

چگونه رکوع کامل به جای بیاوریم؟



حجت الاسلام والمسلمین حسین آذر اهرمی
فتاویٰ قرآنی

نماز یکی از عبادت های اسرارآمیز فرد مسلمان است، عبادتی که علمای ما کتاب های زیادی برای کشف و بیان اسرار آن نوشته اند. هرکدام از ارکان و حرکات نماز درکنار آنکه آمده و قرار داده شده است تا اثری روی دل ما بگذارد. دارای حکمت و معنایی است که هرچه بیشتر به آن توجه کنیم، بیشتر از نمازی که می خوانیم، لذت می بریم. نماز ما سه حالت اصلی دارد که مساوی با سه مرحله از توحید است. یکی از این حالت ها که حالت میانی نماز هم هست، رکوع نام دارد. در قرآن کریم همچنان که خداوند به صورت کلی به نماز امر فرموده، به صورت جزئی به برخی ارکان نماز نیز مثل حالت رکوع تأکید فرموده است، مثلا می فرماید: «ارکعوا مع الراحعین: با رکوع کنندگان، رکوع کنید» که این کنایه از خواندن نماز با جماعت هم هست، اما به راستی رکوع اولیای الهی چگونه است؟ ما خیلی وقت ها به حالت رکوع خم می شویم، کمرمان را جلوی او خم کردیم اما بازهم دلمان از او دور بوده است که حضور دل در نماز، خیلی مهم است؛ یعنی در نماز خضوع کرده ایم، اما کی زمان خضوع و لرزیدن دل های ما

فرامی رسد؟ در آیه دیگری می فرماید: «الْمُتَّقُونَ الَّذِينَ هُمْ لَكُمْ قُلُوبُهُمْ لَذَكْرٍ...؟ چه زمانی می رسد که اهل ایمان، دلشان برای خداوند خاشع شود و بلرزد و تکان بخورد» که همین، هدف نماز و رکوع کردن است.

اما نکتاتی را باید برای انجام یک رکوع کامل درنظر داشته باشیم:

۱- تا وقتی دنبال اصلاح باطن نماز و رسیدن به عمق و اسرار آن نباشیم، به میوه های شیرینش مثل توانایی ترک گناه نمی رسیم.

۲- همان طور که بیان کردیم، بعضی جزئیات نماز آن قدر در پیشگاه خداوند مهم است که بعد امر کلی به اقامه نماز به آن ها به طور ویژه امر شده است؛ مثلا فرموده است یا ایها الذین آمنوا ارکعوا واسجدوا.

۳- تمام افعال و ارکان و حالات نماز آمده است تادل مارا متوجه خدا کند اما در این میان، برخی افعال اهمیت و ویژگی بیشتری دارند؛ مثل رکوع و سجده که هرچه انسان خودش را بیشتر در برابر خدا بشکند و در برابر او تواضع کند، بیشتر جواب می گیرد. ۴- فرق است بین خضوع و خشوع. خضوع برای ظاهر است و خشوع برای دل و تمام این حالات ظاهری نماز برای آن است که دل انسان متأثر و در نماز حاضر شود و بلرزد که اگر دل انسان خدایی شد، زندگی او نیز خدایی می شود و تحت تأثیر قرار می گیرد. امیرالمؤمنین فرمودند تا نماز تاواصل نشود، زندگی تا اصلاح نخواهد شد. ۵- در حدیث آمده است که در هنگام رکوع، پشت خود را صاف نگه دارید و گردن خود را بکشید و سختنان به او این باشد که «آمنت بوجدانیتک ولو ضربت عنقی؛ خدا یا! آمده ام و آمده ام که در مسیر تو باشم و در راه تو جان بدهم و حتی اگر گردن خود را در این مسیر از دست بدهم، دست از این ایمان نخواهم کشید».

۶- آیت... جواد ی املی می گوید حالت رکوع که در پیشگاه خدا خم می شویم، حالت آمادگی برای جانبازی و اطاعت است، اما به راستی بیندیشیم که چقدر در این موضوع صادق هستیم.

۷- اگر سجود نزدیک ترین حالت بنده به خداست، مقدمه رسیدن به آن، رکوع است و تا رکوع کامل و درستی نداشته باشیم، سجده ما هم سجده کاملی نخواهد بود.

۸- فرق ذکر رکوع و سجده این است که در رکوع درواقع ما در مقابل رب عظیم تعظیم می کنیم، عظمت خدا را در رکوع درک می کنیم تا بتوانیم در سجده به برتری او اعتراف کنیم و بگویم سبحان ربی الاعلی و بجمده.

۹- در رکوع باید انسان طبع روایات، پیشش را صاف و سعی کند هرچه می تواند، آن را طولانی تر کند که برخی اولیا یک شب تا صبح برای خداوند رکوع می کرده اند؛ چنان که برخی فرشتگان، پیوسته در حال رکوع کردن در پیشگاه الهی هستند.

۱۰- آیت... مرعشی نجفی^(ع)، از علمای معاصر، دیداری با صاحب عصر و زمان، حضرت مهدی^(عج) داشت که شرح این دیدار پس از وفاتش، با وصیت نامه اش منتشر شده است. در این دیدار که شرحش، عجیب دل انسان را متوجه آن محبوب قلب ها می کند، توصیه هایی از حضرت نقل می شود. یکی از این توصیه ها، دعای کوتاهی است که حضرت دستور می فرمایند پس از ذکر رکوع، در نماز های یومیه، به خصوص رکعت آخر خوانده شود که:

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى عَجْزَتَا وَاعْتِزَّ بِحَقِّهِمْ خدایا! بر محمد و آل پاکش درود فرست و بر حال ما به حق ایشان، ترحم کن و بر ما رحم و از ما دستگیری فرما».

خداوند بزرگ، توفیق انجام رکوعی کامل را به همه ما عنایت کند. حضرت جواد الائمه^(ع) در این باره می فرمایند: «مَنْ أَمَّ رُكُوعَهُ لَمْ يَدْخُلْهُ وَخَشَهُ الْقَلْبُ، هر که رکوع نمازش را به طور کامل انجام دهد، در قبر دچار وحشت نخواهد شد».

همه ما دوست داریم عاقبت به خیر شویم و در احوال مرگ، آسوده باشیم و یکی از کارهایی که این آرزو را برای ما ممکن می سازد، رکوع کامل است که آن هم با عمل کردن به این دستورات میسر می شود. ان شاء الله...

بیرس و بدان

نقش زن در خانه

در این ستون به پرسش های شما درباره حکم مسائل مختلف از نظر شرعی پاسخ خواهیم داد. شما مخاطبان گرامی می توانید پرسش های خود را به شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۸۹ یا ما در میان بگذارید.

در سال های اخیر یکی از بحث های چالش برانگیز، چیستی و نقش زنان در اجتماع و خانواده بوده است. رهبر معظم انقلاب در بسیاری از بیانات خود در طول سالیان متمادی، همیشه جایگاه والای زنان را یادآوری کرده اند و در مناسب های گوناگون باره نمود های خویش به حیطه های مختلف این اثرگذاری اشاره کرده اند: «در اسلام علاوه بر فعالیت های زنان در عرصه اجتماعی، عرصه تکامل و رشد معنوی خود زن» (۱۳۷۵/۱۲/۲۰) و «مسئله مادری، مسئله همسری، مسئله خانه و خانواده» (۱۳۷۰/۱۰/۴) نیز بسیار مهم و حیاتی است و درواقع «اصلی ترین نقش یک زن از نظر اسلام، همین نقش خانه داری است، منتها «خانه داری یعنی خانه داشته باشید، درکنار داشتن خانه، رفتار دیگری که از عهده شما برمی آید و میل به آن و شوق به آن را دارید، می توانید انجام بدهید، منتها همه در ذیل خانه داری است. اگر چنانچه امر یک جایی داتر شد بین اینکه جان این بچه حفظ بشود یا آن کار در اداره انجام بگیرد، جان این بچه مقدم است. در این تردیدی دارید؟ نه، یعنی هیچ زنی در این تردید ندار که اگر جان بچه در خطر بیفتد یا آن کار در اداره در خطر بیفتد، جان بچه مقدم است. اخلاق بچه هم همین طور است. ایمان بچه هم همین طور است. تربیت بچه هم همین طور است؛ یعنی همان طور که در مورد جان بچه تردیدی ندارید، در مورد تربیت [هم همین طور است]» (۱۴۰۱/۱۰/۱۴).

باتوجه به نزدیک شدن به عید نوروز و ماه مبارک رمضان، این روزها بیشتر افراد در خانه و خانواده، درگیر امور خانه تکانی و رفت و روپ منزل هستند؛ شاید دلتان بخواهد که با مباحث شرعی و ظایف زنان در این ایام بیشتر آشنا شوید و بدانید در دین مبین اسلام، نگاه ارزشی به زنان از دیرباز، سابقه داشته است، بنابراین درباره نقش و محدوده وظایف زنان در خانه، از مراجع پرسیده ایم.

پرسش: آیا اطاعت از شوهر در انجام دادن کارهای خانه (از قبیل آشپزی و تمیز کردن خانه و...) واجب است؟

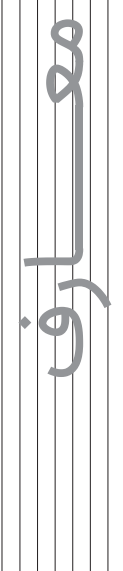
همه مراجع: خیر؛ از نظر شرعی، انجام دادن کارهای خانه، بر زن واجب نیست. **تبصره:** اگر شوهر در عقد ازدواج با همسرش شرط کند که کارهای منزل برعهده او باشد، زن باید به این شرط عمل و از شوهر اطاعت کند. **پرسش:** آیا زن می تواند بعد از گذشت چند سال از ازدواج، اجرت کار در منزل را از شوهر مطالبه کند؟

همه مراجع: اگر زن، کار در منزل را به قصد گرفتن اجرت انجام داده و به امر و درخواست شوهر بوده است، حق مطالبه اجرت را بر طبق ارزش آن در زمان کار دارد.



شهر
۱۴
شماره ۲۳
شماره ۱۳۷۵
شماره ۱۳۷۵

۱۴



در گفت وگو با استاد جامعه المصطفی العالمیه مطرح شد

نیکوکاری، میان بُر رسیدن به عدالت

آمته مستقیمی معمولاً برای تغییر و تحول در زندگی مان یا تضمین سلامتی و طول عمر و افزایش رزق و روزی خود، به دنبال راه های سخت و طولانی و بی نتیجه می رویم. درحالی که با کمی بررسی در آموزه های دینی، میان برهایی پیدا می کنیم که به اصطلاح ره صدساله با آن ها یک شبه طمی می شود؛ مثل احسان و نیکوکاری که در ظاهر یک عمل است، اما در باطن خود، دنیایی از خبر را به همراه دارد و چه اتفاقات خوبی که در سایه آن نمی افتد. در این باره با حجت الاسلام والمسلمین و حید نجف زاده، استاد جامعه المصطفی العالمیه و استاد تفسیر مجتمع آموزشی پژوهشی انمه اطهار^(ع)، گفت وگو کرده ایم.



مهم ترین جلوه احسان

نیکوکاری و احسان در مکتب شیعه و امامیه به طور خاص، اهمیت ویژه و مصادیق بی شمار دارد. از مهم ترین جلوه های این عمل، یتیم نوازی و سرپرستی ایتم است. در این باره آموزه های روایی بسیاری وجود دارد؛ چنان که پیامبر^(ص) فرمودند: «خداوند بر نیکی به یتیمان به دلیل جدایی آن ها از پدرانشان دستور داد و ترغیب کرد، پس هر که از آن ها حفاظت کند، خدا از او حفاظت خواهد کرد» و از امیرالمؤمنین^(ع) است که فرمودند: «خدا را خدا را درباره ایتم؛ مبدا دانهان شان از غذا محروم باشد».



حجت الاسلام والمسلمین نجف زاده:

قرآن کریم به رفع نیاز محرومان و نیازمندان و برطرف کردن فقر آن ها، سفارش و مؤمنان را به مواسات یا یکدیگر امر می کند

توسعه معنای نیکوکاری

از بهترین کارها در این مسیر، توسعه معرفت است؛ یعنی جامعه را به سمتی ببریم که همه مردم، از معارف قرآن و اهل بیت^(ع) بهره مند شوند، با دادن کتاب، ساحت برنامه، حضور مؤثر و با برنامه در فضای مجازی، هنر و... همه این ها مصادیق خیررسانی است. به نظر می رسد از توسعه مفهوم نیکوکاری، همه می توانیم بهره برداری کنیم و جزو کسانی باشیم که در دایره محسنان و نیکوکاران قرار دارند.

آداب احسان و نیکی

نیکی و احسان هم همانند دیگر رفتارها برای آنکه نتیجه بخش باشد و اثری را که بیان کردیم محقق کند، آداب خاص خود را دارد؛ نخستین ادب نیکی، آن است که نیکی با نیکی جبران شود. دوم آنکه نیکی ماگسترده و همگانی باشد. از مکارم اخلاق این است که بدی ها را با خوبی ها جبران و به همه نیکی کنیم. ادب سوم، ترک منت و نیز تعجیل در کار خیر احسان و ادب چهارم، مخفی و پنهان بودن احسان های ماست. اگر انسان می داند که این کار، مخفیانه انجام شدنی است، بی شک ثواب بیشتری دارد.

الگوی موفق نیکوکاری

الگویی که برخی مراکز نیکوکاری به ویژه در جوار مساجد و هیئات اجرا کرده اند، موفق است. این مراکز توانسته اند دستگیر خانواده های اطراف خود و محرومان محله باشند و خدمات مختلف بدهند. باید توجه کرد که ریشه این همه توصیه به احسان و نیکوکاری فقط فقرزدایی نیست، بلکه توسعه جامعه و تحقق عدالت است. اینکه می گویم نیکوکاری هم برای محرومان و هم برای محسنان نفع دارد، در مسیر همین تحقق عدالت است. اینکه در روایات آمده است در عصر ظهور امام زمان^(عج)، عدالت فراگیر می شود و به اوج خود می رسد، برای آن است که جامعه عادل و اهل عدل و قسط شکل می گیرد. احسان و نیکوکاری، مسیر این عدالت را هموار می کند.

آثار احسان و نیکوکاری

با مرور آموزه های دینی و روایی، می فهمیم که احسان و نیکوکاری بندگان، برای خدای متعال اهمیت بسیار دارد؛ چنان که پیامبر^(ص) درباره اهمیت و ارزش این روحیه و رفتار می فرمایند: «خدا ی متعال به داوود نبی وحی کرد بنده ای از بندگانم در روز قیامت، کار نیکی می آورد، پس او را در بهشت مسکن می دهم. داوود^(ع) پرسید: آن کار خیر چیست؟ خداوند پاسخ داد: اندوه مؤمنی را می زداید؛ اگر چه با نیمی از دانه خرما باشد. آن حضرت فرمود: شایسته است کسی تو را بشناسد و امیدش را از تو نبرد». این حکایت نشان می دهد که خدا چقدر به این روحیه و رفتار اهمیت می دهد و برای نیکوکاران چه اجر و بهایی درنظر می گیرد.

وقتی بر عملی این قدر توصیه و سفارش شده است، بی شک آثار و برکاتی هم دارد. این گونه نیست که فرد نیکی کند و فقط فقیر نیازمند بهره ببرند، بلکه آثار دنیایی و معنوی اش به خود شخص هم می رسد. رسول خدا^(ص) فرمودند: «برای هر چیزی راهکاری وجود دارد و راهکار رسیدن به سعادت و شادمانی آخرت، چهار چیز است: دست کشیدن بر سر یتیم، توجه به زنای که سرپرست خانواده اند، کوشش برای تأمین نیاز مؤمنان و رسیدگی به انسان های تهیدست و فقیر».

نیکی و احسان، نوعی استغفار و توبه از گناهان است. در روایتی از امام صادق^(ع) آمده است: «اگر کسی فقیر مسلمانی را با پیراهنی بپوشاند و هزینه زندگی اش را تأمین کند، یا ۷ هزار فرشته را بر او قرار می دهد تا برای هر گناهی که در صورت دیده می شود، برای او طلب مغفرت کنند» (کافی، ج ۲، ص ۲۴۰ و ۲۰۵). از دیگر آثار احسان و نیکوکاری، کسب رضای الهی است. همه هم وغم مؤمن کسب رضای پروردگار است. خداوند از مؤمن، راضی و مؤمن از خدا، راضی است و احسان و رسیدگی به نیازمندان، مسیر این رضایت را هموار می کند. امام سجاد^(ع) فرمودند: «اثر دیگر نیکوکاری، این است که دعای درخواست کننده تهیدست، رد نمی شود» (وسائل الشیعه، ج ۹، ص ۴۲۵).

بهترین خانه ها

پیامبر^(ص) همچنین درباره فضیلت و ارزش یتیم نوازی می فرمایند: «بهترین خانه ها، آن هایی هستند که در آن به یتیمی نیکی شود و بدترین آن ها، خانه ای است که در آن به یتیمی بدی شود». موضوع یتیم نوازی به عنوان احسان به قدری اهمیت دارد که پیامبر^(ص) آن را به عنوان یکی از شروط همراهی با خود در قیامت یاد کرده اند. نقل است روزی، ایشان در مسجد النبی نشستند بودند. دو انگشت مبارک را به هم چسباندند و به اصحاب فرمودند: «اگر فردی بخواهد در قیامت این گونه با من پیوسته باشد (درکنار من باشد)، راهش آن است که یتیمی را سرپرستی کند».

یتیم نوازی و احسان به این قشر محروم جامعه، آثار فراوان دارد، برای مثال در روایات آمده است که «با (این کار) دل و قلب آدمی نرم می شود، خدا فرد یتیم نواز را گرامی می دارد و بهشت بر او واجب می شود». همچنین، در روایتی از پیامبر^(ص) نقل شده است: «اگر فردی سه یتیم را سرپرستی کند، مثل فردی است که همه شب ها را عبادت و روزها را روزه داری می کند و شمشیرش در راه خدا هر روز ضربه می زند و من و او مانند دو برادر در بهشت هستیم». درمقابل، بی توجهی به ایتم و بدتر از آن، آزار آن ها، آثار و عواقب بدی را دامنگیر انسان می کند.

همان طور که گفتیم، قرآن کریم به رفع نیاز محرومان و نیازمندان و برطرف کردن فقر آن ها، به شدت سفارش و مؤمنان را به مواسات یا یکدیگر امر می کند. رسول خدا^(ص) فرمودند: «هر که با فقیر، مواسات و یاری مالی و با مردم با انصاف رفتار کند، مؤمن راستین است».

برترین عبادت اجتماعی

اسلام برای خیررسانی و نیکوکاری، اهمیت بسیار قائل است و قرآن کریم، مکرر درکنار عبادت فردی بر عبادات اجتماعی تأکید می کند. لذا در هیچ جای قرآن کریم موضوع اقامه نماز مطرح نشده، مگر آنکه بلافاصله به اعطای زکات هم سفارش شده است؛ یعنی اگر نماز را مصداق کامل عبادات فردی بدانیم، دادن زکات برترین عبادت اجتماعی محسوب می شود، البته منظور از زکات، احسان و نیکی به طور عام است نه صرفا پرداختی که براساس احکام بر ۹ نمونه از دارایی تعلق می گیرد.

احسان فقط مالی نیست

نیکوکاری و احسان را در مسائل مالی خلاصه و محدود نکنیم؛ از مصادیق احسان، اخلاق نیکو و لبخند زدن است. امام باقر^(ع) فرمودند: «تبسم بر صورت برادر، حسنه است، همین رفتار نیکو در مواجهه با دیگران، حال آن ها را خوب می کند. گاهی گوش شنوا داشتن برای شنیدن حرف ها و درد دل کردن، حکم صدقه را دارد. از دیگر مصادیق غیرمالی نیکوکاری و احسان در حق دیگران، جهاد تبیین و روشنگری و رفع مشکلات معرفتی مردم است. چه بسیار آن هایی که فقر معرفتی دارند و باید سوالات و شبهه هایشان پاسخ داده شود. لذا باید طلاب، دانشجویان و جوانان مؤمن و بزرگان و استادان، تبیین و روشنگری و این فریضه را احیا کنند که این از مصادیق مهم خیررسانی و احسان در حق دیگران است.

احسان فقط مادی است؟

گاهی اوقات لازم نیست کمک مالی شود یا شاید امکان آن وجود نداشته نباشد، اما راه های دیگری هم هست تا جزو نیکوکاران شویم. براساس روایات، از مصادیق خدمت و نیکی به فقرا، خدمت و تسلا می محبتی است. روایت داریم حضرت عیسی^(ع) را خداوند به مهریانی سفارش کرد: «ای عیسی! خود را با دینداری و مهر به مسکینان، بیاری» (کافی، ج ۸، ص ۱۲۵). امام سجاد^(ع) نیز در دعای سی ام صحیفه سجاده ی بیان می کنند: «خدایا! همنشین بی با فقرا را محبوب من گردان و مرا با صبر در این همنشینی، یاری کن!».

نیکوکار بیشتر بهره می برد

این طور نیست که فکر کنیم ما نیکی می کنیم و دیگری بهره می برد و تمام! نیکی ابتدا برای خود شخص نیکوکار اثرگذار است و خیر دنیا را همراه آدمی می کند. امیرالمؤمنین^(ع) فرمودند: «خداوند بر دو نفر، هر روز به احسانشان می افزاید، فردی که از گناهش توبه می کند و فردی که هر روز بر احسان خود می افزاید». اثر دیگر نیکوکاری، محبوبیت و جذب دل هاست. نیکوکاری، انسان را از لغزش باز می دارد و خانه را پربرکت می کند و بر رزق و آبادی شهرها و طول عمر اضافه می کند. در روایت آمده است: «هر کار نیکی، صدقه است و اگر فردی به کار خیر رانهمایی کرد، گویی آن کار را انجام داده است». (کافی، ج ۴، ص ۲۷).