

چگونه می‌توان به نماز بیشتر علاقمند شد تا قضا نشود؟

باید دید خداوند برای ایجاد انگیزه در مسلمانان برای اقامه نماز و وحدت بینشان از چه راه‌هایی وارد عمل شده است؟ پیامبران و امامان ما چگونه مسلمانان را به راه راست هدایت می‌کردند؟ آیا تشویق و ترغیب می‌تواند از راه زبان هم میسر باشد؟ کدام انگیزه می‌تواند بیشترین محرک انسان برای اقامه نماز باشد. رفتن به بهشت؟ احساس آرامش؟ ترس از جهنم و عذاب الهی یا محبوب بودن در جامعه اسلامی؟



ترغیب و تشویق دیگران به خواندن نماز علاوه بر اینکه نیاز به بررسی عوامل جلوگیری کننده دارد، نیازمند توجه به عوامل روانشناسانه مثل تشویق و تحسین نمازگزار یا کودک در سن بلوغ فکری و دینی نیز هست.

اینکه به او بفهمانیم در برابر کار بی‌منت او برای پروردگار هم خدایش و هم والدین و مربیانش خوشحال و خشنود هستند و برای اینگونه اعمال او هم حسنات الهی و هم تشویقات مادی صورت می‌گیرد.

حال باید دید خداوند برای ایجاد انگیزه در مسلمانان برای اقامه نماز و وحدت بینشان از چه راه‌هایی وارد عمل شده است؟ پیامبران و امامان ما چگونه مسلمانان را به راه راست هدایت می‌کردند؟ آیا تشویق و ترغیب می‌تواند از راه زبان هم میسر باشد؟ کدامین انگیزه می‌تواند بیشترین محرک انسان برای اقامه نماز باشد. رفتن به بهشت؟ احساس آرامش؟ ترس از جهنم و عذاب الهی یا محبوب بودن در جامعه اسلامی؟

مهمترین عامل تشویق مسلمانان به اقامه نماز از نگاه قرآن

انسان موجودی است که در زندگی خود، خواه ناخواه با اضطرابات و نگرانی‌هایی رو به روست. گاهی این نگرانی‌ها برای برخی، محدود به مسائل مادی است و گاهی از این حد گذشته و جنبه غیرمادی و معنوی هم پیدا می‌کند.

این حالت گاهی برخی از انسان‌ها را چنان به خود مشغول می‌دارد که تمام عمرشان را در بر می‌گیرد و با همان حالت از دنیا می‌روند و در برخی دیگر، مدتی از حیاتشان را اشغال و زمانی سر بلند می‌کنند که مدت زیادی از عمرشان سپری شده است. اما عده‌ای از

افراد آگاه با تدبیر خاص، جلوی این حالات درونی خود را گرفته و ناآرامی درونی خود را آرامش می‌بخشند.

برای همه ما این نکته حائز اهمیت بسیاری است که بدانیم عامل این آرامش چیست و چگونه آن اضطراب به طمأنینه تبدیل شده و آرامش تضمین و تأمین می‌گردد.

آری خداوند با یک جمله کوتاه و مختصر پاسخ این سؤال را داده اند که «بدانید با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.» اما باید گفت: که این کلام الهی برای بسیاری از افراد حتی تحصیل کرده‌های ما شاید مبهم بوده و تفسیر آن روشن نیست.

علامه طباطبایی (رحمة الله) صاحب تفسیر ارزشمند المیزان در تبیین و تفسیر این آیه می‌فرمایند: «در این آیه و کلام الهی تذکر و توجهی برای مردم است که قلب‌ها را متوجه و متمایل به یاد ذکر او سازند. زیرا هیچ تلاشی و همتی برای انسان در زندگیش نیست مگر برای رسیدن به سعادت و نعمت و هیچ ترسی ندارد مگر ترس از افتادن در بدبختی و سختی و شقاوت و خداوند تنها سبب و یگانه عاملی است که امور خیر در دست اوست و نیز همه خوبی‌ها به او برمی‌گردد و او قادر بر بندگان و ضامن سعادت ایشان است. پس توجه و اعتماد و اتصال به او موجب نشاط و شادابی و کمال مطلوب است. پس قلب‌ها به یاد او از نگرانی‌ها و اضطرابات مطمئن می‌شوند و تسکین می‌یابند.»

در تفسیر آیه ۹۱ سوره مبارکه مائده «شیطان می‌خواهد در میان شما به وسیله شراب و قمار عداوت ایجاد کند و شما را از ذکر خدا و نماز باز دارد آیا خودداری خواهید کرد.» گفته شد که: «به این دلیل خداوند در این آیه نماز را جدای از ذکر خدا اسم برد - با توجه به اینکه نماز هم ذکر خداست - که نماز فرد کامل از ذکر الهی است و خداوند اهتمام بیشتری به امر آن دارد و در روایت صحیح هم وارد شده که نماز پایه و ستون دین است»

در روایت آمده است که وقتی این آیه (۲۸ سوره رعد) نازل شد پیامبر (صلی الله و علیه و آله) به اصحابش فرمود آیا می‌دانید معنی این آیه چیست؟ اصحاب گفتند خدا و رسولش به‌ترمی‌دانند. فرمود: «کسی که خدا و رسول او و اصحاب پیامبر را دوست بدارد.»

در روایت دیگر دارد که خدا و رسول و اهل بیت و پیروان و شیعیان ما را دوست داشته باشد. ذکر در لغت به معنای حفظ مطالب و معارف آمده با این فرق که حفظ به معنای به دست آوردن در ابتدای امر گفته می‌شود و ذکر به ادامه و حاضر داشتن آن؛ که آن حضور گاهی قلبی است و گاهی قولی و به همین خاطر ذکر را به دو قسم قلبی و زبانی تقسیم کرده‌اند.

مصادیق ذکر

برای ذکر، افراد و مصادیق زیادی در قرآن و سنت بیان شده است ولی آنچه از فحص و بررسی در آیات و روایات به دست می‌آید این است که نماز، فرد واقعی و مصداق حقیقی ذکر الهی است چون نماز دستوری است که در همه شرایع و ادیان الهی جزو فرائض و واجبات بوده است و خداوند در قرآن کریم تصریح کرده است که مراد از ذکر الهی، نماز است؛ اقم الصلاة لذكركي «نماز را بپا دار تا به یاد من باشی»

در آیه دیگر می فرماید: و لذكر الله اكبر «نماز بزرگترین ذکر الهی است» اینکه نماز را برترین مصداق ذکر خدا یاد کرده شاید بدین جهت باشد که در حال قیام به نماز، نفس آدمی در اثر توجه به مبدأ اعلی و خالق یکتا از اضطراب درونی دور شده و سختی ها و ناملایمات را از یاد می برد و شاید وجه کمک گرفتن از نماز در آیه «استَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» یعنی از صبر و نماز استعانت بجوئید» همین باشد.

در تفسیر آیه ۹۱ سوره مبارکه مائده «شیطان می خواهد در میان شما به وسیله شراب و قمار عداوت ایجاد کند و شما را از ذکر خدا و نماز باز دارد آیا خودداری خواهید کرد.» گفته شد که: «به این دلیل خداوند در این آیه نماز را جدای از ذکر خدا اسم برد - با توجه به اینکه نماز هم ذکر خداست - که نماز فرد کامل از ذکر الهی است و خداوند اهتمام بیشتری به امر آن دارد و در روایت صحیح هم وارد شده که نماز پایه و ستون دین است.»

نیز از کلمه «موقوت» در آیه ۱۰۲ سوره مبارکه نساء که فرمود: «إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا» استفاده می کنند که وقت در نماز کنایه از ثبات و تغییرناپذیر بودن این فریضه الهی است یعنی نماز یک فریضه ثابتی است که در هیچ حال ساقط نمی شود و هرگز تبدیل به چیز دیگر نمی گردد.

آن طور که مثلاً روزه در مقام اضطراب تبدیل به فدیة می شود. بنابراین کمترین تردید در این مطلب روا نیست که یاد خدا آرام بخش دلها از همه یأس ها و ناآرامی ها بوده و نماز روشن ترین مصداق و فرد اکمل از ذکر الهی است.

چگونه می توان به نماز بیشتر علاقه مند شد ؟

۱- دقت در انجام مقدمات نماز ؛ مانند وضوی با معنویت ، انجام مستحباتی چون اذان ، اقامه و ...

۲- گزینش مکان مناسب، دوری از جاهای شلوغ و پر سر و صدا و دوری از هر چه موجب انحراف توجه از خداوند شود.

۳ - گزینش وقت مناسب و تا آن جا که ممکن است اول وقت خواندن نماز.

۴ - تا حد امکان در مسجد و با جماعت نماز خواندن.

۵ - نماز را با اشتیاق و با طمانینه و با دقت در مفاهیم و معانی آن خواندن.

۶ - عدم توجه به اطراف و اطرافیان، در حال ایستاده به مهر نگرستن و در رکوع پایین پا و در تشهد به دامن خود نظر نمودن.

۷ - تخلیه دل از حب دنیا و امور دنیوی و آن را ملامت از عشق خدا ساختن

نماز تنها عامل بازدارنده از همه لغزش ها و تنها تکیه گاه امن و مامن مستحکم برای انسان ها خصوصاً جوانان است که هرگز نفس خویش را از افتادن در مهلکه حوادث مصون نمی بینند و شاید به همین سبب باشد که در کتاب آسمانی قرآن کمتر عبادتی چون نماز مورد اهمیت قرار گرفته است تا آنجا که حدود صد و چهارده مورد این کلمه در قرآن به کار رفته و در پانزده مورد امر به آن شده است

۸- ضبط قوه خیال.

توضیح: پرنده لجام گسیخته خیال چکاوکی است که هر آن بر شاخساری می‌نشیند. لذا 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 می‌گردد.

بنابراین انسان باید در نماز از اول با قاطعیت بنا گذارد که تمام توجه خود را به سوی پروردگار معطوف دارد و هرگاه طایر خیال از جنگ او گریخت بلافاصله آن را به همان جهت برگرداند.

۹- توجه به عظمت و هیبت پروردگار و فقر و فاقه خود.

بدیهی است اگر آدمی بداند با چه بزرگی روبه روست و خود در مقابل او هیچ بلکه عین احتیاج و فقر و فاقه است با تمام وجود و ذهن و اندیشه خاضع می‌گردد.

۱۰ - مطالعه پیرامون کیفیت نمازهای اهل بیت (علیهم السلام) همچنین مطالعه کتاب‌هایی چون ((آداب الصلوه یا پرواز در ملکوت)) امام خمینی و ((اسرارالصلوه)) (میرزا جواد ملکی تبریزی) بسیار نافع است.

۱۱- تمیز بودن بدن و لباس، مسواک زدن دندان و خالی بودن معده در هنگام نماز نیز از مستحبات و موجب حضور بیشتر قلب است.

نتیجه گیری

نماز تنها عامل بازدارنده از همه لغزش‌ها و تنها تکیه گاه امن و مأمن مستحکم برای انسان‌ها خصوصاً جوانان است که هرگز نفس خویش را از افتادن در مهلکه حوادث مصون نمی‌بینند و شاید به همین سبب باشد که در کتاب آسمانی قرآن، کمتر عبادتی چون نماز مورد اهمیت قرار گرفته است تا آنجا که حدود صد و چهارده مورد این کلمه در قرآن به کار رفته و در پانزده مورد امر به آن شده است.