

سخنرانی هفتگی در هیئت محبین امیرالمؤمنین(ع)/«تنها مسیر»- ۳۸

پناهیان: در مرحله حرکت، «چهار اقدام» را باید «با هم» انجام دهیم/ نماز چگونه ما را در ترک هوای نفس کمک می‌کند؟

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 هشتمین جلسه را می‌خوانید:

در مرحله حرکت «چهار اقدام» را باید «با هم» انجام دهیم: شکر، رضایت، ترک کارهای بد، انجام کارهای خوب

- برای مبارزه با هوای نفس، «نگرش دشمنانه به نفس» و «عزم» را به عنوان قدم‌های مقدماتی بیان کردیم و بعد از این دو مرحله، رسیدیم به مرحله «حرکت». گفتیم در مقام حرکت، باید چهار اقدام را با هم انجام دهیم؛ یک‌سری اقدامات باطنی باید انجام دهیم و یک‌سری اقدامات ظاهری. در هر دو بخش اعمال باطنی و ظاهری باید «باهم» کار کنیم؛ نمی‌شود هیچ کدام را نادیده گرفت و برای یک مدتی تعطیل کرد و فقط به یک بُعد پرداخت.
- اعمال ظاهری شامل «ترک کارهای بد» و «انجام کارهای خوب» است و در مقام اعمال باطنی نیز دو فعل عمده داریم: «شکر» و «رضایت». شکر اساساً یک فعل قلبی است که مربوط به چیزهایی است که داریم. رضایت هم یک فعل باطنی دیگر است که مربوط به چیزهایی است که نداریم. شکر و رضایت در واقع از یک جنس هستند و باید به طور همزمان انجام شوند. چون انسان همواره یک چیزهایی دارد که باید شکر آن را بجا آورد و یک چیزهایی ندارد که باید نسبت به آن رضایت داشته باشد.
- وقتی بر مبارزه با هوای نفس و ترک دوست‌داشتنی‌ها تأکید می‌کنیم بعضی‌ها می‌پرسند: «نمی‌شود که انسان همه لذت‌ها و دوست‌داشتنی‌های خود را کنار بگذارد و ترک کند؛ پس انسان از کجا انرژی و انگیزه بگیرد؟!». پاسخش این است که شما هر چقدر هم که لذت‌های خود را ترک کنید، باز خیلی خوشی‌ها دارید و خیلی لذت‌ها می‌برید، به خاطر همین داشته‌های خود شکر کنید. این یعنی بهره‌برداری درست از «داشته‌ها» که به انسان انرژی می‌دهد تا نسبت به «نداشته‌ها» راضی باشد. مثل کسی که از غذای افطاری و سحری به خوبی بهره‌برداری می‌کند تا بتواند در طول روز، روزه بگیرد و نداشته‌های خود را تحمل کند.

در میان کارهای بد «ظلم به دیگران» از همه مهمتر و اولین گناهی است که باید ترک شود/«غیبت» جزء اولین ظلم‌هایی است که باید ترک شود

- همان‌طور که گفتیم، افعال ظاهری بر دو نوع هستند: ۱- کارهایی سلبی، یعنی کارهایی که نباید انجام دهیم ۲- کارهای ایجابی، یعنی کارهایی که باید انجام دهیم. در میان همه کارهایی که نباید انجام دهیم، یکی را دین جلو آورده و اولویت داده و آن «ظلم نکردن به دیگران» است. یعنی در میان گناهان و کارهای بد، اولین کاری که باید ترک شود «ظلم به دیگران» است و بعد از آن ترک «ظلم به خود» است. پس در برنامه مبارزه با نفس اولین کاری که باید از انجام آن جلوگیری کنیم «ظلم به دیگران» است.

- البته «ظلم به دیگران» خودش «لاهم فالاهم» دارد. مثلاً گرفتن جان دیگران بدتر از دزدیدن پول دیگران است. حتی گاهی اوقات بردن آبروی دیگران بدتر از این است که جان آنها را بگیریم. یکی از موارد و مصادیق «بردن آبروی دیگران»، غیبت کردن است. لذا با یک محاسبه ساده به این نتیجه می‌رسیم که غیبت جزء اولین ظلم‌هایی است که باید از آن جلوگیری کنیم. پس «غیبت کردن» ظلمی است که در جریان مبارزه با نفس باید ترک آن را در اولویت قرار دهیم.
- فعلاً که در مراحل مقدماتی مبارزه با هوای نفس هستیم، باید در مقام عمل یک خط قرمزهایی را در دوست‌داشتنی‌های خودمان رعایت کنیم؛ اولین خط قرمز این است که وقتی دوست‌داشتنی‌های ما از ما می‌خواهد که به دیگران ظلم کنیم، باید مراقب باشیم که هرگز به کسی ظلم نکنیم.
- این سخن مشهور که می‌گوید: «خلاصه همه نصایح در دو کلمه «مرنج و مرنجان» جمع شده است» واقعاً سخن حکمت‌آمیزی است. مرنجان یعنی همان ترک ظلم به دیگران، که مهمترین ترک گناه است. مرنج نیز همان رضایت و راضی بودن نسبت به نداشته‌هاست. پس هر دو دستور «مرنج» و «مرنجان» برای مبارزه با هوای نفس است. این دو، از کلیدی‌ترین قدم‌های ترک هوای نفس محسوب می‌شوند.

در میان کارهای خوب، «نماز» مهمتر از همه است

- در میان کارهای خوب، آن عملی که مهمتر از بقیه است «نماز» است. در این جلسه می‌خواهیم درباره نقش برجسته نماز در مسیر مبارزه با نفس بحث کنیم. می‌خواهیم ببینیم در مسیر دلیل کردن نفس و در مسیر اتصال ما به خدای با عظمت که راهش کشتن نفس است، نماز چه نقشی دارد؟
- نماز، شما را در مبارزه با هوای نفس تقویت می‌کند. خداوند می‌فرماید: «وَاسْتَبِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (نقره/۴۵) یعنی از نماز و از صبر کمک بگیرید (که درباره صبر بعداً بحث خواهیم کرد). نماز به ما کمک می‌کند در مسیر مبارزه با هوای نفس، حرکت کنیم و در سه اقدام مهم دیگر (یعنی ۱- شکر ۲- رضایت ۳- ترک گناه) به ما کمک می‌کند.

در برخی آیات قرآن مهمترین کارکرد نماز، مبارزه با هوای نفس اعلام شده است

- در برخی از آیات قرآن خداوند نماز را دقیقاً در نقطه مقابل شهوات و هوای نفس قرار داده است. مثلاً در این آیه که می‌فرماید: «نماز را اقامه کن، نماز از فحشاء و منکرات جلوگیری می‌کند؛ اَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵) در این آیه نماز را نقطه مقابل فحشاء و منکر قرار می‌دهد و فحشاء و منکر نیز همان چیزهایی است که نفس ما از ما می‌خواهد. لذا در اینجا مهمترین کارکرد نماز را در واقع مبارزه با هوای نفس اعلام می‌کند. چرا که در جریان مبارزه با هوای نفس ما باید با آن خواسته‌های نفسانی که منجر به فحشاء و منکر می‌شود مبارزه کنیم، نه اینکه به هر چیزی دل‌مان خواست بگوییم «نه»!
- آیه دیگری که نماز را در مقابل شهوات و هوای نفس قرار می‌دهد این آیه است: «فَخَلَفَ مِنْ بَدْوِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ» (مریم/۵۹) در آیات قبل از این آیه، خداوند از آدم‌های خوبی که به حضرت نوح(ع) و ابراهیم(ع) ایمان آوردند و هدایت شدند، تعریف می‌فرماید. در این آیه می‌فرماید: «بعد از این آدم‌های خوب، گروه دیگری آمدند که آدم‌های خوبی نبودند؛ آنها کسانی بودند که نماز را ضایع کرده و از شهوات تبعیت کردند». یعنی باز هم خداوند در این آیه، نماز را نقطه مقابل شهوات و هوای نفس قرار می‌دهد.

نماز چگونه ما را در ترک هوای نفس کمک می‌کند؟ در ذات نماز یک عملیات مبارزه با نفس نهفته است

- باید ببینیم نقش نماز در مقابله با فحشاء و منکر و انواع شهوات و هوای نفس چیست؟ نماز چگونه ما را در ترک هوای نفس کمک می‌کند؟ اولین اثر نماز در اینکه ما اهل مبارزه با هوای نفس شویم، اثر تربیتی «عملیات نماز» است. چون خود نماز ابتداءً یک کار شهوات‌انگیز، دل‌چسب و دل‌نشین نیست که آدم از انجام آن کیف کند و لذت ببرد. لاقلاً برای مبتدی‌ها و آدم‌های معمولی مثل خودمان اینطور نیست. (فعلاً به کسانی که مانند عرفا عاشقانه نماز می‌خوانند کاری نداریم.) در ذات نماز یک عملیات مبارزه با نفس نهفته است؛ یعنی انسان برای اجرای عملیات نماز، خودبه‌خود باید با هوای نفسش مبارزه کند.
 - اولاً از آنجایی که نماز یک عمل تکراری است و زمان‌های آن خیلی به هم نزدیک است طبیعتاً نمی‌تواند دلچسب باشد. نماز مثل دعای کمیل نیست که هفته‌ای یا ماهی یکبار انجام دهیم و از آن لذت ببریم، بلکه یک عمل روزانه مداوم با فاصله کم و نزدیک به هم است. این موجب می‌شود که به طور طبیعی نماز برای انسان دلچسب نباشد. گاهی اوقات باید از خواب‌مان بزنیم و نماز بخوانیم؛ مثل نماز صبح. گاهی در اوج خستگی باید نماز بخوانیم؛ مثل نماز مغرب و عشاء. گاهی نیز وقتی سرگرم کار هستیم، باید آن را قطع کنیم و برویم نماز بخوانیم؛ مثل نماز ظهر. یعنی اوقات نماز در طول شبانه‌روز، طوری طراحی شده که هر کدام یک‌جور حال آدم را می‌گیرد!
 - ثانیاً خود عملیات نماز هم برای ما زیاد شفاف نیست؛ مثلاً اینکه چرا نماز صبح دو رکعت است؟ چرا در هر رکعت باید دوبار سجده و یکبار رکوع انجام دهیم؟ دلیل مقدمات نماز مثل وضو و پاک بودن لباس هم برای ما زیاد شفاف نیست. از سوی دیگر «نماز جماعت» که این قدر بر آن تأکید شده است، یک‌جور دیگری حال انسان را می‌گیرد؛ اینکه با «تکبیرالاحرام» همه در صفوف منظم قرار می‌گیرند و مثل پادگان‌ها، یک عملیات خاص را انجام می‌دهند. تازه سربازها نیز در پادگان معمولاً فقط صبح‌ها به صف می‌شوند، ولی در نماز جماعت هر روز سه بار به صف می‌شویم!
 - رسول اکرم (ص) می‌فرماید: از سن هفت سالگی به بعد، فرزندان را به خواندن نماز امر کنید و اگر نماز را ترک کرد آنها را ادب کنید (قال رسول الله (ص) مُخَاطَباً لِأَوْلِيَاءِ الْأَطْفَالِ مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَ هُمْ أَبْنَاءُ سَبْعٍ وَ اضْرُؤْهُمْ عَلَيْهَا وَ هُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ؛ عوالی اللآلی / ج ۱ / ص ۳۲۸) این نوع برخورد برای آن است که بچه بفهمد در این کار «دل‌م می‌خواهد» نداریم و اگر هم دلش نخواست باید به زور، خودش را وادار به نماز خواندن کند. بچه‌ها باید از همان هفت‌سالگی یاد بگیرند که مخالف دل‌خواهی‌های خودشان رفتار کنند و نماز یکی از مهمترین مواضع تمرین این موضوع است. البته پدر و مادرها نباید در مجبور کردن فرزندان به نماز افراط کنند، مثلاً حضرت امام (ره) می‌فرمود اگر بچه شما صبح برای نماز بیدار نشد او را به تلخی بیدار نکنید.
- به اینکه نماز حال شما را بگیرد، تن بدهید / مقید بودن به نماز اول وقت، یعنی تن دادن به حال‌گیری نماز**
- سر یک زمان خاص**
- باید به اولین اثر نماز در تقویت مبارزه با هوای نفس توجه کنید. به اینکه «نماز دارد حال نفس شما را می‌گیرد» توجه کنید و بگذارید نماز این کار را به خوبی روی شما انجام دهد و این اثر را بر شما بگذارد. یعنی به اینکه نماز حال شما را بگیرد، تن بدهید. لذا آیت الله بهجت (ره) می‌فرمود اگر می‌خواهید به جایی برسید نماز اول وقت را ترک نکنید. از ایشان پرسیدند این نمازی که شما می‌گویید همه چیز را درست می‌کند منظورتان نماز با توجه و حضور قلب است؟ ایشان فرمود: «نه! همین که مقید باشید نمازتان را اول وقت بخوانید.»
 - مقید بودن به نماز اول وقت یعنی تن دادن به حال‌گیری نماز سر زمان‌های خاص. نماز اول وقت حتی اگر همراه با توجه و حضور قلب هم نباشد، این اثر تربیتی خود را خواهد داشت. ممکن است یک‌بار که می‌خواهی بلند شوی و نماز اول وقت بخوانی واقعاً حالتش را داشته باشی، اما دفعه بعد و در نوبت بعدی حال نماز خواندن را نداشته باشی، این نوسانات به‌طور طبیعی در انسان هست،

لذا از این بابت از خودت شکایت نکن؛ اتفاقاً گاهی در اوقاتی که حال نماز خواندن نداری، وقتی بلند شوی و مؤدبانه نماز بخوانی بیشتر رشد می‌کنی.

- اگر اول وقت، حال نماز خواندن نداشتید، نباید پیش خود بگویید: «حالا تا آخر وقت نماز، فرصت دارم، هر وقت حال داشتم نماز می‌خوانم!» این طوری توجه و حضور قلب سر نماز بیشتر خواهد بود... خودتان را با این حرف‌ها فریب ندهید، چون اثر تربیتی این نماز هرگز به نماز اول وقت نمی‌رسد. پس نگویید که «هر وقت حال داشتم نماز می‌خوانم!». حال خودتان را با نماز اول وقت بگیرید. درست است که نماز اول وقت واجب نیست و یک فرصت چند ساعته برای نماز خواندن به ما داده شده ولی این فرصت چند ساعته را برای کسانی گذاشته‌اند که واقعاً ناتوانی یا مانع جنسی و مشکل خاصی دارند. اگر مانعی ندارید همان اول وقت نماز بخوانید و حال نفس‌تان را با این نماز اول وقت بگیرید و به کمک نماز اول وقت، با هوای نفس‌تان مبارزه کنید.

کسی که وقت نماز، از ترس خدا خودش را جمع و جور نمی‌کند، آیا وقت‌های دیگر، مبارزه با هوای نفس خواهد کرد؟!

- اگر می‌خواهید در مبارزه با هوای نفس تقویت شوید؛ در خود نماز مبارزه با هوای نفس کنید. کسی که آن قدر تنبل است که حتی وقتی مهمان به خانه‌اش می‌آید خانه را به‌خاطر مهمان جمع و جور نمی‌کند؛ آیا وقتی مهمان نیست و خودش تنهاست خانه را جمع و جور خواهد کرد؟! اگر کسی در وقت نماز که پای خدا در میان است و ترس از خدا و آتش جهنم در میان است، خودش را برای نماز خواندن جمع و جور نکند و بلند نشود نماز بخواند، آیا در وقت‌های دیگر مبارزه با هوای نفس خواهد کرد؟!
 - چرا نماز «انسان را از فحشاء و منکر باز می‌دارد؟ (تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ) چون خود نماز یک تمرین است برای مبارزه با هوای نفس. جدای از محتوای نماز، بزرگان فرموده‌اند به زمان نماز هم خیلی توجه کنید و خودتان را به نماز اول وقت مقید کنید که همین نماز اول وقت آثار تربیتی بسیار خوبی دارد.
- یکی از نکاتی که باید در مورد نماز توجه کنیم این است که انسان قرائت نمازش را درست کند؛ همین کار ساده، اثر تربیتی زیادی روی انسان دارد. همچنین در موقع نماز اگر نفس‌تان گفت که «سریع نمازت را بخوان و تماش کن» باز هم برای اینکه حال نفس خود را بگیرید، نماز را با حوصله و تأمل بخوانید و با گفتن اذکار مختلف کمی طولانی‌تر کنید، نه اینکه اذکار نماز را خیلی سریع و جویده‌جویده بخوانید تا زود تمام شود. بگذارید مبارزه با هوای نفس در نماز به دل‌تان بچسبد و از نماز کمک بگیرید. بعضی‌ها نماز را ضایع می‌کنند. (أَضَاعُوا الصَّلَاةَ؛ مریم/۵۹) مثلاً یک موقعی نماز می‌خوانند که نماز حال‌شان را بگیرد، یا طوری نماز می‌خوانند که حال نفس‌شان گرفته نشود. لذا خداوند متعال درباره برخی از نمازخوان‌ها می‌فرماید: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ» (ماعون/۵۴) یک جای دیگری هم کسالت در نماز را علامت نفاق اعلام می‌فرماید: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَ هُوَ خَادِعُهُمْ وَ إِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى» (نساء/۱۴۲)

انسان ابتداءً نمی‌تواند «با توجه» نماز بخواند، لذا فعلاً باید «با ادب» نماز بخواند / انسان برای اینکه با نماز،

آدم شود باید به تلخی و سختی نماز تن دهد

- **بعضی‌ها غوره نشده می‌خواهند مویز شوند! یعنی از همان ابتدا می‌خواهند از نماز خواندن لذت ببرند. می‌پرسند: «چه کار کنیم که از نماز خواندن لذت ببریم؟!» البته خوب است انسان از نماز لذت ببرد، ولی اینها غالباً دنبال لذت معنوی نیستند، بلکه می‌خواهند نماز خواندن مثل بستنی خوردن برایشان راحت و لذت‌بخش باشد!** اینها ناراحت هستند از اینکه سر نماز درگیر مبارزه با نفس هستند! اینها اساساً با فلسفه زندگی آشنا نیستند و

توجه ندارند که کل مسیر زندگی همین است که انسان در مقابل بعضی از دوست‌داشتنی‌هایش بایستد. لذا خداوند نماز را طوری طراحی فرموده است که انسان ابتداءً از نماز لذت نبرد، به سادگی سر نماز توجه پیدا نکند و به عمق آن نرسد؛ همایش برای این است که «انسان با سختی نماز، آدم شود». لذا انسان برای اینکه با نماز خواندن آدم شود باید به تلخی و سختی نماز تن دهد.

- طبیعی است که انسان ابتداءً نمی‌تواند نماز «با توجه» بخواند و از نمازش لذت نبرد، لذا فعلاً باید نمازش را «با ادب» بخواند تا به مرور به جایی برسد که با توجه و لذت نماز بخواند. مرحوم سید مرتضی (ره) آخر عمرش وصیت کرد همه نمازهایش را قضا کنند! چون تردید داشت نمازهایش درست باشد. گفتند شما که با عشق و لذت نماز می‌خواندید! فرمود: مشکل در همین جا است؛ چون از نمازم خیلی لذت می‌بردم می‌ترسم به خاطر نفسم نماز خوانده باشم!

چرا کسی که نماز را ترک کند به او کافر می‌گویند؟ چون ترک نماز لذت ندارد و فقط از روی بی‌احترامی به خداست

- از امام صادق (ع) پرسیدند: «چرا کسی که زناکار است (و حتی ممکن است حکم او اعدام باشد) به او کافر نمی‌گویند اما کسی که نماز را ترک کرده است به او کافر می‌گویند؟ امام صادق (ع) فرمود: کسی که مرتکب زنا شده در اثر فشار شهوت این گناه بزرگ را انجام داده است اما کسی که نماز نخوانده است چه شهوتی موجب شده نماز نخواند؟ وقتی در ترک نماز لذتی وجود ندارد غیر از این نیست که امر خدا را کوچک و سبک شمرده و به آن بی‌اعتنایی کرده؛ و سئیل ما بآل الزانی لا تُسمیه کافراً و تارک الصلاة قد سمیته کافراً و ما الحجة فی ذلک فقال لآن الزانی و ما أشبهه إنما يفعل ذلک لِمکان الشهوة لآنها تلبیه و تارک الصلاة لا یترکها إلا استخفافاً بها و ذلک لآنک لا تجد الزانی یأتی المرأة إلا و هو مُستلذ لآتیانه إیها فاصداً إلیها و کل من ترک الصلاة فاصداً إلیها فلیس یكون قصدُهُ لتركها للذة فإذا نُفیت الذة وقع الاستخفاف و إذا وقع الاستخفاف وقع الکفر» (کافی/۲/۳۸۶)
- کسی که گناه می‌کند، شهوت او را بیچاره کرده است اما کسی که نماز نمی‌خواند آیا از نماز نخواندنش خیلی لذت می‌برد؟! نه! به هیچ وجه. چرا ما اول موضوع نماز را مطرح کردیم؟ چون برای ترک نماز، فشار شهوت سنگینی روی تو نیست، فقط به خاطر تنبلی، بی‌عرضگی و بی‌خاصیتی است که اینها شهوت محسوب نمی‌شود و لذتی ندارد. این تنبلی را به خاطر نماز کنار بگذار، تا خداوند آن جاهایی که شهوات سنگین به تو حمله می‌کنند، کمکت کند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «نماز سدّ الهی است. یعنی نماز، آدم را از معاصی باز می‌دارد و این شرح آیه «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» است: الصَّلَاةُ حُجْرَةُ اللَّهِ وَ ذَلِكُمْ أَنَّهُ تَحْجُرُ الْمُصَلِّيَ عَنِ الْمَعَاصِي مَا دَامَ فِي صَلَاتِهِ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ - إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (توحید شیخ صدوق/ص ۱۶۶)

- به پیامبر (ص) گفتند یک جوانی هست که همراه شما نماز می‌خواند ولی کارهای خیلی بدی هم مرتکب می‌شود. حضرت فرمود: نمازش یک روزی او را از گناه جدا می‌کند. چند وقت نگذشت که همین‌طور شد و آن جوان توبه کرد؛ أَنْ قَتِي مِنَ الْأَنْصَارِ كَانَ يُصَلِّي الصَّلَاةَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ص وَ يَرْتَكِبُ الْفَوَاحِشَ فَوُصِفَ ذَلِكَ لِرَسُولِ اللَّهِ ص فَقَالَ إِنَّ صَلَاتَهُ تَنْهَاهُ يَوْمًا مَا. فَلَمْ يَلْبَثْ أَنْ تَابَ» (تفسیر صافی/۴/۱۱۸) در روایت دیگری هست که به رسول خدا (ص) گفتند: «فالانی روز نماز می‌خواند و شب دزدی می‌کند! حضرت فرمودند که نماز او روزی او را از این کار باز خواهد داشت؛ قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ ص إِنَّ فَلَانًا يُصَلِّي بِاللَّهَارِ وَ يَسْرِقُ بِاللَّيْلِ. فَقَالَ إِنَّ صَلَاتَهُ لَتَرُدُّعَهُ» (بحار الانوار/۷۹/۱۹۸ و تفسیر نورالثقلین/۴/۱۶۲)

- امام رضاع (ع) از قول رسول خدا (ص) می‌فرماید: «مادامی که مؤمن نمازش را رعایت کند شیطان همیشه از مؤمن وحشت دارد و می‌ترسد. اما وقتی نمازش را ضایع کرد، شیطان بر او دلیر می‌شود و جرأت پیدا می‌کند و او را دچار گرفتاریهای بزرگ می‌کند؛ یا

يُرَالُ الشَّيْطَانُ دُعْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ مَا حَافَظَ عَلَى الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ - فَإِذَا ضَعِيفَتْ تَجَرَّأَ عَلَيْهِ وَ أَوْقَعَهُ فِي الْعَطَائِمِ» (صحيفة امام رضاع/ص ۴۲)

عملیات مبارزه با تنبلی و «دل‌م می‌خواهد» سر نماز چگونه است؟/توصیه امام رضا (ع) برای رعایت ادب سر نماز

- باید دید عملیات مبارزه با «دل‌م می‌خواهد» سر نماز چگونه انجام می‌گیرد؟ عملیات مبارزه با تنبلی و بی‌حالی و بی‌ادبی سر نماز چگونه است؟ امام رضاع (ع) به این سؤال پاسخ داده است. حضرت می‌فرماید: «اگر خواستی نماز بخوانی، با کسالت برای نماز بلند نشو؛ با چرت نماز نخوان، با عجله نماز نخوان بلکه با سکون و وقار نماز بخوان... وقتی خواستی سر نماز در مقابل پروردگار بایستی، مثل بنده گنهکاری که مولایش می‌خواهد او را تنبیه کند، در مقابل خداوند بایست. (این ادب نماز است؛ حتی اگر گناهی نکرده باشی) قدم‌هایت را صاف و محکم قرار بده، نفس خودت را اذیت کن، به این طرف و آن طرف نگاه نکن، با ریش و سایر جوارح خودت بازی نکن، انگشت‌هایت را نشکن، و بدنت را نخواران، به دماغ و لباس دست نزن و بازی نکن، همیشه در طول نماز مادامی که ایستاده هستی نگاهت به محل سجده باشد. با طمع، و خوف و رغبت نماز بخوان؛ فَإِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَقُومَ إِلَى الصَّلَاةِ فَلَا تَقُومُ إِلَيْهَا مُتْكَاسِبًا وَ لَا مُتَسَاعِسًا وَ لَا مُسْتَعْجِلًا وَ لَا مُتَاهِيًا وَ لَكِنْ تَأْتِيهَا عَلَى السُّكُونِ وَ الْوَقَارِ وَ التَّوَدُّعِ وَ عَلَيْكَ الْخُشُوعُ وَ الْخُضُوعُ مُوَاضِعًا لِلَّهِ جَلَّ وَ عَزَّ مُتَخَاشِعًا عَلَيْكَ خَشِيَّةً وَ سِيمَاءُ الْخَوْفِ رَاجِعًا حَافِيًا بِالطَّمَأِينَةِ عَلَى الْوَجَلِ وَ الْحَذَرِ فَيَقِفُ بَيْنَ يَدَيْهِ كَالْعَبْدِ الْبَاقِي الْمَذْذِيبِ بَيْنَ يَدَيِ مَوْلَاهُ فَصَفَّ قَدَمَيْكَ وَ أَصِيبَ نَفْسَكَ وَ لَا تَلْتَفِتْ يَمِينًا وَ شِمَالًا وَ تَحَسَّبْ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ بَرَأكَ وَ لَا تَعْبَثْ بِلِحْيَتِكَ وَ لَا بِرِيشٍ مِنْ جَوَارِحِكَ وَ لَا تَفْرُقْ أَصَابِعَكَ وَ لَا تُحَكِّ بِدَنِكَ وَ لَا تَوْلِعْ بِأَنْفِكَ وَ لَا بِنُؤَبِكَ وَ لَا تُصَلِّ وَ أَنْتَ مُتَلَمِّمْ وَ لَا تَجُوزُ لِلِسَاءِ الصَّلَاةِ وَ هُنَّ مُتَقَاتٌ وَ يَكُونُ بَصْرُكَ فِي مَوْضِعِ سُجُودِكَ مَا دُمْتَ قَائِمًا وَ أَظْهَرَ عَلَيْكَ الْجَزَعُ وَ الْهَلَعُ وَ الْخَوْفُ وَ ارْتِغَبْ مَعَ ذَلِكَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (فقه الرضاع/ص ۱۰۱)
- امام باقر (ع) هم در یک روایت مشابهی می‌فرماید: «وقتی برای نماز ایستاده‌ای، با دست و سر و ریش خودت بازی نکن و سر نماز فکر و خیال نکن ... یک‌بار روی این‌ها و یک‌بار روی پای دیگر تکیه نکن و روی هر دو پا تکیه کن، دو پا را به هم نجس‌ان و زیاد هم از همدیگر باز نکن؛ إِذَا قُمْتَ فِي الصَّلَاةِ فَفَلْيَكِ بِالْإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّمَا يُحْسَبُ لَكَ مِنْهَا مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْهِ وَ لَا تَعْبَثْ فِيهَا بِبِدِكَ وَ لَا بِرَأْسِكَ وَ لَا بِلِحْيَتِكَ وَ لَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ وَ لَا تَتَنَاءَبْ وَ لَا تَتَمَطَّ وَ لَا تُكْفَرْ فَإِنَّمَا يُفَعَّلُ ذَلِكَ الْمَجُوسُ وَ لَا تَلْمَمُ وَ لَا تَحْتَفِزُ وَ لَا تَفْرَجُ كَمَا يَفْرَجُ الْبَعِيرُ وَ لَا تَنْعِقَ عَلَى قَدَمَيْكَ وَ لَا تَفْتَرِشْ ذِرَاعَيْكَ» (کافی/۳/۳۹۹)
- چرا اهل بیت (ع) به این جزئیات در آداب نماز خواندن تأکید فرموده‌اند؟ به خاطر اینکه رعایت ادب در مقابل پروردگار خیلی مهم است و اهل بیت (ع) خواسته‌اند ادب نماز خواندن را به ما یاد بدهند. باید دقت کنیم که فعلاً مودبانه نماز خواندن را یاد بگیریم تا انشاءالله توفیق نماز خواندن عارفانه و عاشقانه را هم پیدا کنیم. در متن نماز تمرین مبارزه با هوای نفس است و یکی از اصول مبارزه با هوای نفس این است: «جاهایی که می‌توانی مبارزه با هوای نفس کنی، مبارزه کن که قدرت بگیری تا برای جاهایی که نمی‌توانی، قدرت پیدا کنی» این کار مثل تمرین بدن‌سازی برای ورزشکاران است.

