

پناهیان: نماز، مهمترین و گسترده‌ترین تمرین برای مبارزه با هوای نفس است/ در نماز «اظهار ادب» در

مقابل خدا لازم است نه «اظهار محبت»

جلسات هفتگی هیئت محبین امیرالمؤمنین (ع) جمعه‌ها بعد از نماز مغرب و عشاء، در محل مسجد امام صادق (ع) واقع در میدان فلسطین با سخنرانی حجت الاسلام علیرضا پناهیان و با موضوع «تنها مسیر» (راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی) و در ادامه مباحث بسیار مهم ماه مبارک رمضان برگزار می‌شود. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **سی و نهمین جلسه** را می‌خوانید:

چرا نماز این‌قدر اهمیت دارد؟ نماز، مهمترین اقدام برای مبارزه با هوای نفس است

• ما در مسیر مبارزه با دوست داشتنی‌ها - که این مبارزه می‌تواند از طریق تکالیف الهی باشد و می‌تواند از طریق تقدیر الهی باشد - به اولین قدم‌های عملیاتی رسیدیم و چهار قدم کلیدی را پرشمردیم: عمل باطنی شکر، عمل باطنی رضایت، ترک گناه، نماز خواندن. گفتیم که نماز بر هر سه مورد قبل مقدم است. دلیل اهمیت نماز، به اختصار این است که عمل ظاهری آسان‌تر از عمل باطنی است. انجام عمل باطنی سخت است، چون راضی کردن دل کار ساده‌ای نیست، ولی عمل ظاهری را می‌توان به سرعت انجام داد. مثلاً می‌توان فوری وضو گرفت و دو رکعت نماز خواند. هرچند این عمل ظاهری به اعماق جان نفوذ نکند، ولی بالاخره عمل انجام شده و اثر خاص خودش را هم خواهد داشت.

• ترک گناه نیز در مقایسه با عملی عبادی مانند نماز، در رتبه دوم قرار می‌گیرد. اگرچه می‌توان هم نماز خواند و هم گناه نکرد، ولی انسان از نماز خواندن که کار راحت‌تری است برای ترک گناه کمک می‌گیرد. کما اینکه خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵)

• **نماز اولین اقدام و از جهتی مهمترین اقدام برای مبارزه با هوای نفس است. زیرا نماز از دو جهت انسان را در مبارزه با هوای نفس کمک می‌کند: ۱- نماز یک اثر تربیتی دارد که مبارزه با هوای نفس را آسان می‌کند.**

۲- نماز انگیزه انسان را در مبارزه با هوای نفس تقویت می‌کند. (این دو غیر از مطلب جلسه قبل است که گفتیم خود نماز یک مبارزه با هوای نفس است)

• بخش اول اثر نماز در مبارزه با هوای نفس اثر وضعی و تربیتی نماز است که مبارزه با هوای نفس را آسان می‌کند. نماز، شبیه آداب نظامی در ارتش است. آیین و مقرراتی که در ارتش وجود دارد، چه کاری انجام می‌دهد؟ مقررات ارتش و انضباط اجتماعی آن باعث می‌شود نیروهای زیردست، مطیع و فرمان‌بردار نیروی مافوق خود شوند تا به هنگام خطر و در زیر آتش و حمله دشمن، سربازی که عادت به اطاعت کرده است، در چنین شرایط سختی هم فکر جان خودش را نکند و دستور را بپذیرد. در ارتش، با رعایت برخی آداب نظامی، جان‌باختن در هنگام ضرورت تعلیم داده می‌شود. رعایت آداب ارتش، فرمان‌پذیری در شرایط سخت را آسان می‌کند. کسی هم که می‌خواهد مبارزه با نفس کند، خداوند برای او آیین و عملیاتی را در صبحگاه، ظهر و شامگاه طراحی کرده است که باید آن را انجام دهد، ولو اینکه حال عبادت هم نداشته باشد. در ارتش هم انضباط تعریف شده‌ای را باید رعایت کرد، چه سرباز علاقه داشته باشد و چه نداشته باشد.

اثر تربیتی نماز این است که مبارزه با نفس را آسان می‌کند/ در نماز «اظهار ادب» در مقابل خدا لازم است نه اظهار محبت/ چه کسی از اثر تربیتی نماز، بهره بیشتری می‌گیرد؟

• اثر تربیتی نماز این است که انسان را در مبارزه با هوای نفس تمرین می‌دهد و آن را برای انسان آسان می‌کند. و همان‌طور که قبلاً بیان شد، انسان اساساً برای مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها آفریده شده است. اینجاست که نقش نماز برجسته می‌شود.

• هنگام نماز خواندن، اظهار ادب لازم است و ادب یک خصوصیت همیشگی است که ارتباطی به حال داشتن و محبت پیدا کردن ندارد. اولیاء خدا نیز در نمازهایشان و حتی در مناجات‌هایشان بیشتر اظهار ادب می‌کنند تا اظهار محبت. دوست داشتن به تنهایی فایده زیادی ندارد، بلکه بعد از آن باید تبعیت کرد تا این محبت و دوست داشتن دارای نتیجه شود. خداوند متعال به رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «ای پیغمبر! به آنها بگو اگر خدا را دوست دارید از من تبعیت کنید، تا خدا هم شما را دوست بدارد؛ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ» (آل عمران/۳۱) اساساً ادب در جهت مخالف «هوی» است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «نفس آدمی بر سوء ادب سرشته شده است: النَّفْسُ مَجْبُولَةٌ عَلَى سُوءِ الْأَدَبِ» (مشکاة الأنوار/۲۴۷) و امام صادق (ع) هم فرموده‌اند: «بهترین چیزی که پدران برای فرزندان خود به ارث می‌گذارند ادب است؛ إِنْ خَيْرٌ مَّا وَرَثَ الْأَبَاءُ لِأَبْنَائِهِمُ الْأَدَبُ» (کافی/۱۵۰/۸)

• **ادب یعنی رفتاری که از سر «دلیم می‌خواهد»، نباشد. ادب، رفتاری طبق برنامه است و بهترین ادب در مقابل پروردگار عالم، نماز است. چه کسی از اثر تربیتی نماز بهره بیشتری می‌گیرد؟ کسی که نماز را مؤدبانه‌تر بخواند.**

• امام جواد (ع) می‌فرماید: «اگر دو نفر با هم یکسان باشند، آن کسی که ادب بیشتری داشته باشد، در نزد خداوند برتر است. پرسیدند برتری او در نزد مردم را می‌فهمیم اما برتری او نزد خداوند به چیست؟ حضرت فرمود: به قرائت صحیح قرآن، همان‌طور که نازل شده و روایت کردن احادیث ما همان‌طور که گفته‌ایم و دعا کردن و خواندن خداوند؛ مَا اجْتَمَعَ رَجُلَانِ إِلَّا كَانَ أَحْضَلُهُمَا عِنْدَ اللَّهِ أَدَبُهُمَا. قَبِيلٌ: يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ قَدْ عَرَفْنَا فَضْلَهُ عِنْدَ النَّاسِ فَمَا فَضْلُهُ عِنْدَ اللَّهِ؟ فَقَالَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ كَمَا أَنْزَلَ وَ بِرُؤْيِ حَدِيثِنَا كَمَا قُلْنَا وَ يَدْعُو اللَّهَ مُتَمَرِّماً بِدَعَائِهِ» (ارشاد القلوب/۱۶۰/۱)

نماز و مقدمات آن، یک برنامه مستمر برای مبارزه با هوای نفس است/ هر کس ادب نماز را بیشتر رعایت کند، بهتر آدم می‌شود/ نماز گسترده‌ترین تمرین برای مبارزه با هوای نفس است

• نماز، با نوعی سختی و تلخی همراه است و نماز خواندن نوعی مبارزه با هوای نفس نیاز دارد. حتی انجام مقدمات نماز هم مخالفت با هوای نفس نیاز دارد. مثلاً برای اینکه نماز خوبی بخوانی، نباید پرخوری کرده و از طعام سیر باشی. حضرت یحیی (ع)، ابلیس را دید در حالی که زنجیرهایی به دوش داشت و آن‌ها را به دنبال خود می‌کشید. پرسید: اینها چیست که با خودت می‌بری؟ شیطان گفت: اینها را به دست و پای مردم می‌اندازم تا به سمت خودم بکشیم و اسیرشان کنیم. حضرت یحیی (ع) پرسید: برای ما هم زنجیر داری؟ شیطان گفت: بله. زنجیری که برای شما استفاده می‌کنم این است که گاهی غذا زیاد می‌خوری و حال نماز از شما گرفته می‌شود. حضرت یحیی گفت: سوگند می‌خورم که دیگر شکم خود را از غذا پر نکنم. امام صادق (ع) در ادامه روایت می‌فرمایند: ما اهل بیت (ع) هیچگاه شکم خود را از غذا پر نکردیم، تا بتوانیم راحت نماز بخوانیم؛ ظَهَرَ إِلَيْسُ لِيَحْيَى بْنِ زَكَرِيَّا عَ وَ إِذَا عَلَيْهِ مَعَالِيقُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ فَقَالَ لَهُ يَحْيَى مَا هَذِهِ الْمَعَالِيقُ يَا إِلَيْسُ فَقَالَ هَذِهِ الشَّهَوَاتُ الَّتِي أَصْبَحْنَا مِنْ أَيْنِ أَدَمَ قَالَ فَبَلَّ لِي مِنْهَا شَيْءٌ قَالَ رَبَّمَا شَبِعْتَ فَتَقَلَّتْكَ عَنِ الصَّلَاةِ وَ الذَّكْرِ قَالَ يَحْيَى لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَمَلَأَ بَطْنِي مِنْ طَعَامٍ أَبَدًا وَ قَالَ إِلَيْسُ لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَنْصَحَ مُسْلِمًا أَبَدًا ثُمَّ

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع يَا خُصَّصَ لِي عَلَى جَعْفَرٍ وَ آلِ جَعْفَرٍ أَنْ لَا يَمَلُّوا بُطُونَهُمْ مِنْ طَعَامٍ أَبَدًا وَ لِلَّهِ عَلَى جَعْفَرٍ وَ آلِ جَعْفَرٍ أَنْ لَا يَعْمَلُوا لِلدُّنْيَا أَبَدًا» (محاسن/۲/۴۴)

- این یعنی مقدمات نماز هم (که بُن بودن شکم یکی از این مقدمات محسوب می‌شود)، مبارزه با هوای نفس می‌خواهد. خود نماز هم گسترده‌ترین تمرین برای مبارزه با هوای نفس است و از این نماز باید برای مبارزه با نفس در کل زندگی کمک گرفت. اولین نوع اثر تربیتی نماز این است که خود نماز و مقدمات آن، یک برنامه مستمر، فراگیر و تکراری برای مبارزه با هوای نفس است. این جریان، خود به خود مبارزه با هوای نفس را برای انسان تسهیل خواهد کرد. هر کسی بیشتر ادب نماز را رعایت کند، بهتر آدم می‌شود.

نماز، هدف خلقت ما - یعنی «ملاقات خدا» - را یادآوری می‌کند/ نماز مقدمه‌ای برای لقاء الله است

- بخش دوم اثر نماز در مبارزه با هوای نفس، این است که نماز انگیزه شما برای مبارزه با هوای نفس را افزایش می‌دهد و آن را تقویت می‌کند. نماز انگیزه تولید می‌کند. چون نماز نشانه‌ای از ملاقات با پروردگار عالم است. وقتی که امیرالمؤمنین علی (ع) صدای اذان را می‌شنیدند، رنگ از صورت مبارکشان می‌پرید و می‌فرمودند: وقت ادای امانت رسید؛ امانتی که کوهها از پذیرفتنش ابا کردند، ولی انسان این امانت را پذیرفت. الان باید این امانت را تحویل بدهم؛ **أَنَّهُ كَانَ عِ إِذَا خَصَرَهُ وَقْتُ الصَّلَاةِ تَلَوْنَ وَ تَرَزَّلَ فَيَقِيلُ لَهُ مَا لَكَ فَيَقُولُ جَاءَ وَقْتُ أَمَانَةِ عَرَضَهَا اللَّهُ تَعَالَى عَلَى السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا .. وَ حَمَلَهَا الْإِنْسَانُ فِي ضَعْفِي فَلَا أَدْرِي أَحْسَنُ إِذَا مَا حُمِّلْتُ أَمْ لَا**» (مناقب آل ابيطالب ع/۱۳۴/۲)
- نماز، ما را به یاد هدف و غایت زندگی می‌اندازد؛ اصل و هدف خلقت و حیات ما ملاقات خداست و بقیه اهداف فرع هستند. لذا همیشه باید به یاد اصل ماجرا باشیم. نماز، قطعه‌ای از بهشت است که به آدم می‌دهند. نماز مقدمه‌ای برای ملاقات خدا است.
- ما برای چه چیزی آفریده شده‌ایم؟ نماز، هدف خلقت را یادآوری می‌کند. نماز، لقاء الله است. هدف مبارزه با هوای نفس هم همین است. قبلاً صحبت کرده‌ایم که هدف مبارزه با هوای نفس، اتصال به پروردگار عالم است. چون فرق ما با حیوان و فرشته این است که ما خودمان باید لیاقت ملاقات با خدا را به دست بیاوریم ولی حیوان و فرشته، نمی‌توانند تغییری در خود بوجود بیاورند. نماز، ایمان انسان را به معاد که همه بشارت‌ها برای جویز مبارزه با هواس نفس در آنجاست، افزایش می‌دهد. نماز ایمان انسان را به معاد که تمام عذاب‌ها و عقاب‌ها (برای کسی که مبارزه با هوای نفس نمی‌کند، در آنجا است) افزایش می‌دهد. نماز، حضور پروردگار عالم را در مقدرات ما تقویت می‌کند.

نماز این قدرت را دارد که شما را با هدف اصلی خلقت پیوند بزند

- بنابراین نماز به دو صورت برای مبارزه با هوای نفس به انسان کمک می‌کند. اول اینکه خودش یک اثر تربیتی دارد و یک مبارزه با هواس نفس محسوب می‌شود و حتی مقدمات نماز هم مبارزه با هوای نفس می‌خواهد. دوم اینکه نماز، انگیزه و ایمان ما را تقویت می‌کند. هر کسی انگیزه مبارزه با هوای نفس را تقویت نماید، مبارزه با هوای نفس برای او بسیار آسان می‌شود. اینکه بزرگانی مانند آیت الله قاضی (ره) و آیت الله بهجت (ره) بر نماز تأکید ویژه‌ای داشتند، به این دلیل است که واقعاً نماز این قدرت را دارد که شما را با هدف پیوند بزند. و اگر کسی پیوند محکمی با هدف داشته باشد، مسیر و راه را هم به درستی تشخیص می‌دهد. اگر جاذبه هدف کسی را به سمت خود بکشد، از تمام سنگلاخ‌ها عبور می‌کند. پیوند با هدف، سرعت و دقت را هم افزایش می‌دهد. جاذبه هدف برای ما با نماز تقویت می‌شود و به تعبیری می‌توان گفت اصل دین و دنیای ما نماز است.

نماز، فرمانده است و باید از او اطاعت کرد/ اطاعت از نماز یعنی پرهیز از فحشاء و منکر

- طبق آیه قرآن به حضرت شعیب (ع) گفتند: «ای شعیب آیا نماز تو، دستور می‌دهد که ما عبادت بت‌هایی که پدرانمان می‌پرستیدند را رها کنیم؟ قالوا یا شعیبُ اصْلَاتُكَ تَأْمُرُكَ أَنْ تَتْرُكَ مَا يَعْْبُدُ آبَاؤُنَا» (هود/۸۷) به نظر می‌رسد که نماز در بین تمام دستورات دینی، نقشی کلیدی دارد به حدی که گویا نماز فرمانده بقیه دستوراتی است که به پیغمبر می‌رسد. نماز چنین جایگاه مهمی دارد. درباره نماز روایات بسیار زیادی داریم. به عنوان نمونه، پیغمبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «کسی که از نماز اطاعت نکند، در واقع نماز نخوانده است و اطاعت از نماز هم این است که از فحشاء و منکر پرهیز داشته باشید؛ لا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يُطِيعِ الصَّلَاةَ، وَ طَاعَةُ الصَّلَاةِ أَنْ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ» (بحار الانوار/۷۹/۱۹۸) نماز، خودش فرمانده است؛ اگر از نماز اطاعت نکنی، نماز نخوانده‌ای. دستور نماز این است که از فحشاء و منکر پرهیز داشته باشی.
- در یک روایت دیگر فرموده‌اند: «کسی که نمازش او را از فحشاء و منکر نهی نکند، این نماز به جز دوری از خدا، چیزی به او اضافه نمی‌کند؛ مَنْ لَمْ تَنْهَهُ صَلَاتُهُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ لَمْ يَزِدْ مِنْ اللَّهِ إِلَّا بُعْدًا» (کنز العمال/۸۳/۲۰۰) باید نماز بخوانیم تا انگیزه ما برای حرکت و مبارزه با نفس تقویت شود. علامت تقویت شدن انگیزه هم این است که از فحشاء و منکر جدا شده باشیم. اگر نماز نخوانی، کافر شده‌ای (مَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ مُتَعَمِّدًا فَقَدْ كَفَرَ؛ عوالی اللئالی/۲/۲۲۴) و پیوند خودت را با هدف قطع کرده‌ای. و اگر نماز بخوانی و روی تو اثر نگذارد، تو را از خدا دور می‌کند. (روایت فوق: لَمْ يَزِدْ مِنْ اللَّهِ إِلَّا بُعْدًا)
- حضرت عیسی (ع) فرمود: «پر خوری نکنید، زیرا پر خوری، باعث پر خوابی می‌شود و هر کس زیاد بخوابد، نماز کم می‌خواند و هر کس نماز کم بخواند از غافلان بشمار می‌رود؛ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَكْتَبُوا الْأَكْلَ فَإِنَّهُ مِنْ أَكْثَرِ الْأَكْلِ أَكْثَرُ النَّوْمِ وَ مِنْ أَكْثَرِ النَّوْمِ أَقَلُّ الصَّلَاةِ وَ مِنْ أَقَلِّ الصَّلَاةِ كَثَبٌ مِنَ الْعَافِلِينَ» (مجموعه ورام/۱/۴۷) و (شرح ابن ابی‌الحدید/۱۹/۱۸۸) این یعنی نماز، ضد خوردن و خوابیدن زیاد است. در واقع نماز، مقدماتی برای مبارزه با هوای نفس دارد.

افزایش انگیزه؛ اثر مهم‌تر نماز از نظر قرآن

- همان‌طور که بیان شد، اثر اول نماز که یک اثر وضعی و تربیتی است، این است که قدرت مبارزه با نفس را افزایش می‌دهد. اثر دوم نماز این است که پیوند ما را با مبدأ و معاد افزایش می‌دهد و از این جهت انگیزه ما را برای مبارزه با نفس افزایش می‌دهد. در بین این دو اثری که نماز دارد، قرآن مجید ویژگی اثر دوم را قوی‌تر می‌داند. خداوند می‌فرماید: «نماز را برپا دار، نماز از فحشاء و منکر باز می‌دارد ولی از آن مهم‌تر اینکه شما را به یاد خدا می‌اندازد؛ وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» (عنکبوت/۴۵). نماز ذکر خدا است. (أَقِمِ الصَّلَاةَ لِيذْكُرَی؛ طه/۱۴) این اثر نماز که ذکر خدا است، بزرگ‌تر از همه چیز است و ما را به هدف می‌رساند. توجه به مبدأ و معاد به انسان حیات و جان می‌دهد. (رک: تفسیر المیزان، ذیل آیه ۴۵ سوره عنکبوت)

