



چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟

علیرضا پناهیان

بیان معنوی

پناهیان، علیرضا، ۱۳۴۴ -

چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟/ علیرضا پناهیان.

مشخصات نشر: تهران: بیان معنوی، ۱۳۹۴، ۱۸۱ ص، ۹۱۸*۱۳۳ اس م

Practicing A Good Prayer

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۶۶۰-۱-۶

ISBN: 978-600-94660-1-6

وضعیت فهرست نویسی: فیبا موضوع: نماز

موضوع: نماز-تأثیر

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ج ۸ پ ۱۸۶ / BP

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۴۴۷۶۱

چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟

پدیدآورنده: علیرضا بناهیان / ناشر: بیان معنوی

تحقیق، تنظیم، نمایه‌گذاری، آماده‌سازی و ویرایش: مؤسسه عصریان معنوی

طراح جلد: مسعود نجابتی

مدیریت هنسری: خانه ط — ریحان انقلاب اسلامی



طراحی قالب صفحات: علیرضا حصارکی | صفحه آرایی: آرزو کرم‌سی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۹۴ | شمارگان: ۲۵۰۰

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

فروشگاه اینترنتی: bayancenter.ir | وبگاه: bayanmanavi.ir

سامانه پیامک: ۱۰۰۰۱۳۱۳ | مرکز پخش: ۰۲۱-۷۷۶۵۰۵۷۶

پست الکترونیک: bayan.manavi@gmail.com | ۰۹۳۰۵۰۵۰۳۱۳

تمام حقوق برای مؤسسه عصریان معنوی محفوظ است. - صندوق پستی: ۱۱۷-۱۵۷۱۵

فهرست مطالب

۹	یادداشت ناشر
۱۱	نقش نماز در زندگی
۱۳	رابطهٔ عبادت با سرزندگی و نشاط روح
۱۹	نماز محور تمامی عبادت‌ها
۲۵	نماز؛ استاد رسانیدن انسان به خدا
۳۳	برخی از آثار نماز خوب
۴۳	نماز خوب، چه نمازی است؟
۴۵	نگاه خود را به نماز اصلاح کنیم
۶۱	ضرورت توجه به عظمت خدا
۷۳	راه ورود عظمت خدا در دل
۸۷	مرحله اول؛ نماز مؤدبانه
۸۹	اولین قدم؛ رعایت ادب
۱۰۳	لازمهٔ رفتار خوب، ادب است نه محبت
۱۱۹	ادب آموزی؛ از اسرار وجود نماز
۱۲۷	آثار و فواید نماز مؤدبانه
۱۳۱	۱. از بین رفتن تکبر
۱۳۷	۲. عظمت یافتن خدا و تحقیر شدن دنیا در دل
۱۴۱	۳. ساختن شخصیت انسان
۱۵۳	۴. اصلاح نفس با نماز اول وقت
۱۵۹	۵. تقویت خوبی‌ها در روح انسان

۱۶۱

مرحله دوم؛ نماز متفکرانه

۱۶۳

رعایت ادب باطنی نماز

۱۷۹

معرفی مرحله سوم؛ نماز با احساس قلبی

۱۸۳

فهرست‌ها

۱۸۵

فهرست منابع

۱۹۵

فهرست آیات

۱۹۷

فهرست روایات

۲۰۷

فهرست ادعیه

۲۰۹

فهرست تفصیلی

کتاب حاضر برگرفته از سلسله مباحث استاد پناهیان با موضوع «چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟» است که در حرم مطهر رضوی ارائه شد و نسخه صوتی آن مورد استقبال گسترده اقشار مختلف، به ویژه دانش آموزان و دانشجویان و مراکز فرهنگی، پرورشی و آموزشی قرار گرفت و پیگیری های فراوانی برای انتشار آن به صورت یک کتاب مستقل دریافت شد. نوشتاری که پیش روی شماست، برگرفته از این سلسله مباحث است که توسط گروه تدوین مؤسسه بیان معنوی بازنویسی و تنظیم شد تا قابل ارائه به شکل کتاب باشد. در این بازنویسی تلاش شده تا ضمن حفظ نظم، ساختار و برجستگی های بحث، جنبه روان و خواندنی بودن آن نیز تا حد امکان حفظ شود.

زندگی

نقش نماز در

رابطهٔ عبادت با سرزندگی و نشاط روح

نماز محور تمامی عبادت‌ها

نماز، استاد رساندن انسان به خدا

برخی از آثار نماز خوب

رابطهٔ عبادت با سرزندگی و نشاط روح

انسان باید زندگی بانشاطی داشته باشد و همیشه سر حال و سرزنده باشد. زندگی ما انسان‌ها به هیچ‌وجه نباید با بدحالی و دلزدگی همراه باشد. چشم انسان فقط وقتی که او سر حال و بانشاط است خوب می‌بیند. عقل انسان وقتی که او سرزنده است، خوب کار می‌کند و موجب خلاقیت می‌شود. قلب انسان تنها وقتی خوب کار می‌کند که احساس خوشبختی کند و وقتی قلب کسی خوب کار کرد، به دیگران محبت پیدا می‌کند و با همه مهربان خواهد بود. با زندگی شیرین است که انسان پیش خداوند متعال هم عزیز می‌شود. «شاکرانه بندگی کردن» زیباترین نوع عبادت است. اما این جور عبادت مخصوص آدم‌های خوشبخت است که سرشار از طراوت و نعمتند و از سر شادی سجده می‌کنند و سجده‌هایشان طول می‌کشد، برای اینکه خیلی در لذت عالم غرق هستند و خیلی

ضرورت نشاط و سرزندگی

می‌خواهند از خدا تشکر کنند.

اما چه کنیم که زندگی ما شیرین شود و بتوانیم با حلاوت زندگی کنیم و بالطبع با حلاوت بندگی کنیم؟ چه کنیم که مثل ندید بدیدها نباشیم که عقده لذت بردن دارند و با سر، به طرف لذت هر گناهی می‌روند و از هر خمره خیالی شرابی سر در می‌آورند؟

پاسخ روشن است اگر روح خودمان را با عبادت و ذکر پروردگار تغذیه کنیم^۱ زندگیمان سرشار از نشاط، شادی و انرژی می‌شود و با حداقل نعمات و مواهب نیز شیرین خواهد شد. ما آدم‌ها نیاز اصلی مان به خود خداوند است، نه اینکه نیاز اصلی ما به نعماتی باشد که می‌خواهیم از او بگیریم.^۲ ما نیاز به خود او داریم و باید مستقیماً از خود او انرژی و حیات بگیریم؛ و الا باطری روحمان ضعیف می‌شود و کم‌کم می‌میریم؛ یعنی دل مرده می‌شویم.

راه اینکه مستقیماً از خداوند متعال انرژی بگیریم «عبادت» است. عبادت، وصل شدن روح به منبع قدرت و حیات است^۳ و تنظیم‌کننده شریان‌های روحی و عصبی انسان است. عبادت حتی بر جسم ما هم تأثیر خوب دارد. با عبادت سلول‌های بدن ما هم با مهربان‌تر می‌شوند. چون این سلول‌ها، همه عاشق خدا و تسبیح‌گوی

عبادت راه رسیدن به
زندگی با نشاط

۱- اسام صادق (ع) می‌فرماید: «خَلَقَ اللهُ الْقَلْبَ طَاهِرًا صَافِيًا وَ جَعَلَ غِذَاءَهُ الذِّكْرَ وَ الْفِكْرَ وَ الْهَيْبَةَ وَ التَّعْظِيمَ؛ خداوند قلب انسان را پاک و صاف آفریده و ذکر خدا و تفکر در صفات پروردگار و توجه به هیبت و عظمت خدا را غذای آن قرار داده است» (مصباح الشریعه/ص ۱۲۴).

۲- «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ؛ ای مردم شما (همگی) نیازمند به خداید» (فاطر/۱۵).

۳- امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «مُنَاوَمَةُ الذِّكْرِ قُوَّةُ الْأَرْوَاحِ؛ مداومت در ذکر موجب قوت جان‌هاست» (غررالحکم/ص ۷۰۹).

او هستند.^۱ عبادت شارژ روح برای قدرت و نشاط بهتر پیدا کردن است. طبیعتاً با عبادت، زندگی و بندگی شیرین تر خواهد شد و انسان پس از یک عبادت خوب مانند کودکی که به قدر کافی از آغوش مادر آرامش گرفته است و حالا بهتر آمادهٔ تجربه کردن حیات است، سرزنده تر زندگی خواهد کرد.

بی‌فایده بودن سایر لذت‌ها، بدون عبادت

اما اگر عبادت ما درست نباشد، هر چقدر هم که در زندگی مان لذت وجود داشته باشد و اسباب بهره‌مندی برایمان فراهم باشد، باز هم سرخورده و دماغ زندگی خواهیم کرد.^۲ چون خودمان آنچنان که باید سر حال و متعادل نیستیم، هیچ لذتی آنچنان که باید نمی‌تواند ما را سیراب و سرزنده کند.

ممکن است نیاز باشد برای بعضی‌ها دلیل بیاوریم که چرا عبادت موجب انرژی و حیات روح آدمی است، پس این سرزندگی‌های ظاهری که در آدم‌های بی‌خدا می‌بینیم حکمش چه می‌شود؟ ولی ما در اینجا مجال توضیح و تبیین بیش از این را نداریم. چون موضوع اصلی بحث ما «چگونه خوب عبادت کردن» است و باید سریع‌تر از این مقدمات عبور کنیم.

به هر حال آنچه موجب می‌شود انسان بتواند از حداقل‌های نعمات دنیا لذت ببرد و احساس نیاز به معصیت پیدا نکند، همین

۱ - «وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَ لَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ؛ و هیچ موجودی نیست مگر آنکه تسبیح خدا را می‌گوید ولی شما تسبیح آنها را نمی‌فهمید» (اسراء/۴۴).

۲ - «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت» (طه/۱۲۴).

عبادت است. عبادت به معنای خاص کلمه یعنی از همه کارها دست برداری و جلوی خدا، هر طور که او گفت بایستی، به فکر او باشی، به ذکر او مشغول باشی و تمام حرکات در اختیار او امر او باشد. عبادت به معنای خاص کلمه یعنی نماز.

نگوید ما نیاز به سرزندگی و سر حال بودن نداریم، که پاسخ‌های دندان‌شکنی دریافت خواهید کرد! بله یک گروه از کسانی که نیاز به سرزندگی ندارند و نیازهای مهم‌تری دارند دزدها هستند؛ که فقط نیاز دارند پلیس آنها را دستگیر نکند و به هیچ چیز دیگری نمی‌اندیشند. گروه دیگر معتادهای حرفه‌ای و فقیر هستند که تنها به پول مواد فکر می‌کنند، موادی که اگر نباشد از شدت درد می‌میرند؛ و به این ترتیب تمام خوشبختی‌شان به فرار از درد کشنده اعتیاد است و به لذتی که دیگر نمی‌توانند به آن برسند فکر نمی‌کنند. بعضی از آدم‌های افسرده هم راحت‌ترند که در اندوه خود غرق باشند و از این بیماری خود چه بسا لذت هم ببرند و از اینکه درباره خود قضاوت می‌کنند که آدم‌های سیاه‌بختی هستند و دیگر روی شادی را نخواهند دید، احساس رضایت می‌کنند.

کسانی که نیاز به سرزندگی و نشاط ندارند

اما هر کسی که انسان مؤمن و معتقدی است بداند که امام باقر (ع) فرمود: «مَنْ كَسَلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلَ؛ هر کس در امور زندگی‌اش بی‌حال باشد و سرزنده نباشد در امور اخروی و معنوی‌اش بی‌حال تر و کسل تر است»^۱ چنین کسی از بندگی خودش هم لذتی نمی‌برد.

خدایا اندوه و افسردگی ما را از بین ببر و نشاط دائم و سرزندگی اصیل و پایدار به ما عنایت فرما! راه رسیدن به قدرت و اثرژی روحی و از بین بردن کسالت و دل‌مردگی را به ما نشان بده! ما را مایه شادی عمیق و حقیقی دیگران قرار بده! توفیق بندگی شاکرانه در اثر زندگی سرشار از شادی به ما عنایت بفرما!

دوست داشتیم با موضوع نشاط و شادی مقدمه‌ای برای ورود به بحث نماز ارائه کنیم. چون پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «جُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ؛ نور چشم من نماز است.»^۱ یعنی هرگاه با نماز مواجه می‌شوم از صمیم دل خوشحال می‌شوم. یعنی نماز عشق من است، و مایه شادی روح و انبساط خاطر من است.^۲ البته شما می‌توانید از دریچه‌های دیگری - غیر از لزوم نشاط و شاد بودن در زندگی - به همین مطلب برسید.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غَمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَهُ وَيَرْكَعَ رَكَعَتَيْنِ فَيَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ: وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ چه چیز مانع می‌شود که هر گاه بر یکی از شما غم و اندوه دنیایی رسید، وضو بگیرد و به سجده‌گاه خود برود و دو رکعت نماز بگزارد و در آن دعا کند؟ مگر نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: "از صبر و نماز کمک بگیرد!"^۳»

۱ - کافی/ج ۵/ص ۳۲۱.

۲ - در روایات آمده است: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) كَانَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ؛ رسول خدا (ص) این گونه بود که هرگاه امری بر او سخت می‌آمد، به نماز پناه می‌برد.» (شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید/ ج ۱۰/ص ۲۰۷).

۳ - تفسیر عیاشی/ج ۱/ص ۴۳.

نماز محور تمامی عبادت‌ها

اگر بخواهیم ابتدا درباره اهمیت عبادت صحبت کنیم، و بعد به نماز به عنوان مهم‌ترین عبادت بپردازیم، راه خود را طولانی کرده‌ایم. همه ما می‌دانیم که نماز محور تمامی عبادات و حتی طاعات است به حدی که فرموده‌اند: «اگر نماز بنده‌ای قبول شود، اعمال دیگر او نیز قبول می‌شود و اگر نمازش پذیرفته نشود، اعمال دیگر او نیز پذیرفته نخواهد شد»^۱ بنابراین از اهمیت خود نماز شروع می‌کنیم؛ اهمیت اصل عبادت هم روشن می‌شود.

عبادت به معنای عام، تمام طاعات ما را دربر می‌گیرد. اما

۱- امام صادق (ع): «أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ عَلَى الصَّلَاةِ فَإِنَا قَبَلْتُ قَبْلَ مِنْهُ سَائِرَ عَمَلِهِ وَإِنَا رَدَّتُّ عَلَيْهِ رَدًّا عَلَيْهِ سَائِرَ عَمَلِهِ» (من لایحضره الفقیه، ج ۱/ص ۲۰۸).

عبادت به معنای خاص، یعنی مستقیماً به ذکر خدا پرداختن، آن‌هم طبق آیین و رسوم خاصی که پروردگار عالم دستور داده‌اند. طبیعتاً اولین مصداق عبادت به معنای خاص، «نماز» است. در واقع نماز در رأس همهٔ عبادت‌ها قرار دارد،^۱ و این را خود خداوند متعال تعیین فرموده است.

دربارهٔ اهمیت نماز روایات زیادی نقل شده است. مثلاً رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «الصَّلَاةُ عَمُودُ دِينِكُمْ؛ نماز عمود خیمهٔ دین شماست»^۲ چقدر خوب است که ما دو رکعت نماز قبول شده داشته باشیم، کما اینکه امام صادق (ع) فرمودند: «پروردگار شما بسیار مهربان است که از عمل کوچکی هم تقدیر می‌کند. مثلاً بندهٔ او دو رکعت نماز با خلوص نیست و برای رضای حق می‌خواند، خداوند به خاطر همین عمل او را داخل بهشت می‌نماید.»^۳ و در جای دیگری فرمودند: «هر کسی که خداوند از او یک نماز را قبول کند، عذابش نمی‌نماید.»^۴

اهمیت نماز

از سوی دیگر روایات زیادی نیز در مذمت ترک نماز داریم. به عنوان نمونه، رسول خدا (ص) می‌فرماید: «مَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ مُتَعَمِّدًا فَقَدْ بَرِيَ مِنْ دِمَّةِ اللَّهِ وَ دِمَّةِ رَسُولِ اللَّهِ؛ رسول خدا فرموده هر کس بدون

۱- پیامبر اکرم (ص): «مَوْضِعُ الصَّلَاةِ مِنَ الدِّينِ كَمَوْضِعِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ؛ جایگاه نماز در دین، مانند جایگاه سر در بدن است.» (نهج الفصاحه/ص ۷۷۸).

۲- کافی/ج ۲/ص ۱۹.

۳- «فَإِنَّ رَبَّكُمْ رَحِيمٌ يُشْكِرُ الْقَلِيلَ إِنَّ الرَّجُلَ لِيَصَلِيَ الرَّكَعَتَيْنِ يُرِيدُ بِهِمَا وَجْهَ اللَّهِ تَعَالَى فَيُدْخِلُهُ اللَّهُ بِهِمَا الْجَنَّةَ.» (من لایحضره الفقیه/ج ۱/ص ۲۰۹/حدیث ۶۳۱).

۴- «مَنْ قَبِلَ اللَّهُ مِنْهُ صَلَاةً وَاحِدَةً لَمْ يُعَذِّبْهُ.» (کافی/ج ۳/ص ۲۶۶).

عذر نماز را ترک کند و نخواند از امان و پناه خدا و رسولش دور خواهد بود»^۱ امیر المؤمنین (ع) می فرماید: «اللَّهُمَّ الْعَنْ مَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ مُتَعَمِّدًا؛ خدایا! لعنت کن کسی را که عمدتاً نماز را ترک کند»^۲ همچنین از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: «به یهودیان و مسیحیان سلام دهید، اما به یهودیان امت من سلام ندهید.» گفتند: «یهودیان امت شما چه کسانی هستند؟» فرمود: «کسانی که نماز نمی خوانند.»^۳

این همه تأکید بر نماز، نشانه اهمیت نماز

این قدر غضب از جانب خداوند، رسول خدا (ص) و ائمه هدی (ع) برای کسی که نماز نمی خواند، حقیقتاً معنایش این است که برکات نماز بیش از حد شمارش است، و ما از نماز کم بهره می بریم. اگر دستوری واقعاً ارزش نداشته باشد، خداوند متعال به هیچ وجه این قدر بر آن تأکید نمی ورزد. پس لازم است که به موضوع نماز توجه ویژه‌ای داشته باشیم و درباره این موضوع به شدت تکراری که خیلی هم غریب است، بحث کنیم. قصد ما نصیحت کردن هم نیست، بلکه یکی دو رمز و راز درباره نماز وجود دارد که کمتر گفته شده است و ما می خواهیم در مورد آن رموز به گفتگو بنشینیم و ببینیم چقدر راحت می توان با نماز به مراتب بلند معنوی رسید ولی متأسفانه ما خودمان را از بهره‌برداری از چنین عبادت پرائری محروم کرده‌ایم.

۱ - کافی/ج ۲/ص ۲۸۷.

۲ - مستدرک الوسائل/ج ۳/ص ۹۱.

۳ - «سلموا علی الیهود و النضاری و لا تسلموا علی یهود امتی؟ قیل و من یهود أمتک؟ قال تراک الصلاة» (کنف الخفا، العجلونی) ج ۱/ص ۴۵۵.

راه نماز خوان کردن بی نمازها

اساساً مهم‌ترین دلیل حقانیت یک مؤمن این است که دیگران ببینند او چقدر از ایمانی که دارد در تقویت احساس خوشبختی خودش بهره برده است و دین و ایمان او چقدر توانسته او را شاد و سرزنده نگه دارد. این سرزندگی و نشاط مهم‌ترین عامل جذب دیگران به ایمان شماست. و الا مردم می‌گویند ادعاهای دین شما در تأمین سعادت همه‌جانبه انسان، دروغین است و به همین دلیل به آن گرایش پیدا نمی‌کنند و از جهتی حق هم خواهند داشت.

در اینجا روی سخن ما با نماز خوان‌ها است. آنها اگر خوب نماز بخوانند، بی نمازها عاشق نماز خواهند شد. ما گناه تمام بی نمازها را به گردن نماز خوان‌ها می‌اندازیم چرا که اگر نماز خوان‌ها قشنگ نماز بخوانند، اگر نماز خوان‌ها از نمازشان لذت کافی و بهره‌ وافی ببرند، طبیعتاً اکثر بی نمازها هم به سمت نماز گرایش پیدا خواهند کرد. راه تبلیغ دین همین است.^۱ راه تبلیغ این نیست که عده‌ای بیایند مسلمان نیم‌بند و نیم‌پز شوند و ما هنوز این را درست نکرده و بدون اینکه به قدر کافی الگوی خوب داشته باشیم، سراغ بقیه اهل عالم برویم تا آنها را درست کنیم.

راه تبلیغ دین این است که آنهایی که به مسیر دین وارد شده‌اند، تا آخر راه را بروند و برای جذب بقیه آدم‌ها الگو و اسوه شوند؛ و

لذت نماز خوان‌ها از نماز، عامل جذب بی نمازها به نماز

۱- امام صادق (ع): «كُونُوا دَعَاةً لِلنَّاسِ بِغَيْرِ اَلْسِنَتِكُمْ لِيَرَوْا مِنْكُمْ اَلْوَرَعَ وَ اَلْاِحْتِهَادَ وَ اَلصَّلَاةَ وَ اَلْحَيْرَانَ ذَلِكَ دَاعِيَةٌ؛ دعوت کننده مردم به غیر از زبان‌هایتان باشید، تا مردم از شما تقوا و کوشش و نماز و کارهای خیر ببینند و همین دعوت کننده است.» (کافی ج ۳/ص ۷۸).

شاهدی^۱ بر حقانیت دین باشند. راه اینکه بی نمازها، نماز خوان شوند این است که عده‌ای در نماز، تا آخر راه را بروند. لذا اگر ما بخواهیم برای نماز خوان کردن بی نمازها تلاشی کنیم، راهش این است که ابتدا به نماز خودمان مقداری بیشتر عنایت و توجه داشته باشیم، و نماز خودمان را رشد دهیم.

۱- «وَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ فَأَقِمُْوا الصَّلَاةَ...» و شما بر مردم گواه باشید پس نماز گزارید... (حج ۷۷).

نماز: استاد رساندن انسان به خدا

یقیناً اگر به هر کدام از ما بگویند: «آیا شما به یک استاد و مربی اخلاق نیاز دارید؟»، خواهیم گفت «بله نیاز داریم و چقدر هم خوب است!» اجازه دهید برای نشان دادن نقش برجسته استاد و راهنما در زندگی انسان^۱ چند مثال بزنم.

احتمالاً از این دست داستان‌ها از عرفا زیاد شنیده‌اید:

مثال اول از راهنمایی
استاد خوب

یک آقای مهندسی بود که شغلش بساز و بفروش بود. یکصد دستگاه ساختمان ساخته بود، ولی به خاطر بدهکاری زیاد، شرایط اقتصادی بدی داشت و طلبکارها حکم جلبش را گرفته بودند. به منزل یکی از عرفا رفت و مشکل خود را مطرح کرد و گفت: از ترس طلبکارها نمی‌توانم به خانها بروم، خودم را پنهان می‌کنم تا

۱ - امام زین‌العابدین (ع) می‌فرماید: «هَلَكَ مَنْ لَيْسَ لَهُ حَكِيمٌ يُرْشِدُهُ؛ کسی که حکیمی ندارد که راهنمائیش کندهلاک شده است» (کشف الغمّه/ج ۲/ص ۱۱۳).

کسی مرا نبیند.

آن عارف بزرگوار با یک توجه فرمود: «برو خواهرت را راضی کن!»

– خواهرم راضی است.

– نه! راضی نیست!

آقای مهندس کمی فکر کرد و گفت: «بله! وقتی پدرم از دنیا رفت ارثیه‌ای به ما رسید، هزار و پانصد تومان سهم او می‌شد، الان یادم آمد که سهم او را نداده‌ام.» بلافاصله بلند شد، رفت و کمی بعد برگشت و گفت: «پنج هزار تومان دادم به خواهرم و رضایتش را گرفتم.»

آن عارف، سکوت کرد و پس از توجهی فرمود:

– هنوز راضی نشده است... خواهرت خانه دارد؟

– نه، اجاره‌نشین است.

– برو یکی از بهترین خانه‌هایی را که ساخته‌ای به نامش کن

و به او بده.

– آقا جان! ما دو تا شریک هستیم، چگونه می‌توانم؟

– بیش از این عقلم نمی‌رسد، چون این بنده خدا هنوز راضی

نشده است.

بالاخره آن آقای مهندس رفت و یکی از آن خانه‌ها را به نام خواهرش کرد و اثاثیه او را در آن خانه گذاشت و برگشت. بعد آن عارف به او فرمود: «حالا درست شد.» فردای همان روز آقای مهندس توانست سه تا از خانه‌هایی که ساخته بود را بفروشد و از

گرفتاری نجات پیدا کند.^۱

چقدر خوب است استادی داشته باشد که دردهای او را تشخیص بدهد و بگوید: باید فلان کار را انجام دهی تا مشکلات حل شود.

مثال دوم از
راهنمایی‌استاد
خوب

یکی از شاگردان همان عارف بزرگوار می‌گوید: فرزند خردسالم در منزل کاری کرده بود و مادرش چنان او را کتک زده بود که نزدیک بود نفس بچه بند بیاید. همسر من پس از یک ساعت، تب کرد؛ تب شدیدی که به پزشک مراجعه کردیم و مبلغ زیادی پول نسخه و دارو پرداخت کردیم، ولی تب او قطع نشد بلکه شدیدتر شد. مجدداً به پزشک مراجعه کردیم و این بار هم مبلغ زیادی بابت درمان هزینه کردیم که در شرایط اقتصادی آن روزگار، برایم سنگین بود. شب‌هنگام، جناب شیخ (همان عارف بزرگوار) را سوار ماشین خودم کردم، تا ایشان را به جایی برسانم. همسر من نیز داخل ماشین بود. جناب شیخ که سوار شد، اشاره به همسر من کردم و گفتم: مادر بچه‌هاست. تب کرده، دکتر هم رفته‌ایم ولی تبش قطع نمی‌شود.

ایشان تأملی کرد و خطاب به همسر من فرمود: «بچه راکه آن‌طور نمی‌زند! استغفار کن، از بچه دل‌جویی کن و چیزی برایش بخر، خوب می‌شوی.» ما هم همین کار را انجام دادیم و حال همسر من خوب شد.^۲

چقدر خوب است آدم استاد داشته باشد! استاد گاهی آدم را

۱ - کیمیای محبت، محمدی ری‌شهری/ص ۱۲۴.

۲ - همان، ص ۱۲۱.

خوب راهنمایی می‌کند. گاهی نه تنها راهنمایی می‌کند، بلکه به آدم کمک می‌کند تا مشکلش برطرف شود. شاید داستان‌های زیادی شنیده باشید از کسانی که به دنبال سیر و سلوک الی الله بوده‌اند و اگر استاد خوبی نصیب‌شان شده، چگونه آن استاد در مراحل مختلف دستشان را گرفته و برای عبور از موانع کمکشان کرده است. از این نمونه‌ها در خاطرات علامه طباطبایی و آیت‌الله العظمی بهجت از استادشان آیت‌الله سید علی قاضی و یا خاطرات کسانی که با آیت‌الله بهاء‌الدینی مراد داشته‌اند، کم نیست.

لا بد شما هم دلتان می‌خواهد استاد داشته باشید و از خدا می‌خواهید: «خدایا! یک مربی و استاد خوب برای رسیدن به خودت به ما نشان بده!» حالا اگر من، یک استاد به شما معرفی کنم، قبول می‌فرمایید؟ اگر قبول دارید، بدون معطلی به شما یک استاد خوب معرفی کنم: «نماز»!

نماز بهترین
استاد

همه ما استادی به نام نماز داریم؛ نماز استاد رساندن انسان به خداست. نماز زنده است، شعور دارد، متحرک است، فعال است، بصیر است، آگاه است. نماز مثل یک عادت شخصی یا یک مراسم عمومی نیست. نماز یک فعالیت مرده بی‌روح نیست، که خاصیتی برای ما نداشته باشد. نماز هر کسی متناسب با خود او برایش کار می‌کند. اگر من حب مقام دارم، نماز من، حب مقام مرا برطرف می‌کند. اگر حب مال دارم، حب مال مرا برطرف می‌کند. اگر حب شهوت دارم، حب شهوت مرا برطرف می‌کند. اگر تکبر دارم، تکبر مرا رازاثل می‌کند. اگر محبت به خدا ندارم، محبت به خدا می‌آورد. نماز

هر کسی می‌داند با او چکار کند تا اصلاح شود.
- یعنی اگر ما خوب با نماز برخورد کنیم، نماز اصلاحمان
می‌کند؟

- بله!

- پس دیگر استاد نمی‌خواهیم؟ پس اینکه گفته‌اند: «طی این
مرحله بی‌همری خضر مکن، ظلمات است بترس از خطر تنهایی»
چه می‌شود؟

- اگر برای‌ت لازم بود، حتماً خداوند کسی را سر راهت قرار
خواهد داد.

ضرورت وجود
«مایه درونی»
برای تأثیرپذیری
از استاد

بعضی‌ها تصور می‌کنند که استاد می‌تواند جای خوبی‌ها و
بدی‌های انسان را بگیرد، در صورتی‌که این‌طور نیست. اگر در
داستانی از اولیاء خدا شنیدید که یک امام معصوم یا یک ولیّ خدا
مثل آیت الله قاضی یا آیت الله بهاء‌الدینی به‌طور ویژه‌ای دست یک
نفر را گرفت و او را از یک مانع معنوی در مسیر سیر و سلوک عبور
داد، تصور نکنید که هرکسی به آن ولیّ خدا مراجعه می‌کرد، یک
کمک ویژه دریافت می‌کرد. یقیناً آن فرد یک زمینه‌ی خوبی داشته
است که آن ولیّ خدا تشخیص داده که او شایستگی این کمک را
دارد. مثلاً در مورد خاطرة آن آقای مهندسی که پیش آن عارف
می‌رود و او گره‌اش را باز می‌کند، این جزء تقدیر الهی است که
متناسب با خوبی‌های خود شخص است. و الا اگر من لیاقت شنیدن
آن دستورالعمل ویژه را نداشته باشم، حتی اگر همسایه آن عارف
بزرگوار باشم، برایم بی‌فایده خواهد بود.

مثلاً عنوان بصری نزد امام صادق (ع) رفت و گفت: «آقا می‌خواهم مطلب یاد بگیرم!» آقا فرمود: «بلند شو برو، من وقت ندارم با تو صحبت کنم!» آن وقت یک نفر دیگر ساکت پیش آقا نشست است و آقا با او سخن می‌گوید و بدون اینکه چیزی از حضرت بی‌رسد، آقا به او می‌گوید که مرگش نزدیک است.^۲ مایهٔ درونی را باید درست کرد. مایهٔ درونی انسان که درست باشد، اگر استاد لازم بود، خدا سر راه آدم قرار می‌دهد.

برای اول راه، همین آگاهی‌های عمومی که اکثر شما دارید کافی است. امیرالمؤمنین علی (ع) فرمودند: «شما به عمل به آنچه می‌دانید محتاج‌ترید تا به دانستن آنچه که نمی‌دانید.»^۳ ما بیشتر نیاز به عمل کردن به دانسته‌هایمان داریم تا دانستن چیزهای جدید. مکرر خدمت حضرت آیت الله العظمی بهجت (ره) می‌رسیدند و از ایشان سؤال می‌کردند که «برای رسیدن به عرفان و قرب الهی چکار کنیم؟»

اهمیت عمل
به آنچه
می‌دانیم

۱- عَنْ عُنْوَانَ الْبُصْرِيِّ قَالَ: «كُنْتُ أُخْتَلَفُ إِلَى مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ سَنِينَ فَلَمَّا حَضَرَ جَعْفَرُ الصَّادِقَ ع الْمَدِينَةَ اخْتَلَفْتُ إِلَيْهِ وَأَحْبَبْتُ أَنْ أَخَذَ عَنِّي كَمَا أَخَذَتْ مِنْ مَالِكٍ فَقَالَ لِي يَوْمًا إِنِّي رَجُلٌ مَطْلُوبٌ وَمَعَ ذَلِكَ لِي أَوْلَادٌ فِي كُلِّ سَاعَةٍ مِنْ أَنَا اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ فَلَا تَشْغَلْنِي عَنْ وَرْدِي فَخَذَّ عَنِّي مَالِكٌ سَالِهَا بِمَالِكٍ رَفْتُ وَأَمَدَ مِي كَرَمَ، زَمَانِي كَهْ إِمَامِ صَادِقٍ (ع) بِهْ مَدِينَهْ أَمَدَ نَزْدَ أَوْ رَفْتُمُ دَوَسْتُ دَاشْتُمُ كَهْ هِمَانِ كَوْنَهْ كَهْ اَزْ مَالِكِ مَطْلَبِي رَا دَرِيَا فْتِ مِي كَرَمَ، اَزْ اَوْ نَبِزِ مَطْلَبِي رَا دَرِيَا فْتِ كَنَمُ رُوْزِي بِهْ مَن كَفْتُ: مَن تَحْتِ نَظَرِ هِسْتُمُ وَ بَا اَبِنِ وَ جُودِ دَرِ هَرِ سَاعَتِ اَزْ شَبَانَهْ رُوْزِ اذْكَارِ خَاصِي دَارَمُ، مَرَا اَزْ اذْكَارَمُ بَازِ مَدَارِ وَ سِرَاخِ مَالِكِ بَرُو» (مشكاة الانوار/ص ۳۳۵).

۲- ماجرای شعیب، دوست امام صادق (ع) که حضرت به او خبر دادند که وفاتش نزدیک است: «بَا شُعَيْبُ، مَا أَحْسَنَ بِالرَّجُلِ يَمُوتُ وَ هُوَ لَنَا وَ لِي، وَ يُوَالِي وَ لَيْتَا... فَرَجَعَ شُعَيْبُ بْنُ مَيْثَمٍ، فَمَا لَبِثَ إِلَّا شَهْرًا حَتَّى مَاتَ! أَيُّ شَعِيبٍ جَقْدَرِ خُوبِ اسْتِ كَهْ اِنْسَانِي بِمَبِيرِ دَرِ حَالِي كَهْ دَوَسْتَارِ مَا وَ اَوَلِيَا، مَاسْت... شَعِيبُ بِنِ مَيْثَمِ بِهْ دِيَارِشِ بَازِ گِشْتِ وَ دَرِ كَمْتَرِ اَزْ يَكِ مَاهِ مُرْدِ» (دلائل الامامة/ص ۲۵۶).

۳- «إِنَّكُمْ إِلَى الْعَمَلِ بِمَا عَلَّمْتُمْ أَخْرَجَ مِنْكُمْ إِلَى تَعَلُّمِ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ» (غررالحکم/ص ۲۶۸).

ایشان می فرمود: «اگر به آنچه می دانید عمل کنید و معلومات را زیر پا نگذارید، این تمام عرفان است.»^۱ و یا در پاسخ به اینکه «آیا در سیر به سوی خداوند، باید استاد داشت؛ و با فرض نبودن استاد، چاره چیست؟» مرقوم کردند: «بسمه تعالی - استاد تو، علم توست؛ به آنچه می دانی، عمل کن، آنچه را که نمی دانی، کفایت می شوی.»^۲ و در جای دیگری می فرماید: «اگر بدانیم اصلاح امور انسان به اصلاح عبادت، و در رأس آنها نماز است، که به واسطه خضوع و خشوع و آن هم به اعراض از لغو محقق می شود، کار تمام است!»^۳

رسیدن به خدا
با همین نماز

شما فکر می کنید، بزرگان و عرفای ما که به جایی رسیدند با چه چیزی رسیدند؟ با همین نماز! رفتن پیش خدا که اختصاص به علما و عرفا ندارد. رفتن به سوی خدا که تخصصی نیست. ممکن است حرف زدن از خدا تخصص بعضی ها شود، ممکن است بسیاری از آگاهی های دینی، تخصص بعضی ها شود، اما رفتن به سمت خدا که تخصص خاصی نمی خواهد.

نماز، خودش به تنهایی استاد انسان است. مثلاً هر بار بعد از خواندن نماز، وقتی که می خواهی سریع از سر سجاده بلند شوی و به سراغ کارهایت بروی، اگر به خودت بگویی: «بگذار تعقیبات نماز را هم بخوانم» و بعد کمی تأمل کنی و بنشیننی تعقیبات نماز را بخوانی، همین باعث می شود یکی از بدی های روح تو از بین برود.

۱ - ورق های آسمانی؛ پرش های شما و پاسخ های آیت الله بهجت، ص ۸۲.

۲ - به سوی محبوب، ص ۷۳.

۳ - برگی از دفتر آفتاب/ص ۱۳۹.

برخی از آثار نماز خوب

خداوند بدون دلیل کاری را عمود خیمهٔ دین قرار نمی‌دهد.^۱ از اینکه خداوند نماز را عمود خیمهٔ دین قرار داده است، معلوم می‌شود در این نماز اسرار زیادی وجود دارد. اگر ما نمازمان را درست کنیم، به چیز دیگری احتیاج نداریم، چرا که خود نماز بقیه کارها را درست می‌کند.

آثار و برکات نماز خیلی زیاد است. نماز امکان ویژه و مخصوصی است که در اختیار ما قرار داده شده تا به کمک آن مشکلات معنوی و مادی خودمان را حل کنیم، نماز کارکردهای بسیار زیاد و تأثیرات عجیبی بر روح انسان دارد. به عنوان مثال، نقل شده است که «بوعلی سینا» وقتی نمی‌توانست یک مسأله علمی را

۱ - رَسُولَ اللَّهِ (ص) قَالَ: «الصَّلَاةُ عَمُودُ دِينِكُمْ» (کافی/ج ۲/ص ۱۹).

حل کند، به مسجد می‌رفت و دو رکعت نماز می‌خواند، بعد آن مسأله را حل می‌کرد.^۱ معلوم می‌شود که خیلی کارها از نماز برمی‌آید ولی ما متأسفانه از آن درست استفاده نکرده‌ایم. در ادامه به برخی از آثار و برکات نماز خوب اشاره می‌کنیم:

۱. کاهش نقایص زندگی

هر موقع در زندگی ات نقصی دیدی، نقص مادی و معنوی، نقص روحی و جسمی، به عنوان اولین اقدام، نمازت را بررسی کن؛ شاید در نماز کم می‌گذاری.^۲ البته مؤمن در دنیا مشکل و سختی هم دارد؛ گاهی مریض می‌شود، گرفتار می‌شود، تصادف می‌کند. بالاخره

افزایش مشکلات مادی و معنوی در اثر کم گذاشتن در نماز

۱- «و کان إذا أشکلت علیه مسأله ترضاً و قصد المسجد الجامع، و صَلَّى و دعا لله عزّ و جل أن یسهلها علیه و یفتح مغلقتها له؛ وقتی برای ابوعلی سینا مسأله مشکلی پیش می‌آمد، برمی‌خواست وضو می‌گرفت و به مسجد جامع شهر می‌رفت و نماز می‌خواند و دعا می‌کرد که خداوند آن مشکل را برایش آسان کند و آن مسأله پوشیده را برویش بگشاید» (شذرات الذهب/ج ۵/ص ۱۳۳).

۲- حضرت زهرای اطهر(س) از رسول خدا(ص) پرسیدند: «جزای مردان یا زنانی که نماز را سبک بشمارند چیست؟ فرمود: هر کس چه مرد و چه زن، نمازش را سبک بشمارد، خداوند او را به پانزده مصیبت گرفتار می‌کند که شش‌تای آنها در دنیا خواهد بود. مصیبت‌هایی که در دنیا به آنها مبتلا می‌شود عبارتند از: ۱- خداوند، خیر و برکت را از عمر او برمی‌دارد. ۲- خداوند، خیر و برکت را از روزی‌اش برمی‌دارد. ۳- خداوند نشانه صالحان را از چهره او محو می‌فرماید. ۴- در برابر اعمالی که انجام داده پاداش داده نمی‌شود. ۵- دعای او به سوی آسمان بالا نمی‌رود و مستجاب نمی‌گردد. ۶- هیچ بهره‌ای در دعای بندگان شایسته خدا نداشته و مشمول دعای آنان نخواهد بود... سَأَلَتْ أَبَاهَا مُحَمَّدًا ص فَقَالَتْ يَا أَبَتَاهُ مَا لَمْ نَقْتُلْ تَهَاوَنَ بِصَلَاتِهِ مِنَ الرِّجَالِ وَ النِّسَاءِ قَالَ يَا فَاطِمَةُ مَنْ تَهَاوَنَ بِصَلَاتِهِ مِنَ الرِّجَالِ وَ النِّسَاءِ ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِخَمْسِ عَشْرَةَ خَضْبَةً سَتْ مِنْهَا فِي دَارِ الدُّنْيَا... فَأَبَا اللّٰوَاتِي تَصِيبُهُ فِي دَارِ الدُّنْيَا فَالْأُولَى يَرْفَعُ اللَّهُ الْبِرَّكَهَ مِنْ عُمُرِهِ وَ يَرْفَعُ اللَّهُ الْبِرَّكَهَ مِنْ رِزْقِهِ وَ يَمْحُو اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ سِيمَاءَ الصَّالِحِينَ مِنْ وَجْهِهِ وَ كُلُّ عَمَلٍ يُعْمَلُهُ لَا يُؤْجِرُ عَلَيْهِ وَ لَا يَرْفَعُ دَعَاؤُهُ إِلَى السَّمَاءِ وَ السَّادِسَةُ لَيْسَ لَهُ حَظٌّ فِي دَعَاِ الصَّالِحِينَ...» (فلاح السائل/ص ۲۲).

انسان مؤمن با مشکلات درگیر می‌شود، اما اگر احساس کردی این مشکلات خیلی زیاد و طاقت‌فرسا شده است یا این مشکلات نباید این قدر تو را اذیت کند، احتمالاً از نمازت کم گذاشته‌ای. نمازت را درست کن؛ ان‌شاءالله مشکلات تو برطرف می‌شود.

در امور معنوی هم همین‌طور است. مؤمن گاهی دچار هوس گناه می‌شود، دچار وسوسه‌های شیطان می‌شود، مؤمن گاهی دچار خطا می‌شود. اما اگر دیدی خطاکاری‌هایت دارد تو را از گردونه خارج می‌کند، وضع معنویت دارد بد می‌شود، به حدی که دیگر با خدا ارتباط نداری، اولین کاری که باید بکنی این است که نمازت را درست کنی. به خودت بگو: «معلوم است که من دارم بد نماز می‌خوانم.»^۱

حتما دیده‌اید بعضی‌ها وقتی گرفتار می‌شوند، می‌گویند: «خدایا مگر من چکار کرده‌ام که این قدر باید بدبختی بکشم؟!» اگر کسی بخواهد این حرف را درست بگوید، باید بگوید: «خدایا مگر من بد نماز می‌خوانم که این قدر گرفتار می‌شوم؟!»

۲. تنظیم کردن روح انسان

هر ماشینی بعد از مدتی که کار کرد، تنظیم دستگاه‌های داخلی‌اش به هم می‌خورد و در نتیجه خوب کار نمی‌کند. لذا هر

مقایسه تنظیم
موتور ماشین با
تنظیم روح

۱ - امام صادق (ع): «الصَّلَاةُ حُجْرَةٌ لِلَّهِ وَ ذَلِكَ أَنَّهُا تَحْجِزُ الْمُصَلِّ عَنْ الْمَعَاصِي مَا دَامَ فِي صَلَاتِهِ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ: "إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ، وَ الْمُكْرَمِ؛ نَمَاز حُجْرَةٌ خُدا است یعنی نماز، نماز گزارنده را تا زمانی که اهل نماز باشد از معصیت‌ها منع می‌کند، خداوند فرمود "نماز انسان را از فحشاء و منکر باز می‌دارد" (توحید شیخ صدوق/ص ۱۶۶).

از چند گاهی نیاز به تنظیم دارد. ماشین‌های سواری را به صورت دوره‌ای باید «تنظیم موتور» کرد، تا بهتر کار کنند. امروزه فرآیند تنظیم موتور را با کمک دستگاه‌های کامپیوتری مخصوصی انجام می‌دهند و هر کسی که ماشین دارد، باید بعد از یک مدتی، ماشینش را برد و با این دستگاه‌ها تنظیم کند.^۱

روح انسان خیلی ظریف‌تر، پیچیده‌تر و آسیب‌پذیرتر از موتور ماشین است. جنس موتور ماشین از فولاد است، اما روح انسان لطیف و حساس است. روح انسان‌ها، در جریان زندگی روزمره آسیب می‌بیند، دچار اختلال می‌شود و تنظیمش به هم می‌خورد. نماز، دستگاه تنظیم‌کننده روح آدمی است. انسان، روزی پنج مرتبه باید روح خودش را تنظیم کند. وقتی تنظیم روح انسان به هم می‌خورد، باید زود برود و روح خودش را با نماز تنظیم کند.

اگر دیدی حافظه‌ات دارد ضعیف می‌شود، اگر مشکلاتی مثل افسردگی، عصبی مزاج بودن و بسیاری از این بیماری‌های روحی و روانی پیدا کرده‌ای، اول از همه نمازت را بررسی کن، ببین نمازت چه اشکالی دارد؟ اگر ذهنت درست کار نمی‌کند باید حدس بزنی که شاید از ناحیه نمازت باشد، شاید به اصطلاح، نمازِ خونت کم شده

شاید نماز خونت کم شده!

۱- رسول خدا (ص): «مَثَلُ الصَّلَاةِ وَ أَعْمَالِ بَنِي آدَمَ كَرَجُلٍ أَتَى مِرَاعَةً فَأَنَارَ عَلَيْهِ مِنْهَا حَتَّى امْتَلَأَ تَرَابًا وَ دَسَأَتْهُ عَمَدًا إِلَى غَدِيرِ مَاءٍ طَيِّبٍ فَأَغْتَسَلَ بِهِ فَيَذْهَبُ عَنْهُ التُّرَابُ وَ الدَّنَسُ كَذَلِكَ الصَّلَاةُ الْخَمْسُ تَغْسِلُ عَنِ الْعَبْدِ الذَّنُوبَ إِذَا صَلَّى لِلَّهِ مِنْ قَلْبِهِ؛ مثل نماز و اعمال بنی آدم مثل مردی است که به محل نگهداری حیوانات برود و در آنجا خاکی و کثیف شود سپس به سمت یک برکه آب پاکیزه‌ای برود و در آن خودش را بشوید و خاک‌ها و کثیفی‌ها از او زوده شود، همین گونه نمازهای پنج‌گانه گناهان بنده را می‌شوید اگر از قلبش برای خدا نماز بخواند.» (مستدرک الوسایل/ج ۳/ص ۹۲).

است و اگر چند واحد نماز به روح خودت تزریق کنی، به احتمال زیاد تعادل و آرامش پیدا خواهی کرد.^۱

۳. اصلاح کردن امور دنیا

نماز که فقط برای آباد کردن آخرت آدم نیست، برای آباد کردن و اصلاح امور دنیای آدم هم هست. اشتباه است اگر بگوییم که ثمره نماز فقط در آخرت دیده می‌شود.^۲

نماز، عامل لذت بردن از زندگی دنیا

اگر بنا باشد کسی برای آخرت عبادت کند، آیا قبل از آن نباید یک آدم معمولی متعادل باشد که بتواند عبادت و بندگی کند؟! اگر آدم بخواهد درست عبادت کند و به خدا برسد، اول باید درست زندگی کند. و اگر کسی بخواهد درست زندگی کند، اول باید نماز بخواند. نماز بخوان تا با همه رنج‌هایی که در دنیا هست از زندگی خودت لذت ببری و احساس رضایت کنی، بعد با خدایی که این زندگی زیبا

۱ - امیرالمؤمنین (ع): «مَا مِنْ عَبْدٍ يَأْتِي الصَّلَاةَ بِالْغَنَاءِ وَالْعَشْيِ إِلَّا ضَمِنَ اللَّهُ لَهُ الرُّوحَ وَالرَّاحَةَ؛ هیچ بنده‌ای نیست که صبح و شام نماز بخواند مگر اینکه خدا برای او راحتی و آرامش را تضمین می‌کند.» (مستدرک الوسائل ج ۳/ص ۹۱).

۲ - از پیامبر خدا (ص) راجع به نماز پرسیده شد، ایشان فرمود: «نماز از شرایع دین است و خوشنودی خداوند در آن است و آن شیوه پیامبران است، و برای نماز گزار است: محبت فرشتگان و هدایت و ایمان و نور معرفت و برکت در روزی و راحتی در بدن و دوری شیطان و اسلحه‌ای علیه کافران و اجابت دعا و قبولی اعمال، و آن توشه مؤمن از دنیا به آخرت است و نماز میان او و فرشته مرگ شفیع می‌شود و باعث انس در قبر است و بستری برای اوست؛ سئل النبي ص عن الصلاة فقال ع الصلاة من شرائع الدين وفيها من رضاء الرب عز وجل وهي منهاج الأنبياء، وللمصلي حب الملائكة وهدى وإيمان ونور المعرفة وبركة في الرزق وراحة للبدن وكراهة للشيطان وسلاح على الكافر وإجابة للدعا، وقبول للأعمال وزاد للمؤمن من الدنيا إلى الآخرة وشفيع تيبته وبين ملك الموت وأنس في قبره وفراش تحته جنبه» (خصال ج ۲/ص ۵۲۲).

و این حیات طیبه را به تو هدیه داده است، رفیق می شوی.
انسان تا وقتی از زندگی خودش لذت نبرد که با خدا رفیق
نمی شود. آدم دَمَع، بدعُنق و بداخلاق، که به سمت خدا نمی رود. این
آدم همیشه با خودش و دیگران درگیر است. آدم اول باید درست
زندگی کند، و برای اینکه درست زندگی کند، اول باید درست نماز
بخواند.

۴. کلید رسیدن به مقامات معنوی

مرحوم آیت الله قاضی (ره) استناد آیت الله بهجت (ره) بودند و
حضرت امام (ره) از ایشان به «کوه عرفان» تعبیر می فرمودند. آقای
بهجت (ره) مکرر در نصایح شان این عبارت را از مرحوم قاضی (ره)
نقل می فرمودند: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به
مقامات عالیه نرسد مرا لعن کند.»^۱ یا در جای دیگری فرمودند: «به
صورت من آب دهان بیاندازد»^۲

یکی از علما می فرمود: «سال ها پیش، یک روز خدمت آیت الله
العظمی بهجت (ره) رفته بودیم. به ایشان گفتم: «راهی به ما نشان
دهید تا آدم شویم.» آقای بهجت (ره) فرمودند: «نمازتان را اول وقت
بخوانید!» این عالم بزرگوار می گوید: «در دلم گفتم حاج آقا ما را
تحویل نگرفت. ما که خودمان نماز اول وقت می خوانیم!»
یک سال از آن ماجرا گذشت. قرار بود به یک جلسه مهمانی

۱ - عطش، ص ۳۰۱.

۲ - فریادگر توحید، ص ۱۱۹.

بروم و در آن مهمانی دوباره خدمت آقای بهجت (ره) برسم. در راه به خودم گفتم: «این دفعه از آقا سوال کنم، ببینم اگر بخواهد راهی معرفی کند تا من به همه جا برسم، چه راهی را معرفی می‌کند؟»

عالمی که از
آیت الله بهجت
راه آدم شدن را
خواست

وقتی خدمتشان رفتم، همراه جمعی بودیم و ایشان داشتند صحبت می‌کردند. هنوز هیچ سخنی نگفته بودم که ایشان وسط صحبتشان فرمودند: «بعضی‌ها پیش ما می‌گویند چکار کنیم تا آدم شویم و رشد پیدا کنیم؟ به ایشان می‌گوییم نماز اول وقت بخوانید. می‌روند سال بعد می‌آیند، پیش خودشان می‌گویند حاج آقا ما را تحویل نگرفت! دوباره از حاج آقا پرسیم که چه باید بکنیم؟ همان حرف بنده را دقیق گوش نکردند و رعایت نکردند، حالا دوباره می‌خواهند سؤال کنند! بابا جان، جواب همان است، همیشه جواب همان است.»

این عالم بزرگوار می‌فرماید: «من دیگر هیچ حرفی نزدم. آقای بهجت (ره) راست می‌گفتند. من برخی از نمازهایم را به وقتش نمی‌خواندم. شروع کردم و آن را هم درست کردم.» آن عالم بزرگوار کم‌کم به جاهایی که دلش می‌خواست و حتی فوق تصورش بود، رسید.

اشاره‌ای به ضرورت نماز خوب

مختص نماز
خوب بودن
برکات نماز

حالا باید دید چه نمازی ما را به این آثار و برکات ارزشمند می‌رساند؟ چه نمازی ما را به چنین درگاه پرنورثی و با نشاطی می‌رساند؟ معلوم است که هر نمازی، چنین آثاری ندارد؛ مثلاً نمازی

که از سر رفع تکلیف باشد یا نمازی که توأم با کسالت باشد،^۱ چنین آثاری ندارد. ضمن آنکه نماز بی رونق، موجب عذاب وجدان آدم‌های با ایمان است. و انسان مدام احساس می‌کند بدهی خود را به خدا پرداخت نکرده است؛ تازه بعد از هر نماز کسالت‌بار، انسان بدهکارتر هم می‌شود. با نماز توأم با کسالت، نمی‌شود کسالت روح را برطرف کرد. پس نیاز به یک نماز خوب داریم. البته اینها فقط بخشی از دهها دلیل برای ضرورت نماز خوب است.

نفرمایید اگر انگیزه نماز خوب خواندن، رسیدن به یک منفعت خودخواهانه یعنی شاد زیستن است، این یک انگیزه مخلصانه و عارفانه نیست. چون شما می‌توانید به این انرژی بخش بودن نماز و شادی آفرین بودن آن، نگاه غیر خودخواهانه داشته باشید، و آن را به عنوان شاخص خلوص در عبادت دنبال بفرمایید. اگر خیلی حال و هوای عرفان و اخلاص به دل باصفای شما خطور کرده، لابد مستحضر هستید که عبادت خالصانه و عارفانه، بیشترین انرژی را به انسان هدیه می‌کند؛ و بالاترین نشاط را به همراه می‌آورد. شما نماز خود را زیبا کنید نه به خاطر شاد زندگی کردن، بلکه به این خاطر که تنها در صورتی عبادت ارزشمند است و تقرب حاصل می‌شود که به خوبی اجرا شود و البته چنین آثاری را هم به دنبال خواهد داشت.

شاد زیستن
انگیزه‌های
خودخواهانه
یا مخلصانه؟

۱ - خدای متعال در قرآن کریم در دو مورد نماز منافقان را با وصف «کسالت» یاد کرده است: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ إِخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاؤُونَ النَّاسَ؛ به درستی که منافقان با خدایانیرنگ می‌کنند و خدا هم با آنها نیرنگ می‌کند و زمانی که به نماز می‌ایستند با کسالت هستند و برای مردم ریا می‌کنند.» (نساء/۱۴۲) و «وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كَسَالَى؛ و به نماز نمی‌ایستند مگر در حالی که کسل هستند.» (توبه/۵۴).

چگونه یک نماز
خوب بخوانیم؟

برای شروع بحث، از هر طریق یا از هر دریچه‌ای، باید به این پرسش رسیده باشیم، که «چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟» تا این نماز سرچشمهٔ حیات ما باشد و زنده‌دلی و سرزندگی به ما بدهد؟ نمازی که عذاب وجدان ما را در برابر پروردگار عالم بکاهد، امکان بهره‌برداری از بهترین فرصت ارتقاء معنوی را به ما بدهد، زمینهٔ بهبود دیگر اعمال ما را فراهم آورد. همان‌طور که امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «بدان که تمام اعمال تابعی از نماز است (سایر اعمال به نسبت قبولی نماز ارزش پیدا می‌کند) پس کسی که نماز خود را ضایع کند، سایر اعمال خود را ضایع‌تر خواهد کرد.»^۱

۱ - «وَاعْلَمُ أَنْ كُلَّ شَيْءٍ مِنْ عَمَلِكَ يَتَّبِعُ صَلَاتَكَ فَمَنْ ضَيَّعَ الصَّلَاةَ لَعَنَ مَا أَشَدُّ تَضْيِيعًا» (امالی شیخ مفید/ص ۲۶۷).