



نماز و روزه، برنامه تمرینی خدا

سیر منطقی و خلاصه جلسه یازدهم

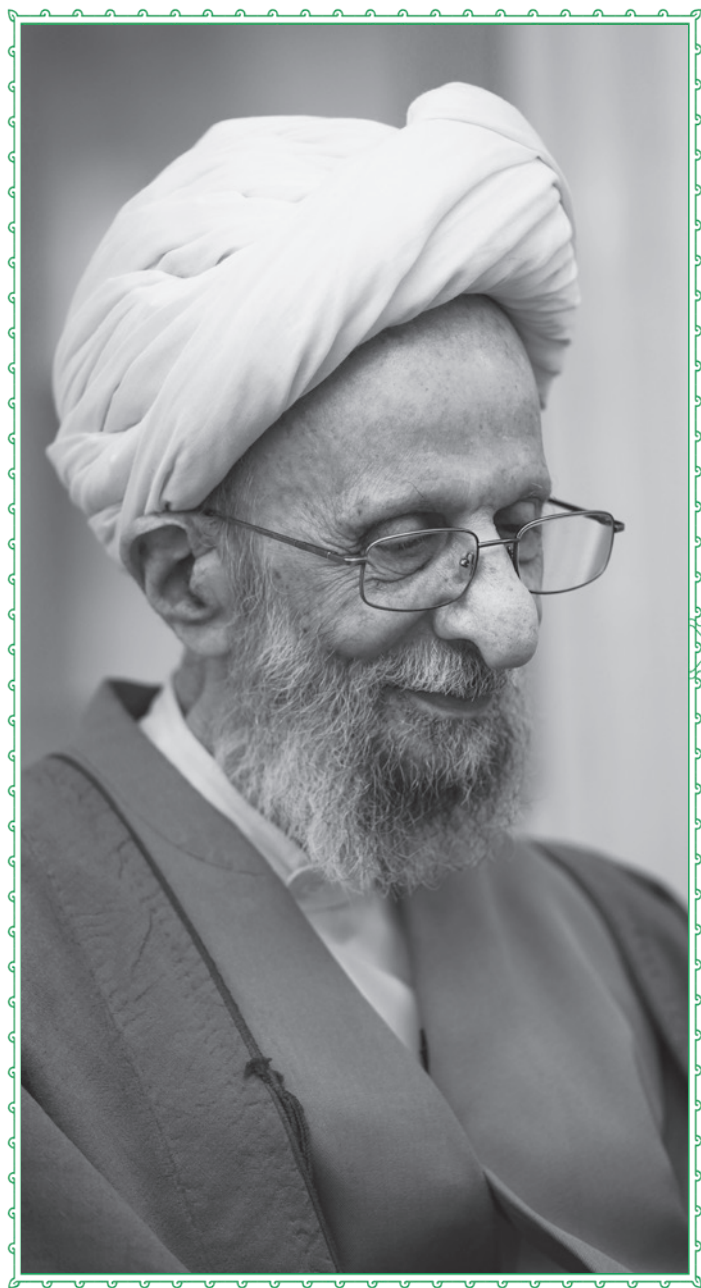
«به سوی بهار»؛ نگاهی دوباره به سلسله

جلسات شرح دعای ۴۴ صحیفه سجادیه

توسط مرحوم علامه مصباح یزدی رحمۃ اللہ علیہ

کاری از رسانه @MESBAHYAZDI-IR





بسم الله الرحمن الرحيم

• سیرفکری مباحث

اولین و مهم ترین عبادت در اسلام، نماز است. «الصَّلَاةُ عَمُودُ الدِّينِ، فَإِنْ قُبِلَتْ قُبِلَ مَا سِوَاهَا». قبولی سایر عبادات منوط به قبولی نماز است.

رعایت وقت نماز مهم است. چرا؟ زیرا عدم تعیین و تنظیم وقت یک کار، سرانجام به تعطیلی، فراموشی و سهل انگاری در آن کار منجر می شود. و رعایت وقت دقیق آن موجب نظم در برنامه های دیگر نیز می شود. لذا امام سجاد علیه السلام از خدای می خواهد که اوقات نماز را به او بشناساند و توفیق اقامه نماز اول وقت را به او بدهد.

شاهد دیگری بر اهمیت نماز اول وقت، تاکیدات برخی بزرگان است.

در این دعا حضرت علیه السلام از خدا توفیق اقامه نماز طبق سنت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را درخواست می کند. چرا تبعیت از سنت نبوی در نماز درخواست می شود؟ زیرا خدای تعالی به پیامبرش بهترین شیوه نماز را آموخته لذا پیامبر بهترین نمازگزار است.

در نهایت حضرت از خداوند توفیق خشوع در نماز را طلب می کنند. چرا خشوع در نماز بخواهیم؟ زیرا قرآن علاوه بر اصل نماز، اقامه، محافظت و مداومت در نماز را مورد تاکید قرار می دهد؛ اما بیش از همه، بر خشوع تأکید دارد.

خشوع چیست؟ خشوع حالت قلبی درک حقارت خود در مقابل عظمت الهی است. اثر ظاهری خشوع، خضوع نام دارد.

چه کنم که در نماز خاشع باشم؟ ساده‌ترین راه برای ایجاد خشوع، تفکر در عظمت آفرینش و در مقابل، حقارت انسان است.

آیا نماز نیز درجات دارد؟

آری نماز دارای درجه و رتبه‌های گوناگون است. نماز من کجا و نماز علی علیه السلام کجا؟! لذا امام سجاد علیه السلام در دعا، درک مقامات نمازگزاران و مراتب نماز را درخواست می‌کنند.

آیا میتوان به مراتب بالاتر نماز رسید؟ ما به مرتبه نماز امیرالمؤمنین علیه السلام نمی‌رسیم اما با رعایت تقوا، تلاش و تمرین و به جا آوردن نماز و وضو با شادابی می‌توان به مراتب بالاتر نماز رسید.

• متن دعا

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَقِفْنَا فِيهِ عَلَى مَوَاقِيتِ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ بِحُدُودِهَا الَّتِي حَدَّدْتَ وَفُوضَهَا إِلَيَّيْ فَرَضْتَ وَوَضَّائِفَهَا الَّتِي وَظَّفْتَ وَأَوْقَاتِهَا الَّتِي وَقَّتَ وَأَنْزَلْنَا فِيهَا مَنَازِلَ الْمُصِيبِينَ لِمَنَازِلِهَا، الْحَافِظِينَ لِأَرْكَانِهَا، الْمُؤَدِّينَ لَهَا فِي أَوْقَاتِهَا عَلَى مَا سَنَّهُ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ (صلى الله عليه وآله) فِي رُكُوعِهَا وَسُجُودِهَا وَجَمِيعِ فَوَاضِلِهَا عَلَى أَتَمِّ الظُّهُورِ وَأَسْبَغِهِ وَآيَاتِ الْخُشُوعِ وَأَبْلَغِهِ؛ بَارِئُورِدْكَارَا، بِرِ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ دُرُودِ فَرَسْت، وَ مَا رَا بِرِ زَمَانِ هَايِ نَمَازِ هَايِ پَنجِ گَانِه،

با حدودش که مقرر فرمودی و با واجباتش که لازم دانستی و شروط و اوقاتش که تعیین فرمودی، آگاه، و به انجام آن موفق فرما. ما را از کسانی قرار ده که مراتب شایسته نماز را به خوبی دریافت و ارکان و جوانب آن را به خوبی نگاه داشته‌اند و آن را در اوقات خود، مطابق با آنچه بنده خوب تو و پیامبر بزرگوارت که درود تو بر او و اهل بیت او باد. در رکوع و سجود و همه فضیلت‌های آن و درجات رفیعش، با کامل‌ترین و شاداب‌ترین طهارت (وضو، غسل یا تیمم) و روشن‌ترین و رساترین خشوع و فروتنی، اقامه کرده‌اند، به جای آوریم.»

• خلاصه مباحث

۱. مقدمه

امام زین العابدین علیه السلام در فقرات پیشین به محضر باری تعالی عرض کردند: «در این ماه پرفضیلت به ما توفیق انجام روزه باکمال را عطا فرما؛ به گونه‌ای که تنها به امساك از مبطلات روزه بسنده نکنیم، بلکه همه آنچه تو نمی‌پسندی را ترک گوئیم». فقرات بعدی دعا درحقیقت تفصیل این اجمال است.

تعبد به احکام روزه به‌ویژه امساك، نوعی برنامه تمرینی برای تقویت روحیه تقوا در طول سال است. هدف اصلی این تمرینات، بار آوردن انسان به گونه‌ای منضبط و جلوگیری از افسارگسیختگی است. امساك و روزه‌داری در ماه رمضان بهترین شیوه برای تقویت تقوا و تسلیم در برابر دیگر عبادات به شمار می‌رود.

۲. محوریت نماز در اسلام و اهمیت آن

نماز، از مهم‌ترین عبادات در اسلام است و در روایات به عنوان ستون دین معرفی شده است. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: «نماز ستون نگه‌دارنده خیمه دین اسلام است؛ مانند عمود و ستون خیمه است. اگر برقرار و ثابت بماند بقیه میخ‌ها و طناب‌ها هم برقرار خواهند ماند و اگر کج یا شکسته شود، هیچ میخ و طنابی برقرار نمی‌ماند، و درنتیجه خیمه‌ای برپا نخواهد ماند.»^۱

و یا در جای دیگر می‌فرمایند: «اولین پرسش از بنده خدا در روز حساب، پرسش از نماز است. اگر نماز مورد قبول واقع شود، بقیه اعمالش مقبول خواهد بود.»^۲

این بیانات، اهمیت والای نماز را نسبت به سایر عبادات نشان می‌دهد.

۱. رعایت اوقات نماز، یکی از وجوه اهمیت آن

شاید یکی از وجوه اهمیت نماز در بین عبادات، بُعد تمرینی آن باشد. در حالی که همه عبادات بُعد تمرینی دارند، اما این بُعد در نماز واضح‌تر و تأثیرگذارتر است. یکی از ابعاد تمرینی نماز، رعایت اوقات آن است. نظم و انضباط در انجام نماز، که شامل توجه به اوقات و اقامه آن در وقت فضیلت می‌شود، می‌تواند به یک برنامه تمرینی قوی و مؤثر برای انسان سالک تبدیل شود و او را منظم بار آورد.

امام سجاد علیه السلام در دعا از خداوند توفیق اهتمام به شئون

۱. وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۴، ص ۲۷

۲. اصول کافی، ج ۳، ص ۲۶۸

نماز، به ویژه رعایت اوقات نماز را درخواست می کنند. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَقِفْنَا فِيهِ عَلَى مَوَاقِيتِ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ بِحُدُودِهَا الَّتِي حَدَّدْتَ وَفُرُوضِهَا الَّتِي فَرَضْتَ؛» (بارپروردگارا، بر محمد و اهل بیتش درود فرست، و ما را بر زمان های نمازهای پنج گانه آشنا بفرما. به ما توفیق ده تا حدود شرعی نماز را مراعات کنیم و بر واجبات آن محافظت داشته باشیم)

تأکیدهای مکرر بر رعایت اوقات نماز در قرآن و روایات، نشان دهنده اهمیت آن در برنامه های تربیتی است. بزرگان علمای اخلاق و اصحاب کرامات و مکاشفات به دلیل همین اهمیت، ارزش زیادی برای رعایت اوقات نماز قائل بوده اند و آثار عجیبی از آن نقل کرده اند. این تأکیدات و آثار نشان می دهد که رازهایی در این امر نهفته است که ما از آن ها بی خبریم.

نماز اول وقت

از علمای بزرگ شیعه، تعابیر عجیبی در مورد اهمیت رعایت اوقات نماز، به ویژه اقامه آن در اول وقت، نقل شده است. حضرت آیت الله آقاسید علی قاضی طباطبایی تأکید کردند که عهد بستن برای اقامه نماز در اول وقت می تواند سبب دستیابی به مقامات عالی معنوی شود. ایشان همچنین به شاگردان خود، مانند علامه طباطبایی، تعهد به اقامه نماز اول وقت را در برابر تعهد ایشان بر رسیدن به عالی ترین مقامات معنوی، توصیه می فرمودند. اهمیت رعایت وقت نماز به حدی است که با دیگر عبادات قابل مقایسه

۲. شرط مهم نماز، تطابق با سنت نبوی

امام سجاده علیه السلام در دعای خود، از خداوند توفیق اقامه نماز مطابق سنت نبوی (ص) را درخواست کردند؛ به گونه ای که کم و کیف نماز تغییر نکند. حتی ذکر غیر وارد شده در نماز، با قصد ورود، بدعت و حرام است. اهمیت نماز تا حدی است که تشریع آن در معراج صورت گرفته است؛ این نشان می دهد که شیوه ی رسول خدا (ص) در اقامه نماز، بهترین شیوه ممکن است، چرا که توسط خداوند در معراج به ایشان تعلیم داده شده است. تقیّد پیامبر (ص)، ائمه علیهم السلام و اولیای الهی به رعایت تمام شرایط و اوقات نماز، اهمیت فوق العاده ی آن را نشان می دهد. نباید به سادگی با این مسئله برخورد کرد و آن را به صورت سلیقه ای تغییر داد؛ مثلاً، خواندن نماز به حالت تگتف بدعتی بزرگ است که در برخی روایات با کفر و شرک برابر دانسته شده است. این امر شامل کسانی است که با قصد بدعت گذاری این کار را انجام می دهند، نه عامه ی مردم که از آن بی اطلاعند. امام سجاده علیه السلام در دعای خود، علاوه بر مداومت بر نماز، رعایت سنت نبوی (ص) در تمام اجزای نماز، از جمله رکوع، سجود، اذکار و ارکان را از خداوند درخواست کردند.

۳. خشوع در نماز

حضرت در نهایت از خداوند می خواهند که نماز را با خشوع و خضوع تمام اقامه کنند. تقریباً تمام این امور، چه اصل اقامه نماز و چه امور و جزئیات مربوط به آن، در قرآن نیز آمده و بر رعایت آن تأکید شده است. در مورد رعایت و مواظبت اصل

نماز می فرماید: حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى
وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ۳ (بر [اوقات] نمازها و نماز میانه مراقبت
کنید و خاضعانه برای خدا به پا خیزید)

در مورد خشوع و خضوع در نماز می فرماید: قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ
* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ... وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى
صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ۴ (بی شک مؤمنان رستگاران اند؛ آنان که
در نمازشان خاشع اند... و بر [اوقات] نمازشان حافظ و
نگاهبان اند).

همچنین درباره نوع ارتباط انسان های دارای قلب خاشع
با نماز می فرماید: وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا
عَلَى الْخَاشِعِينَ ۵ (از صبر و نماز یاری جوئید؛ و این کار، جز
برای خاشعان، گران است).

آثار خشوع قلبی در رفتار (خضوع)

خشوع یک امر قلبی است که اثر آن در رفتار ظاهری فرد
نمایان می شود و به آن خضوع می گویند. این خضوع می تواند
شبیه به رفتارهایی باشد که از خشوع قلبی نشأت نمی گیرد.
به طور مثال، تفاوت بین گریه ی مادری که حقیقتاً فرزندش از
دست رفته و نوحه خوانی و گریه زنی که برای داغ دل آن مادر
است، نشان دهنده این اختلاف است. در نماز نیز، فردی
که دارای قلبی خاشع است، نمازی خاضعانه می خواند که
به طور طبیعی بر رفتار و ظاهر او تأثیر می گذارد.

۳. سوره بقره، آیه ۲۳۸.

۴. سوره مؤمنون، آیه ۱ و ۹.

۵. سوره بقره، آیه ۴۵.

راه ایجاد خشوع

پرسش: چه راهی برای رسیدن به خشوع قلبی و در نتیجه خضوع در رفتار وجود دارد؟

پاسخ: اگر انسان عظمت خداوند و ناچیزی خود را درک کند، حالتی از شکستگی در او شکل می‌گیرد که به تمامی وجود او نفوذ می‌کند. قرآن حالات انسان‌ها در روز قیامت را ترسیم کرده و نشان می‌دهد که در آن روز، خشوع در برابر عظمت الهی به‌گونه‌ای است که وجود انسان به‌طور کامل تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد، به‌طوری‌که صداها به شدت خاشع شده و جز همه‌ای آرام شنیده نمی‌شود.

مفهوم عظمت الهی برای بسیاری از انسان‌ها روشن نیست و برخی از آن‌ها توان درک کامل این مفهوم را ندارند. برای آماده‌سازی ذهن به منظور درک این عظمت، تأمل در آفرینش و وسعت جهان می‌تواند مفید باشد. فاصله بین ستاره‌ها و کهکشان‌ها به قدری بزرگ است که برخی از آن‌ها میلیاردها سال نوری تخمین زده می‌شوند. در این فضا، زمین به اندازه یک حلقه انگشتر یا یک گردو به حساب نمی‌آید. با این حال، بر روی این کره‌ی ناچیز، شش میلیارد انسان با تمامی امکانات زندگی‌اش وجود دارد و ما در گوشه‌ای کوچک از آن زندگی می‌کنیم.

خداوند خالق تمامی این جهان پهناور است و این زمین و آنچه در آن است، تنها گوشه‌ای از آفرینش اوست. حال، با در نظر گرفتن این عظمت، پرسش این است که من چه

هستم؟ چگونه ممکن است انسانی با این حقارت به خود جرأت دهد که به خداوند بگوید: «تو یکی، من هم یکی!» یا معصیت او را در مقابل فرمانش تجربه کند؟ این نهایت جهالت و حماقت است.

تمامی داشته‌های انسانی، از جمله زبان، چشم، گوش، نفس، افکار و آرزوها، همگی از خداوند و از اوست. تأمل و توجه به این موضوعات، با هر عقل سلیم و آگاه، حالتی از شکستگی و خشوع قلبی را پدید می‌آورد.

۴. عبادت و تأثیر مستقیم آن بر روح و روان

تأکید بر اهمیت عبادات، به‌ویژه نماز، به دلیل تأثیرات عمیقی است که بر روح و روان انسان سپس در رفتار و اعمال او دارد. رعایت اوقات نماز، انسان را در زندگی منضبط و با برنامه بار می‌آورد و این یکی از ویژگی‌های تربیت دینی است. متأسفانه، ما معمولاً از اینکه خدای تعالی با تشریع نماز و تعیین اوقات آن چه نعمتی به مسلمانان داده، غافل هستیم. امام سجاده علیه السلام نیز در این فقره کوتاه، دو بار از خداوند درخواست می‌کنند که توفیق رعایت اوقات نماز را به ما عطا فرماید. «وَقَفْنَا فِيهِ عَلَى مَوَاقِيتِ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ بِحُدُودِهَا الَّتِي حَدَدْتَ وَفُرُوضِهَا الَّتِي فَرَضْتَ وَوُظَائِفِهَا الَّتِي وَظَفْتَ وَأَوْقَاتِهَا الَّتِي وَقَّتَ»

۵. درک مقام نمازگزاران

در فقره بعدی، توجه به کیفیت نماز و مراتب آن به خوبی مشهود است. وَأَنْزَلْنَا فِيهَا مَنَزِلَةً الْمُصِيبِينَ لِمَنَازِلِهَا، الْحَافِظِينَ لِزَكَاةِهَا؛ «(بارپروردگارا، ما را در این ماه مبارک در زمره نمازگزارانی قرار ده که منازل و مراتب نماز را به خوبی دریافته، بر ارکان و جوانب آن مواظبت می‌کنند). ایشان از خداوند می‌خواهند که ما را در زمره نمازگزارانی قرار دهد که مراتب و منازل متفاوت نماز را درک کرده و به خوبی بر ارکان آن مواظبت می‌کنند. این تأکید بر این نکته است که همه نمازها در یک سطح نیستند.

البته کم‌وکیف این منازل و مراتب از حد فهم ما خارج است. از نمازهای پر از عیب و نقص ما گرفته تا نمازی که يك تکبیرش بر عبادت ثقلین رجحان دارد، همه نماز است، اما تفاوت ره بین که از کجا تا به کجاست. از نماز ما که باید در مراعات احکام و حدود فقهی‌اش بسیار سعی کنیم تا نماز حضرت مولی‌الموحدین امیرالمؤمنین (علیه السلام) که تنها یک تکبیرش افضل از عبادت جن و انس بود و فقط در حال اقامه چنین نمازی می‌توانستند تیر از پای مبارکش بیرون بکشند، همه نماز است؛ اما این کجا و آن کجا؟! پرسش: چگونه به مراتب بالاتر نماز دست پیدا کنیم؟

تلاش و تقوا

البته خود ایشان در نامه معروفشان به عثمان بن حنیف فرمودند که شما را توان چنین کارهایی نیست، اما مرا با پرهیز از ناپاکی‌ها و محرمات و با سعی و تلاش و پاک‌دامنی...

یاری کنید: أَلَا وَإِنَّكُمْ لَا تَقْدِرُونَ عَلَى ذَلِكَ وَلَكِنْ أَعْيُونِي بِوَرَعٍ وَاجْتِهَادٍ وَعِفَّةٍ وَسَدَادٍ؛ ۶» ([ای گروه مؤمنان] آگاه باشید شما نمی‌توانید در زندگی چون من که امام و مقتدای شما هستم، رفتار کنید؛ اما مرا با پرهیز از محرمات و شبهات و با سعی و تلاش و با پاک‌دامنی و صلاح یاری رسانید).

این یعنی اگر قدری تلاش کنیم می‌توانیم خود را از آنچه هستیم بالاتر بکشانیم. اگر چنین شود، نمازمان شباهت اندکی به نماز حضرت مولی‌الموحدين امیرالمؤمنین (علیه السلام) پیدا خواهد کرد و به فرموده امام سجاد (علیه السلام)، در ادامه همین فقرات دعا، ما نیز منزلی از منازل و مرتبه‌ای از مراتب نماز را طی خواهیم کرد و از حافظان ارکان نماز خواهیم شد: الْحَافِظِينَ لِأَرْكَانِهَا؛ «بارپروردگارا، به ما توفیق ده تا از کسانی باشیم که حافظ ارکان یا پایه‌های اصلی نمازند. رکن به معنای پایه و اساس هر امری است. محافظت از ارکان نماز نه تنها شامل موارد فقهی آن بلکه به تمامی جوانب نماز ارتباط دارد.

سپس برای چندمین بار به مراعات وقت نماز اهمیت می‌دهند و می‌فرمایند: «الْمُؤَدِّينَ لَهَا فِي أَوْقَاتِهَا؛» (بارپروردگارا، ما را توفیق ده تا از کسانی باشیم که نماز را درست در وقت تعیین‌شده‌اش ادا می‌کنند).

از این اشارات، تکرارها و تأکیدها، آن هم به‌وسیله انسان حکیمی چون امام سجاد (علیه السلام)، باید به اهمیت بسیار زیاد مراعات وقت نماز پی ببریم.

شادابی در وضو و نماز

یکی دیگر از راه‌های رسیدن به مراتب بالاتر نماز، رعایت طهارت کامل و خشوع واقعی است که حضرت، در فقره بعدی از خداوند درخواست می‌کنند: «عَلَى مَا سَأَلَ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ (صلی الله علیه وآله) فِي رُكُوعِهَا وَسُجُودِهَا وَجَمِيعِ فَوَاضِلِهَا عَلَى أَتَمِّ الظُّهُورِ وَأَسْبَغِهِ وَأَتَيْنِ الْخُشُوعَ وَأَبْلَغِهِ» (مطابق با آنچه بنده خوب تو و پیامبر بزرگوارت که درود تو بر او و اهل بیت او باد. در رکوع و سجود و همه فضیلت‌های آن و درجات رفیعش، با کامل‌ترین و شاداب‌ترین طهارت (وضو، غسل یا تیمم) و روشن‌ترین و رساترین خشوع و فروتنی، اقامه کرده‌اند، به جای آوریم).

اسباغ در طهارت، به‌خصوص اسباغ در وضو از عباداتی است که بسیار به آن سفارش شده است. بمقصود از اسباغ در وضو، با شادابی وضو گرفتن است؛ به‌گونه‌ای که تمام اعضای وضو کاملاً شسته شود. در برخی نقل‌ها نبی مکرم اسلام ﷺ اسباغ در وضو، به‌ویژه اسباغ در هوای سرد، را موجب تحصیل درجات معنوی برای انسان و استكمال حقیقت ایمان و باعث ورود به بهشت دانسته‌اند. به دلیل آثار و برکاتی که در روایات برای اسباغ در وضو بیان شده است، این عمل از مستحبات به‌شمار می‌رود و حضرت ﷺ نیز در این دعا از خداوند توفیق اسباغ در وضو برای نماز را تقاضا کرده‌اند.

۱۳۸۷، ۰۶، ۲۳

متن و صوت کامل جلسه را از [اینجا](#) ببینید



@mesbahyazdi_ir | mesbahyazdi.ir