***فواید نماز و پیشینه آن***

اضطراب فکری و تنشهای روانی از بیماریهایي هستند که بشریت قرن حاضر را تهدید می کنند . روانکاوان و دانشمندان می کوشند راههایي بيابند تا تشتت فکری انسانها را كاهش دهند و به فکر و روان او آرامش بخشند . " ویلیام مولتون مارستن " روانشناس ، در مجله ریدرز دايجست می نویسد : " بسياري از مردم درارتباط با مسائلی که تصمیم گیری به عهده آنهاست ، تمركز حواس ندارند و همین تشتت و پراکندگی ،‌ موجب خطا و سرگردانی آنها می شود . درحالی که عقل انسان اگر در مسئله اي تمرکز پیدا کند ، مي تواند اين نقيصه را برطرف نمايد

نماز ، کلید در رحمت الهی است و از فوايد بيشمار معنوي برخوردار است . يكي از فوايد نماز اين است كه اگر با شرایط باطنی و ظاهری انجام شود ، ذهن و دل انسان را متمرکز می كند و درون را نورانی و مصفا می سازد . اگر انسان در نماز از مسائل مادي و مشغله روزمره فاصله بگيرد و حضور قلب داشته باشد ، اين توان را می يابد که قوای ذهنی خود را در ساير مسائل زندگي نيز متمركز كند . به خصوص آنكه او در نماز ، این مسئله را به دفعات تمرين مي كند و هر بار مي كوشد جان و روح خود را به معبود پيوند دهد

بر در میکده از روی نیاز آمده ام

پیش اصحاب طریقت به نماز آمده ام

از نهانخانه اسرار ندارم خبری

به در پیر مغان صاحب راز آمده ام

با دلی غمزده از دیر به مسجد رفتم

به امیدی هله با سوز و گداز آمده ام

تا کند پرتو رویت به دو عالم غوغا

بر هر ذره به صد راز و نیاز آمده ام

(شعر از امام خمینی)

مجموع آیاتی که درباره نماز در شرایع پیشین وارد شده ، حاکی از آن است که نماز به عنوان یک عمل تربیتی مستمر و یک نیایش بسيار سازنده ، از نخستین روز ظهور ادیان آسمانی ، وجود داشته است . همه پیامبران الهی ، مأمور بودند كه نماز را برپا دارند و آن را به فرزندان و امت خود سفارش کنند . البته در بين اقوام و ملل مختلف ، شکل و شیوه اقامه نماز ، متفاوت بوده است

در تاریخ آمده است پس از آنکه آدم و حوا از بهشت رانده شدند و به زمین آمدند ،‌ نگران و پشیمان ،‌ مدتها اشک ریختند و به درگاه خداوند توبه کردند . روزی خداوند ، جبرئیل را نزد آنها فرستاد . جبرئیل گفت که از سوی خداوند هدیه ای برای آنها آورده است . این هدیه ، پنج نوبت نماز در هر شبانه روز بود . صبح روز بعد ، زماني که آفتاب هنوز طلوع نکرده بود ،‌ آدم و حوا به نماز ایستادند و از عمق جان با خدا سخن گفتند . پس از آن ، هر دو احساس آرامش عجیبی کردند . این نماز ، بهترین هدیه برای آنان و میراثی ارزشمند و ماندگار برای فرزندان آنها بود

سرزمین منی و عرفات در مکه نیز یادآور اقامه نماز ابراهیم (ع) و فرزندش اسماعیل (ع) است . آنها چهار هزار سال پیش ، مردم را به اطاعت از پروردگار یکتا فرا می خواندند . هنگامی که حضرت ابراهیم (ع) ، همسرش هاجر و فرزندش اسماعیل را به سرزمین بی آب و علف مکه برد ،‌ دست به دعا برداشت و گفت : « پروردگارا ،‌ من بعضي از فرزندانم را در سرزمیني بی آب و علف درکنار خانه ای که حرم توست ، ساکن ساختم تا نماز را برپا دارند. » ( ابراهیم آيه 37)

قرآن کریم یکی از ویژگیهای حضرت اسماعیل (ع) را دعوت به نماز بیان می کند و می فرماید : « و در اين کتاب ( قرآن ) از اسماعیل نيز ياد كن که او در وعده هايش صادق و رسول و پيامبري ( بزرگ ) بود . او همواره خانواده اش را به نماز و زکات فرمان می داد . » ( سوره مریم - آیات 55 و 54)

حضرت شعیب نیز ،‌ از پیامبرانی است که شاهد انحراف و بت پرستی قوم خود بود و از ذلت و خواری آنها در نزد بتهای ساختگی رنج مي برد . او در موارد گوناگون برای قوم خود سخن مي گفت و برای آنكه آنها شیوه صحیح نيايش با خدا را بياموزند ، آشكارا نماز می خواند و با خداي يگانه راز و نياز مي کرد . ولی افراد قومش او را مسخره می کردند و مانع نماز خواندن او مي شدند . آنها می گفتند : « ای شعیب ، آیا نمازت به تو دستور می دهد که آنچه را پدرانمان مي پرستيدند ، ترك كنيم ... ( هود : 87)

هنگامی که قرآن درباره اسحاق و یعقوب سخن می گوید ، به این نکته اشاره دارد که به فرمان خداوند ، مردم را هدايت مي كردند و انجام كارهاي نيك و برپا داشتن نماز و دادن زكات را به آنها وحي كرديم

حضرت موسی (ع) پیامبر بزرگ الهي به فروتنی و تواضع دربرابر خداوند معروف بود . با عشق و از روي اخلاص با خداوند سخن می گفت . لذا به موسای کلیم لقب یافت . در حديثي آمده است كه : « خداوند خطاب به وی فرمود : ای موسی آیا می دانی چرا تو را کليم و هم سخن خود قرار داده ام ؟ موسی گفت : نه ،‌ خداوند فرمود : ای موسی بندگانم را شناسایی کردم و به طور کامل درون آنها را کاویدم . در میان آنان هیچ کس را فروتن تر از تو ندیدم . ای موسی ! تو هرگاه نماز می گزاری ، به عنوان تواضع ، گونه خود را بر زمین می نهی

هنگامی که حضرت موسی (ع) به پیامبری برگزیده شد ، اولین فرمان الهی به آن حضرت ،‌ اقامه نماز بود . در آیات 13 و 14 سوره طه می خوانیم : « من تو را برگزيدم . اكنون به آنچه بر تو وحی می شود ، گوش فرا ده . من " الله " هستم ، معبودي جز من نيست . مرا عبادت کن و نماز را برای ياد من به پا دار

قرآن کریم در آیاتی دیگر از نماز خواندن حضرت زکریا و نيز لقمان حکيم و سفارش او به فرزندش درباره نماز ، سخن می گوید . برپایی نماز قبل از حضرت محمد (ص) مورد تاکید حضرت عیسی (ع) به پیروان خود نيز بوده است . عیسی (ع) هنگامی که نوزاد بود ، برای گواهي دادن به پاکی و کرامت مادرش مریم (س) ، به امر خداوند زبان به سخن گشود : « من بنده خدا هستم ، او به من کتاب عنایت کرده و مرا پیامبر قرار داده است و مرا هرکجا که باشم ، وجودي پربرکت قرار داده و تا زنده ام ، مرا به نماز و زکات سفارش کرده است . » ( مریم - آيات 30 و 31)

شخصی آمد خدمت رسول خدا (ص) و از آثار ارزشمند و برکات نماز سوال کرد و عرض کرد نماز چه فایده ای دارد؟

نبی مکرم اسلام(ص) تعدادی از فایده های نماز را بر شمرد که تعدادی از آنها را می خوانیم

1)نماز از شعائر دین است، یعنی نشانه دینداری نماز است و انسان بی نماز، بی دین است

2)رضایت و خشنودی پروردگار در نماز است

3)راههای انبیاء به سوی خدا نماز است

4)نمازگزار را ملائکه خداوند دوست دارند

5)نماز، هدایت و رستگاری است

6)نماز ایمان است

7)نماز نور معرفت و شناخت پروردگار است

8)نماز باعث برکت در رزق و روزی می شود

9)نماز باعث راحتی و آرامش بدن می شود

10) نماز باعث باعث خشمگین شدن شیطان می شود.