



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دعا و نیایش همراه یار صالحین

مؤلف:

احمد درویشی احد کلیشمی

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۳۹۷



سرشناسه : درویشی احد کلیشمی، احمد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: دعا و نیایش همراه یار صالحین / مولف احمد
درویشی احد کلیشمی.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۴۸۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۲۲-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دعا
موضوع: Prayer
موضوع: دعاها -- خواص
موضوع: Prayers, Use of*
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۴۴۷/د۲۳۳ BP
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۳۰۸۲۶

نام کتاب: دعا و نیایش همراه یار صالحین
مولف: احمد درویشی احد کلیشمی
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
چاپ: مدیران
قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۲۲-۵
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



چاپ و نشر ایران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ الْحَمْدَ مِفْتَاحاً لِذِكْرِهِ وَ خَلَقَ الْأَشْيَاءَ نَاطِقَةً

ستایش خداوندی را سزا است که حمد را کلید ذکر خود قرار داد و تمامی موجودات را گویا

بِحَمْدِهِ وَ شُكْرِهِ وَ الصَّلَاةُ وَ السَّلَامُ عَلَى نَبِيِّهِ مُحَمَّدٍ الْمُشْتَقَّ اسْمُهُ

به ستایش و سپاسگزاری خود آفرید و درود و سلام بر پیامبرش محمد باد که نامش از نام او

مِنْ اسْمِهِ الْمَحْمُودِ وَ عَلَى إِلَهِ الطَّاهِرِينَ أُولَى الْمَكَارِمِ وَ الْجُودِ

که محمود است جدا گشته و هم بر خاندان طاهرینش باد که صاحبان خوبیها و جودند.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم:

الدعاء مفتاح الرحمة، الوضوء مفتاح الصلاة، الصلاة مفتاح الجنة

دعا کلید رحمت و وضو کلید نماز، و نماز کلید بهشت است

سبح النفاص

هر که خدا را آنگونه که سزاوار او است؛ بنگی کند، خداوندش از آرزوهای و کفایتش به او عطا کند.

ثواب این اثر را هدیه می‌کنم به :

محضر مبارک حضرت بقیه‌الاعظم امام زمان (عج‌الله تعالی فرجه‌الشریف)، ارواح
مطهر شهدای صدر اسلام، شهدای انقلاب، شهدای هشت سال دفاع مقدس،
شهدای مدافع حرم، علما و مراجع عالیقدر،

ارواح مطهر پدر و مادرم

همچنین این اثر را تقدیم می‌کنم به همسر و فرزندان عزیزم که در راه رسیدن
به این هدف نهایت صبر و همکاری لازم را بعمل آوردند



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
-------	------

چکیده	۷
نقش دعا و نیایش در زندگی	۷

بخش اول

برنامه‌ای معنوی و عرفانی	۱۶
آثار و فواید یاد خدا، نماز و دعا	۱۹
باب اول: اولین و اساسی ترین گام برای قدم نهادن در مسیر الهی توجه دقیق به مساله ترک گناه و عمل به واجبات است	۵۴
باب دوم: نکته‌های ناب و اصول مهم در تهذیب نفس و سیر الی الله	۶۲
باب سوم: خودسازی، (برنامه عملی خودسازی)	۸۱
باب چهارم: وضو و نمازی که آرامبخش روح و جان می باشد	۹۰

بخش دوم

باب اول: نماز و تعقیبات مستحبی	۱۰۳
دعاها و اذکار مستحبی وضو و نماز	۱۰۵
باب دوم: قسمتی از اعمال ماههای رجب، شعبان و رمضان	۱۶۳
باب سوم: آثار و برکات عزاداری و گریه بر سیدالشهداء و آثار و برکات دوستی با اهل بیت عصمت و طهارت (ع)	۱۷۸





دعا و نیایش همراه یار صالحین

فضایل و ثواب زیارت پیامبر اکرم (ص)، حضرت زهرا (سلام الله علیها) و امامان
معصوم (سلام الله علیهم اجمعین) ۱۹۵

بخش سوم

باب اول: اذکار و ادعیه مشهور و مجرب ۲۳۳
باب دوم: فضیلت و خواص خواندن برخی از سوره‌های قرآن ۳۲۰
باب سوم: فوائد زیارت اهل قبور و کیفیت آن ۳۷۰
باب چهارم: سخنان و جملات ناب وارزشمند از اهل بیت عصمت و طهارت (سلام
الله علیهم اجمعین) بزرگان دین و اندیشمندان ۳۷۷
هفت گام در ارتباط موثر و دینداری ۴۰۵

بخش چهارم

باب اول: اهمیت و جایگاه کار و کارگر از دیدگاه اهل بیت عصمت و طهارت (سلام
الله علیهم اجمعین)، بزرگان دین و اندیشمندان ۴۲۰
باب دوم: خلاصه‌ای از عقاب الاعمال (آثار گناهان) ۴۳۴
باب سوم: خلاصه‌ای از ثواب الاعمال (آثار اعمال و گفتار نیک ۴۴۲
باب چهارم: آثار وضو از نظر دنیوی، بهداشتی و معنوی ۴۷۷
فوائد دائم الوضو بودن ۴۷۸

دعای پایانی

دعای بعد از دعا کردن ۴۸۶
منابع و مآخذ ۴۸۷



چکیده:

نقش دعا و نیایش در زندگی

دعا درخواست از خداوند سبحان و ایجاد ارتباط با اوست. در دعا انسان با خدا راز و نیاز کرده و از او درخواست کمک و مساعدت برای کسب فیض و سعادت‌مندی می‌کند.

تعریف دعا:

دعا درخواست حاجت از خداوند برای خود و یا دیگری است. حافظ می‌گوید: حافظ مراد می‌طلبد از دعا یا رب دعای خسته دلان مستجاب کن. دکتر آلکسیس کارل، می‌گوید: «نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیرمادی جهان است. به طور معمول، نیایش عبارت است از تضرع و ناله مضطربانه و طلب یاری و استعانت، و گاهی یک حالت کشف و شهود روشن و آرام درونی و مستمر و دورتر از اقلیم همه محسوسات است. به عبارت دیگر می‌توان گفت که نیایش پرواز روح به سوی خداست و یا حالت پرستش عاشقانه‌ای نسبت به آن مبدائی است که معجزه حیات از او سر زده است و بالاخره نیایش، نمودار کوشش انسان است برای ارتباط با آن وجود نامرئی، آفریدگار همه هستی.»



اهمیت دعا:

از جمله عوامل مؤثر در تهذیب نفس، صفای باطن و رسیدن به کمال و قرب حق، دعا و نیایش به درگاه خدای سبحان است. دعا و نیایش، پیوند انسان را با خدای یکتا، برقرار نموده و موجب پرواز روح به سوی ملکوت و فضای معطر معنوی و عرفانی می‌شود. لذا در فرهنگ اسلامی، از جایگاه و منزلت خاصی برخوردار و مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است خدای سبحان می‌فرماید: «قل ما یعبؤا بکم ربی لو لا دعاؤکم»؛ (فرقان ۷۷) «بگو اگر دعای شما نباشد، پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند.» مفهوم آیه، این است که اگر خداوند به شما عنایت و توجه داشته است به خاطر دعاهاى شما بوده است نه چیز دیگر، و در آیه دیگری می‌فرماید: «و قال ربکم ادعونی استجب لکم ان الذین یستکبرون عن عبادتی سید خلون جهنم داخرین» (غافر ۶۰) «پروردگارتان گفت: بخوانید مرا تا شما را پاسخ دهم، آن‌هایی که از پرستش من، سرکشی می‌کنند، زود است که با خواری به جهنم در آیند» پیامبر خاتم (ص) می‌فرماید: «دعا سلاح مؤمن، ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین است.» (۲) در جای دیگر می‌فرماید: «برترین عبادت‌ها، دعاست، هرگاه خداوند به بنده‌ای، اذن [و توفیق] دعا دهد، در رحمت را به روی او بگشاید. بی‌گمان هیچ کس با دعا کردن، هلاک نمی‌شود.» (۳) امام علی (ع) در وصیتی به امام حسن (ع) می‌فرماید: «بدان که کسی که ملکوت و خزائن دنیا و آخرت در دست اوست، به تو اجازه داده است تا او را بخوانی و اجابت دعای تو را ضمانت کرده است و به تو فرمان داده است که از او بخواهی تا به تو عطا کند و او مهربان و بخشنده است، میان تو و خودش، حجابی ننهد و تو را به آوردن واسطه و میانجی، وادار نکرده است... سپس کلید خزائن و گنجینه‌هایش را که همان دعا و خواستن از اوست، در اختیار تو نهاده است پس هرگاه تو بخواهی، با دعا کردن، در همان گنجینه‌های او را می‌گشایی. (۴)

امام باقر (ع) در این باره این‌که: بهترین عمل چیست؟ می‌فرماید: «چیزی



نزد خدا افضل از این نیست که از او تقاضا کنند و از آنچه نزد اوست بخواهند، و هیچ کس مبعوض تر و منفورتر، نزد خداوند از کسانی که از عبادت او، تکبر ورزند و از مواهب او، تقاضا نمی کنند، نیست.» (۵)

امام راحل (ره) پیرامون اهمیت دعا می فرماید: «همه خیرات و برکات از همان دعا خوان هاست حتی آن ها که به طور ضعیف دعا می خوانند و ذکر الله می گویند به همان اندازه که طوطی وار در آن ها تاثیر کرده بهتر از آنهایی هستند که ترک دعا کرده اند. نماز خوان و لو این که مرتبه نازله ای داشته باشد از نماز نخوان، بهتر است، آری همین دعا خوان ها و همین کسانی که به ظواهر اسلام، عمل می کنند. یا پرونده جنایت ندارند یا پرونده جنایتشان، نسبت به دیگران کمتر است، همین دعا خوان ها در نظم این عالم دخالت دارند، دعا را نباید از بین این جمعیت، بیرون برد جوان های ما را نباید از دعا منصرف کرد.» (۶)

آثار دعا و نیایش:

دعا و نیایش در زندگی و سرنوشت انسان، آثار ارزشمندی داشته و در معارف دینی، به خصوص عرفان اسلامی از اهمیت ویژه برخوردار است؛ تا بدان جا که عرفا آن را یکی از ابواب کشف و شهود حقایق، برای اولیای الهی دانسته اند. میرزا جواد ملکی تبریزی می گوید: «بیشتر مردم، قدر نعمت مناجات را نمی دانند مناجات، شامل معارف بالایی است که جز اهلش که همان اولیای خدا هستند و از طریق کشف و شهود به آن رسیده اند کسی از آن آگاهی ندارد و رسیدن به این معارف از راه مکاشفه، از بهترین نعمت های آخرت است که قابل مقایسه با هیچ کدام از نعمت های دنیا نیست.» ۷ لذا با توجه به آیات و روایات، به چند مورد از آثار دعا و مناجات اشاره می شود.

آشنایی با معارف الهی

اولین اثر ارزشمند دعا و نیایش، آشنایی با معارف اسلامی است، ائمه معصوم



در آداب دعا و نیایش به ما آموزش داده اند که هنگام دعا، ابتداء اسماء و صفات الهی، قدرت و عظمت او را یادآور شده و بر محمد(ص) و آل محمد(ع) درود بفرستید و بر ضعف، ناتوانی، گناه و کوتاهی خود در رعایت احکام الهی، اعتراف نمایید، آنگاه حاجات خود را از پروردگار جهان بخواهید «السؤال بعد الممدح فامدحوا الله ثم سلوا الحوائج» ۸ یادآوری اسماء صفات و قدرت الهی، و اعتراف به عجز و ناتوانی خود، بهترین درس و منبع برای شناخت خدای سبحان و آشنایی با معارف اسلامی است. امام صادق(ع) در بیان آیه: فليستجيبوا لي و ليؤمنوا بي؛ می فرماید: «مردم بدانند که خداوند قادر است هر آنچه را بخواهند به آنان خواهد داد.» ۹ در سوره انفال می خوانیم: «انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم و اذا تليت عليهم آياته زادتهم ايمانا...» (انفال ۲) «مؤمنان، کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل هایشان، ترسان می گردد و هنگامی که آیات او بر آن ها خوانده می شود، ایمانشان، افزون تر می گردد.» بنابراین اولین اثر دعا و مناجات با خدای سبحان، شناخت قدرت و عظمت پروردگار، آشنایی با معارف اسلامی و استحکام پایه های ایمانی و اعتقادی انسان، خواهد بود.

آرامش درونی

هر انسانی در زندگی، دچار گرفتاری و مشکلاتی شده اضطراب و نگرانی برایش دست می دهد و در برخی موارد، نجات و رهایی از آن، خارج از توان انسان است به عبارتی، وارد آمدن فشارهای فراتر از توانمندی آدمی، باعث اضطراب می شود که تحمل آن در دراز مدت از توان انسان خارج است لذا بهترین راه برای نجات از اضطراب و نگرانی، دعا و نیایش با خدای سبحان است؛ چرا که دعا، برقراری ارتباط انسان با خداست، خدایی که بر هر کاری توانا بوده و از رگ گردن به بنده اش نزدیک است: نحن أقرب اليه من حبل الوريد. (ق ۱۶) «و اگر انسان چیزی از او بخواهد به او خواهد داد: اذا سالک عبادي عني فاني قريب اجيب دعوة الداع» (بقره ۱۸۶) ارتباط با خدایی که بر هر امری قدرت دارد، انسان را امیدوار می نماید. لذا



در حدیثی می‌خوانیم: «دعا کلید رحمت و نور و چراغی در تاریکی است.» ۱۰ انسان به واسطه دعا و توجه به خدا، شایستگی بیشتری برای درک فیض خداوند پیدا می‌کند و در نتیجه تکیه گاهی برای برطرف کردن ناراحتی‌های خود پیدا می‌کند بنابراین دعا چراغ امید را در دل انسان روشن می‌نماید، جامعه و مردمی که دعا و نیایش را فراموش کنند، با عکس العمل‌های نامطلوب روانی و اجتماعی، مواجه خواهند شد و به تعبیر یکی از روانشناسان: «فقدان نیایش در میان ملتی، برابر با سقوط آن ملت است، اجتماعی که احتیاج به نیایش را در خود کشته است معمولاً از فساد و زوال، مصون نخواهد بود، البته نباید این مطلب را فراموش کرد که تنها صبح نیایش کردن و بقیه روز را همچون یک وحشی به سربردن بیهوده است باید نیایش را پیوسته انجام داد و در همه حال با توجه بود تا اثر عمیق خود را در انسان از دست ندهد. نیایش در همین حال که آرامش را پدید می‌آورد، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند، نیایش خصائص خویش را با علامات بسیار مشخص و منحصر به فردی نشان می‌دهد صفای نگاه، متانت رفتار، انبساط و شادی درونی، چهره پر از یقین، استعداد هدایت، و نیز استقبال از حوادث، اینهاست که از وجود یک گنجینه پنهان در عمق جسم و روح ما حکایت می‌کند.» ۱۱ بنابراین؛ دعا به انسان اعتماد به نفس داده و از یأس و ناامیدی بازداشته و به تلاش و کوشش بیشتر دعوت می‌نماید، و او را از نگرانی، خارج و آرامش را به او هدیه می‌کند. لذا دعا هنگام حوادث سخت و طاقت فرسا به انسان قدرت، نیرو و امیدواری و آرامش می‌بخشد و از نظر روانی، اثر غیرقابل انکاری دارد.

نجات و رهایی از مشکلات

در سوره انبیاء خدای سبحان، به داستان حضرت یونس (ع) اشاره نموده می‌فرماید: «وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ



ننجی المؤمنین»؛ (انبیاء ۸۷-۸۸) «و ذا النون ا یونس ا را ا به یاد آور ا در آن هنگامی که خشمگین ا از میان قوم خود ا رفت و چنین می پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت ا اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت ا در آن ظلمت ها، فریاد زد خداوند ا! جز تو معبودی نیست، منزهی تو، من از ستمکاران بودم، ما دعای او را به اجابت رساندیم و از آن اندوه، نجاتش بخشیدیم و همین گونه مؤمنان را نجات می دهیم. آنچه از آیه استفاده می شود این است که اگر انسان مؤمن، شرایط و آداب دعا و نیایش را رعایت کند، دعایش به اجابت خواهد رسید. پیامبر خاتم (ص) می فرماید: «خداوند هر گاه پیامبری را می فرستاد به او می فرمود: هر گاه امر ناخوشایندی تو را اندوهگین ساخت، مرا بخوان تا پاسخ دهم. خداوند این نعمت را به امت من نیز ارزانی داشته است آن جا که می فرماید مرا بخوانید تا اجابت کنم شما را.» ۱۲

تحصیل نعمت های الهی

انسان های مؤمن با دعا و نیایش می توانند در نعمت های الهی را به روی خود گشوده و با استفاده از آن، موفقیت های فراوانی را به دست آورند، لذا در سوره نساء می خوانیم: «ولا تتمنوا ما فضل الله به بعضکم علی بعض للرجال نصیب مما اکتسبوا و للنساء نصیب مما اکتسبن و سلوا الله من فضله ان الله کان بکل شیء علیما»؛ (نساء ۳۲) «برتری هایی را که خداوند نسبت به بعضی از شما بر بعضی دیگر، قرار داده، آرزو نکنید، مردان نصیبی از آنچه به دست می آورند، دارند و زنان نصیبی او نباید حقوق هیچ یک پایمال شود ا و از فضل او رحمت ا خدا بخواهید و خداوند بر هر چیزی دانا است» پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «برای هر حاجتی که دارید حتی اگر بند کفش باشد، دست خواهش به سوی خدای عزوجل دراز کنید زیرا تا او، آن را آسان نگرداند، آسان نشود» ۱۳ باز می فرماید: خداوند به موسی، وحی فرمود: «ای موسی! هر چه نیاز داری از من بخواه حتی علفه گوسفند و نمک خمیرت را.» ۱۴ باید توجه داشت که دعا و نیایش و تقاضای فضل و عنایت پروردگار، به این نیست که انسان به دنبال اسباب و عوامل هر چیزی نرود، بلکه باید فضل و رحمت خدای سبحان را در لابلای اسبابی که

او مقرر داشته است جستجو کرد.

منزلت نزد پروردگار

از جمله آثار دعا و نیایش، به دست آوردن ارزش و کسب منزلت، نزد پروردگار عالم خواهد بود در سوره فرقان می خوانیم: «قل ما یعبوا بکم ربی لولا دعاؤکم»؛ «بگو پروردگارم ارجی برای شما قائل نیست اگر دعای شما نبود» مفهوم آیه این است که اگر جایگاه و منزلتی نزد خداوند دارید به خاطر دعا و نیایش است. امام صادق (ع) نیز می فرماید: «نزد خدای متعال، مقام و منزلتی است که کسی به آن مقام نمی رسد مگر به درخواست و دعا. امام صادق (ع) در جمله دیگری می فرماید: «نزد خداوند مقامی است که جز با دعا و تقاضا، نمی توان به آن رسید و اگر بنده ای، دهان خود را از دعا فرو بندد و چیزی تقاضا نکند، چیزی به او داده نخواهد شد، پس از خدا بخواه تا به تو عطا شود؛ چرا که هر دری را بکوبید و اصرار کنید، سرانجام گشوده خواهد شد» اعمال عبادی هر کدام به نوبه خود، رابطه انسان با پروردگار جهان را برقرار نموده عبد را به خدای سبحان، نزدیک تر می نماید و باعث محبوبیت انسان، نزد خداوند می شود، دعا و نیایش که بهترین عمل عبادی است باعث می شود انسان دعا کننده را، خداوند دوست داشته باشد» امام باقر (ع) می فرماید: «به راستی خدای عزوجل از میان بندگان مومن خود، آن بنده را دوست دارد که بسیار اهل دعا و نیایش باشد بر شما باد که هنگام سحر تا طلوع خورشید را برای دعا انتخاب کنید زیرا در این ساعات، درهای آسمان، گشوده می شود و روزی بندگان تقسیم می گردد و خواسته های بزرگ به اجابت می رسد.» ۱۵ خدای سبحان نیز به خاطر دعا و نیایش حضرت ابراهیم (ع) از او تجلیل و تمجید می نماید آن جا که می فرماید: «ان ابراهیم لحلیم اواه منیب» (هود ۷۵) امام باقر (ع) در بیان آیه می فرماید: «اواه کسی است که بسیار دعا می کند.» (۱۶) امام علی (ع) نیز می فرماید: «محبوب ترین عمل نزد خداوند دعا و نیایش است.» (۱۷) دوست داشتن عملی، باعث محبوبیت عامل آن، خواهد شد»

شفای درد و بیماری کم نیستند انسان‌ها و خانواده‌هایی که خود یا عزیزشان به امراض و بیماری‌های لاعلاج، مواجه شده‌اند، در چنین مواقعی که دکتر، مریض را، جواب کرده و مریض تمام راه‌ها را بسته می‌بیند، معمولاً به سمت خدا، دعا و نیایش، روی می‌آورند. خیلی‌ها نیز از این طریق به نتیجه رسیده و جواب گرفته‌اند، بنابراین یکی دیگر از آثار دعا و نیایش، رفع گرفتاری و شفای بیماران لاعلاج است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «دعا کنید که دعا شفا دهنده دردهاست.» (۱۸)

امام کاظم (ع) نیز به این حقیقت اشاره نموده می‌فرماید: «هر دردی دعایی دارد پس اگر دعا به بیمار الهام شد، اجازه شفایش داده شده است.» (۱۹)

نیایش گاهی تأثیرات شگفت‌آوری دارد. بیمارانی بوده‌اند که تقریباً به طور آنی از دردهایی چون خوره، سرطان، و عفونت کلیه و زخم‌های مزمن و سل ریوی و استخوانی پرتونئال شفا یافته‌اند... این معجزه با چنان سرعتی سلامت را به بیمار باز می‌دهد که هرگز حتی امروز جراحان و نیز فیزیولوژیست‌ها در طول تجربیاتشان مشاهده نکرده‌اند. برای اینکه این پدیده‌ها بروز کند نیازی نیست که حتماً خود بیمار نیایش کند اطفال کوچکی که هنوز قدرت حرف زدن نداشته‌اند و همچنین مردم بی‌عقیده نیز شفا یافته‌اند لیکن در کنار آن‌ها کسی نیایش کرده است. نیایشی که به خاطر دیگری انجام شود همواره اثربخش‌تر است.» (۲۰)

دفع بلاها: انسان موجودی ضعیف، ناتوان و آسیب‌پذیر و در عین حال، سطحی‌نگر است تا زمانی که سختی و مشکلات گریبان‌ش را نگرفته باشد، متوجه ضعف و ناتوانی خود نبوده، مغرور و متکبر، دنیا را به کام خود می‌بیند. هنگامی که سرش به سنگ خورده و با مانع مواجه می‌شود، به خود می‌آید. در آموزه‌های دینی، به انسان آموزش داده‌اند که غرور و خودخواهی را کنار گذاشته قبل از آن که سختی، مشکلات و بلاها، دامگیرش شود؛ با دعا و نیایش بلاها را از خود دور سازد. امام علی (ع) می‌فرماید: «امواج بلا را با دعا دفع کنید» (۲۱) در حدیث دیگری از امام صادق (ع) می‌خوانیم: «قبل از آن که بلا به شما نازل شود، دعا کنید که



خداوند به واسطه دعا، بلا را دفع می کند» (۲۲) امام سجاد (ع) می فرماید: «دعا و بلا، تا روز قیامت با هم هستند و دعا، بلا را دفع می کند حتی اگر نزول آن قطعی شده باشد.» ۲۳

پس باهم دل در گرو یار می دهیم، با قصد قربت و نیت خالصانه، با خداوند سبحان به دعا و نیایش می پردازیم، درد دل می کنیم و از درگاه ربوبی اش می خواهیم که در پناه این مناجات و توسل به قرآن و اهل بیت عصمت و طهارت سلام الله علیها خیر دنیا و آخرت را به همه ما مرحمت فرموده و عاقبت بخیر مان نماید. (انشالله).



بخش اول

مقدمه:

برنامه‌ای معنوی و عرفانی:

یارب دل ماراتو به رحمت جان ده درد همه را به صابری درمان ده
این بنده نداند که چه می باید خواست داننده تویی هر آنچه خواهی آن ده

خدایا، از تو می خواهم مرا در مسیر زندگیم تنها نگذاری و یاری ام کنی. هر کجا
که مسیر را اشتباه می روم به من تلنگری بزنی و یادم بیاوری که راه درست کدام
است. یادم بیاوری که بهترین مسیر از کجا عبور می کند.

خدایا: سرنوشت مرا خیر بنویس، تقدیری مبارک، تا هر آنچه تو دیر می خواهی
من زود نخواهم، و هر آنچه تو زود می خواهی من دیر نخواهم، کمکم کن تا در همه
حال راضی به رضای تو باشم.

خدای بخشنده و مهربان، گوشه چشمی از تو کافیت، تا هر زحمتی به رحمت،
هر غصه‌ای به شادی، هر بیماری به سلامتی، هر گرفتاری به آسانی، هر فراقی به
وصل، هر قهری به آشتی، هر زشتی به زیبایی، هر تاریکی به نور، و هر ناممکنی به
ممکن و معجزه‌ای تبدیل شود،



پروردگارا : تمام وجود و هستی مان را، غرق محبت و نگاه مهربان خودت بفرما.

ای خدای مهربان ! در برابر تمامی الطاف و عنایاتی که همیشه و همه جا به ما ارزانی کرده‌ای شرمنده و خجل هستیم، روی مان سیاه و دل مان غم آلوداست، اما همینکه یکبار دیگر بر ما منت گذاشته‌ای تا با تدوین و نوشتن این کتاب نا قابل تو درد دل نموده و نجوا نماییم، سپاسگذاری کرده و سجده شکر بجا می آورم .ای مهربانتر از جان هیچگاه این محبت و کرامتت را نمی توانم جبران نمایم.

ای همتای بی همتا! ای قادر متعال وای بخایشگر رئوف! با کوله باری از معصیت و غفلت باردیگر سودای توبه و ندامت سر داده ایم و با شرمندگی و امیدواری به رحمانیت و رحمیت، به اقیانوس بی کران رحمت و مغفرت واسعه ات، دل داده ایم، باشد که بحق آیات قرآن کریم و حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم خاتم الانبیاء و المرسلین و خاندان پاک و مطهرش، به همه ما و خانواده های مان توفیق توبه واقعی و شناخت احکام دین و عمل به واجبات و ترک محرمات و عاقبت به خیری و رسیدن به سعادت دنیا و آخرت عنایت فرمایی . آمین یارب العالمین .

هدف از تهیه و تنظیم این کتاب در مرحله اول از باب تذکری لازم و ضروری برای اینجانب و در مرحله بعد تحفه ای نا قابل برای تمامی عاشقان و خداجویانی است که در دل دغدغه ای جز خوشنودی خداوند سبحان و رسیدن به قرب الهی و رضایت انبیاء و امامان معصوم سلام الله علیها ؛ قرآن شهداء و امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف) را ندارند؛ و آنچه برایشان آرامش و امنیت و سعادت دنیا و آخرت را به ارمغان می آورد تمسک همیشگی به خدا؛ قرآن و اهلبیت عصمت و طهارت (ع) می باشد.

امام صادق (ع) از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نقل می کند که فرمود: « با فضیلت ترین مردم کسی است که عاشق عبادت باشد . آنرا در آغوش گیرد و با تمام وجود؛ دوستش داشته باشد...»: «افضل الناس من عشق العباده فعانقها و احبها بقلبه».



دعا و نیایش همراه یار صالحین

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا خَيْرَ خَلْقِ اللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا صَفِيَّ
اللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ خَاتَمَ النَّبِيِّينَ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ وَصِيَّ رَسُولِ اللَّهِ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا فَاطِمَةَ سَيِّدَةَ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ
السَّلَامُ عَلَيْكُمَا يَا سِبْطِي نَبِيَّ الرَّحْمَةِ وَ سَيِّدِي شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ سَيِّدَ الْعَابِدِينَ وَ قُرَّةَ عَيْنِ النَّاطِرِينَ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدَ بْنَ عَلِيٍّ بَاقِرَ الْعِلْمِ بَعْدَ النَّبِيِّ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا جَعْفَرَ بْنَ مُحَمَّدٍ الصَّادِقِ الْبَارِ الْأَمِينِ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا مُوسَى بْنَ جَعْفَرٍ الطَّاهِرِ الطُّهَرِ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَا الْمُرْتَضَى
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدَ بْنَ عَلِيٍّ النَّقِيِّ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا عَلِيَّ بْنَ مُحَمَّدٍ النَّقِيِّ النَّاصِحِ الْأَمِينِ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا حَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ
السَّلَامُ عَلَى الْوَصِيِّ مِنْ بَعْدِهِ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى نُورِكَ وَسِرَاجِكَ وَوَلِيِّ وَلِيِّكَ وَوَصِيِّ وَصِيِّكَ وَحُجَّتِكَ عَلَى خَلْقِكَ
(السلام عليكم و رحمہ اللہ و برکاتہ) .

ای خدا هستی بخش سلام و صلوات و درود خالصانه و خاضعانه ما نثار حضرت
ختمی مرتبت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و دخت گرامش حضرت
فاطمه زهرا (س)، و حضرت امیر المومنین علی (ع) و یازده فرزندش گرانقدرش
خاندان اهل بیت عصمت و طهارت) سلام الله علیهم اجمعین، که همچنان به لطف
رحمت و عنایت، ما را در جوار حریم و حرم خویش جای می دهند، و ضامن بندگان



گنه کار و غفلت زدگان در محضر ربوبی ات می‌باشند، مومنان خداجوی و همه دردمندان و حاجتمندان با توسل به اهل بیت عصمت و طهارت (س) همواره نور ایمان در وجودشان روشنتر می‌گردد و بواسطه دریافت فیوضات معنوی فروان از دامن اهل بیت عصمت و طهارت به سر منزل مقصود می‌رسند. و از اینکه بواسطه این کتاب توفیق سلام و عرض ارادت به حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم و خاندان پاک و مطهرش به ما عنایت گردیده است سپاسگذاری نموده و سجده شکر بجای می‌آوریم و امیدواریم که بحق این خاندان بزرگ ما را در راه تدوین و تالیف این کتاب یاری فرماید. و ثواب این تحقیق دینی و معنوی را به ارواح مطهر شهداء اسلام و انقلاب، شهدای هشت سال دفاع مقدس، شهدای هسته‌ای و مدافع حرم؛ امام شهداء و ارواح مطهر پدر و مادرم برادران و خواهرم تقدیم نمایم.

آثار و فواید یاد خدا، نماز و دعا

یاد خدا و دعا و نماز بر انسان چه تاثیری دارد و چه فوایدی دارد:

موضوع اول: یاد خدا

نقش ارتباط با خداوند و معنویت و پرستش در زندگی:

یافتن پاسخی مطمئن برای زندگی و چرایی آن؛ یافتن تکیه‌گاهی مطمئن در دنیای متغیر و پرشتاب؛ برآورده کردن نیازهای معنوی از طریق ارتباط با کمال مطلق (خداوند)؛ غلبه بر احساس بیهودگی و پوچی؛ و داشتن روح به تفرج و نشاط مناسب، سپاسگزاری و ستایش از ولی نعمت، در آموزه‌های اسلامی و دینی، تنها راه برآورده شدن خواسته‌های جوانان، ارتباط با خالق متعال و عبادت پروردگار معرفی شده است. قرآن کریم در آیه ۵۶ سوره ذاریات می‌فرماید: «جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا عبادت کنند». (مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ). تنها راه هدایت و رستگاری و سیر در صراط مستقیم، اطاعت از خالق متعال و تسلیم شدن در برابر اوامر اوست، اگر انسان در خیمه اطاعت کنندگان پروردگار و بندگان مطیع الهی قرار



گیرد، به اهداف بلندی که همان سعادت و کمال و بالندگی مادی و معنوی است، نایل خواهد آمد. اگر کسی به خیمه الهی وارد نشود، باید به خیمه شیطان و ابلیس وارد شده، جزو مریدان او شود؛ چون جز این راهی ندارد. اگر چنین بشود، زندگی و آینده‌ای تاریک و سرشار از بدبختی در انتظارش خواهد بود؛ زیرا شیطان دشمن قسم خورده انسان است و تمام تلاشش را برای گمراهی انسان‌ها به کار می‌گیرد.

آثار یاد خداوند:

الف) برطرف کننده اضطراب و نگرانی؛ یاد و ذکر خداوند و ارتباط با او، باعث آرامش دل و روح است و انسان‌ها با یاد پروردگار به اطمینان و ثبات قلبی می‌رسند. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل‌هاست» (رعد، ۲۵) پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: «مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يَذْكُرُ اللَّهُ تَعَالَى فِيهِ وَ الْبَيْتِ الَّذِي لَا يَذْكُرُ اللَّهُ فِيهِ كَمَثَلِ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ؛ مَثَلُ خانِه‌ای که در آن از خدا، یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن ذکرِی از خدا به میان نمی‌آید، مَثَلُ زنده و مرده است»؛ (حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۱۱). یعنی خانه و دلی که مرکز یاد خدا و ارتباط معنوی با اوست، آباد و آرام است و خانه و دلی که از یاد خدا و ارتباط با او تهی است، ویران و تاریک است و اندوه و نگرانی آن را فرا گرفته است. از طریق ذکر و ارتباط با خالق جهان، همه بیم‌ها از میان برمی‌خیزد و همه ناراحتی‌ها از انسان ستانده می‌شود. آن‌گاه که شخص به یاد خدا و در ارتباط با اوست، قلبش با طمأنینه آباد می‌شود و سرشار از رضایت و خشنودی می‌گردد. قلب و دلی که پیش از این بدون یاد و ذکر او، ویران و تیره گشته بود و در سختی و گرفتاری به سر می‌برد «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ آن‌که از یاد من روی گردان است، زندگی سخت و غیرقابل تحملی خواهد داشت» (طه، ۱۲۴) با ارتباط و مناجات با او، به نورانیت و روشنی می‌رسد. فرد با نیایش و ارتباط با خدا می‌تواند به گنج‌های آسمان و زمین دست یابد و به مقام



و منزلتی عالی نایل شود، و در سایهٔ این منزلت به آرامش درونی برسد. حضرت امیرالمؤمنین، علی (علیه السلام) در نامهٔ ۳۱ نهج البلاغه - که خطاب به فرزند عزیزشان امام حسن مجتبی (علیه السلام) است - می‌فرماید: «بدان، خدایی که گنج‌های آسمان و زمین در دست اوست، به تو اجازهٔ درخواست داده و اجابت آن را به عهده گرفته است. تو را فرمان داده که از او بخواهی تا عطا کند؛ درخواست رحمت کنی تا ببخشد؛ و خداوند بین تو و خودش کسی را قرار نداده تا حجاب و فاصله ایجاد کند. ... هرگاه او را بخوانی، ندایت را می‌شنود و چون با او راز دل گویی، راز تو را می‌داند. پس حاجت خود را با او بگویی و آنچه در دل داری، نزد او بازگویی. غم و اندوه خود را در پیشگاه او مطرح کن تا غم‌های تو را برطرف کند و در مشکلات، تو را یاری رساند. این نامهٔ شریف - که از انسانی برگزیده و معصوم، به فردی است که حجت خدا در روی زمین است - ضمن توصیه به ارتباط و راز و نیاز با خداوند و اظهار مشکلات در محضر او، رفع گرفتاری و اندوه را در سایهٔ این ارتباط تضمین می‌کند و می‌فرماید: خداوند، غم‌های تو را قطعاً برطرف خواهد کرد. کارل یونگ عقیده دارد در طول سالیان متمادی در درمان بیماری‌های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. او می‌گوید: به جرئت می‌توان گفت همه بیماران روانی به این دلیل به بیماری مبتلا شده‌اند که فاقد آن چیزی بودند که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند. این افراد تنها وقتی به طور کامل درمان شدند که به دین و ارزش‌های دینی بازگشتند. (علی‌احمد پناهی، آرامش در پرتو نیایش، ص ۱۵۹).

ب) برطرف‌کنندهٔ تکبر؛ تکبر، بیماری روحی و اخلاقی است که آثار زیان‌باری در پی دارد. متکبر، خود را برتر از دیگران می‌داند (خودبرتربینی). او توقع دارد دیگران به او احترام کنند، صدرنشین مجلس باشد و همه در مقابل او تعظیم کنند. کسی که روزی پنج بار با نهایت خضوع و خشوع (تواضع ظاهری و باطنی) در برابر پروردگار خود می‌ایستد و در هر نماز چندین بار به رکوع و سجود می‌رود و به



خاک می افتد و کسی که به دلیل اتصال به قدرت مطلق و خالق متعال، به عظمت و کبریایی او واقف می شود، هرگز گرفتار تکبر و خود برتر بینی نمی گردد و تواضع او در مقابل خداوند و بندگان خداوند آشکار خواهد بود. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «خدا، ایمان را برای پاک کردن از نجاست شرک و نیایش و نماز را برای پاکیزه کردن از پلیدی کبر، واجب کرده است». (نهج البلاغه، ترجمه عابدینی مطلق، حکمت ۲۵۲).

ج) سبب ساز تقوا و پرهیز کاری؛ اگر شما به یکی از دوستان یا هم کلاسی هایتان علاقه مند باشید و با او ارتباط عاطفی قوی داشته باشید، هرگز حاضر نمی شوید کاری را انجام دهید که قلب دوستان محزون و ناراحت شود؛ به ویژه اگر این دوستی و رفاقت به حدّ عشق برسد، تلاش شما این خواهد بود که رضایت خاطر معشوق را به دست آورید و کوچک ترین حرکت و کاری که مخالف خواسته اوست، انجام ندهید. فردی که با عبادت و نیایش و دست یازیدن به مسائل معنوی، رابطه ای صمیمی و عاطفی با خالق خود برقرار کرده و حتی در مواردی به خالق متعال عشق پیدا کرده است، وقتی در محضر او قرار می گیرد، به گوارترین و زیباترین لذت ها دست می یابد و هرگز حاضر نمی شود محبوب و معشوق خود را برنجانند و این رابطه را که وسیله تکامل و سعادت اوست، برهم بزنند، بلکه سعی می کنند حدود و حریم او را حفظ کنند و از او نافرمانی نکنند و زمینه رنجش خاطر او را فراهم نسازد. بنابراین تحت تأثیر ارتباط معنوی که با او دارد به پرهیز کاری و رعایت اوامر و نواهی الهی می رسد و دستورات او را اطاعت می کند. لذا یکی از آثار پرارزش عبادت و معنویت، تقویت تقوا و پرهیز کاری و التزام به رعایت قوانین الهی خواهد بود. اگر کسی به مرحله تقوا و پرهیز کاری و به مرحله التزام عملی به دستورات شرع مقدس برسد، آن وقت در سایه تقوا به امتیازات ویژه ای دست خواهد یافت. جهت مطالعه بیشتر در رابطه با مصادیق ذکر خداوند و آثار عبادت و شرایط آن و غیره به کتاب (آرامش در پرتو نیایش) مراجعه فرمایید.



در ادامه‌ی این بحث به پیامدهای یاد خدا و احادیثی در این زمینه (از میزان الحکمه / ج ۴) اشاره می‌کنیم :

یاد خدا کلید خودسازی است؛ امام علی (علیه السلام) : هر که دل خویش را با یاد پیوسته‌ی خدا آباد کند، در نهان و آشکار نیک کردار شود.

در حدیث قدسی آمده است : هر گاه به دل بنده‌ای سر زنم و ببینم که یاد من بر آن چیره گشته است، اداره و تربیت او را خود به عهده گیرم و همنشین و همسخن و همدم او شوم . (میزان الحکمه / ج ۴ / ص ۱۸۵۷)

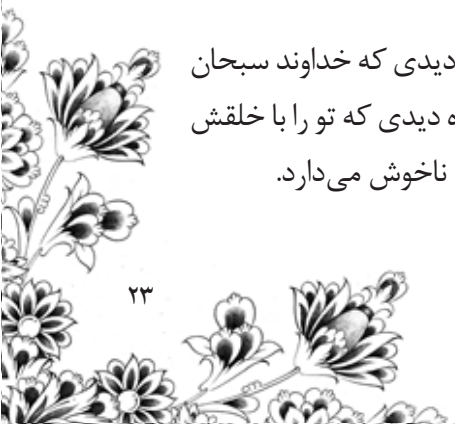
یاد خدا حیات دلهاست؛ امام علی (علیه السلام) : هر که به یاد خدای سبحان باشد، خداوند دلش را زنده و اندیشه و خردش را روشن گرداند . (میزان الحکمه / ج ۴ / ص ۱۸۵۷).

یاد خدا خوراک جانهاست. امام علی (علیه السلام) : یاد خدا خوراک جانها و نشستن با محبوب است.

یاد خدا روشنایی دلهاست؛ امام علی (علیه السلام) : یاد خدا نور است و هدایت؛ فراموشی، تاریکی است و گم کردن (راه حق).

یاد خدا صیقل دلهاست؛ امام علی (علیه السلام): خدای سبحان یاد خویش را صیقل دهنده‌ی دلها قرار داده است، گوشه‌های سنگین شده‌ی دلها، با یاد خدا شنوا می‌شوند و چشمهای ضعیف شده‌ی دلها به وسیله‌ی آن تیز و بینا می‌گردند و دلهای معاند و ستیزه‌گر با آن آرام می‌شوند. یاد خدا شفای دلهاست؛ امام علی (علیه السلام): یاد خدا داروی بیماری‌های جان است.

یاد خدا کلید انس است؛ امام علی (علیه السلام): هر گاه دیدی که خداوند سبحان تو را انیس یاد خود کرده است، بی‌گمان دوست دارد و هر گاه دیدی که تو را با خلقتش انیس کرده و از یاد خویش جدایت ساخته است بیگمان تو را ناخوش می‌دارد.



یاد خدا مایه‌ی طرد شیطان است؛ امام علی (علیه السلام) : یاد خدا سرمایه‌ی هر مؤمنی است و سود آن سالم ماندن از گزند شیطان . یاد خدا سبب ایمنی از نفاق است؛ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) : هر که خدا را بسیار یاد کننده باشد از نفاق به دور ماند .

ثمره‌ی یاد خدا محبت است؛ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) : هر که بسیار به یاد خدا باشد خداوند دوستش بدارد .

ثمره‌ی یاد خدا عصمت است؛ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) : خدای سبحان فرمود : چون بدانم که یاد من بر جان بنده ام چیره گشته است، خواهش او را معطوف سؤال و مناجات با خود کنم؛ پس چون بنده ام چنین شود و هر گاه دچار سهو و غفلت شود مانع از آن شوم که سهو کند؛ اینان دوستان حقیقی منند؛ اینان قهرمانان واقعی هستند .

آرام گرفتن دلها به یاد خدا؛ الذین امنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب (سوره‌ی رعد / ۲۸) آنان که ایمان آورند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، بدانید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد . امام علی (علیه السلام) : یاد خدا سینه‌ها را صیقل می‌دهد و دل‌ها را آرامش می‌بخشد . یاد خدا شرح صدر می‌آورد؛ امام علی (علیه السلام) : یاد خدا شرح صدر می‌بخشد . همان طور که در مطالب فوق به آن اشاره شد از مهم ترین آثار یاد خدا «آرامش» است، حال چگونه دل با یاد خدا آرام می‌گیرد؟

همیشه اضطراب و نگرانی یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسانها بوده و هست، و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. همیشه آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده، و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند، و اگر تلاش و کوشش انسانها را در طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از طرق صحیح و کاذب جمع آوری کنیم خود کتاب بسیار قطوری را تشکیل می‌دهد.



بعضی از دانشمندان می‌گویند: به هنگام بروز بعضی از بیماری‌های واگیردار همچون وبا از هر ده نفر که ظاهراً به علت و یا می‌میرند اکثر آنها به علت نگرانی و ترس است و تنها اقلیتی از آنها حقیقتاً به خاطر ابتلای به بیماری و یا از بین می‌روند. به طور کلی آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسانها دارد، و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت و به همین دلیل تا کنون کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آنها فقط نگرانی و راه مبارزه با آن، و طرز به دست آوردن آرامش است. تاریخ بشر پر است از صحنه‌های غم‌انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده، و تن به انواع اعتیادها داده است. ولی قرآن با یک جمله کوتاه و پر مغز، مطمئن‌ترین و نزدیکترین راه را نشان داده و می‌گوید: بدانید که یاد خدا آرامبخش دلها است! برای روشن شدن این حقیقت قرآنی به توضیح زیر توجه کنید.

عوامل نگرانی و پریشانی:

گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می‌کند، احتمال زوال نعمتها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی، و احتیاج، همه اینها آدمی را رنج می‌دهد، اما ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند رحیم و مهربان، خدایی که همواره کفالت بندگان خویش را بر عهده دارد می‌تواند این گونه نگرانیها را از میان ببرد و به او آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی، خدایی داری توانا، قادر و مهربان. گاه گذشته تاریک زندگی فکر انسان را به خود مشغول می‌دارد و همواره او را نگران می‌سازد، نگرانی از گناهایی که انجام داده، از کوتاهیها و لغزشها، اما توجه به اینکه خداوند، غفار، توبه پذیر و رحیم و غفور است، به او آرامش می‌دهد، به او می‌گوید: عذر تقصیر به پیشگاهش بر، از گذشته عذر خواهی کن و در مقام جبران برای، او که بخشنده است و جبران کردن ممکن.



ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و گاه در مقابل انبوه دشمنان داخلی و خارجی، او را نگران می‌سازد که من در برابر این همه دشمن نیرومند در میدان جهاد چکنم؟ و یا در مبارزات دیگر چه می‌توانم انجام دهم؟ اما هنگامی که به یاد خدا می‌افتد و متکی به قدرت و رحمت او می‌شود، قدرتی که برترین قدرتهاست و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد، قلبش آرام می‌گیرد، با خود می‌گوید آری من تنها نیستم، من در سایه خدا، بی‌نهایت قدرت دارم. قهرمانی‌های مجاهدان راه خدا در جنگ‌ها، چه در گذشته، چه در حال، و سلحشوری‌های اعجاب‌انگیز و خیره‌کننده آنان، حتی در آن جایی که تک و تنها بوده‌اند، بیانگر آرامشی است که در سایه ایمان پیدا می‌شود. هنگامی که با چشم خود می‌بینیم و با گوش می‌شنویم که افسر رشیدی پس از یک نبرد خیره‌کننده، بینایی خود را به کلی از دست داده و با تنی مجروح به روی تخت بیمارستان افتاده اما با چنان آرامش خاطر و اطمینان سخن می‌گوید که گویی خراشی بر بدن او هم وارد نشده است، به اعجاز آرامش در سایه ذکر خدا پی می‌بریم. گاهی نیز ریشه نگرانی‌های آزار دهنده انسان، احساس پوچی زندگی و بی‌هدف بودن آن است ولی آن کسی که به خدا ایمان دارد، و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است، و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند، و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است. عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف زحمت زیادی را متحمل می‌شود، اما کسی را نمی‌بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند، این ناسپاسی او را شدیداً رنج می‌دهد و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرو می‌برد، اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاش‌ها و کوشش‌هایش آگاه است، و به همه آنها ارج می‌نهد و برای همه پاداش می‌دهد دیگر چه جای نگرانی و ناآرامی است؟ سوء ظن‌ها و توهم‌ها و خیالات پوچ یکی دیگر از عوامل نگرانی است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند، ولی چگونه می‌توان انکار کرد که توجه

به خدا و لطف بی پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد با ایمانی است این حالت رنج آور را از بین می برد و آرامش و اطمینان جای آن را می گیرد دنیا پرستی و دل باختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان ها بوده و هست، تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه و یا یکی دیگر از هزاران وسائل زندگی ساعت ها و یا روزها و هفته ها فکر دنیا پرستان را نا آرام و مشوش می دارد. اما ایمان به خدا و توجه به آزادگی مؤمن که همیشه با زهد و پارسایی سازنده و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه است به همه این اضطراب ها پایان می دهد، هنگامی که روح انسان علی وار آن گونه وسعت یابد که بگوید: دنیا کم هذه اهون عندی من ورقه فی فم جرادة تقضمها: دنیای شما در نظر من بی ارزشتر از برگ درختی است که در دهان ملخی باشد که آن را می جود نرسیدن به یک وسیله مادی یا از دست دادن آن چگونه امکان دارد آرامش روح آدمی را بر هم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند. یک عامل مهم دیگر برای نگرانی ترس و وحشت از مرگ است که همیشه روح انسان ها را آزار می داده است و از آنجا که امکان مرگ تنها در سنین بالا نیست بلکه در سنین دیگر مخصوصا به هنگام بیماری ها، جنگ ها، ناامنی ها وجود دارد، این نگرانی می تواند عمومی باشد. ولی اگر ما از نظر جهان بینی مرگ را به معنی فنا و نیستی و پایان همه چیز بدانیم (همانگونه که مادیون جهان می پندارند) این اضطراب و نگرانی کاملا بجا است، و باید از چنین مرگی که نقطه پایان همه آرزوها و موفقیتها و خواسته های انسان است ترسید، اما هر گاه در سایه ایمان به خدا مرگ را دریچه ای به یک زندگی وسیعتر و والاتر بدانیم، و گذشتن از گذرگاه مرگ را همچون عبور از دالان زندان و رسیدن به یک فضای آزاد بشمریم دیگر این نگرانی بی معنی است، بلکه چنین مرگی - هر گاه در مسیر انجام وظیفه بوده باشد - دوست داشتنی و خواستنی است، البته عوامل نگرانی منحصر به اینها نیست بلکه می توان عوامل فراوان دیگری برای آن نیز

شمرد، ولی باید قبول کرد که بیشتر نگرانی‌ها به یکی از عوامل فوق باز می‌گردد. و هنگامی که دیدیم این عوامل در برابر ایمان به خدا ذوب و بی‌رنگ و نابود می‌گردد تصدیق خواهیم کرد که یاد خدا مایه آرامش دلها است (أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) . تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص: ۲۱۱

موضوع دوم: دعا

دعا در مفهوم واقعی آن یک نوع کسب قابلیت برای تحصیل سهم زیادتر، از فیض بی پایان پروردگار است و انسان بوسیله دعا، توجه و شایستگی بیشتری برای درک فیض خداوندی پیدا می‌کند و بدیهی است که کوشش برای تکامل و کسب شایستگی بیشتر، عین تسلیم در برابر قوانین آفرینش است نه چیزی بر خلاف آن. بنابراین دعا نه تنها در مقابل قضای الهی نیست بلکه خود یکی از مظاهر قضا الهی قلمداد شده و لذا تاکیدات قرآن مجید و سنت معصومین علیهم السلام بر آن وارد شده است (برای توضیح بیشتر رجوع شود به: انسان و سرنوشت، شهید مطهری ص ۵۲-۱۳۰). دعا آثار مثبت و گران قدر بسیاری برای انسان به ارمغان می‌آورد از جمله:

* دعا دارای آثار تربیتی و سازنده فراوانی است. دعاها مشتمل بر مجموعه عظیمی از معارف بلند الهی و عمیق ترین آموزه‌های توحیدی عرفانی و فلسفی است.

* دعا کردن از عبادت مهم و مغز و مخ عبادت و عامل جلب توجه و عنایت خداوند به بنده است و بر آن تاکید شدید شده است.

* دعا موجب تلطیف روح در سایه ارتباط با معبود و در پی آورنده پاکی و طهارت نفس است.

* دعا آرام بخش دل و تسکین دهنده آلام روحی و روانی است.

* دعا آرمان پرور و هدف ساز و جهت بخش است.



* دعا امید بخش انسان است. زیرا در پرتو آن انسان خود را با بزرگ‌ترین منبع فیض هستی در ارتباط تنگاتنگ و صمیمانه می‌بیند و از تنهایی و بی‌کسی نجات می‌یابد.

* دعا استمداد از نیروها و عوامل ماورای مادی در حل مشکلات و از طرف دیگر کسب موفقیت هرچه بیشتر در امور است. از طرف دیگر مسأله اجابت دعا از مسائل قطعی در همه ادیان الهی است. قرآن مجید می‌فرماید: «اذا سألک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه الداع اذا دعان» به عبارت دیگر سنت الهی بر آن تعلق گرفته که برخی از امور را از طریق دعا و درخواست به انسان عنایت فرماید و این تبعیض نیست؛ زیرا سنتی کلی و دارای قوانین عام و مشتمل بر حکمت است. لیکن این به معنای آن نیست که هر بنده‌ای هر چه به هر شکل و در هر شرایطی درخواست کند تماماً مطابق خواست او اجابت شود. زیرا اجابت دعا نیز امری قانونمند و ملایم با دیگر سنت‌های جاری الهی در نظام تکوین و مشروط به شرایطی است؛ از جمله: شرایط مناسب روحی دعا کننده از قبیل تضرع و تواضع در مقابل پروردگار. مصلحت بودن تحقق خواسته شخص دعا کننده. چرا که در بسیاری از موارد تحقق آن خواسته برای شخص سودمند نیست؛ مثلاً رسیدن به مقام یا امکاناتی خاص چه بسا نه تنها به نفع او نباشد. بلکه ممکن است مایه دوری او از ایمان و تقوا گردد. فرا رسیدن زمان مناسب برای تحقق مطلوب. مثلاً ممکن است فردی علاقه‌مند باشد که یک شخصیت علمی ممتاز باشد و تلاش علمی فراوانی کند ولی قطعاً در اندک زمان تحقق آن ممکن نیست و سال‌ها باید بگذرد تا نتیجه تلاش‌های خود را به دست آورد. اخلاص در نیت و انقطاع کامل به خداوند؛ چرا که عطایا به اندازه نیت و اخلاص در آن سرازیر می‌شوند و در کلام حضرت امیر(ع) در نهج‌البلاغه



آمده است: «ان العطيه على قدر النيه»

معقول بودن خواسته انسان.

اقدام برای رسیدن به نتیجه و به کار گیری سایر عوامل طبیعی نقش دارنده متناسب با سنت‌های الهی در نظام خلقت. از طرفی خداوند گاهی اجابت مطلوب انسان را به عللی که صلاح می‌داند و بر ما پوشیده است به تأخیر می‌اندازد یا آن را به گونه‌ای دیگر تبدیل می‌نماید و در واقع به شیوه بهتر اجابت می‌شود بدون آن که ما بدانیم.

نکته مهم دیگر این که استجابت در آیه شریفه معنای بسیار عمیقی دارد ولی غالباً برداشت‌های عموم با مفهوم شگرف آن ناسازگار است. ما همواره خیال می‌کنیم که اگر دقیقاً همان را که ما طلب می‌کنیم در همان زمان و با همان شرایطی که می‌خواهیم عمل شود دعایمان اجابت گردیده در حالی که چه بسا همین پاسخ نیافتن ما اجابت از سوی خدا باشد. یعنی خداوند منان با طول دادن اجابت ما را بیشتر به حالت انابه و تضرع در درگاهش نگاه می‌دارد و این لطف بزرگی است که به این وسیله ارتباط عبد با معبود حفظ می‌گردد و در پی آن الطاف بی‌شمار دیگری نصیبش می‌شود.

در این زمینه به چند نکته توجه کنید:

دعا به خودی خود کار مطلوبی است و صرف نظر از نتایج ظاهری آن بهترین عبادت و مهمترین عامل ایجاد صلاحیت و ظرفیت در انسان برای کسب فیض از خدای متعال است.

حقیقت دعا توجه به بارگاه حضرت معبود است و برای مؤمنان نوعی معراج روحی و معنوی به حساب می‌آید. دعا فقط تلفظ پاره‌ای کلمات و مراعات برخی آداب خاص نیست. حقیقت و روح دعا توجه قلبی انسان به خداوند عالم است و قوت این توجه به میزان معرفت و محبت انسان به خداوند بستگی دارد از این رو



باید پیش از دعا و هنگام دعا به صفات خداوند توجه داشت حقیقت دعا چیزی جز عبادت نیست و حتی به دلیل توجه به خداوند در انجام این عبادت شاید بر بسیاری از عبادات دیگر ترجیح داشته باشد. (بر درگاه دوست، آیت الله مصباح یزدی) در دعا و توسل، روح تسکین می پذیرد و التهاب دل فرو می نشیند و بی قراری ها جای خود را به آرامش و قرار می دهد؛ همانند فرزند گمشده ای که به مادر برسد یا تشنه کامی که به چشمه ای زلال و گوارا دست یابد. همدم شدن با خداوند و راز و نیاز با دوست و در میان نهادن درد دل با او، غم ها را سبک می کند و دل ها را روشنایی و فروغ می بخشد. لذت دعا و مناجات با ذات بی زوال خداوند، چون چاشنی سحرانگیزی، همه تلخی ها را شیرین کرده، زندگی را باصفا و گوارا می سازد. جان ناشکیبا و بی طاقتی که دیگر توان تحمل بار رنج و درد را ندارد، در پرتو دعا و راز و نیاز و گریستن و خالی شدن از عقده ها، گنجایش دریا گونه می یابد و هجوم طوفان و بلا و غم را نسیمی دل انگیز می انگارد.

دعا در تغییر سرنوشتها به صورت اقتضایی مؤثر است، یعنی عوامل فراوانی ممکن است در تحقق یک خواسته دخالت داشته باشند و دعا هم یکی از عوامل تأثیرگذار است که در صورت تحقق سایر شرایط و عوامل تأثیر خود را دارد؛ و ثالثاً انسان به حکم عقل و آگاهی به مصالح و مفاسد، معمولاً چیزی را طلب می کند که مصلحت است و به طور نادر ممکن است مصلحت خود را تشخیص ندهد و چیزی را بخواهد که به صلاح او نیست، در این صورت خدای حکیم، آنچه را که مصلحت واقعی است به او می دهد، در نتیجه دعا تأثیر خود را خواهد داشت، ولی گاه از مصالح مهمتر غفلت می کند. مثلاً می اندیشد که اگر بیماری اش خوب شود، حتماً به صلاح او است، در حالی که خدای متعال می داند این بیماری برای اینکه او در مسیر کمال و سعادت واقعی قرار بگیرد و امتحان شود و قدرت تحمل و صبراش افزایش یابد، لازم است، در این صورت مصلحت نهایی او در این است که با این بیماری بسازد و سعی کند، تحمل و صبراش را برای مراحل بالاتری افزایش بدهد،



تا روزی که خدای متعال صلاح بداند و شفایش دهد.

از جمله کتبی که می توان معرفی کرد عبارتند از:

دعا آیت الله مشکینی، اصول کافی، ج ۴، کتاب الدعاء، تفسیر المیزان و نمونه
ذیل آیه ۱۸۶ سوره بقره

موضوع سوم: نماز

تأثیر هر نماز بستگی به نمازی دارد که انسان به جای می آورد. نماز اول وقت، آخر وقت، فردی، جماعت، با توجه، بی توجه و ... هر کدام آثار خاص خود را دارند. ولی به هر حال هیچ نمازی بدون اثر نمی باشد. انسان مومن باید به هر طریق با خدای خود مرتبط و پیوسته باشد و رابطه اش را با خدای خود هر قدر هم که ضعیف و کم رنگ باشد، قطع ننماید و همین ارتباط ضعیف را روز به روز تقویت نماید تا به تدریج به درجات عالی قرب و معرفت خدای متعال برسد. گرت هواست که معشوق نگسلد پیوند نگاه دار سر رشته تا نگه دارد باید دانست که همین نمازهای بی روح و دست و پا شکسته ما نیز خالی از آثار مختلف تربیتی و روانی و اجتماعی نمی باشد و اگر انسان همین نماز بی روح را هم ترک می کرد، میزان جرم و خطا و معصیت او بیشتر می شد. چون اثر عمده نماز که همان نهی از فحشا و زشتی و گناهان است، حتی در این گونه نمازها نیز ظاهر و آشکار می گردد. در روایت آمده است جوانی از انصار نماز خود را به جماعت با پیامبر

(صلی الله علیه و آله) می خواند ولی گاهی مرتکب خطا و گناه نیز می شد. این جریان را به پیامبر گفتند. حضرت فرمود: بالاخره این نماز روزی باعث بیداری و دوری او از گناه می گردد. طولی نکشید که آن جوان متنبه و بیدار شد و دست از اعمال بد و زشت خود برداشته در صراط مستقیم بندگی قدم گذارد.

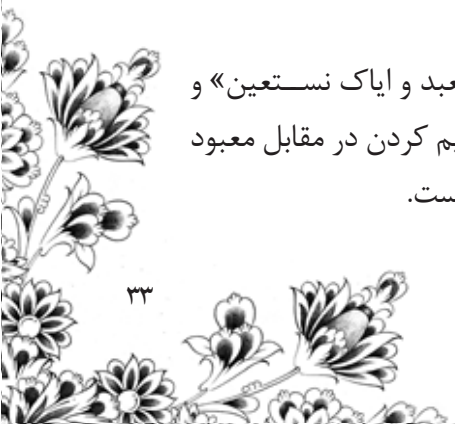
انسان به مقتضای مادی بودنش در طول روز با افراد و مسائل مختلفی روبه روست و همین امر باعث دوری او از معنویت می گردد. در این میان،



نماز مأمن و پناهگاهی برای برگشت انسان به معنویت است. نماز کرنش و تعظیم در برابر خالق متعال است و جلوی طغیان و غرور انسان را می‌گیرد. اگر دیده می‌شود افرادی نماز می‌خوانند اما تأثیری در روح آنان دیده نمی‌شود به این خاطر است که آنان نماز را فقط «می‌خوانند» و نماز را «بر پا نمی‌دارند». در قرآن لفظ «صلاة» معمولاً با فعل «یقیمون» و «أقیموا» و مشتقات «قیام» آمده یعنی «نماز را بر پا داشتن». بر پا داشتن نماز با خواندن نماز متفاوت است. فردی که نماز را بر پا می‌دارد یعنی در تمام زندگی او نماز برپاست و در تمام حیات او توحید و صفات الهیه جاریست. نماز به انسان، آرامش و طمأنینه می‌دهد و این حالت را هر انسانی پس از یک نماز با توجه حس می‌کند، همان طور که جسم انسان نیاز به غذا دارد، حقیقتاً روح انسان نیز این نیاز را داراست. اگر این نیاز روحی حس نمی‌شود بدین علت است که روح خود را با هر خوراکی تغذیه کرده و او را از غذای سالم روحی که همانا نماز و یاد خداست دور داشته ایم. به عنوان مثال، غیبت یک غذای ناسالم روحی است که انسان از شدت گرسنگی روحی به آن چنگ می‌زند. در قرآن کریم هم غیبت به خوردن گوشت برادر مرده تشبیه شده یعنی ای انسانی که داری غیبت می‌کنی این کار تو حقیقتاً معادل است با خوردن گوشت برادر مرده ات. هدف خدا از خلقت انسان، عبودیت و بندگی است. «و ما خلقت الجن والانس الا ليعبدون؛ و من جن و انس را نیافریدم جز برای این که عبادتم کنند». (ذاریات، ۵۶). و این بندگی در نماز موج می‌زند. اوج بندگی انسان در نماز بوده و حس پرستش نیز با نماز ارضا می‌گردد. نماز بزرگ ترین نماد پرستش و خاکساری به درگاه خداوند متعال است.

برخی آثار نماز:

* بندگی و عبودیت در نماز موج می‌زند. «ایاک نعبد و ایاک نستعین» و اعلان نیاز به حضرت دوست، به خاک افتادن، تعظیم کردن در مقابل معبود حقیقی و ... قطره‌ای از جلوه‌های بندگی در نماز است.



* نماز، کبر و غرور را از انسان دور می کند زیرا در مقابل قدرت مطلق جهان، بارها پیشانی خود را بر خاک می گذارد، سر خم کرده و اظهار ناتوانی و عجز می نماید. اگر حتی توجه مختصری هم در میان باشد، غرور انسان، شکسته شده و اثری از سرکشی باقی نمی ماند. (این اثر، ذره ای است از آثار اخلاقی فردی نماز).

* یاد و ذکر خدا؛ زیرا انسان موجود فراموش کاری است. بنابر این هر چند ساعت یک بار، با خواندن نماز خدای سبحان را یاد کرده و متذکر وجود لایتناهای او می شود.

* وقتی انسان متذکر خدا بود و خدا را مراقب خویش دید، قهراً از انجام گناه و منکرات شرم و حیا می کند. بنابر این یکی از اهداف نماز جلوگیری از فحشا و منکرات است: «ان الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنکر».

* باز شدن درب خانه خدا؛ پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: تا زمانی که در حال نماز هستی، درب خانه پادشاهی مقتدر را می کوبی و هر که درب خانه پادشاه را بسیار بکوبد، سرانجام آن درب به رویش باز می شود. (منتخب میزان الحکمه، حدیث ۳۶۰۷)

* آیا کسی یافت می شود که دوست نداشته باشد مشمول رحمت الهی شود. امام علی (علیه السلام) فرمود: هر گاه کسی به نماز می ایستد ابلیس از این که می بیند رحمت خدا او را فرا گرفته حسودانه به وی می نگرَد. (منتخب میزان الحکمه، حدیث ۳۶۰۹)

* برخوردار شدن از جلالت خداوند؛ اگر نماز گزار می دانست که چه هاله ای از جلالت خدا او را فرا می گیرد، دوست نداشت سر از سجده اش بردارد. (منتخب میزان الحکمه، حدیث ۳۶۰۸)

* نماز مایه پاکیزگی روحی و کفاره گناهان؛ پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و

سلم) نماز را به چشمه آب گرمی که بر در سرای مردی جریان داشته باشد، تشبیه کرده. اگر روزی پنج بار، خود را در آن شستشو دهد، هرگز چرک و آلودگی در بدن او نماند. (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۹)

* دوری از زشتی‌ها و بدی‌ها؛ نماز به خودی خود قدرتی دارد که انسان را از بدی‌ها دور می‌دارد. *إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ*. نماز انسان را از زشتی‌ها و ناپسندها باز می‌دارد. پیامبر خدا درباره مردی که با آن حضرت نماز می‌خواند و در عین حال مرتکب کارهای زشت می‌شد فرمود: نمازش روزگاری او را از کارهای زشت باز خواهد داشت. و دیری نگذشت که آن مرد توبه کرد. (بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۹۸ به نقل از منتخب میزان الحکمة)

* نماز بزرگ ترین و محکم ترین پناه گاه معنوی است. *الصلاة حصن من سطوات الشيطان*.

* نماز مایه‌ی نزدیکی هر انسان پرهیزگار به خداست. *الصلاة قربان کل تقی*

* اگر نماز قبول شود کارهای دیگر هم پذیرفته می‌شود و اگر نماز رد شود کارهای دیگر نیز مردود است. *ان قبلت قبل ما سويها و إن ردّت ردّ ما سويها*

* ترس شیطان از انسان نماز گزار: رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «شیطان پیوسته تا وقتی که فرزند آدم بر نمازهای پنج گانه محافظت و مواظبت دارد از وی ترسان است و چون نمازها را ضایع کند بر او دلیر می‌شود و او را در گناهان بزرگ می‌اندازد.

* آثار نماز در عالم برزخ؛ رسول خدا (ص) فرمودند: «نماز بین نمازگزاران و عزرائیل (سلام الله علیه) فرشته‌ی مرگ، شفاعت می‌کند. تا نماز گزار راحت تر جان بدهد. نماز در قبر مونس و همدم نماز گزار است، نماز فرش

نماز گزار در قبر می شود.

* آثار نماز در قیامت؛ رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «نماز واقعی و با حضور قلب در روز قیامت تاجی بر سر نماز گزاران است»، «نماز واقعی و با حضور قلب (در روز قیامت) نور چهره‌ی نماز گزاران است»، «نماز با حضور دل، روز قیامت پوشش و مانعی بین نماز گزار و آتش دوزخ می گردد»

امید است که خداوند متعال ما را از نماز گزاران واقعی قرار دهد.

آثار فرهنگی نماز:

* نماز آموزگار فرهنگ و ادب: اینکه در نماز سفارش شده که در نماز با ادب باشیم، دست‌ها روی ران‌ها، بدن آرام، نگاه‌ها پایین و به محل سجده، داشتن لباس تمیز و... مجموعه این دستورات عمل‌ها روحیه ادب و فرهنگ را در انسان تقویت می‌کند، آن هم ادبی براساس ارزش‌هایی چون شناخت و محبت، تواضع و ادب (قرائتی، یکصد و چهارده نکته در باره نماز، ص ۵۶) نماز موجب احساس غرور و افتخار است؛ چه افتخاری از این بالاتر که انسان با خالق خود سخن بگوید و او کلام انسان را بشنود و بپذیرد.

* نماز از آن جهت که وسیله اتصال عبد به مولاست، موجب احساس قدرت بنده می‌گردد. نماز گزاران حقیقی به وسیله نماز به اطمینان قلبی می‌رسند و ترس از غیر خدا را از دل بیرون می‌کنند.

* نماز موجب احساس عزت است؛ چون تمام عزت‌ها از آن خداست، از این رو اتصال به عزیز مطلق به انسان عزت و سربلندی می‌بخشد.

* نماز بزرگترین عامل تربیت و اصلاح ظاهری و باطنی است.

آثار اجتماعی نماز:

* تحکیم و تقویت روابط مردم: از آنجا که اصل در نماز جماعت خواندن است و در جماعت نیز با مردم، در مردم، از مردم بودن است، اینکه انسانها بدون هیچ گونه امتیاز از هر نژاد و اقلیم و در هر شرایط اقتصادی در کنار هم می آیند، وحدت و انسجام آنها تقویت می شود.

* افزایش اطلاعات مردم از وضعیت همدیگر و وضعیت جامعه: اسلام با طرح نماز جماعت و حضور مردم در صحنه عبادات آن هم در خانه خدا و با وضو بهترین فرصت را برای آشنایی مردم با حرف و درد همدیگر آشنایی با توطئه های دشمنان و پیش بینی راه حل ها، تقد از محرومین جامعه و محل همه در سایه نماز آن هم به صورت جماعت می باشند.

* نظم و سامان دهی به امور مسلمانان: زمان بندی نماز، توصیه به منظم بودن صفهای نماز جماعت، در با هم سجده افتادن، باهم نشست و برخاست کردن در نماز جماعت ... همه دارای پیام اجتماعی به مسلمانان می باشد که تفرق ها را به وحدت تبدیل کنند، در پیشبرد امور باهم همکاری کنند و..... (منبع: قرائتی محسن؛ یکصد و چهارده نکته در باره نماز، چاپ نهم ۷۲).

روح اساس توحید که روح اسلام است، زندگی انسان فرصتی است برای خدایی شدن و هدف دین و انبیا هم همین است که از طریق ارتباط و انس انسان با خدا انسان خدایی تربیت کند و نماز در این میانه مهمترین و اصلی ترین عمل توحیدی است که هیچ عمل دیگری نمی تواند آن را جبران کند. تمام سعادت انسان از طریق ارتباط و انس با خداوند و نزدیک شدن به او تامین می شود و نماز بهترین وسیله برای قرب و انس با خداوند است. باید توجه کنید که معنای انس به خدا در آیه صبغه مطرح شده است. در قرآن کریم می خوانیم صبغه الله و من احسن من الله صبغه. یعنی رنگ خدا و چه نیکو است به رنگ خدا در آمدن. راه به رنگ خدا شدن انس با او است همان گونه که آهن در اثر

همنشنی با آتش به رنگ آتش می شود و خصوصیات آتش را به خود می گیرد. اگر لذتی که انسان از طریق انس با خدا و نماز و عبادت و دعا می برد را درک کند آن را با هیچ لذتی مقایسه نخواهد کرد و تمام لذتها پیش او بی رنگ خواهد شد. علت اصلی اینکه انسان نمی تواند نماز بخواند و با خدا انس داشته باشد، انس به دنیا است. کسی که در اثر تماس زیاد با دنیا و امکانات مادی به لذت های دنیوی انس پیدا کرده اگر بخواند نماز بخواند بسیار سخت خواهد بود. نمازهای پنج گانه در تمامی عمر، همانند چراغ ها و پمپ بنزین هایی است که در مسیری سخت، طولانی و پرحادثه، به انسان نور و انرژی می دهد تا از راه خود به سوی کمال و قرب الهی و رشد و تعالی باز نماند. بدون نماز، آدمی در مسیر زندگی، گوهر عبودیت خویش را در برابر ذات لایزال احدیت به فراموشی خواهد سپرد و در نتیجه از کمال خویش باز خواهد ماند. از همین رو، تمامی پیامبران الهی و کتاب های آسمانی، آدمی را به نماز دعوت کرده اند. کسی که نماز نمی خواند رابطه ای با منبع نور و قدرت هستی ندارد و در نتیجه ضعیف و تاریک خواهد شد و توان زندگی اش کم خواهد گشت. آن چه گفته شد، تنها اشاره ای کوتاه به فلسفه فردی نماز بود و نماز، از جهات مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و... دارای حکمت های عمیقی است. پرسشگر عزیز؛ تأثیر اعمال و عبادات و به ویژه نماز بستگی کامل و مستقیم به زمینه های روحی و معنوی و وجود بستر مناسب در خود نماز خوان و رفع موانعی که اثر نماز را خنثی می سازد و یا آن اثر را کم رنگ می کنند دارد. پیامبر (صلی الله علیه و آله) و امیر مؤمنان (علیه السلام) و اولاد پاک و معصومش (علیهم السلام) نماز می خواندند و ما هم نماز می خوانیم و به هر دو نیز نماز گفته می شود، ولی چقدر فاصله و تفاوت بین این دو نماز وجود دارد و دلیل این تفاوت چیست؟ آیا نماز امامی که همه عالم را محضر خداوند می بیند و در حال نماز یکسره خود را در محضر حق می یابد و خود و اسم و رسم و افکار و تعلقات خود را در برابر هستی مطلق نیست و نابود می بیند با نماز ما که همراه با افکار مختلف و خیالات پراکنده و باطل است یکسان است؟ پس نماز به تنهایی معجزه نمی کند و این معجزه و



دگرگونی و تأثیر عمیق و شگرف را باید فرد نمازگزار خود رقم زند. اوست که باید اعتقادات و باورهایش را درست و مستقیم و استوار سازد و اصول عقایدش را با مطالعه و تفکر از آبشخور صافی و زلال منابع دین یعنی قرآن و سنت پیامبر (صلط الله علیه و اله وسلم) و ائمه اهل بیت (علیهم السلام) بگیرد و آنگاه در انجام اعمال صالح بکوشد و همزمان جویبار وجودش را از ناپاکی و آلودگی و رذایل نفسانی پیراسته سازد و به اندازه ظرفیت وجودی اش مؤمن و معتقد گردد تا نمازش معراج مؤمن و نزدیک کننده انسان با تقوا به خدا گردد.

می توانید جهت کسب اطلاعات و مطالعه بیشتر به منابع زیر مراجعه نمایید:

- * اسرار الصلوة میرزا جواد آقا ملکی تبریزی
- * آداب الصلوة امام خمینی، راز نماز محسن قرائتی، نکته درباره نماز حسین دیلمی
- * معراج السعاده، ملا احمد نراقی، نکته درباره نماز محسن قرائتی
- * وصال دوست رحیم کارگر، آشنایی با نماز محمدتقی صفی
- * از ژرفای نماز آیت الله خامنه‌ای
- * اسرار نماز علی اکبر مهدی پور، اسرار و شگفتیهای نماز ایوب نظری
- * تفسیر نماز محسن قرائتی
- * چهل حدیث پیرامون نماز صالح کلیاتی،
- * چهل حدیث در اهل نماز نوری اشتهاردی
- * حلقه‌های وصل دکتر علی اکبر افتخاری
- * راز نماز برای نوجوانان محسن قرائتی





دعا و نیایش همراه یار صالحین

* روشهای پرورش احساس مذهبی نماز در کودکان و نوجوانان دکتر غلامعلی افروز

* سجده دل یا قلب نماز گزار افشان صالحی،

* سخنی درباره نماز سیدهاشم رسولی محلاتی

* می خواهیم نماز بخوانم سپیده خلیلی،

* نماز از دیدگاه دانشمندان رحیم کارگر

* همراه با نماز محسن قرائتی

* آرامش در پرتو نیایش رحیم کارگر.

بسم الله الرحمن الرحيم

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا خَالِدًا مَعَ خُلُودِكَ وَ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا لَا مُنْتَهٰى لَهُ دُوْنَ عِلْمِكَ وَ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا لَا اَمَدَ لَهُ دُوْنَ مَشِيَّتِكَ وَ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا لَا جَزَاءَ لِقَائِهِ اِلَّا رِضَاكَ . اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ قَوْلَ التَّوَّابِیْنَ وَ عَمَلَهُمْ وَ نُورَ الْاَنْبِیَّاءِ وَ صِدْقَهُمْ وَ نَجَاةَ الْمُجَاهِدِیْنَ وَ ثَوَابَهُمْ وَ شُكْرَ الْمُصْطَفِیْنَ وَ نَصِيحَتَهُمْ وَ عَمَلَ الذَّاكِرِیْنَ وَ یَقِیْنَهُمْ وَ اِیْمَانَ الْعُلَمَآءِ وَ فِقْهَهُمْ وَ تَعَبُّدَ الْخَاشِعِیْنَ وَ تَوَاضُعَهُمْ وَ حُكْمَ الْفُقَهَآءِ وَ سَیْرَتَهُمْ وَ خَشِیَّةَ الْمُتَّقِیْنَ وَ رَغْبَتَهُمْ وَ تَصَدِیْقَ الْمُؤْمِنِیْنَ وَ تَوَكُّلَهُمْ وَ رَجَاءَ الْمُحْسِنِیْنَ وَ بَرَّهُمْ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ ثَوَابَ الشَّاكِرِیْنَ وَ مَنَزَلَةَ الْمُقَرَّبِیْنَ وَ مُرَافَقَةَ النَّبِیِّیْنَ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ خَوْفَ الْعَامِلِیْنَ لَكَ وَ عَمَلَ الْخَائِفِیْنَ مِنْكَ وَ خُشُوعَ الْعَابِدِیْنَ لَكَ وَ یَقِیْنَ الْمُتَوَكِّلِیْنَ عَلَیْكَ وَ تَوَكَّلَ الْمُؤْمِنِیْنَ بِكَ . (منبع: بحار الانوار ج ۹۲ ص ۱۷۵) و مصباح كفعمی ص ۲۹۸ .

الاعمالُ بالنیّاتِ: عمل وابسته به نیت است

إنّما الاعمالُ بالنیّاتِ و لكلِّ امرئٍ ما نوى

همانا [ارزش] اعمال، بسته به ارزش نیت هاست و هر کسی همان عایدش می شود که در نیت داشته.

(در مورد حدیث فوق الذکر از گذشته متواتراً عنوان شده که دانستن مفهوم این حدیث نصف علم است)

از امام صادق علیه السلام روایت شده که: «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: نیت مؤمن بهتر از عمل وی، و نیت کافر بدتر از عمل اوست و هر عمل کننده ای بر حسب نیتش عمل می کند» در مورد این حدیث میتوان اینطور توضیح داد که چه بسا مومن قصد و نیت کارهای خوب فراوانی دارد اما موفق به انجام همه آنها نمیشود و فرد کافر هم نیت بد زیادی دارد که در عمل موفق به اجرای آنها نمیشود اما در نیاتی که وجود دارد نیز پاداش و جزا وجود دارد. و نیز از آن حضرت روایت کرده که فرموده است: «بنده مؤمن فقیر می گوید: پروردگارا! مرا

روزی ده تا فلان کار نیک و عمل خیر را انجام دهم. هرگاه خداوند این تقاضای او را از روی صدق نیت بداند نظیر اجری را که در صورت عمل جهت او می‌نوشت برایش می‌نویسد، چه خداوند بسیار بخشنده و بزرگوار است» و نیز فرموده است: دوزخیان بدین سبب در آتش مخلّد شدند که نیت آنها در این بود که اگر جاویدان در دنیا بمانند خدا را تا ابد معصیت کنند، و بهشتیان بدان جهت در بهشت مخلّد شدند که در دنیا نیت آنها این بود که اگر در آن باقی بمانند تا ابد خداوند را فرمانبردار باشند.

روایت است مردی در سال قحطی بر توده‌ای از ریگ گذر کرد، در خاطر اندیشید که اگر این ریگها خوردنی بود همه را میان مردم تقسیم می‌کردم، خداوند به پیامبر آنها وحی فرمود: به او بگو: خداوند صدقه‌ات را قبول کرد، و حسن نیتت را پذیرفت، و ثواب این را که اگر آنها خوراکی بودند همه را صدقه می‌دادی به تو عطا فرمود.

و همچنین روایت است مردی در راه خدا کشته شد، او را قتیل الحمار خواندند زیرا با مردی جنگید که می‌خواست لباس و الاغ او را به غارت برد و چون در این راه کشته شد قتل او را به نیتش نسبت دادند و مردی برای آن که زنی را به همسری خود درآورد مهاجرت کرد، او را مهاجر امّ قیس نامیدند. در حدیث عبادۀ از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نقل شده که فرموده است: «هر کس به جهاد رود و نیتش تنها به دست آوردن زانو بند شتری باشد برای او همان چیزی است که نیت کرده است»

مرحوم قطب راوندی (رضوان الله تعالی) روایت کرده است که: در بنی اسرائیل عابدی بود که سالها حق تعالی را عبادت می‌کرد. روزی دعا کرد که: پروردگار را می‌خواهم حال خودم را نزد تو بدانم، کدامین عمل هایم را پسندیدی، تا همیشه آن عمل را انجام دهم، والاّ پیش از مرگم توبه کنم؟! :

حضرت حق تعالی، ملکی را نزد آن عابد فرستاد و فرمود: تو پیش خدا هیچ عمل خیری ندارد.



گفت : خدایا، پس عبادت‌های من چه شد؟!

ملک فرمود: هر وقت عمل خیری انجام میدادی به مردم خبر میدادی، و می‌خواستی مردم به تو بگویند: چه آدم خوبی هستی و به نیکی از تو یاد کنند. خُب، حالا ثوابت را گرفتی، آیا برای عملت راضی شدی ؟

این حرف برای عابد خیلی گران آمد و محزون و ناراحت شد، و صدایش به ناله بلند گردید. ملک بار دیگر آمد و فرمود: حق تعالی می‌فرماید: الحال خود را از من بخر، و هر روز به تعداد رگهای بدنت تصدق بده .

عابد گفت : خدایا چطوری من که چیزی ندارم ؟!

فرمود: هر روز سیصد و شصت مرتبه، به تعداد رگهای بدنت بگو: **سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.**

عابد گفت : خدایا اگر این طور است، زیادت‌ر بفرما؟!

فرمود: اگر زیادت‌ر بگویی ثوابت بیشتر است.

دوستان ثواب اذکار را دست کم نگیرید ذکرهای کلامی (که به دل مرتبط میشود) ثواب بسیار زیادی دارد چرا که عامل ریا و نیت غیر خدائی در آنها کمتر است. سعی کنید زبانتان را به ذکر خدا عادت بدهید و هر ذکر که برایتان دلنشین است را بعنوان ذکر برای ارتباط با خدا و نزدیکی به او در نظر بگیرید (عمری که خدا بشما داده چرا بیهوده تلف شود). برای دلنشین شدن اذکار هم در ابتدا میتوان به ثواب آن اذکار متوجه شد .

امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر چیزی حدی دارد که وقتی به آن رسد پایان می‌پذیرد، جز ذکر خدا که حدی که با آن پایان گیرد ندارد. خدای عزوجل فریضه‌هایی واجب کرده است و هر که آنها را انجام دهد، همان حدود پایان آنها است. یکی از آنها رمضان است که روزه داری آن همان حد و پایش می‌باشد.



خداوند حج را واجب کرده است و هر که حج کند به پایان آن رسیده است، ولی تنها ذکر خداست که خدای عزوجل به اندک آن راضی نشده و برای آن پایانی مقرر نکرده است. سپس این آیه را خواند: «یا ایها الذین آمنوا اذكروا الله ذکرا کثیرا و سبحوه بکرة واصیلا».

اهمیت و ثواب ذکر و یاد خدا

امام صادق (ع) فرمود: چیزی نیست مگر آنکه برای آن حدی است که بدان پایان پذیرد جز ذکر خدا که پایانی ندارد، خدای عزوجل فریضه‌هایی واجب کرده است و هر که آنها را انجام دهد، همان حد و پایان آنها است، و ماه رمضان است و هر که آن را روزه دارد همان حد و پایان آن است، و حج را واجب کرده است و هر که حج کرد به پایان آن رسیده جز همان ذکر خدا، به راستی که خدای عزوجل به اندک از آن راضی نشده و برای آن پایانی مقرر نکرده است، سپس این آیه را خواند (۴۲ سوره احزاب): ای کسانی که ایمان آوردید! بسیار یاد خدا کنید و تسبیح گوییدش در بامداد و پسین .



باب اول :

مطالب این باب را در هفت عنوان مطرح می‌کنم:

۱- اولین و اساسی‌ترین گام برای قدم نهادن در مسیر الهی، توجه دقیق به مساله "ترک گناه و"عمل به واجبات" است. برای این منظور باید نسبت به واجبات و محرمات، آگاهی خوبی داشته باشیم و با عزمی راسخ و جدی، اشتباهات خود را شناسایی و ترک کنیم و واجبات خود را انجام دهیم .

کسی که نتوانسته غیبت را کنار بگذارد؛

کسی که با نامحرم به مزاح و شوخی می‌پردازد؛

کسی که مرافب نگاه خود نیست؛

کسی که دیگران از تندى زبانش در امان نیستند؛

نمی‌تواند قدم در جاده‌های نورانی معنویت بگذارد؛ بنابراین، باید اشتباهات خود را کنار بگذاریم و پس از آن، با قدم نهادن در راه‌های نورانی عرفان و معنویت، از منظره‌های دل‌انگیز آن مسرور و شادمان گردیم .

پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله) می‌فرماید: «اعمل بفرائض الله تكن اتقى الناس»؛ «به واجبات الهی عمل کن، تا اینکه از با تقواترین مردم باشی» .

۲- در رابطه با انجام مستحبات، باید از افراط و تفریط خودداری کنیم. نه به گونه‌ای باشیم که در زندگی ما خبری از مستحبات نباشد، و نه اینکه برنامه‌های سنگینی برای خود در نظر بگیریم .

برنامه‌های سنگین، ممکن است در کوتاه مدت برای انسان جذابیت داشته باشد،



اما درد راز مدت، به روحیه معنوی انسان ضربه می‌زند و حتی ممکن است برای همیشه، یا مدتی طولانی، برنامه معنوی خود را تعطیل کند.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «عبادت خداوند را بر نفس خودتان، سخت و انزجار آور نکنید»؛ لا تکرهوا الی انفسکم العباده.

امام باقر (علیه السلام) می‌فرماید: «دوست داشتنی ترین اعمال در نزد خداوند، عملی است که بر آن مداومت شود، هرچند که اندک باشد» «احب الاعمال الی الله عز وجل ما داوم علیه العبدوان قل».

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «در دوران جوانی، تلاش زیادی برای عبادت داشتم. پدرم امام باقر (علیه السلام) فرمود: فرزند عزیزم! کمتر این که می‌بینم، عبادت کن. همانا خدای عزوجل وقتی بنده‌ای را دوست داشته باشد، به عمل اندکش هم راضی می‌شود»؛ «اجتهدت فی العباده وانا شاب فقال لی ابی : یا بنی دون ما اراک تصنع فان الله عزوجل اذا احب عبدا رضى عنه بالیسیر».

نکته: هرچند که عبادت امام معصوم با عبادت ما قابل مقایسه نیست، اما این درس باید به نکته قابل توجه روایت دقت داشت که یک جوان، هرگز نباید در مسیر معنویت و خودسازی، خود را با سالکان الی الله مقایسه کند و در صدد باشد تا همانند آنها به عبادت بپردازد. اگر در برنامه سیر و سلوک اولیای الهی و علمای ربانی، برنامه سختی می‌بینید، به هیچ وجه اجازه ندارید همانند آنها باشید و در سطح آنها عبادت کنید که برای همیشه از عهده آن برآیید و از کارها و وظایف دیگر خود هم غافل نمانید.

۳- هرچند که اگر عملی برای یک بار هم انجام دادیم، از نورانیت آن بهره مند می‌شویم، اما تلاش کنیم که اعمال مستحبی سبکی که انتخاب می‌کنیم، حداقل برای یک سال ادامه دهیم. این کار موجب تقویت اراده شده و موجب می‌شود تا بهترین بهره‌های معنوی را از این عمل ببریم.



وقتی عمل مستحبی سبکی را در نظر می گیریم، سعی کنیم آن عمل را حداقل برای مدت یک سال استمرار دهیم .

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: وقتی که فردی عملی (مستحبی) را انجام می دهد، برای یک سال آن را تداوم بخشد. بعد از گذشت یک سال، می تواند آن را تغییر دهد؛ « اذا كان الرجل على عمل فليدم عليه سنة ثم يتحول عنه ان شاء الى غيره ».

۴- نظم در زندگی یکی از مهمترین عواملی است که موجب تقویت تقوی و معنوی انسان خواهد شد. بنابراین، سعی کنید برنامه عبادی خود را با نظم و انضباط انجام دهید.

امیرالمومنین (علیه السلام) می فرماید: « شمارا... به تقوای الهی و نظم در امور توصیه می کنم؛ » اوصیکما و جمیع ولدی و اهلی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم ».

توجه: یکی از مهمترین عواملی که موجب بی نظمی و متلاشی شدن برنامه عبادی می شود، گناه و معصیت است . مراقب باشید که مبتلا به گناهش نشوید و اگر هم گناهی از شما سرزد، بلافاصله توبه کنید و با عزمی جدی در صدد باشید که دیگر گناهی از شما سر نزنند.

۵- در این بخش برنامه کوتاهی را به عنوان نمونه ارائه می دهیم:

الف- نمازهای یومیه خود را در اول وقت آن بخوانید سعی کنید سرمایه گذاری بسیار خوبی روی نماز داشته باشید. (راه کارهای شش گانه برای حضور قلب در نماز):

اولین و مهمترین چیز اینکه نماز گزار خود را در مقابل خداوند متصور نماید و در عظمت، اسماء و صفات خداوند تفکر نماید.

نماز گزار در مورد نمازش تفکر نماید اینکه در نماز به قرآن، معانی و مقاصد



قرآن و حرکات و سکنت خود توجه نماید.

نماز گزار در ملکوت آسمان و زمین تفکر نماید و این احساس را در خود بوجود بیاورد که جایگاه ایکه رکوع و سجود می کند تکه کوچکی از ملکوت خداوند است.

نماز گزار در مورد جهنم و بهشت تفکر نماید و روز محشر و حوادث سخت آن روز را بیاد آورد.

نماز گزار در غیب هایی که منتظر اوست از قبیل زمان مرگ، سؤال و پرسش درون قبر و عالم برزخ تفکر نماید.

و ششمین و آخرین راه حل اینکه راه موفقیت در زندگی و نجات از پریشانی و اضطراب های درونی فقط نماز و حضور حقیقی در مقابل درگاه احدیت است. و موارد زیر حتما شمارا در حضور قلب بیشتر یاری خواهد کرد:

* دقت در انجام مقدمات نماز، مانند وضوی با معنویت، انجام مستحباتی چون اذان و اقامه « پیامبر (ص) همیشه به شاداب گرفتن وضو و تاثیر آن در حضور قلب نماز سفارش نموده اند»

* از هنگام وضو گرفتن توجه داشته باشیم که داریم برای چه کاری وضو، نزد چه بزرگی مهیا می شویم. چند لحظه قبل از نماز نیز فکر کنیم که می خواهیم چه کاری انجام دهیم و در مقابل چه معبود و محبوبی ایستاده ایم.

* گزینش مکان مناسب، دوری از جاهای شلوغ و پر سروصدا و پرهیز از هر آنچه موجب انحراف توجه از خداوند شود

* گزینش وقت مناسب و تا آنجا که ممکن است اول وقت خواندن نماز.

* تا حد امکان در مسجد و یا جماعت نماز خواندن و دعا کردن (به ویژه در جماعتی که بعد معنوی بیشتری دارد).



* نماز را با طمانینه و دقت در مفاهیم و معانی آن خواندن و آن را با توجه به عظمت خداوند و کوچکی خود به جا آوردن.

* در نماز در حال ایستاده به مهر نگریستن و در رکوع پایین پا و در تشهد به دامن خود نظر نمودن.

* تخلیه دل از حب دنیا و امور دنیوی و آن را مالمال از عشق خدا ساختن.

* ضبط قوه خیال: پرونده لجام گسیخته خیال؛ چکاوکی است که هر آن بر شاخساری می نشیند. از اینرو همیشه افکار انسان به این طرف و آن طرف متوجه است و قرار و آرامی ندارد؛ اما اگر آدمی با دقت و هوشیاری در کنترل آن بکوشد پس از چند صباحی رام و مطیع شده و به هر سو که اراده شود متوجه می گردد. بنابراین انسان باید در نماز از اول با قاطعیت بنا را بر این بگذارد که تمام توجه خود را به سوی پروردگار معطوف دارد و هرگاه پرنده خیال از چنگ او گریخت، بلافاصله آن را به همان جهت برگرداند. اگر چندین مرتبه در ایام متوالی چنین کند، کم کم ذهنش عادت خواهد کرد.

* توجه به ارزش والای نماز: احادیث زیر نمایانگر ارزش والای نماز است.

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: هر که خداوند از او یک نماز بپذیرد عذابش نمی کند و از هر که یک کار نیک بپذیرد عذابش نمی کند.

امام صادق (علیه السلام) در حدیثی دیگر می فرمایند: هر که دور رکعت نماز بخواند و بداند در آن ها چه می گوید، نمازش که تمام شد گناهی میان او و خداوند باقی نمی ماند.

اهمیت ویژه ای به تعقیبات نماز بدهید، و بعد از هر نماز، به آنها پردازید. مخصوصاً تسبیحات حضرت زهرا (سلام الله علیها) که برتر از هزار رکعت نماز است را فراموش نکنید و از ذکرها و دعاهایی که در بخش تعقیبات نماز کتاب مفاتیح الجنان



آمده بهره‌مند شوید.

توجه: هنگام گفتن ذکرها، به هیچ وجه به دنبال رکورد شکنی و خواندن اذکار بیشتر نباشید، بلکه ذکرها را با حوصله و با توجه به معنای آنها بگویید.

ب- نافله نمازهای صبح و مغرب و عشا را بخوانید:

* نافله نماز صبح دو رکعت است که قبل از نماز خوانده می‌شود.

* نافله نماز مغرب چهار رکعت است که به صورت دو تا نماز دو رکعتی، بعد از نماز مغرب خوانده می‌شود.

* نافله نماز عشا هم دو رکعت نشسته است که بعد از نماز عشا خوانده می‌شود.

توجه: معمولاً در مساجد رعایت حال مامومین ضعیف را می‌کنند و بین دو نماز را زیاد طولانی نمی‌کنند. اگر در مسجد هستید و نمی‌توانید به همه نوافل نماز مغرب برسید، می‌توانید بعد از نماز عشا، نافله مغرب را هم بخوانید.

ج- یکی از وظایف اخلاقی همه شیعیان آن است که در روز، حداقل ۵۰ آیه از قرآن کریم را تلاوت کند. بنابراین سعی کنید هر روز ۱۰ صفحه از قرآن را تلاوت کنید. خیلی خوب است که این قرآن را به ساحت امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) هدیه کنید.

برای این منظور بهترین وقت را انتخاب کنید و سعی کنید در همه روزها در آن وقت به تلاوت خود بپردازید. البته اگر می‌توانی این کار را بعد از نماز صبح بگذارید. زمانی که معنویت بیشتری در آن نهفته و طبیعتاً، مشغله کمتری هم دارید.

توجه: پیشنهاد ۱۰ صفحه برای آن است که برنامه ریزی شما منظم تر شود.

د- بعد از نماز صبح و نماز عصر، هفتاد بار استغفار کنید. (استغفرالله ربی و اتوب الیه).