

## سوال

نماز در این دنیا چه فوایدی دارد؟

## پاسخ مفصل

الحمدلله.

هرچه در شریعت اسلام آمده - از جمله نماز - منافع دنیا و آخرت را برآورده می‌سازد.

عز بن عبدالسلام - رحمه الله - می‌گوید:

**همه‌ی تکالیف [شرعی] به منافع بندگان در دنیا و آخرتشان باز می‌گردد (قواعد الاحکام: ۷۳ / ۲).**

ابن قیم - رحمه الله - می‌گوید: «مبنا و اساس شریعت بر حکمت‌ها و منافع بندگان در زندگی و معاد است که همه‌اش عدل و رحمت و مصلحت و حکمت است...»

شریعت، روشنی چشم و زندگی دل‌ها و لذت روح است. در زندگی حیات و غذا [ی روح] و دوا و نور و شفا و عصمت، همه از آن است. هر خیری که در وجود است از آن برگرفته شده و به آن حاصل می‌شود و هر نقصی در جهان به سبب ضایع ساختن آن است. اگر همین باقی‌مانده [شریعت] نبود دنیا نابود می‌شود و صفحه‌ی جهان پیچیده می‌شد. شریعت عصمت مردم و نگهدارنده‌ی عالم است و خداوند آسمان‌ها و زمین را به واسطه‌ی آن از زوال نگه داشته و هر گاه بخواهد جهان را نابود سازد هر چه از شریعت [در زمین] باقی مانده را بر می‌گیرد؛ بنابراین شریعت که خداوند پیامبرش را با آن فرستاده ستون جهان و محور رستگاری در دنیا و آخرت است». (إعلام الموقعین (۴ / ۳۲۷ - ۳۲۸).

نماز، که الله متعال با این روش شناخته شده در نصوص کتاب و سنت مشروع گردانده جمله‌ای از منافع دنیوی و اخروی بندگان را محقق می‌سازد.

با تامل در نماز و احکام آن می‌شود به عظمت منافع آن برای مردم در این دنیا پی برد.

اولاً: محقق شدن سلامت درون و خوشبختی، که از چند وجه به دست می‌آید:

۱- تحقق حکمت بزرگ آفرینش بندگان در این دنیا و فرو آمدن کتب آسمانی و فرستاده شدن پیامبران که همان عبادت خالصانه‌ی الله جل جلاله و احساس ارتباط همیشگی بنده با این دستاویز محکم است، و اینکه به هر سویی برود در پایان به نزد پروردگارش باز خواهد گشت:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (۵۶) مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُونِ (۵۷) إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ  
[ذاریات: ۵۶ - ۵۸]

(و جنیان و انسان‌ها را نیافریده‌ام مگر آنکه مرا عبادت کنند (۵۶) از آن‌ها هیچ روزی‌ای نمی‌خواهم و نه می‌خواهم که مرا غذا دهند (۵۷) الله است که خود روزی دهنده و نیرومند استوار است) و می‌فرماید:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ [بینه: ۵]

(و فرمان نیافته بودند جز اینکه الله را بپرستند و در حالی که به توحید گراییده‌اند دین [خود] را برای او خالص گردانند و نماز برپا دارند و زکات بدهند و دین پایدار همین است) و همچنین می‌فرماید:

قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (۱۶۲) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ [انعام: ۱۶۲ - ۱۶۳]

(بگو در حقیقت نماز من و [دیگر] عبادات من و زندگی و مرگ من برای الله پروردگار جهانیان است (۱۶۲) [که] او را شریکی نیست و بر این [کار] دستور یافته‌ام و من نخستین مسلمانم).

۲- آنچه از نصوص شرع و واقعیت زندگی مردم مشخص است، این است که سالم‌ترین مردم از نظر روحی و روانی و معتدل‌ترین آنان از نظر مزاجی و خوشبخت‌ترین آنان، متقیان و صالحان هستند. الله متعال در این باره می‌فرماید:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ [نحل: ۹۷]

(هر کس از مرد یا زن کار نیک انجام دهد و مومن باشد قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای حیات [حقیقی] بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد)

و می‌فرماید:

أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءً مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ [جاثية: ۲۱]

(آیا کسانی که مرتکب کارهای بد شده‌اند پنداشته‌اند که آنان را مانند کسانی قرار می‌دهیم که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند [به طوری که] زندگی آنان و مرگشان یکسان باشد؟ چه بد داوری می‌کنند).

بزرگترین دروازه‌ی تحقق صلاح و تقوی، پایبندی به نماز و برپا داشتن آن بدون هیچگونه نقص است، زیرا کسی که نماز را برپا ندارد و آن را با شروط و ارکان و واجبات و مستحباتش به جای آورد، راه‌های منکر و فحشا را از خود دور ساخته و تقوای الله را به دست آورده و در زمره‌ی بندگان صالح خداوند قرار می‌گیرد.

الله متعال می‌فرماید:

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ [عنکبوت: ۴۵]

(آنچه از کتاب به سوی تو وحی شده است را بخوان و نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد و قطعاً یاد الله بالاتر است و الله می‌داند که چه می‌کنید).

۳- این زندگی خالی از غم و غصه و دلمشغولی نیست، و انسان برای آنکه بتواند از زیر فشار این مشکلات بیرون بیاید کسی را داشته باشد که غم و غصه‌اش را با او در میان بگذارد. مسلمان شکایت همه‌ی غم‌هایش را به نزد خداوند متعال می‌برد.

چنانکه الله متعال سخن ایوب - علیه السلام - را بازگو نموده که گفت:

إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ [یوسف: ۸۶]

(من شکایت غم و اندوه خود را پیش الله می‌برم و از الله چیزی می‌دانم که شما نمی‌دانید).

بهترین وقت و مناسب‌ترین وضعیت برای آنکه انسان غم و اندوهش را با الله متعال در میان بگذارد، وقت نماز است زیرا در این حال در برابر پروردگارش ایستاده و نزدیک‌ترین حالت به پروردگار، هنگام سجده است.

از ابوهریره - رضی الله عنه - روایت است که رسول الله - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمودند: **نزدیک‌ترین حالتی که بنده با**

پروردگارش دارد وقتی است که در سجده است؛ پس [در این حال] بسیار دعا کنید (مسلم: ۴۸۲).

نماز به انسان مسلمان کمک می‌کند تا غم‌های دنیا را از دل بیرون کند. الله متعال می‌فرماید:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ [بقره: ۴۵]

(و از صبر و نماز یاری جوید و بی‌شک آن سنگین است مگر بر فروتنان).

ابن کثیر - رحمه الله - می‌گوید:

«الله متعال بندگانش را دستور می‌دهد برای هر خیری در دنیا و آخرت که امیدش را دارند از صبر و نماز یاری جویند...

اینکه می‌فرماید (و از نماز یاری جوید) برای آن است که نماز بزرگترین یاری برای پایداری در کارها است...

نقل است که خبر وفات **قُتُم** برادر عبدالله ابن عباس - رضی الله عنهما - را در سفر به وی دادند. او **انا لله وانا اليه راجعون** گفت و راهش را کج کرد و مرکبش را نگه داشت و دو رکعت نماز گزارد و جلوس نماز را طولانی کرد. سپس برخاست و به سمت مرکبش رفت و در همین حال می‌گفت: **وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ** تفسیر ابن کثیر (۸ / ۲۵۱ - ۲۵۳).

و رسول الله - صلی الله علیه وسلم - هرگاه خبری ناراحت کننده به وی می‌رسید به نماز پناه می‌برد.

از حذیفه - رضی الله عنه - روایت است که گفت: **پیامبر - صلی الله علیه وسلم - هرگاه از چیزی ناراحت می‌شد، نماز**

**می‌گزارد** به روایت ابوداود (۱۳۱۹) آلبانی در صحیح سنن ابی‌داود (۱۱۹۲) این روایت را حسن دانسته است.

نتیجه‌ی آنچه گفته شد این است که نماز در اعتدال درون انسان مسلمان و سلامت آن نقش دارد.

الله متعال می‌فرماید:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ، وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ، إِلَّا الْمُصَلِّينَ ، الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ [معارج: ۱۹ - ۲۳]

(به راستی که انسان سخت آزمند [و بی‌تاب] آفریده شده است (۱۹) چون صدمه‌ای به او رسد عجز و لابه کند (۲۰) و چون خیری به او رسد بخل ورزد (۲۱) مگر نمازگزاران (۲۲) کسانی که بر نمازشان پایداری می‌کنند).

۴- فوایدی که در پی نماز حاصل می‌شود، یعنی در اصل جزو اهداف عبادت نیستند اما با انجام نماز به دست می‌آیند:

بسیاری از فواید و منافع بدنی با محافظت بنده بر نماز در اوقات آن به دست می‌آید. برای نماز باید حتما وضو داشت و بدن و لباس و جای نماز پاک و به دور از نجاست باشد. مستحب است که نمازگزار برای نماز مسواک بزند و بهترین لباسش را بپوشد و برای نماز جمعه غسل کند و عطر بزند. همینطور اگر جُنُب شده واجب است که برای ادای نماز غسل کند.

این کارها بهترین راه برای بهداشت و دوری از بیماری‌ها است، چنانکه پزشکان می‌گویند: پیشگیری بهتر از درمان است.

نماز عامل نشاط بدن و دوری از تنبلی و سستی است، به ویژه اگر نمازگزار بسیار نماز مستحب به جای آورد و برای نماز جماعت به مسجد برود.

از ابوهریره - رضی الله عنه - روایت است که رسول الله - صلی الله علیه وآله وسلم - فرمودند: **چون یکی از شما بخوابد، شیطان در آخر سرش سه گره می‌بندد و با بستن هر گرهی می‌گوید: شب درازی داشته باشی! بخواب. پس هرگاه بیدار شده و خدا را یاد کند، یک گره گشوده می‌شود و چون وضو کند، گره دیگر باز می‌شود و اگر نماز گزارد گره دیگر گشوده می‌شود، پس با نشاط و خوش خلق می‌شود، و گرنه زشت‌خوی و کسل می‌گردد** به روایت بخاری (۱۱۴۲) و مسلم (۷۷۶).

از دیگر فواید غیر مستقیم نماز، فواید اجتماعی آن است: نماز فواید بزرگی برای جامعه‌ی مسلمان دارد. نماز جماعت باعث آشنایی و نزدیکی میان مردم می‌شود چرا که در محیطی بافضیلت (مسجد) برگزار می‌شود و باعث نزدیکی دل‌ها به واسطه‌ی عبادت و ایستادن در یک صف می‌شود؛ صفی که در آن میان بزرگ و کوچک و غنی و فقیر هیچ تبعیض و تفاوتی نیست.

در کنار این حکمت‌ها و منافع که بنده در دین و دنیایش به دست می‌آورد، حکمت‌های دیگری نیز هست که کسی جز آن حکیم و خبیر از آن مطلع نیست:

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ [ملک: ۱۴]

(آیا کسی که آفریده است نمی‌داند؟ با اینکه او خود باریک‌بین آگاه است)

والله اعلم.