

## نشست نود و دوم – نماز؛ مهم ترین ذکر زنده کننده انسان

بسم الله الرحمن الرحيم

### چرا ذکر روزها فرق می کند؟

ذکر امروز چیست؟ صلوات، «اللهم صل علی محمد و آل محمد».

یکی از دلایل این که ذکر روزها فرق می کند، این است که تکراری نشویم؛ ولی کاملترش این است که هر روز طعم ارتباطش با خدا، با روزهای دیگر فرق می کند؛ بماند که همه روزهای ما کلا دوشنبه است، معمولا نه اولش است و نه آخرش. البته بعضی ها همه روز هایشان جمعه است، کلا تعطیل. بعضی ها هم همه روزهایشان شنبه است، چون همیشه دارند شروع می کنند. در صورتی که روزها فرق می کنند، نشان به آن نشان که ذکرهایشان فرق می کند.

### چرا تعقیبات بعد از نمازها متفاوت است؟

چون طعم ملاقات با خدا بعد از نماز ظهر و بعد از نماز عصر متفاوت است. باز این هم برای ما خیلی معنی ندارد؛ ما همه نمازهایمان شبیه هم است، نهایتا رکعاتش فرق می کند ولی طعم متفاوت ندارد.

### برای دستیابی به ذکر چکار کنیم؟

درست است که من سعی کردم که تهییجی ایجاد کنم که ذکر خیلی چیز مهمی است، ولی من می خواهم ما باهم سوره بخوانیم و جواب این سوال را در بیاوریم. ولی حرف آخر، یک جمله بگویم که این را بدانید و بروید. اگر کسی هم رفت بگوییم: «ذهب فقیها»: فقیه رفت؛ گرفت و رفت.

## سه گزاره مهم در باره ذکر:

اگر کسی بخواهد درباره ذکر چیزی بگوید و آن را فوق‌العاده کند، سه نکته مهم دارد:

### نکته یک: نماز را ذکر بدانید!

خدا برای اینکه ذکر را در زندگی انسان جاری کند و این نظام پویای در حرکت را ایجاد کند، نماز را قرار داده است. مهم‌ترین ذکرِ مستمرِ زنده‌کننده انسان نماز است؛ پس نماز را ذکر بدانید، یعنی اینکه توجه داشته باشید؛ متوجه و متفاوت انجامش بدهید.

### نکته دو: ذکرِی به شکل نماز!

تا حالا من هرچه گفته‌ام «ذکر»، شما یک چیز خیلی بسیط به ذهنتان آمده است، یک شکلی ندارد که آدم بتواند پیدایش کند؛ مثلاً اینکه من در اینجا بگویم در اینجا دنبال یک آدم بگردید، اگر خیلی جمعیت زیاد باشد، می‌گویید: خوب یک مشخصه‌ای در موردش بگو، چیزی که به واسطه آن من بتوانم پیدایش کنم. ذکر یک چیز خیلی بسیطی است که پیدا کردنش خیلی سخت است. خدا آمده با یک تکنیکی به ذکر شکل داده است که بتوانیم پیدایش کنیم. خدا با چه چیزی به ذکر شکل داده است؟ با نماز!

چگونه؟ اینطوری که قبله، نیت، تکبیر، قرائت، رکوع، سجده، تشهد و سلام داریم. خدا با نماز به ذکر شکل داده است؛ هر وقت در زندگی تان برای کاری به جهت آن کار توجه کردید، یعنی قبله دارش کردید، ذکر کرده‌اید. هر وقت برای انجام کاری طهارتی متناسب با آن کار برایش ایجاد کردیم، گویی برایش وضو گرفتیم، ذکر کردیم. هر وقت برای یک کاری هرچه غیر خداست را پشت سر انداختیم، گویی تکبیر گفتیم، ذکر کردیم. هر وقت برای کاری همه چیز را با قانون خدا انجام دهیم، گویی رکوع رفته‌ایم، ذکر کردیم. هر وقت در هر کاری حس تسلیم محض خدا بودن در شما شکل گرفت و احساس کردید عبد هستید، یعنی به سجده افتاده‌اید، ذکر کردید. هر

وقت در هر کاری در درونتان یک علم جدیدی از توحید شکل گرفت و گفتید من به واسطه این کار چهره دیگری از خدا را دیدم، گویی تشهد کردیم، ذکر کردیم. و هر وقت در هر کاری احساس کردیم چهره زیبای پیامبر را در آن کار دیدیم و با پیامبر مواجه شدیم، گویی سلام نماز را دادیم و ذکر کردیم. ذکر شکل دارد، نماز ذکر را شکل می دهد و در زندگی قابل پیدا کردن می شود.

پس اول، اگر کسی دنبال ذکر است، علیکم و علیها بالصلاه! اهمیت به نماز، نماز اول وقت، توجه به نماز؛ از قبل از اینکه برویم سراغ نماز، از وضو گرفتن مراسم را شروع کنیم؛ در سجاده یکی دو دقیقه قبل از اینکه تکبیر بگوییم، بنشینیم و یک قراری پیدا کنیم؛ در یک محیطی نماز بخوانیم که شلوغ نباشد و توجه مان را بالا ببریم.  
(مرور نکته اول)

**دوم**، به واسطه نماز خدا ذکر را شکل داده است، پس به ارکان نماز فکر کنیم. قبله، وضو، تکبیر، رکوع و... چیستند؟ هرچقدر ارکان نماز را بیشتر بشناسیم، شکل ذکر را بیشتر شناخته ایم. چون شکل ذکر را می شناسیم، بیشتر آن را پیدا می کنیم. می گوییم: آهان پس این ذکر بود، چون توجه به جهت داشت. این ذکر بود، چون تبعیت از دستورات خدا بود. این ذکر بود چون در من علمی به وجود آورد. نماز به ذکر شکل می دهد و ذکر قابل پیدا کردن می شود.

### **نکته سوم:** با تعقیبات ذکر نماز را تقویت کنید!

هر چقدر نماز در تولید ذکر ضعیف بود، با تعقیبات نماز آن را قوی کنیم. یعنی هرچقدر دیدید نمازتان جان و قدرت ندارد که برایتان ذکر باشد، توان دعاهای تعقیبات بعد از نماز را بگذارید پشت نماز که از پشت نماز را هل بدهد.

## توصیه کاربردی درباره تعقیبات نماز

برای تعقیبات هم توصیه ام به طور ویژه، تعقیبات وارد شده از حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها است که در کتاب صحیفه فاطمیه آمده است. چون نسبت ایشان و نماز و ذکر نسبت خاصی است که در عالم وجود دارد. تعقیباتی که ایشان دارند ظاهراً تعقیباتی است که همه اهل بیت آن را می خواندند. تعقیباتی که از بقیه اهل بیت آمده است ممکن است فقط یک امام خوانده باشد؛ اما روایاتی داریم که تعقیباتی که حضرت صدیقه طاهره دارند، ظاهراً همه اهل بیت وامامان بر آن مداومت داشتند. لازم هم نیست همه تعقیبات را بخوانیم، تعقیبات بلندند و ممکن است نتوانیم در بین نماز ظهر و عصر همه آن را بخوانیم، یا در یک روز وقت نشود همه را بخوانیم؛ فرازبندی بکنیم. هر بار بعد از نماز یک فرازش را بخوانیم، در یک هفته دعای نمازهای صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشا خوانده شود. فرازها را به روزهای هفته، چهار یا پنج روز، تقسیم بندی کنید؛ هر چقدر که اقتضای زمان شماست. ما خودمان هم همین کار را می کنیم. بین نماز ظهر و عصر در مسجد، وقت نمی شود که همه آن را بخوانیم؛ تا بخواهید همه آن را بخوانید، امام جماعت نماز عصر را خوانده. به مرور دعا را حفظ می شویم و مفاهیمش را یاد می گیریم.

تعقیبات نمازها بهترین عامل کمک کننده برای ذکر شدن نماز است. کارکرد ذکر نماز را فعال می کند. لذا آنهایی که به دنبال ذکر می گردند، این سه تا فوت را عمل کنند. این سه تا فوت فوق العاده اند و هر سه یک چیزند؛ یعنی نماز.

## اهمیت نوافل برای بالا بردن توان فرایض

چرا بعضا مستحبات یا نوافل بیشتر از فرائض و واجبات، به آدم حال می دهد؟ علتش این است که ما خود فرائض را پیدا نکرده ایم که چه هستند. مثال شیرینش این است که: بچه ها یک روز می روند خانه خاله شان و خیلی بهشان کیف می دهد. می آیند و می گویند: «خانه خاله خیلی کیف داد!». مامان هم می گوید: «اشکالی ندارد

عزیزم، حالا دفعه بعد هم خواستی بروی، می توانی بروی!». اما مامان، مامان است و خاله، خاله. بابا، بابا است و عمو، عمو. این مامان و بابا است که تو را پرورش می دهد. البته ما به دلیل همان موضوع تکرار، نماز را که می خوانیم یادمان می رود که این همان مامان و بابا است؛ خانه مادر بزرگ و خاله به ما مزه می دهد. حالا چه جوری درست می شود؟ اینطوری درست می شود که زور نوافل را ببریم برای واجبات. اساساً هم همینطور است که نوافل موجب ارتقای فرایض بودند؛ ما از هم جدایشان می کنیم. اصلاً باید نوافل را ببریم پشت فرایض، مثل این که برویم خانه ی یک خاله ای و خاله بگوید: قدر ممانت را بدان؛ یعنی نوافل به شما بگویند که قدر فرایض را بدانید. فرایض همان مامان و بابا هستند و آنها بچه را بزرگ می کنند، نوافل این کار را نمی کنند. ولی نوافل خیلی خوشمزه اند، مثل مامان بزرگ و بابابزرگ ها، چون جدید، جذاب و یک جور خاصی هستند.

در مورد دعا هم راهش این است که مثل همین تعقیبات نماز، جان آن را بگیریم و از توانش برای بالا بردن نمازهای واجب استفاده کنیم. اگر دعای کمیل و احیا است، آدم باید توانش را خرج کند که یک نماز صبح باحالی بخواند؛ یعنی حواسش باشد که در نافله از واجب یادی کند. بگوید: «این کار را می کنم که نماز صبحم را خوب بخوانم.» «رفتم سینه زنی کردم برای امام حسین، خدایا ثوابش این باشد که نماز ظهر باحالی بخوانم.» یعنی جانش صرف واجبات بشود. اگر این اتفاق بیفتد، آن وقت می شود شبیه بچه ای که تازه قدر مادر و پدرش را فهمیده و دست مادرش را می بوسد و می گوید: «قربانت شوم، چقدر زندگی با تو دوست داشتنی است!». این بنده خدا باید متوجه بشود که این چون جاری در زندگی است، آدم قدرش را نمی داند.

باحال بودن نماز به همین هایی بود که گفتیم. یا یک علمی دارد یا یک جهتی را در انسان ایجاد یا انسان را از عیبی خارج می کند، یا از خطایی نگه می دارد. به جای واژه باحال هم می شود گفت: «ذکر». ذکر یک چیزی است که یک توجه ای در آدم ایجاد می کند.

## لزوم تغییر در نگرش نسبت به نماز

حال نماز به طول زمان ربط ندارد، ولی یک چیزی خیلی در آن اثر می‌گذارد. فکر نکنیم قرار است نماز بخوانم که بروم و یک کاری بکنم، بلکه یک کاری می‌کنم که بروم و نماز بخوانم. مثلاً می‌گوییم: «نماز ظهر و عصرم را بخوانم که می‌خواهم سر کلاس بروم؛ بگوییم: «رفتم سر کلاس که نماز ظهر و عصرم را با علم بیشتری بخوانم»، برعکسش کنیم. الان واجبات مقدمه جهاد کردن شده‌اند، در صورتی که واجبات اصل زندگی هستند. جهاد باید خرج واجبات بشود. برای همین فکر می‌کنیم که نماز، وقت جهاد را می‌گیرد، زودتر بخوانیم که جهاد کنیم. اشکالی ندارد که نماز را زودتر بخوانیم، من با زمانش مشکل ندارم، ولی با نگاهش مشکل دارم. مثل اینکه می‌گوییم: نمازم را زود بخوانم، بعدش می‌خواهم بروم اردوی جهادی یا اصلاً توی اردوی جهادی هستم. یا مثلاً من پزشکم، نمازم را زود بخوانم که بروم اتاق عمل؛ یعنی نماز در حاشیه آن جهاد قرار می‌گیرد. در حالی که پزشک باید اینطور بگوید: «بروم یک عمل جراحی انجام بدهم، به یک آدمی کمک کنم که نماز بعد از این عملم با نمازهای قبلی ام فرق کند»؛ یعنی وقتی رسید به نماز، آن را به عنوان ایستگاه بگیرد. ما معمولاً نماز عبورگاه مان است، می‌خواهیم از آن رد شویم؛ نماز «ایستگاه» است. آن جایی است که جا دارد بمیریم؛ یعنی بگوییم الحمدلله، به ایستگاه بعدی رسیدیم. بگذار به ملاقات خدا برسیم، حالا کار بعدی یعنی حرکت برای ایستگاه بعدی. نماز بنده خدا افتاده در مسیر، کلاً (در نظر ما) نماز توقفگاه وسط راه است، ایستگاه نیست. در صورتی که نماز در زندگی ایستگاه است؛ آنی است که می‌روید تا به آن برسید؛ آن نیست که قرار باشد از آن رد شوید. ما در زندگی مان مثل قطار و پله رفتار می‌کنیم. در صورتی که نماز، خودش مقصد است.

## نماز ملاقات با خداست!

چرا نماز مقصد است؟ چون اصلاً «الصلوة قربان کل تقی». اصلاً محل ملاقات خدا آنجاست، یعنی شما می‌دارید دنبال محل ملاقات با خدا می‌گردید که جایش همان نماز است. مگر دنبال ملاقات نمی‌گردید؟ شما از آن محل ملاقات رد می‌شوید؛ در حالی که یار در ایستگاه نشسته، شما رد می‌شوید. می‌گویند: «کجا دارید

می‌روید؟»، می‌گویید: «دنبال یارا». یار آنجا نشسته برای ملاقات؛ اگر قرار است انسان یک جایی خدا را ملاقات کند، اولاً در نماز است؛ البته نماز یک کاری می‌کند که بیرون از آن هم بتوانید این کار را بکنید.

## نحوه تاثیر گذاری نماز

چه جور نماز یک کاری می‌کند که بیرون نماز هم بتوانید خدا را ملاقات کنید؟ با «شکل دادن»، نماز یک کاری می‌کند که همه کارهایتان بشود نماز و این همان عبارتی است که در قرآن می‌گوید: «فی صلاتهم دائمون».

## دائمی بودن در نماز

یعنی چه در نمازشان دائم هستند؟ بعضی‌ها گفته‌اند: «یعنی همیشه نماز می‌خوانند». معنی دیگر آیه این است که اینها اصلاً از نماز بیرون نمی‌آیند؛ یعنی نماز آن قدر قدرت پیدا می‌کند که همه کارها را شبیه خودش می‌کند. این فرد وقتی می‌رود درس هم بخواند، درس خواندنش هم نماز است؛ قبله دارد، طهارت کسب می‌کند، وضو می‌گیرد، نیت می‌کند، دستورات خدا را در درس خواندن اجرا می‌کند، با آن کار به سجده می‌رسد، به ملاقات رسول خدا هم می‌رسد؛ لذا در درس خواندنش هم نماز می‌خواند. همه زندگیش می‌شود نماز!

نماز این قدرت را دارد که همه زندگی را معنوی کند، لذا همه زندگی می‌شود ملاقات؛ اما ایستگاه اصلی خودش است. نه اینکه شما از رویش رد شوید و جای دیگری بخواهید خدا را ملاقات کنید. جای دیگری نباید برویم، جای دیگری نداریم که برویم. چیزی که دنبالش می‌گردیم، همین نماز است.

## طول مدت نماز

اصلاً شتاب نماز مهم نیست، لذا ممکن است شما در میدان جنگ باشید؛ در حال دویدن نماز واجب را بخوانید. داریم که در جنگ، نمازی هست که در آن به نوبت می‌ایستادند و دو رکعت دو رکعت نماز می‌خواندند، نماز با

شمشیر بود. چون تا دشمن بیاید و شمشیرش را به تو برساند، یکی دیگر می ایستاد و دفاع می کرد. اما نماز جنگی که با تیر و تفنگ است، خیلی وقت ها شما نمی توانید بایستید و حتی نماز دو رکعتی دو رکعتی بخوانید؛ لذا طبق فتوای آقایان در همین دوران دفاع مقدس، رزمنده ها در حال حرکت کردن، نماز واجب می خواندند. یعنی مثلاً عملیات طوری بود که کل زمان نماز صبح را در حال دویدن بودند، وسط جنگ بودند؛ همانجا در حال عملیات و جنگیدن، تیمم می کردند و نماز می خواندند. شکل این نماز، اصلاً نماز عادی نیست؛ حرف سر نگاه آن رزمنده است. قرار نیست نمازم را زود بخوانم که به تیر زدنم برسم، اصلاً داشتم تیر می زدم که این نماز سرپایی خوشگل را بخوانم. این را باید آدم به همه مادرهایی که بچه کوچک دارند بگوید؛ چون مادرهایی که بچه کوچک دارند، نماز خواندنشان می شود یک دقیقه و ۳۰ ثانیه، تازه اگر آن هم بشود، تازه بعضی وقتا آن هم آخر وقت. خیلی وقت ها حس مادر اینطوری می شود: نمازم را بخوانم که به بچه برسم، در حالی که باید به او گفت: بگو همه روز این بچه را نگهداری کردم که آن نماز یک دقیقه ای را بخوانم. باید در آن یک دقیقه، انتظار ملاقات داشته باشند. این زاویه نگاه باید عوض شود.

### مشکل ما: عدم انتظار ملاقات خدا در نماز

انتظار ملاقات را داشته باشید. مشکل از آنجایی است که من و شما انتظارش را پاک کرده ایم. این انتظار کلا در نماز خواندن هایمان نیست. کلا نماز یک امر واجبی است که باید آن را انجام بدهیم و برسیم به کار بعدی که آن خیلی کار مهمی است. تا وقتی این انتظار را نداشته باشیم، هیچ وقت درست نمی شود. اگر این انتظار را عوض کنیم و بگوییم آن کار را انجام دادم و الان جلسه گذاشتم که یک نماز ظهر ویژه بخوانم، خود جلسه مهم نبود؛ حالا این جلسه چون ممکن است طول هم بکشد، نمی گوییم زودتر نماز ظهر و عصرتان را بخوانید که به ادامه جلسه برسیم. ما اصلاً جلسه گذاشتیم که به نماز ظهر و عصر برسیم. اول باید این انتظار را عوض کنیم. اگر این انتظار را عوض کنیم، کم کم توجه به نماز بالا می رود، بعد نماز شکل پیدا می کند، تعقیبات آن را بالا می برد و همه کار آدم می شود نماز خواندن. یعنی آدم وقتی که دارد بچه اش را نگه می دارد، باز هم دارد نماز می خواند؛

چرا؟ چون دارد قواعد ذکر را جاری می کند. این کار شدنی است؛ حداقل این انتظار شدنی است. از همین الان تصمیم بگیریم نماز را ایستگاه در نظر بگیریم؛ از آن رد نشویم. فکر کنیم این نماز همانی است که قرار است بهش برسیم؛ حس رسیدن داشته باشیم. ممکن است بگویید: «می خوانم ولی این حس را نمی کنم.»؛ حالا فقط یک بار خواندیم، بگذارید پیش برویم. مثل این که بچه ها مشهد می روند، اولش که حس زیارت ندارند. هی می روند و می روند و می روند تا مشهد، مشهد می شود. ما خیلی وقت ها مثل بچه ایم، می رسیم به ایستگاهش ولی حس نداریم. وقتی مداومت و تامل و توجه کنیم، حس پیدا می کنیم.

### اهمیت نماز صبح در مقایسه با نماز شب

نماز شب از نماز صبح بالاتر نیست. از پیامبر اسلام روایت داریم که می گویند: «اگر قرار باشد که برای خواندن نماز شب، نتوانم نماز صبحم را آنگونه که باید بخوانم، ترجیحم در خواندن نماز صبح است.»؛ یعنی اساسا نماز شب برای خواندن یک نماز صبح باحال است. کل یازده رکعت نماز شب را باید با این حس بخوانیم. بماند که نماز شب خودش نماز است، یعنی اینجا خودش نماز در نماز شده است. اینجا داریم در اهمیت واجبات و نافله می گوئیم وگرنه نماز شب، خودش نماز و خودش ایستگاه است؛ ولی باز هم این طوری است که نماز شب خودش باید جان و معنویتش را در ۲ رکعت نماز صبح نشان بدهد. لذا اگر کسی با خواندن نماز شب، در خواندن نماز صبح دچار کسالت می شود، باید استراحت کند و نماز صبحش را درست بخواند. چون خواندن نماز صبح باتوجه، بالاتر از خواندن نماز شب است.

اصل نماز صبح بوده است. چون قرآن می گوید: «و قرآن الفجر کان مشهودا». و نماز صبح چیزی است که خدا بهش گفته است: «قرآن». همه عالم نماز صبح را نگاه می کنند. نماز صبح مورد توجه همه ملائکه عالم است و با هیچ نماز دیگری قابل مقایسه نیست. یعنی نماز شب به گرد پای نماز صبح نمی رسد. این که نماز شب خودش خیلی چیز عجیبی است، سرچایش؛ ولی اصلا با نماز صبح شوخی نکنید. آن یک چیز استثنایی است.

نماز صبح مقام حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها در عالم است. یک چیز بلند تکرار نشدنی یگانه ای در عالم است که وسط آن پنج تن دوتا و دوتا آمده و چقدر جالب است که نماز هم پنج تنی است که آن هم مغرب و عشا و صبح و ظهر و عصر دارد؛ یعنی خدا آنجا هم پنج تایی قرار داده است که آن هم بحث و مطالب خاص خودش را دارد.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم