

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشنایی با نماز

(نوجوانان)

محسن قرائتی

سخن ناشر

با تأسیس «مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن» در سال ۱۳۷۵، تألیفات حجت‌الاسلام والمسلمین محسن قرائتی که به صورت پراکنده توسط ناشران محترم چاپ و منتشر می‌گردید، جهت تصحیح و تکمیل در اختیار این مرکز گذاشته شد و بحمدالله همه آنها خصوصاً مجلّات اولیة «تفسیر نور» پس از بازبینی و ویراستاری در مسیر نشر قرار گرفت.

کتاب «آشنایی با نماز» نیز که بارها توسط ستاد اقامه نماز و مراکز دیگر به چاپ رسیده است، پس از بازنگری مجدد، توسط این مرکز منتشر می‌گردد.

امید که خوانندگان گرامی، ما را از پیشنهادات و نظرات خود بهره‌مند نموده و مطالب خود را به نشانی: تهران - صندوق پستی ۵۸۶ / ۱۴۱۸۵ ارسال نمایند.

مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن

فهرست

۹	«بندگی»، هدف خلقت
۱۳	چرا و چگونه «نماز» بخوانیم؟
۱۹	آمادگی برای نماز
۲۱	قبولی نماز
۲۷	نماز، در آیات و روایات
۳۱	همراه با نماز
۳۱	مقدمات نماز
۳۵	اذان، شعار مکتب
۳۷	نیت
۴۱	چگونه منخلص شویم؟
۴۶	الله اکبر
۴۹	سوره حمد
۵۳	ای خدای رحیم
۵۷	حضور قلب، روح نماز
۶۱	نماز اولیاء خدا
۶۵	پایان نماز
۶۷	تعقیبات نماز
۶۹	نماز جمعه و جماعت
۷۱	سخن آخر



«بندگی»، هدف خلقت

آیا تاکنون، در مقابل نیکی‌ها و کمک‌ها و دوستی‌های دیگران،
تشکر کرده‌اید؟ البته که آری.

چرا؟

چون عقل و وجدان انسان، به سپاسگزاری از نیکان و
نیکوکاران و تشکر از محبت‌ها و خوبی‌های دیگران، فرمان
می‌دهد.

پس نعمت، سپاس را به گردن انسان می‌گذارد، و درک و
شعور و وجدان، عامل اصلی سپاسگزاری انسان است. حتی اگر
دوستی، کمک درسی به ما کند، کتاب و دفترش را به ما امانت
دهد، سؤال‌های درسی ما را جواب داده، راهنمایی کند، در
جبرانِ عقب‌ماندگی‌ها ما را یاری کند، وسیلهٔ درس خواندن ما را
فراهم سازد، مشکل ما را برطرف سازد و ... در همهٔ این موارد،

۱۰ آشنایی با نماز

خود را به او مدیون و بدهکار می‌دانیم و سعی می‌کنیم تا به نحوی، نیکی‌های او را جبران و تشکر کنیم. بدون شک، بالاترین و بهترین نعمت‌ها را خداوند در اختیار ما گذاشته است:

به ما عقل و جان و اراده و فکر و استعداد بخشیده، در راه زندگی، راهنمایی برای سعادت‌مندی ما فرستاده، هستی و حیات ما، در دست اوست.

همه چیز ما از آفریدگار ماست.

او خالق است و ما بنده و مخلوق او.

او بی‌نیاز و تواناست، ما بنده‌ای نیازمند و ناتوان و محدود و ناچیز.

اگر هم درسی می‌خوانیم و دانشی می‌آموزیم، در سایه لطف و مهربانی اوست که به ما نیروی فراگیری دانش و استعداد فهمیدن داده است.

اگر نفسی می‌کشیم و به حیات خود ادامه می‌دهیم، بخاطر امکاناتی است که آن خدای خوب و دوست داشتنی و زیبا و کامل، برای ما فراهم کرده است.

از یک «بنده محتاج» چه انتظاری می‌رود، جز عبادت و

آشنایی با نماز ۱۱

پرستش؟

از یک «مخلوق ناتوان»، چه توقعی است، جز نیایش و توجه و خضوع و اظهار بندگی و کوچکی و نیاز، در آستان آن خالق بزرگوار؟

از یک انسان بهره‌مند از همه گونه نعمت‌های آشکار و نهان خداوند، چه انتظاری است، جز تشکر از صاحب نعمت، که خداوند است؟

ما عاقلیم و با وجدان، حق شناسیم و سپاسگزار، بنده‌ایم و نیازمند، و اگر در پیشگاه آفریدگارمان، سر بر خاک می‌نهم و «عبادت» می‌کنیم و «نماز» می‌خوانیم و «نیاز» می‌طلبیم و «راز» می‌گوییم، برای اینست که، «خدایی او» و «بندگی خود» را آشکار و ابراز کنیم.

اگر عبادت نکنیم، از هدف اصلی خلقت دور شده‌ایم. چرا که کمال آفرینش ما، پرستش خداوند است که می‌فرماید:

«و ما خلقت الجنّ والانس الا ليعبدون»^(۱)

من جنّ و آدمی را نیافریدم مگر برای آنکه مرا بندگی کنند.

و در آیه دیگری فرموده است:

۱. سوره ذاریات، آیه ۵۶.

«وَأَنْ اعْبُدُونِي، هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ»^(۱)

مرا عبادت کنید، راه راست همین است.

پس اگر بندگی خدا نکنیم و مطیع فرمانش نباشیم و از آئین آسمانی و جاوید او پیروی نکنیم، هم ناسپاسی کرده‌ایم، هم از رحمت او دور می‌شویم و هم غفلت خود را از هدف زندگی و شناختن صاحب نعمت، نشان داده‌ایم.

آنکه خدا را بندگی نکند، به بند شیطان و دام ابلیس‌ها و طاغوت‌ها و قدرت‌های ضدّ خدایی می‌افتد.

بندگی خدا، انسان را چنان عزیز می‌کند که از بردگی قدرت‌های جبّار، رها می‌سازد.

چرا و چگونه «نماز» بخوانیم؟

خدای بزرگ، نه از نماز خواندن ما سود می‌برد، و نه بی‌نمازی ما به او زیان می‌رساند. اگر بخوانیم، خودمان به پاکی جان و صفای روح و دوری از پلیدی‌ها می‌رسیم و اگر بی‌اعتنا به نماز باشیم، از برکات و آثار معنوی و اجتماعی آن، محروم می‌شویم و در آخرت هم به خاطر ناسپاسی و دوری از خدا و آلودگی به فساد، کیفر خواهیم دید.

وقتی کمال و سعادت ما در «بندگی خدا» است، این بندگی و عبادت، در شکل «نماز» و انجام این فریضه الهی آشکار می‌شود. پس نماز، همان عبودیت و پرستش و راز و نیاز به درگاه آفریدگار، و توجه به او و نعمت‌هایش می‌باشد که روزی چند مرتبه انجام می‌گیرد.

این عبادت، ما را همواره به یاد خدا می‌اندازد، و یاد خدا ما را

۱. سوره یس، آیه ۶۱.

از پستی و ستم و گناه و فساد، باز می‌دارد.

آنکه بنده خدا باشد، دیگر اسیر شیطان و برده هوا و هوس نمی‌شود.

آنکه در انجام نماز، فرمان خدا را گردن می‌نهد و تسلیم می‌شود، دیگر در برابر طاغوت‌ها و قدرت‌های شیطانی، سر تسلیم فرود نمی‌آورد.

نماز می‌خوانیم، تا یاد خدا در طول شبانه روز و در همه عمر، در دل ما زنده باشد و توجه به خدا، ما را به یاد آن اندازد که «بنده» ایم و او صاحب و ربّ و سرپرست ماست، و هیچ بنده‌ای نباید برخلاف میل و خواسته و فرمان صاحب اختیار خودش رفتار کند.

خداوند می‌فرماید: «واقم الصلاة لذكرك»^(۱)

بخاطر یاد من، نماز بر پا مدار.

در آیه دیگر می‌خوانیم:

«ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر»^(۲)

نماز، انسان را از کارهای زشت و ناپسند، باز می‌دارد.

اما «چگونه» باید نماز خواند؟

گرچه هر کاری که خضوع و توجه و بندگی ما را نسبت به آفریدگار مهربان برساند، می‌تواند شکلی از عبادت به حساب آید، اما چون او پروردگار و مربی ماست، و ما فرمانبردار و بنده اویم، پس در این که چگونه و با کدام عمل و کدام کلام، او را بپرستیم و به درگاهش اظهار بندگی کنیم، خود او هر طور که بپسندد و هر فرمانی که بدهد، لازم است اجرا کنیم.

نماز، به صورتی که می‌خوانیم، خواسته خداوند و فرموده پیامبرش می‌باشد.

اگر بنده خالص باشیم، باید بی چون و چرا و بدون کم و زیاد، هر چه که در دین و دستورهای فقهی بیان شده، عمل کنیم تا این عبادت، ما را به خدا برساند.

طبق آنچه خدا و پیامبر و امامان فرموده‌اند، عبادت و نماز باید:

۱- آگاهانه باشد

عبادت‌های کورکورانه و بدوت توجه و تعقل، ارزش و ثواب هم ندارد. یعنی انسان باید در نماز، به معنای جملات و ذکرها و دعاها توجه داشته باشد و بداند در مقابل چه کسی ایستاده و چه می‌گوید. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید:

دو رکعت نماز با توجه، بهتر از شب زنده‌داری غافلانه

۱. سوره کهف، آیه ۱۰۱. ۲. سوره عنکبوت، آیه ۴۵.

است.^(۱)

۲- عاشقانه باشد

نمازی که از روی تنبلی، بیحالی و سستی باشد، اثر ندارد. نمازگزار باید محبت خدا را در دل داشته باشد و با عشق و علاقه به خدایی که آن همه نعمت و رحمت عطا کرده، نماز بخواند و نماز را به شکرانهٔ مهربانی‌های خدا، از روی علاقه و شوق انجام دهد.

رسول خدا ﷺ نماز را نور چشم خود می‌دانست.

آن حضرت فرموده است: کسی که صدای اذان را بشنود و بی تفاوت باشد، جفا کرده است.^(۲)

شوق به عبادت و نماز باید چنان باشد که با شنیدن ندای نماز، هر کاری را رها کند و بسوی گفتگو با خدای جهان بشتابد.

۳- خالصانه باشد

به دستور قرآن، دین و کارهای دینی، باید خالص برای خدا باشد و نیت و هدف غیر خدایی در آنها راه نیابد:

«و ما أمروا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين»^(۳)

به آنان دستور داده شد که خدا را بندگی کنند و دین را برای او خالص نمایند.

ریاکاری، نوعی شرک است و کار را از ارزش می‌اندازد. خداوند هم نمازی را که برای غیر خدا، برای جلب توجه دیگران و برای فریب مردم باشد، نمی‌پذیرد و به آن پاداش نمی‌دهد. عبادت بدون اخلاص، همچون جسم بدون جان است. روح نماز خلوص آن است.

۴- فاشعانه باشد

بعضی در نماز، حواسشان پرت است، با سر و دست و لباس خود بازی می‌کنند، به این طرف و آن طرف و این و آن نگاه می‌کنند، هم نماز می‌خوانند و هم به حرف‌های دیگران گوش می‌دهند، آرامش بدنی و توجه قلبی ندارند. اینها همه نشانهٔ آنست که در نمازشان، خضوع و خشوع نیست.

خاشع بودن در نماز، آنست که نمازگزار، دلش با خدا و توجهش به آفریدگار باشد، آرامش بدنی داشته باشد، و واقعاً خود را در برابر خدایی که از هر شخصیت و مقامی برتر و از هر قدرتمندی تواناتر است، حس کند.

۱. بحار الانوار، ج ۸۴ ص ۲۵۹ . ۲. نهج الفصاحه، سخن ۱۳۲ .

۳. سورهٔ بینه، آیه ۵ .

در حدیث آمده است: «أُعْبِدُ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ»^(۱)

خدا را چنان عبادت کن که گویی او را می بینی!
 که اگر این حالت را داشتید، به مرحله ای رسیده اید که خداوند
 از آنان به «مؤمنان رستگار» یاد می کند و یکی از صفاتشان را
 چنین می داند: «الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»^(۲)
 آنان که در نمازشان، خشوع دارند.

با این اوصافی که برای نماز خداپسندانه گفته شد، وقتی
 انسان، نماز و نیایش پیامبران و امامان و انسان های پاک و والا را
 نگاه می کند و آن را با نماز خود مقایسه می نماید، از خود و
 نمازش شرمند می شود.

کاش نمازی بخوانیم که خدا بپسندد و بپذیرد و اجر بزرگ
 برای آن عطا کند.

نماز را باید همیشه و مرتب خواند، چرا که سهل انگاری در
 امر نماز و بی اعتنائی کردن و گاهی خواندن و گاهی نخواندن، گناه
 است.

۱. مصباح الشریعه، ص ۸. ۲. سوره مؤمنون، آیه ۲.

آمادگی برای نماز

اگر به سنّ تکلیف رسیده اید، خوشا به حالتان. چرا که لیاقت
 آن را یافته اید که پروردگارتان شما را مورد خطاب خویش قرار
 دهد و از شما انجام عبادتی همچون نماز را بطلبد. این نعمت،
 جشن لازم دارد، «جشن تکلیف»!

وقتی پسران ۱۵ سال را تمام کنند و دختران، ۹ سالشان تمام
 شود، آغاز بلوغ و تکلیف آنان است و اجرای دستورهای
 خداوند، بر آنان واجب می شود و باید از کارهای حرام اکیداً
 پرهیز کنند.

اگر هم به سنّ تکلیف نرسیده اید، باز هم نماز بخوانید، تا با
 فراگیری صحیح نماز و احکام مربوط به آن، با این وظیفه مقدّس
 و عبادی آشنا و مأنوس شوید و زمانی که برایتان واجب می شود،
 مشکلی از جهت اجرا یا آشنایی با جزئیات آن نداشته باشید.

البته می‌دانید که غیر از بلوغ، چیزهای دیگری هم شرط تکلیف است، مثل قدرت، اختیار و عقل. یعنی اگر کسی دیوانه و سفیه باشد، یا در شرایط غیر اختیاری قرار بگیرد، یا توانایی نداشته باشد یا به سنّ بلوغ نرسیده باشد، انجام تکلیف‌های شرعی بر او واجب نیست.

اما به هر حال، نماز و مسائل آن را فرا بگیرید، خود را به خواندن مرتّب نماز، عادت دهید، با خدا و یاد او آشنا و مأنوس باشید و به این صورت، آمادگی لازم را از هر جهت، برای اجرای فرمان خدا در خودتان فراهم کنید.

همچنانکه نبرد با دشمن و رویارویی با او در میدان جنگ، نیاز به تمرین‌های مقدماتی و فراهم کردن آمادگی‌های لازم دارد، عبادت و نماز نیز که نوعی مبارزه با دشمن نفس و جنگ با شیطان در سنگر عبادت است، به این تمرین احتیاج دارد.

اگر قبلاً دل و جانتان را آماده انجام درست و همیشگی این عبادت سازنده نکرده باشید، هنگام واجب شدن آن، برایتان سخت و سنگین خواهد بود.

قبولی نماز

نماز صحیح، یک مرحله است و نماز مقبول، مرحله‌ای بالاتر می‌باشد.

شما ممکن است خوب درس بخوانید، ولی قبولی آخر سال، مهم است.

ممکن است انسان همیشه نماز و عبادت‌های خود را بجا آورد، ولی بخاطر نقص و ضعف‌هایی که نماز او دارد، در پیشگاه خداوند، پذیرفته نشود.

ممکن است شاگردی نمره خوب هم بگیرد، ولی اخلاق و وضع او مورد رضایت خاطر آموزگار نباشد.

پس، ملاک در ارزش نماز، قبولی آن است. باید کوشید تا نمازی پسندیده به آستان خدا تحویل داد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«کونوا علی قبول العمل اشدّ عنایةً منکم علی العمل»^(۱)

بیش از انجام عمل، به قبولی آن عنایت و توجه داشته باشید.
قبولی عبادات، چه شرایطی دارد؟

۱- ایمان

اولین شرط قبولی نماز، ایمان و اعتقاد به خدا و دین اوست. اگر کسی عمری را به نماز و عبادات بگذراند ولی در دل، اعتقاد به آن نداشته باشد، نمازش مقبول نیست. نه تنها در مورد نماز، بلکه در مورد هر کار نیک دیگر هم، ایمان شرط است و اعمال کفّار که به خدا ایمان ندارند، بی ارزش و بی پاداش است.^(۲)

۲- ولایت

کارهای عبادی را خداوند از کسی می پذیرد که نسبت به خدا و پیامبر و پیشوایان معصوم، حالت پذیرش، اطاعت، موذّت و محبت داشته باشد و آنان را پیشوای خود بشناسد و فرمانبردار آنان باشد. عبادت بی ولایت پذیرفته نیست.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«... من لم يتولنا لم يرفع الله له عملاً»^(۳)

هر کس ولایت ما را نداشته باشد و رهبری ما را نپذیرد، خداوند، هیچ عملی را از او، نمی پذیرد.

روشن است که دینداری دور از اهل بیت، و عبادت های بی اعتقاد به رهبری معصومان، چاره ساز نیست و گاهی هم به گمراهی کشیده می شود. ولایت، پذیرش رهبری صحیح است که در پیشوایان آسمانی و الهی مجسّم می شود.

۳- تقوا

تقوا، یعنی خداترسی و پرهیز از گناه. آنکه محرّمات را ترک نکند و بی تقوا باشد، عبادات او هم او را به جایی نمی رساند. آنکه دزدی کند و آن را به بیچارگان انفاق کند، یا آنکه جهاد کند ولی مال مردم را هم تصرف کند، پاداشی از انفاق و جهاد نمی برد.

نماز هم به عنوان عبادت، وقتی درگاه خدا پذیرفته می شود که همراه با تقوا باشد. خداوند، نماز انسان های معصیت کار و بی بند و بار را نمی پذیرد و فرموده است:

«انما يتقبل الله من المتقين»^(۱)

خداوند، فقط از اهل تقوا می پذیرد!

۱. بحار الانوار، ج ۷۱ ص ۱۷۳ . ۲. سورة انبياء، آیه ۹۴ .

۳. اصول کافی، ج ۱ ص ۴۳۰ .

۱. سورة مائده، آیه ۲۷ .

۴- مراعات حقوق دیگران

نماز، عبادتی است که باید انسان را به خدا نزدیک کند. اگر نمازگزار، با برخی کارها از خدا و رضای او دور شود، چگونه نماز می‌تواند وسیله قرب او به خدا شود؟

آنکه بدهکار است و مال مردم را نمی‌دهد،

آنکه باید خمس و زکات بپردازد ولی خودداری می‌کند،

آنکه مسلمانی را غیبت می‌کند یا تهمت می‌زند،

آنکه رابطه برادری را با یک مسلمان قطع می‌کند،

آنکه در دل، برای دیگران، نیت بد دارد و دشمنی او را در دل پنهان می‌کند،

آنکه با دیگران، با اهل خانه، با پدر و مادر، بد اخلاقی و بد رفتاری می‌کند و مایه آزار و رنجش آنان می‌شود ...

اینها همه کارهایی است که به نحوی، سبب تضييع حقوق دیگران و مایه دور شدن از خدا می‌گردد. کسی که اینگونه باشد، نمی‌تواند انتظار قبولی نمازش را از طرف خداوند داشته باشد.

نمازگزار، هم باید از راه نماز، پیوند خود را با خدا مستحکم و استوار کند، و هم رابطه دوستی و صمیمیت و برادری خود را با مؤمنان و هموعان نگسلد و حقوقشان را رعایت کند و به کسی

ظلم ننماید.

در حدیث، از رسول خدا ﷺ نقل شده است: آنکه زن خود را آزار برساند، یا زنی که شوهر خویش را اذیت کند، خداوند نماز و کارهای نیک و حسنات آنان را قبول نمی‌کند.^(۱)

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

هر کس به پدر و مادر خود، از روی خشم و عصبانیت نگاه کند، خداوند نماز او را نمی‌پذیرد، اگر چه پدر و مادرش، در حق او ناروا کرده باشند.^(۲)

از کجا می‌توان فهمید که نمازهای ما مقبول درگاه خداوند است، یا مردود می‌باشد؟ در این باره حدیث جالبی از امام صادق علیه السلام نقل شده است:

«من أحبَّ ان يعلم اقبلت صلاته ام لم تقبل فلينظر هل منعه صلاته عن الفحشاء والمنكر؟ فيقدر ما منعه قبلت منه»^(۳)

هر کس می‌خواهد بداند آیا نمازش قبول شده یا نه، بنگرد که آیا نمازش، او را از گناهان و زشتی‌ها باز داشته یا نه؟ به هر قدر، که نمازش، او را از بدی‌ها باز داشته، به همان قدر، نمازش

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۴ ص ۱۱۶.

۲. اصول کافی، ج ۲ ص ۳۴۹. ۳. بحار الانوار، ج ۸۲ ص ۱۹۸.

پذیرفته شده است!

بیائید سعی کنیم نمازمان، مکتب تربیت و سازندگی باشد و آن گونه که در نماز می‌گوئیم، خود را بنده خدا بدانیم و شرط بندگی را که «اطاعت از خدا» و «ترک گناه» است رعایت کنیم.

در این صورت است که از نماز، لذت خواهیم برد و مناجات و سخن گفتن با خدا برایمان شیرین خواهد بود و از نماز خواندن، سیر و خسته نخواهیم گشت.

خدایا!

لذت و شیرینی عبادت خود را به ما بچشان، و نمازهای ما را پذیرفته درگاه خویش بگردان!

* * *

برای یک مسلمان، هیچ لذتی بالاتر از این نیست که خود را مجری امر خدا ببیند و در انجام تکالیف الهی بگوید:

خدایا! چون تو فرمودی، اطاعت کردم.

خدایا! چوت تو خواستی، به جا آوردم.

خدایا! چون تو مقرر کردی، بی چون و چرا تسلیم شدم.

این است مسلمانی: تسلیم شدن در برابر دستور خدا و تکلیف

الهی.

نماز، در آیات و روایات

صدها آیه قرآن و حدیث درباره نماز است که ارزش، فایده، مفهوم و اسرار آن را بیان می‌کند. از میان انبوه آیات و روایات، برخی نکات را که به ترسیم سیمای نماز پرداخته، بیان می‌کنیم:^(۱)

نماز، مهم‌ترین توصیه پیامبران به فرزندانشان است.

نماز، برطرف کننده غفلت و یادآور خداوند است.

نماز، نور چشم پیامبر است.

نماز، تکبر را می‌زداید.

نماز، پشتوانه انسان در سختی‌ها و مشکلات است.

نماز، نشانه شکرگزاری نعمت‌های الهی است.

۱. این توصیفات، همه از آیه و حدیث گرفته شده و به جهت رعایت اختصار، از آوردن متن عربی خودداری گردیده است.

نماز، پایه دین، پرچم اسلام، کلید بهشت و وسیله سنجش ایمان مردم است.

نماز، رابطه مخلوق با خالق است. گناهان را از بین می‌برد و انسان مادی را معنوی می‌کند.

عبادت است که در هیچ حال، ساقط نمی‌شود و وسیله نزدیک شدن مؤمن پرهیزکار به خداوند است.

نماز، زنده نگهداشتن سنت ابراهیم، سیره محمد ﷺ و مرام حسین ﷺ است.

نماز، تکیه‌گاه معنوی انسان در بحران‌های زندگی است.

نماز، برترین عبادت‌هاست.

دو رکعت نماز از انسان با تقوا، از هزار رکعت نماز افراد لایبالی بهتر است.

مؤمنانی رستگارانند که در نمازشان توجه به خدا دارند.

نماز، کوبنده شیطان، خشنود کننده پروردگار، و حضور در برابر آفریدگار بزرگ است.

نماز، مایه پیوند موجودی ضعیف و کوچک، با وجودی برتر و توانا و عظیم است.

حضرت عیسی در گهواره گفت: خداوند، مرا به نماز سفارش

کرده است.

امام صادق علیه السلام هنگام وفات فرمود: هر که نماز را کوچک بشمارد، از شفاعت ما محروم است.

علی علیه السلام، در میدان صفین، هنگام نماز، دست از جنگ کشید و به نماز ایستاد.

امام حسین علیه السلام، در میان تیرهای دشمن، به نماز ایستاد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله آنقدر نمازش را طول می‌داد، که پاهایش ورم می‌کرد.

حضرت علی علیه السلام در نماز، چنان غرق توجه به خدا می‌شد که از هر چیز غیر از خدا غافل می‌شد.

کیفر آنان که نماز نخوانند، دوزخ است.

وای بر آنان که نماز را سبک می‌شمارند و نسبت به آن، سهل‌انگارند:

«فویل للمصلین الذین هم عن صلاتهم ساهون...»^(۱)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«مَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ تَعَمُّدًا فَقَدْ كَفَرَ»^(۲)

هر کس به عمد، نماز را ترک کند، از مرز اسلام خارج شده و

۱. سوره ماعون، آیه ۵. ۲. محجة البيضاء، ج ۱ ص ۳۰۱.

به کفر رسیده است.

آنکه نماز را سبک بشمرد، خداوند برکت و بهره را از عمر و مال او برمی دارد، پاداش کارهای او را از بین می برد، دعاهایش مستجاب نمی شود، هنگام مرگ، با احساس گرسنگی و تشنگی و ذلت از دنیا می رود، در عالم برزخ، شکنجه و عذاب می شود، و در قیامت، حساب سختی از او می کشند.^(۱)

* * *

مناسب است در پایان این بخش، برخی از سخنان امام خمینی علیه السلام را پیرامون نماز، یادآور شویم، که فرمود:

«در اسلام از نماز، هیچ فریضه‌ای بالاتر نیست... نماز، پشتوانه ملت است... نماز، یک کارخانه انسان سازی است... فحشاء و منکر را نماز، از یک امتی بیرون می کند. مسجدها را خالی نکنید، نماز، بالاترین ذکرهاست... این دژهای محکم را محکم نگهدارید، نگویید که ما انقلاب کردیم حالا هی باید فریاد بزنیم، خیر، نماز بخوانید، از همه فریادها بالاتر است...

شیطان‌ها از نماز می ترسند، از مسجد می ترسند...»^(۲)

۱. وسائل الشیعه، ج ۲ ص ۴۳.

۲. صحیفه نور، ج ۱۲ ص ۱۴۸ و ۱۴۹.

همراه با نماز

تاکنون، سخن از اصل نماز و اهمیت آن و فوائد و آثارش بود. اینک فرصتی است که به متن نماز بپردازیم و گوشه‌ای از اسرار و مفاهیم و درس‌های نهفته در نماز را مرور کنیم، تا از این راه، نمازهای مان روح تازه‌ای بیابد و از این عبادت بزرگ و روزانه، بهره بیشتری ببریم.

مقدمات نماز

در نماز، باید «طهارت» داشت و پاک بود. هم لباس و بدن را از آلودگی‌ها پاک ساخت و هم به نحوی که در کتاب‌های احکام بیان شده، وضو گرفت.

وضو، اذن ورود به نماز و زمینه روحی برای پرداختن به این

عبادت است و بدون آن، نماز باطل است.^(۱)

وضو جزء ایمان است، نورانیت دل و توجه معنوی می آورد و به فرموده امام رضا علیه السلام آنکه در مقابل پروردگار به عبادت می ایستد، باید از آلودگی ها پاک باشد، از سستی و بیحالی و کسل بودن دور باشد و با وضو، دل را برای ایستادن در مقابل خدای توانا پاک و آماده سازد.^(۲)

با وضو بودن در هر حال، خوب است. حتی خوابیدن با وضو، ثواب عبادت شبانه دارد و برای بسیاری از کارهای عبادی نیز، مثل دعا، زیارت، قرائت قرآن و مطالعه دستور داده اند که وضو داشته باشیم و بدون وضو به آیات قرآن و نام خدا و پیامبر و امامان دست نزنیم.

البته غیر از پاکی ظاهری لباس و بدن و داشتن وضو، دل هم باید از نفاق و حسد و کینه پاک باشد و اندام و اعضا هم از جرائم و گناهان دیگر دور باشد.

راستی! ... اگر لباس و بدن پاک باشد، ولی روح، ناپاک، این نوعی نفاق نیست؟ پس باید هم در طهارت جسمی و ظاهری، و هم در پاکی درونی و قلبی کوشید، تا حضور در برابر الله، با ادب

۱. وسائل الشیعه، ج ۱ ص ۲۵۶. ۲. وسائل، ج ۱ ص ۲۵۷.

بیشتری باشد.

برای کسانی که «جُنُب» باشند، «غُسل» واجب است، که به صورتِ خاصی تمام بدن شسته می شود. و در صورت نبودن آب، یا ضرر داشتن آن، یا نداشتن فرصت برای وضو و غسل، باید «تیمم» کرد.^(۱)

نمازگزار، باید بدن خود را بپوشاند. و بهتر است که انسان لباسی تمیز، سفید، معطر برای نماز انتخاب کند، چرا که به دیدار خدا می رود. شرط ادب، استفاده از بهترین لباس هاست.

لباس و مکان نمازگزار باید «مباح» باشد، یعنی از مال مردم نباشد. نمازگزار، باید رو به کعبه و قبله مسلمین بایستد، گرچه خدا در مکان خاصی نیست، همه جا هست و در همه جا ناظر ماست، اما رو کردن به کعبه مقدس و حرم الهی، یادآور توحید ابراهیمی و سنت های یکتاپرستانه و خلوص آن پدر و پسری است که کعبه را بنا نهادند.

قبله، جهت گیری توحیدی مسلمانان را نشان می دهد. نه تنها در نماز، بلکه در دعا، قربانی، نشستن، خوردن و خوابیدن، دفن کردن مردگان و ... باید قبله مراعات شود.

۱. کیفیت وضو و غسل و تیمم را در رساله های عملیه مطالعه کنید.

این درسی است که توجّه ما را در سراسر زندگی به خانه خدا، خانه محبوب و سرور و مولایمان معطوف می‌کند و میان صفوف مسلمانان، وحدت و نظم پدید می‌آورد.

اذان، شعار مکتب

اذان، که وسیله‌ای برای اعلام توحید و اعلان به مردم و فراخوانی آنان به تجمّع برای نماز است، از شعارهای زیبا و مؤثر اسلام است.

در اذان، تکبیر، توحید، شهادت به رسالت پیامبر و ولایت امیرالمؤمنین است و دعوت مردم به شتافتن به سوی نماز و رستگاری در آن نهفته است.

اذان، اعلام موجودیت اسلام و دعوت مسلمین و معرفی عقاید دینی است.

اذان، شکستن سکوت و فریاد علیه معبودهای خیالی و شعار به نفع اسلام و طرفداری از آئین خدا است.

«مؤذن»، در اسلام احترامی خاصّ دارد و در قیامت هم سرافراز است.

بلال حبشی، از مسلمانان نخستین در صدر اسلام بود که عنوان «اذان گویی» سبب افتخارش بود و اولین مؤذن در اسلام بود و روز «فتح مکه» هم او بود که به فرمان پیامبر، بالای کعبه رفت و بت‌های مشرکین را سرنگون کرد.^(۱)

اذان، یک بار برای اعلان عمومی و اعلان فرا رسیدن وقت نماز، گفته می‌شود، یک بار هم به خصوص برای شروع نماز. پس از اذان، اقامه نیز همان مفاهیم را دارد و برای آغاز نماز و پیدایش آمادگی روحی و توجه به خدای یکتا و رستگاری در سایه نماز، بر زبان جاری می‌شود. اذان و اقامه گرچه مستحب است، ولی از شعائر مهم اسلامی محسوب می‌شود و به گفتن آن، بسیار تأکید شده است.

مسلمان خداپرست، با اذان، نام خدای بزرگ را، هر چه رساتر و آشکارتر در جهان طنین افکن می‌سازد. این بانگ ملکوتی و توحیدی است که کمر دشمنان را می‌شکند و مخالفان خدا و اسلام را به ستوه می‌آورد.

۱. وسائل، ج ۴ ص ۶۱۴.

نیت

نیت، به معنای قصد و توجه و تصمیم است. مفهوم نیت در نماز، آنست که نمازگزار، قصد انجام دستور خدا دارد و برای رضای او و تقرب به پروردگار، نماز می‌خواند و هدفی جز اجرای فرمان و انجام تکلیف ندارد.

یک مسلمان، باید نیت خود را در هرکاری، به خصوص در عبادات، «قصد قربت» قرار دهد،

یعنی به خاطر خدا و نزدیک شدن به او عبادت کند، نه از روی ریا، تظاهر و خودنمایی یا اهداف دیگر.

نیت، از ارکان نماز است.

در طول نماز، باید این توجه و هشیاری در نمازگزار باشد و عمل‌های بدون نیت، یا با نیت‌های مادی و فاسد، بی‌ارزش است. در آیات قرآن، تعبیر «فی سبیل الله» درباره کارهای بسیاری

همچون نماز، جهاد، انفاق، هجرت و ... بکار رفته است، یعنی در راه خدا بودن و رنگ خدایی داشتن این اعمال.

نیت، شرط قبولی عمل است و اگر نیت خالص در عبادت‌هایمان نداشته باشیم، نباید از خداوند، انتظار پاداش داشته باشیم. خداوند، تنها عمل‌های خالص را می‌پذیرد.

اگر نیت، خالص و الهی باشد، کارهای کم و کوچک، بسیار ارزشمند و بزرگ می‌شود، ولی اگر نیت بد و انگیزه‌های غیر خدایی داشته باشیم، اعمال بسیار هم بی‌فایده و ارزش است.

سخن امام صادق علیه السلام در این باره چنین است:

«هر کس با کار اندک خود، هدف و انگیزه الهی داشته باشد، خداوند کار او را در نظر مردم بسیار جلوه می‌دهد و آنکه برای جلب توجه مردم کار بسیار هم بکند، خداوند آن را در نظرها کم جلوه می‌دهد.»

پس باید به خاطر خدا کار کرد و عبادت نمود، دل‌ها هم در دست خداوند است، اوست که عزت و آبرو و اعتبار و محبوبیت می‌دهد. مسلم است که خداوند هرگز بندگان شایسته و خالص خویش را فراموش نمی‌کند و آنان را برتری و عظمت و محبوبیت می‌بخشد.

پس، لازم است انگیزه عبادت و نمازمان تنها خدا باشد نه مردم و در خانه دل خود، جز خداوند، احدی را راه ندهیم و به پسند خدا و رضای او، بیشتر از پسند مردم ارزش بدهیم.

البته اخلاص در عمل و نیت، دشوار است و شیطان همواره می‌کوشد تا با هر نیرنگ و وسوسه‌ای، انگیزه غیر خدایی را در دل‌های ما پدید آورد. ولی ما در برنامه مبارزه با شیطان و جهاد با نفس، باید بکوشیم هر کار را برای خدا انجام دهیم.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«اِخْلَصْ لِّلّٰهِ عَمَلَكَ وَ عَمَلِكَ وَ بِنَفْسِكَ وَ اخْذِكْ وَ تَرَكَكَ وَ كَلَامِكَ وَ صَمْتِكَ»^(۱)

کار و علم خود را، دشمنی و گرفتن و نگرفتن و سخن و سکوت خود را، برای خدا خالص کن.

اگر انسان تمام کارهای خود را رنگ خدایی بدهد، حتی کارهای غیر عبادی هم عبادت می‌شود، زیرا رنگ اخلاص و خدایی پیدا می‌کند.

نیت، یعنی آنکه همه نماز، همیشه و همه جا برای خدا باشد، در غیر این صورت، باطل است.

۱. فهرست غررالحکم، واژه اخلاص.

حتّی اگر کسی در مکان خاصّی یا زمان خاصّی یا به حالت خاصّی که نماز می خواند برای غیر خدا باشد، باز هم عمل باطل است. مثل آنکه برای غیر خدا به مسجد برود یا برای ریا و خودنمایی، نماز جماعت بخواند یا برای مردم، رکوع و سجود خود را طول بدهد، اینها همه با «اخلاص در نیّت» ناسازگار است.

آنکه برای خدا کار کند، نه خسته می شود، نه ناامید می گردد، نه از بی توجهی مردم ناراحت می شود، نه از تشویق نکردن دیگران افسرده می گردد، و نه آفرین و احسن گفتن مردم برایش تأثیری دارد. اخلاص، نیرویی در انسان پدید می آورد که همه جا و همیشه او را به عمل خوب، تحریک می کند، بدون آنکه مأیوس و خسته و آزرده شود.

علی علیه السلام فرموده است:

«العمل کلّه هباء الا ما اخلص فيه»^(۱)

همه کارها نابود و پوچ می شود، جز آنکه در آن خلوص باشد. از دو کار، که در ظاهر مثل هم هستند، آنکه نیّت و انگیزه درستی داشته باشد، ارزشمند است. مثلاً چاقوکش و جراح، هر

۱. فهرست غررالحکم، واژه اخلاص.

دو شکم پاره می کنند، ولی اوّلی را به زندان می برند و به دوّمی پول می دهند و تشکر می کنند. چون اوّلی برای کشتن و دشمنی شکم پاره می کند، دوّمی برای زنده کردن و نیکی و محبّت نمودن! پس، نیّت، خمیرمایه تمام عبادات است و به فرموده علی علیه السلام:

«النیّة اساس العمل»^(۱)

نیّت، اساس کار است.

از دو نفری که مثل هم و در کنار هم ایستاده و نماز می خوانند، نماز آن فرد با ارزش و مقبول است که نیّت بهتر و خدایی داشته باشد، هر چند ظاهر عمل هر دو یکسان است.

چگونه مخلص شویم؟

برای رسیدن به اخلاص، باید در بینش و اعتقاد و باورهای دینی دقت کرد. نوع بینش در نیّت انسان مؤثر است. اگر باور داشته باشیم که:

انسان، برترین مخلوقات و جانشین خدا در زمین و عصاره هستی و هدف آفرینش است،

طرف حساب ما در اعمالمان خداست، اوست که پاداش می دهد و حتّی کارهای جزئی را در صورت نیّت پاک، اجری

۱. فهرست غررالحکم، واژه نیّت.

بزرگ می‌دهد،

هیچ کار کوچک و بزرگی در حساب خدا گم نمی‌شود و انسان در دنیا و آخرت، نتیجه اعمال خود را خواهد دید،

خداوند، کارهای فاسد و عیوب ما را می‌پوشاند و خوبی‌های ما را آشکار می‌سازد،

ارزش و قیمت انسان، «بهشت» است و انسان غیر از بهشت، خود را به هر که بفروشد، ضرر کرده است، و بد تجارتی است که انسان، «دنیا» را بهای خود قرار دهد.^(۱)

مشتری اعمال انسان خداوند است و در عبادات، انسان با خدا معامله می‌کند و با او طرف حساب است،

هر چه داریم از خداست، او «ولی نعمت» و صاحب اختیار و پروردگار مهربان ماست،

انسان در یک دل، محبت دو امر متضاد را نمی‌تواند داشته باشد،^(۲) یا خدا دوستی یا دنیاطلبی، یا عشق به الله یا عشق به دنیا،

دنیا، شکوفه‌ای زودگذر است، غنچه‌ای است که برای کسی باز

نشده و به کسی وفا نکرده است، و خداوند، دنیا را کالای غرور و متاعی اندک به حساب آورده است،

در قیامت، همه واسطه‌ها و شفیع‌ها از کار می‌افتند، تنها خلوص و عمل صالح و عبادات همراه با تقوا و اخلاص، سود می‌بخشد و در آن روز، هر کس به فکر خود است و از این و آن که در دنیا به محبت‌هایشان دل می‌بندیم، کاری ساخته نیست و هر فردی نتیجه کار خود را می‌بیند و محصول خویش را درو می‌کند، ریاکاران، اگر در دنیا هم مردم را فریب دهند، ولی در آخرت رسوا خواهند شد و اعمال خود را بر باد رفته و تباه خواهند دید. آری، اگر این باورها را در دل داشته باشیم، به خلوص نزدیک‌تر می‌شویم و کمتر برای غیر خدا کار می‌کنیم و نظر و پسند مردم، برای ما مهم نخواهد بود. محرک و انگیزه قوی‌تر ما، این خواهد شد که خدا می‌خواهد و خدا می‌پسندد و خدا پاداش می‌دهد.

اگر ما خدا را نمی‌بینیم، او که ما را می‌بیند.

اگر عذابی هم در کار نباشد، بخاطر نعمت‌های او، باید شکرگزار باشیم و خالصانه عبادت کنیم و از نافرمانی پرهیزیم. عالم، محضر خداست، در محضر خدا نباید گناه کرد.

۱. لبس المتجرآن تری الدنيا لنفسك ثمناً (نهج البلاغه، خطبه ۳۲).

۲. سورة احزاب، آیه ۴.

جهان، سفره گسترده نعمت‌های الهی برای ماست، رو به دیگران کردن و ریا و تظاهر نمودن، ناسپاسی در برابر خدای رحمان و نعمت‌های بی پایان اوست. عبادت را، حتی نه برای رسیدن به بهشت یا ترس از جهنم، بلکه بخاطر آنکه خداوند، شایسته پرستش است، باید انجام داد، و اینگونه پرستش، «عبادت آزادگان» است که امیرالمؤمنین، خدا را اینگونه عبادت می‌کرده است.

کسی به مقام اخلاص می‌رسد که به مرحله یقین رسیده باشد. و به تعبیر حضرت علی علیه السلام اخلاص، میوه یقین است:

«الاخلاص ثمره یقین»^(۱)

اگر یقین داشته باشیم که در محضر خدائیم و او همه کارهای ما را می‌بیند و از نیت‌های قلبی ما آگاه است و هر گونه عزت و ذلت به دست اوست، و رضای او در مقابل دنیای زودگذر، ارزش بیشتری دارد، ... بیشتر و سریعتر به اخلاص می‌رسیم و دیگر از دیگران، توقع تعریف و ستایش و چشمداشت تقدیر و تشکر نداریم.

آن گونه که خانواده امیرالمؤمنین، به خاطر خدا سه روز، افطار

۱. فهرست غررالحکم، واژه اخلاص.

خود را به یتیم و اسیر و مسکین بخشیدند، بی آنکه امید سپاس و توقع تشکر داشته باشند،^(۱) خداوند هم به پاس انفاق و اطعام مخلصانه آنان، سوره «هل اتی ...» را نازل کرد و از آن اهل بیت، تجلیل نمود.

انسان مخلص، در راه انجام وظیفه، با تعریف یا انتقاد مردم، کند یا تند نمی‌شود.

بی توجهی مردم، او را دلسرد و پشیمان از کار نیک نمی‌سازد. هر کار را بخاطر ادای تکلیف شرعی انجام می‌هد، به خاطر نظر این و آن، برنامه‌هایش را متفاوت نمی‌سازد. مال و مقام، مانع او از اجرای فرمان خدا نمی‌شود، ظاهر و باطنش یکی است.

در راه خدا و دین، ملامت‌ها و بی‌مهری‌ها را تحمل می‌کند. از تعصب و خودخواهی به دور است، به کارهای اشتباه، اصرار نمی‌کند و ادامه نمی‌دهد.

مطیع «تکلیف» است، نه مجری دلخواه خود یا پسند مردم!

۱. سوره انسان، آیه ۹.

الله اکبر ...

اینک، نماز را با نام و یاد خدا و تکبیر او شروع می‌کنیم. با گفتن «الله اکبر» پس از نیت، وارد نماز می‌شویم و هر چه را جز خدای بزرگ، از دل بیرون می‌کنیم، به چیزی جز پروردگار، توجه نمی‌کنیم و جز به عظمت و قدرت و رحمت او نمی‌اندیشیم.

چرا که او «اکبر» است. بزرگتر!

بزرگتر از هر چیز، هر کس و برتر از آنکه به وصف آید. بزرگتر از آنکه قابل توصیف باشد، بزرگتر از هر چه بگوئیم و بشنویم و بشناسیم.

قدرتش، برترین قدرت‌هاست.

ذاتش، جاودانه است.

لطفش، بی‌کرانه است.

نعمت‌هایش، بی‌شمار است.

علمش، نامحدود است.

بی‌همتا است، بی‌شریک است، بی‌زوال است، بی‌نیاز است. «الله اکبر»، یعنی هیچ قدرتی را در مقابل قدرت او به رسمیت نمی‌شناسم، جز از او نمی‌هراسیم، جز او را اطاعت نمی‌کنیم، جز به او دل نمی‌سپاریم، جز عشق او را در دل نداریم، جز در پیشگاه او اظهار بندگی نمی‌کنیم، جز با نام او آغاز نمی‌کنیم، چرا که او برتر و بزرگتر از هر چیز است.

و هیچ کلامی، در خور مقام والا و بزرگ او نیست.

... «الله اکبر»!

هر چه عظمت خدا را بیشتر احساس و باور کنیم، جز خدا در نظرمان کوچک و ناچیز می‌شود،

آن گونه که هر چه به آسمان بالاتر رویم، خانه‌های روی زمین در نظرمان کوچک جلوه می‌کند. کسی که در «تکبیر»، عظمت خدا را باور کرد و بر زبان آورد، دیگر غیر خدا را بزرگ نمی‌بیند. تکبیر، شروع نماز ماست و پایان آن.

پیش از هر رکوع و سجود، در هر جای نماز، حتی پس از سلام نماز نیز این شعار را بر زبان می‌آوریم.

آنکه در تکبیرش، لذت و شیرینی عبادت را احساس کند، باید بداند که نمازش مورد قبول واقع شده است.

هنگام گفتن الله اکبر، و بلند کردن دست تا کنار گوش، باید رو به خدا کرد و پشت به هر چه جز خداست. و این حالت را در سراسر نماز، در خود زنده نگهداشت.

چه دروغ آشکاری است، اینکه انسان به زبان «الله اکبر» بگوید، ولی در دلش، چیزهای دیگر مهمتر و بزرگتر باشد، همچون دنیا، ثروت، شهرت، مقام، شکم، شهوت، دوست، خویشاوند، خانه، موتور و ماشین و ...

آنکه «الله اکبر» می‌گوید، باید حاضر باشد که غیر خدا را فدای خدا کند، حتی جانش را!

راستی که «الله اکبر»، سخن بزرگ و کلام ژرف و عمیقی است. و رسول خدا ﷺ درباره آن فرموده است:

«الله اکبر، فهي كلمة ليس اعلاها كلام و احبها الى الله...»^(۱)

الله اکبر، کلمه‌ای است که برتر از آن و محبوب‌تر از آن نزد خداوند، کلامی نیست!

۱. اختصاص، شیخ مفید، ص ۳۴.

سورة حمد

نماز را پس از تکبیر، با خواندن سورة حمد، و سپس سوره‌ای دیگر، مثل «قل هو الله احد» ادامه می‌دهیم.

شروع سوره، با «بسم الله الرحمن الرحيم» است.

با نام خدا و یاد او، که بخشنده و مهربان است، آغاز می‌کنیم.

بسم الله، رمز توجه به خدا و استمداد از اوست.

بسم الله، آغاز هر کاری است که بخواهد به نتیجه برسد.

بسم الله، شیطان را می‌راند، دل را به یاد خدا می‌اندازد، نشانه

بندگی و وابستگی انسان به خداوند، و مظهر عشق و توکل به

اوست.

هر کس، در هر مرام و مکتبی، به نام هر که و هر چه شروع کند،

مسلمان، همه کارهایش، از جمله نماز را با نام خدا آغاز می‌کند،

که بهترین نام‌هاست.

ای نام تو بهترین سرآغاز بی نام تو، نامه کی کنم باز؟

سپس می‌گوییم: «الحمد لله رب العالمین»

همه ستایش‌ها مخصوص خداوند است، چرا که همه نعمت‌ها و رحمت‌ها از اوست.

مگر می‌توان نعمت‌های او را برشمرد؟ هرگز!

در قرآن می‌خوانیم:

«و ان تعدّوا نعمة الله لا تحصوها»^(۱)

هرگز نمی‌توانید نعمت‌های خدا را بشمارید.

آن گونه که ماهی در آب، قدر آب را نمی‌داند، ما نیز از لحظه آغاز حیاتمان تا واپسین لحظه‌ها غرق نعمت‌های خدائیم و افسوس که از آنها غافلیم.

هوش و استعدادی که از آن برخورداریم، سلامتی بدن و تندرستی، عقل و وجدان،

آب و گیاهان و میوه‌ها و حیوانات که در اختیار ماست،

ابر و باد و مه و خورشید و فلک ... که همه برای انسان در حرکت است،

رفت و آمد شب و روز، دریا با نعمت‌هایش، زمین با حبوباتش، آسمان با ستارگان و خورشیدش، چشمی که با آن

۱. سوره ابراهیم، آیه ۳۴.

می‌بینیم، زبانی که سخن می‌گوئیم، گوشی که صداها را می‌شنویم، حافظه‌ای که مطالب را به خاطر می‌سپاریم، هماهنگی دستگاه‌های بدن، و ... هزاران و هزاران نعمت، که واقعاً «بی‌شمار» است، ما را احاطه کرده، و زندگی ما، بسته به آن است.

از دست و زبان که برآید کز عهده شکرش به درآید پس او را می‌ستائیم و همه حمدها را از آن او و مخصوص او می‌دانیم:

«الحمد لله رب العالمین».

او که پروردگار جهانیان است، بخشنده و مهربان است، روزی رسان همه است، فرمانروای روز قیامت است.

از او هدایت می‌طلبیم و می‌خواهیم که ما را به «صراط مستقیم» راهنمایی کند.

راه مستقیم، راه خدا و دین است.

راه پیامبران و امامان و صالحان است.

راه شهیدان و اولیاء خداست.

راه تقوا، پاکی، عدالت، نیکی، بندگی، حق پرستی، اطاعت از خدا، دوری از گناه و ترس از دوزخ است.

از او می‌خواهیم که ما را به راه نیکان و صالحان، که دور از

انحراف و گمراهی و معصیت و هوای نفس و فساد آفرینی و تبهکاری است، هدایت کند و در این راه، ما را استوار بدارد. در سوره توحید نیز، خدا را به یکتائی و بی نیازی و بی فرزندی و بی همتایی می ستائیم.

در رکوع و سجود، همراه ستایش خداوند، او را از هر عیب و نقص و ظلم و حق کشی و تبعیض و جهل و هر صفت مادی و انسانی و محدود کننده، پاک و مبرا می دانیم.

تسبیح ما، شعار تقدیس و پاک دانستن خداوند است: «سبحان ربی العظیم و بحمده»، «سبحان ربی الاعلی و بحمده».

ای فدای (میم)

آفریدگار!

تو را سپاس که ما را هدایت کردی،

عقلمان دادی.

برای راهنمایی مان به «صراط مستقیم»، انبیاء را مبعوث کردی. نعمت های مادی و معنوی، کوچک و بزرگ، آشکار و نهان را به وفور و سرشاری، برایمان مهیا ساختی.

رکوع ما، در برابر تو، نشان خضوع و تواضع ماست.

ما در مقابل هیچ قدرت و ابرقدرتی خم نمی شویم و سر تسلیم فرود نمی آوریم و راست قامتی خود را نمی شکنیم، ولی در برابر تو، که کمال بی پایان و قدرت بی انتهای، تعظیم می کنیم، گردن خم می سازیم، به خاک می افتیم، «سجود» می کنیم، پیشانی بر زمین می گذاریم، تسبیح گوی توئیم و زبان به ستایش تو می گشائیم: «سبحان ربی الاعلی و بحمده...».

خدایا! تویی که می توانی گناهانمان را ببخشی.

اگر تو عفو نکنی، فردای قیامت، گرفتاریم.

اگر تو هدایت نکنی، به بیراهه ها می افتیم.

اگر تو دستمان را نگیری، اسیر دست شیطان و هوای نفس

می‌شویم.

اگر تو، توفیق عبادت و اطاعت و بندگی ندهی، از تو دور می‌شویم، و دوری از تو دوری از حقیقت و پاکی است، و آنان که از حق و پاکی و راستی دورند، به دوزخ می‌روند.

خدایا!...

تو بخشنده خطاهایی، در قنوتمان از تو مغفرت می‌طلبیم و رحمت می‌جوییم.

تو بخشنده گناهانی و مایوس شدن از رحمت تو، خود گناه است. (۱)

تو چنان رحیم و مهربانی که بدی‌های ما را هم به حسنات، تبدیل می‌کنی. (۲)

رحمتی کن تا در دام گناه گرفتار نشویم و دانه هوس فریبمان ندهد و اسیر و محبوس قفس مادیات و شهوات نشویم.

تنها بنده تویییم و دست نیاز و حاجت، فقط به سوی تو می‌گشائیم:

«ایّاک نعبد و ایّاک نستعین»

ما چه می‌خواهیم که تو نداری؟

۱. سوره زمر، آیه ۵۳.

۲. سوره فرقان، آیه ۷۰.

ما چه نیاز داشته‌ایم که نداده‌ای؟

کدام دام و خطر و ضرر بوده که ما را از آن برحذر نداشته‌ای؟
کدام نیکی و سعادت و رستگاری است که ما را به آن دعوت نکرده‌ای؟

ای کانون همه خوبی‌ها!

ای سرچشمه همه پاکی‌ها!

توفیقمان ده، که بنده شایسته‌ای برای تو، ای خدای شایسته و بی‌همتا باشیم و از وسوسه‌ها و گناهان، که در واقع، بیراهه است، دوری کنیم.

خدایا! ...

وقتی در برابرت به خاک می‌افتیم، یعنی ما از خاکیم و خاک خواهیم شد و چون سر از سجده بر می‌داریم، یعنی پس از مرگ، دوباره بر می‌خیزیم، تا حساب اعمالمان را پس بدهیم.

سجود، روح فروتنی و عبودیت را در ما زنده می‌کند.

حالتی است معنوی که تو بیش از هر حالتی آن را می‌پسندی.

دوست داری که بندگان خطاکاری چون ما، چهره بر خاک

بگذاریم و تو را صدا بزنینم و «یارب، یارب» بگوئیم، تو جوابمان

بدهی، و ببخشایی.

تشهد ما، شهادت به یگانگی خدا و رسالت پیامبر است.
سلام ما در پایان نماز، درود به رسول خدا و پاکان و صالحان و
فرشتگان و همه مؤمنان است.
خدایا!...

ای خدای رحیم! نماز ما را قبول کن و ما را بنده‌ای قرار بده
که حق تو را بشناسیم و در اطاعت فرمانت بکوشیم.

حضور قلب، روح نماز

هر چیزی جسمی دارد و روحی.

روح نماز، «حضور قلب» است و نماز بی توجه و حضور
قلب، تنها یک سری الفاظ و حرکاتی است که انجام می‌گیرد.
حضور قلب آنست که انسان در نماز، توجه قلبی به خدا داشته
باشد و از یاد او غافل نشود و هر لحظه و در تمام جملات و
حرکات نماز، بداند چه می‌گوید، چه می‌خواهد، معنی حرکات و
افعالش چیست، رو به چه کسی ایستاده، قبله‌اش کجاست، چرا
نماز می‌خواند و در برابر چه خدای عظیمی به نیایش و پرستش
و حمد و ثنا و ذکر و دعا ایستاده است.

اگر ذهن انسان به مسائل دیگر مشغول باشد،

اگر حواس انسان پرت شود،

اگر هر صدایی، هر منظره‌ای، هر رفت و آمدی، هر نوشته و

خط و نقاشی و صحنه‌ای، او را به خود مشغول کند و یادش رود که در حال نماز است و کجا ایستاده و چه می‌گوید، معنای این نداشتن حضور قلب است.

یکی از راه‌های کسب حضور قلب، دانستن معنای نماز و در نظر آوردن ترجمه کلماتی است که انسان در نماز می‌گوید.

راه دیگر، انتخاب مکانی برای نماز است که رفت و آمدها و سر و صداها، صحبت‌ها، عکس‌ها و تابلوها، او را به خود مشغول نسازد.

راه دیگر، انجام مستحباتی است که پیش از نماز و هنگام نماز، رعایت آنها به نمازگزار حالت توجه بیشتری می‌دهد و او را به یاد خدا و بندگی خویش می‌اندازد.

وقتی به ملاقات یک شخصیت برجسته می‌روید، بهترین لباس را می‌پوشید و مؤدب در نزد او می‌ایستید و یا می‌نشینید و از هر کاری که برخلاف ادب باشد، پرهیز می‌کنید، به سخنان او کاملاً گوش می‌دهید و به آنچه خودتان می‌گوئید، کاملاً توجه دارید و در سراسر لحظه دیدار، آن شخص در نظرتان است.

خدا برترین موجود است و هستی همه موجودات به او بستگی دارد. ما، بنده‌ای نیازمند و ناتوان، که از نعمت‌های او

برخورداریم، به شکرانه نعمتهایش به عبادت و نماز می‌ایستیم. توجه به این «جایگاه» که ما در مقابل «الله» داریم، دل را نرم می‌کند، خضوع و خشوع و فروتنی می‌آورد.

نماز، «ذکر خدا» است. هر چه بیشتر دلمان حاضر و قلبمان متوجه عظمت خدا و نیاز خودمان باشد، نمازمان سازنده‌تر است.

به یاد داشته باشیم، که رکوع، خم شدن در مقابل عظمت آفریدگار است.

سجده ما، هماهنگی با همه هستی است که در پیشگاه خدا تسلیم و خاضع و مطیع‌اند.

تسبیح ما، هم صدایی با همه ذرات عالم است که خدا را تسبیح می‌گویند و سجده می‌کنند.

تسبیح گوی او نه بنی آدم است و بس

هر بلبلی که زمزمه بر شاخسار کرد

نه تنها ما که همه جهان، به زبان خاص خود، خدا را تقدیس و

تسبیح می‌کنند و وجود هر یک نشانه یکتائی، حکمت و قدرت اوست.

هر گیاهی که از زمین روید «وحده لا شریک له» گوید

حضور قلب، جان نماز است.

بکوشیم که در عبادت‌مان، هنگام نماز، جز به خدا نیندیشیم، و حواسمان و فکر و دلمان را جای دیگری نبریم.

هم به لطفش امیدوار باشیم. و هم از عذابش، هراسان. بین حالت بیم و امید (خوف و رجاء) باشیم.

نماز اولیاء خدا

سرمشق ما در زندگی، در معاشرت، در جهاد و در عبادت، پیشوایان معصومند.

نماز آنان نیز برای ما الگو است.

هر چه انسان خداشناس‌تر باشد، عبادتش عمق بیشتر داشته و عاشقانه‌تر و عارفانه‌تر خواهد بود.

پیامبران و اولیاء خدا، بخاطر عشقی که به خدا داشتند، بیش از همه عبادت می‌کردند. همواره به یاد خدا بودند، سجده‌های طولانی، رکوع‌هایی مستمر، نماز شب‌هایی همراه با گریه و دعاهایی از دل برخاسته داشتند.

دلیل آنکه حضرت ابراهیم به مقام «دوستی خدا» رسید و

«خلیل الله» شد، سجده‌های طولانی او بود.^(۱)

حضرت موسی، پس از هر نماز، سمت راست و چپ صورت خود را بر خاک می‌نهاد.^(۲)

امام کاظم علیه السلام بعد از نماز صبح، سر به سجده می‌گذاشت و تا پاسی از روز، در حال سجده بود.^(۳)

امام سجاد علیه السلام در سجده به قدری نام خدا را تکرار می‌کرد و سجده را طول می‌داد که وقتی سر بلند می‌کرد، بدنش خیس عرق بود.^(۴) به آن حضرت از آن جهت «سجّاد» گفته‌اند که سجده‌هایی طولانی داشت و آثار سجده در پیشانی و مواضع سجودش آشکار بود.^(۵)

حضرت علی علیه السلام آن قدر رکوع طولانی داشت که عرق، از ساق پای او جاری می‌شد.^(۶)

پیامبر خدا، شیفته نماز بود و چنان دلبسته به آن بود که برای رسیدن وقت نماز، لحظه شماری می‌کرد و چون وقتش می‌رسید، چنان بود که گویا کسی را نمی‌شناسد، و به نماز

۱. مستدرک وسائل، ج ۱ ص ۳۲۹.

۲. قصارالجمال.

۳. قصارالجمال.

۴. بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۱۳۷.

۵. وسائل، ج ۴ ص ۹۷۷.

۶. بحارالانوار ج ۷ ص ۸۲ ص ۱۱۰.

می‌شتافت.^(۱)

آن حضرت می‌فرمود:

خداوند، نور چشم مرا در نماز قرار داده و آن را در نظرم محبوب ساخته است. انسان گرسنه و تشنه وقتی آب و غذا می‌خورند، سیر و سیراب می‌شوند ولی من هرگز از نماز، سیر نمی‌شوم.^(۲)

وقتی آن حضرت نماز می‌خواند، دلش لرزان و هراسناک بود و از خوف خدا می‌لرزید.^(۳)

رسول خدا، بخش عمده‌ای از شب را به عبادت می‌گذراند.

حضرت علی علیه السلام در نماز، از خود بیخود می‌شد و رنگ از چهره‌اش می‌پرید.

پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمود: من بهشت را برای شما ضمانت می‌کنم، به شرط آنکه مرا با سجده‌های طولانی یاری نمائید.^(۴)

قرآن، سیمای یاران حضرت محمد صلی الله علیه و آله را چنین بیان می‌کند:
«تراهم رکعاً سجّداً یبتغون فضلاً من الله و رضواناً سیماهم فی وجوههم من اثر السجود»^(۵)

۱. سنن النبی، ص ۲۵۱.

۲. سنن النبی، ص ۲۶۹.

۳. سنن النبی، ص ۲۶۹.

۴. مستدرک وسائل، ج ۱ ص ۳۲۹.

۵. سورة فتح، آیه ۲۹.

همراهان پیامبر را می‌بینی که اهل رکوع و سجودند، رحمت و رضای خدا را می‌طلبند، و اثر سجود بر سیمایشان آشکار است. امام صادق علیه السلام جز بر خاک مزار امام حسین علیه السلام سجده نمی‌کرد، و می‌فرمود: سجده بر تربت حسین علیه السلام نورانیّتی دارد که همه پرده‌های مانع را پاره می‌کند.^(۱)

روشن است که سجده بر تربت سیدالشهداء، الهام دهنده فداکاری در راه دین و جهاد و شهادت در راه خدا است و نمازگزار را با فرهنگ شهادت و مبارزه که در کربلا جلوه کرد، آشنا می‌سازد.

درباره نماز اولیاء خدا و انسان‌های والا، نمونه بسیار است که در این خلاصه نمی‌گنجد.

امید است که حالات معنوی آن پیشوایان، سرمشق ما باشد.

۱. بحارالانوار، ج ۱۰۳ ص ۱۳۵.

پایان نماز

پس از نگاهی گذرا و سریع به نماز، به مراحل پایانی آن می‌رسیم.

پس از آخرین سجده، دو زانو نشسته و با تشهّد، به رسالت و عبودیت پیامبر و یکتایی خدا شهادت می‌دهیم. بر آن حضرت درود می‌فرستیم و سلام می‌گوئیم.

سلام به بندگان شایسته خدا، به فرشتگان الهی و به هر کس که شایسته سلام باشد.

سلام‌های نماز ما، پیوندی است با رسول خدا و مؤمنان راستین، پیمانی است با پاکی‌ها و راستی‌ها و پاکان و صادقان.

پیوند با رسول الله و دودمان پاک او را همواره تکرار می‌کنیم، حتی در تشهّد نماز. دین بدون ارتباط با اهل بیت، ناقص است و نماز بدون درود بر آنان، باطل می‌باشد. این اهمیت پذیری

رهبری صحیح را می‌رساند. شهادت ما به رسالت حضرت محمد ﷺ و درود فرستادن بر امامان از اهل بیت او، بیعتی با خط صحیح رهبری در مسیر خدا و قرآن است.

حضرت رسول، سلام ما را می‌شنود و پاسخ می‌دهد، هر چند ما آن را درک نکنیم، و چه موهبتی بالاتر از این، که ما به برترین انسان عالم، یعنی حضرت محمد ﷺ سلام دهیم، و او سلام ما را جواب دهد!

سلام نماز ما، اظهار ادب به پیشگاه آن حضرت و قدردانی از زحماتی است که برای هدایت ما کشیده است.

تعقیباتِ نماز

نماز که پایان یافت، خوب است انسان به دعا و نیایش و امور دیگری بپردازد که مکمل نماز است، و فوری برنخیزد و نماز را رها نکند. این برنامه‌های مستحبی پس از نماز را «تعقیبات» می‌گویند.

در کتاب‌های دعا، برای هر نمازی دعاها و تعقیب‌های خاصی بیان شده، و نیز تعقیباتی که میان همه نمازها مشترک است.^(۱) خواندن قرآن پس از نماز، استغفار کردن، صلوات فرستادن، دعا‌های مختلف خواندن، از خداوند حاجت طلبیدن، تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام، سجده شکر و ... جزء تعقیبات به حساب می‌آید.

۱. به مفاتیح الجنان رجوع کنید.

تسبیح حضرت زهرا علیها السلام که زیاد به آن سفارش شده، آنست که پس از هر نماز، ۳۴ مرتبه الله اکبر، ۳۳ مرتبه الحمد لله و ۳۳ مرتبه سبحان الله گفته شود. این ذکر را که ثواب بسیاری دارد، رسول خدا صلی الله علیه و آله به دختر گرامی اش حضرت فاطمه علیها السلام یاد داد. از این جهت به تسبیحات حضرت زهرا مشهور است.

کسی که شیفته نماز و دوستدار خداست، پس از نماز، این رابطه را فوری قطع نمی کند و همچنان به دعا و مناجات می پردازد.

«سجده شکر» یکی دیگر از این تعقیبات است. سر بر سجده نهادن، الحمد لله و شکر الله گفتن، العفو گفتن، یارب، یارب گفتن، از خدا مغفرت خواستن، از نعمت هایش سپاسگزاری کردن. این نیز ادب و معرفت نمازگزار را می رساند.

البته سجده شکر، یک نمونه از سپاس نعمت هاست، و گرنه به شکل های مختلف می توان سپاسگزار نعمت های خدا بود. که دوری از گناه، از بهترین نمونه های شکر است.

نماز جمعه و جماعت

اصل نماز واجب است و به جماعت خواندن آن، مستحب می باشد و بسیار به آن سفارش شده است. به جز نمازهای واجب روزانه، نمازهای مستحبی هم وجود دارد که در شب و روز خوانده می شود و به «نافله» مشهور است، نمازهای مستحب دیگری هم در ایام و مناسبت های مختلف تأکید شده است. عشق به عبادت، باید انسان موحد و خداجوی را به نمازهای مستحب و نافله و نماز شب بکشاند و تنها به واجبات، اکتفا نکند.

پاداشی که برای نماز جماعت است، به توصیف نمی آید. آن هم حضور در جماعت مسلمین در مسجد که خانه خداست.

نماز جمعه، که هفته ای یکبار برگزار می شود، غیر از جنبه عبادی و پرستش، جنبه اجتماعی و سیاسی و فرهنگی هم دارد و صفوف مسلمانان را متحد و توطئه های تفرقه افکنان را خنثی و

تبلیغات سوء دشمنان را بی اثر می‌کند.

نماز جمعه و جماعت، رمز شکوه و عظمت مسلمین است.
نماز جماعت، زمینه شناخت افراد و نیازها و مشکلات، و
همکاری برای حلّ مسائل مسلمین است.

نماز جماعت، هر چند کوتاه و با تأخیر خوانده شود، به مراتب
از نماز به تنهایی، هر چند طولانی و در اوّل وقت باشد، ثواب و
ارزش بیشتری دارد.

در صفوف جمعه و جماعت، همه همدل و هماهنگ و در کنار
هم متحد می‌شوند.

خودخواهی‌ها و خودمحوری‌ها در «جمع»، ذوب می‌شود.
رحمت خداوند نیز به جمع مؤمنان، بیشتر شامل می‌گردد.
در حدیث آمده است: هر که ندای نماز جماعت را بشنود ولی
به آن اعتنا نکند، نمازش بی ارزش است.^(۱)

شرکت دائم در نماز جماعت، انسان را از نفاق و دورویی بیمه
می‌کند.^(۲)

سخن آخر ...

به پایان جزوه رسیدیم.

ولی ... در آغاز راهیم.

راه انسان شدن، کمال یافتن، بندگی کردن، مسلمان زیستن،
خدا را بر خود سرپرست و حاکم دانستن و خدا را خالصانه
پرستیدن.

نماز، انس ما با پروردگار ماست، آن را سست نگیریم.

نماز، سخن گفتن «بنده» با «خالق» است، آن را دوست بداریم.

نماز، غذای روح ماست، فراموشش نکنیم.

حضور قلب و توجه، روح و جان نماز ماست، در نماز خدا را

به یاد داشته باشیم.

نماز، بازدارنده از فحشاء و منکر است، بیشتر از آن بهره

بجوئیم.

۱. وسائل، ج ۵ ص ۳۷۵. ۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۱ ص ۳۷۷.

۷۲ آشنایی با نماز

نماز، برترین عبادت، مهمترین فریضه و عاشقانه‌ترین نیایش و پرستش یک انسان با معبود خویش است، آن را یکی از اساسی‌ترین «کار»های خود بدانیم.

بدون نماز، روح خسته می‌شود، امیدها سست می‌گردد و دل و جان انسان، بی‌نشاط و فرسوده می‌شود.

... اگر تاکنون نسبت به نماز، کوتاهی و سستی کرده‌ایم، راه حیران و توبه باز است، تصمیم بگیریم، «امت محمد»، «شیعه علی»، «پیرو حسین» و «منتظر امام زمان» باشیم. این پیشوایان، رسالت و جهاد و شهادت و غیبتشان، برای احیای دین و پیوند انسان‌ها با خدا است.

«نماز» را جدی بگیریم ... انشاءالله