خانواده همانند سلولهایی تشکیل دهنده اجتماع می باشد و از سویی افراد خانواده به عنوان جزءهایی که در کنار هم یک گل واحد را تشکیل می دهند دارای شخصیت و سبک رفتاری خاص می باشند. سبک زندگی فردی، شخصیتی افراد در هر مدلی از سبک زندگی، متشکل از خصوصیات اخلاقی و رفتاری است که می توان آن ها را به دو دسته کلی فضائل و رذائل تقسیم نمود. بدیهی است شناخت این دو خصوصیات اخلاقی و رفتاری، ما را در شناخت بهتر سبک زندگی یاری می کند.

### ۱- فضائل

از آن جهت که انسان موجودی دو بعدی بوده و دارای ابعاد جسمانی و روحانی است؛ لذا با توجه به نیازهای روحی و معنوی بسیار حائز اهمیت می باشد. در واقع با توجه به نیازهای معنوی انسان در یک سبک زندگی تأمین کننده زمینه ی سعادت اوست و بی توجهی به این نیازها، مسبب انحراف از مسیر مستقیم و نرسیدن به هدف نهایی است.<sup>۱</sup>

تبیین و شناخت نیازهای معنوی انسان مهم ترین اقدام در جهت شناخت سبک زندگی مفید برای اوست؛ به تعبیر دیگر آن شیوه و سبک از زندگی می تواند تأمین کننده سعادت واقعی فرد باشد که ضمن شناخت واقعی نیازهای معنوی وی، راهکارهای عملی تأمین نیازها را نیز ارائه دهد.

بدیهی است فردی که به ابعاد وجودی خود پی ببرد برترین و عالی ترین نوع ارتباط را با آفریدگار خویش و دیگران و جهان هستی برقرار می کند.<sup>۲</sup>

از نظر اسلام، فضیلت فعل اخلاقی، به تأثیر گذاری آن فعل در رسیدن به کمال انسان بستگی دارد؛ از این رو هر فعلی که با اراده و اختیار آدمی انجام پذیرد و در بازسازی روح آدمی و وصول به کمال نهایی تأثیر بگذارد فضیلت و در غیر این صورت، رذیلت اخلاقی به شمار می رود.<sup>۳</sup>

از این میان صفاتی که جزء فضایل اخلاقی هر یک از افراد جامعه محسوب می شود به مهم ترین و شاخص ترین آن اشاره کرد.

<sup>۱</sup> - منصوره معصومی اصل، همان کتاب، ص ۵۱.

<sup>۲</sup> - محمد حسین توانایی، آئین و سبک زندگی، تهران، انتشارات حکمت و اندیشه، ۱۳۹۲، ص ۹۰.

<sup>۳</sup> - محمد تقی مصباح یزدی، فلسفه ی اخلاق، تهران، انتشارات نشر بین الملل، ۱۳۸۱، ص ۱۸۴.

## اول: تقوا:

عبارت است از امتثال اوامر خدای تعالی و اجتناب از آنچه که از ارتکاب آن نهی فرموده و شکر در برابر نعمت هایش و صبر در هنگام ابتلا به بلایش.<sup>۱</sup>

علامه طباطبایی در ذیل آیه ۸۴ سوره بقره درباره تقوا می نویسد: و این تقوا تنها از راه روزه و خودداری از شهوات بدست می آید و یا امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: «پسران من! مراقب خودتان باشید در راه خدا و با معیار خدایی».<sup>۲</sup>

## دوم: انس با قرآن:

مقام معظم رهبری در توصیه انس با قرآن می فرمایند: «قرآن نور است و حقیقتاً دل و روح را روشن می کند. اگر با قرآن انس پیدا کنید می بینید که دل و جان شما نورانی می شود به برکات قرآن بسیاری از ظلمات و ابله ها از قلب روح انسان زدوده می شود.

و یا خدای متعال می فرمایند: «به برکت قرآن است که انسان از ظلمات اوهام، اشتباهات، خطاها و غلط ها به نور هدایت راه پیدا می کند. قرآن کتاب معرفت است. ما در زمینه ی زندگی، در زمینه ی آینده و در زمینه تکلیف کنونی و بسیاری از زمینه های دیگر به قرآن نیازمند هستیم».<sup>۳</sup>

## سوم: نماز

از مهم ترین عبادات در اسلام نماز است تا جایی که در لسان روایات از آن با عنوان عمود و ستون نگه دارنده ی دین خدا یاد شده است. امام باقر (علیه السلام) می فرماید: «اولین پرسش از بنده خدا در روز حساب، پرسش از نماز است. اگر مورد قبول واقع شود، بقیه اعمالش مقبول خواهد بود».<sup>۴</sup>

از این دست بیانات حکیمانه اهل بیت (علیهم السلام) به خوبی می توان به اهمیت فوق العاده نماز نسبت به دیگر عبادات پی برد. شاید یکی از وجوه اهمیت نماز در بین عبادات، بعد تمرینی آن باشد، گو اینکه همه عبادات به نوعی دارای بعد تمرینی اند؛ اما این بعد در نماز، روشن تر و در عمل دارای تأثیر بیشتر و عمیق تری است. یکی از ابعاد تمرینی در نماز مسئله ی مراعات اوقات نماز است.

<sup>۱</sup> - محمدحسین طباطبایی، همان کتاب، ج ۳، ص ۳۶۷.

<sup>۲</sup> - همان، ج ۲، ص ۵.

<sup>۳</sup> - سوره بقره (۲)، آیه ۲۵۷.

<sup>۴</sup> - محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۳، تهران، انتشارات اسوه، ۱۴۰۹ق، ص ۲۶۸.

یکی از بهترین طرق موفقیت در هر برنامه کاری، رعایت نظم و انضباط در آن برنامه است. رعایت نظم و انضباط جز با رعایت وقت و برنامه های زمانی آن برنامه میسر نمی شود. سهل انگاری و عدم اهتمام به آن، تمام برنامه را تحت تأثیر قرار خواهد داد و آن ها را با تعطیلی و شکست مواجه خواهد ساخت.

توجه فوق العاده به اوقات نماز و اهتمام به اقامه نماز در اول وقت و در وقت فضیلت، خود یک برنامه تمرینی قوی و تأثیرگذار برای انسان سالک الی الله است. رعایت این امر انسان سالک را منضبط و منظم بار خواهد آورد و او را نسبت به رعایت امور دیگر ترغیب خواهد کرد.<sup>۱</sup>

مقام معظم رهبری در رابطه با نماز و اهمیت و تأثیری که در زندگانی روحانی و معنوی انسان دارد می فرمایند: «انسان در معرض خطاهای گوناگونی هست. هر انسانی بزرگ و کوچک و پیر و جوان ندارد بالاخره سهوها و اشتباهات و خطاهایی دارد و گناهایی بر او عارض می شود. انسان اگر بخواهد در جاده زندگی موفق شود، نماز می تواند جبران کننده باشد. در آیه شریفه قرآن می فرماید: «و أقم الصلوه طرفی النهار و زلفا من اللیل إن الحسنات یذهبن السیئات»<sup>۲</sup> یعنی نماز را در دو سوی روز و پاره هایی از شب به جا آورید؛ زیرا نیکی ها می توانند بدی ها را از بین ببرد. نماز روحانیتی دارد؛ ظلمت ها را از بین می برد، بدی ها را از بین می برد و اثر گناهان را از دل می زداید».

## ۲- ردایل:

همان طور که فضایل در اثر بخشی مراتب و درجاتی دارند و آن به میزان معرفت، شناخت و انگیزه ای بستگی دارد که آن فعل از آن برخوردار است، ردایل و گناهان نیز با توجه به میزان آثار سوء، مراتبی دارند و به صغیره و کبیره تقسیم می شوند. پس هر فعلی که آدمی را از خدا و وصول به کمال حقیقتی دورتر سازد و در اغطاط روحی و اخلاقی او نقش مخرب بیشتری داشته باشد از ردیلت و پستی بیشتری برخوردار است.<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - منصوره معصومی اصل، همان کتاب، ص ۳۷.

<sup>۲</sup> - سوره هود(۱۱)، آیه ۱۴۴.

<sup>۳</sup> - احمد نراقی، همان کتاب، ص ۳۱.

لذا اگر خلق بدی عادت و ملکه نفسانی نشده باشد تغییر دادن آن آسان است.<sup>۱</sup> از میان صفات رذیله، برخی از آن‌ها را که در سقوط آدمی به درکات جهنم، نقش مؤثری دارند و اکثر نفوس بدان دچارند اشاره می‌کنیم:

### **اول: تکبر:**

تکبر بر وزن تفاعل از ریشه «ک-ب-ر» صفتی نفسانی و ناپسند و منشأ بسیاری از رذایل اخلاقی است و تا اظهار نشده باشد به آن کبر اطلاق می‌شود و چون اظهار شود تکبر گفته می‌شود. از این رو در علم اخلاق تکبر زاییده کبر دانسته شده است، چنان که کبر خود نیز از نتایج عجب است؛ زیرا اگر کسی برای خویش صفت کمالی ببیند و به سبب آن از خودش خوش بیاید به این حالت عجب گفته می‌شود و اگر افزون بر آن خود را با دیگری مقایسه کرده و خویش را برتر ببیند به آن کبر گفته می‌شود.<sup>۲</sup>

### **دوم: دروغ:**

دروغ بر روابط انسان با خدا، خود و دیگران اثر می‌گذارد. دروغ از سویی با خروج موقت یا دائمی از دایره ی ایمان صورت می‌گیرد و از سویی قلب انسان را تیره و راه ایمان را بر او می‌بندد. بنابراین رابطه ی انسان با خداوند، در اثر دروغ تضعیف و تخریب می‌شود. از امام حسن عسکری (علیه السلام) روایت شده است: «همه بدی‌ها در خانه ای نهاده شده و کلید آن دروغ قرار داده شد».<sup>۳</sup>

### **سوم: ریا**

ریا عبارت است از نشان دادن و وانمود کردن چیزی از اعمال حسنه یا خصال پسندیده یا عقاید حقه است به مردم، برای منزلت پیدا کردن در قلوب آن‌ها و اشتها پیدا کردن پیش آن‌ها به خوبی و صحت و امانت و دیانت بدون قصد صحیح الهی.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - امین نصرت، روش خوشبختی، اصفهان، گلپهار، ۱۳۸۴، ص ۱۸۹.

<sup>۲</sup> - محمد مهدی، نراقی، جامع السعادات، ج ۱، بیروت، انتشارات علمی، ۱۴۰۸ق، ص ۳۷۹.

<sup>۳</sup> - محمد فتحعلی خان، آموزه های بنیادین علم اخلاق، ج ۲، تهران، مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی، ۱۳۸۹، ص ۲۲۰.



امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: «ریاکار سه نشانه دارد: در انظار مردم با حال و با نشاط می نماید و در تنهایی کسل و بی جان و دوست می دارد که مردم تمام کارهای او را بستایند».<sup>۲</sup>

### **(ب) سبک زندگی اجتماعی – خانوادگی...**

مبحث سبک زندگی تنها یک موضوع فردی نیست بلکه اجتماعی نیز می باشد؛ زیرا سبک زندگی اجتماعی عرصه به روز زندگی جامعه است و نمی توان سبک زندگی را پیدا کرد که تنها منجر به فردیت شود که در آن صورت دیگر آن سبک زندگی نیست بلکه سبک رهبانیت است.

در سبک زندگی اسلامی قالب زندگی خانواده است به همین خاطر است که احکام اعتقادی و اجتماعی بر اساس خانواده تنظیم می شود؛ زیرا خانواده دارای کارکردهای مختلف و مهمی است. این کارکردها، گستره وسیعی دارد و شامل:

#### **۱- فرزندپروری:**

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در این زمینه می فرماید: «فرزند هفت سال سرور است (بازی و آزادی کودک همراه با کنترل و نظارت و تربیت نامحسوس)، هفت سال بنده و فرمانبردار (پرورش، تربیت و آموزش کودک) و هفت سال یاور است (به کارگیری آموخته ها)».<sup>۳</sup>

در سبک زندگی اجتماعی، خانواده به عنوان محور اصلی تربیت کودک محسوب می شود؛ زیرا فرد قبل از ورود به اجتماع ابتدا هویت و اخلاق و رفتار را در خانواده پیدا می کند و حضرت علی (علیه السلام) در زمینه ی تربیت دینی می فرماید: «انسان عاقل به وسیله ادب و تربیت به آگاهی درونی و روشنی باطنی می رسد و این چهارپایان هستند که تنها با کتک زدن تربیت می شوند».<sup>۴</sup>

#### **۲- روابط خویشاوندی**

قرآن کریم در پی تحکیم انسجام خویشاوندی و استفاده از آن جهت تأمین رفاه، آرامش و آبادانی در حیات اجتماعی است. دستیابی به چنین اهدافی یقیناً به حمایت آگاهانه از خانواده هسته ای نیز می انجامد: «تعالیم اسلام با تأکید بر روابط خویشاوندی به دنبال حمایت از این خانواده کوچک

---

<sup>۱</sup> - محمدرضا جباران، درسنامه علم اخلاق، قم، انتشارات نشر هاجر، ۱۳۸۳، ص ۱۳۱.

<sup>۲</sup> - محمدرضا مهدوی کنی، همان کتاب، ص ۴۳۰.

<sup>۳</sup> - حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷، ص ۲۲۲.

<sup>۴</sup> - رضا تقوی دامغانی، چهل چشمه معرفت، چ چهارم، تهران، نشر، ۱۳۸۳، ص ۱۶۲.

و کمک به رشد و حل مشکلات آن است. با تقویت روابط خویشاوندی، در مراتب متعدد آن، می توان در جهت حل مشکلات خانواده یا دست کم کاهش آن گام های جدی برداشت»<sup>۱</sup>.

### ۳- روابط و مسئولیت های اجتماعی

یکی از مسائل مهم در فرهنگ اسلامی و روابط اجتماعی مسئله مشارکت های اجتماعی، همکاری، تعاون، امر به معروف و نهی از منکر، مبارزه با فساد، ایثار و احسان، اخوت و برادری، عدالت خواهی و مساوات نسبت به یکدیگر است. پرهیز از تفرقه افکنی و جدال و تخاصم و دشمنی با یکدیگر و ده ها موضوع مهم و ضروری دیگر است که در سبک زندگی و روش و منش و تعامل اسلامی و اجتماعی باید مورد توجه جدی و سازنده قرار گیرد و روابط اجتماعی و معاشرت و تعامل براساس عدل و انصاف و برادری و محبت باشد.<sup>۲</sup>

## ب) ویژگی ها و کارکردهای سبک زندگی

### ۱- ویژگی های سبک زندگی

سبک زندگی که مجموعه ای از اعمال و رفتارهای یک شخص یا گروه یا خانواده است می تواند در حوزه ی رفتار و عمل و اخلاق و احکام تأثیر پذیری بسزایی داشته باشد<sup>۳</sup> و ما برای دریافت بهتر مفهوم سبک زندگی ابتدا به ویژگی های آن و سپس به کارکردهای آن اشاره می کنیم.

۱- سبک زندگی، ترکیبی از دو واژه «سبک» و «زندگی» است؛ رفتاری برآمده از باورها و پسندها و مبتنی بر دیدگاهی مصرح و آگاهانه یا غیر مصرح و نیمه خودآگاهانه در فلسفه حیات است. اینکه شخص بندگی خاصی را آرزو می کند یا زندگی خاصی را به سخره می گیرد و به شدت نقد می کند، نشان دهنده ی نظام ارزشی او است و در انتخاب سبک زندگی بسیار تأثیرگذار است. سبک

<sup>۱</sup> - محمد رضا سالاری فر، درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، قم، مرکز نشر هاجر، ۱۳۸۵، ص ۱۸۱.

<sup>۲</sup> - منصوره معصومی، همان کتاب، ص ۱۷۴.

<sup>۳</sup> - ناهیدخوش نویس، همان کتاب، ص ۵۸.

زندگی را نمی توان از باورها و ارزش ها بریده دانست؛ زیرا ظواهر زندگی حاصل آن باورها و پسندها است.<sup>۱</sup>

۲- مجموعه عناصر زندگی وقتی به سبک زندگی تبدیل می شود که به حد نصاب انسجام و همیشگی و تناسب داشته باشند. مجموعه ای درهم از مدل های کنار هم چیده شده بدون همخوانی و تناسب درونی و بیرونی، سبک زندگی نیست؛ مثلاً نظام ارتباطی با نظام معیشتی، نظام اعتقادی، نظام فرهنگی و نظام مصرف تناسب داشته باشد. این تناسب باید مقداری پایدار بماند. انسجام موقتی که تحت تأثیر جو اجتماعی خیلی زود از بین می رود، سبک زندگی نیست؛ مثلاً نوجوانی که هنوز شاکله هویت فکری، اجتماعی اش کامل نشده و به درستی شکل نگرفته و رفتارهای متنوعی دارد، دارای سبک زندگی نیست؛ زیرا رفتارهای او طی مدت زمانی است و از بین می رود.<sup>۲</sup>

۳- در پدیدآمدن سبک زندگی، اکثر عناصر اختیاری است. اگر فردی در یک گروه یا یک اردوگاه کار اجباری یا در اسارت و خدمت تحت فشار بیرونی، مجبور به رفتار براساس نوع خاصی از زیستن شود سبک زندگی ندارد.

۴- سبک زندگی قابل ایجاد و قابل تغییر است؛ زیرا نوعی انتخاب شخصی و آیین فردی است نوعی طراحی است که می توان آن را نقد کرد و می توان آن را در انداخت؛ گرچه شرایط اجتماعی ممکن است تغییر و تحول در سبک زندگی را بسیار دشوار کند.

۵- سبک زندگی به یک نوع هویت اجتماعی ختم می شود. پدیدارشناسان فرهنگی تأکید می کنند که سبک زندگی برای افراد شخصیت می سازد؛ یعنی فرد، کلاس هویتی خود را با نوع ارتباطات، نوع شغل، سبب مصرفی و سایر ظواهر انتخابی اش معرفی می کند. از سوی دیگر، فر براساس سبک زندگی آرام آرام به رفتارهایی عادت می کند و از درون شکل می گیرد. این موضوع باعث می شود که نظام ارزشی خاصی نیز برایش درونی شود.<sup>۳</sup>

---

<sup>۱</sup> - حمید فلاحتی، سبک زندگی و شاخص ها و زمینه ها، چ اول، تهران، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۸۵، ص ۸.

<sup>۲</sup> - همان، ص ۱۰.

<sup>۳</sup> - مرتضی مطهری، احیای تفکر اسلامی، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۶۷، ص ۱۰۵.

۶- سبک زندگی در نهایت در سطح کلان اجتماعی، همگرایی و واگرایی پدید می آورد. کسانی که سال ها مانند هم می زیسته اند، آرام آرام مانند هم فکر می کنند و حساسیت ها و علاقه های مشترک خواهند داشت. پس ابتدا باید این سبک زندگی در خانواده ها پرورش یابند؛ زیرا خانواده به عنوان جامعه ی کوچک و زیر مجموع اجتماع می باشد.<sup>۱</sup>

## ۲- کارکردهای سبک زندگی...

### اول: فهم زندگی

سبک زندگی راهنمای نقشه زندگی است که به فهم و درک آن کمک می کند تا با فکر کردن به زندگی و مخلوقات با آن تعامل برقرار کند و به احساس برسد نه تنها در مورد خود به جستجو بپردازد بلکه راجع به چیستس زندگی و دیگر افراد اطراف خود نیز به کاوش بپردازد و درباره ی نحوه ی ارتباط برقرار کردن با دیگران، خود، طبیعت و همه هستی و از همه مهم تر چگونگی ارتباط با خدا را مورد جستجو قرار داده تا به معنایی دست یابد و به فهم زندگی برسد اینکه با خدای خود چگونه ارتباط داشته باشد و روابطش با دیگران در چه حدی باشد و به چه شکل و شیوه ای عمل کند. شناخت سبک زندگی، فهم درستی از نوع زندگی به ما خواهد داد که ریشه در افکار و نگرش های ما دارد.<sup>۲</sup>

### دوم: امکان پیش بینی

سبک زندگی به امکان پیش بینی می دهد بدون سبک زندگی ما مجبور خواهیم بود لحظه به لحظه مطالب را بازآموزی کنیم، شکست ها و خطاهای گذشته را دوباره تجربه کنیم؛ اما با داشتن یک نقشه و طرح می توانیم آن را برای آینده بازسازی و آماده کنیم.

سبک زندگی همواره به طور ناخودآگاه یا ناخودآگاه پیش روی ماست. این امکان پیش بینی از سبک زندگی در عمق وجود ما حضور دارد. این گونه نیست که آن را فراموش کنیم یا در مواقع

---

<sup>۱</sup> - حجت الله ایوبی، شکاف های قومی و خشونت اجتماعی، تهران، انتشارات مطالعات راهبردی، ۱۳۷۷، ص ۱۳۱.

<sup>۲</sup> - همان، ص ۳۶۲.

هیجان های شدید آن را از دست بدهیم. بنابراین این نقشه همواره امکان پیش بینی خودمان را به ما می دهد.<sup>۱</sup>

### ۳- امکان کنترل

سبک زندگی به ما امکان کنترل می دهد؛ زیرا هر قدر که انسان سبک زندگی خود را بشناسد و بر آن مسلط باشد بهتر می تواند زندگی خود را کنترل کند. لذا فرد باید با پذیرش تعریف مورد قبول خویش از سبک زندگی و با توجه به معنای پذیرفته شده از نقشه ی زندگی اش می تواند با فهم دقیق و پیش بینی و کنترل سبک زندگی خود را بازسازی و تغییر دهد.<sup>۲</sup>

---

<sup>۱</sup> - علی باقری فر، پژوهشی در داستان های قرآن کریم، چ اول، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۱، ص ۴۶۲.

<sup>۲</sup> - حسین گودرزی، انسان شناسی، چ اول، تهران، انتشارات فصل نو، ۱۳۸۶، ص ۱۰۳.

## **گفتار دوّم: زندگی به سبک اسلامی با محوریت خانواده**

**مبحث اوّل: نقش باورهای اعتقادی در سبک زندگی خانواده**

**مبحث دوّم: کارکردهای خانوادۀ و تأثیر آن بر شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی**

**مبحث سوّم: روش‌های تربیتی علاقمند کردن فرزندان به نماز**

**مبحث چهارم: نماز شاخص و معیار سبک زندگی**

**مبحث پنجم: نقش نماز در خانوادۀ**

**مبحث ششم: ابعاد نماز در سبک زندگی خانوادۀ**

اصلی ترین کار برای تحول و ارتقای فرهنگ دینی در خانواده است. دین مبین اسلام، به عنوان برنامه ای جامع و مدون، دستورهای دقیق و منظمی را برای سعادت دنیوی و اخروی انسان ها ارائه کرده است که یکی از عمده ترین دستورهای اسلام برای پیروان خود مداومت بر یاد خداوند متعال است. از نظر قرآن یاد خدا آرامش بخش دل ها و تأمین کننده ی بهشت روانی است.<sup>۱</sup>

«الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكرالله ألا بذكر الله تطمئن القلوب؛ آن ها که به یاد خدا ایمان آورده و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا، آرامش بخش دل هاست».<sup>۲</sup>

اولیای دین هم با توجه به اهمیت خانواده در حیات انسانی مطالب ارزشمندی را بیان نموده اند که توجه به قرآن و احادیثی که از ائمه اطهار(علیهم السلام) به ما رسیده است تضمین کننده موفقیت و کامیابی خانواده می باشد.<sup>۳</sup>

در رابطه با تأثیر باورهای دینی بر آرامش روان علاوه بر آموزه های دینی، پژوهش های روان شناختی متعددی انجام گرفته که در ادامه بحث به آن ها خواهیم پرداخت. در این قسمت از بحث فقط به چند نمونه از آن ها اشاره می کنیم.

## الف) نقش باورهای اعتقادی در سبک زندگی خانواده

### ۱- اعتقاد به خداوند:

دین و باورهای دینی با ارائه یک چارچوب جامع برای تفسیر وقایع و نیز ارائه پاسخ های مشخص و قانع کننده ای برای پرسش های موجود مانند اینکه از کجا آمده ام؟ به کجا می روم؟ تفسیری همه جانبه و حیات انسانی در اختیار می گذارد و خلأ زندگی را با ایجاد معنا برای لحظه لحظه آن برطرف می کند.

توحید و خداپرستی موجب می شود نگرش فرد به همه هستی و زندگی انسان، هدفمند و معنادار باشد و در رفتارها با انسجام، وحدت رویه و آرامش عمل کند. باور به خدا، همه رفتارها و

<sup>۱</sup> - حسین روحانی نژاد، تعلیم و تربیت در اسلام، قم، انتشارات زمزم هدایت، ۱۳۸۹، ص ۵۰.

<sup>۲</sup> - سوره رعد(۱۳)، آیه ۱۲۸.

<sup>۳</sup> - محمدرضا شرقی، دنیای نوجوانان، تهران، انتشارات تربیت، ۱۳۹۰، ص ۴۶.

زندگی خانوادگی را به سوی کسب رضایت خداوند، سوق می دهد. فردی که خدا را ناظ و همراه خود و حتی از رگ گردن به خود نزدیک تر می بیند<sup>۱</sup> تلاش می کند در برخورد با اعضای خانواده و انجام وظایف خانوادگی، رضایت او را جلب نماید. همچنین توجه به صفات خداوند، از جمله رحمت و مهربانی گسترده، توانایی نامحدود، حمایت از مخلوقات خود از جمله انسان و کفایت آن ها نیز آثار مثبت بر زندگی فردی و جنبه های خانوادگی او بر جای می گذارد. عطف و رحمت اعضای خانواده نسبت به هم که شعبه های از تجلی رحمت خداوند است، زمینه ی پیشگیری و حل بسیاری از مشکلات است<sup>۲</sup> و همچنین توکل بر ذات مقدس خداوند می تواند زمینه ی بسیار مؤثری در حل مشکلات باشد که حضرت شعیب (علیه السلام) علت توفیق و موفقیت خود را در مقابل مشکلات و تهدیدهای مشرکین این گونه بیان می کند: «توفیق من فقط از خداست. به او توکل کردم و به سوی او باز می گردم»<sup>۳</sup>.

## ۲- اعتقاد به رسالت و امامت

رسالت و امامت پاسخگوی نیاز فطری و ضروری به تقلید و الگو در تربیت است که مؤثرترین روش تربیتی در روان شناسی به شمار می رود. سبک زندگی از الزامات و ضرورت های جامعه است که اسلام این ضرورت را با نصب رسول و امام پاسخ داده است. معنا و مفهوم رسالت و امامت و سبک زندگی خانواده، در مصداق بر هم منطبقند و تصور سبک زندگی یک خانواده ایده آل مساوی با مشاهده عملکرد معصوم است.

راه شناخت دین از مسیر اولیای الهی (علیهم السلام) عبور می کند و انسان در این مسیر با برداشت از سیره و الگوپذیری از اولیای الهی (علیهم السلام) زندگی خود را تعادل می بخشد. در این باره قرآن افرادی را که به دنبال کمال معنوی هستند، دعوت می کند که پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) را الگویی نیکو در زندگی در نظر گیرند. همچنین در این جهت رفتارهای اولیای دین (علیهم السلام) از اولین تا آخرین مرحله زندگی خانوادگی درس آموز است؛ مانند: گزینش

<sup>۱</sup> - سوره نساء(۴)، آیه ۴۲.

<sup>۲</sup> - مرتضی مطهری، انسان و معاد، چ نهم، انتشارات صدرا، ۱۳۸۱، ص ۱۵۱.

<sup>۳</sup> - سوره هود(۱۱)، آیه ۸۸.



همسر، مهریه، مراسم ازدواج، معاشرت، روش برخورد با فرزندان و همچنین برخورد با والدین الگویی قابل اعتماد و کامل است.<sup>۱</sup>

امام باقر (علیه السلام) در این زمینه می فرماید: «کسی با عبادتی به خدا نزدیک شود ولی امامی از طرف خدا برای او نباشد، هر چند تلاش نموده است عملش پذیرفته نمی شود».<sup>۲</sup>

### ۳- اعتقاد به معاد

یکی از باورهای اعتقادی که تأثیر به سزائی در زندگی انسان دارد، باور و اعتقاد به مرگ، حسابرسی و روز قیامت است. اعتقاد به معاد، نگرش انسان را به دنیا تغییر داده، دنیا را برای انسان به عنوان ابزاری در جهت نیل به اهداف والای انسانی و رسیدن به یک زندگی جاوید و همیشگی قرار می دهد.<sup>۳</sup>

اثر مهم باور به معاد، ایجاد انگیزه در افراد و تشویق آن هاست. در کلمات اولیای دین (علیهم السلام) به پاداش ها و نعمت های اخروی اشاره شده که در ازای انجام وظایف خانوادگی به فرد داده می شود. توجه به این نعمت ها و اسایش در زندگی اخروی، افراد را برمی انگیزد که رفتارهای خود را در جهت کسب این نعمت ها سوق دهند؛<sup>۴</sup> برای نمونه، آیاتی از قبیل آیات ذیل، شوق افراد را در انجام وظایف بسیار تقویت می کند:

«شما و همسرانتان در نهایت شادمانی وارد بهشت شوید. سینی هایی از طلا و جام هایی در برابر آن ها می گردانند و در آنجا آن چه دل ها بخواهد و چشم ها از آن لذت ببرد، موجود است و شما در آن جاویدانید و این همان بهشتی است که به خاطر اعمالی که انجام می دادید، وارث آن شده اید».<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> - مرتضی مطهری، امامت و رهبری، چ دهم، همان، ص ۱۹.

<sup>۲</sup> - عبدالرحیم ربانی، همان کتاب، ج ۴، ص ۴۱۱.

<sup>۳</sup> - محمدحسین طهرانی، معاد و جهان پس از مرگ، تهران، انتشارات ملی، ۱۳۸۷، ص ۶۳.

<sup>۴</sup> - محم کاظم یزدی، عروه الوثقی، ترجمه: محمدصادق کمره ای، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۸۱، ص ۲۶۱.

<sup>۵</sup> - سوره زخرف (۴۳)، آیات ۷۰-۷۲.

اعتقاد به معاد، بینش انسان را به عالم هستی وسعت می بخشد و او را از تنگای دنیا به فراخنای جهان باقی پیوند می دهد و همت او را بلندمرتبه تر از آن می گرداند که بخواهد به تعلقات دنیوی و مادی خشنود شود و بدان رضایت دهد.

ویژگی های شخصیتی و رفتاری انسان به تدریج رشد و نمو می کند که عوامل زیادی در آن تأثیرگذار می باشد. یکی از عوامل عمده، محیط خانواده به ویژه والدین است. پدر و مادر به وسیله اصلاح شرایط و معنوی ساختن آن می توانند بسترهای لازم را برای رشد معنوی و تربیتی مهیا کنند و شخصیت دینی به فرزند خود عطا نمایند.<sup>۱</sup>

---

<sup>۱</sup> - محمدجواد مروجی طبسی، حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت (علیهم السلام)، چ دوازدهم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۸، ص ۱۰۴.

## ب) کارکردهای خانواده و تأثیر آن بر شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی:

### ۱- کارکردهای زیستی-روانی خانواده

در این بخش آن دسته از کارکردهای خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد که به طور اساسی جنبه زیست‌شناختی دارند، هر چند معانی و آثار اجتماعی گسترده‌ای نیز به همراه دارد.

گفتنی است که کارکردهای زیستی-روانی در نهاد خانواده می‌تواند بر شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی تأثیر بگذارد. این کارکردها عبارتند از: تنظیم رفتار جنسی، تولید مثل و آرامش روانی.

### اول: تنظیم رفتار جنسی

انسان‌ها مانند دیگر جانوران از یک میل جنسی نیرومند برخوردارند که برای ارضای آن به طور طبیعی به سوی جنس مخالف کشیده می‌شوند. تفاوت انسان با دیگر گونه‌های جانوری در این است که آدمی همواره با ازدواج به روابط جنسی خود نظم و نظام بخشیده و از هرج و مرج جنسی جلوگیری کرده است. بر این اساس است که جامعه‌شناسان تنظیم رفتارهای جنسی را یکی از کارکردهای اساسی خانواده برشمرده‌اند.<sup>۱</sup>

یکی از مهم‌ترین دلایل این که در ادیان و به ویژه، زنا با محارم نهی شده است، پرهیز از درهم‌آمیختگی نقش‌ها و نسل‌ها است تا خانواده در چارچوب خاص خود شکل بگیرد.

از میان ادیان الهی، دین اسلام بیشترین توجه را به بعد جنسی خانوادگی معطوف کرده و این امر را مقدس شمرده است و اصرار فراوانی دارد که محیط خانوادگی، دارای آمادگی کامل برای کامیابی زن و شهر از یکدیگر باشد. در این امور زن یا مردی که کوتاهی کند، مورد سرزنش و نکوهش صریح اسلام قرار گرفته است.<sup>۲</sup>

در واقع آفرینش انسان چنان بوده که زن و مرد در ساختمان طبیعی بدن، مکمل یکدیگرند و هر یک به تنهایی ناقص و نیازمند دیگری‌اند. این نیاز و احتیاج موجب می‌شود که زن و مرد به سوی یکدیگر حرکت کنند و آرامش یابند. این امر از بزرگ‌ترین و آشکارترین نعمت‌ها و موهبت‌های عالم

<sup>۱</sup> - حسین بستان(نجفی)، جامعه‌شناسی خانواده با نگاهی به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰، ص ۱۰۱.

<sup>۲</sup> - مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت از نظر اسلام، قم، نشر صدرا، ۱۳۷۲، ص ۲۶۶.

طبیعت است که ساختمان جامعه ی بشری بر آن استوار می شود و موجب پیدایی تعاون و همکاری میان افراد می شود.<sup>۱</sup>

### **دوّم: تولید مثل**

تولید مثل یکی دیگر از کارکردهای زیست شناختی خانواده است که بقای نوع و نسل بشر را تضمین می کند. تولید مثل در خانواده، افزون بر اهمیتی که از نظر نسل انسانی دارد، آثار اجتماعی دیگری همچون مشروعیت بخشی به فرزندان و تعیین پایگاه اجتماعی آنان نیز دارد. مشروعیت بخشیدن به فرزندان و به تعبیر دیگر، تأمین پدر شرعی برای آنان، خود آثار اجتماعی دیگری مانند انتقال منظم ارث و تداوم نظام خویشاوندی و ثبات در مسائل اعتقادی همچون نماز و روزه را در پی دارد.<sup>۲</sup>

جامعه شناسان چندین عامل انتسابی (غیر اکتسابی) را در تعیین پایگاه اجتماعی افراد، یعنی موقعیتی که در سلسله مراتب اجتماعی به دست می آورد، دخیل دانسته اند. این عوامل عبارتند از: طبقه، نژاد، قوم، جنس، سن و دین و مذهب.

بی شک، خانواده ای که شخص در آن متولد می شود، شماری از این ویژگی ها را به وی منتقل می سازد و از این طریق پایگاه اجتماعی او را مشخص می کند.<sup>۳</sup>

### **سوم: آرامش روانی**

از اهداف مهم ازدواج را می توان به دست آوردن آرامش روانی و سکون قلبی و برقراری روابط عاطفی و اجتماعی بسیار نزدیک زن و شوهر دانست. خداوند در قرآن کریم با تعبیر «رحمت» و «مودت» چنین می فرماید: «از نشانه های خداوند این است که از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این نعمت برای مردمی که می اندیشند، قطعاً نشانه هایی است».<sup>۴</sup>

---

<sup>۱</sup> - محمدحسین طباطبایی، همان کتاب، ج ۴، ص ۲۸۵.

<sup>۲</sup> - حسین بستان، همان، ص ۱۰۷.

<sup>۳</sup> - همان، ص ۱۰۹.

<sup>۴</sup> - سوره روم (۳۰)، آیه ۲۱.

همچنین در آیه دیگر فرموده است: «اوست خدایی که شما را از نفس واحدی آفرید و همسرتان را از آن پدید آورد تا بدان آرام گیرد»<sup>۱</sup>.

رابطه ی آرامش بخش زن و شوهر که موجب جذب آنان به یکدیگر با پیوند زناشویی می شود و بستر مکمل بودن شخصیت آنان و فرزندان خود را فراهم می کند، به شکل گیری خانواده ای سالم، منطبق بر ارزش ها و آرمان های دینی می انجامد و در نهایت سود آن به جامعه اسلامی باز می گردد و زمینه ی توسعه پیشرفت را فراهم می سازد.

پس توجه به هریک از کارکردهای زیستی- روانی در خانواده و توجه ویژه ای که اسلام به آن دارد، می تواند سبک زندگی منطبق بر دستورهای اسلامی را شکل دهد.<sup>۲</sup>

## ۲- کارکردهای تربیتی- اجتماعی

در این جا چند کارکرد مهم خانواده در زمینه تربیتی و اجتماعی آورده می شود که عبارتند از: آموزش و تربیت، جامعه پذیری و اوقات فراغت.

### اول: آموزش و تربیت

خانواده، محل تعلیم و تربیت فرزندان بوده است. همه ی ادیان درباره ی تعلیم و تربیت کودکان به خانواده ها توصیه هایی کرده اند؛ اما اسلام به مسائل جزئی تعلیم و تربیت توجه کرده و نگاه ویژه ای دارد. از نظر اسلام، تعلیم و تربیت کودک، گام به گام انجام می گیرد و نخستین گام در خانواده برداشته می شود به گونه ای که تا آخرین گام در کنار مدرسه و معلم و دیگر امکانات، همراه کودکان و نوجوانان خواهد بود.<sup>۳</sup>

در سیره معصومین (علیهم السلام)، تربیت کودک پیش از تولدش، یعنی از زمان انتخاب همسر و ازدواج آغاز می شود. با انتخاب همسر تقریباً کانون تربیت رقم می خورد؛ زیرا عوامل مؤثر در تربیت، غیر از فطرت که در اختیار آدمی نیست یا عوامل وراثتی هستند یا محیطی که با انتخاب همسر، پرونده عوامل وراثتی و محیطی بسته خواهد شد؛ زیرا محیط تربیت را خانواده و اجتماع تشکیل می

<sup>۱</sup>- سوره اعراف(۷)، آیه ۱۸۹.

<sup>۲</sup>- عباس رحیمی، خانواده موفق، تهران، انتشارات یاران، ۱۳۷۵، ص ۹۳.

<sup>۳</sup>- احمد بهشتی، خانواده در قرآن، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۷، ص ۲۴۱.

دهد.<sup>۱</sup> در میان این دو محیط، «خانواده» به دلیل آن که کودک حساس ترین زمان رشد و تربیت خود را در آن می گذراند، مهم ترین نقش را ایفا می کند.<sup>۲</sup>

توصیه هایی که اسلام به پدران و مادران در زمینه ی تعلیم و تربیت فرزندان کرده است و گاه با تعبیر «حقوق فرزندان» بیان شده است، از اهمیت و جایگاه مهم این موضوع حکایت دارد که برخی از این حقوق عبارتند از:

- ۱- انتخاب نام نیکو برای فرزندان
- ۲- اهتمام به بهداشت و نظافت فرزندان
- ۳- تعلیم و تربیت فرزندان
- ۴- تغذیه مناسب فرزندان
- ۵- مهرورزی و اکرام فرزندان
- ۶- یاری دادن فرزندان در انجام کار نیک

گفتنی است آنچه از آیات و روایات استفاده می شود این است که بیشترین تأکید اسلام در زمینه ی تعلیم و تربیت فرزندان در محورهای اعتقادات، اخلاق، آداب و مناسک دینی است. در محور اعتقادات می توان به تأکید اولیای دین (علیه السلام) بر شروع زودهنگام آموزشی عقاید صحیح به فرزندان اشاره کرد.<sup>۳</sup>

از جمله مناسک دینی که اسلام به آن اهتمام ورزیده است آشنا کردن فرزندان با عبادات بویژه نماز است که به والدین توصیه فرموده است که با رعایت نرمی و مدارا و برای تمرین و آمادگی، فرزندان خود را از ۷ سالگی به نماز و از ۹ سالگی به روزه امر کنند.<sup>۴</sup>

---

<sup>۱</sup> - محمد داوودی، سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت (علیهم السلام)، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹، ص ۳۵.

<sup>۲</sup> - همان، ص ۳۶.

<sup>۳</sup> - عبدالله جوادی آملی، مفاتیح الحیاه، قم، انتشارات اسراء، ۱۳۹۱، ص ۲۴۲.

<sup>۴</sup> - حسین بستان، همان کتاب، ص ۱۳۲.

## دوم: جامعه پذیری

منظور از اجتماعی شدن یا جامعه پذیری آن است که یک انسان از بدو تولدش چگونه با جامعه و فرهنگ، ارزش ها و هنجارهای آن انطباق می یابد.<sup>۱</sup>

جامعه پذیری یکی از مهم ترین کارکردهای خانواده به شمار می آید. افراد در این فرایند، نگرش ها، ارزش ها و کنش های مناسب را به منزله عضوی از یک فرهنگ خاص می آموزند و در می یابند چگونه به منزله عضوی از جامعه، نقش فعالی و تأثیرگذاری را ایفا کنند. تحقق جامعه پذیری مطلوب در گرو پرورش روحی و شخصیتی مناسب و برخورداری از مهارت های ارتباطی و مهارت رویارویی با مشکلات و بحران هاست.<sup>۲</sup>

## سوم: اوقات فراغت

یکی از کارکردهای اساسی و مثبت تربیتی- اجتماعی خانواده، اوقات فراغت است که بهره گیری درست از آن می تواند به شکل گیری سبک زندگی اسلامی بینجامد. امام علی (علیه السلام) فرموده اند: «مؤمن را در برنامه زندگی سه زمان مشخص است: زمانی که در نیایش با پروردگارش می گذرد، زمانی که در آم معاش خود و نیازمندی های زندگی را اصلاح می کند و زمانی که بین خویش و لذت و خوشی آنچه حلال و نیکوست، آزاد می گذارد».<sup>۳</sup>

## ج) روش های تربیتی علاقه مند کردن فرزندان به نماز

خانواده در تفکر اسلامی، جایگاهی بسیار رفیع دارد. برخی امور در خانواده مهم و بعضی اهم اند؛ اما امری است که با واژه ی اهم نمی توان جایگاه آن را معلوم کرد که از جمله این امور تربیت دینی است. تربیت دینی قبل از عوامل دیگر از درون خانواده ریشه می گیرد و از طریق تأثیرگذاری تکوین می یابد.

<sup>۱</sup> - فرامرزی رفیع پور، آناتومی جامعه، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۷، ص ۳۵۰.

<sup>۲</sup> - جعفر حق شناس، آسیب شناسی خانواده، تهران، مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری، ۱۳۸۸، ص ۳۳.

<sup>۳</sup> - نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰.

صفتی که بویژه بوسیله مادر به فرزند منتقل می شود، اکتسابات بعدی او را در زندگی جهت می دهد، در واقع بخش سخن بر ذات و تکوین و نوع رحمی است که فرزند در آن شکل پیدا کرده است. پس در می یابیم که در طول زندگی انسان، هیچ یک از نهادها، سازمان ها و عوامل اثرگذار بر انسان، نمی توانند با خانواده و اثرگذاری آن بر فرزند برابر کنند. والدین به اندازه ی قابلیت ها و شایستگی های محور خود می توانند محصول با ارزشی از جهات مختلف به خصوص رشد دینی، تربیتی و اعتقادی به یادگار بگذارند. خداوند در قرآن به پاس این ارزش و اهمیت، حقوق والدین را در کنار توحید و خدانشناسی قرار داده است.<sup>۱</sup>

با توجه به ارزش و قداست خانواده در می یابیم که خانه اولین مدرسه ی تربیت اخلاقی و دینی است و کودک به تدریج براساس مشاهدات روزمره، پایه های اخلاقی خود را پی ریزی می کند. در محیط خانه کودک تعالیم خوب و بد را فرا گرفته و به این ترتیب زیربنای اخلاقی او شکل می گیرد. کودک همانند نهال تازه ای است که هر طور او را پرورش دهیم، همان گونه رشد می یابد.<sup>۲</sup>

از آن جا که خانه، پرورش گاه فرزندان است؛ اگر والدین و سایر اعضای خانواده دارای روش صحیح و اخلاق نیک باشند، کودکان خوب و به دنبال آن انسان های بزرگی را تربیت کرده و به جامعه تحویل داده می شود و بالعکس.

تربیت دینی فرزندان به خصوص کودکان در دوران قبل از دبستان، محدود به ایجاد انس به مسائل دینی است. به این معنا که کودک آنچه به طور منظم در محیط خانواده می بیند، نسبت به آن انس پیدا می کند و همین انس اولیه، زمینه را برای پدید آمدن عادت و انجام فرائض دینی در مراحل بعدی فراهم می آورد.

مشاهده ی آداب دینی و عبادات مذهبی بویژه نماز که در هر شبانه روز به طور منظم از طرف بزرگترها در محیط خانه انجام می شود در ذهن و روان کودک نقش می بندد و با توجه به حس تقلید در او، مشاهده می شود که کودک از سال دوم زندگی از حرکات والدین تقلید می کند. اگر انجام این حرکات با نوازش و تشویق والدین همراه باشد بر رغبت کودک می افزاید.<sup>۳</sup>

---

<sup>۱</sup> - سوره اسراء(۱۷)، آیه ۲۴.

<sup>۲</sup> - محمدعلی سادات، رفتار والدین با فرزندان، بی جا، انتشارات اولیاء و مربیان، ۱۳۸۲، ص ۶۱.

<sup>۳</sup> - احمد زرهانی، کتاب نیایش، تهران، انتشارات مدرسه، ۱۳۹۳، ص ۵۷.



در زمینه رشد عواطف دینی کودکان می توان از ایجاد احساسات مذهبی در آن ها استفاده کرد. احساسات مذهبی یکی از عمیق ترین گرایش های فطری در انسان است که اگر در زمینه ی شکوفایی دینی را با دلایل ساده ای که برای فرزند قابل فهم باشد فراهم کنیم قانع و راضی می شود. هرگز نباید ذهن او را با استدلال هایی که فراتر از درک ذهنی او هستند آشفته ساخت؛ زیرا ظرفیت ذهنی کودک از طریق ارائه دلایل مورد قبولش، جهان بینی او را شکل داده و بینش دینی او را هدایت می کند.<sup>۱</sup>

از نظر روان شناسی می توان با استفاده از روش های ارائه شده در زیر، آداب و تکالیف مربوط به فریضه ی مقدس نماز را به فرزندان آموخت:

### ۱- الگو دهی:

اگر در محیط خانواده فرهنگ نماز گسترش و ژرفا یابد، اگر ترنم نماز فضای خانه را معطر کند و اگر فرزندان پدر و مادر را به قصد نماز بیابند بی هیچ تردید آنان نیز الگوی خویش را از خانواده خواهند گرفت و انس و الفت با نماز خواهند یافت که ره آور آن پرهیز از فحشا و منکر و گریز از آلودگی و همسایگی با پاکی و تهذیب صفا و صداقت خواهد بود.<sup>۲</sup> اگر اعضای خانواده همه با یکدیگر به اقامه نماز بپردازند و همه به وحدت درونی دست یابند در بیرون نیز با یکدیگر همگونی و هماهنگی خواهند داشت و موجبات آرامش روانی را برای آنان در پی خواهد داشت؛ زیرا نه در جامعه با یکدیگر تضادی دارند و نه والدین با فرزندان خویش اختلاف اساسی و جدی خواهند داشت. تجارب تربیتی و مهم تر از آن دلالت های دینی حاکی از آن است که «فعل پدر و مادر، تأثیری فراوان در تقویت روحیه و انجام فرائض دینی از جمله نماز در فرزند به جا می گذارد؛ زیرا اصولاً خداوند انسان را طوری آفریده که از اسوه ها و یا نمونه های عینی اثر می پذیرد.<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - حسن ملکی، تعلیم و تربیت کودک و نوجوان، تهران، انتشارات مدرسه، ص ۵۴.

<sup>۲</sup> - محمدرضا بختیاری، شیوه اخلاقی و سبک زندگی حضرت زهرا(سلام الله علیها)، تهران، انتشارات ثامن، ۱۳۹۳، ص ۴۱.

<sup>۳</sup> - جمعی از نویسندگان، همان کتاب، ص ۵۳.

## ۲- فضا سازی معنوی

فرزندى که در خانواده اى لبريز از ذکر و يا در محبت خدا به دنيا مى آيد هيچ گاه نيازى ندارد که آموزش ويژه براى نماز ببيند؛ زيرا از همان آغاز تولد در گوشش اذان و اقامه مى گویند و او را به «صلوه» و «فلاح» و «خيرالعمل» دعوت مى کنند.

در خانه اى که مشحون از ذکر خداست فرزند نيز با اين ذکر پرورش مى يابد و دلى که با ذکر حق تعالى، جلا يابد هرگز از منبع قدرت لايزال الهى نمى گريزد و انس با خدا را ذکر با خدا مى يابد.<sup>۱</sup>

## ۳- حضور در مجامع و محافل نماز

مشاهدات انسان يکى از عوامل مؤثر در تربيت انسان است. قرآن در آيات متعدد انسان ها را به ديدن و فکرکردن دعوت مى کند. بين ديدن و باورکردن رابطه ي مستقيم وجود دارد. بايد والدين کارى کنند که فرزند با صحنه هاى گوناگون اقامه نماز و آماده شدن براى اقامه نماز مواجه شود. شرکت در نمازهاى جماعت، شرکت در نماز جمعه و موارد مشابه به آن مى تواند در تقويت روحيه نمازگزاردن فرزند مؤثر باشد.<sup>۲</sup>

## ۴- آموزش مستقيم

پدر و مادر بايد اين را باور کنند که همانگونه که در تأمين نيازهاى مادى کودک مسؤليت دارند، در قبال تأمين نيازهاى معنوى نيز موظف هستند. امام باقر (عليه السلام) در يک گفتار حکيمانه مراحل تربيت آنان را در سنين مختلف بيان مى دارد، طبق رهنمود آن حضرت، والدين بايد در سه سالگى کلمه «لا اله الا الله» را به کودک ياد دهند، در چهارسالگى کلمه رسالت «محمد رسول الله» را به او بياموزند و در پايان پنج سالگى او را آزمائش کنند، اگر راست و چپ را مى شناسد صورتش را به سوى قبله متوجه ساخته و به او بگویند رو به سوى قبله سجده کند، در شش سالگى اجزاء نماز، رکوع و سجده صحيح را يادش دهد تا سن او به آخر سال هفتم برسد، در آن موقع به او بگویند: «دست ها و صورتش بشويد و آنگاه به نماز بايستد».<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - خسروباقرى، نگاهی دوباره به تربيت اسلامى، تهران، انتشارات مدرسه، ۱۳۸۴، ص ۷۷.

<sup>۲</sup> - جمعى از نويسندگان، همان کتاب، ص ۵۷.

<sup>۳</sup> - حسن بن فضل طبرسى، همان کتاب، ص ۲۲۲.

## ۵- تأثیر ظاهر در باطن

منظور از ظاهر، همه اموری است که قابل مشاهده بوده و به صورت عینی و ملموس از انسان سر می زند و مراد از باطن مسائلی است که قابل مشاهده نیست و درونی می باشد؛ مثل نیت، فکر، اراده و شناخت. هر عمل و کار ظاهری که از انسان سر می زند گر چه تصنعی و غیر واقعی باشد، در درون و باطن انسان اثر می گذارد. لذا در آموزه های اسلام سفارش شده تا انسان خودش را به حالت خاصی درآورد تا تأثیر آن کار در باطن هویدا شود.<sup>۱</sup> به عنوان مثال در روایتی از حضرت علی (علیه السلام) می خوانیم: «اگر بردبار نیستی پس خود را بردبار جلوه بده، چه اندک پیش می آید که کسی خود را به گروهی شبیه سازد و جزو آن نشود».<sup>۲</sup> وقتی والدین تقید به عبادات و مسائل معنوی دارند و فضای منزل را با اعمال خود معنوی می سازند و وقتی فرزند خود را نیز در این فضای معنوی و روحانی قرار می دهند؛ بی گمان در فرزند تأثیر معنوی و تربیتی گذاشته و او را به طرف خدا و دینداری جلب خواهد کرد.<sup>۳</sup>

## ۶- مداومت و محافظت بر عمل

به این دلیل که ما در صدد شکل دهی شخصیت و رفتارهای فرزندان به نحو پایدار هستیم در فرایند تربیت آنان از قواعدی پیروی کنیم که نتیجه دلخواه را به وجود آورد. یکی از قواعد مهم و نتیجه بخش در تربیت معنوی، قاعده ی مداومت و محافظت است. مداومت بر عمل، استمرار آن را نشان می دهد و محافظت بر عمل، مراقبت و مراعات شرایط و ضوابط آن را بیان می دارد و همراهی این دو ضروری است؛ زیرا محافظت بدون مداومت اصلاً سازنده نیست.

لذا والدین باید در اعمال عبادی خود همچون نماز استمرار و تکرار را رعایت نمایند و در هیچ شرایطی از اعمال عبادی غفلت نکنند و همچنین باید در مداومت فرزندان خود به نماز استقامت کنند

---

<sup>۱</sup> - <http://paradise-keyfa.com>.

<sup>۲</sup> - جعفر شهیدی، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰۷، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۲، ص ۷۵.

<sup>۳</sup> - معاونت تربیتی فرهنگی مؤسسه آموزشی و پرورشی امام خمینی (ره)، خانواده پویا، چ نهم، تهران، انتشارات مؤسسه آموزشی و پرورشی، ۱۳۸۷، ص ۱۴۶.

تا مبادا گاهی فرزند از خود سرسختی نشان می دهد با گفتن یک الی دوبار نسبت به آن ها بی توجهی نشان دهد و آنان را رها کنند.<sup>۱</sup>

## ۷- توجه به لقمه حلال در خانواده

از مسائلی که والدین باید توجه داشته باشند آن است که در تغذیه ی فرزندان، به فکر لقمه حلال باشند؛ زیرا اگر بدن از لقمه حلال تغذیه نکند حتی سخنان امام معصوم (علیه السلام) در او اثر نخواهد کرد چه رسد به سخنان والدین. امام حسین (علیه السلام) در روز عاشورا، سه بار با مردم گفتگو کرد اما آنان گوش ندادند و امام (علیه السلام) فرمود: «به طور قطع شکم شما از حرام پر شده است». پس می توان به این نتیجه رسید که اگر فرزندان لقمه ی حرام در بدنشان وجود داشته باشد هر چه درباره ی فضیلت نماز به آنان در خانواده از طرف والدین گفته شود تأثیری ندارد.<sup>۲</sup>

## د) نماز، شاخص و معیار سبک زندگی اسلامی

توحید و خدا باوری محور و اساس سبک زندگی اسلامی است. سبک زندگی بستر ساز «عبودیت الهی» در حیات انسانی است و اعمال و رفتار انسان بر هیأت توحید قرار گیرد. با این بیان، توحید صرف یک اعتقاد نیست؛ بلکه یک سبک برای زندگی انسان هاست و خدا را در زندگی خود حاکم دانستن و دست قدرت های گوناگون را کوتاه کردن است؛<sup>۳</sup> چنانچه اگر اعتقاد به توحید وجود داشته باشد اما در عمل التزام به آن نباشد، رسم بندگی ادا نشده است و به تعبیر شهید مطهری انسان گرفتار نوعی ماتریالیسم اخلاقی و شرک عملی است؛ یعنی عمل موحدانه نیست و فاصله بین اعتقاد و عمل زیاد است.<sup>۴</sup> عملی از اعتقاد توحیدی سرچشمه گرفته و بهترین نمود التزام به دین اسلام برای رسیدن به عالی ترین هدف هستی می باشد «نماز» است. هدفی که عامل و جهت دهنده حرکت افراد

---

<sup>۱</sup> - محسن قرائتی، یکصد و چهارده نکته درباره ی نماز، چ بیست و یکم، انتشارات مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۹۰، ص ۳۳.

<sup>۲</sup> - محسن قرائتی، شیوه های دعوت به نماز، همان، ص ۱۴۸.

<sup>۳</sup> - محمد حسین طباطبایی، همان کتاب، ص ۲۵۸.

<sup>۴</sup> - مرتضی مطهری، احیای تفکر اسلامی، همان، ص ۳۵۳.

در زندگی است.<sup>۱</sup> هدف نهایی خلقت انسان از دیدگاه قرآن «تقرب به خداوند» است و اینکه قرآن عبادت را به عنوان هدف خلقت بیان می کند از آن جهت است که عبادت رابطه انسان را با خدا محکم ساخته، زندگی او را خدا محور می سازد و چنین زندگی موجب تقرب انسان به خدا می شود. بنابراین انسان برای دستیابی به هدف متعالی زندگی و تقرب الهی، باید پایبند نماز باشد.

از آن جا که «نماز» شاخص و معیار سبک زندگی است و جهت تمایز آن از سبک زندگی غربی نیز می باشد؛ چرا که بر اصولی استوار است که زندگی یک مسلمان را از بنیادهای زندگی غربی متفاوت می سازد. مهم ترین آن مبانی عبارتند از:

### ۱- خدامحوری در مقابل انسان محوری:

توحیدگرایی و اومانیسیم دو نقطه مقابل هم می باشند که اختلاف آن ها از تعیین هدف آغاز می شود. چنانکه گذشت هدف نهایی زندگی اسلامی «قرب الهی» است که بنابر آموزه های اسلامی با اقامه نماز حاصل می شود؛ اما هدف زندگی غیر الهی منحصر است به انسان و حصول رفاه حال او.<sup>۲</sup> مهم ترین ویژگی اومانیسیم، انسان محوری است که در مقابل محوریت خداوند و فرمان های او قرار دارد و انسان را محور و میزان همه چیز و مرکز عالم می داند و لذت های جسمانی و هواهای نفسانی را اصل می شمارد؛<sup>۳</sup> در حالی که از دیدگاه قرآن کریم محوریت هستی با خداوند است: «هو الاول و الاخر و الظاهر و الباطن و هو بکل شیء علیم؛ اوست اول و آخر و ظاهر و باطن و او به همه چیز داناست».<sup>۴</sup> بر این اساس انسان باید بداند وجودش با خدا در ارتباط است و هستی اش در ید قدرت الهی است.<sup>۵</sup>

البته خدا محوری از نظر قرآن کریم به معنی عدم توجه اسلام به انسان نیست؛ بلکه از دیدگاه قرآن همه چیز برای انسان آفریده شده است تا خدا را عبادت کند. (ماخلقت الجن و الانس الا

---

<sup>۱</sup> - محمد تقی جعفری، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، قم، مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل بیت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸ق، ص ۸۰.

<sup>۲</sup> - محمد تقی مصباح یزدی، آموزش عقاید، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰، ص ۳۳.

<sup>۳</sup> - عبدالرسول بیات، فرهنگ واژه ها، قم، مؤسسه اندیشه و فرهنگ دینی، ۱۳۸۱، ص ۱۳۷.

<sup>۴</sup> - سوره حدید (۵۷)، آیه ۳.

<sup>۵</sup> - محمد تقی مصباح یزدی، همان، ص ۴۴.

یابدون)<sup>۱</sup> بنابراین ارزش انسان به عبادت خدای تعالی است نه بردگی شهوت و هوس و لذت از زندگی که غرب برای انسان تعیین کرده است. در جامعه اسلامی در بسیاری از موارد ملاک ارزش گذاری و اعتماد به افراد، میزان پایبندی ایشان به نماز است و همین که دانسته شود فلان شخص، نمازخوان استادم با خدایی محسوب شده و مورد اعتماد واقع می شود.

## ۲- جهان بینی الهی در مقابل جهان بینی مادی:

جهان بینی الهی مبتنی بر سه اصل «مبدأ، فرجام و راهنما شناسی» است. این اصول سه گانه در واقع پاسخی است به اساسی ترین پرسش های هر انسان از مبدأ و مقصد و بهترین برنامه ی زندگی.<sup>۲</sup> از این رو نماز مورد سفارش اسلام قرار دارد؛ چرا که با نماز است که نگاه نمازگزار نسبت به دین و زندگی و جایگاه دنیا واقع بینانه می گردد و زندگی دنیا برای نمازگزاران یک پل و گذرگاهی بیش نخواهد بود برای رسیدن به حیات جاودان (و هی دارالقرار).<sup>۳</sup> اما در سبک زندگی غربی که براساس نگرش نفی خدا و قیامت از جهان هستی شکل گرفته، تمام زندگی در جهان مادی خلاصه می شود. جهانی که هیچ آفریننده ای دارای شعوری خارج از عالم ماده در آن وجود ندارد و زندگی انسان با مرگ پایان می یابد.<sup>۴</sup>

## ۳- جمع گرایی در مقابل فردگرایی

از نظر اسلام کمال انسان با حضور در جامعه قابل تحقق است و حاشیه نشینی به شدت نفی شده است. سبک زندگی اسلامی برپایه ی جمع گرایی استوار است؛ چرا که اسلام دینی جهانی است و بیش از امور فردی بر مسائل اجتماعی تأکید دارد و بیشتر آیات قرآن نیز مربوط به نحوه تعامل و ارتباط انسان با دیگران می باشد و تأکید بسیاری نیز به انجام اجتماعی مناسک دینی وجود دارد؛ برخلاف سبک زندگی غربی که با وجود اندیشه های مادی سکولاریسم و اومانیزم، فرگرایی رواج

<sup>۱</sup> - سوره ذاریات(۵۱)، آیه ۵۶.

<sup>۲</sup> - محمدتقی مصباح یزدی، همان کتاب، ص ۳۰ و ۳۱.

<sup>۳</sup> - سوره غافر(۴۰)، آیه ۳۹.

<sup>۴</sup> - منوچهر صانعی، فلسفه دکارت، تهران، انتشارات الهدی، ۱۳۹۰، ص ۵۹.

شدیدی داشته، یک ارزش تلقی می شود و محوریت سبک زندگی افراد، غریزه و امیال انسانی در برگزیدن ارزش، خلیات و رفتارها است و انسان، جامعه را تنها در مسیر امیال خود می خواهد.<sup>۱</sup> نماز یک معیار قوی برای سنجش سبک زندگی است و سبک زندگی اسلامی را با سه محور «خدا محوری، جهان بینی الهی و جمع گرایی» از دیگر سبک های زندگی متمایز می گرداند و ابعاد فردی اجتماعی گسترده ای را در زندگی انسان نماز گزار به همراه دارد.<sup>۲</sup>

## ه) نقش نماز در خانواده

با توجه به بخش نظری دین و تأثیر آن در سبک زندگی خانوادگی، تأثیر اعمال عبادی همچون نماز انکارناپذیر است؛ چرا که التزام به انجام امور دینی موجب قوام و انتظام در زندگی انسان می شود. در این مجال به تأثیر نماز در سبک زندگی خانوادگی می پردازیم.

### ۱- نماز و عدم احساس گناه و یا کاهش آن

آدمی آنگاه که به سجاده می نشیند تا با خدا راز و نیاز کند، باید هوشیار باشد؛ چرا که قرآن می فرماید: «ولاتقربوا الصلاة و انتم سکاری؛ آنگاه که مست هستید، نزدیک نماز نشوید»<sup>۳</sup> پس لازمه ی مقبولیت و پذیرش نماز، دوربودن از ناهشیاری و مستی است. نماز آدمی را از فحش و منکرات باز می دارد: «ان الصلاة تنهى عن الفحشا و المنکر»<sup>۴</sup> شرب خمر، مستی، غفلت و دیگر گناهان و آلودگی ها در پرتو نماز محو و نابود می شوند و با حذف گناهان فضای روح و روان انسان پاک و مصفا می شود. در نتیجه آرامش و اعتماد به نفس به دست می آید.<sup>۵</sup>

پس اگر احساس گناه را عامل ایجاد اضطراب و ناامنی بدانیم و گناه نکردن و یا انجام عملی را که گناه و احساس گناه را تخفیف بدهد وسیله ایجاد امنیت تلقی نمائیم، می توانیم بگوییم که چون نماز مانع انجام گناه می گردد و اگر فردی گناهی را مرتکب شده انجام نماز که یکی از حسنات ممتاز

<sup>۱</sup> - زهرا تشکری، زن در نگاه روشنفکران، قم، انتشارات طه، ۱۳۸۵، ص ۸۴.

<sup>۲</sup> - استقن ال فرانزوی، روان شناسی اجتماعی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران، رسا، ۱۳۸۳، ص ۲۲.

<sup>۳</sup> - سوره نساء(۴)، آیه ۴۳.

<sup>۴</sup> - سوره عنکبوت(۲۹)، آیه ۴۵.

<sup>۵</sup> - جمعی از نویسندگان، همان کتاب، ص ۳۹.

است گناه او را تخفیف می دهد و آدمی در اثر عدم انجام گناه و یا داشتن احساس تخفیف گناه آرامش پیدا کند، می توان نتیجه گرفت که به این دلیل نماز عامل مهمی در جهت دست یافتن به آرامش روانی است و چون این امر در خانه رخ دهد و یکایک اعضای خانواده نمازگزار باشند، همگی با هم آرامش رانی را در خانه به ارمغان می آورند و در پناه آن با موفقیت زندگی می کنند؛ زیرا احساس گناه در همه ی آنان کاهش می یابد.<sup>۱</sup>

## ۲- نماز و دوری از حسد

حسد روحیه خواری و خودکم بینی است که فرد حسود در خود می بیند و به دنبال آن آرزو می کند که نعمت واقعی یا خیالی را که فرد دیگر دارد، نداشته باشد حال چه آن نعمت واقعی یا خیالی را خود داشته باشد و یا نداشته باشد یا به او برسد یا نرسد.<sup>۲</sup> در کلام معصومین (علیهم السلام) حسد آفت دین، از بین برنده ایمان، باعث خروج از ولایت و دوستی ذات حق تعالی، دشمنی با کارهای خداوند، موجب عدم قبولی طاعت و توبه و شفاعت و منشأ بسیاری از گناهان معرفی شده است.<sup>۳</sup>

همچنین حسادت از رذایلی است که آرامش خانواده را دچار تزلزل نموده و موجب بروز اختلاف فراوان و مشکلات روحی و روانی اعضای خانواده می شود. لذا نماز و راز و نیاز با ذات حق تعالی که هم بی نیاز است و هم بی نیاز کننده، بهترین شیوه و مؤثرترین شیوه برای از بین بردن بیماری های روحی و روانی مانند حسادت است.<sup>۴</sup>

## ۳- نماز و وحدت شخصیتی و انسجام خانوادگی

خواندن نماز موجب دست یافتن به وحدت شخصیت می شود. شخصیت برخوردار از توحید به گونه ای است که جنبه های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند؛ یعنی فرد آنچه که به آن اعتقاد دارد، در عمل براساس باورهای خویش عمل می کند و چون این گونه رفتار می کند، خود نیز در خویشتن تضاد نمی یابد و در نهایت به یکپارچگی دست می یابد به نحوی که جنبه ای از شخصیت فر،

<sup>۱</sup> - هی سی جی، روان درمانی خانواده، مترجم: دکتر ثنایی، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۰، ص ۹۰.

<sup>۲</sup> - روح الله خمینی، چهل حدیث، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۰، ص ۱۰۵.

<sup>۳</sup> - محمد بن یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۳۰۷.

<sup>۴</sup> - محمدرضا رضوان طلب، پرستش آگاهانه، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۱، ص ۵۰.



جنبه ی دیگر او را تأیید می کند و انسان به هنگام برخورد با او احساس می کند با فردی هماهنگ و بسامان مواجه شده است.

انسان مؤمن به هنگام نماز سخن از خدای واحد و یگانه به میان می آورد، او را الله خطاب می کند و رب عالمیان می نامد (قل هو الله أحد)<sup>۱</sup> و همین باور داشتن به خدای یگانه، پیام آور وحدتی درونی برای آدمی است.

لذا اعضای خانواده نیز اگر همه با یکدیگر به اقامه نماز بپردازند و همه به وحدت درونی دست یابند، در بیرون نیز با یکدیگر همگونی و هماهنگی خواهد داشت و این موجبات آرامش روانی را برای آنان خواهد داشت؛ زیرا نه با یکدیگر تضادی دارند و نه والدین با فرزندان خویش اختلافی جدی خواهند داشت.

پس نماز می تواند وحدت و امنیت درونی و بیرونی را فراهم آورد و محیط خانواده را متحد و یکپارچه سازد تا همگی به راحتی بتوانند به ریسمان الهی چنگ زند و متفرق نگردند. (واعتصموا بحبل الله و لا تفرقوا)<sup>۲</sup>

#### ۴- نماز و معنا دادن به زندگانی

ویکتور فرانکل که خود بنیانگذار مکتب سوم درمانی دین و مکتب معنادرمانی است بر این باور است که انسان آن گاه از سلامت روانی برخوردار است و آن گاه آرامش را لمس می کند که در زندگانی خود احساس معنا کند و او در وهله ی نخست عشق را عامل ایجاد چنین معنایی می داند که عشق به یک آرمان و عشق به دیگری مورد نظر اوست.

عبادت و نماز نیز می تواند زندگی آدمی را معنا بخشد و برای آدمی حیاتی طیب را فراهم آورد که مالمال از معناست و قرآن کریم می فرماید: «من عمل صالحاً من ذکر أو أنثی و هو مؤمن فلنحییته

<sup>۱</sup> - سوره توحید(۱۱۲)، آیه ۱.

<sup>۲</sup> - سوره آل عمران(۳)، آیه ۱۰۳.

حیاه طیبه؛ هر کس اعم از مرد و زن عمل صالح انجام دهد او را به حیاتی پاک و طیب زنده می گردانیم»<sup>۱</sup>.

و همچنین برترین عشق نیز عشق به خالق است و نزدیک ترین حالت آدمی هنگامی است که سر به سجده می نهد.<sup>۲</sup> پس نماز که برترین جلوه های عشق را به نمایش می گذارد، می تواند در خانواده، زوجین را به یکدیگر علاقه مند و عطوف نماید و آنان که عاشق خدایند، جلوه های دیگر خالق را نیز دوست می دارند و به همسر و فرزندان خویش به عنوان نشانه های خالق می نگرند و در میان آن ها عشق و علاقه فراوان است.

وجود دل های پرمحبت و باصفا کانون خانواده را گرم و روابط عاطفی را در آن مستحکم می سازد و آدمی در برخورد با افراد صمیمی و مهربان کمتر احساس آزرده گی و سرخورده گی می کند و خود را در محیطی آرام و سرشار از روابط گرم می یابد؛ زیرا عبادت و نماز به زندگی او معنا داده و آرامش بخشیده است.

## ۵- نماز و عامل تأثیرگذار آن بر اخلاق در خانواده

بی تردید برخی از پدیده ها تأثیری عمیق در رفتار و شخصیت انسان باقی گذاشته و آینده زندگی انسان را به طور کلی دگرگون می نمایند. هر انسانی به خوبی به خاطر دارد که از چه زمانی و چگونه، سنت و شیوه ای را ترک گفته و روش دیگری را پس از مواجهه با خاطره ای برگزیده است. به فرموده قرآن مجید یکی از اعمالی که اخلاق و شخصیت انسان را تحت تأثیر و نفوذ قرار می دهد نماز و مداومت بر این عمل عبادی است.<sup>۳</sup>

نماز وسیله ی پرورش فضایل اخلاقی و تکامل معنوی انسان است؛ چرا که انسان را از جهان محدود و چهار دیوار عالم طبیعت بیرون می برد و به ملکوت آسمان ها دعوت می کند و با فرشتگان هم صدا و همراز می سازد و او خود را بدون نیاز به هیچ واسطه ای در برابر خدا می بیند و با او صحبت می کند. تکرار این عمل در شبانه روز آن هم با تکیه بر صفات رحمانیت، رحیمیت و عظمت خدا، اثر

<sup>۱</sup> - سوره نحل (۱۶)، آیه ۹۷.

<sup>۲</sup> - [www.sibtayn.com](http://www.sibtayn.com).

<sup>۳</sup> - محمدرضا رضوان طلب، همان کتاب، ص ۴۳.

قابل ملاحظه ای در پرورش فضایل اخلاقی در وجود انسان دارد که این فضایل اخلاقی باعث ایجاد یک خانواده ی با اخلاق می شود.<sup>۱</sup>

### **۶- نماز و آرامش روانی خانواده**

دل پایگاه نفس آدمی است و آن گاه که دل آرام گیرد، نفس انسان نیز اطمینان می یابد. پس برای داشتن دلی آرام و قلبی مطمئن باید به ذکر باری تعالی پرداخت. ذکر اکبر خدا نیز نماز است و زمانی که گویندگان ذکر الهی که دلی آرام و نفوس مطمئن دارند، گرد هم آیند و خانواده ای را شکل بخشند، آن خانواده از آرامش و امنیت برخوردار است و خانه ی آرام، صفا و صمیمیت موج می زند و ملامال از نور خداست.<sup>۲</sup>

### **۷- نماز و ایجاد احترام متقابل در خانواده**

از آن جایی که اگر افراد خانواده با یکدیگر با بی مهری و نامهربانی برخورد کنند بنیان خانواده تضعیف می شود؛ ولی چون نماز گزار دارای خصائل مهربانی و رحمت هستند و نماز موجب مهر و انس روز افزون اعضای خانواده و بزرگ ترین عامل تربیت در جوامع اسلامی است باعث می شود انسان را به رعایت و حفظ آداب و احترام متقابل در خانواده وادار کند.<sup>۳</sup>

### **۸- نماز و اعتقاد به حق و حقوق یکدیگر در خانواده**

بر هر یک از اعضای خانواده واجب است که حقوق و حق یکدیگر را رعایت کنند، نمازگزاران چون به قیامت و روز حساب اعتقاد دارند هرگز حقوق یکدیگر را کتمان نمی کنند و می دانند که کتمان حقوق همدیگر صفای زندگی را می زداید و زندگی را تباہ می سازد.<sup>۴</sup>

### **۹- نماز عامل بازدارنده اعضای خانواده از اغرافات**

انسان هر قدر هم با احتیاط زندگی کند، همواره در کشاکشی قوای مثبت و منفی درونی قرار دارد، یک طرف گرایز مرز ناشناس، او را به سوی منکرات می خواند و از سوی دیگر، فضایل اخلاقی، با

---

<sup>۱</sup> - کاظم دزفولی، اهمیت نماز و وجوب آن از دیدگاه قرآن و حدیث اهل بیت(علیهم السلام)، تهران، انتشارات طهارت، ۱۳۸۷، ص ۲۳.

<sup>۲</sup> - سازمان مرکزی انجمن و اولیاء مربیان، نماز در سیمای خانواده، تهران، انتشارات آریین، ۱۳۷۶، ص ۴۴.

<sup>۳</sup> - حسن راشدی، همان کتاب، ص ۳۵.

<sup>۴</sup> - [www.mag-iran.com](http://www.mag-iran.com).

استمداد از عقل درونی و بیرونی او را به ترک گناه و انجام کارهای نیک دعوت می کند و لذا امکان ارتکاب بعضی گناهان برای انسان دور از تصور نیست. نماز به انسان این فرصت را می دهد تا با نوشیدن از دریای رحمت الهی کاستی های روانی خود را جبران و با صفای باطن مجدداً در مدار زندگی قرار گیرد.<sup>۱</sup>

امام علی (علیه السلام) می فرماید: «... همانا نماز، گناهان را چنان برگ های پائیزی فرو می ریزد و غل و زنجیر گناهان را از گردن ها می گشاید».<sup>۲</sup>

و نیز فرمود: «رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) پس از بشارت به بهشت خود را در نماز خواندن به زحمت می انداخت؛ زیرا خداوند به او فرمود: خانواده ی خویش را به نماز فرمان ده و بر انجام آن شکیبا باش! پس پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) پی در پی خانواده خود را به نماز فرمان می داد و خود نیز در انجام آن شکیبا بود».<sup>۳</sup>

پس خانواده ها با اقامه نماز نیرو جان تازه ای می گیرند و خود را پیوسته در محضر خداوند می بینند و از اینکه در محضر الهی معصیت نمایند شرمسار می گردند.

#### ۱۰- نماز و محبت بین اعضای خانواده

بارزترین ویژگی خانواده در محبت بین اعضای آن جلوه می کند و در هیچ یک از گروه های اجتماعی محبت متقابل به این شکل صورت نمی گیرد. این کانون گرم خانواده است که پناهگاه اهل خانه در برابر ناملایمات زندگی است. نماز سبب تحکیم محبت بین اعضای خانواده می شود که یکی از موارد ایجاد محبت تواضع است و نماز سبب تواضع می شود و کبر را از بین می برد و یکی دیگر از عوامل ایجاد محبت، ایمان به خداست که نماز آن را متجلی می کند. در روایت نیز تصریح شده است که تواضع و ایمان از عوامل ایجاد محبت است.<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> - جواد سعیدتهرانی، فروغ نیایش، تهران، انتشارات شارق، ۱۳۸۷، ص ۱۰۶.

<sup>۲</sup> - شریف رضی، نهج البلاغه، مترجم: استاد محمد دشتی، چ دهم، خطبه ۱۹۹. تهران، انتشارات پیام عدالت، ۱۳۸۸، ص ۲۱۹.

<sup>۳</sup> - همان، ص ۳۰۰.

<sup>۴</sup> - غلامعلی افروز، همسران برتر، چ دوازدهم، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۹۴، ص ۱۶۲.

## و) ابعاد نماز در سبک زندگی اسلامی خانواده

### ۱- ابعاد فردی نماز در سبک زندگی اسلامی

#### اول: اخلاق محوری

سبک زندگی اسلامی به عنوان مجموعه منش هایی که بر پایه بینشی ثابت استوار است، بن مایه هایی دارد که اخلاق- به معنی سجایا و صفات درونی ای که با چشم دل دیده می شود-<sup>۱</sup> از مهم ترین آن ها محسوب می شود. قرآن کریم زندگی انسان در سایه ی اخلاق را سعادت مند می داند. معلم اخلاق نیز ذات اقدس خداوند است که رفتار اخلاقی را زائیده ایمان به توحید و معاد می شمارد.

مباحث اخلاقی قرآن را می توان به چند قسم تقسیم کرد:

۱- مسائل اخلاقی مرتبط با خالق از قبیل شکر منعم، خضوع در مقابل خداوند، رضا و تسلیم در برابر فرمان او و ...

۲- مسائل اخلاقی مرتبط با خلق از قبیل تواضع و فروتنی، ایثار، فداکاری، محبت، حسن خلق و ...

۳- مسائل اخلاقی مرتبط با خویشتن از جمله: پاکسازی قلب از هر گونه ناپاکی و آلودگی، مدارا با خویشتن در برابر تحمیل فشار، تهذیب روح و ...<sup>۲</sup>

تمامی این اقسام اخلاق در نماز جمع شده است؛ بدین ترتیب که نمازگزار با آداب پیش از نماز از قبیل وضو و غسل به پاکسازی برون و درون می پردازد و در نماز با کمال ادب در محضر خالق خویش حاضر می گردد و وقتی در ارتباط و تعامل با مخلوقات قرار می گیرد، ملزم به رعایت اخلاق اسلامی است. بنابراین می توان گفت اخلاق نیکوی نمازگزار حاصل آداب و ارکان نماز می باشد.<sup>۳</sup>

مهم ترین نکته کلیدی اخلاق محوری در ارکان نماز این است که از آن جا که ریشه همه ی رذایل اخلاقی و علت سرپیچی از فرامین الهی «تکبر و منیت انسان» است و خداوند در قرآن علت

<sup>۱</sup> - راغب اصفهانی، همان کتاب، ص ۵۰۹.

<sup>۲</sup> - عبدالله جوادی آملی، شریعت در آینه ی معرفت، قم، مؤسسه فذهنگی رجا، ۱۳۸۱، ص ۱۳۹.

<sup>۳</sup> - ناصر مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه علی بن ابیطالب (علیه السلام)، ۱۳۷۷، ص ۱۰۴.

سرپیچی شیطان را خود برترپنداری و خود بزرگ بینی بیان می کند. نماز عبادتی است که این معضل اخلاقی را از وجود نمازگزار پاک می گرداند؛ چرا که نمازگزار در هر شبانه روز هفده رکعت، دو بار در برابر خداوند پیشانی بر خاک می گذارد، خود را ذره کوچکی در برابر عظمت او می بیند و غرور و خودخواهی را کنار زده، تکبر و برتری جویی را در هم می کوبد. به همین دلیل امام علی (علیه السلام) فلسفه نماز را با همین هدف تبیین کرده و می فرماید: «خداوند نماز را برای پاکسازی از کبر واجب کرده است»<sup>۱</sup>.

## دوم: ایمن سازی

### یک: ایمن سازی درونی: «بازداری از خطا»

جایگاه نماز در سبک زندگی اسلامی، زمانی آشکار می شود که زندگی انسان نمازگزار با اعمال و رفتارش ساخته شده، پاکی و تقوا به روحش پدیدار آید؛ زیرا آداب نماز، انسان را به اموری چون خویشتن داری و تسلط بر نفس و زدودن گناهان پالایش روح از آلودگی های اخلاقی و امور دیگری که لازمه کمال انسانی است سوق می دهد.<sup>۲</sup>

چنانچه خداوند فرموده است: «إن الصلوة تنهى عن الفحشا و المنکر؛ به راستی که نماز انسان را از کارهای زشت و ناپسند باز می دارد»<sup>۳</sup>. طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می اندازد، دارای اثر ایمن سازی و بازدارندگی از خطاست؛ اما هر نمازی به همان اندازه که از شرایط کمال و روح عبادت برخوردار است انسان را در مقابل خطا (فحشا و منکر) ایمن می سازد.<sup>۴</sup>

ایمن سازی درونی نماز از خطا در زندگی، بدان روست که نماز عملی عبادی است و صفتی در روح آدمی پدید می آورد و انسان را از فحشا و منکرات باز می دارد و در نتیجه جان و دلش را از قذرات گناهان و آلودگی های برآمده از اعمال زشت پاک می نماید.<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> - روح الله خمینی، آداب الصلاة، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۷، ص ۵۳.

<sup>۲</sup> - جواد ملکی تبریزی، اسرار الصلوة، تهران، آزادی، ۱۳۷۲، ص ۲۵۲.

<sup>۳</sup> - سوره عنکبوت (۲۹)، آیه ۴۵.

<sup>۴</sup> - ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، همان، ص ۱۱۱۷.

<sup>۵</sup> - محمدباقر مجلسی، همان کتاب، ص ۱۴۲.

## دو: ایمن سازی بیرونی: «عزت نفس»

بعد فردی دیگر نماز سبک زندگی نمازگزار این است که نماز برای او تأثیر ایمن سازی برونی هم دارد؛ بدین معنا که او را در مقابل درخواست از دیگران و ذلت و بنگی غیر از خدا ایمن می سازد؛ چرا که وقتی آدمی با خدا سخن می گوید و از او استعانت می جوید (ایاک نعبد و ایاک نستعین) توان بیشتری را در خود احساس می کند که ناشی از اتکای به خدای تعالی است و داشتن چنین نقطه ی اتکایی باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می گردد و روح سازش ناپذیری با طاغوت ها و گمراهان زمان در او تقویت شده و می آموزد سری که مقابل چنین عظمتی به سجده درآمد در مقابل کسان و چیزهای دیگر که کوچک تر از آنند هرگز خم نمی گردد و این معنای عزت و کرامت نفس است. در حقیقت انسان نمازگزار تسلیم قضای پروردگار است و تنها به او امید دارد و از او کمک می طلبد. از این رو، در زندگی صبور و قانع است و احساس خشنودی می کند.<sup>۱</sup>

## ب) ابعاد اجتماعی نماز در سبک زندگی اسلامی...

انسان یک موجود اجتماعی است و اسلام اهمیت ویژه ای به روابط فرد با اجتماع داده است. از این دیدگاه انسان موجودی مسئول است که باید در همه ی ابعاد زندگی، مسائل انسانی را در جهت تثبیت جایگاه خلیفه ی الهی خود رعایت کند. شخصیت انسان در جامعه شکل می گیرد و هویت واقعی اش در اجتماع ظهور و بروز می یابد. اسلام دینی است که نه تنها با اجتماع انسانی اهتمام دارد، بلکه بهترین شکل جامعه و متمدن ترین صورت آن را معرفی می کند.<sup>۲</sup>

اسلام راه بردهای لازم را به منظور رشد و شکوفایی جمع گرایی ارائه داده که مهم ترین آن انجام مناسک دینی به صورت جمعی است که براترین آن برگزاری نماز جمعه و جماعت است. برگزاری اجتماعی این مناسک آثار بسیاری به دنبال دارد که احترام به حقوق افراد، بخشندگی و وحدت بخشی مهم ترین ابعاد اجتماعی آن است.

---

<sup>۱</sup> - مریم جوان بخت، بررسی تأثیر روزه داری در ماه رمضان بر عزت نفس، تهران، انتشارات بیدلان، ۱۳۸۸، ص ۲۶۸.

<sup>۲</sup> - محمد تقی مصباح یزدی، همان کتاب، ص ۱۸-۲۵.

## ۱- حرمت گذاری

نوع سبک زندگی افراد، تعامل ایشان با دیگران و به خصوص خانواده را تعیین می کند. در سبک زندگی غربی، خانواده هیچ جایگاهی ندارد و تنها موضوع با اهمیت، لذت گرائی افراد است که لازمه رسیدن به این هدف نیز آزادی از هر قید و بندی است در مقابل، در سبک زندگی اسلامی، حقوق افراد جایگاه والایی دارد که حرمت گذاری به این حقوق از خانواده شروع می شود و به اجتماع ختم می شود. در اسلام در مورد حرمت گذاری به مقام والای پدر و مادر تأکیدات بسیاری شده است. در آیاتی از قرآن کریم تصریح و تأکید شده که به پدر و مادر احسان و نیکی نموده و آن ها را از خود نرنجانید. اهمیت احترام به پدر و مادر تا بدان حد است که خداوند سپاس و شکرگزاری به آن ها را در مرتبه سپاس به نعمت های الهی دانسته است. با توجه به اینکه نعمت های الهی قابل شمارش نیستند، در سوره لقمان فرموده است: «أَنْ اشْكُرْ لِي وَ لِوَالِدَيْكَ؛ اینکه مرا و پدر و مادرت را شکر نمائی»<sup>۱</sup> اما در خصوص پیوند و رابطه نماز با این مسأله باید گفت که نماز شخصی که بغض پدر و مادر در دل داشته باشد اثر بخش نموده و شرط کمال را ندارد. از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) منقول است که فرموده اند: «لا يقبل الله صلاة العاق؛ نماز کسی که مورد عاق والدین واقع می شود قبول نیست»<sup>۲</sup>.

همچنین در روایات تأکید بسیاری شده که زن هم باید در رضایت شوهر بکوشد. از خاتم پیامبران (صلی الله علیه و آله و سلم) روایت است: «خداوند نماز پنج گروه را نمی پذیرد: بنده ای که از مولای خود فرار کرده، شراب خوار، رباخوار، کسی که عاق والدین قرار می گیرد و زنی که شوهرش از او راضی نباشد». پس نماز در رعایت موازین شرع و در زندگی خانوادگی و عفو و گذشت در روابط زناشویی نقش مهمی را ایفا می کند.<sup>۳</sup>

## ۲- بخشندگی

در سبک زندگی اسلامی، زندگی فردی و اجتماعی و امور مادی و معنوی از یکدیگر جدا نیستند؛ نمازگزار راستین کسی است که هم زمان با تلاش برای بهره مندی کامل از آثار یاد خدا در زندگی و تلاش برای دستیابی به فضایل اخلاقی و ارزش های ایمانی و اهتمام برای اقامه ی نماز و

<sup>۱</sup> - سوره لقمان (۳۱)، آیه ۱۴.

<sup>۲</sup> - میرزا حسن نوری، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۷، ص ۳۳۲.

<sup>۳</sup> - عبدالله نصری، سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۱، ص ۷۵.



تقویت یاد خدا در دل، از مسائل جامعه غافل نیست و در روابط اجتماعی، حقوق انسانی و اخلاقی افراد را نادیده نمی گیرد. براین اساس انفاق و گذشت از مال از شرط های دستیابی به حقیقت ایمان می باشد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: « لا تتم صلاة الا بزکاة؛ نماز کامل نمی شود مگر با پرداخت زکات».<sup>۱</sup>

### ۳- وحدت بخشی

سازگاری، الفت، همگامی و همدلی با هم کیشان در شئون زندگی، از اصول اجتماعی سبک زندگی اسلامی است که اسلام بدان عنایت ویژه دارد و هرگز رضا نمی دهد یکپارچگی و وحدت جامعه اسلامی دچار تزلزل و تفرقه گردد.

اتحاد، لازمه حیات است و عقل و شرع بر این ملازمه، اتفاق دارند؛ تفرقه راهی به سوی نابودی است و انسان تک رو، تیشه به ریشه خود می زند و چنین کاری نزد خدا و خود محکوم است و مؤمنان و خردمندان موظف به ایجاد و حفظ وحدت و پرهیز از تفرقه اند: «واعتصموا بحبل الله جمیعا و لا تفرقوا و اذکروا نعمة الله علیکم؛ همگی به ریسمان الهی چنگ زنید و پراکنده شوید و نعمت خدا را بر خود به یاد آورید».<sup>۲</sup>

فرهنگ نماز بین گروه هایی که دارای هویت ها و مرزهای فرهنگی متفاوتی اند، بستری مناسب برای تعامل قرار می دهد و بروز تفاهم بین گروهی را موجب شود و با تکرار منظم مبادلات بین گروهی، تقویت انسجام در کلیت جامعه در برابر انسجام محلی را محقق می سازد. بدین گونه نماز از اختلافات اجتماعی جلوگیری کرده و موجب تعمیق وحدت اجتماعی می گردد. هنگامی که مسلمانان رو به سوی یک قبله و با یک نیت و یک زبان و یک هدف، اعمال نماز را به جای می آورند، وحدت کلمه نمازگزاران به گوش جهانیان می رسد و باعث شگفتی و حیرت دشمنان اسلام می شود و این جاست که نماز خار چشم دشمنان می شود.<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - محمدباقر مجلسی، همان کتاب، ص ۲۹.

<sup>۲</sup> - سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۰۳.

\* تأثیر نماز در لایه های سه گانه سبک زندگی

تأثیر در سبک زندگی	ویژگی نماز	لایه های سبک زندگی
زندگی الهی داشتن و عدم تسلط شیطان	اقامه نماز و داشتن رنگ الهی، مانع گرفتن رنگ شیطانی است.	باورها و اعتقادات
انسان را از ریا و شرک و دورویی باز می دارد.	شرط اخلاص در نماز	
زندگی الهی داشتن و عدم تسلط شیطان	اقامه نماز و داشتن رنگ الهی، مانع گرفتن رنگ شیطانی است.	نوع نگاه و نگرش ها
انسان را از توجه کردن به هر چیز بی هدفی باز می دارد.	شرط رو به قبله ایستادن	
انسان را از تکبر و خودخواهی باز می دارد	رکوع و سجود	
عدم بدرفتاری بین زوجین و لزوم محبت بین آن دو	توجه به همسر در کنار نماز خواندن	
عدم بی تفاوتی نسبت به محرومان و فقر و جلوگیری از فساد در جامعه	توصیه به زکات در کنار توصیه به نماز	رفتار و اعمال فرد
عدم تجاوز به حقوق دیگران	شرط حلال بودن لباس در نماز	
دور کردن انسان از آلودگی ها	پاک بودن لباس و دیگر موارد در نماز	
انسان را از برهنگی و بی حیایی بازداشته می شود.	توجه به پوشش مناسب در نماز	
انسان را از گوشه گیری نجات می دهد.	نماز را به جماعت خواندن	
توجه به تغذیه مناسب در زندگی	عدم قبولی نماز شارب خمر	
توجه به سیاست های مطلوب و الهی	عدم قبولی نماز که با ولایت معصوم نباشد	

## نتیجه گیری

نماز ارتباط صمیمانه ای است میان انسان و خدا، به طوری که وقوف خاشعانه و خاضعانه ی انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیروی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می آورد. نماز یکی از فرمان هایی است که به زندگی معنای اسلامی بودن را می دهد؛ از یک نظر می توان نماز را یک مؤلفه عملی در سبک زندگی محسوب کرد و از طرف دیگر خود نماز شاخصه ای است که به تمامی جوانب زندگی جهت می دهد و در تمامی حیطه های زندگی معنای اسلامی بودن را متجلی می کند. اعتقادات نماز گزار را نهادینه می کند و در هر شبانه روز نماز گزار شهادتی بر اعتقادات مهم خود می کند. از سوی دیگر با نقش ارتباطی بین خالق و مخلوق با ارائه رویکردهای رفتاری سبک زندگی نماز گزار را در مقابل مشکلات مقاوم و در سخت ترین شرایط زندگی به فریاد می رسد. علاوه بر این نماز نقش بی بدیلی در ارائه ی رویکردهای عملی و اجتماعی در زندگی دارد که در مجموع می توان گفت کلیت و فرع زندگی در پرتو نماز به معنای واقعی شکل می گیرد.

در میان عبادت نماز از جایگاه ویژه ای برخوردار است. نماز بر تمام جنبه های زندگی خانواده تأثیر می گذارد از جمله این ابعاد سبک زندگی است. نمازی که به شکل صحیح و با آگاهی و بصیرت و تأمل ادا شود و از سرعادت نباشد، تغییر دهنده سبک و شیوه ی زندگی خواهد بود. انسان در امواج زندگی و در کشاکش رنج ها و بلاها به تکیه گاهی نیازمند است که به آن تکیه کند و درون پراضطراب خود را آرامش بخشد. خداوند متعال که از قدرت بی انتها برخوردار است، اگر به عنوان پناهگاه و تکیه گاه انتخاب شود، دغدغه های آدمی رفع می گردد و آرامش بر او حاکم می شود. یکی از راه های ارتباط با ذات باری تعالی و استعانت از او «نماز» است. نماز تسلی بخش دل های خسته و مایه روشنی و صفای جان است. نماز یک دستور تربیتی و اصلاحی است تا رشد و تعالی افکار در پرتو آن حاصل شود و پیراستگی ها و آلودگی ها و زشتی ها زوده گردد. باید که نماز با خضوع و خشوع همراه باشد. از دیدگاه قرآن، شیطان، انسان را به فحشا و منکرات دعوت می کند و بهترین راه مبارزه با وسوسه های شیطان برپاداشتن نماز برای یاد خداست. اگر انسان نماز را با حفظ حدود و شرایط آن را به جا آورد قطعاً او را از فحشا و منکرات حفظ می کند؛ چون نماز بهترین وسیله ای است که می تواند پیشانی شیطان را به خاک بمالد. خداوند در موارد متعدد علت تشریح احکام را دوری از انحراف ها، معاصی و جرائم ذکر کرده است که نماز به منظور جلوگیری از فحشا و منکرات است. علاوه بر

تأثیر قابل توجهی که تعالیم دینی و اجرای دستورات الهی بر کاهش بزهکاری به طور مستقیم یا غیر مستقیم دارند، هماهنگی و همگونی که توسط دین و مکتب دینی ایجاد می شود خود از عوامل پیشگیری از گناهان است. محتوای دین و آموزه های آن اموری است که اگر به طور صحیح بیان شود و در چارچوب دین باشد و به درستی برای مردم در جامعه تحقق یابد آن جامعه را به میزان زیادی از ناهنجاری ها و انحراف ها پاک خواهد کرد. نمازی که با بصیرت و توجه خوانده شود همچون چراغی است که در دل روشن شود و در باطن فرد نوری فروزان شود که انسان را به عالم ملکوت هدایت کرده و مانعی از عصیان و نافرمانی انسان باشد. یقیناً عبادت و نیایش می تواند در سبک زندگی دینی خانواده تأثیر داشته باشد. به عبارت دیگر اگر پایه و اساس فرهنگ خانواده بر رویکرد اسلامی باشد نقش مهمی در سبک زندگی خواهد داشت. بنابراین می توان نتیجه گرفت که نماز نقش تعیین کننده ای در سبک زندگی خانواده دارد.

### **پیشهادات**

- ۱- آموزش اعتقادی و پرورشی باورهای مذهبی در افراد برای استحکام مبانی ایمان در آن ها.
- ۲- آموزش سبک زندگی اسلامی به والدین در مورد نحوه ی آموزش آموزه های دینی بویژه نماز.
- ۳- آموزش مهارت های زندگی و نحوه ی مقابله با مشکلات به نوجوانا به عنوان یک عامل بازدارنده از ارتکاب به گناه.
- ۴- برگزاری کلاس های آموزش خانواده با موضوع نماز و آثار آن.
- ۵- گنجاندن آثار و اسرار نماز و اهمیت آن در زندگی در کتب درسی.

## فهرست منابع

\* قرآن کریم

\* نهج البلاغه

- ۱- ابطحی، محمد باقر، سکوی پرواز، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۲.
- ۲- ابن طاووس، سید، ادب و حضور، مترجم: محمد روحی، چ دوم، قم، انتشارات انصاری، ۱۳۸۴.
- ۳- اخوان، محمد، نماز در قرآن، چ دوم، تهران، مرسل، ۱۳۸۶.
- ۴- اسلامی، حسن، نماز در سبک زندگی اسلامی، تهران، انتشارات شاهین، ۱۳۹۱.
- ۵- افروز، غلامعلی، همسران برتر، چ دوازدهم، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۹۴.
- ۶- ال فرانزوی، استقن، روان شناسی اجتماعی، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران، رسا، ۱۳۸۳.
- ۷- امامی، اسدالله، حقوق خانواده، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۰.
- ۸- امیرپور احمد، دایره المعارف مختصر نماز، چ پنجم، تهران، انتشارات راز توکل، ۱۳۹۰.
- ۹- امینی، ابراهیم، همه باید بدانند، چ بیست و سوم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ۱۳۹۰.
- ۱۰- انوری، حسن، فرهنگ فشرده لغت، تهران، انتشارات یاس.
- ۱۱- ایوبی، حجت الله، شکاف های قومی و خشونت اجتماعی، تهران، انتشارات مطالعات راهبردی، ۱۳۷۷.
- ۱۲- باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران، انتشارات مدرسه، ۱۳۸۴.
- ۱۳- باقری فر، علی، پژوهشی در داستان های قرآن کریم، چ اول، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۱.
- ۱۴- بانو مجتهده امین، مخزن العرفان در تفسیر قرآن مجید، ج ۹، اصفهان، انتشارات نشاط، بی تا.
- ۱۵- بختیاری، محمدرضا، شیوه اخلاقی و سبک زندگی حضرت زهرا(سلام الله علیها)، تهران، انتشارات ثامن، ۱۳۹۳.
- ۱۶- براد شاد، جان، تحلیل سیستمی، مترجم: مهدی قراچه داغی، بی جا، نشرلیوسا، ۱۳۸۵.
- ۱۷- بستان(نجفی)، حسین، جامعه شناسی خانواده با نگاهی به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰.
- ۱۸- بهشتی، احمد، خانواده در قرآن، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۷، ص ۲۴۱.
- ۱۹- بیات، عبدالرسول، فرهنگ واژه ها، قم، مؤسسه اندیشه و فرهنگ دینی، ۱۳۸۱.
- ۲۰- پور امینی، محمد حسین، برمدار آفتاب، چ سوم، مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۶.

- ۲۱- تشکری، زهرا، زن در نگاه روشنفکران، قم، انتشارات طه، ۱۳۸۵.
- ۲۲- تقوی دامغانی، رضا، چهل چشمه معرفت، چ چهارم، تهران، نشر، ۱۳۸۳.
- ۲۳- تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم، مترجم: هاشم رسولی محلاتی، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۷۸.
- ۲۴- توانایی، محمد حسین، آئین و سبک زندگی، تهران، انتشارات حکمت و اندیشه، ۱۳۹۲.
- ۲۵- تویسرکانی، محمد تقی، فرهنگ جعفری، تهران، مرکز نشر جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۹.
- ۲۶- جباران، محمدرضا درسنامه علم اخلاق، قم، انتشارات نشر هاجر، ۱۳۸۳.
- ۲۷- جعفری، محمد تقی، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، قم، مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل بیت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸ ق.
- ۲۸- جمعی از نویسندگان، خانواده و نماز، چ یازدهم، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۸۹.
- ۲۹- جوادی آملی، عبدالله، حکمت عبادات، چ نوزدهم، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۹۱.
- ۳۰- -----، شریعت در آینه ی معرفت، قم، مؤسسه فرهنگی رجا، ۱۳۸۱.
- ۳۱- -----، مفاتیح الحیاه، -----
- ۳۲- جوان بخت، مریم، بررسی تأثیر روزه داری در ماه رمضان بر عزت نفس، تهران، انتشارات بیدلان، ۱۳۸۸.
- ۳۳- چاوشیان، حسن، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی، انتشارات علوم اجتماعی، ۱۳۸۱.
- ۳۴- حسین پور، مرتضی، سبک زندگی قرآنی، چ اول، تهران، انتشارات فصل نو، ۱۳۸۶.
- ۳۵- حق شناس، جعفر، آسیب شناسی خانواده، تهران، مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری، ۱۳۸۸.
- ۳۶- حیدری نراقی، علی محمد، گنج های بهشتی، چ چهارم، قم، انتشارات مهدی نراقی، ۱۳۸۷.
- ۳۷- خاتمی، احمد، سیره فاطمی، تهران، انتشارات مسیا، ۱۳۹۵.
- ۴۸- خرمشاهی، احمد و بهاء الدین، دایره المعارف تشیع، ج ۵، تهران، انتشارات محبی، ۱۳۸۳.
- ۴۹- خزائنی، محمد، احکام قرآن، چ سوم، تهران، انتشارات دانشگاه، ۱۳۸۴.
- ۵۰- خلیلی، مصطفی، نقش نماز در شخصیت جوانان، چ پنجم، قم، انتشارات آستانه مقدسه، ۱۳۸۷.
- ۵۱- خمینی، روح الله، آداب الصلاة، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۷.
- ۵۲- -----، چهل حدیث، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۰.
- ۵۳- خوش نویس، ناهید، رسانه و سبک زندگی، تهران، انتشارات روابط عمومی ایران، ۱۳۸۹.
- ۵۴- داوودی، محمد، سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت (علیهم السلام)، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹.

- ۵۵- دزفولی، کاظم، اهمیت نماز و وجوب آن از دیدگاه قرآن و حدیث اهل بیت (علیهم السلام)، تهران، انتشارات طهارت، ۱۳۸۷.
- ۵۶- دهخدا، علی اکبر، فرهنگ لغت، چ اول، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰.
- ۵۷- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه عرفان داوودی، دمشق، دارالقلم، ۱۴۱۲ق.
- ۵۸- ربانی، رسول و رستگار، یاسر، سبک زندگی و فرهنگ معرفی، تهران، انتشارات مهندسی و فرهنگی، ۱۳۸۷.
- ۵۹- ربّانی، عبدالرحیم، وسائل الشیعه، ج سوم، چ پنجم، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۸.
- ۶۰- رحیمی، عباس، خانواده موفق، تهران، انتشارات یاران، ۱۳۷۵.
- ۶۱- رشیدپور، مجید، مبانی اخلاق اسلامی، چ اول، قم، انتشارات هجرت، ۱۳۷۴.
- ۶۲- رضوان طلب، محمدرضا، پرستش آگاهانه، تهران، ستاداقامه نماز، ۱۳۸۱.
- ۶۳- رضی، شریف، نهج البلاغه، مترجم: استاد محمد دشتی، چ دهم، خطبه ۱۹۹. تهران، انتشارات پیام عدالت، ۱۳۸۸.
- ۶۴- روحانی نژاد، حسین، تعلیم و تربیت در اسلام، قم، انتشارات زمزم هدایت، ۱۳۸۹.
- ۶۵- رفیع پور، فرامرز، آناتومی جامعه، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۷.
- ۶۶- زرهانی، احمد، کتاب نیایش، تهران، انتشارات مدرسه، ۱۳۹۳.
- ۶۷- سادات، محمدعلی، رفتار والدین با فرزندان، بی جا، انتشارات اولیاء و مربیان، ۱۳۸۲.
- ۶۸- ساروخانی، باقر، مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده، تهران، انتشارات صدا و سیما، ۱۳۷۰.
- ۶۹- سازمان مرکزی انجمن و اولیاء مربیان، نماز در سیمای خانواده، تهران، انتشارات آرین، ۱۳۷۶.
- ۷۰- سالاری فر، محمدرضا، درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، قم، مرکز نشر هاجر، ۱۳۸۵.
- ۷۱- سعیدتهرانی، جواد، فروغ نیایش، تهران، انتشارات شارق، ۱۳۸۷.
- ۷۲- سیف، سوسن، تئوری رشد خانواده، چ سوّم، تهران، دانشگاه الزهراء (سلام الله علیها)، ۱۳۶۸.
- ۷۳- شرفی، محمدرضا، دنیای نوجوانان، تهران، انتشارات تربیت، ۱۳۹۰.
- ۷۴- شریفی، محمدرضا، مبانی و آثار روان شناختی نماز، تهران، انتشارات تربیت، ۱۳۸۰.
- ۷۵- شهسواری، حسین، نماز چهره ی دین، چ اول، قم، انتشارات مهر دلدار، ۱۳۸۳.
- ۷۶- شیروانی، علی، آداب باطنی و اسرار معنوی نماز، چ هفتم، قم، انتشارات معارف، ۱۳۸۶.
- ۷۷- شهیدی، جعفر، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰۷، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۲.
- ۷۸- صانعی، منوچهر، فلسفه دکارت، تهران، انتشارات الهدی، ۱۳۹۰.

- ۷۹- طباطبائی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، ج ۱۵، چ بیست و هفتم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۷.
- ۸۰- طهرانی، محمدحسین، معاد و جهان پس از مرگ، تهران، انتشارات ملی، ۱۳۸۷.
- ۸۱- عادل، مجید، نماز و صد حدیث در فضایل آن، چ اول، تهران، حافظ نوین، ۱۳۸۰.
- ۸۲- عزیزی تهرانی، علی اصغر، حضور قلب در نماز، چ هشتم، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۷۵.
- ۸۳- عمید، حسن، فرهنگ فارسی، چ چهارم، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۲.
- ۸۴- عیسی زاده، عیسی، خانواده قرآنی، چ سوّم، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۱.
- ۸۵- غمخوار یزدی، محمد جواد، جایگاه نماز در ادیان الهی، چ چهارم، مشهد، انتشارات علمی، ۱۳۷۹.
- ۸۶- فاضل لنکرانی، محمد جواد، اسرار و آداب نماز، قم، مرکز فقهی ائمه اطهار، ۱۳۹۲.
- ۸۷- فتحعلی خان، محمد، آموزه های بنیادین علم اخلاق، ج ۲، تهران، مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی، ۱۳۸۹.
- ۸۸- فلاحتی، حمید، سبک زندگی و شاخص ها و زمینه ها، چ اول، تهران، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۸۵.
- ۸۹- قرائتی، محسن، پیوندهای نماز، چ اول، قم، مرکز بین المللی ترمه و نشر مصطفی، بی تا.
- ۹۰- -----، تفسیر سوره ی عنکبوت، چ اول، تهران، نمایندگی ولی فقیه، ۱۳۸۲.
- ۹۱- -----، شیوه های دعوت به نماز، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۴.
- ۹۲- -----، یکصد و چهارده نکته درباره ی نماز، چ بیست و یکم، انتشارات مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۹۰.
- ۹۳- قریشی، سیدعلی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۲.
- ۹۴- -----، قاموس المحيط، ج ۳، -----، ۱۳۶۴.
- ۹۵- کارزونی، محسن، خلوتگه راز، چ چهارم، تهران، انتشارات منیر، ۱۳۷۶.
- ۹۶- کارگر، رحیم، حضور قلب در نماز، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۱.
- ۹۷- کفیل، محمد ابراهیم، راه های تکمیل نماز، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۱.
- ۹۸- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۳ و ۲، تهران، انتشارات اسوه، ۱۴۰۹ق.
- ۹۹- کوشکی، محمداصدق، سبک زندگی به روایت انقلاب اسلامی، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۲.
- ۱۰۰- گروهی از مؤلفان، فرهنگ و تاریخ اندیشه، تهران، سعادت، ۱۳۸۵.
- ۱۰۱- گودرزی، حسین، انسان شناسی، چ اول، تهران، انتشارات فصل نو، ۱۳۸۶.
- ۱۰۲- متوسلیان، محمد، تفسیر قرآن برای جوانان، چ اول، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۷۷.



- ۱۰۳- محبی، صاحب علی، آثار تربیتی نماز از دیدگاه قرآن، چ اول، قم، احسن الحدیث، ۱۳۹۰.
- ۱۰۴- محمدی، محسن، پرسمان نماز، قم، مرکز پژوهش های اسلامی، ۱۳۸۹.
- ۱۰۵- محمودیان، حسین، دانش خانواده، چ ۱۲، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ، ۱۳۸۹.
- ۱۰۶- مروجی طبسی، محمدجواد، حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت(علیهم السلام)، چ دوازدهم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۸.
- ۱۰۷- مصباح یزدی، محمد تقی، آموزش عقاید، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰.
- ۱۰۸- -----، فلسفه ی اخلاق، تهران، انتشارات نشر بین الملل، ۱۳۸۱.
- ۱۰۹- معاونت تربیتی فرهنگی مؤسسه آموزشی و پرورشی امام خمینی(ره)، خانواده پویا، چ نهم، تهران، انتشارات مؤسسه آموزشی و پرورشی، ۱۳۸۷.
- ۱۱۰- معصومی اصل، منصوره، طراوت زیستن در پرتو راهبر، تهران، انتشارات آموزش و پژوهشی بوعلی، ۱۳۹۶.
- ۱۱۱- معین، محمد، فرهنگ فارسی، چ پنجم، تهران، انتشارات نامن، ۱۳۹۰.
- ۱۱۲- مغثی، نماز در گنجینه ی اسرار، چ اول، قم، دارالنور، ۱۳۸۱.
- ۱۱۳- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه علی بن ابیطالب(علیه السلام)، ۱۳۷۷.
- ۱۱۴- -----، تفسیر نمونه، ج ۱۷، تهران، دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۶۰.
- ۱۱۵- ملکی تبریزی، جواد، اسرار الصلوٰه، تهران، آزادی، ۱۳۷۲.
- ۱۱۶- ملکی، حسن، تعلیم و تربیت کودک و نوجوان، تهران، انتشارات مدرسه.
- ۱۱۷- منوچهر پور، منوچهر، بدانیم و سربلند باشیم، چ سوم، تهران، انتشارات فروهر، ۱۳۸۷.
- ۱۱۸- مطهری، مرتضی، احیای تفکر اسلامی، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۶۷.
- ۱۱۹- -----، امامت و رهبری، چ دهم، -----، ۱۳۸۱.
- ۱۲۰- -----، انسان و معاد، چ نهم، -----.
- ۱۲۱- -----، تعلیم و تربیت از نظر اسلام، -----، ۱۳۷۲.
- ۱۲۲- مظلومی، رجبعلی، گامی در مسیر تربیت اسلامی، چ هشتم، تهران، انتشارات آفاق، ۱۳۸۶.
- ۱۲۳- مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه های آغاز در اخلاق اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳.
- ۱۲۴- میردوستی، عبدالحسین، روش های تثبیت سعادت فردی و اجتماعی، چ اول، مشهد، مؤسسه فرهنگی پیوند با امام، ۱۳۸۴.
- ۱۲۵- نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۱، بیروت، انتشارات علمی، ۱۴۰۸ق.
- ۱۲۶- نراقی، ملااحمد، معراج السعاده، تهران، آئین و اندیشه، ۱۳۸۹.

- ۱۲۷- نصرت، امین، روش خوشبختی، اصفهان، گلبهار، ۱۳۸۴.
- ۱۲۸- نصری، عبدالله، سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۱،
- ۱۲۹- وحدت پناه، علی رضا، نماز و جامعه شناسی، چ دوم، تهران، ستاد اقامه نماز و احیاء زکات، ۱۳۸۴.
- ۱۳۰- هی سی جی، روان درمانی خانواده، مترجم: دکتر ثنایی، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۰،
- ۱۳۱- یزدی، محمد کاظم، عروه الوثقی، ترجمه: محمداصادق کمره ای، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۸۱.
- ۱۳۲- نسیم جاودان، مجموعه مقالات نماز، چ اول، قم، معارف، ۱۳۸۰.

### منابع عربی

- ۱- ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، تهران، بی تا، ۱۴۱۴.
- ۲- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، قم، نشرادب الحوره، ۱۴۰۵ ق.
- ۳- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
- ۴- طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷.
- ۵- قونوی، صدرالدین، النفحات الالهیه، تهران، نشر موسی، ۱۳۷۵.
- ۶- مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ج ۸۴، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۸.
- ۷- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، چ اول، تهران، انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۵.
- ۸- نوری، میرزا حسن، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۷.

### منابع اینترنتی

- ۱- <http://persianv.com>
- ۲- <http://paradise-keyfa.com>
- ۳- [www.sibtayn.com](http://www.sibtayn.com)
- ۴- [www.porseh-kadah.com](http://www.porseh-kadah.com)