

# آنچه الهی نماز می‌داند

www.ketab.ir

علی مختاری مجاز

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مختاری مجاز، علی، ۱۳۷۲ -                             |
| عنوان و نام پدیدآور | آنچه اهالی نماز باید بدانند / مؤلف: علی مختاری مجاز. |
| مشخصات نشر          | همدان: فراگیران سینا، ۱۳۹۵.                          |
| مشخصات ظاهری        | ۳۴۰ ص - قطع وزیری                                    |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۱۴-۵                                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبا                                                 |



| عنوان کتاب: | آنچه اهالی نماز باید بدانند |
|-------------|-----------------------------|
| مؤلف:       | علی مختاری مجاز             |
| ناشر:       | انتشارات فراگیران سینا      |
| طراح:       | سپهر قدیمی                  |
| چاپ:        | روشن                        |
| ناظر چاپ:   | علی سیاری                   |
| شمارگان:    | ۱۰۰۰ جلد                    |
| نوبت چاپ:   | اول / ۱۳۹۵                  |
| شابک:       | ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۱۴-۵           |
| قیمت:       | ۱۴۰۰۰ تومان                 |

انتشارات فراگیران سینا

پایگاه اطلاع رسانی: [www.faragirhehmataneh.ir](http://www.faragirhehmataneh.ir)

پست الکترونیک: [fhehmataneh@gmail.com](mailto:fhehmataneh@gmail.com)

همدان، خیابان شریعتی، مقابل کبابیان، کوچه مهر

تلفن مرکز بخش: ۰۹۳۵۵۲۵۸۱۴۷-۰۸۱۳-۸۳۸۸۳۳۱

## ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

نماز فرمان خداوند سبحان است. نماز سنت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) و ائمه اطهار است. نماز معراج مومنان است. نماز، محکم ترین رشته ی الفت بین بندگان و خداست، و وای بر آن کسی که از این پیوند جداست، و حیات و زندگیش از نور این عبادت پر بها، بی بهره است. نماز، واقعیتهای است که خداوند مهربان از باب عشق و محبت از انسان خواسته است. نماز نورانی ترین حکم در شبستان حیات بندگان شایسته الهی است.

نماز، ریسمان اتصالی است که همه هستی و موجودیت آدمی را به ملکوت پیوند داده، و مانند این رشته پرارزش و منبع فیض، برنامه ای برای ایجاد ارتباط بین بشر و حق مطلق نمی توان یافت. نماز، پناه بی بنهان، سنگر دردمندان، گلستان روح افزای عاشقان، چراغ پر فروغ نیمه شب مشتاقان، صفای دل مسلمان، و سیر و سلوک آگاهان است.

نماز، برتر از همه عبادات، تجلی تمام واقعیات، منبع برکات، و کلید حل تمام مشکلات، و پاک کننده خطرات و خاطرات از قالب، و پرورش روح عارفان و خالصان است.

نماز، زنده کننده جان صفا بخش حیات جاودان، روشنی راه رهروان، تکیه گاه سالکان، راز و نیاز عارفان، سرمایه مستمندان، سری در پی درمان، شعله ی دل بیداران، نوای قلب بی دلان، دلیل گمراهان، امید امیدواران، مایه ی سادگی سحر خیزان...

نماز باعث نزول رحمت و برکات الهی است. از قاره گناهان است. نماز نجات دهنده از سختی های روز قیامت است...

واقعه نماز اقتدا به سرور آزادگان حضرت حسین (علیه السلام) است که در ظهر عاشورا و در میان انبوه گرفتاری ها و مصائب، لحظه ای در برپایی آن تعال نکند.

در باب نماز از بزرگان آثار بسیاری به جای مانده است، و اندیشمندان و فرزندان سخن ها گفته اند و کتاب ها نوشته اند؛ و این حقیر مدتی بود که در این دریای فیض و برکت، دست و پای زده بودم و بحمدالله مطالبی ارزنده در خصوص مسئله نماز جمع آوری نمودم که به دست نهاد اساتید محترم و دوستان ارجمند به جهت استفاده همگان از این مطالب، تصمیم بر چاپ کتاب به نام "نماز با عنوان آنچه اهالی نماز باید بدانند" و در این راه متوسل به ائمه اطهار (علیهم السلام) شده تا بتوانم به شایستگی به مقوله تکراری و در عین حال غریب "نماز" بپردازم و حق بزرگانی را که از آنان کسب فیض نموده ام را ادا نمایم.

هرچند که عزیزانی در این باره با الهام از آثار گذشتگان و همچنین با ادبیاتی متفاوت و نگرشی نو به موضوعات و بیان مطالب در قالب های متنوع کوشیده اند تا بخشی از اهمیت، فلسفه، آثار و برکات نماز را منعکس نمایند. و انصافاً این اثر در مقابل آن ها قطره ایست در برابر دریا- اما بدون اغراق باید گفت

با توجه به اهمیت موضوع و همچنین وجود سلاقی و علایق مختلف مخاطبین، هر تعداد کتاب در این خصوص به رشته تحریر در بیاید باز هم جا دارد.

سخن گفتن درباره نماز که دریچه عروج به عالم قدس و معنویت است در توان هر کسی نیست. شایسته تر آن است که بیان حقیقت این نشانه بزرگ الهی و ستون دین مبین اسلام را به زبان و بیان واصلان این طریق، واگذاریم.

در این نوشتار تلاش ما بر آن بوده تا از ناب ترین و گزیده ترین مطالب استفاده نماییم و با مخاطب همراه شویم تا به مطالعه آثار بزرگان بپردازیم.

سعی ما بر آن بوده تا در هر قسمتی از مطالب که نیاز به توضیح بیشتری دارد و یا در ذهن مخاطب ایجاد سوال می کند، بی اعتنا از کنارش عبور نکنیم و سوالات را در حد توان و بضاعت بی پاسخ نگذاریم. اما اینجا به ممکن است این توضیحات اضافی خارج از حوصله و نیاز عده ای از مخاطبین باشد، نوشتار آن را به گونه آورده ایم که با متن اصلی قابل تمییز است و خوانندگان عزیز می توانند در صورت عدم تمایل به عده آن قسمت، به ادامه مطالعه بپردازند.

همچنین سعی شد است که مطالب در بیانی رسا و شیوا ارائه شود و ترجمه کلمات دقیق و در عین حال ساده و قابل فهم برای عموم مخاطبین گرامی باشد.

در پایان از همه علما و اساتید گرانقدری که از اندیشه و نوع نگرش آنان در تالیف این اثر به صورت مستقیم و غیر مستقیم (کتاب ها و سخنرانی ها) استفاده کرده ام تقدیر و تشکر می نمایم. و به خصوص از همکاری برادران عزیزم جناب آقای سید کریم کریمی و جناب آقای اسدالله ربانی مهر تقدیر و تشکر می نمایم.

امید است مورد توجه خداوند متعال و ائمه اطهار (علیهم السلام) قرار بگیرد و توانسته باشیم قدمی هرچند کوچک در مسیر توسعه و اعتلای ارزش های دینی داشته و به لطف کریمان شامل این سخن گوهر بار نبی مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله) قرار بگیریم نه فرمایند:

«هر مومنی که بمیرد و یک ورق کاغذ از او بماند که دانشی بر آن باشد آن ورقه روز قیامت میان او و دوزخ حائل و مانع می شود...»<sup>۱</sup>

من الله توفیق

علی مختاری مجاز

۱۱ فروردین ۱۳۹۵ مطابق ۲۰ جمادی الثانی ۱۴۳۷

|                              |  |
|------------------------------|--|
| مقدمه ای در اهمیت آگاهی دینی |  |
| * آفت شناسی ضعف در شناخت دین |  |
| * موهبت تفقه و دین شناسی     |  |
| * دین دانی و دین داری        |  |

## فصل اول

### مباحثی پیرامون نماز

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                                                       | ۳  |
| تاریخچه پیدایش نماز                                                         | ۳  |
| تعلیم نماز به نبی مکرم اسلام (صلی الله علیه وآله)                           | ۴  |
| سیر تشریع نمازهای یومیه                                                     | ۶  |
| فلسفه تعداد رکعات نماز                                                      | ۷  |
| * علت چهار رکعت خواندن نمازهای ظهر و عصر و عشا                              | ۷  |
| * علت سه رکعت خواندن نماز مغرب                                              | ۷  |
| * علت دو رکعت بودن نماز صبح                                                 | ۸  |
| * علت شکسته شدن نماز در سفر                                                 | ۸  |
| بررسی جایگاه و اهمیت نماز در اسلام                                          | ۸  |
| الف: اهمیت نماز در قرآن کریم                                                | ۸  |
| ب: اهمیت نماز در تعداد روایاتی که از سوی معصومین (علیهم السلام) نقل شده است | ۹  |
| ج: عدم چشم پوشی از نماز در اسلام                                            | ۹  |
| د: دستور به تکرار نماز در اسلام                                             | ۹  |
| ه: نماز جامع معارف دین                                                      | ۱۰ |
| و: سخنان و سیره معصومین (علیهم السلام) در اهمیت نماز                        | ۱۲ |
| * در اسلام نماز به عنوان ستون دین معرفی شده است                             | ۱۲ |

- ۱۲ ..... \* جایگاه نماز در اسلام همچون سر برای بدن است
- ۱۲ ..... \* شفاعت و نماز
- ۱۳ ..... مصادیق ساهون
- ۱۴ ..... \* شرط قبولی اعمال دیگر
- ۲۰ ..... \* خارج شدن بی نماز از دایره دین اسلام
- ۲۷ ..... بررسی نماز، از دیدگاه عقل و وجدان
- ۲۸ ..... پاسخ به چند سوال
- ..... \* درست است که تشکر از خداوند وظیفه ما می باشد، اما آیا خداوند هم نیازی به عبادت و تشکر ما دارد که فرمان داده نماز بخوانیم؟
- ۲۸ ..... \* حرف زدن با خدا و تشکر از او راه های زیادی دارد، چرا باید حتما نماز بخوانیم؟
- ۳۰ ..... \* اگر نماز برای تشکر از خداست چرا انسان هایی که در میان ناگواری و سختی ها زندگی میکنند باید از خدا تشکر کنند؟
- ۳۳ ..... ۱- سختی ها و مشکلات لازمه همان مادی و طبیعی است
- ۳۳ ..... ۲- نارضایتی انسان ناشی از رزنی نگر است
- ۳۴ ..... ۳- شر ناشی از آزادی انسان است
- ۳۶ ..... ۴- مشکلات و سختی ها سازنده هستند
- ۳۶ ..... ۵- در کنار سختی ها آسایش و راحتی معنا پیدا میکند
- ۳۷ ..... ۶- سختی ها جنبه تبه و بیداری دارند
- ۳۸ ..... ۷- بسیاری از مصائب و بلاها کفاره گناهان هستند
- ۳۸ ..... ۸- آفات و بلاها و سختی ها سبب بالا رفتن درجه معنوی انسان می شود
- ۳۹ ..... ۹- گرفتاری ها نوعی آزمایش و امتحان الهی است
- ۴۰ ..... اوقات نماز
- ۴۳ ..... تعریف اصطلاحات
- ۴۳ ..... اوقات نمازهای پنج گانه
- ۴۴ ..... نماز صبح
- ۴۴ ..... نماز ظهر
- ۴۴ ..... نماز عصر
- ۴۵ ..... نماز مغرب
- ۴۴ ..... نماز عشا
- ۴۴ ..... فلسفه اوقات پنجگانه نماز

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۴۶ | جمع بین نمازها                                 |
| ۴۸ | بررسی اهمیت نمازاول وقت                        |
| ۴۸ | فضیلت نمازاول وقت در روایات                    |
| ۴۹ | حکایات                                         |
| ۴۹ | توصیه به نمازاول وقت                           |
| ۴۹ | نماز یا امتحان!                                |
| ۵۰ | احمد ظهر شده؟                                  |
| ۵۰ | گوشه کلاس                                      |
| ۵۰ | مسابقه و نمازاول وقت                           |
| ۵۱ | راه حلی برای خواندن نمازاول وقت                |
| ۵۱ | *نماز میعاد بندد یا خالق هستی                  |
| ۵۱ | *نماز امام زمان در اول وقت                     |
| ۵۱ | *علم به تأثیر مبادات                           |
| ۵۳ | بررسی اهمیت نماز - ماعت                        |
| ۵۳ | فضیلت نماز جماعت در روایات                     |
| ۵۳ | دیدار ملائکه از انسان در قیام                  |
| ۵۳ | نماز جماعت و شفاعت                             |
| ۵۳ | یهود امت                                       |
| ۵۳ | ثواب تکبیر                                     |
| ۵۳ | آنجا که خواب از مناجات بهتر است                |
| ۵۴ | حکایات                                         |
| ۵۴ | چراغ های روشن                                  |
| ۵۴ | تاجرنیکوکار در گوشه مسجد                       |
| ۵۵ | نمازاول وقت به جماعت                           |
| ۵۷ | آیا نماز های مستحبی را می توان به جماعت خواند؟ |
| ۵۹ | بررسی آثار و برکات نماز                        |
| ۵۹ | ۱- آثار و برکات اخروی نماز                     |
| ۶۰ | ۲- آثار و برکات معنوی                          |
| ۶۰ | *نماز وسیله شستشوی گناهان                      |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۶۰ | *محافظت نماز از انسان                                  |
| ۶۱ | *برخورداری از حمایت خداوند در زندگی                    |
| ۶۱ | حکایت                                                  |
| ۶۲ | ۳-برکات روحی و روانی نماز                              |
| ۶۲ | *آرامش بخشی نماز                                       |
| ۶۳ | *تقویت روحیه در زمان بروز مشکلات                       |
| ۶۳ | *ایجاد امید                                            |
| ۶۴ | *تأثیر نماز در تمرکز فکر                               |
| ۶۴ | ویلیام مورتین مارستن متخصص در روانشناسی می گوید        |
| ۶۴ | ویلیام جیمز که از روانشناسی جدید محسوب می شود، می گوید |
| ۶۴ | در تایید بیشتر این موضوع، ویلیام مولتن می گوید         |
| ۶۵ | *تأثیر نماز بر بیماری آلزایمر                          |
| ۶۵ | ۴- آثار و برکات تربیتی نماز                            |
| ۶۶ | *دوری از احساس پوچی و نا اطمینان                       |
| ۶۶ | *دوری از گناه                                          |
| ۶۸ | *انضباط و وقت شناسی                                    |
| ۶۸ | *درمان شخصیت نارساییک (خودشیفته)                       |
| ۷۰ | ۵- برکات فرهنگی اجتماعی نماز                           |
| ۷۰ | *نماز عامل برقراری وحدت اجتماعی                        |
| ۷۱ | *نماز عامل جامعه پذیری افراد                           |
| ۷۵ | ۶- برکات سیاسی و اجتماعی نماز                          |
| ۷۵ | *تمرین برای تشخیص و اطاعت از رهبری صالح                |
| ۷۵ | *نماز موجب برقراری وحدت سیاسی                          |
| ۷۶ | *نفی طاغوت و ایستایی در مقابل ستم                      |
| ۷۶ | ۷- آثار و برکات نماز در بهداشت و سلامت جسم             |
| ۷۶ | تسریع گردش و جریان خون                                 |
| ۷۷ | بهداشت پوست و ناخن                                     |
| ۷۷ | بهداشت سر و پا                                         |
| ۷۸ | فواید مقدمات نماز در بهداشت عمومی بدن                  |
| ۷۸ | فواید مقدمات نماز در بهداشت مجاری تنفسی و دهان و دندان |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| الف: بهداشت مجاری تنفسی.....                    | ۷۸ |
| ب: بهداشت دهان و دندان.....                     | ۸۰ |
| مسواک زدن دوازده خاصیت دارد.....                | ۸۱ |
| فواید مقدمات نماز در بهداشت و سلامت تغذیه.....  | ۸۱ |
| تأثیرات و فواید نماز در سلامت جسم.....          | ۸۲ |
| * فایده طبی رکوع و سجود.....                    | ۸۳ |
| * تأثیر نماز در طول عمر.....                    | ۸۵ |
| * چند نکته پیرامون بررسی آثار و برکات نماز..... | ۸۵ |

## فصل دوم

### چگونه دیگران را به نماز دعوت کنیم

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| مقدمه.....                                                                                         | ۹۱  |
| عوامل بی رغبتی و بی توجهی به نماز.....                                                             | ۹۲  |
| ۱- ضعف بنیان ها، اعتقادی.....                                                                      | ۹۲  |
| ۲- وجود تفکرات انحرافی.....                                                                        | ۱۱۱ |
| الف: عده ای در توجیه نماز می گویند مهم این است که دل انسان پاک باشد و به خدا ایمان داشته باشد..... | ۱۱۱ |
| ب: برخی ادعا میکنند که خداوند بی سارها را بستر درست دارد؟!.....                                    | ۱۱۱ |
| ج: بعضی دیگر می گویند ما به جای اینکه نماز بخوانیم به دیگران ظلم کنیم، عمل صالح انجام می دهیم..... | ۱۱۳ |
| ۳- غفلت و گناه.....                                                                                | ۱۱۵ |
| ۴- نا امیدی از رحمت خدا.....                                                                       | ۱۱۶ |
| الف: گناه.....                                                                                     | ۱۱۶ |
| حکایت.....                                                                                         | ۱۱۷ |
| حکایت.....                                                                                         | ۱۱۸ |
| ب: عدم استجاب دعا و حوائج.....                                                                     | ۱۱۹ |
| * راز عدم اجابت دعا.....                                                                           | ۱۲۰ |
| * پاسخ به یک سوال.....                                                                             | ۱۲۱ |
| راز تأخیر در اجابت دعا.....                                                                        | ۱۲۱ |
| ۵- ضعف عزت نفس.....                                                                                | ۱۳۰ |
| ۶- عدم تربیت دینی در دوران کودکی.....                                                              | ۱۳۲ |

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۱۳۳ | *ضرورت تربیت عبادی کودکان در دوران خردسالی                |
| ۱۳۵ | *آماده‌سازی در کودکان                                     |
| ۱۳۷ | *توجه دادن کودک به نعمت‌های الهی                          |
| ۱۳۷ | *نقل داستان‌های جذاب درباره‌ی عبادات به ویژه نماز         |
| ۱۳۷ | *ارتباط کودکان با اماکن مذهبی                             |
| ۱۴۷ | *توجه به مسائل عبادی توسط والدین و مربیان و مشاهده‌ی کودک |
| ۱۴۸ | شیر دادن به کودک با وضو                                   |
| ۱۴۸ | شیر دادن به کودک در حال نماز                              |
| ۱۴۹ | *بررسی چند نکته پیرامون دعوت به نماز                      |
| ۱۴۹ | ۱- اخلاص                                                  |
| ۱۵۰ | ۲- مخاطب شناسی                                            |
| ۱۵۰ | ۳- موقعیت شناسی                                           |
| ۱۵۱ | ۴- برقراری ارتباط متقابل                                  |
| ۱۵۲ | ۵- تکریم شخصیت                                            |
| ۱۵۳ | ۶- برخورد ملاطفت آمیز                                     |
| ۱۵۵ | ۷- پرهیز از اظهار نظر شخصی                                |
| ۱۵۵ | ۸- عدم سختگیری                                            |
| ۱۵۶ | ۹- استفاده از ابزار متنوع                                 |
| ۱۵۶ | ۱۰- دعوت عملی                                             |
| ۱۵۶ | ۱۱- استقامت و توکل                                        |
| ۱۵۷ | ۱۲- سپردن نتیجه به خداوند                                 |

## فصل سوم

### بررسی اهمیت پاسخ به پرسش‌های جوانان در باب نماز

|     |                   |
|-----|-------------------|
| ۱۶۱ | مقدمه             |
| ۱۶۰ | اهمیت پرسش        |
| ۱۶۲ | شبهه              |
| ۱۶۲ | تفاوت پرسش و شبهه |
| ۱۶۴ | اهمیت پاسخ دهی    |

|     |       |                                                                                          |
|-----|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۶۵ | ..... | اصول پاسخ دهی                                                                            |
| ۱۶۵ | ..... | ۱. اخلاص                                                                                 |
| ۱۶۶ | ..... | ۲. عطوفت و مهربانی نسبت به پرشگر                                                         |
| ۱۶۶ | ..... | ۳. تقدیم مثال نقض                                                                        |
| ۱۶۷ | ..... | ۴. احترام                                                                                |
| ۱۶۸ | ..... | ۵. گفتن نمیدانم                                                                          |
| ۱۷۰ | ..... | پاسخ به چندسوال در زمینه فلسفه احکام نماز                                                |
| ۱۷۰ | ..... | مقدمه                                                                                    |
| ۱۷۱ | ..... | * اگر فلسفه وضو طهارت و پاکیزگی است، چرا مثلاً بعد از حمام هم باید وضو گرفت؟             |
| ۱۷۲ | ..... | * چرا باید نماز را عربی خواند؟                                                           |
| ۱۷۴ | ..... | یک حکایت                                                                                 |
| ۱۷۵ | ..... | * مگر خدا همه با نیست پس چرا در موقع نماز خواند نباید حتماً رو به قبله بایستیم؟          |
| ۱۷۶ | ..... | چرا در دعا و قنوت نماز، دست را به سوی آسمان بلند می‌کنیم؟ مگر خداوند در آسمان قرار دارد؟ |
| ۱۷۹ | ..... | * فلسفه حجاب در نماز چیست؟                                                               |
| ۱۸۰ | ..... | * فلسفه جهر و اخفات در نماز چیست؟                                                        |
| ۱۸۱ | ..... | * فلسفه سجده بر مهر و یا مهر تربت کربلا چیست؟                                            |
| ۱۸۴ | ..... | یک تجربه مهم                                                                             |
| ۱۸۵ | ..... | در حدیث دیگران                                                                           |

## فصل چهارم

### حضور قلب در نماز

|     |       |                                |
|-----|-------|--------------------------------|
| ۱۹۰ | ..... | نگاهی کوتاه به آداب باطنی نماز |
| ۱۹۰ | ..... | ۱- اخلاص و نیت قربت            |
| ۱۹۰ | ..... | ۲- حضور قلب                    |
| ۱۹۱ | ..... | ۳- تفهّم                       |
| ۱۹۳ | ..... | ۴- تعظیم مقام پروردگار         |
| ۱۹۴ | ..... | ۵- خوف و رجا                   |
| ۱۹۴ | ..... | ۶- حالت شرم و حیا              |
| ۱۹۶ | ..... | بررسی تفصیلی حضور قلب در نماز  |

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ۱۹۶ | مقدمه                                                       |
| ۱۹۷ | تأثیر عبادت همراه با حضور قلب                               |
| ۱۹۸ | دعوت به تحصیل حضور قلب                                      |
| ۱۹۸ | عزم برای حضور قلب                                           |
| ۱۹۸ | بررسی عوامل و موانع موثر بر حضور قلب                        |
| ۱۹۹ | الف) عوامل بیرونی                                           |
| ۱۹۹ | ۱- روزی حلال                                                |
| ۲۰۳ | ۲- اعمال                                                    |
| ۲۰۴ | ۳- بیهوده گویی و حرفی                                       |
| ۲۰۶ | ۴- توجه دائم به خدا                                         |
| ۲۰۶ | برخی عوامل عقل از یاد خداوند                                |
| ۲۰۶ | ۱- دنیاگرایی                                                |
| ۲۰۹ | ۲- محیط و اجتماع فاسد                                       |
| ۲۱۲ | ۳- شیطان                                                    |
| ۲۱۴ | الف: تزیین اعمال زشت                                        |
| ۲۱۴ | ب: آرزوهای طولانی                                           |
| ۲۱۷ | ج: تهدیدها و وعده های فریبنده                               |
| ۲۱۷ | ۱- تهدید به فقر                                             |
| ۲۱۸ | ۲- وعده به بخشش های بیجا                                    |
| ۲۱۹ | ۳- وعده اصلاح و توبه در آینده                               |
| ۲۲۲ | برخی از عوامل موثر در ابتلای به غرور رami توان چنین بر شمرد |
| ۲۲۲ | الف) جهل و نادانی                                           |
| ۲۲۴ | ب) کمبود ظرفیت                                              |
| ۲۲۲ | ج) عقده حقارت                                               |
| ۲۳۴ | برخی از عوامل توجه دائم به خدا                              |
| ۲۳۴ | ۱- شناخت و درک عظمت خدا                                     |
| ۲۳۵ | ۲- احساس نیازی به خدا و برقراری ارتباط با خالق              |
| ۲۳۶ | ۳- قرار دادن جریان زندگی در مسیر توجه به خداوند             |
| ۲۳۶ | الف) شرکت در جلسات بند و موعظه و دیدار از صالحان و ارسته    |
| ۲۳۸ | ب) زیارت اهل قبور و یاد مرگ و عالم آخرت                     |

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ۲۳۸ | ج) اختصاص دادن فرصتی برای تفکر در شناخت حقایق و آفرینش جهان هستی |
| ۲۳۹ | ارزش و اهمیت تفکر                                                |
| ۲۴۰ | د) مطالعه و تفکر در آثار و احوال گذشتگان                         |
| ۲۴۲ | ب) عوامل مقدماتی                                                 |
| ۲۴۲ | ۱- فراغت وقت نماز                                                |
| ۲۴۲ | ۲- انتخاب مکان مناسب                                             |
| ۲۴۳ | ۳- فراغت قلب                                                     |
| ۲۴۴ | ۴- آخرین نماز                                                    |
| ۲۴۵ | ۵- احساس حضور در پیشگاه خداوند                                   |
| ۲۴۶ | ۶- فراهم کردن مقدمات ظاهری                                       |
| ۲۴۷ | ۷- خواندن نوافل                                                  |
| ۲۴۷ | ۸- دعا و توسل قبل از نماز                                        |
| ۲۴۸ | ۹- آمادگی جسمانی                                                 |
| ۲۴۹ | موانع موثر در آمادگی جسمانی                                      |
| ۲۴۹ | ۱- پرخوری                                                        |
| ۳۰۰ | پرخوری از دیدگاه علم پزشکی                                       |
| ۲۵۰ | علاج پرخوری                                                      |
| ۲۵۱ | ۲- پرخوابی                                                       |
| ۲۵۱ | نکوهش پرخوابی در روایات                                          |
| ۲۵۱ | آثار پرخوابی در روایات                                           |
| ۲۵۲ | عوامل مؤثر در پرخوابی                                            |
| ۲۵۳ | آثار سوء پرخوابی از منظر پزشکی                                   |
| ۲۵۳ | علاج پرخوابی                                                     |
| ۲۵۳ | ج) جلوگیری از بول                                                |
| ۲۵۵ | عوامل درونی                                                      |
| ۲۵۵ | ۱- کنترل قوه خیال                                                |
| ۲۵۵ | حکایت                                                            |
| ۲۵۷ | علاج پراکنگی قوه خیال                                            |
| ۲۵۹ | ۲- پرهیز از وسواس                                                |
| ۲۵۹ | وسواس در قرائت                                                   |

|     |       |                                                                                       |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۶۰ | ..... | وسواس درنیت                                                                           |
| ۲۶۱ | ..... | ۳- اخلاص در عبادت                                                                     |
| ۲۶۲ | ..... | سخن علامه مجلسی در باره قصد قربت در نماز                                              |
| ۲۶۲ | ..... | ریابزرگترین آفت اخلاص                                                                 |
| ۲۶۳ | ..... | علامت های ریاکار                                                                      |
| ۲۶۴ | ..... | حکایت                                                                                 |
| ۲۶۵ | ..... | پاسخ به یک سوال                                                                       |
| ۲۶۵ | ..... | آیا نشاط در عبادت و خوشنودی از تمجید دیگران منافاتی با اخلاص دارد و ریا محسوب می شود؟ |
| ۲۶۶ | ..... | ۴- خشوع و خضوع در نماز                                                                |
| ۲۶۶ | ..... | توجه به بنی عظم خداوند، عامل پیدایش خشوع                                              |
| ۲۶۷ | ..... | دیگر عوامل پیدایش خشوع                                                                |
| ۲۷۰ | ..... | پی نوشت ها                                                                            |
| ۳۱۵ | ..... | کتابنامه                                                                              |

## مقدمه ای در اهمیت آگاهی دینی

به دلیل اهمیت دین و پیوند سعادت و شقاوت انسان با دین‌داری و بی‌دینی، در اسلام سفارش اکید به شناخت و تفقه در دین شده است.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «و ما كان المؤمنون لينفروا كافة فلولا نفر من كل فرقة منهم طائفة ليتفقهوا في الدين و لينذروا قومهم اذا رجعوا اليهم لعلهم يحذرون»<sup>۱</sup> او شایسته نیست مؤمنان همگی (برای جهاد) کوچ کنند. پس چرا از هر فرقه‌ای از آنان، دسته‌ای کوچ نمی‌کنند تا (دسته‌ای بمانند و) در آن آگاهی پیدا کنند و قوم خود را- وقتی به سوی آنان بازگشتند بیم دهند- باشد که آنان (از کفر الی) بترسند؟<sup>۲</sup>

آیه فوق که با آیات گوناگون از دوره توبه در زمینه جهاد پیوند دارد، اشاره به واقعیتی می‌کند که برای مسلمانان جنبه حیاتی دارد. و آن اینکه: گرچه جهاد بسیار پر اهمیت است و تخلف از آن ننگ و گناه ولی در مواردی که ضرورت ایجاد نمی‌کند که همه مؤمنان در میدان جهاد شرکت کنند، نباید همه به جهاد بروند بلکه لازم است هر چه یعنی از مسلمانان به دو گروه تقسیم شوند گروهی فریضه جهاد را انجام دهند، و گروه دیگری در مدینه بماند و مهارت و احکام اسلام را بیاموزند.

و این نشانه احترام و اهمیت خاصی است که اسلام برای مسأله «تعلیم» و «تعلم» قائل شده است. جهاد با جهل همانند جهاد با دشمن بر مسلمانان واجب است، و اهمیت یکی کمتر از دیگری نیست بلکه تا مسلمانان در مسأله جهاد با جهل، پیروز نشوند در جهاد با دشمن پیروز نخواهند شد؛ زیرا یک ملت جاهل همواره محکوم به شکست است.<sup>۳</sup>

یکی از مفسران معاصر در ذیل این آیه مطلب جالبی دارد، او می‌گوید: من در «طرابلس» مشغول تحصیل علم بودم، روزی فرماندار آنجا که خود از معارف اسلامی اطلاعات قابل ملاحظه‌ای داشت، به من گفت: چرا دولت، علما و طلاب علوم دینی را از خدمت سربازی معاف می‌کنند، در حالی که این خدمت مقدس، شرعاً بر همه واجب است، و طلاب علوم دینی از همه مردم، از این فریضه دینی شایسته‌ترند، آیا این کار اشتباه نیست؟

من بدون مقدمه به فکر آیه فوق افتادم و گفتم این کار ریشه‌ای در قرآن مجید دارد، آنجا که می‌گوید: گروهی جهاد کنند و گروهی به تحصیل علم پردازند!

او بسیار از این جواب لذت برد، بخصوص اینکه از یک فرد مبتدی مانند من که در آن روز تازه مشغول به تحصیل شده بودم صادر شده بود.<sup>۴</sup>

پیامبر خدا(صلی الله علیه و آله) فرموده است: «أَفْ لَکُلِّ مُسْلِمٍ لَّا یَجْعَلُ فِی کُلِّ جُمُعَةٍ یَوْمًا یَتَفَقَّهَ فِیهِ أَمْرٌ دِینَہُ وَ یَسْأَلُ عَنْ دِینَہُ؛ وَای بِرِہْرِ مُسْلِمَانِی کَہ رَوزِی رَا دَرِ اِیَّامِ ہَفْتَہِ اِخْتِصَاصَ بِہِ اِیْنِ نَمِی دَہْدُ کَہ دَرِ اُنْ بِہِ ژَرْفِ نَگَرِی وَ پَرسِیدَن اَز دِینِ خُود بِپَرْدَازد؟»

از امام صادق(علیه السلام) نیز چنین روایت شده است: «لَوْ اَتَتْ بِشَابٍ مِنْ شِبَابِ الشَّیْعَةِ لَا یَتَفَقَّهَ لِأَدَبَتِهِ؛ اِگَرِ جَوَانِی اَز جَوَانَانِ شِیعَہ رَا نَزْدِ مَنْ اُورِنْد کَہ دِینِ شَنَاسِ نِیست، اَو رَا اَدَبِ مِی کَنَم.»  
در روایت دیگری، امام آرزو می کند که: کاش بالای سر اصحاب من تازیانه و شلاق باشد تا در حلال و حرام الهی دین شناس بار آیند.<sup>۸</sup>

این کلمات گم بار، اهمیت بسیار و نقش کلیدی دین شناسی را در رسیدن به رضای خدا و عمل بر محور تکلیف می رساند، که آن امام رؤف و مظهر رحمت و عطوفت، هم سخن از ادب کردن جوانان بی خبر از دین دارد، هم آرزوی این که با زور هم که شده، پیروان اهل بیت در مسائل دینی آگاه و بصیر باشند.

### \* آفت شناسی ضعف در شناخت دین

«دین داری» در سایه «دین دانی» فراهم می شود. هدف از دین شناسی هم، عمل به دین خدا و رسیدن به سعادت است. از این رو اگر شناخت دینی ضعیف باشد، مرحله عملی زندگی مسلمان هم دچار آفت و آسیب می شود و از رسیدن به هدف باز می ماند.  
برخی از مردم، در دین خود «سطحی نگر» اند. نگاه سطحی و شناخت کم عمق از دین، زمینه انحراف و لغزش را فراهم می آورد. آن چه از ما خواسته اند، «بصیرت» نیست.  
از سخنان امام علی(علیه السلام) است که: «ایها الناس! لا تدر فی دین لا تفقه فیہ...»<sup>۹</sup> ای مردم! در دینی که تفقه در آن نباشد، خیری نیست.

در سخنی دیگر فرموده است: کسی که بدون تفقه و دین شناسی دقیق، اعمال دینی می پردازد، همچون الاغ آسیاب (و خر خراس) است که همواره می چرخد، ولی پیشروی ندارد.<sup>۱۰</sup>  
تقویت بنیان باورهای دینی و اعتقادات مذهبی، موجب می شود یک جوان مسلمان در برابر امواج فکری مختلف نلغزد و با یک سلسله شبهات و سؤالات، در دین خود متزلزل و دچار شک و تردید نشود. دین شناسی، پشتوانه ای برای مسلمان ماندن و مکتبی زیستن است و بدون آن انسان در معرض وسوسه ها و شک ها و انحرافات قرار می گیرد.

امام صادق(علیه السلام) ضمن دعوت به دین شناسی و ژرف نگری در مسائل دینی (تفقهوا فی الدین...) کسانی را که دین شناس نیستند، با صفت اعرابی (بادیه نشین و بی فرهنگ) یاد می کند.<sup>۱۱</sup>  
در سخن زیبای دیگری، در بیان هویت مکتبی و استقلال فکری و ذوب نشدن در اندیشه های دیگران که نتیجه ژرف نگری در دین و داشتن بصیرت دینی است، خطاب به یکی از اصحاب خویش به نام

«بشیر دهان» می‌فرماید: «لا خیر فی من لا یتفقّه من اصحابنا یا بشیر: انّ الرجل منهم اذا لم یستغن بفقهه احتاج الیهم، فاذا احتاج الیهم ادخلوه فی باب ضلالتهم و هو لایعلم»<sup>۱۲</sup> ای بشیر! از اصحاب و پیروان ما، در کسی که دین شناس نیست، خیری نیست. یک شخص از پیروان ما اگر با دین شناسی خود به بی‌نیازی (و استقلال فکری و مکتبی) نرسد، به مخالفان ما نیاز پیدا می‌کند و چون به آنان نیازمند شود، او را در گمراهی خودشان وارد می‌کنند، بی‌آن که او خودش متوجه شود.

آیا غرب‌زدگانی که در فرهنگ بیگانه هضم می‌شوند، یا وادادگانی که دچار افکار التقاطی و فهم غلط و برداشت‌های انحرافی از دین می‌گردند، جز این است که به سبب ضعف بنیة فکری در شناخت دین حق و درست، از «صراط مستقیم» خارج می‌گردند و به انحراف کشیده می‌شوند؟

بی‌مایگان، همیشه درد سر ساز بوده‌اند، چه برای خودشان و چه برای دیگران. اغلب دین‌سازان و پدید آورندگان فرقه‌های انحرافی و مسلک‌های بی‌اساس، کسانی بوده‌اند که بینش قوی و غنی به دین نداشتند؛ هم‌گمراه شدند، هم دیگران را به گمراهی کشیدند.<sup>۱۳</sup>

### \* موهبت تفقه و دین‌شناسی

برای یک مسلمان، هیچ موهبتی تر از آشنایی عمیق با تفکر دینی و فرهنگ اسلامی نیست و خیر دنیا و آخرت او در گرو همین شناخت است. عبادت صحیح و بندگی سالم هم در سایه همین دین شناسی فراهم می‌آید.

از سخنان حضرت رسول (صلی الله علیه و اله) است که: «ما عبد الله تعالی بشی افضل من الفقه فی الدین»<sup>۱۴</sup> خداوند هرگز به چیزی برتر از «فقه در دین» عبادت نکرده است.

یعنی بصیرت دینی، بهترین وسیله‌ای است که مسلمان را در آستان الهی به عبودیت صحیح و می‌دارد و کمال انسان نیز در کمال بندگی است.

و نیز فرمود: «اذا اراد الله بعبد خیراً ففقه فی الدین و الهمة رُشد»<sup>۱۵</sup> اگر خداوند اراده کند به بنده‌ای خیر برساند، او را در دین، فقیه و ژرف‌نگر می‌کند و مسیر رشد و راه درست را به او الهام می‌بخشد. در سخنی امام کاظم (علیه السلام) ضمن دعوت مردم به تفقه در دین، فقه و دین‌شناسی را کلید بصیرت، تمامیت عبادت، سبب رسیدن به جایگاه‌های والا و مراتب ارزشمند در دین و دنیا می‌شمارد و می‌فرماید: کسی که در دین خود، فقیه و ژرف‌بین نباشد، خداوند هیچ عملی را از وی نمی‌پسندد: «من لم یتفقّه فی دینه لم یرض الله له عملاً»<sup>۱۶</sup>.

و در حدیث نبوی آمده است: «خیر العبادة الفقه»<sup>۱۷</sup> برترین و بهترین عبادت، دین‌شناسی است. گرچه تفقه و فقاقت و فقه، در اصطلاح امروزی بیشتر در معنای اجتهاد و استنباط احکام شرعی و مسائل فقهی به کار می‌رود و این اصطلاحی نسبتاً جدید و متأخر است، ولی در منابع قرآنی و حدیثی و

فرهنگ روایات، به فهم عمیق دینی گفته می‌شود که هم شامل مسائل اعتقادی است، هم موضوعات اخلاقی، عملی و احکام شرعی را در بر می‌گیرد.<sup>۱۸</sup>

### \*دین‌دانی و دین‌داری

پیش‌تر هم اشاره شد که دین‌دانی، مقدمه دین‌داری است. به کسی «متدین» گفته می‌شود که در مرحله عمل و اطاعت، پیرو دین خدا و دستورهای قرآن و شرع باشد. وگرنه صرف آگاهی از معلومات و معارف دینی به تنهایی کافی نیست. ممکن است یک یهودی یا مسیحی یا خاورشناسی که در ادیان و مکاتب پژوهش می‌کند، بیش از یک مسلمان عادی اطلاعات گسترده و عمیق از دین و آیات و روایات و قوانین و مقررات اسلام داشته باشد، ولی به آن‌ها ایمان نداشته باشد و عملش بر اساس دین نباشد. دین‌شناسی باید گام اول برای ورود به مرحله دین‌داری و متعبد بودن و عمل کردن باشد. نقل شده است که مردی بادیه نشین خدمت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) رسید و از آن حضرت خواست که به او قرآن بیاموزد. پیامبر سورة «زلزال» را برای او خواند، تا رسید به آیه «فمن يعمل مثقال ذرة خیراً یره \* و من يعمل مثقال ذرة شراً یره»<sup>۱۹</sup> هر کس هم سنگ و به اندازه یک ذره کار نیک انجام دهد آن را می‌بیند و هر کس به اندازه ذره‌ای بدی کند آن را هم می‌بیند؛ آن مرد گفت: همین اندازه مرا بس است و برگشت. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: آن مرد برگشت در حالی که فقیه و دین‌شناس شد.<sup>۲۰</sup>

مقصود از نقل حدیث بالا این است که مهم، شناختی از دین است که مقدمه عمل به آن باشد، نه تنها کسب معلومات و گردآوری اطلاعات و بحث‌های کلامی و مجادلات فاسفی بر سر مباحث دینی. پیامبر آن مرد را «فقیه» نامید، چرا که فهمید دین چیست و آن را مبنای عمل خود قرار داد و چون دانست که هر نیک و بد انسان پایه پاداش و کیفر او خواهد بود، برگشت تا به همین یک دستور ساده که همه مراحل و ابعاد زندگی را در بر می‌گیرد، عمل کند.

در روایات بسیاری، «دین» همراه با ورع، تقوا، ترک معصیت، توکل بر خدا، ولایت اهل بیت (علیهم السلام)، مروت، حبّ و بغض بر اساس دین، وفای به عهد، صدق در گفتار، عفت و پاک‌دامنی، حیا، درست‌کرداری، کوتاهی آرزوها و آمال، جهاد با نفس، خیرخواهی برای مؤمنان، عدالت و امانت و ... آمده و این خصلت‌ها از ویژگی‌های «اهل دین» شمرده شده است.

این می‌رساند که دین، صرفاً جنبه معارفی و شناختی ندارد و به عمل مربوط می‌شود. این است که باید از رهگذر «دین‌دانی» به مرتبه «دین‌داری» رسید.

در پایان، حدیثی از امام صادق (علیه السلام) می‌آوریم تا تأکید مجددی باشد بر اهمیت تلاش برای شناخت و بصیرت در دین. آن حضرت فرمود: «أحسنوا النظر فیما لا یسعکم جهله و انصحو لأنفسکم و جاهدوها فی طلب معرفة ما لا عذر لکم فی جهله، فان لدین الله ارکاناً لا ینفع من جهلها شدة اجتهاده

فی طلب ظاهر عبادته...! <sup>۲۱</sup> نیک و شایسته بنگرید در آن چیزی که اجازه ندارید آن را ندانید، خیر خواه خودتان باشید و با نفس خود جهاد کنید، در راه طلب شناخت آن چه که در ندانستن آن معذور نیستید. همانا دین خدا را پایه‌ها و ارکانی است که هر کسی به آن‌ها جاهل باشد، هر چه هم در انجام عبادت ظاهری بکوشد، سودی به حال او ندارد...»