

اگر می‌خواهید نماز را دوست داشته‌باشید

حجت‌الله حاجی کاظم / تدوین اولیه: ۸۵/۹/۱۷ - ویرایش و تکمیل: ۹۴/۱۱/۱

مقدمه: در زمان نوجوانی، گاهی «حس می‌کردم» نماز را خوب «حس نمی‌کنم». جستجوهای کردیم و کتاب‌هایی خواندیم و تأملاتی به نظرمان رسید. برخی نکته‌ها برای درک بهتر از نماز کمک کرد. می‌خواهیم بسیار کوتاه درباره برخی از مهم‌ترین نکاتی که در این سال‌ها توجه‌هم را درباره نماز جلب کرد، بنویسیم.



زیاد با نماز سروکار داریم. گاهی اوقات نسبت به آن کم توجهی داریم. از سوی دیگر هرچه جلوتر می‌رویم، باید نمازمان با معرفت بیشتری خوانده شود و شاید توقع خداوند از ما این است که در مسیر عارفانه تر نماز خواندن قدم برداریم وگرنه شاید آثار خستگی از نماز و به قول قرآن کریم، سنگین شدن آن بر ما پدیدار شود. می‌خواهیم با این نوشتار، به معرفت بیشتر نسبت به سیر و سفر معنوی و هیجان انگیز نماز کمک کنیم تا بتوانیم هم بیشتر آن را بفهمیم و هم با روحیه بهتری اقامه اش کنیم. البته اگر آن را نمی‌فهمیدیم هم با اعتماد به خداوند اقامه اش می‌کردیم اما فهم آن، به ارزشمندتر شدن نماز برای ما کمک خواهد کرد.

ماجرای از کجا آغاز شد؟

و روزی خداوند فیض رسانی به بشر دوره ما را آغاز کرد. انسان را آفریده و در او از روح بلندش دمید. خدای بزرگ امانتی سنگین به دوش او نهاد تا با رساندن آن امانت سنگین به منزل، وجودش جلوه‌ای پاک و بی‌پیرایه از وجود پروردگارش گردد:

قرعه فال به نام من دیوانه زدند

آسمان بار امانت نتوانست کشید

دین می‌خواهد ما را به کجا برساند؟

همه هستی، برای کامل شدن او طراحی گردید. (دقت نمایید) مهندس این عالم، تک‌تک مکانیسم‌های جهان (سنت‌های الهی) را به نحوی طراحی کرده است که غم و شادی، نعمت و مصیبت و ... به انسان در رساندن این امانت به منزل و رشد و بزرگ شدن یاری نماید. قرار است در روزهایی به اندازه هزار سال به سوی خدا حرکت کنیم. تمام شدن دنیا، آغاز شدن مسیری تازه است. ما برای طی زیباتر این مسیر سبز، نیازمند آمادگی و توشه هستیم تا در نهایت ویژگی‌های خداوند را که خوب‌ترین هاست، در خود پیدا کنیم.

نقش نماز در این حرکت بزرگ

و در نماز، خلاصه‌ای از این سیر تکاملی قرار دارد. نماز، خواندنی (قرائت کردنی) نیست؛ بلکه به پا داشتنی (اقامه کردنی) است. چرا که نماز، نمونه‌ای از حرکت است و نه صرفاً تعدادی کلمه و جمله. پس کسی می‌تواند خوب نماز را به پا دارد که خوب و سالم و باصفا و پاک زندگی کند و نیز کسی می‌تواند خوب زندگی کند و ناپاکی‌ها و نالایقی‌ها را از زندگی خود حذف نماید که خوب نماز را بر پا داشته باشد.

خوب زندگی کردن

خوب زندگی کردن، راحت زندگی کردن و آسوده زیستن نیست. زیاد پول و شهرت داشتن نیست؛ آرامش داشتن است. آرامشی که قلب را فرا می‌گیرد و جسم را به همت و تلاش صادقانه و خالصانه فرامی‌خواند. آرامشی که وقتی مشکلی، مصیبتی، فشار مضاعفی و ... بر چنین انسانی باریدن گرفت، می‌داند که هر چه اتفاق می‌افتد، برای پاک‌تر و الهی شدن او و دیگران است. البته هر چه از دستش بر آید انجام می‌دهد اما جهان را زیبا می‌بیند. پس ترس و غمگینی در او راه نمی‌یابد. به نظر ما حتی برای خوب زندگی کردن هم محتاج آرامش نماز هستیم.

خوب کوچ کردن

اما همه چیز، حتی خوب زندگی کردن نیست. اگر بعد از مرگ ما زندگی دیگری هست، اگر حرکت و کوچی به دنبال دارد، باید هنگام زندگی، به فکر زمینه سازی برای آن روزها هم باشیم. باید کوله پشتی سفر آخرت خود را هم کمی ببندیم. یاد مرگ، یاد سختی و نگرانی نیست؛ یاد ناپایدار بودن دنیا و بی نهایت بودن حرکت انسان است. فرموده اند هنگام نماز، فکر کن آخرین نماز توست. ببین چطور می‌توانی در آخرین لحظات با خدا حرف بزنی؟ اصلاً حرفی برای گفتن داری؟ از خودت راضی هستی؟ توانستی از فرصت استفاده کنی؟ اگر نه، بعد نماز برگرد و عوض شو.

رازهایی از نماز

ساده دانستن نماز، محروم شدن از ثمرات بلندش است. جستجو درباره اسرار نماز، می‌تواند کمک کند نمازی که یک عمر همراهان است را بهتر بشناسیم و بهتر از آن استفاده کنیم. کتاب‌های بسیاری با استناد به روایات و گاه دقت‌های اندیشمندان درباره نماز نوشته شده است. کتاب اسرار الصلوه میرزا جواد ملکی تبریزی و آداب الصلوه امام خمینی در این زمینه، منابع خوبی هستند. تلاش می‌کنیم برخی نکات را در همین راستا تقدیم کنیم.

وضو، آغاز با پاکی

نماز با طهارت (وضو) آغاز می‌شود. یعنی باید قبل نماز تلاش کنی پاک تر وارد نماز شوی. اگر کسی لااقل یک ساعت قبل نماز به خود بگوید سعی می‌کنم پاک تر وارد نماز شوم، بهانه‌ای دیگر برای خوب بودن پیدا کرده است و نمازش هم بسیار زیباتر می‌شود. هر کس پاک‌تر و آماده‌تر بیاید، بهتر بهره می‌برد. به همین خاطر است که می‌گویند برای نماز بهتر خواندن، از موقع وضو حواست جمع باشد. سعی کنیم وضو را با این نیت بگیریم که می‌خواهیم ناپاکی‌های روحی خود را هنگام وضو زمین از خود جدا کنیم.

قیام، برخاستن با همه نیروها

کسی که بتواند، واجب است برای نماز بایستد. (قیام) ایستادن، چه ضرورتی داشته است، نشسته هم می‌شود رکوع و سجده رفت. ایستادن، حرکت است. قیام برای خدا، یعنی برای بهتر شدن جامعه و خویشتن با همه توان خود حرکت کنیم: «قل انما اعظکم بواحدة ان تقوموا لله مثنی و فرادی: بگو فقط به شما یک توصیه دارم: برای خدا، دو تا دو تا و یکی یکی (هم اگر شده) قیام کنید.»

و قیام نماز هم چیزی شبیه همین مفهوم قیام می‌تواند باشد. یعنی برای نماز، با تمام قدرت‌ها و انگیزه‌های خودت راه می‌افتی.

نیت و تکبیر نماز، حرکت در معراج

نیت و قصد رضای پروردگار می‌کنیم. کمال نیت نماز به آن است که قصد محکم برای بازگشت به سوی خدا داشته باشید. تکبیر می‌گوییم. تکبیری که برخی کارها مثل روی گرداندن از قبله را بر ما حرام می‌کند. «الله اکبر». اگر گاهی از بعضی چیزها نگران می‌شدیم، غصه غیرواقعی می‌خوریم و ... الآن که می‌گوییم «الله اکبر»، به یاد می‌آوریم که خدا بزرگتر از همه این نگرانی‌ها و خطراتی است که به خاطر آنها آشفته ایم. دیگر هیچ ترسی نداریم که نکند کسی پیدا شود که این زیبایی را زشت کند. چراکه حالا یاد این کرده‌ایم که «خداوند از هر توصیفی بزرگ‌تر است و اصلاً از اینکه توصیف شود بزرگ‌تر است». نکات بسیاری درباره اینکه چرا نفرموده «الله اکبر من کل شیء: خدا از همه چیز بزرگ‌تر است». وجود دارد. همین قدر بگوییم که منظور از تعبیر «الله اکبر» این است که در هر زمینه‌ای و نسبت به هر چیزی، حواسمان باشد که خدا از آن چیز (قدرت، عمل، حتی معنویت) بزرگ‌تر است.

حمد و سوره، سخن گفتن آن گونه که خدا به ما آموخت

اسرار سوره حمد را باید خواند تا گوشه از عظمت این سوره را درک کرد. وقتی می‌گویید «الحمد لله رب العالمین» در واقع دارید همه زیبایی‌های هستی را می‌بینید و همه زیبایی‌ها را از خداوند جمیل می‌دانید. لحن سوره حمد در آیه «ایاک نعبد و ایاک نستعین» ناگهان عوض می‌شود. داشتید می‌گفتید سپاس مخصوص خداست و او که فلان و چنان است و ... اما ناگهان می‌گویید فقط تو را می‌پرستیم ... انگار تا قبل از این داشتید با خودتان حقایق را مرور می‌کردید و ناگهان توجهتان به خدا چنان جلب می‌زند که او را خطاب قرار می‌دهید.

رکوع، حرکتی فراتر از الفاظ

بعد از حمد و سوره که جلوه زیباترین الفاظ درباره حقیقت جهان است، گویا به این موضوع توجه می‌کنیم که موضوع بزرگ‌تر از آن است که بتوان با الفاظ درباره آن سخن گفت. اینجاست که انگار می‌گویید خداوند خیلی بزرگ‌تر از این است که حتی با الفاظی که خودش نازل کرده توصیفش کنیم. او حتی از این‌ها هم بزرگ‌تر است. «الله اکبر» یعنی همین. سپس خم می‌شوید در برابر همه عظمت او و انگار بدون خم شدن، حق مطلب ادا نمی‌شد.

سجده، از خود بیرون شدن

تا به حال فکر کرده بودید که سجده چه حالت عجیبی است و چرا خداوند از ما می‌خواهد بر خاک بیفتیم؟ مگر او به انسان کرامت نداده است؟ مگر او بی‌نیاز از تعظیم نیست؟ پس چرا از ما چنین حرکتی را خواسته است؟

داستان این است که حتی با رکوع هم دلتان راضی نمی‌شود. باز می‌گویید خدا از این هم بزرگ‌تر است. از رکوع بلند می‌شوید و می‌ایستید. روایات معراج نبی اکرم (صلی الله علیه و آله) را که بررسی کنید، متوجه می‌شوید در اینجا حکمت سجده، فرو ریختن بعد از دیدن عظمت الهی است. گویا به تجلی‌ای از او توجه می‌کنید و عضلاتتان قوت خود را از دست می‌دهد و فرو می‌ریزید. برای درک بهتر مفهوم و منظور از سجده، از آیاتی از قرآن کریم استفاده می‌کنیم. وقتی حضرت موسی (ع) از خداوند خواست که خداوند را به نوعی ببیند، خداوند فرمود هرگز مرا نمی‌بینی اما به کوه (کوه خاصی که آنجا جلوی حضرت بوده) نگاه کن. وقتی حضرت به کوه نگاه کرد، خداوند به کوه تجلی کرد و کوه ذره ذره شد و حضرت موسی از دیدن این عظمت فرو ریخت.^۱ خداوند از تعبیر «خرّ: فروریختن» استفاده کرده است. همین لغت (خرّ) را قرآن کریم در هنگام توصیف ایمان آوردن و سجده عاشقانه کسانی که فهمیدند اسلام حق است و از شادی فرو ریخته و به سجده افتادند استفاده کرده است.^۲ نتیجه این است که سجده، دیدن عظمت حضرت حق و فرو ریختن در برابر آن است. اینکه در مقابل حقیقت ناب هیچ چیز از غرورت نماند و از خود بی‌خود شوی.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند :

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ

کافی ج ۶ ص ۹



با توجه به مستندات روایی، می توان سجده اول را نماد قبل از تولد و هنگامی که هنوز خاک بودیم دانست و سجده دوم را نماد مرگ و بازگشت به خاک بدانیم و فاصله میان دو سجده نیز فرصت زندگی در دنیای ما باشد. این ها می تواند به تمرکز و توجه به حقیقت نماز کمک کند.

تشهد نماز، شهادت دادن در عین دیدن

در روایت معراج، تشهد در زمانی است که نبی خدا (صلی الله علیه و آله) از سجده دوم بر می خیزند و عظمت حضرت حق را مشاهده می نمایند و به آن شهادت می دهند. اگر سجده دوم را مرگ بدانیم، تشهد نماز شهادت دادن در روز قیامت و با مشاهده عظمتی است که هنگام حشر جلوه می نماید.

سلام نماز، بازگشت از معراج

السلام علیک ایها النبی و رحمہ اللہ و برکاتہ، سلام به پیامبر خداست که نزدیکترین وجود به معراج است.

السلام علینا و علی عبادالله الصالحین: سلام به کسانی است که پس از پیامبر خدا به معراج نزدیک ترند.

السلام علیکم و رحمہ اللہ و برکاتہ: سلام به همه موجودات هستی و مخلوقات خداست که در کف هستی قرار دارند.

می بینید که ترتیب سلام ها چنان است که با حرکت از جهان بالا (معراج) به سوی جهان پایین به طور کامل هماهنگ است.

وقتی از معراج به زمین می آییم، اولین مکانی که از آن می گذریم، مقام پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) است. پس از آنجا، مقام صالحین است و در نهایت در زمین، دیگر موجودات هستی اند. یعنی فرود روحانی کامل.

نماز، به واقع معراج است

وقتی به این اسرار توجه می کنید، می بینید که اصلا با ما شوخی نکرده اند و اغراقی درباره معراج بودن نماز در کار نیست. معراج بودن نماز، سخنی شاعرانه نیست که فقط برای تعریف بی جا از چیزی مطرح شده باشد. بنابراین در تفسیر تک تک اجزای نماز باید ارتباط آن با معراج در نظر گرفته شود. بسیاری از اهل معرفت، وقتی نماز می خوانند، لحظه ای فراموش نمی کنند که در حال نماز، بخشی از توجه روحشان، در معراج است.

نماز به من حال نمی دهد

قرآن می فرماید نماز بر همه سنگین است مگر بر خاشعان.^۳ این نشان دهنده آن است که اگر مراقب نباشیم، دچار کسالت نماز می شویم. کسل بودن در نماز ویژگی منافقان است.^۴ بنابراین باید سعی کنیم با افزایش معرفت و انجام عمل صالح، حال بهتری برای خود ایجاد کنیم. اما نکته اینجاست که حتی اگر خیلی اوقات نماز به ما حال خوبی ندهد، باز هم ارزشمند است. جدا از اینکه مقدمه برای خوب توجه را فراهم می کند، یکی از نقش های نماز همین است که نشان دهد من حالم خوب نیست. هر زمان که نماز برای ما خسته کننده شد، هر زمان که حس می کنیم پنج دقیقه وقت گذاشتن برای آن موجب عقب افتادن از برنامه های دنیایمان می شود، نماز در اینجا در نقش تب سنج عمل کرده و به ما هشدار داده است.

می خواهم کمتر در نماز کوتاهی کنم

برای کاهش کوتاهی درباره نماز، از نکات ذیل کمک بگیریم:

۱- حضرت علی (علیه السلام) در حکمت ۱۰۶ نهج البلاغه می فرماید: «کسی که امری از دین خویش را برای اصلاح امری از دنیای خویش ترک کند، خداوند او را به امر دنیایی ای که از امر قبلی زیان بارتر است گرفتار می کند.» اگر این سخن بزرگ را خوب درک کنیم، هیچ گاه به خاطر حتی به ظاهر لازم ترین کارهای زندگی خودمان، نماز را عقب نمی اندازیم. (البته مواردی که مهم دیگری وجود دارد که از نظر شرعی اولویت دارد، باید ابتدا سراغ آن برویم. مثل پاسخ دادن به طلبکار یا اجرای امر والدین)

۲- نه تنها سعادت ما، که سعادت اعضای خانواده ما و سعادت دوستان ما و سعادت فرزندان و همسرمان، با امور معنوی ما گره خورده است پس گاهی باید از حس پدران، مادران، برادران، خواهرانه و... استفاده کنیم و خود را از اینکه به دیگران لطمه بزنیم بترسانیم. به خود بگوییم مبادا با عقب انداختن امور معنوی خویش، در کسانی که آنان را نیز دوست داری، تاثیر معنوی منفی بگذاری.

۳- به محض آنکه زمانی در نماز خویش کوتاهی کردیم، بلافاصله توبه کنیم و بازگردیم. حتی اگر بارها توبه شکستیم و گرفتار سبک شمردن شدیم، موجب نشود فکر کنیم که بخشوده نمی شویم یا مبادا موجب شود توبه را به فرادها واگذار کنیم. خداوند را پذیرنده سریع توبه بدانیم و از امروز و فردا کردن توبه بترسیم.

دور شدن از بدی ها

بدی ها و گناهان مانعی بر سر راه استفاده عارفانه از نماز هستند. تلاش کنیم کم تر بدی کنیم. اینکه همیشه با بازی ها و بازیچه ها سرگرم باشیم، اینکه همیشه در رویاپردازی های مادی (مثل آرزوی برنده شدن جایزه ای در قرعه) باشیم، در توجه به نماز اثر منفی دارد. شراب، قمار، دیدن تصاویر تحریک کننده، موسیقی های تند، غفلت و ... همگی ما را از نماز دور می کند. در زندگی تصمیمی برای این موارد بگیریم.

گاهی اوقات آیاتی را درباره نماز ببینید

دقت در عربی آیات قرآن کریم با توجه به ترجمه آنها به ایجاد حرکت در ما کمک می کند. گاهی در برخی از این آیات تأمل کنید:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ: از صبر و نماز یاری جوئید؛ و این کار، جز برای خاشعان، گران است. ﴿البقرة، ۴۵﴾

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ: ای افرادی که ایمان آورده اید! از صبر (و استقامت) و نماز، کمک بگیرید! (زیرا) خداوند با صابران است. ﴿البقرة، ۱۵۳﴾

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاؤُونَ النَّاسَ وَلا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا: منافقان می خواهند خدا را فریب دهند؛ در حالی که او آنها را فریب می دهد؛ و هنگامی که به نماز برمی خیزند، با کسالت برمی خیزند؛ و در برابر مردم ریا می کنند؛ و خدا را جز اندکی یاد نمی نمایند! ﴿النساء، ۱۴۲﴾

وَإِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ اتَّخَذُوهَا هُزُوءًا وَنَعَبًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ: آنها هنگامی که (اذان می گوئید، و مردم را) به نماز فرا می خوانید، آن را به مسخره و بازی می گیرند؛ این بخاطر آن است که آنها جمعی نابخردند. ﴿المائدة، ۵۸﴾

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ: شیطان می‌خواهد به وسیله شراب و قمار، در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند، و شما را از یاد خدا و از نماز بازدارد. آیا (با این همه زیان و فساد، و با این نهی اکید، خودداری خواهید کرد؟! ﴿المائدة، ۹۱﴾

رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ دُرِّيْتِي بَوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ: پروردگارا! من بعضی از فرزندانم را در سرزمین بی‌آب و علفی، در کنار خانه‌ای که حرم توست، ساکن ساختم تا نماز را برپا دارند؛ تو دل‌های گروهی از مردم را متوجه آنها ساز؛ و از ثمرات به آنها روزی ده؛ شاید آنان شکر تو را بجای آورند! ﴿ابراهیم، ۳۷﴾

یادآوری

سعی کنید موارد ذکر شده در این نوشتار را بارها در حال و آینده بخوانید و تمرین کنید. یادآوری می‌تواند به استفاده کمک کند. یکی دیگر از راهکارهای یادآوری و در جان نشستن، آموزش و بازگو کردن برای دیگران است. در ترویج آنها بکوشید.

امید

هیچ وقت و به هیچ دلیلی از حرکت خسته نشوید. توقع نداشته باشید به طور ناگهانی ارتباط شما با نماز بهتر شود بلکه همین که تلاش می‌کنید و در مسیر بهتر شدن هستید، کافی است. از آیت الله بهجت پرسیدند اینکه گفته شده اگر نماز اول وقت را مراقبت کنید به همه جا می‌رسید، منظور نماز با توجه اول وقت است یا همین نمازهای ماست؟ ایشان گفته بودند همین نمازها را هم اگر در اول وقت بخوانید، کم کم به آن درجات می‌رسید. در واقع نسخه این است که حتی آهسته اما پیوسته به نماز اهمیت دهید تا کم کم نماز در جان ما بنشیند. اول وقت خواندن، یک نوع اهمیت دادن به نماز است.

موفق و سربلند باشید

حجت الله حاجی کاظم (h.hajikazem@gmail.com)

با تشکر از خانم ساره ابراهیم کوچک به خاطر تابلو و پیگیری

و با تشکر از محمد حسین درودیان به خاطر یادآوری‌ها برای تدوین

پایگاه فرهنگی میقات مهر (mighatmehr.ir)

تدوین اولیه: ۸۵/۹/۱۷ - ویرایش و تکمیل: ۹۴/۱۱/۱

^۱ - مبارکه اعراف، ۱۴۳

^۲ - مبارکه الاسراء، ۱۰۷

^۳ - مبارکه بقره، آیه ۴۵

^۴ - مبارکه نساء، آیه ۱۴۲