



## خضوع و خشوع در نماز

---

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور: خضوع و خشوع در نماز

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص ۲۱ × ۱۴/۵ س.م.

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیا

زبان: کردی

موضوع:

رده‌بندی دیویی:

رده‌بندی کنگره:

شماره کتابشناسی ملی:

---

خضوع و خشوع در نماز

سجاد سرمیلی

---

## خضوع و خشوع در نماز

سجاد سرمیلی

ویراستار: مولود بهرامیان

طرح جلد:

صفحه‌آرایی: امید مقدس

چاپ نخست: ۱۴۰۳

شمارگان: نسخه

شابک:

---

این اثر تحت حمایت قانون مؤلفان و مصنفان قرار دارد. هرگونه کپی‌برداری از کتاب به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد. کلیه حقوق کتاب متعلق به مؤلف است.

## فهرست مطالب

مقدمه .....	۷
شروع آشنایی با عبادتی به نام نماز .....	۹
نماز در دوران بلوغ .....	۱۰
اعتیاد به موسیقی .....	۱۲
در جست و جوی آرامش .....	۱۴
چگونه می توان از زندگی لذت برد؟ .....	۲۱
روح من چگونه تقویت و زنده می شود؟ .....	۲۳
اما ذکر و یاد الله دقیقاً یعنی انجام چه کارهایی؟ .....	۲۶
در جست و جوی یافتن مفهوم خشوع در نماز .....	۲۶
چه اسبابی خشوع مرا در نماز افزایش می دهد؟ .....	۳۳
۱- کسب آمادگی برای اقامه ی نماز .....	۳۳
۲- عدم شتاب در شروع نماز .....	۳۴
۳- یادآوری مرگ در نماز .....	۳۵
۴- گفتن تکبیرة الاحرام (الله اکبر) .....	۳۵
۵- حفظ آرامش .....	۳۷
۶- نگاه کردن به محل سجده و رعایت ستره .....	۳۸

- ۷- استعاذه و پناه بردن به خدا از شرّ شیطان ..... ۳۹
- ۸- در زمان قرائت سوره‌ی حمد بدانم که دارم با خداوند سخن می‌گویم  
..... ۳۹
- ۹- خواندن قرآن با ترتیل و صدای زیبا ..... ۴۱
- ۱۰- دعا کردن در سجده ..... ۴۱
- ۱۱- مطالعه‌ی سنت نبوی در مورد خشوع در نماز ..... ۴۳
- ۱۲- نگاهی به نماز خاشعان ..... ۴۴
- ۱۳- اجر و پاداش نماز ..... ۴۶
- توجه به معنی کلمات و حقیقت افعال نماز ..... ۴۹
- حسّ و حال من در اقامه‌ی نماز ..... ۵۰

## مقدمه

به نام آفریدگاری که معجزه‌ای به نام نماز را چراغ هدایتگر زندگی من قرار داد تا مرا از بربّی خبری به بحر آگاهی ببرد.

تا جایی که به خاطر دارم از سال ۱۳۸۳ زندگی ام با قرآن عجین شده و فعالیت‌های قرآنی در حوزه‌ی کودک و نوجوان و بزرگسال در هر دو بخش خانم‌ها و آقایان، جز عضو جدا نشدنی زندگی ام بوده است. طیّ سال‌ها فعالیتیم در کلاس‌های قرآنی چه به صورت حضوری و چه به صورت مجازی، همواره با موج عظیمی از مراجعه‌های شاگردانم مواجه بوده‌ام که مشکلات زندگی موجب از دست رفتن آرامش آنها شده است. آنها دائماً از دغدغه‌های روحی و روانی گله‌مند بودند و در به در دنبال راه چاره‌ای می‌گشتند تا که شاید لحظه‌ای حسّ آرامش را در اعماق قلبشان احساس کنند. با توجّه به اینکه من خود زندگی پر فراز و نشیبی را تجربه کرده بودم، می‌دانستم مشکل اصلی کجاست و از مدّت‌ها پیش راهکار رسیدن به آرامش درونی را یافته بودم.

راهکاری به نام نماز، که آبی بر آتش تمامی مشکلات روحی و روانی ام شده بود و مرا از پرتگاه غفلت به آغوش حقیقت بازگردانده بود. اما مشکل آنجا بود که وقتی به مراجعان درباره قدرت خارق‌العاده‌ی نماز می‌گفتم، بالحنی ناامیدانه در پاسخ به من می‌گفتند: علاوه بر نمازهای فرض، نمازهای سنّت و حتّی نماز وتر را نیز می‌خوانند اما باز هم فایده‌ای به حالشان ندارد. سعی می‌کردم برای آنها از

حلاوت و لذت نماز سخن بگویم و آنها را با این ناجی مسکوت آشنا کنم؛ اما برای من سخت بود که صرفاً در چند جمله کوتاه یا در یک یا دو جلسه صحبت کردن وسعت معجزه آرام‌بخش خالق را توصیف کنم. از این رو تصمیم گرفتم چکیده‌ای از تجربیات خود در ارتباط با مونس لحظه به لحظه‌ی زندگی‌ام، یعنی نماز را با نوای قلم بر ساز ورق درآورم تا شاید بتوانم ذره‌ای از پرتو آرامش قلبی خودم را به قلب خوانندگان آن بتابانم و آنان را هم قدم با خود، در مسیر ایمان به حق تعالی همراه کنم. باشد که تا خداوند به ما فرصت تفکر در جلوه آفرینش را داده است، قدر این نعمت بزرگ (نماز) را بدانیم و حسّ خوب آرامش دنیا و آخرت را به بند بند وجودمان گره بزنیم.

سجاد سرمیلی

۳۱ خرداد ۱۴۰۳



## شروع آشنایی با عبادتی به نام نماز

به خاطر می‌آورم اولین چیزی که پدر و مادرم از مبانی اسلام به من یاد دادند و همچنین اولین چیزی که از میان عبادات والدینم نظرم را جلب کرد، نماز بود. من نیز همچون اغلب بچه‌های مسلمان وقتی پدر و مادرم را می‌دیدم که نماز می‌خواندند به تبعیت از آنها با شور و شوق فراوانی نمازگزار می‌شدم. کنار پدرم می‌ایستادم و دستانم را به شکل با مزه‌ای بر روی هم به سینه‌ام می‌چسپاندم و حرکات او را در نماز تقلید می‌کردم. گاهی به تقلید از مادرم که جانماز را بر روی پاهایش می‌کشید نمازم را ادا می‌کردم و خنده را بر سیمای نورانی شان هدیه می‌دادم. وقتی واکنش مثبت و شادی برانگیز والدینم را نسبت به نماز خواندنم می‌دیدم، با احساس افتخار و غروری که در من به وجود می‌آمد بیش از پیش به انجام این فریضه الهی ترغیب می‌شدم و حسّ می‌کردم با اقامه‌ی نماز اهل زمین و آسمان مرا دوست دارند و این برای من مایه‌ی سعادت بود. روز به روز بیشتر به اقامه‌ی نماز علاقه‌مند می‌شدم و همراه با پدرم برای رفتن به مسجد لحظه‌شماری می‌کردم. وقتی وارد آن مکان مقدّس می‌شدم به همراه سایر نمازگزاران، شانه به شانه هم به عبادت خدای یگانه می‌پرداختیم و از اینکه همانند بقیه‌ی راه بندگی به درگاه تنها معبود هستی را در برگرفته بودم، بسیار خرسند بودم. در آن روزها پیش از بلوغ نماز خواندنم افتخارآمیزترین صحنه برای والدینم بود؛ حتّی در ازای اقامه‌ی نماز برایم خوراکی‌ها و وسایل بازی مورد علاقه‌ام را به عنوان جایزه به من

تقدیم می کردند؛ تا فرزند صالح و با ایمانی باقی بمانم و وسوسه های اهریمنی مرا به سمت دره ی هولناک تردید به ایمان الهی، نکشاند.

## نماز در دوران بلوغ

اما این پایان ماجرای بندگی من نبود! کم کم بزرگتر شدم و پا به دنیای عجیب بلوغ گذاشتم. در آن برهه ی خاص از زندگی ام احساسات و عواطف گوناگونی مرا به سمت خودشان می کشاندند و من شاهد تغییرات زیادی در افکار و عقایدم بودم. حال عجیبی داشتم! دیگر مثل قبل آرامش حاصل از نماز قلبم را احاطه نمی کرد، به گونه ای که خانواده هم کم کم متوجه این مشکل شده بودند. تعریف و تمجیدها ادامه داشت اما دیگر برای من جذابیتی نداشتند و گویی حسّ و حال خوبی که داشتم از روح و جانم رخت بر بسته بود و به دیاری نا آشنا رفته بود. دیگر مثل قبل دوست نداشتم نماز بخوانم اما رها کردن آن نیز برایم چندان آسان نبود؛ زیرا سالها با نوای اذان صبح چشم گشوده بودم و شبها با نماز عشاء سر بر بالین گذاشته بودم و ترک آن اندکی برایم حزن به همراه داشت. تنها نماز نبود! بلکه کل زندگی من با رسیدن به سن بلوغ از هر نظر متحوّل گشته بود. دیگر میلی به انجام کارهای تکراری و یکنواخت روزانه نداشتم. از انجام کارهای از پیش تعیین شده خوشم نمی آمد و بیشتر سعی در ماجراجویی و انجام کارهایی داشتم که روح کنجکاو مرا با هیجانان و ایده های جدید آرام کنم.

بی حوصلگی و بی میلی چنان در من به اوج رسیده بود که وضو را که طراوت روح و جانم بود، به عملی دشوار و بی فایده می پنداشتم و به همین سبب علی رغم میل باطنی ام از ادای بعضی از نمازهایم سر باز می زدم. به مرور زمان اوضاع همینگونه ادامه پیدا کرد تا اینکه پس از گذشت مدّتی دیگر همه چیز برایم عادی

شده بود و نخواندن نمازهایم روح مرا اندوهگین و معذب نمی کرد و فقط وقت‌هایی که به مسجد می‌رفتم، به رسم عادت نمازی می‌خواندم تا نگویند نماز را ترک کرده است. این امر به مذاق والدینم خوش نمی‌آمد و مدام به من هشدار می‌دادند تا جایی که کار به درگیری و تنش شدید کشیده می‌شد. یادم است گاهی پدرم از خوردن غذا و یا دیدن ادامه‌ی فوتبال یا سریال از من ممانعت به عمل می‌آورد تا اینکه اول بروم نماز بخوانم. در برخی مواقع، کوتاه می‌آمدم و نماز را بالاجبار می‌خواندم و در برخی موارد نیز لج می‌کردم و قید نماز، غذا و فوتبال و سریال را با هم می‌زدم و از منزل می‌گریختم. از وصف حالم عاجزم اما انگار آن دوران تمام قوایم را به کار گرفته بودم تا بگویم نماز آرامش گمشده‌ی زندگی من نیست! و چه جاهلانه بود این افکار خام...

خلاصه اینکه دیگر خبری از حبّ نماز در دلم نبود و به دنبال بهانه‌ای بودم تا از زیر بار نماز خواندن فرار کنم. هرگاه از من می‌پرسیدند نمازت را بخوان، به دروغ می‌گفتم نمازم را بدور از چشمان آنها خوانده‌ام و این مشکل از آنان بوده است که مرا در حین اقامه‌ی نماز مشاهده نکرده‌اند. چون اقامه‌ی نماز برایم سخت بود پس به دنبال بهانه‌هایی بودم که ارزش نماز را زیر سؤال ببرم. مثلاً می‌گفتم فلانی نماز می‌خواند اما انسان فاسدی است یا فلانی نماز نمی‌خواند اما انسان نیکوکاری است؛ پس خوب یا بد بودن ربطی به نماز ندارد. یا اینکه می‌گفتم خدا چه احتیاجی به نماز خواندن من دارد؟ چگونه خداوند به آن مهربانی حاضر است که بندگان را به خاطر یک عمل تکراری اذیت کند؟ و هزاران دلیل و بهانه‌ی دیگر...

هرچه که می‌گذشت تنش و اختلاف نظر میان من و والدینم بیشتر و بیشتر می‌شد. نه ایشان کوتاه می‌آمدند و نه من و هیچکدام توان قانع نمودن دیگری را

نداشتیم. ما همدیگر را درک نمی‌کردیم. افکار تازه و عجیب من کجا و خیرخواهی آنان کجا؟...

راستش نه کاملاً حقّ با آنها بود و نه من کاملاً مقصّر دوری از حسّ آرامش نماز بودم. از سویی آنان مدام مرا با دوران کودکی خود و خواندن نماز اجباری مقایسه می‌کردند و من نیز بی‌قراری آنها به‌عنوان والدینی که نمی‌خواستند جگرگوشه‌اشان بیچاره‌ی دنیا و آخرت شود را درک نمی‌کردم. به نظرم اگر مشاجرات ما در فضایی آمیخته با صمیمیت و محبّت انجام می‌شد، من نیز دل به دلشان می‌دادم و زودتر به آرامش گمشده‌ام دست می‌یافتم. این همان اشتباهی است که بیشتر والدین مرتکب می‌شوند و نه تنها فرزندانشان به نماز روی نمی‌آورند، بلکه از روی لجبازی و نفرت کل اسلام را زیر سؤال می‌برند. واقعیت این است که در امر آموزش دیگر همانند گذشته زور و اجبار کارساز نیست بلکه شرایط را حادث می‌کند و سبب برانگیخته شدن احساسات خفته‌ای در روح‌ها می‌شود که تنها نیازمند تلنگری هستند تا رشته‌ی میان قلب و ایمان نوجوانان را بگسلد.

### اعتیاد به موسیقی

چرخ روزگار به همین منوال می‌چرخید تا اینکه در سن ۱۶-۱۷ سالگی در ماه رمضان زمانی که روزه بودم بر حسب عادت دیرینه، ساعاتی از روز را در مسجد می‌گذراندم. در ماه رمضان به دلیل دوری از گناهان و اعمالی که مرا از یاد خالق غافل می‌کرد، قلبم آرام‌تر شده بود و دیگر خبری از آن غبار غلیظ گناهان بر آینه‌ی قلبم نبود، برای همین انجام عبادات برایم آسانتر شده بود. مهم‌ترین کاری که در ایام پیش از ماه رمضان انجام می‌دادم ساعت‌ها گوش سپردن به موسیقی بود؛ اما

در ماه مبارک رمضان از موسیقی فاصله گرفته بودم و به آغوش پرآرامش تلاوت قرآن پناه برده بودم. کاملاً حسّ می‌کردم که دستی پر مهر و محبت نوازشم می‌کند و روحم به‌طور عجیبی با این ماوای از یاد رفته، قرار یافته بود. بلی! دوری از موسیقی که عامل تار شدن چشم بصیرتم برای دیدن خدا بود، در کنار معجزه‌ی نماز و آوای دلنشین نغمات قرآنی که عامل برقراری ارتباط خالصانه‌ی من با الله (جلّ جلاله) بود، موجب شده بود آرامش بیشتری را تجربه کنم. بیشتر عملی که در بالارفتن آرامشم نقش به‌سزایی داشت، حضورم در جمع عابدان و مؤمنان بود. درست است که از حکمت افعال و کلمات نماز به خوبی آگاه نبودم و کاملاً از نماز خواندن لذّت نمی‌بردم، اما باز هم وقتی میان صف نمازگزاران بودم و شانه به شانه‌شان می‌ایستادم، آرامش خاصی ته دلم وارد می‌شد؛ طوری که احساس می‌کردم تمام کائنات چشم انتظارند تا ببینند من چگونه برای آفریدگارم سر تعظیم فرود می‌آورم. با این اوصاف کراهمتم از اقامه‌ی نماز از بین رفته بود و دیگر دنبال بهانه برای فرار از آن نبودم؛ اما باز هم با ربّ کریم، پیمان بندگی نبسته بودم و لذّت و شور و شوق کافی را برای عبادت نداشتم. برای همین پس از اتمام ماه رمضان با دوری از فضای معنوی ویژه‌ی ایّام رمضان، باز برای رسیدن به آرامش ظاهری و کوتاه‌مدّت به هندزفری و موسیقی‌هایی پناه می‌آوردم که شیطان آن را برایم زیبا و دل‌فریب جلوه داده بود. خودم هم می‌دانستم که ترانه‌های موسیقی تنها برای مدّت زمان کوتاهی برایم آرامبخش هستند و آن مأمّن امن و آرامی نیستند که روح من به دنبال تسخیرش است؛ اما به گوش دادن آنها عادت کرده بودم. موسیقی، تأثیرات منفی‌ای مانند غم و اندوه، دلشکستی، گوشه‌گیری، طرد شدگی، پرخاشگری و عصبانیت و خلاصه احساس یک فرد بی‌کس و تنها را در دراز مدّت به من القا کرده بود تا حدی که خودم هم به این باور رسیده بودم که

آری! بند بند زندگی مرا غصّه و اندوه در بر گرفته است! به هر حال دل کندن از عادت تکراری و نادرست برای آدمی کار دشواری است. موسیقی و غنا با تمام لحظات زندگی ام عجین شده بود به طوری که هنگام خواب موسیقی، هنگام کار موسیقی، هنگام استراحت و فراغت موسیقی و هنگام رانندگی موسیقی و... موسیقی تبدیل به بخشی پررنگ از زندگی من شده بود. ابتدا نمی دانستم این تأثیر گوش دادن مفرط به موسیقی و غفلت از یاد پروردگار است که مرا کاملاً به پیله‌ی خلوت کشانده، بلکه طلبکارانه فکر می‌کردم چون والدینم مرا درک نمی‌کنند و خود نیز بلا تکلیف و بی‌هدف هستم، پس شرایط ناخوشایند زندگی بالا جبار مرا به سوی موسیقی سوق داده است تا همانند طنابی در تاریکی مرا از یأس زمانه نجات دهد. و چه جاهلانه بود این تفکر بی‌هدف!...

### در جست‌وجوی آرامش

درست است که در آن برهه‌ی خاصّ و حسّاس از دوران نوجوانی در اکثر مواقع از تفکرات منطقی خود دور می‌شدم اما گهگاهی افکار جدید همچون پرنده‌ای مرا به دیار آشنای گذشته می‌بردند و در آنجا با خود می‌گفتم: خسته شدم، تا چه زمانی باید این تنش‌ها ادامه داشته باشد؟ این چه زندگی‌ای است که من و خانواده‌ام برای خود درست کرده‌ایم؟ دقیقاً چه کاری باید انجام دهیم تا آرامش روی خوشش را به ما نشان دهد؟ آیا راه‌حلی هست که با انجام آن هم من و هم خانواده‌ام آسوده شویم؟ این پرسش‌ها دائماً در ذهنم پررنگ‌تر می‌شدند اما به هیچ نتیجه‌ای نرسیده بودم؛ چراکه گوش سپردن به نغمه‌ی آلات موسیقی و دل کندن از یاد الله باعث شده بود شیطان پلید بر احساسات و افکارم چیره شود و مدام با القای دلایل دلفریب و بی‌ارزش خود مرا هوایی کند! هوایی برای پرواز در

آسمانی که تمامش را ابرهای سیاه گناه پوشانده بودند!

من خدایم را رها کرده بودم اما خداوند هنوز بنده‌اش رها را نکرده بود. یک روز به صورت کاملاً اتفاقی حدیثی از پیامبر (ص) در جایی نگاهم را به خود خیره کرد که یکی از اصحاب روایت کرده بود. روایت چنین بود:

«از ابو عبدالله حذیفه بن یمان انصاری روایت شده است که گفت: شبی با پیامبر ﷺ نماز خواندم که ایشان در نماز، سوره‌ی بقره را شروع کرد؛ تمام بقره را می‌خواند، باز گذشت و نزدیک آخر سوره شد؛ بعد از آن، سوره‌ی نساء را شروع کرد و آن را نیز خواند، سپس آل عمران را نیز آغاز نمود؛ به ترتیل و آرام می‌خواند.» (مسلم ۷۷۲)

بسیار شگفت‌زده شدم و با خود گفتم پیامبر خدا ﷺ چه حوصله‌ای داشته است! من حتی در یک هفته هم نمی‌توانم این سوره‌های بلند را تلاوت کنم؛ چگونه است که ایشان با اینکه بهشت رفتنشان حتمی شده بود اما باز هم به صورتی خستگی‌ناپذیر در نمازهایشان خلوص و بندگی را جای داده‌اند؟! یعنی آن‌ها همانند من گناهانشان فراوان بود و به واسطه نمازی طولانی می‌خواستند آنها را از کارنامه‌ی اعمالشان پاک کنند؟ یا اعمال نیکشان مانند من اندک بود که به آن بیفزایند؟ قطعاً خیر؛ پس به دنبال چه چیز دیگری در نماز بودند که آنقدر با دل و جان صبورانه و مشتاقانه به نماز می‌ایستادند؟ همین‌طور که سراسر وجودم را افسوس گرفته بود، با خود گفتم مشکل کجاست در حالی که من توان انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسایی همچون کار با وزنه‌های سنگین یا دویدن مسافت‌های طولانی و یا تماشای ساعت‌ها فوتبال و سریال را دارم اما چند دقیقه نماز خواندن برایم اینهمه دشوار است؟ باز هم همانند گذشته بلافاصله شیطان خبیث وارد عمل شد و به من القا کرد:

خب وضو گرفتن دشوار است...

مشغله‌های بسیار و وقت‌ات تنگ است...

خسته و کوفته‌ای و توان ایستادن در برابر کارهای بی‌فایده را نداری...

خواب صبح دلپذیر است و نباید لذت‌ش را برای دو تا خم و راست شدن از

دست داد...

تا تو نمازت را بخوانی غذای شام و ناهارت سرد می‌شود و از دهن می‌افتد...

در بازار یا وسط تفریح و گردش و سیر و سفر جا و مکان برای نماز خواندن

نیست...

و خلاصه اینکه نماز خواندن مانع راحتی و لذت بردن از زندگی می‌شود.

دفعات قبل سخنان شیطان را بلافاصله با جان دل می‌پذیرفتم اما این بار

خداوند تعللی را در دلم ایجاد کرده بود که باعث شد فوراً نپذیرم. پس در پاسخ

گفتم:

اما اینها برای مدت کوتاهی به من راحتی و آسودگی می‌بخشند، پس با

توانش چه کنم؟ با عذابش چه کنم؟ با تنش‌های میان من و خانواده‌ام چه کنم؟

دارم خودم را گول می‌زنم و با نخواندن نماز هیچ چیزی تغییر نمی‌کند. شیطان به

من القا کرد:

دیگر چگونه می‌خواهی طعم شیرین زندگی را بچشی؟ تو هنوز نوجوانی و

ابره‌ای فرصت زیادی در آسمان آینده‌ات انتظارت را می‌کشند؛ پس وقت زیاد

است تو هم بزرگ می‌شوی همانند والدینت نماز خواندن و بندگی را شروع

می‌کنی پس فعلاً خوش بگذران، تو هم مثل اینهمه آدم جوانی کن و با شراب

گناهان مست بی‌خبری شو. نگران فشار خانواده‌ات نیز نباش، تا کی حوصله جرّ

و بحث با تو را دارند؟ آنان نیز پس از مدتی خسته می‌شوند و کوتاه می‌آیند...



آن وقت است که تو پرنده‌ای آزاد در فراز خودمختاری هستی...

این استدلال‌ات اهریمنی بارها مرا توجیه ساخته بود اما این بار گفتم:

+ «من که تاکنون بر اساس این دلایل زندگی کرده‌ام پس چرا باز هم احساس آرامش به خانه‌ی دلم باز نگشته است؟ چرا خبری از خنده‌های از ته دل نیست؟»  
شیطان لعین که خیال نا امید شدن نداشت باز به من القا کرد:

— «چه کسی گفته نماز بخوانی مشکلات رفع می‌شود؟ تو حتی نماز هم بخوانی به بهشت نمی‌روی، یادت رفته فلان گناه و فلان گناه را مرتکب شدی و قلبت با غبار سیاهش آلوده شده؟ همین الانش هم گناهان زیادی مرتکب می‌شوی حتی اگر نماز هم بخوانی دیگر نماز خواندنت چه فایده‌ای برای تو دارد؟ باز هم خداوند از تو نمی‌پذیرد.»

فشار سنگینی را از سوی شیطان متحمل می‌شدم و در حالیکه داشتم کم می‌آوردم، گفتم درست است؛ من گناهان زیادی دارم و حتی اگر نماز هم بخوانم خداوند آن را قبول نمی‌کند. تازه.. اینکه می‌گویند نماز از فحشاء و منکر جلوگیری می‌کند، مگر فلانی و فلانی نماز نمی‌خوانند، پس چرا انواع فسادها را انجام می‌دهند و نور ایمان جامعه را به مه نا امید تبدیل کرده‌اند؟ داشتم همانند گذشته نا امید و از روی آوردن به نماز منصرف می‌شدم که این بار القایی از سمت الله به من رسید و با نجات قلبم از چاهی که شیطان لعین برایم کنده بود، نگذاشت تسلیم شیطان شوم:

«آخر، نمازی که تو خوانده‌ای نماز نبوده است! وگرنه بسیارند کسانی که نمازشان آنان را از فحشاء و منکر باز می‌دارد.»

تکان عجیبی را احساس کردم! آوایی آشنا از اعماق وجودم، روح خفته‌ام را از خواب جهالت بیدار کرد! آری... من خودم با چشم خود دیده‌ام که فلانی و فلانی

چنان با احساس قلبی و با لذت نماز می خوانند که در تمام صحنه های زندگی آرامش در حرکاتشان جلوه گر است. بی شک احساس خوب بندگی در نگاه های خالصانه شان موج می زند.

با خود گفتم اما تفاوت این دو نماز در چیست؟ مگر هر دو یک حرکات و یک کلمات را تکرار نمی کنیم؟ پس چرا برخی نمازشان را با شوق فراوان و با انرژی تمام می خوانند اما برخی همانند من نماز خواندن برایشان سخت ترین کار دنیا است؟

تصمیم گرفتم در مورد نماز تحقیق کنم و پاسخ تمام سؤالاتم، که بزرگترین دغدغه های ذهن آشفته ام شده بود را بیابم. پرسش هایی در مورد نماز همواره در ذهن من می چرخید و باید پاسخ این پرسش ها را پیدا می کردم. این پرسش ها عبارت بودند از:

- مگر نمی گوئیم خداوند به عبادات ما احتیاجی ندارد، پس چرا نماز را واجب گردانیده است و ما مکلف به انجام آنیم؟

- مگر خداوند مهربانترین مهربانان نیست، پس چرا بخاطر انجام ندادن عبادتی مانند نماز ما را عذاب می دهد؟

تشبیه جالبی به ذهنم آمد که باعث شد به پاسخ پرسش های فوق دست بیابم. تشبیه چنین بود:

«من در دوران کودکی تزریق واکسن را امری آزردهنده و بی فایده می پنداشتم که تنها جهت آزار روح قوی کودکان بود؛ اما والدینم علیرغم گریه و زاری هایم، مرا وادار به تزریق واکسن می کردند. اولیای مدرسه نیز بدون تزریق واکسن اجازتی ثبت نام در مدرسه و حضور در کلاس های درس را که برای من سرچشمه ای امید و آینده بود، نمی دادند. چون من کودکی بیش نبودم، هدف از

انجام واکسیناسیون را درک نمی‌کردم برای همین از آن گریزان بودم. اما والدینم بی‌اعتنا به گریه و زاری‌هایم مشتاقانه تزریق آن را (ولو اینکه به زور متوسّل شوند) به انجام می‌رساندند. ایشان خوب می‌دانستند اجبارشان تنها برای این است که فرزندشان مبتلا به بیماری نشود وگرنه مرا از خودشان هم بیشتر دوست داشتند. زمانی که بزرگتر شدم و از ماهیت و اهداف واکسیناسیون به خوبی آگاه شدم، درک کردم که نه تنها پدر و مادرم، افراد ظالمی نبودند بلکه دوستدار من بوده‌اند.»

پس از اندکی تفکّر در تشبیه واکسیناسیون، با خود گفتم آری! دقیقاً نماز نیز همانگونه است، من باید اول کاربرد و اهداف نماز را در زندگی خود بدانم سپس با اندیشیدن به منافع انجام آن و همچنین عوارض و تبعات عدم ادای آن، دیگر اقامه‌ی نماز برایم سنگین و دشوار نخواهد بود. (در ادامه به صورت مفصّل به سراغ فواید نماز می‌رویم). خداوند مهربان نیز همچون پدر و مادر دلسوز دوران کودکی‌ام، نماز را بر من واجب گردانیده تا با به جای آوردن آن از قلب سلیمی که تنها جای خودش باشد، برخوردار شوم. آن خالق مهربان به خوبی از این مسئله آگاه است کسی که قلبش سلیم باشد زندگی‌ای مملوّ از آرامش دارد و کسی که قلبش فاسد است حتّی اگر همه‌ی دنیا را نیز داشته باشد خوشبختی حتّی از کناره‌های زندگی‌اش هم گذر نمی‌کند. کسی که قلبش از خدا دور باشد حرکات و رفتارش نیز هدفی جز رضای خدا را دنبال می‌کنند و دنیایش تبدیل به جهنمی می‌شود که زبانه‌های آتش‌اش تمام مهر و عطوفتی را که خداوند بخشنده عطا کرده، از بین می‌برد.

با تفکّر عمیقتری در تشبیهی که دنیای افکارم را مشغول کرده، پی‌بردم همانطور که در کودکی شرط ورود من به مدرسه انجام واکسیناسیون بود، شرط ورودم به بهشت نیز عمل به فرمان‌های الله بی‌همتا، از جمله نماز است. پس

درست است! خداوند ظالم نیست؛ من با اقامه‌ی نماز وجود الله را به‌عنوان خالق، معبود و پروردگار خود قبلی و جسمی تأیید می‌کنم، قطعاً نباید در آخرت انتظار بهشت را از کسی داشته باشم که به وجودش ایمان نیاورده‌ام. با تفکر عمیقتر در تشبیه واکسیناسیون به این نتیجه رسیدم که گذاشتن پیش شرط ورود به بهشت همچون پیش شرط ورودم به مدرسه از روی سختگیری و عداوت الله مهربان نسبت به من نیست؛ بلکه الله مجوّز ورود به بهشت را تنها به افراد سالم می‌دهد.

اکنون کاملاً پی برده بودم که نماز دارای فواید بیشماری است و امری حیاتی برای رسیدن من به خوشبختی است. پس کنجکاو شدم که جزئیات بیشتری از فواید نماز را دریابم. عمیقاً در بحر بیکران آفرینش غرق شدم... ساعت‌ها و روزها فکر کردم....

می‌دانید چه چیزی ذهنم را به خود مشغول ساخت؟ به این فکر کردم در دنیایی که ما در آن قرار داریم، هر چیزی اعمّ از انسان‌ها و سایر موجودات، همگی برای اینکه بتوانند به حیات خود ادامه دهند نیاز به یک نیرو محرکه دارند که همچون چراغی روشنگر مسیر پرتلاطم و مواجشان باشد؛ مثلاً گیاهان و درختان برای رشد و بقای خود نیاز به باران و نور خورشید دارند. تمام لوازم الکترونیکی و مکانیکی به نیروی برق نیاز دارند، گوشی‌ها به شارژ نیاز دارند، خودروها به بنزین، ماهی‌ها به آب، همه‌ی جانوران به اکسیژن، ما انسان‌ها نیز برای رشد و بقای جسمی خود به آب و غذا و اکسیژن و... نیاز داریم. اگر هرکدام از این نمونه‌هایی که بیان شد نیروی محرکه‌ی خود را از دست بدهند طولی نمی‌کشد یا بدون استفاده می‌شوند و یا از بین می‌روند؛ اما یک چیزی این وسط ذهن مرا بیشتر به خود مشغول کرده بود، و آن اینکه انسان با سایر موجودات

متفاوت است. در واقع انسانها نه تنها باید به رشد و حیات خود ادامه دهند، بلکه باید به درجه‌ای برسند تا در کنار بقا از زندگی نیز لذت ببرند. پس سؤال دیگری برابم ایجاد شد:

### چگونه می‌توان از زندگی لذت برد؟

در باورهای عامیانه، بارها شنیده بودم که لذت بردن آدمها از زندگی را منوط به داشتن یک روحیه‌ی قوی می‌دانستند. مثلاً می‌گفتند فلانی علیرغم داشتن سرطان از روحیه‌ی قوی‌ای برخوردار است. یا عامل موفقیت کسانی را که موفق به شکست سرطان شده بودند را روحیه‌ی قوی آن‌ها عنوان می‌کردند و بالعکس عامل بسیاری از شکست‌ها را نه شرایط نابسامان زندگی، بلکه یأس و رخت بستن امید از زندگی می‌دانستند. مثلاً یک تیم فوتبال به رغم آنکه چند گل از حریف پیش بود، پس از دریافت یک گل روحیه‌ی خود را از دست دادند و قافیه را به تیم حریف باختند. یعنی این روحیه‌ی انسان است که او را به این وا می‌دارد که بیش از حد توان خود عمل کند و یا کمتر از حد توان ظاهر شود. به یاد آوردم زمانی را که ذهنم درگیر امتحانات مدرسه یا آزمون سراسری ورود به دانشگاه بود و فشار روحی و روانی موجب شده بود تا نتوانم از اموری که در حالت عادی از انجام آن لذت می‌بردم، احساس لذت کنم. یادم است حتی رمقی برای خوردن خوراکی‌هایی که طعم لذیذشان تا مدت‌ها لبخند را بر لبانم می‌نشانند، در من وجود نداشت؛ حتی روزگاری که روح یکی از دوستان صمیمی‌ام ملکوتی شد، اندوه فراق او چنان مرا تحت‌الشعاع خود قرار داده بود که تا مدت‌ها نه از تفریح و گردش لذت می‌بردم و نه شرکت در مسابقات ورزشی برایم هیجان‌انگیز بود. آن ایام اگر سند تمام دنیا را نیز به نامم می‌زدند، کوچکترین شوقی برای آن نداشتم و

این بخاطر ضعف (روحیه) ام بود؛ همان روحیه‌ای که تا بود شعف و شوق سراسر زندگی مراد بر گرفته بود و یا زمانی که در مسابقات فوتبال شرکت می‌کردم و از شوق حضور در آن، گرما و سرما و تشنگی و خستگی را با تمام اشتیاق تحمّل می‌کردم و ساعت‌ها می‌دویدم. و یا اینکه در ماه رمضان با شوق عبادت پروردگار تشنگی و گرسنگی را مشتاقانه تحمّل می‌کردم. چرا؟ چون به قول معروف روحیه داشتم. این شرایط روحی من بود که تعیین می‌کرد از وضعیت موجود لذّت ببرم یا لذّت نبرم. پس از تفکّر و بررسی حالات مختلف انسان‌های اطرافم نیز به این نتیجه رسیدم شرط لذّت بردن از زندگی داشتن یک روحیه‌ی فولادین است؛ ساده‌تر بگویم داشتن یک روح سالم و سرحال و زنده که در هر شرایطی، آرامش را همراه لحظه‌های سهل و دشوار زندگی ات قرار دهد.

پس به این نتیجه رسیدم که اگر روح من زنده باشد، هر وضعیتی هم که داشته باشم و لو اینکه در سخت‌ترین شرایط باشم، باز هم شور و شوقم برای ادامه‌ی یک زندگی لذّتبخش از بین نخواهد رفت. اما اگر روحم مُرده باشد، اگر چه در کاخ‌های مجلّل باشم و تمام گنجینه‌های دنیا را در اختیار داشته باشم، باز هم از آن لذّت نخواهم برد.

اما پس از این نتیجه‌گیری، سؤال دیگری در ذهنم ایجاد شد:

اگر روح انسان در آرامش و خوشبختی انسان نقش تعیین‌کننده‌ای دارد، این روح دقیقاً چیست؟

چون روح از غیبیات بود و اطلاعات موتّقی از آن در دسترس نبود، تنها الله می‌توانست از آن باخبر باشد. پس به کلام وحی، قرآن مراجعه کردم تا پاسخ سؤالات ذهنم را بیابم. خداوند در قرآن به صراحت بیان می‌کند تنها خودش از چیستی روح آگاه است و کسی اطلاعات چندانی از آن ندارد.

«وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا»  
(الإسراء: ۸۵)

و [ای پیامبر، کافران] از تو دربارهٔ روح می‌پرسند؛ بگو: «روح از [جمله امور غیبی و ناشی از] فرمان پروردگار من است و جز اندکی از دانش به شما نداده‌اند».

دانستم وقتی خداوند اطلاعات زیادی در مورد روح در اختیار ما نگذاشته است، پس هر کسی هر چیزی در مورد آن بگوید از روی حدس، گمان و خیال است که ذهن ما مادام به دنبالش می‌رود؛ اما:

### روح من چگونه تقویت و زنده می‌شود؟

تا پیش از این فکر می‌کردم انسان‌های شریف اطراف و شرایط رفاهی مطلوب عامل اصلی تقویت روح انسان است. اما با مراجعه به قرآن پی بردم خداوند اطلاعات بسیار مهمی را در رابطه با راه تغذیه‌ی روح در اختیار ما قرار داده است:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: ۲۸)

«کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد الله آرام می‌گیرد. آگاه باشید که تنها با یاد الله دل‌ها آرام می‌گیرد.»

با تأمل و تدبّر در آیه‌ی بالا متوجه شدم، خداوند کلید آرامش روحی را آرامش قلب و کلید آرامش قلب را «تنها» در ذکر و یاد خودش بیان کرده است. وقتی به ترجمه آیه و کلمه «تنها» دقت کردم، پی بردم الله متعال به‌عنوان خالق انسان و به‌عنوان کسی که بهتر از هر کسی راه رسیدن به آرامش بندگان خود را می‌داند، رمز رسیدن به آرامش را تنها در ذکر و یاد خودش قرار داده است. یعنی هر قدر

ارتباط من با الله قویتر باشد، از آرامش بیشتری برخوردار خواهم بود. حس و حالمان مانند کسی بود که پس از جست‌وجو و کوشش فراوانی سرانجام موفق به یافتن گنج با ارزشی شده است. افسوس عمیق سراسر وجودم را فرا گرفت که چگونه من و بیشتر انسان‌ها تاکنون این موضوع را نفهمیده‌ایم و برای رسیدن به آرامش به هر ریسمانی جز ذکر و یاد الله چنگ زده‌ایم. بیشتر فکر می‌کردم آرامش در به دست آوردن ثروت، موقعیت شغلی، امکانات رفاهی، شهرت، عشق و عاطفه و ازدواج، توان جسمی و زیبایی و... است و اگر به آنها دست یابم آرامش خود را به دست می‌آورم. اما دانستم که کمتر کسی پیدا می‌شود که بتواند در سفر کوتاه خود که مهمان کاروانسرای روزگار است، همه‌ی اینها را به دست آورد و حتی به فرض که همین امروز آنها را به دست آورد، اما آیا می‌تواند از ترس و غمی که قلبش را از درد فشرده رهایی یابد؟ شاید پرسید چه ترس و غمی؟ که باید بگویم ذات انسان اینگونه است که در هر وضعیتی که باشد ترس از دست دادن داشته‌ها و غم ارتقا دادن داشته‌ها دامنش را می‌گیرد ولو اینکه در رفاه کامل باشد.

با توجه به مواردی که به آن اشاره کردم دیگر به این یقین رسیدم که اگر قلب انسان آرام باشد زندگی وی با هر وضعیتی که در آن باشد، مملوّ از آرامش خواهد بود و بالعکس اگر قلب انسان آرام نباشد زندگی وی با هر وضعیتی که در آن باشد، رنگ آرامش را به خود نخواهد دید. پس راه متصل نمودن روح انسان به الله و کسب آرامش، برقراری ارتباطی قلبی با آفریننده‌ی دل‌هاست. این یعنی ذکر و یاد خداوند باید با حضور قلب باشد تا آرامش وجود ما را فرا بگیرد.<sup>۱</sup>

---

۱- مفهوم ذکر خداوند در قرآن بسیار گسترده است و انواع مختلفی دارد. بهترین نوع ذکر قلبی است و مرتبه‌ای از آن، ذکر عملی است بدین معنا که پیش از انجام هر کاری از خود پرسیم آیا این کار مورد تأیید



باور کردنی نبود اما پس از سال‌ها سرگردانی و بلا تکلیفی، به معنای واقعی به اغوش آرامش بازگشته و راه رسیدن به آرامش را یافته بودم. و این برایم حسی بسیار شیرین و توصیف‌ناپذیر بود. انگار در بیابانی خشک و بی‌آب و علف، چشمه‌ای خروشان و گوارا که حیاتبخش دار دنیا و آخرتم بود برایم جوشیده بود. دیگر به چرایی این موضوع که: چگونه برخی مسلمانان در حالی که شبانه‌روز خود را به ذکر و یاد الله سپری می‌کنند اما باز هم نه تنها آرامش ندارند، بلکه شبانه‌روز انواع معاصی را به کارنامه‌ی اعمال خود اضافه می‌کنند، رسیده بودم و آن این بود:

- شرط لذت بردن<sup>۱</sup> از عبادت و جلوگیری آن از فحشاء و منکر، ذکر و یاد خداست.

- شرط تأثیرگذاری ذکر و یاد خدا، حضور خالصانه‌ی قلب در پیشگاه ربّ العالمین است.

---

خدا و رسول اکرم است یا خیر؟ اگر امری بود که مورد رضای آن دو بود و مطابق با قرآن و سنت آنرا انجام می‌دهیم و اگر فعلی نهی شده و از محرّمات بود، از انجام آن و حتی از اندیشیدن به آن خودداری می‌کنیم. این‌گونه موضعگیری عملی را ذکر عملی می‌گویند. آسان‌ترین نوع ذکر و یاد خدا، ذکر زبانی است که باید تعبیری از آن دو مرتبه‌ی پیشگفته باشد و آلا به خودی خود ارزش چندانی ندارد. (ویراستار)

۱- اصل در به جای آوردن شعائر تعبدی مانند نماز، روزه، حج، عمره و زکات این است که به فرمان خدا و برای او انجام شوند تا حاوی اخلاص باشند؛ عمل بدون اخلاص پذیرفته نیست. نکته‌ی دیگر این‌که عبادت‌ها در صورتی که انجام‌دهنده‌ی آنها، دارای سلامت قلب و نفس لوامه یا مطمئنه و عقل بدور از هوی باشد، خاصیت «غذا» را دارند که سبب رشد و نمو و تزکیه‌ی نفس انسان می‌شوند، اما اگر انسان دارای قلب مریض/اسقیم یا نفس اماره و درجات پایین نفس لوامه باشد، نقش «دارو» را دارد که در عین حال که خوش نیست ولی خوب است و سبب سلامتی انسان می‌شود. انجام دادن شعائر برای کسب لذت، از اخلاص و بهای آن نزد خداوند متعال می‌کاهد. ویراستار

## اما ذکر و یاد الله دقیقاً یعنی انجام چه کارهایی؟

ابتدا فکر می‌کردم ذکر و یاد خدا یعنی فارغ از غوغای جهان، در گوشه‌ای بنشینم و تسبیحی در دست بگیرم و دائم با دانه‌هایش الفاظی را به زبان بیاورم، اما با بررسی‌های بیشتر پی بردم که ذکر و یاد خدا یک مفهوم مهم در اسلام است که به نوعی به یادآوری حضور و فراموش نکردن خداوند و ارتباط نزدیک با او اشاره دارد. ذکر دایره‌ی وسیعی دارد که شامل: اسمای الهی و صفات وی، حمد و ثنای خداوند و یادآوری نعمت‌ها و احسان‌های وی، اطاعت و بندگی، طلب علم، تلاوت قرآن، تسبیح، تحمید، تهلیل، استغفار و صلوات بر پیامبر (ص) می‌شود. خیلی فکر کردم و این نتیجه رسیدم که تمام مواردی که به‌عنوان ذکر بیان شد، همه را در یک چیز می‌توان یافت و آن «نماز» است. نماز بزرگترین و بالاترین ذکرها و جامع همه‌ی آنهاست. تازه متوجه شده بودم که چرا نماز ستون دین است و خداوند نیز در قرآن بیش از ۷۰ بار بر آن تأکید کرده است. آری نماز کلید آرامش دنیا و آخرت من است و آه و افسوس که من در درازنای سفر عمرم، قدر این توفیق اجباری را ندانسته بودم. اکنون که ارزش نماز را دریافته بودم به دنبال این بودم که در هنگام خواندن نماز قلبم همگام با زبانم یاری‌ام کند. یعنی نمازم با خشوع و خضوع باشد تا آرامش را برایم به ارمغان بیاورد. اما هنوز نمی‌دانستم خشوع و خضوع در نماز چگونه است. پس تصمیم گرفتم این موضوع را نیز در گستره‌ی علم و تدبیر بررسی کنم.

## در جست‌وجوی یافتن مفهوم خشوع در نماز

به اساتید و کتاب‌های بسیاری برای یافتن مفهوم خشوع مراجعه کردم و تعاریف مختلفی را برایم بازگو نمودند. اگر بخواهم به صورت خلاصه برداشت کلی خود

را بگویم، خشوع در نماز یک وضعیت ذهنی و قلبی است که در زمان انجام نماز، فرد احساس ارتباط نزدیک با خداوند دارد و با تمام وجود قلبش به عبادت و تعبد خداوند مشغول می‌شود. این وضعیت خشوع نشان‌دهنده‌ی تمرکز و توجه کامل به عبادت و ارتباط عمیق با خداوند است. به زبان ساده‌تر، خشوع در نماز یعنی حسّ کردن خداوند در مقابل خود، به گونه‌ای عبارات و حرکات نماز را ادا کنید که کاملاً حسّ کنید فرمانروای آسمان‌ها و مالک بهشت و جهنم و کسی که به تمام امور احاطه دارد در مقابلتان است و می‌شنود هر آنچه را که بیان می‌کنید و بر نوای جریان گرفته در قلب‌هایتان واقف است.

حدیثی را در همین باره از مطرف بن عبدالله که از پدرش که یکی از اصحاب است روایت می‌کند، خواندم:

عن عبد الله بن الشَّخِیرِ رضی الله عنه قال: «رأیت رسول الله صلی الله علیه وسلم یصلّی، وفی صدره أزیزٌ کأزیزِ الرّحی من البکاءِ صلی الله علیه وسلم»<sup>۱</sup>.

«رسول الله (ص) را دیدم که وقتی که نماز می‌خواند از درونش صدای گریه مثل دیگر در حال جوشیدن به گوش می‌رسید.»

و در حدیث دیگری در رابطه با شیوه‌ی نماز خواندن پیامبر (ص) در کتاب صحیح بخاری روایت شده است:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ حَتَّى تَتَفَطَّرَ قَدَمَاهُ فَقَالَتْ عَائِشَةُ لِمَ تَصْنَعُ هَذَا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَقَدْ غَفَرَ

اللَّهُ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ قَالَ أَفَلَا أُحِبُّ أَنْ أَكُونَ عَبْدًا شَكُورًا.<sup>۱</sup>

از عایشه رضی الله عنها و مغیره بن شعبه رضی الله عنه روایت است که می‌گویند: رسول الله صلی الله علیه وسلم شب را به اندازه‌ای به عبادت می‌ایستاد که پاهایش ترک (وَرَم) می‌کرد؛ به ایشان گفتم: یا رسول الله، چرا چنین می‌کنی، حال آن که الله گناهان گذشته و آینده‌ات را بخشیده است؟ فرمود: «أَفَلَا أُحِبُّ أَنْ أَكُونَ عَبْدًا شَكُورًا؟»: «آیا من دوست ندارم بنده‌ای سپاسگزار باشم؟»

آری، رسول الله ارزش کسی که در مقابلش قرار گرفته بود را می‌دانست، برای همین در اوج تواضع و فروتنی نمازهایش را با اعماق وجود برای خداوند بزرگ ادا می‌کردند. برای همین از ملاقات با الله لذت می‌بردند و هرگز از ادای آن خسته و آشفته نمی‌شدند. پس از مطالعه‌ی احادیث فوق وقتی شیوه‌ی نماز خواندن خود را با نماز پیامبر (ص) مقایسه کردم، افسوس سرتاسر وجود مرا فرا گرفت. با خود گفتم باید هرطور که شده، لذت بردن از نماز را تجربه کنم و شور و اشتیاق را جایگزین کسالت و تنبلی کنم. اما این امر چگونه میسر می‌شود؟

**در گام اول** باید این تصوّر که خداوند بالای هفت آسمان است و از فاصله دوری نظاره‌گر من است را از بین می‌بردم. زیرا حسّ دور بودن خداوند ذوق و شوقم را از من می‌گرفت. پس در ذهنم الله را به گونه‌ای متصوّر شدم که در لحظه اقامه‌ی نماز حی و حاضر و با ابهت و عظمت تمام در مقابلم قرار دارد و به من می‌نگرد. این تصوّرات به من کمک کرد تا خداوند را در کنار خود حسّ کنم و تمرکز و حواسم بیشتر جمع شود و با قلبی لرزان از اخلاص در پیشگاه حاضر

۱- [صحیح]- [حدیث عائشة - رضی الله عنها - متفق علیه. حدیث المغیره بن شعبه - رضی الله عنه

:- متفق علیه]

شوم.

در گام دوم برای درک بهتر حضور الله در کنارم، حسّ و حالم در زمان ملاقات با مسئولی عالی مقام را به یاد می آورم که از ساعت ها قبل خود را آماده دیدار با او می کنم و ساعت ها در صف منتظر می مانم تا سرانجام موفق به دیدار او شوم. به یاد می آورم که چگونه با احترام خاصی وارد دفتر کارش می شوم و چشم از چشمانش بر نمی دارم و تمام حواسم جمع او است و با تمرکز ۱۰۰ درصدی سخنانم را آغاز نموده و مراقب تک تک کلمات و جملات خود هستم که چیزی پس و پیش نشود و همه چیز با دقت بیان می شود. به این فکر کردم که حتی اگر بزرگترین اتفاقات نیز در اطرافم رخ دهد توجهی به آن نمی کنم و تنها به او متمرکز می شوم. در حضور او به هیچ عنوان گذر زمان را متوجه نمی شوم و هرگز برای اتمام جلسه لحظه شماری نمی کنم.

این تصوّرات باعث شد شرم تمام وجودم را تصاحب کند و با خود بگویم وای بر من چه دلیلی دارد آن همه تواضع و رعایت ادب و احترام برای فردی که همچون من انسان است و طبیعتاً با قدرت محدود خود قادر به حلّ تمامی مشکلات و اجابت کردن تمامی خواسته های من نیست؟ حتی اگر توان برطرف سازی خواسته های مرا نیز داشته باشد هیچ معلوم نیست که آن را برایم به انجام برساند یا خیر. دلیل این همه تواضع تنها در این است که من وی را صاحب قدرت دانسته و برای جلب نفع و دفع ضرر به او متوسّل می شوم. اما سؤال اینجاست؛

من و تمام انسان ها، قدرتمان را از چه کسی می گیریم؟

انسان دارای قدرت بیشتری است یا الله؟

کدام یک نسبت به من مهربانتر و دلسوزتر است؟

کدام یک هر لحظه بخواهم بدون معطلی به من وقت ملاقات می دهد؟

کدام یک بدون حساب و بدون چشمداشت به من می بخشد؟

قطعاً پاسخ همه‌ی پرسش‌ها الله است. پس با این وجود باید حسّ و حالم در مقابل خداوندی که فرمانروای آسمان‌ها و زمین و قادر مطلق است و قدرتمندترین فرد در عالم هستی و تمام کائنات است چگونه باشد؟ خدایی که درخواست‌ها را هرچقدر هم که زیاد باشد رد نمی‌کند و توان اجابت کردن هر درخواستی را دارد. آیا برای من شرم‌آور نیست که توجّه به یک انسان ضعیف از فرمانروای جهانیان بیشتر باشد؟ چگونه انتظار دارم در لحظات سخت خداوند نیز به من توجّه کند؟ جا گرفتن کوتاهم‌دّت در قلب کوچک آدمیان با ارزشتر است یا بودن در زیر سایه‌ی مهر و الطاف الهی برای ابدیت؟...

در گام سوّم حسّ و حالم را در دوران مدرسه زمانی که به علّت بی‌انضباطی به دفتر مدیر مدرسه احضار می‌شدم را به یاد آوردم؛ زمانی که با چهره‌ای متواضع و مملوّ از ندامت و پشیمانی و سری رو به پایین منتظر کورسوی امیدی برای عفو بخشش از جانب مدیر مدرسه بودم. ممکن نبود در آن لحظات سخن یا حرکت اضافه‌ای از خود نشان دهم و یا نسبت به جرمم بی‌تفاوت و خونسرد باشم. کاملاً ترس وجود مرا فرا گرفته بود زیرا هیچ مشخص نبود که مدیر عذر و ابراز ندامتم را پذیرا باشد یا که مرا مجازات کند! این حسّ و حال را با حسّ و حال خود در زمانی که مقابل فرمانروای آسمان‌ها و زمین قرار می‌گیرم مقایسه کردم و پرسش‌های متعددی در ذهنم شکل گرفت:

الله به نهران و آشکار من آگاهتر است یا حاکمان بشری؟

حساب و کتاب و رسیدگی به جرایم در کدام یک سریعتر است؟

امید به عفو و بخشش در کدام یک بیشتر است؟

کدام یک بهتر آبرو و کرامت مرا را پس از ارتکاب جرم حفظ می‌کند؟

مجازات و عذاب کدام یک شدیدتر است؟

بدون شک پاسخ همه‌ی سؤالات پیشگفته، الله (جلّ جلاله) است؛ خداوندی که هر قدر هم تاوان من سنگین باشد ضمن حفظ آبرویم از آن چشم‌پوشی می‌کند، حال شرم‌آور نیست من با کوله‌باری از گناه به ملاقات الله در نماز می‌روم، اما باز هم تواضع و حسّ ندامتم کمتر از زمانی است که در محضر مسؤلان بشری هستم؟ خداوندی که در عین آنکه دارای شدیدترین مجازات‌هاست، همه‌ی جرایم را عفو می‌کند، قطعاً شایسته‌ی آن است که متواضعانه در برابرش بایستم و با خوف و هراس از ته دل از او طلب بخشش نمایم و با تمام وجود و خالصانه، خواستار گوشه‌ی چشمی از محبت‌هایش باشم.

در گام چهارم محبتّم به الله متعال و محبتّم به انسان‌ها را با هم مقایسه کردم. در ذهن خود اینگونه تصوّر کردم؛ میزبان فردی بسیار دوست‌داشتنی و محبوب‌ام هستم. وقتی با او صحبت می‌کنم همه‌ی حواس‌ام کاملاً به او است و هرگز از گپ و گفت‌وشنود با او خسته نمی‌شوم. من از شوق دیدار با او، متوجه گذر زمان نمی‌شوم، آرزو دارم این دیدار تمام نشود و یا بارها تکرار شود. وی چنان نزد من ارزشمند است که هر قرار دیگری داشته باشم با کمال میل، آن را لغو می‌کنم. شاید حتی محبتّم من به وی یکطرفه باشد و بدون هیچ دلیلی او را دوست بدانم. بلافاصله این پرسش‌ها به ذهنم آمدند:

الله در حقم مهربانتر و دلسوزتر است یا آن فرد؟

کدام یک در هر لحظه و هر زمان همراه و یاور من است؟

کدام یک قدرت مراقبت بیشتری از من در همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام را دارد؟

کدام یک توانایی جلب منفعت و دفع ضرر بیشتری برای من دارد؟  
گفتم قطعاً پاسخ الله است. پس آیا جای شرمندگی نیست که شوق دیدار من نسبت به الله از شوق دیدارم نسبت به بندگانش کمتر باشد؟ خداوندی که برخلاف انسان‌ها اگر حتی بنده‌هایش راه گمراهی در پیش گیرند و نسبت به خالقشان بی‌محبت شوند، باز هم رحمت و مهربانی‌اش را از آنان دریغ نمی‌کند! خالقی که نعمت‌هایش را حتی زمانی که به او پشت کرده‌ایم از ما نمی‌گیرد و دعا‌های ما را در تنگناهایی که در آن قرار می‌گیریم استجابت می‌کند! آری الله یکتا شایسته‌ی آن است که قلباً و از روی اشتیاق در نمازهایم برایش سجده‌ی بندگی ببرم و سر بر آستان مقدس‌اش بسایم.

پس از سفرهای بسیار در دنیای علم و آگاهی، دریافتم خشوع در نماز امری بسیار ضروری و واجب است. اگر خشوع نباشد، لذت بردن از نماز به صفر می‌رسد و طبیعتاً انجام کارهای تکراری و فاقد لذت، برای من و هر انسانی سنگین و سخت می‌شود چنانکه خداوند می‌فرماید:

«وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (البقرة: ۴۵)

«و از شکیبایی و نماز یاری جوید؛ و به راستی که آن [= نماز] جز بر فروتنان،

دشوار و گران است.»

اگر خشوع در نماز از بین برود ایمان نیز قلب را ترک می‌کند و قلب لانه‌ی شیطان می‌شود و فرد با خیالی آسوده مرتکب هر گناهی می‌شود. نتیجه‌ی از دست رفتن خشوع، به تباهی و فساد کشیده شدن جامعه است. از پیامبر (ص) روایت شده، می‌فرماید:



«أَوَّلُ مَا يَرْفَعُ مِنْ هَذِهِ الْأُمَّةِ الْخُشُوعُ، حَتَّى لَا تَرَى فِيهَا خَاشِعًا»<sup>۱</sup>

«اولین چیزی که از این امت برداشته می شود خشوع و فروتنی است تا جایی که هیچ خاشع و فروتنی را نمی یابیم.»

### چه اسبابی خشوع مرا در نماز افزایش می دهد؟

راه رسیدن به آرامش روحی، یعنی نماز و عامل لذت بردن از نماز، یعنی خشوع را نیز یافته بودم؛ حال وقت آن رسیده بود عوامل ایجاد و افزایش خشوع در نماز را هم بیابم. توانستم اسباب زیادی که در ایجاد خشوع در نماز نقش دارند را بیابم که تعدادی از آن ها را در اینجا بازگو می کنیم:

#### ۱- کسب آمادگی برای اقامه ی نماز

خوب می دانستم پیش از انجام هر کار مهمّ، باید آمادگی های لازم را به بهترین شکل ممکن کسب کرد. مانند کسی که می خواهد در مراسم مهمّی شرکت کند، از قبل برای شرکت در مراسم، خود را مهیا می کند یا کسی که می خواهد در مسابقه ی ورزشی مهمّی شرکت کند، پیش از آغاز مسابقه به خوبی تمرین می کند و خودش را برای حضور در میدان اصلی آماده می کند. نماز نیز از این قاعده مستثنی نبود و چون به ملاقات مهمّ ترین فرد زندگی خود یعنی خالقم می رفتم پس لازم دانستم از آمادگی لازم برخوردار باشم و آراسته و زیبا در پیشگاه اش مشغول بندگی شوم. آمادگی هایی نظیر:

**مسواک زدن:** مطابق احادیث متعددی که از پیامبر روایت شده است، مسواک زدن امری بسیار مهمّ پیش از آغاز نماز است.

وضو گرفتن: حتماً شما هم تجربه کرده‌اید که وضویی که با آرامش و کامل باشد، آرامش قلبی خاصی به انسان می‌دهد و شوق ایستادن در مقابل الله را به انسان در پاکیزه‌ترین حالت خود می‌دهد به‌ویژه زمانیکه پس از وضو این ذکر خوانده شود:

«أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ، وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ»<sup>۱</sup>

«گواهی می‌دهم که معبودی به حق نیست مگر خدای یکتا و برای او هیچ شریکی نیست و گواهی می‌دهم که محمد صلی الله علیه و سلم بنده و فرستاده‌ی خداست. خداوندا مرا از توبه‌کنندگان و از پاکیزگان قرار ده.»

«دعا» مغز یا خود عبادت است<sup>۲</sup> و با گفتن این دعا همراه با حضور قلب با الله ارتباط برقرار می‌کنیم. این مقدمه‌ای برای شروع یک برقراری ارتباط بزرگتر و مفصلتر است، به‌طوری که قلب از هر زمان دیگری با شتاب بیشتری برای خالقش می‌تپد.

## ۲- عدم شتاب در شروع نماز

من چون نمازهایم را غالباً در مسجد می‌خواندم، دقایقی پیش از اذان در مسجد حاضر می‌شدم تا با آرامش و بدور از هرگونه شتاب و عجله‌ای به نماز بایستم. این بهتر از آن بود که با تأخیر در مسجد حاضر شوم و سراسیمه و دوان

۱- سنن الترمذی، ص ۷۷، حدیث ۵۵.

۲- عن النعمان بن بشیر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن الدعاء هو العبادة». ومن حديث أنس رضي الله عنه بلفظ: «الدعاء مُخُّ العبادة». [حديث النعمان بن بشير: صحيح. حديث أنس بن مالك: ضعيف] - [حديث النعمان - رضي الله عنه-: رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه وأحمد. حديث أنس - رضي الله عنه-: رواه الترمذي]

دوان خود را به صفوف انتهایی نماز برسانم و با کمترین تمرکز، نمازم را ادا کنم.

### ۳- یادآوری مرگ در نماز

مرگ برای من و بیشتر انسان‌ها امری مبهم و هراس‌آور است. اینکه دلم نمی‌خواهد دنیا و چیزهایی که دوست دارم را ترک کنم و از سرنوشتم پس از مرگ نیز اطلاعی ندارم، هراسم از مرگ را دوچندان می‌کند و این باعث می‌شود مرگ‌اندیشی تلنگری در من ایجاد کند و با جدیت بیشتری به عبادات الله بپردازم. اندیشیدن به مرگ یکی از گزینه‌هایی است که همواره مرا به خشوع و خضوع در نماز وادار می‌داشت و باعث می‌شد از ترس اتفاقات پس از مرگ، خالصانه در همین دنیا به الله پناه ببرم.

پیامبر عزیزمان (ص) نیز در این باره می‌فرماید:

«ادْكُرِ الْمَوْتَ فِي صَلَاتِكَ فَإِنَّ الرَّجُلَ إِذَا ذَكَرَ الْمَوْتَ فِي صَلَاتِهِ لَحَرَى أَنْ يَحْسِنَ صَلَاتَهُ وَصَلَّ صَلَاةَ رَجُلٍ لَا يَظُنُّ أَنْ يَصَلِّيَ صَلَاةَ غَيْرِهَا، وَإِيَّاكَ وَكُلَّ أَمْرٍ يَعْتَدُّ مِنْهُ.»<sup>۱</sup>

«در نماز مرگ را به یاد آورید زیرا کسی که در نماز مرگ را به یاد می‌آورد نمازش را خوب ادا می‌کند، نماز را چنان بخواند که گویی بعد از آن نمازی نمی‌خوانی و آخرین نماز توست.»

### ۴- گفتن تکبیر الاحرام (الله اکبر)

مطابق احکام فقهی واجب است که نماز با «الله اکبر» آغاز شود، برای سال‌های سال، من این امر را موضوعی پیش پا افتاده می‌پنداشتم و به سرعت این دو کلمه را بر زبان جاری می‌کردم و مفهوم آن را به خوبی نمی‌دانستم. اما این بار

۱- أخرجه الديلمي (۱/۴۳۱)، رقم (۱۷۵۵)، انظر صحيح الجامع: ۸۴۹، الصحيح: ۲۸۳۹

وقتی جمله‌ی «الله اکبر» را بر زبان جاری کردم، همزمان با قلبم نیز بدان اقرار کردم. لحظه‌ای در فکر فرو رفتم و با تمرکز کامل معنی آن را مرور کردم: «خداوند برتر و قدرتمندتر از هر چیز دیگری است.» حس کردم دقیقاً در آن لحظه‌ای که من در آن قرار دارم، مشغول سخن گفتن با خالق تمام مخلوقات هستم. کسی که با «کُنْ فیکون» همه چیز را به وجود آورده و روزی همه چیز را از بین خواهد برد. این تصوّرات به من کمک کرد تا متوجه شوم دقیقاً به ملاقات چه فرد بزرگ و قدرتمندی آمده‌ام. ترس عجیبی وجودم را فرا گرفت و این سبب شد با خشوع و خصوع بیشتری به نماز بایستم. همان لحظه یاد این حدیث افتادم که پیامبر (ص) می‌فرماید:

«إِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا قَامَ يَصَلِّيْ اِنَّمَا يَقُومُ يَتَّجِحِي رَبَّهُ فَلْيَنْظُرْ كَيْفَ يَتَّجِحِيهِ.»<sup>۱</sup>

«وقتی یکی از شما برای نماز ایستاد با خداوند مناجات می‌کند پس بنگرد چگونه مناجات می‌کند.»

با خودم گفتم همانگونه که سخن گفتم با انسانی عادی نسبت به انسانی عالیمقام دارای تفاوت است، پس سخن گفتم با خدایی که از هر کسی که ما وی را بزرگ می‌پنداریم بزرگتر است نیز، قطعاً باید متفاوت‌تر از همه‌ی آفریده‌ها باشد. شرمسار بودم از اینکه من در مقابل یک مسئول یا مدیر حواسم را جمع می‌کردم و مرتب و منظم و با احترامی خاص می‌ایستادم، اما در مقابل پروردگار عالمیان حواسم پرت شده و به چیزهای دیگر مشغول می‌شد. مگر او همان خدایی نیست که ولی نعمت من بوده و در هر سختی و مشکلاتی یار و یاورم است؟ پس

۱- أبو عبد الله الحاكم النيسابوري المعروف بابن البيع (المتوفى: ۴۰۵هـ)؛ المستدرک علی

چگونه می‌توانم وقتی در بارگاه‌اش می‌ایستم، قلب و ذهنم درگیر چیزی جز او باشد.

## ۵- حفظ آرامش

یادم است همیشه در کودکی مورد سرزنش خانواده قرار می‌گرفتم که نمازم را شتابان و با عجله می‌خوانم. سرعت نماز خواندنم به حدی بود که گاهی به فاصله پخش پیام‌های بازرگانی مابین یک سریال نمازم را به اتمام می‌رساندم. سرعت بالا در اقامه‌ی نماز تبدیل به یک عادت برایم شده بود و خود من نیز از این نوع نماز خواندن لذت نمی‌بردم. نوع سخن گفتن‌ام را با الله و نوع سخن گفتن‌ام با اشخاص مهمّ مقایسه کردم و بسیار برای خودم متأسّف شدم. بی‌درنگ درباب اقامه‌ی نماز با عجله شروع به مطالعه کردم و حدیث زیر را یافتم:

«أَسْوَأُ النَّاسِ سَرِقَةَ الَّذِي يَسْرِقُ مِنْ صَلَاتِهِ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَكَيْفَ يَسْرِقُ مِنْ صَلَاتِهِ قَالَ لَا يَتِمُّ رُكُوعُهَا وَلَا سُجُودُهَا أَوْ قَالَ لَا يَقِيمُ صَلْبَهُ فِي الرُّكُوعِ وَالسُّجُودِ.»<sup>۱</sup>

«رسول الله (ص) فرمودند: «دزدترین مردم کسی است که از نمازش بدزد گفتند: یا رسول الله چگونه انسان از نمازش می‌دزدد؟ فرمودند: رکوع و سجودش را کامل به جا نمی‌آورد.»

احساس دزد بودن می‌کردم و این روحم را آشفته کرده بود. راست می‌گفت محبوب قلبم! رکوع و سجود و سایر حرکات نماز را چنان سریع انجام می‌دادم که حتی فرصت بر زبان جاری ساختن اذکار را به خود نمی‌دادم. طبیعتاً در چنین شرایطی ممکن نبود که نمازم همراه با خشوع و خضوع باشد. در واقع سرعت

بالای انجام افعال نماز (قیام، رکوع و سجود) فرصتی برای تمرکز باقی نمی گذاشت. تصمیم گرفتم مدت زمان هر کدام از بخش های رکوع، سجود و قیام حداقل سه ثانیه طول بکشد تا هم اجر نماز بیشتر شود و هم عجله جایش را به خشوع بدهد.

### ۶- نگاه کردن به محلّ سجده و رعایت ستره

من از همان کودکی نماز را به گونه ای یاد گرفته بودم که در حین نماز اطراف خود را دید می زدم. این باعث می شد به جای حفظ تمرکز بر نماز، محو عالم اطراف شوم و نتوانم خشوع و خضوع خود را حفظ نمایم. از طرفی در جاهایی نماز می خواندم که هر لحظه مقابل دیدگان من تردد می کردند و نگاهم به سمت حرکات آنها دوخته می شد. این موجب می شد که فراموش کنم در حین اقامه ی نماز مقابل خالق بزرگ خود قرار گرفته ام و نباید قلبم متوجه چیزی جز الله گردد. پس با نگاه به محل سجده و نچرخاندن چشمانم به محیط اطراف، توانستم تمرکز خود را حفظ کنم. گاهی نیز چشمان خود را می بستم تا ناخواسته، حواس ام به محیط پیرامون پرت نشود.<sup>۱</sup>

در گام بعدی با توجه به اینکه منزل ما جزو منازل غالباً شلوغ و پر تردد به شما می رفت و هر قدر هم نگاهم به سجده گاه دوخته می شد، باز هم شلوغی محیط تمرکز را از من می گرفت، پس سعی می کردم نمازم را در محیطی آرام و یا در اماکن پر تردد روبروی دیوار یا ستون بخوانم و یا مطابق سنت پیامبر و سیله ای در مقابل خود به عنوان ستره قرار دهم تا مانع تردد افراد از جلوی نمازم شود و در

۱- لازم به ذکر است که بر اساس نظر فقها اصل بر این است در حین نماز چشمها باز باشند اما اگر به

منظور حفظ تمرکز چشمها بسته شوند، هیچ مانعی ندارد. نویسنده

نتیجه تمرکز و حواس‌ام به آسانی از نماز پرت نشود و خاضعانه دل به عبادت ربّ کریم بسپارم.

### ۷- استعاذه و پناه بردن به خدا از شرّ شیطان

هرگاه به نماز می‌ایستادم، شیطان تمام تلاش خود را می‌کرد تا تمرکز مرا از بین برده و حواسم را از ارتباط با خالقم پرت کند؛ به صورت مکرّر افکار گوناگونی به ذهنم خطور می‌کرد. گاهی با مرور سخنان آزاردهنده، گاهی با یادآوری مباحث طنزآمیز و گاهی با فرو بردن عمیق ذهنم در مسائل روزانه تمرکز مرا از نمازم بهم می‌زد. تصمیم گرفتم جلوییش را بگیرم؛ پس این بار پیش از آغاز سوره‌ی فاتحه با تمام وجود استعاذه (اعوذ بالله من الشیطان الرجیم) را بر زبان آوردم. زمانیکه از شرّ شیطان به خدا پناه بردم دسترسی شیطان به افکار و احساساتم قطع شد و در پناه الله قرار گرفتم. این گونه توانستم به دور از هرگونه آشفتگی فکری خشوع و خضوع خود را در نماز حفظ کنم و راهنمای دیگری برای ایجاد خشوع، به نام استعاذه‌ی عمیق و خالصانه بیابم!

### ۸- در زمان قرائت سوره‌ی حمد بدانم که دارم با خداوند سخن می‌گویم

با مرور معنا و مفهوم سوره‌ی حمد پی بردم که این سوره‌ی مبارک یک دعای کامل است. همیشه در دعاهایم خالصانه از الله هر آنچه را که نیاز داشتم طلب می‌کردم و همان لحظه نیز احساس می‌کردم خداوند پاسخ مرا با توجهی بی‌کران داده است. گفتم پس چگونه است که در قرائت سوره‌ی حمد اصلاً احساس نمی‌کنم دارم از خدا درخواست کمک می‌کنم؟ بلی، چون آیات را تند تند و بدون حضور قلب بر حسب عادت تکرار می‌کردم. پس انتظار داشتم خداوند پاسخ چه چیزی را به من بدهد در حالی که خودم نمی‌دانم از او چه می‌خواهم! پس شروع کردم و آیات را آرام و شمرده شمرده خواندم؛ طوری که خودم متوجّه بودم که دارم

چه می‌گوییم. آن لحظه احساس می‌کردم خداوند حی و حاضر در مقابلم است و من دارم از او طلب می‌کنم و او نیز پاسخ می‌دهد.

در همین باره پیامبر (ص) در حدیثی می‌فرماید:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ صَلَّى صَلَاةً لَمْ يقرأ فِيهَا بِأَمِّ الْقُرْآنِ فِيهِ خِدَاجٌ ثَلَاثًا غَيْرَ تَمَامٍ» فَقِيلَ لِأَبِي هُرَيْرَةَ: إِنَّا نَكُونُ وَرَاءَ الْإِمَامِ فَقَالَ أَقْرَأُ بِهَا فِي نَفْسِكَ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «قَالَ اللَّهُ تَعَالَى قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي وَبَيْنَ نَصْفَيْنِ وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ (الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ)

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى حَمِدَنِي عَبْدِي وَإِذَا قَالَ (الرَّحْمَنَ الرَّحِيمَ)

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى أَتْنِي عَلَى عَبْدِي وَإِذَا قَالَ (مَالِكِ يَوْمَ الدِّينِ)

قَالَ مَجْدَنِي عَبْدِي وَقَالَ مَرَّةً فَوْضَ إِلَيَّ عَبْدِي فَإِذَا قَالَ (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ

نَسْتَعِينُ)

قَالَ هَذَا بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ فَإِذَا قَالَ (اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ)

قَالَ هَذَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ»<sup>۱</sup>.

«الله می‌فرماید: نماز (سوره حمد) را میان خود و بندهام تقسیم کرده‌ام آنچه را

که از من بخواهد به او عطا می‌کنم.»

و در ادامه حدیث می‌فرماید: «زمانی که بنده می‌گوید: «الحمد لله ربّ

العالمین» خداوند می‌فرماید: بندهام مرا ستود و زمانی که بندهام می‌گوید:

«الرحمن الرحيم» خداوند می‌فرماید: بندهام مرا ستایش کرد و زمانی که بندهام

۱- مشکاة المصابیح، ص ۲۶۲. امام مسلم روایت کرده است.



می گوید: «مالک یوم الدین» خداوند می فرماید: مرا تعظیم و تمجید کرد. و زمانی که بنده می گوید: «ایاک نعبد و ایاک نستعین» خداوند می فرماید: این میان من و بنده ام است و آنچه بخواهد به او می بخشم، و سپس بنده می گوید: «إهدنا الصّراط المستقیم» «صراط الذین أنعمت علیهم غیر المغضوب علیهم و لا الضالین» خداوند می فرماید: این از آن بنده ام است و آنچه خواست به او عطا می کنم.

### ۹- خواندن قرآن با ترتیل و صدای زیبا

معمولاً وقتی در نمازهای جماعت شرکت می کردم اگر امام جماعت سوره ی حمد و آیات پس از آن را با ترتیل و صدایی زیبا تلاوت می کرد تأثیر بیشتری در قلب من ایجاد می شد و من نیز لذت بیشتری از اقامه ی نماز می بردم. همچنین با این سبک از تلاوت فرصت بیشتری برای تدبّر در آیات برایم ایجاد می شد. پس خود نیز تصمیم گرفتم اینگونه آیات را تلاوت کنم تا نوای دلنشین آیات الهی به افزایش خشوع در نمازم کمک کند.

### ۱۰- دعا کردن در سجده

همانطور که به آن اشاره شد دعا<sup>۱</sup> عبادت است و موجب آرامش قلبی

---

۱- دعا در اصل به معنای طلب و برآورده کردن حاجت است. دعا یعنی درخواست برآورده کردن یکی از نیازهای اصلی انسان که عبارتند از: جلب منفعت و دفع ضرر. اگر از خدا می خواهیم ما را از آتش جهنم برهاند در واقع از ایشان دفع ضرری بزرگ را خواسته ایم. حتی نسبت به آفت ها و موانع رشد دنیایی مانند بیماری جسمی یا رفع ترس یا از میان برداشتن دشمنان، نیز اگر بخواهیم خداوند آنرا از سر راهمان بردارد این نیز دعاست. یا اگر از خداوند متعال منفعتی مانند سلامتی جسم و روان یا رشد خود یا عزیزانمان را در دنیا و دخول بهشت و کسب رضوان الهی را در عقبی بخواهیم این، بخش دوم دعاست. البته به جاست که این تذکر را بدهیم که که برآورده کردن دعا فقط کار خداست؛ زیرا فقط اوست که همه ی رحمت (دفع ضرر و جلب

می‌گردد. هرچه انسان اهل دعا باشد به همان اندازه، قلبش مملوّ از ایمان خواهد شد و لذّت اقامه‌ی نماز دو چندان می‌شود. من نیز در سجده‌ها، دعا‌های مد نظر خود را می‌خواندم و پس از آن احساس خوب معیت و نزدیکی با خدا و بندگان خویش به من دست می‌داد و اینگونه به نماز دل‌بسته‌تر می‌شدم. پیامبر (ص) در مورد دعا در سجده می‌فرماید:

«أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ فِيهِ.»<sup>۱</sup>

«نزدیک‌ترین حالت انسان به خداوند در سجده است پس در سجده بسیار دعا کنید.» (صحیح مسلم)

امّ‌المومنین عایشه رضی الله عنها می‌فرماید: یکی از دعا‌های رسول الله ﷺ در سجده‌اش، این بود:

«اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِكَ.»<sup>۲</sup>

«بار الها! من از ناخرسندی و خشم و غضبت، به خشنودی و رضایت تو؛ و از

منفعت) را داراست و همه‌ی مخلوقات از جمله محبوب‌ترین بنده‌ی خدا هم، خود به دفع ضرر و جلب منفعت و امکانات برای بقا یا رشد نیازمند است. افزون بر این، برای استجاب و اجابت دعا نیازمند تهیه‌ی مقدمات و اخذ اسباب (معنوی یا مادی) هستیم و وظیفه‌ی ماست که آنرا درکار گرفته و ضمن باور به توحید الوهیت (اثر و فعل) و فعال مایشاء بودن الله متعال و اینکه اسباب از خود تأثیری ندارند، حسنا الله ونعم الوکیل گویان با دلی مملوّ از توکل، تفویض امر و رضا، نتیجه‌ی کار را به خدا می‌سپاریم و بر این باوریم که دعا ابراز بندگی است و نه صرفاً ابزار زندگی. ویراستار

۱- البیهقی (المتوفی: ۴۵۸هـ)، السنن الکبری، ج ۲، ص ۱۵۸. رَوَاهُ مُسْلِمٌ فِي الصَّحِيحِ، عَنْ عَمْرِو بْنِ

سَوَادٍ وَغَيْرِهِ.

۲- صحیح مسلم: ۴۸۶

کیفر و عقوبت، به عفو و بخشش تو پناه می‌برم و نیز از مؤاخذات به تو پناه می‌برم. من این توان و قدرت را ندارم تا آنطور که شایسته‌ای ثنایت گویم، تو آنچنان هستی که خودت درباره‌ی ذات خویش بیان فرموده‌ای و به حمد و ستایش خویش پرداخته‌ای.»

### ۱۱- مطالعه‌ی سنت نبوی در مورد خشوع در نماز

با وجود درک خشوع و خضوع و لذت بردن از نماز، اما شیاطین بیکار نمی‌نشستند و هر از گاهی با مشغول ساختن ذهن من به مسائل دنیوی و گناهان، خشوع را از من می‌گرفتند. اما با مطالعه‌ی احادیث صحیح نبوی، روایات و توصیه‌های پیشوایان دین، در مورد خشوع و خضوع تلنگری به من زده می‌شد و باز خشوع و خضوع به قلبم باز می‌گشت. پس همانطور که شیاطین بی‌وقفه در صدد دلسرد نمودن انسان از ذکر و یاد خدا هستند، من نیز با مطالعه‌ی احادیث صحیح در مورد خشوع و خضوع، تلاش‌های شیطان و نفس اماره را خنثی می‌نمودم.

فرموده‌ی زیر یکی از دهها حدیث گهرباری است که قلب مرا بسیار تحت تأثیر قرار داده است.

پیامبر (ص) فرموده است:

«مَا مِنْ امْرِئٍ مُسْلِمٍ تَحَضَّرَهُ صَلَاةٌ مَكْتُوبَةٌ فَيُحْسِنُ وُضُوءَهَا، وَخُشُوعَهَا، وَرُكُوعَهَا، إِلَّا كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ تُؤْتْ كَبِيرَةً، وَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ.»<sup>۱</sup>

«هر گاه وقت نماز فرا رسید و مسلمان به زیباترین شکل وضو گرفته و خشوع

و خضوع نماز را کامل بجا آورد مادامی که مرتکب گناه کبیره نشود کفاره‌ی گناهانش می‌گردد و این در هر زمانی است. «

## ۱۲- نگاهی به نماز خاشعان

مقایسه‌ی شیوه‌ی اقامه‌ی نماز و میزان خشوع و خضوع صالحان (مؤمنان متقی) با نمازی که من می‌خواندم می‌توانست برای قلبم تکان‌دهنده و مؤثر واقع شود. من نیز تلاش می‌کردم به تبعیت از ایشان با خدای خود چنان که شایسته است ارتباط برقرار کنم. چندین روایت از شیوه‌ی برپایی نماز برخی از اصحاب را که برای من بسیار تأثیرگذار بود، اینجا بازگو می‌نمایم:

مجاهد، چگونگی حال نماز ابوبکر صدیق و حضرت عبدالله بن زبیر رضی الله عنهما را چنین بیان می‌کند:

«هنگامی که آنان برای نماز می‌ایستادند، چنان به نظر می‌رسید که گویا ستون‌هایی بر زمین کوبیده شده است». (یعنی آرام و بی‌حرکت و محو در نماز بودند).<sup>۱</sup>

ثابت می‌گوید:

عبدالله بن زبیر طوری نماز می‌خواند که گویا چوبی در زمین نصب شده است. شخصی اظهار می‌دارد:

هنگامی که ابن زبیر سجده می‌کرد چنان سجده‌اش طولانی و آرام بود که پرندگان می‌آمدند و بر پشت وی می‌نشستند. بعضی اوقات به قدری رکوع را طولانی می‌کرد که تمام شب در رکوع سپری می‌شد. یک بار نماز می‌خواند فرزند وی هاشم در کنار وی خوابیده بود؛ ناگهان از سقف خانه، ماری بر روی کودک

۱- به نقل از «تاریخ الخلفاء» اثر جلال‌الدین سیوطی (۸۴۹ هـ - ۹۱۱ هـ) نویسنده

افتاد؛ کودک شروع به جیغ و فریاد نمود. اهل خانه با سر و صدا جمع شدند و مار را کشتند، ابن زبیر با کمال اطمینان به نمازش ادامه داد. وقتی نماز را به پایان رساند، اظهار داشت: سر و صدایی به گوش می‌رسید، چه بود؟ همسرش گفت: خداوند بر شما رحم کند نزدیک بود که کودک از بین برود ولی تو را خبری نیست. ابن زبیر فرمود: اگر من در نماز به سویی دیگر توجّه می‌کردم پس نماز کجا باقی می‌ماند.

معمولاً حضرت علی رضی الله عنه چنین بود:

هرگاه وقت نماز فرا می‌رسید، لرزه بر بدنش مستولی و چهره‌اش زرد می‌شد. شخصی پرسید: چرا این حال بر شما می‌آید؟ وی اظهار داشت: وقت آن امانت فرا رسیده است که خداوند متعال بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها فرود آورد و آنها از تحمّل آن عاجز و ناتوان شدند و من آن را تحمّل نمودم.

شخصی از خلف بن ایوب پرسید:

مگس‌ها شما را در نماز اذیت نمی‌کنند؟ وی گفت: افراد فاسق و فاسد، از دست حکومت شلاق می‌خورند و اصلاً تکانی نمی‌خورند و بر این تحمّل خود، فخر می‌کنند و می‌گویند: اینقدر شلاق خوردیم ولی هیچ حرکت و تکانی نخوردیم. من به بارگاه خداوند متعال می‌ایستم و از دست یک مگس مضطرب و آشفته شوم؟!

هنگامی که مسلم بن یسار برای نماز آماده می‌شد به اهل خانه خود می‌گفت: شما حرف بزنید و صحبت کنید، زیرا من اصلاً متوجّه صحبت‌های شما نمی‌شوم. یک بار در مسجد جامع بصره نماز می‌خواند که ناگهان قسمتی از مسجد فرو ریخت، مردم با سر و صدا از مسجد بیرون رفتند و غوغایی به پا شد ولی او اصلاً متوجّه چیزی نشد.

## ۱۳- اجر و پاداش نماز

بیشتر انسان‌ها (خواه کودک باشند یا بزرگسال) مدح، جایزه، تقدیر و تشکر را دوست دارند و برای دستیابی به آنها، حاضر به انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسا هستند. خداوند نیز با شناختی که از بندگانش دارد، بارها در قرآن وعده‌ی پاداش را به آنها داده است و با بیان نعمت‌های بهشتی آنان را به بندگی، انجام اوامر و دوری از نواهی ترغیب نموده است. بدون شک مطالعه‌ی آیات قرآنی و احادیث صحیح نبوی در زمینه‌ی اجر و پاداش نماز همراه با خشوع، نقش بسزایی در حفظ تقویت خشوع نمازگزار دارد. من از زمانی که حدیث زیر را خواندم، مشتاقتر از هر زمانی، سعی در حفظ خشوع داشتم تا حداکثر ثواب نمازهایم را کسب نمایم. حدیث چنین بود:

رسول‌الله صلی‌الله علیه و سلم فرمودند:

«إِنَّ الْعَبْدَ لِيَصَلِّيَ الصَّلَاةَ مَا يَكْتَبُ لَهُ مِنْهَا إِلَّا عَشْرَهَا تُسَعُّهَا ثُمْنُهَا سُبْعُهَا سُدُسُهَا خُمُسُهَا رُبُعُهَا ثُلُثُهَا نِصْفُهَا.»<sup>۱</sup>

«پاداش نمازگزار، یک دهم، یک نهم، یک هشتم، یک هفتم، یک ششم، یک پنجم، یک چهارم، یک سوم، و یا نصف آن است.» یعنی میزان پاداش و ثواب نماز به خشوع درست و به جا آوردن آن مرتبط است.

گاهی به نمازهای جماعت می‌نگریستم و می‌دیدم که افراد زیادی کنار هم مشغول اقامه‌ی نماز هستند؛ با خود می‌گفتم همه دارند یک کار یکسان انجام می‌دهند و به یک اندازه زحمت می‌کشند اما این لزوماً به این معنا نیست که همه از اجر و پاداش یکسانی برخوردار می‌باشند؛ بلکه اجر و پاداش نماز هر فرد به

۱- مسند الإمام أحمد بن حنبل، حدیث ۱۸۸۹۴.

اندازه‌ی میزان حضور قلب وی در نماز است. یعنی هر قدر در نماز خشوع و خضوع داشته باشیم به همان اندازه مشمول اجر و پاداش خواهیم شد پس باید با قلبی خاشع به خدای احد و واحد نزدیکتر شد.

حالا دیگر سبک نماز خواندن من کاملاً تغییر کرده بود و با بهره‌مندی از اسبابی که خشوع در نماز را تقویت می‌کنند، تمرکز نسبت به گذشته بیشتر شده بود و لذت بیشتری از اقامه‌ی نماز می‌بردم. اما باز هم مواردی بودند که هرازگاهی سبب کاهش و از بین رفتن خشوع در اقامه‌ی نمازهایم می‌شدند و اختلالاتی راهی مسیری می‌کردند که برای رسیدن به خالقم در پیش گرفته بودم.

در اینجا برخی از این اسباب از بین‌برنده‌ی خشوع را ذکر می‌نمایم:

۱- نماز خواندن در جاهایی که ذهنم را به خود مشغول می‌ساخت: با کمی دقت در محیط‌هایی که نماز می‌خواندم دریافتم که نماز خواندن بر روی فرش‌های رنگارنگ، در جاهای شلوغ و پر تردد، در نزدیکی تلویزیون، در کنار درب‌ها و ... سبب حواسپرتی می‌گردد؛ پس به منظور حفظ خشوع در نمازهایم، از اقامه‌ی نماز در چنین اماکنی اجتناب نمودم و سعی کردم مأمونی را برای اقامه‌ی نماز برگزینم که آرامش را به بند بند وجودم تزریق کند.<sup>۱</sup>

---

۱- طبق حدیث نبوی، یکی از بهترین کارها، اقامه‌ی نماز در اول وقت است. روشن است، نماز اول وقت این است که به جماعت برپا شود. به‌همین خاطر در اسلام به اقامه‌ی نماز به‌صورت جمعی در مسجد بسیار بها داده شده است. خداوند متعال در وحی قرآنی می‌فرماید: «إِنَّمَا يَعْزَّمُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مِنْ آمَنٍ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَحْشَأْ إِلَّا اللَّهَ فَعَسَىٰ أُولَٰئِكَ أَن يَكُونُوا مِنَ الْمُتَّقِينَ» (التوبة: ۱۸) مساجد الهی را فقط کسانی آباد می‌کنند که به خداوند و روز بازپسین ایمان آورده، و نماز برپا داشته و زکات می‌پردازند، و از هیچ کس جز خداوند ترسیده‌اند، و چه بسا اینان رهیافته باشند. این تأکید به حدی است که در برخی از مذاهب اسلامی اقامه‌ی نماز جماعت فرض است و تخطی از آن بدون عذر، سبب بطلان و عدم

۲- زمانیکه گرسنه بودم و غذا آماده بود: این را همه به خوبی درک کرده‌اید که گرسنگی باعث از دست رفتن تمرکز در نماز می‌شود. خود من نیز وقت‌هایی که سفره‌ی غذا آماده بود و به شدت گرسنه بودم، برای پایان نماز لحظه‌شماری می‌کردم. پس به منظور حفظ آرامش و عدم شتاب در اقامه‌ی نماز، طی یک زمان‌بندی مناسب زمان سرو غذا را به بعد از نماز موکول می‌کردیم.<sup>۱</sup>

۳- زمانیکه قضای حاجت به من فشار می‌آورد<sup>۲</sup>: مطابق نظر علما نماز خواندن در زمانی که قضای حاجت به شخص فشار بیاورد مکروه است چراکه در اینگونه مواقع فرد نمازگزار نمی‌تواند تمرکز خود را در حین اقامه‌ی نماز حفظ کند. من نیز با انجام قضای حاجت پیش از هر نماز از اقامه‌ی نماز در چنین حالتی اجتناب می‌ورزیدم تا برای به پایان رساندن نماز بی‌قرار نگردم.

۴- عدم تدبّر بر روی آیات: هر آیه از قرآن، پیامی از جانب الله متعال خطاب به تک‌تک انسان‌ها از جمله من است. اگر موقع تلاوت فراموش کنم که گوینده و مخاطب آیات چه کسی است، نمی‌تواند بر قلبم اثرگذار باشد. پس با خواندن هر آیه همزمان مفهوم آیه را در ذهن خود مرور می‌کردم. این نماز را برایم لذتبخش‌تر می‌کرد؛ چراکه با تمام وجود حس می‌کردم خداوند بزرگ مرا برگزیده تا با او صحبت کنم و چه چیزی از این برای من ارزشمندتر؟!<sup>۳</sup>

قبول آن است. ویراستار

۱- سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (لَا يَقُومُ أَحَدُكُمْ إِلَى الصَّلَاةِ وَهُوَ بِحَضْرَةِ الطَّعَامِ وَلَا هُوَ يُدْفِعُهُ الْأَخْبَثَانِ: الْغَائِظُ وَالْبَوْلُ) = (۲۰۷۳) [۶: ۱] [تعلیق الشیخ الألبانی] صحیح - (صحیح ابی داود) (۸۱): م

۲- همان.

۳- در واقع نمازی، نماز واقعی است که با توجه به معنی تک‌تک کلمات و حقیقت افعال و برای یاد خدا



۵- عجله در به جای آوردن نماز: این مورد که در نماز خواندن بیشتر افراد شایع است، (به‌ویژه عجله در رکوع و سجود)، فرصت کافی را به شخص نمازگزار نمی‌دهد تا نمازش را با حضور قلب اقامه کند. مطابق احادیثی که از پیامبر روایت شده است، نمازی که تند تند و با عجله خوانده شود مورد قبول واقع نمی‌گردد. وقتی حرکات نماز را با طمأنینه انجام می‌دادم قشنگ احساس می‌کردم که خالقم در مقابلم است و در کمال ادب با او سخن می‌گویم. تأنی و طمأنینه در نماز به حفظ تواضع در مقابل الله کمک می‌کند.

۶- تأخیر در اقامه‌ی نماز: تأخیر در اقامه‌ی نماز نیز ممکن است سبب روی آوردن کسالت و تبلی به شخص نمازگزار شده و بدین ترتیب نماز را سخت و خالی از خشوع گرداند. پس لازم دیدم نمازهایم را در اول وقت اقامه کنم تا رخدادهای پیش‌بینی‌ناشده، باعث کاهش خشوع و خضوعم در نماز نشوند.<sup>۱</sup>

### توجه به معنی کلمات و حقیقت افعال نماز

نماز متشکل از کلمات عربی و افعالی مانند قیام، جلوس، رکوع و سجده است. به نظر من اگر ده‌ها جلد کتاب در رابطه با حکمت عبارات و حرکات نماز نوشته شود باز هم نمی‌توان در صدی از آنچه را که هست بیان کرد؛ چرا که حسّ خوب بندگی در نماز را تنها قلبی که برای الله می‌تپد و سری که متواضعانه برای

در ظرف خشوع انجام شده باشد. روشن است نتیجه‌ی طبق آیه‌ی ۴۵ سوره‌ی عنکبوت چنین نمازی، مسلماً نماز (انسان را) از گناهان بزرگ و از کارهای ناپسند (در نظر شرع) بازمی‌دارد. ویراستار

۱- طبق آیه‌ی شریفه‌ی «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا» (النساء: ۱۴۲) تأخیر در اقامه‌ی نماز و با کسالت و تبلی به‌جای آوردن آن از نشانه‌های نفاق و دورویی است - اعاذنا الله منه - ویراستار

الله بر خاک ساییده می‌شود، می‌تواند درک کند. اما من به لطف الله متعال و با تأملی کوتاه در حکمت نماز توانستم نمازی هدفمند و لذتبخش را تجربه کنم؛ به‌گونه‌ای که هرگاه وقت نماز فرا می‌رسید، مشتاقانه به سوی آن می‌شتافتم. این مطالبی که می‌خواهم برای شما بازگو کنم، تنها شمه‌ای از آنچه است که من در نمازهایم احساس نموده‌ام طبیعتاً نگرش انسان‌ها نسبت به حکمت نماز مانند دریایی بیکران و ژرف است و هرکس به فراخور فهم خود از آن قطراتی را درک می‌کند.

### حسّ و حال من در اقامه‌ی نماز

می‌خواهم جزئیاتی از حسّ و حال و تصوّراتم به هنگام حضورم در پیشگاه خداوند بزرگ را برای شما خواننده‌ی گرامی بر ملا کنم. حسّ و حال شیرینی که چنان درون و زندگی مرا دگرگون کرد که افسوس می‌خورم اگر آن را برایتان بازگو نمایم. امید است که الله به‌همی ما توفیق لذّت بردن از اقامه‌ی نماز را عطا نماید و مشتاقانه منتظر قرارهای ملاقاتمان با الله شویم.

با ذوق و شوق فراوانی وضو می‌گیرم و به نماز می‌ایستم؛ این خالقم است فرمانروای آسمان‌ها و زمین که رو برویم قرار دارد و من نیز به‌عنوان بنده‌ای ناچیز در مقابلش ایستاده‌ام. وقتی می‌دانم شوق او برای دیدارم از من بیشتر است، شرم می‌آید که حتی یک ثانیه هم به کسی جز او فکر کنم. باید هزاران بار شکرگزار باشم که خداوندی بسیار رئوف و مهربان، معبودِ محبوب من است، وگرنه با آنهمه سهل‌انگاری که من نسبت به دیدار با او در نمازهایم داشته‌ام، هر کس دیگری بود باید تاکنون مرارها کرده بود. اما با همه‌ی قصورها، ناسپاسی‌ها و قدرناشناسی‌هایم، خداوند مهرورز برای دیدار با این بنده‌ی ناچیزش ذره‌ای از

اشتیاقش کم نشده است.

ابتدا از خود می‌پرسیم:

آیا زمانی که به نماز می‌ایستم، قلباً متوجّهم که از او چه می‌خواهم؟

آیا معنا و مفهوم کلماتی را که هر روز به زبان می‌آورم را می‌دانم؟

آیا در مقابل الله قلب و زبانم با هم همسو هستند؟

آیا خواسته‌های خود را در نماز با جدّیت مطرح می‌کنم؟

من به‌عنوان یک انسان دارای ارزش و ابهت، چه حسی خواهم داشت وقتی مخاطبم درحالی که دارد از من چیزی طلب می‌کند، ذهنش به چیز دیگری فکر می‌کند! قطعاً نزد خود فکر می‌کنم حتماً هم من و هم درخواستش نزد او از اهمیت چندانی برخوردار نیستیم، وگرنه با جدّیت بیشتری خواسته‌اش را از من طلب می‌نمود. و یا اینکه کسی می‌آید و با من درد دل می‌کند. چه حسی خواهم داشت وقتی می‌بینم نوشته‌هایی را برایش نوشته‌اند و بدون هیچگونه احساسی تنها آن نوشته‌ها را از روی برگه برایم بر زبانش جاری می‌کند؟ قطعاً واکنشم به دردهایش کمتر از زمانی است که قلباً و مملوّ از احساس آن را بیان نماید. درست است که خداوند نسبت به بندگانش مهربان است، اما هر آنقدر که بنده برای خواسته‌هایش اهمیت قائل شود، خداوند نیز به همان اندازه برایش اهمیت قائل می‌شود.

نماز خود را با تکبیرة الاحرام آغاز می‌کنم تا خود را متوجّه سازم که در پیشگاه چه کسی ایستاده‌ام. کسی که برتر و بزرگتر از هر فردی است که ادعای قدرت دارد. از تمام پادشاهان گرفته تا تمام لشکریان جن و انس، اگر همگی در یکجا جمع شوند و قدرت خود را روی هم بگذارند، قدرتشان در مقابل قدرت الله حتّی به اندازه‌ی سر سوزنی نخواهد رسید. پس همچون کودکی که از ترس حمله

جانوری درنده به والدینش پناه می‌آورد و ترس و وحشتش به امنیت تبدیل می‌شود، من نیز در همان ابتدای نماز با آرامش خاطر و امنیت کامل به الله قدرتمند پناه می‌آورم و خودم را به دست کسی می‌سپارم که اگر همراهم باشد غم و درد معنایی ندارد.

می‌خواهم سوره‌ی حمد (فاتحه) را تلاوت کنم؛ اما این سؤال برایم ایجاد شد که:

**چرا از میان همه‌ی سوره‌های قرآن، سوره‌ی حمد در نماز جزو ارکان نماز است؟**

از روی معانی ظاهری القاب این سوره (امّ الكتاب، سبع المثانی و قرآن عظیم) می‌توانستیم پی ببریم که این سوره چه جایگاه والایی نزد الله مهربان دارد. پیش از این در یکی از کتاب‌های استاد ناصر سبحانی (رح) خوانده بودم که: سوره حمد کامل‌ترین سوره است و مابقی آیات قرآن تفسیر سوره‌ی حمد می‌باشند. وقتی عمیقاً در مفهوم این سوره‌ی مبارکه اندیشیدم، متوجه شدم این سوره یک دعای کامل و بی‌نقص است و هر آنچه که انسان مسلمان در دعاهایش بر زبان جاری می‌سازد را در بر می‌گیرد. آری با علم به اینکه سوره‌ی حمد سوره با عظمتی است من نیز با دقت و تمرکز بالایی تلاوت این سوره را با استعاذه شروع می‌کنم. اما چرا استعاذه؟ چون می‌خواهم از شر وسوسه‌های شیطان که مدام کسلی و تبلی و حواسپرتی و فکر و خیال‌های عجیب و غریب را به من القا می‌کند، در امان باشم. چراکه بزرگترین مانع خشوع و خضوع من اختلالاتی است که شیطان در افکار و احساساتم به وجود می‌آورد. پس از ته قلب می‌گویم:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

پناه می‌برم به الله از شر شیطان رانده شده.

حال که از شرّ شیطان به الله پناه بردم. زمان آن رسیده که به سوی رحمت و مهربانی الله بشتابم. پس از ته دل می‌گویم:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ [۱]

به نام خداوند بخشنده مهربان

هرکاری که با نام الله آغاز شود، بلافاصله برکت و رحمت خداوند وارد آن می‌گردد و اگر رحمت و برکت الله شامل کسی شود، لذّت و آرامش وارد قلبش می‌گردد. پس نمازم از همان ابتدا با رحمت و برکت الله شروع می‌شود. سپس سراغ آیه‌ی دیگر می‌روم:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ [۲]

تمام ستایش‌ها [و سپاس‌ها] از آن‌الله - پروردگار جهانیان - است؛ وقتی این آیه را با زبان تلاوت می‌کنم، همزمان از اعماق قلبم الله را به‌عنوان تنها فرمانروا و تنها فریادرس هر دو عالم می‌ستایم. خداوند را می‌ستایم و از او تشکر و قدردانی می‌کنم برای:

۱- تمامی نعمت‌هایی که به من داده است.

نعمت‌هایی مانند: نعمت اسلام، نعمت ایمان، نعمت خانواده، نعمت آسایش و آرامش و امنیت، نعمت سلامتی، نعمت بی‌نیازی مالی و هزاران نعمت دیگری که در اطراف خود احساس می‌کنم. وقتی اعتراف می‌کنم که پروردگارم بدون حساب این همه نعمت را به من داده است، پس دیگر چرا من از شخص دیگری از زندگان و مردگان انتظار داشته باشم چیزی به من عطا کند که خود نیز همه چیزش را از الله دریافت کرده است و چرا من از آن بترسم کسی بیاید و نعمتی را از من بستاند در حالی که الله هر آنچه که بخواهد را برای من حفظ و اضافه می‌نماید. پس وقتی قلباً الله را بابت نعمتهایش سپاس می‌گویم دلم پاک

می‌شود از تمام ترس و اضطراب‌هایی که از بیم از دست دادن داشته‌هایم بر من وارد می‌شود و آرامش را از من گرفته است. چون به خوبی می‌دانم کسی که شکرگزار الله باشد، خداوند ضمن حفظ داشته‌هایش، آن را برایش مضاعف می‌کند. خداوند مهربان در قرآن می‌فرماید:

«لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» [سوره ابراهیم: ۷]

یعنی: اگر شکر گزارید، یقیناً [نعمتم را] بر شما می‌افزایم.

۲- آفرینش و مدیریت حیات تمام موجودات جهان هستی در دنیا، و داوری و حساب و کتاب همه‌ی آنها در آخرت.

من به‌عنوان یک انسان از دنیای بسیار پیچیده‌ای برخوردارم که اگر ده‌ها متخصص متبخر در برنامه‌ریزی نیز آن را برایم برنامه‌ریزی کنند، بازهم اوضاع آنطور که قابل انتظار است برایم پیش نمی‌رود. چون دنیا پر است از اتفاقات پیش‌بینی نشده و تنها الله است می‌داند که در آینده چه خواهد شد. وقتی می‌گویم الله ربّ و نظم‌دهنده‌ی هر دو عالم است یعنی نه تنها زندگی میلیاردها انسان بلکه زندگی جنیان و همه‌ی جانداران و سایر موجودات دیگر را به خوبی مدیریت و ساماندهی می‌کند. با خود می‌اندیشم و می‌گویم وقتی پروردگاری دارم که زندگی همه‌ی موجودات هستی را مدیریت می‌کند، دیگر مدیریت دنیای من برایش چیزی نیست. دلم قرص و محکم می‌شود و از تمام ترس‌هایی که مرا مدام نگران آینده‌ام می‌کنند، خالی می‌شود؛ زیرا می‌دانم پروردگارم یک مهندس و یک مدیر تمام‌عیار<sup>۱</sup> است. پس همزمان که زبانم می‌گوید: الحمدلله ربّ

۱- وَلِلَّهِ الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (النحل: ۶۰) و خدا دارای صفات عالیه است (که از جمله بی‌نیازی از همه‌کس و همه‌چیز است) و او با عزّت و با حکمت است (و می‌تواند هر کاری را بکند و

العالمین، قلبم می‌گوید ای پروردگارم، تو را حمد و ستایش می‌گویم به خاطر همه چیز و تو نیز با سرو سامان دادن زندگی‌ام، پاسخ ایمان به توحید الوهیت و ربوبیت را به من عطا بفرما. خداوندا من دست نیاز به سوی تویی که غنی و بری از نقص و نیازی و همه‌ی رحمت و عزّت نزد توست، دراز کرده‌ام پس دست خالی مرا از درگاه رحمتت مران یا ربّ.

دیدید چه لذّتیبخش خواهد بود تلاوت این آیه زمانی که قلب نیز با زبان همراه شود؟ حال که پروردگارم را برای تمام الطافش و قدرتش ستودم، نوبت به این رسیده که به آغوش مهربانی رحمت الله پناه ببرم:

### الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ [۳]

مهربان مهرورز است؛

خدایی را در مقابل خود دارم که با وجود اینکه من بنده‌ای سرکش و گناهکار هستم و نتوانسته‌ام فرمان‌هایش را به خوبی اجرا کنم، اما باز هم با بخشندگی خود نعمت‌هایش را از من دریغ نکرده است و مرا بلافاصله پس از ارتکاب گناهان کبیره، مجازات نمی‌کند. او با من قهر نمی‌کند و باز با مهربانی منتظر من می‌ماند تا من از او درخواست کنم تا مرا ببخشد. کدام‌یک از کسانی که ما را دوست دارند در مقابل بی‌تفاوتی‌ها و بی‌مهری‌های ما چنین عمل می‌کنند؟ حتی والدین ما نیز تا حدی تحمل می‌کنند و از یک جایی به بعد، فرزندان خود را طرد می‌کنند. اما الله مهربان اگرچه به‌جز شرک هر گناهی را از روی غلبه‌ی شهوت‌های نفسانی، نادانی و سوء استفاده از اختیار، مرتکب شویم باز مشتاقانه منتظر بازگشت خالصانه‌ی ماست؛ زیرا او بخشاینده‌ی مهربان است. خداوند

می توانست ما را خلق کند و به حال خود رها کند. اما با صفت هدایتگری و مهربانی اش، دین اسلام، قرآن، پیامبری دلسوز و نماز را فرستاده است تا بتوانیم از آرامش دنیا و آخرت برخوردار باشیم. خدایی که بخشنده و مهربان است حتی نسبت به آدم‌های بد نیز مهربان است و با انجام گناه، نعمت‌هایش را از آنان بازپس نمی‌گیرد و به آن‌ها فرصت می‌دهد.<sup>۱</sup> من در نماز به این دو صفت زیبای پروردگارم قلباً اقرار می‌کنم تا الله با مهربانی هرچه تمام‌تر ضررهای دنیا و آخرت را از من دفع کند و منافع دنیا و آخرتش را شامل حالم کند. باید بدانید که هیچ چیزی اتفاقی نیست حتی مشمول رحمت خداوند شدن اتفاقی نیست. تا قلباً از خداوند رحمتش را نخواهیم آن را به تمام و کمال شامل حال ما نمی‌گرداند.

اکنون که به توحید اسماء و صفات الله اقرار کردم، خاطر جمع می‌شود و ترس و غمی ندارم که کسی یا مشکلاتی بیابند و آرامش را از من بگیرند. چرا که الله بخشنده، با مهربانی خود تمامی شررها را از من دور می‌کند و خیرها را به سوی من می‌آورد. پس اگر چیزی به من رسید و برایم ناخوشایند بود صبر می‌نمایم. چون مطمئنم خداوند خلاف وعده نمی‌کند و رحمتش را از بنده‌ای که قلباً در نماز او را می‌خواند، دریغ نمی‌کند. پس در مواجهه با فراز و فرودهای زندگی نه تنها احساس بدی ندارم، بلکه خوشحال و شادمانم و می‌دانم الله برایم در نهایت هر آنچه که خیر است را مقدر می‌نماید. لذا کسی که در نماز از ته دل

---

۱- «أَوْ لَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَكَّرُونَ» (التوبة: ۱۲۶) آیا نمی‌بینند که در هر سال یک بار یا دو بار در معرض آزمون و ابتلا در می‌آیند، و باز توبه نمی‌کنند و پند نمی‌گیرند. طبق این آیه به دشمن‌ترین دشمنان خدا و رسول هم سالی یکی دو بار فرصت توبه و رجوع داده می‌شود. ویراستار



بگوید: «الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ»، خداوند زندگی دنیا و آخرتش را مملو از رحمت و برکت می‌نماید.

پس از آنکه توحید خود را در آیات قبل به اثبات رساندم، حال نوبت به آن رسیده که ایمان خود به معاد (روز قیامت) را اثبات نمایم:

### مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ [۴]

مالک روز جزاست.

یادم است در دوران کودکی به واسطه‌ی حمایت‌های مادی و معنوی والدینم از من، مطیع آنان بوده و سعی می‌نمودم که تا حد امکان از فرامین آنان تخطی نکنم؛ زیرا می‌دانستم هر کاری که آن مرا را از آن منع کنند به ضررم است و هر کاری که آن‌ها مرا بدان امر کنند به نفع من است. اما با این وجود، گاهی از وظایف خود سر باز می‌زدم و والدینم نیز برای اصلاح و رفع سرکشی من، مجبور به روی آوردن به تهدید و تنبیه می‌شدند و من نیز از ترس تنبیه به صورت صد درصد مطیع ایشان می‌شدم و دست از عصیان بر می‌داشتم و اینکه اگر کسی به من آزاری می‌رساند به این دلگرم بودم که والدینم مداخله می‌کنند و حق مرا می‌گیرند و از من دفاع می‌کنند. حال با توجه به این مثالها رابطه‌ی خود و الله را مد نظر قرار دادم؛ بلی! خداوند بسیار مهربان است اما در کنار مهربانی‌اش عدالت نیز دارد. یعنی اعمال نیک مرا محاسبه و پاداش آن را به تمام و کمال می‌دهد و از طرفی اعمال بدم را نیز محاسبه و جزای آن را خواهد داد. پس اقرار قلبی به این آیه و یادآوری حساب کتاب روز قیامت مرا ترغیب می‌کند تا با امید به پاداش خداوند در انجام اعمال نیک کوشاتر شده و سختی‌های عبادت الله را تحمّل کنم. و همچنین این احساس مسئولیت به من تلنگر زد تا با ترس از عذاب خداوند از انجام اعمال زشت دوری کنم. می‌دانستم که خلاف دادگاه‌های بشری

که بلافاصله پس از ارتکاب جرم مجرمان را محاکمه می‌کنند و خلاف کارفرماهای دنیا که بلافاصله حق الزحمه‌ی کارمندان خود را پرداخت می‌کنند، خداوند محاکمه‌ی مرا به تأخیر انداخته و پس از مرگ، در روز قیامت به اعمالم رسیدگی می‌کند. این تأخیر ممکن بود مرا را نسبت به انجام عمل نیک دلسرد، و نسبت به انجام گناه بی‌تفاوت کند؛ اما قلباً لحظه‌های قیامت را در ذهن خود متصوّر می‌شوم و این سبب شد انگیزه‌ام را برای خوب بودن و خوب ماندن از دست ندهم و اگر به من سختی‌ای رسید، به امید پاداش الله بر آن صبر نمایم. پس در نتیجه این آیه امید به زندگی و تحمّل مصائب را برای من آسان می‌کند و خوف الله را به منظور پیشگیری از گناه را در دلم زنده نگه می‌دارد و این‌گونه است که من در عین دوستی با خالقم، حد و مرزها را هم در نظر دارم و به آسانی مرتکب گناه نمی‌شوم.

در آیات ۱ تا ۴ با اقرار به توحید الوهیت، توحید ربوبیت، توحید اسماء و صفات و همچنین یادآوری روز قیامت و قدرت الله، تصویری حقیقی‌تری را از خالق خود در ذهن خود مجسم نمودم. حال نوبت من است که بنده بودن خود را به الله نشان دهم تا رحمت و برکات و حمایتش را شامل حالم گرداند. اما چگونه؟ آیه‌ی ۵ را می‌خوانم:

**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ [۵]**

پروردگارا تنها تو را عبادت می‌کنیم و تنها از تو یاری و مدد می‌جوییم. وقتی این آیه را می‌خوانم، کلمه‌ی **إِيَّاكَ** را با تأکید می‌گویم تا اقرار کنم در عبادات کسی را شریک الله نمی‌گردانم. نذر و نیازم تنها برای الله است، طلب شفاعتم در دنیا و آخرت تنها از الله است، رفع حاجات و نیازهایم را تنها از الله می‌خواهم و خلاصه او را همه‌کاری زندگی خود می‌دانم؛ چون می‌دانم همه‌ی

آنچه از مهربانی و لطف و کرم الله متعال را که در آیات قبل بیان کردم، تنها در صورتی مشمول حالم می‌گردد که تحت هیچ شرایطی دچار شرک در عبادت نشوم. در این صورت می‌توانم اقرار کنم که ای الله، ای ارباب من، من تنها عبد و بنده‌ی تو هستم؛ چون تنها تویی که بندگی‌ات عزّت را برایم به دنبال دارد، برخلاف بندگی کردن انسان‌ها که جز خواری و ذلّت، چیزی برایم در پی ندارد. می‌دانید وظیفه‌ی عبد در مقابل اربابش چیست؟ وظیفه‌ی عبد این است که بدون چون و چرا گوش به فرمان ارباب خود باشد و از او امرش سرپیچی نکند. عبد و بنده از فعل و انفعالات صاحبش ایراد نمی‌گیرد، نسبت به درخواست‌هایش نافرمانی نمی‌کند و فقط دستوراتش را انجام می‌دهد، به او اعتماد دارد و مطمئن است که اربابش نیز در مقابل بندگی کردنش از او محافظت می‌کند. حال پاسخ ارباب به چنین بنده‌ای چیست؟ ارباب نیز وظیفه‌ی محافظت و تأمین تمامی نیازهای بنده خود را بر عهده خواهد داشت. با این تفاوت که اربابان دنیا غالباً زورگو هستند و خود نیازمند خدمات بندگان خود هستند اما اگر ما قلباً و عملاً عبد الله باشیم، الله نیز با مهربانی تمام از ما محافظت کرده و نیازهایمان را برآورده می‌کند.<sup>۱</sup> پس در اینصورت ما از هیچ موجودی نخواهیم ترسید، و نگران کمبودهای خود نخواهیم بود چون تحت حمایت خالق قدرتمند هستیم و خیالمان از بابت همه چیز راحت است. به این می‌گویند آسودگی خاطر محض و

۱- «وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ ۚ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (الأنعام: ۵۴) و چون کسانی که به آیات ما ایمان دارند، به نزد تو آیند، بگو سلام بر شما، پروردگارتان رحمت را بر خود مقرر داشته است، هرکس از شما که از روی نادانی مرتکب کار ناشایستی شود، سپس توبه و درستکاری کند و به صلاح آید [بداند که]

این حسّ ناب را هیچ کسی جز الله نمی‌تواند به ما بدهد. کافی است که در نماز از ته دل این آیه را بخوانیم. من در نمازهایم این کار را می‌کنم و دیگر خاطرم از همه چیز جمع است. نمی‌ترسم کسی دارایی‌هایم را از من بگیرد. دیگر اسیر حرصم نمی‌شوم تا چیزی را از کسی به هر قیمتی که هست بستانم و نمی‌ترسم کسی دارایی‌هایم را از من بگیرد. چون صاحبم و مالک نفع و ضررم الله است و او قدرتمندترین است و خوش به سعادت من که بنده‌ی خدای مقتدر هستم.

اکنون که بندگی خود را به الله با قلب و عمل اثبات کردم، نوبت به طلب از خداوندی است که بر خود واجب کرده است هرگاه بنده اش خالصانه او را خواند، به بهترین شکل پاسخش را بدهد. پس با تمام وجود آیه‌ی ۶ را می‌خوانم:

### اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ [۶]

ما را به راه راست هدایت فرما [و همواره در این راه، ثابت قدم بدار]؛

اگر پدری فرزند تازه به دنیا آمده‌اش را در گوشه‌ی خیابان به حال خود رها کند، قطعاً هر انسان صاحب احساسی چنین پدری را نکوهش می‌کند. حال چگونه ممکن است الله مهربان انسان را با آن دقت و ظرافت بیافریند اما او را به حال خود رها کند؟! خداوندی که تمام هستی را با بالاترین میزان نظم آفریده است برای جلوگیری از بهم خوردن این نظم توسط انسان‌ها و هدایت آن به سوی مسیری درست که آرامش و خوشبختی دنیا و آخرت را برایش در پی دارد، پیامبرانی از جنس خودشان فرستاده است. هیچ مجموعه‌ی منظمی در دنیا وجود ندارد مگر اینکه ناظمی آن را منظم کرده است. خداوند به‌عنوان ناظم آسمان‌ها و زمین راه هدایت را توسط آخرین پیامبر و کتابش قرآن برای ما انسان‌ها فرستاده است. می‌دانم که تا الله نخواهد هیچکس هدایت نمی‌شود. من و بسیاری از انسان‌ها اگر در زندگی خود انسان‌هایی یا موقعیت‌هایی مختلف در سر راه ما قرار

نمی‌گرفت، مانند این‌همه انسان گمراه می‌بودیم. گاهی می‌گویم اگر در خانواده‌ای مسلمان نبودم، اگر در کشوری مسلمان نبودم تکلیفم چه می‌شد؟ شاید یکی از اجدادم یا اطرافیانم قلباً در نماز این آیه را بر زبان آورده و خداوند آن را برای من نیز اجابت نموده است. دعاهای نماز با لفظ جمع آمده‌اند؛ این یعنی اگر من در نماز با حضور قلب این آیه را تکرار کنم دعایم در حق همه‌ی نمازگزاران و دعای همه‌ی آن‌ها در حق من اجابت می‌شود. چه فضل بزرگی!

امروز من در دنیایی قرار گرفته‌ام که همه‌جا را گمراهی فرار گرفته و اسباب گناه چنان فراهم است که هر لحظه ممکن است من نیز دچار لغزش شوم و گمراه شوم. اما این آیه، کنترل زندگی مرا به دست الله می‌سپارد و او با مهربانی‌اش شرایط را طوری رقم می‌زند که خودم و خانواده‌ام و اطرافیانم کماکان بر راه درست ثابت‌قدم باشیم. پس از ته دلم می‌گویم خدایا من و خانواده و دوستان و نزدیکان و همه‌ی مسلمانان دنیا را به راه درست هدایت کن. راهی که پایش آغوش رحمت بی‌پایان تو باشد.

اما کدام راه درست؟ همه بر این باوراند که راه درست از آن‌ان است. برای یافتن راه درست، آیه‌ی بعد را می‌خوانم:

**صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ [۷]**

راه کسانی [همچون پیامبران، شهیدان، راستگویان و نیکوکاران] که به آنان نعمت داده‌ای، نه [راه] کسانی که بر آنان خشم گرفته شده است [= یهود] و نه [راه] گمراهان [= نصاری].

بر اساس نظر مفسران، منظور از نعمت در این آیه اسلام است. اسلام تنها برنامه و قوانینی است که تنظیم‌کننده‌ی آن الله است و تنها کسی که تمام کارهایش بی‌نقص است نیز الله است. سایر برنامه‌هایی که انسان‌ها به‌عنوان قوانین برای

خود بنا نهاده‌اند، همگی ناقص‌اند؛ زیرا توانایی‌های انسان بسیار محدود است. پس این برنامه‌ها قطعاً نمی‌توانند به صورت صد درصدی و کامل همه‌ی زوایای زندگی انسان‌ها را پوشش دهند و تنها گوشه‌ای اندک از زندگی ما را تحت پوشش خود قرار می‌دهند. آن‌هم با گذر زمان و تغییر سبک زندگی، قوانین وضع شده به مرور کارایی خود را از دست می‌دهند؛ حتی سایر شرایع انبیای پیشین هم برخلاف شریعت پیامبر خاتم، دستخوش تغییرات زیادی شده‌اند و دیگر برای زندگی کنونی انسان‌ها کارایی ندارند؛ اما اسلام به‌عنوان تنها برنامه‌ای که دست نخورده از جانب الله تعالی برای ما به‌عنوان هدایتگری عظیم آمده و تمام جنبه‌های زندگی ما انسان‌ها را از ریز تا درشت تحت پوشش خود قرار می‌دهد. باور می‌کنید اسلام حتی برای سرویس و حمام رفتن هم برنامه دارد؟ دیگر مسائل کلان اجتماعی، اقتصادی، حکمرانی، علمی، فرهنگی، و ... بماند که به صورت گسترده در مورد آن وضع قانون نموده است؛ پس با تمام وجود از الله می‌خواهم که ما را جزو آن دسته از انسان‌هایی که نعمت اسلام و بهشت را به آن‌ها داده است قرار دهد.

می‌دانم مسلمانان زیادی هستند که تنها اسم اسلام و مسلمانی را یدک می‌کشند و دارای اسلامی ناقص یا آمیخته به جهالت‌اند. اما من مخصوصاً از الله می‌خواهم ما را جزو آن دسته از مسلمانان مخلص مانند: پیامبران و صدیقین و شهدا و صالحین قرار دهد نه آن دسته از انسانها که مورد خشم خدا قرار گرفته‌اند. یعنی همچون قوم یهود با وجود شناخت حقیقت آن را کتمان کردند و در همان دنیا دچار عذاب شدند. و نه آن مسلمانانی که همچون نصارا رفته رفته با دل بستن

به دنیا از حقیقت دور شدند و گمراه شدند و چیزی از دینشان باقی نماند.<sup>۱</sup>

این سوره فاتحه بود که با نگاهی عمیق به آیات آن متوجه شدم پرورگارم کیست و وظایف و مسئولیت‌های من به‌عنوان بنده‌اش چیست. اکنون که تمجید و ستایش الله به پایان رسید، نوبت به تعظیم و بزرگداشت‌اش رسیده است. پس با نهایت تذلل و خاکساری به رکوع می‌روم و می‌گویم:

«سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ»

«پروردگار بزرگام را از نسبت نقص دور می‌کنم.»

پس از سوره‌ی فاتحه، رکوع یکی از رکن‌های اصلی نماز به شمار می‌رود. برای سال‌ها این رکن از نماز را در کسری از ثانیه به انجام می‌رساندم و خود را از حسّ و حال بی‌نظیر آن محروم می‌ساختم. این سبک تعظیم کردنم را مقایسه کردم با تعظیم‌هایی که برای یک انسان عالی‌رتبه انجام می‌دادم. در فکر فرو رفتم و گفتم اگر در دنیا برای مسئولی که تمام دار و ندارش را از الله گرفته است و روزی همه را نیز از دست خواهد داد، تعظیم کنم جز خواری چیزی نصیب نمی‌گردد؛ چون آن مسئول چیزی جز این را بر نمی‌تابد و توانایی وی نیز در جلب نفع و دفع

---

۱- البتّه انحصار «مغضوبٌ علیهم» به یهود و «الصّالّین» به نصاری، از وجه آوردن مصداق است و به آنان تقلیل داده نمی‌شود بلکه می‌توان گفت: به‌صورت عام، هرکس حق را بشناسد و از روی علم و عمد، بنا به هر علّتی آنرا انکار و کتمان نماید، دچار کفر شده و مورد خشم خداوند قرار می‌گیرد. قرآن در باب اهل کتاب در دو جا می‌فرماید که اهل کتاب پیامبر را می‌شناسند همانگونه که فرزندان‌شان را می‌شناسند البتّه گروهی از آنان دیده و دانسته حق را پنهان می‌دارند و بر خود زیان زده‌اند ایمان نمی‌آورند. رک: بقره ۱۴۶ و انعام ۲۰. اما ضالین کسانی هستند که از روی دین‌گریزی و نادیده‌انگاری، از شناخت خود دین و حقیقت موجود در آن خودداری می‌کنند. در هر زمینه و زمانه‌ای، اگر کسی چنین کند، دچار کفر و خروج از ملت [دین] شده و جزو چهار دسته‌ی منعم‌علیه به شمار نمی‌آید. الله اعلم [ویراستار]

بلا بسیار محدود است و خود در هر لحظه، بیش از من به دفع ضرر و جلب منفعت که از مظاهر مهرورزی خداونداند، نیازمند است؛ اما تعظیم برای الله و خم شدنم در رکوع موجب نازل شدن رحمت‌ها و برکات الهی در زندگی دنیا و آخرتم می‌شود. در واقع هرچه سرم در مقابل الله به نشانه‌ی تعظیم خمیده‌تر باشد، خداوند ذلت را از من دور و به من عزت و سربلندی دنیا و آخرت را می‌دهد و تاج بندگی را سرم می‌گذارد. خداوند دارای قدرت نامحدودی است و در کنار آن از مهربانی و سخاوت برخوردار است. وقتی در مقابل الله رکوع می‌کنم انگار بار سنگینی بر دوش دارم. باری که مملوّ است از گناهان و غم‌ها و ناراحتی‌هایی که کام زندگی را برای من تلخ کرده است. پس رکوعم را به اندازه‌ای طولانی می‌کنم که بارهای بر روی دوشم از روی شانه‌هایم لیز بخورند و به زمین سرازیر شوند. چه حسّ زیبایی است تعظیم نمودن برای پروردگارم و در امان ماندن از عذاب‌های دنیا و آخرت. انگار در یک شب زمستانی طوفانی وارد کلبه‌ای گرم و ایمن می‌شوم و در آرامش کامل از پنجره بیرون را می‌نگرم. چه حسّ قشنگی است که با گفتن ذکر رکوع خدا را از هر عیب و نقصی دور می‌دانم و وقتی که ایمن دارم خداوند از هر عیب و نقصی دور است، پس دیگر قلبم از تمام وسوسه‌ها و شبهات خالی می‌شود. وسوسه‌هایی مانند:

خدایا چرا فلان نعمت رو به من ندادی؟

خدایا چرا فلان نعمت را از من گرفتی؟

خدایا چرا زندگی‌ام پر از مشکلات است؟

خدایا چرا فلانی اذیتم می‌کند؟

خدایا چرا تنهاییم گذاشتی؟

خدایا چرا خانواده درکم نمی‌کنند؟



خدایا چرا من پول کافی ندارم؟

خدایا چرا چرا چرا...؟

این حسن نظر من نسبت به الله ارتباط قلبی من و الله را به نزدیک ترین حالت ممکن می‌رساند. خدایی که من می‌شناسم این تعظیم مرا بی‌پاسخ نخواهد گذاشت و نورش را وارد قلبم می‌کند و شیطان را از آنجا فراری می‌دهد. حسّ عجیبی را تجربه می‌کنم. سبک شدن بار شانه‌هایم را حسّ می‌کنم. چقدر زود الله بار گناهانم را از دوشم برداشت. انگار منتظر اشاره‌ای از من بود. اکنون کمر راست می‌کنم و قیام می‌کنم و می‌گویم:

«سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ».

«خدا گوش فرا دهد؛ و بپذیرد ستایش کسی را که ستایش اش می‌کند.»

قطعاً خداوند بهترین شنونده‌ی هر آنچه هست که بر قلب و زبان من جاری می‌شود. اما گفتن این جمله خاطر من را جمع می‌کند که خداوند مانند پادشاهان دنیا نیست که توانایی شنیدن همه‌ی سخنان ما را در هر لحظه و مکانی ندارند؛ تازه پس از گذشت ماه‌ها و سال‌ها اگر موفق شویم یک بار آن‌ها را ملاقات کنیم فرد خوش اقبالی بوده‌ایم. خداوند مهربان همانند پادشاهان و صاحب‌منصبان دنیا در برابر خواسته‌های من متکبر و بی‌تفاوت نیست، بلکه هر لحظه که سخن بگویم حاضر است و هر آنچه را که بگویم یا نگویم مشتاقانه می‌شنود و از سویدای دلم خبر دارد؛ پس قلبم آرام می‌گیرد و با آسودگی خاطر به سجده می‌روم و می‌گویم:

«سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَىٰ وَبِحَمْدِهِ».

«خداوند برتر و بالاتر من را تسبیح می‌کنم»

به خداوند نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوم. پرده‌ای بین من و خالقم نمی‌ماند. باور

نکردنی است! بین من و فرمانروای آسمانها و زمین هیچ حائلی نمانده است. باز هم بی نقصی را به پروردگارم نسبت می‌دهم و باز دلم آرام‌تر می‌گیرد که نزد خدایی آمده‌ام که کارهایش درست و به‌جا هستند و به‌بندگاناش هیچ ظلمی نمی‌کند. این بار شکوه‌الله را یادآوری می‌کنم. شکوهی که تا ابد پابرجاست و کوچکترین خدشه‌ای به آن وارد نمی‌شود. برخلاف شکوه انسان‌ها که تاریخ انقضایی دارد و دیر یا زود از بین می‌رود. کسانی که امروز در دنیا به شکوه آنان پناه می‌بریم، اگر پیر و ناتوان شوند یا بمیرند دیگر اثری از آنان باقی نمی‌ماند و چنان فراموش می‌شوند که انگار هرگز وجود نداشته‌اند.

با تمام وجود سرم را بر زمین گذاشته‌ام و ملتمسانه به الله عرض می‌کنم: خدایا دلت می‌آید چنین بنده‌ای را عذاب دهی؟ آیا چنین بنده‌ای که به شکوه و جلال‌ات معترف است، لایق بخشش گناهانش به وسیله‌ی فضل و رحمت بی‌منت‌هایت نیست؟ از ته دل زار می‌زنم و چشمه‌ی اشکم می‌جوشد، انگار پس از بلند کردن سرم از سجود، بهستی یا جهنمی بودنم مشخص می‌شود. پس همچون مجرمی که به دست و پای صاحبان حق می‌افتد تا او را ببخشند یا به او تخفیف دهند، من نیز خالصانه و عاجزانه در سجده همه چیز را از الله طلب می‌کنم. خواسته‌هایم آنقدر زیاد است و آنقدر حسّ نزدیکی به الله برایم لذتبخش است که دوست ندارم حالا حالاها سرم را از سجده‌هایم بلند کنم. گویی می‌خواهم تا ابد در سجده‌ی شکر او بمانم. سرانجام سرم را بلند کرده و به تشهد می‌روم و می‌گویم:

«التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ»

همه‌ی بزرگداشت‌ها و تعظیم‌ها و نمازها و پاکی‌ها از آن الله است.

چرا تنها خداوند لایق این ستایش‌ها است؟ چون تنها الله است که دارای

شکوه و مقامی است که کسی آن را به او نداده و برای حفظ آن نیز نه تلاشی می‌کند و نه به کمک کسی نیاز دارد. او منبع خیر و برکت است و هر قدر هم که ببخشد چیزی از عظمت و بزرگی اش کم نمی‌شود. پس این کلمات را در نماز، خالصانه اقرار می‌کنم تا خداوند بدون حساب نعمت‌هایش را در دنیا و آخرت به من ببخشد. من به‌عنوان یک انسان مسلمان مؤمن، باید محبت‌م را نسبت به سه کس ابراز دارم؛ نخست محبت‌م را به الله؛ که با گفتن این ذکر با تمام وجود ابراز کردم. دوم ابراز محبت به خیر البشر و سرور تمام مخلوقات محمد المصطفی (ص)؛ که اکنون با گفتن ذکر زیر آن را ابراز می‌نمایم:

«السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»

سلام بر تو ای پیغمبر و رحمت و برکات خدا بر تو باد!

محبت و احترام الله را نسبت به پیامبر عزیزمان را بنگرید که چگونه است. لفظ **أَيُّهَا** برای جمع به کار می‌رود. این نشانه‌ی تکریم و احترام الله به پیامبر (ص) است پس با محبت و احترام تمام محبوب خداوند را مورد خطاب قرار می‌دهم و از خداوند برایش رحمت و برکاتش را می‌طلبم تا خداوند نیز به جبران آن مرا محبوب خود گرداند و رحمت و برکاتش را شامل حالم گرداند. واقعاً این اوج دور بودن از حبّ نبی رحمت (ص) است که به پاس زحمات و رنج‌ها و سختی‌هایی که در رساندن دین سراسر خیر و برکت اسلام به ما متحمل شده است، در نمازهایم از ته دل، محبت‌م را به او ابراز نکنم. اینجا خداوند دارد به من یادآوری می‌کند که ای بنده‌ام، حتی پیامبر نیز که اشرف مخلوقات است محتاج رحمت و برکات من است. مبادا کسی غیر از مرا به فریاد بخوانی! تنها من هستم که به هر کس بخواهم می‌بخشم. حال که محبت‌م را به رسول الله نشان دادم نوبت ابراز محبت‌م نسبت به تمام بندگان صالح خداوند است:

## «السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ»

سلام بر ما و بر بندگان نیکوکار خدا.

تمام لفظ‌های دعا و نیایش در نماز به لفظ جمع آمده است و خداوند از این طریق به من می‌فهماند که برای رسیدنم به سعادت دنیا و آخرت باید حسّ نوعدوستی در من فعّال باشد و خیر خواه همه‌ی بندگان صالح خدا باشم. وقتی من در با ارزش‌ترین عمل یعنی نماز برای بنده‌های خوب الله دعا می‌کنم، باید در سایر امور خود نیز خیرخواهی برای دیگران را فراموش نکنم. خداوند بندگان صالحش را دوست دارد و بر من است که آن‌ها را دوست داشته باشم. اگر این ذکر را خالصانه بگویم، سبب افزایش محبّت بین من و سایر مؤمنان می‌شود. در نتیجه مؤمنان با نزدیک شدن قلب‌هایشان به یکدیگر، منسجم و متحد می‌شوند و زندگی دنیا و آخرت برایشان پر از خیر و برکت می‌گردد. آیا بر من مسلمان رواست که در نماز برای مؤمنان دعای خیر کنم اما خارج از نماز نسبت به آنان بغض، کینه، حقد و حسد و دشمنی داشته باشم؟ من قلباً این دعا را بر زبان می‌آورم و تمام انسان‌های صالح اطرافم را که به من آزار رسانده‌اند را می‌بخشم و هیچ تنفّری از آنان نخواهم داشت و برایشان هر آنچه را که برای خود یعنی سلامتی و دور شدن از پلیدی‌ها طلب می‌کنم، از خداوند طلب می‌کنم. طبق احادیث صحیح روایت شده، اگر انسان مؤمنی برای برادر مؤمنش دعا کند، خداوند همان دعا را در حق خودش نیز اجابت می‌کند. تصوّر کنید با گفتن تنها این یک دعا، دعای میلیون‌ها مسلمان را به سوی خود روانه می‌کنیم و قطعاً خداوند دعای جمعی را سریع‌تر اجابت می‌کند. کم‌کم وقت پایان ملاقات است و باز هم باید رسماً اقرار کنم تنها یک معبود دارم و تنها فریادرسم کسی نیست جز الله قادر و توانا. پس در حالی که انگشت شهادتین خود را بالا می‌آورم می‌گویم:

«أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»

گواهی می‌دهم که فرمان‌روا و فریادرسِ معبود و مُعینی - که رحمان و رحیم و مالک باشد - جز الله نیست.

معبود و فریادرس من تنها الله است. تمام عبادات‌ها و بندگی‌هایم تنها برای اوست. نذر و نیازم تنها برای اوست. تنها از او می‌طلبم هر چه را که مخلوقاقتش از محقق ساختن آن ناتوان هستند. مگر می‌شود برای او نماز بخوانم و عباداتم برای غیر او باشد؟ اگر در نماز این ذکر را بگویم و در عمل دچار شرک شوم، بدبختی و فلاکت در دنیا و آخرت دامن‌ام را می‌گیرد. شرک تنها گناهی است که خداوند در روز قیامت برای فرد توبه نکرده هیچ تخفیفی قائل نیست و هرگز مشرکان را نمی‌بخشد. اما امید است بقیه‌ی گناهان را برای هرکس که می‌خواهد ببخشد. پس از قبرپرستی و مرده‌پرستی و پناه بردن به سحر و جادو، دور می‌شوم تا لطف و کرم الله شامل حالم شود. گاهی وقتی این ذکر را بیان می‌کنم در ذهن‌ام می‌گویم خدایا یعنی ممکن است بنده‌ای را که تنها تو را به‌عنوان معبود خود قرار داده را به شیطان واگذاری و دچار عذاب دنیا و آخرت گردانی؟ پس دلم آرام می‌گیرد و جمله‌ی دوّم شهادتین را می‌گویم:

«وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ»

و شهادت و گواهی می‌دهم که محمد بنده و فرستاده خداوند است.

وقتی گواهی می‌دهم که پیامبر عزیزم حضرت محمد (ص) را به‌عنوان رسول و فرستاده‌ی خدا قبول دارم، پس خود را ملزم می‌دانم که در کنار اطاعت از الله از پیامبرش نیز اطاعت کنم؛ چراکه تمامی اعمال و رفتار آن حضرت مورد تأیید الله می‌باشد و خیر دنیا و آخرت را برای من دارد. نمی‌شود هم در نماز او را به‌عنوان فرستاده‌ی خدا قبول داشته باشم و هم در عمل نسبت به او امرش بی تفاوت باشم و

غرق در بدعت‌ها شوم. پس از ته دلم، او را به‌عنوان رسول خدا تأیید می‌کنم و در تمامی امور تابع او می‌شوم تا به خوشبختی دنیا و آخرت برسم.

دارم به پایان وقت ملاقات با الله نزدیک می‌شوم. به پاس قدرشناسی و همچنین محبتی که الله و من و تمام مسلمانان به رسول الله داریم، سخنان آخرم، طلب درود و رحمت الله برای پیامبرمان می‌باشد. پس اینگونه نماز خود را به پایان می‌رسانم:

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ».

خدایا! بر محمد و خاندانش، همان‌طور که بر ابراهیم و خاندانش صلوات فرستادی، صلوات بفرست و بر محمد و خاندانش، همان‌طور که بر ابراهیم و خاندانش برکت فرستادی، برکت بفرست. زیرا تو ستوده و شایان ستایش هستی.

صلوات بر پیامبر در واقع صلوات بر خود ماست چرا که طبق احادیث صحیح هرکس صلواتی بر پیامبر بفرستد، خداوند ده صلوات بر او می‌فرستد. صلوات یکی از آرامبخش‌ترین ذکرهایی است که بر زبان آورده‌ام. امید است که به دلیل کثرت درود فرستادن بر پیامبر، خداوند مرا در قیامت و بهشت همراه و همنشین او بگرداند.

### پایان نماز...

سفری بسیار آرامش‌بخش و پر از خیر و برکت را به پایان رساندم و اکنون وقت آن رسیده است که دیگران را نیز از خیر و برکتی که الله شامل حال گردانیده است. چون خداوند مهمّانش را به بهترین شکل گرامی می‌دارد و تمامی درخواست‌هایش را نیز اجابت می‌کند، پس فرصت مناسبی است تا برای

اطرافیانم از طرف الله سوغاتی بیاورم. سوغاتی‌ای که حاوی سلام و رحمت و برکات الله است. پس با خیر خواهی تمام و از صمیم قلب می‌گویم:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»

سلام و درود و رحمت و برکات خداوند بر شما باد

این نشان‌دهنده‌ی دلسوزی و شفقت الله نسبت به بندگانش است که ما را به وسیله‌ی هم شامل خیر و برکت می‌گرداند. اگر نمازهایم به جماعت باشند، دعای آنهمه نمازگزار شامل حال می‌گردد و خداوند نیز در کمین است تا دعای مؤمن برای مؤمن را اجابت نماید. نمازم به پایان رسید؛ اما این تازه شروع آرامش من است. ایمان را در قلبم حسّ می‌کنم و احساس سبکی می‌کنم. دسترسی شیطان به قلبم به کمترین حد رسیده است و کنترل افکار و احساساتم را به دست آورده‌ام. دیگر ناگهان غرق در افکار ناامیدکننده‌ای که پایانی جز تباهی ندارند، نمی‌شوم.

دیگر بی‌دلیل عصبی و پرخاشگر نمی‌شوم.

دیگر اضطراب و نگرانی و ترس‌های ویران‌کننده به سراغم نمی‌آیند.

دیگر از کاهش اعتماد به نفس رنج نمی‌برم.

دیگر عذاب وجدان گناهان و دوری از خداوندی که هدایت‌م کرد مرا آزار نمی‌دهد.

دیگر از مرگ و عذاب و جهنم هراسان نیستم.

دیگر تردیدی در اجابت دعاهایم ندارم چراکه کار را به کاردانش سپرده‌ام.

دیگر به راحتی سراغ هر گناهی نمی‌روم و مشتاق انجام اعمال نیک هستم.

و هزاران دیگرِ دیگر که در اینجا نمی‌گنجد همه را بنویسم.

ای خواهر و برادر خوبم ...

کلید حلّ تمامی مشکلات و رسیدن به آرامش و خوشبختی همین نمازی است که الله با مهربانی و دلسوزی خویش به ما مسلمانان هدیه داده است. همین تعظیم خالصانه‌ای که با آن به زبان تمام کائنات برای خالقمان سخن می‌گوییم. هرچه ارتباطمان با الله قوی‌تر باشد، قلبی خواهیم داشت که هر لحظه به یاد او آرام می‌گیرد و صدای ضربانش نشأت گرفته از الحان کلام وحی است و دنیا را کوچکتر از آن می‌بینیم که بتواند ما را درگیر ناخوشی‌هایش کند. قلب خود را خانه‌ی شیاطین نکنیم و آن را با نور ایمان مزین کنیم تا از زندگی خود با هر شرایطی لذت ببریم.

و فراموش نکنید که بر ثانیه به ثانیه‌ی زندگی شما، خدایی نظارت می‌کند که ماه خورشید و فلک برایش سجده می‌کنند پس بدانید و بخوانید نامش را... و در همین لحظات ملکوتی اذان صبح، سجده شکر به جا آورید که مشمول رحمتش شده‌اید.

پس از خواندن این کتاب تغییرات حسّ خود را نسبت به نماز برایم در شبکه‌های اجتماعی ارسال کنید.

والسلام علیکم ورحمة الله وبرکاته

سجاد سرمیلی

آیدی تلگرام: @sajad999