یک جرعه نور

درس‌هایی از دعاهای قرآنی

از این پس در این بخش به بررسی موضوع دعا در قرآن کریم می‌پردازیم و می‌خواهیم بدانیم خداوند در قرآن کریم، دعا کردن را چگونه به ما آموخته است. امروز در سوره فرقان، آیه ۷۴ می‌خوانیم: «رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا؛ پروردگارا! از همسران و فرزندانمان، مایه روشنی چشم به ما عطا کن و ما را پیشوای پرهیزکاران قرار ده.»

این دعا، برای داشتن همسر و فرزندان صالح و قرار گرفتن در زمره پیشوایان پرهیزکار است. این آیه شریف از سوره فرقان، دعای بندگان خاص خداوند را بیان می‌کند؛ کسانی که در آیات قبل با صفاتی چون خشوع، دوری از لغو، انفاق، پرهیز از گناه و عبادت شبانه توصیف شده‌اند. در اینجا، دعای آنان به دو خواسته مهم اشاره می‌کند:

نخست، طلب همسران و فرزندانی که «قرهٔ‌أعین» باشند؛ یعنی مایه آرامش دل و روشنی چشم. این تعبیر نشان‌دهنده آرزوی داشتن خانواده‌ای صالح، باایمان و نیکوکار است که انسان با دیدن آنان، احساس رضایت و آرامش می‌کند. چنین خانواده‌ای نه‌تنها در دنیا مایه خوشبختی است، بلکه در آخرت نیز می‌تواند انسان را یاری کند.

دوم، درخواست مقام «امامت برای متقین» است؛ یعنی نه‌تنها خود اهل تقوا باشند، بلکه الگویی برای دیگر پرهیزکاران شوند. این مقام، بالاتر از تقواست و نشان‌دهنده مسئولیت اجتماعی و معنوی در هدایت دیگران است دعای ذکرشده به ما می‌آموزد که درکنار خواسته‌های شخصی، باید به رشد معنوی و مسئولیت اجتماعی نیز توجه کنیم. دعا فقط برای رفاه فردی نیست، بلکه می‌تواند ابزاری برای طلب رشد، هدایت و خدمت به دیگران باشد. در شنبه‌های آینده، به بررسی دیگر دعاهای قرآنی خواهیم پرداخت تا ببینیم خداوند چگونه ما را به گفت‌وگو با خود دعوت کرده و چه آموزه‌هایی در این نیایش‌ها نهفته است.

حکمت

کدام را باید شوخی گرفت آبروی مردم یا دنیای فانی؟

معمولا این‌طور است که هیچ شوخی نیست، مگر اینکه پشتش، درصدی از حرف جدی وجود دارد. ما خیلی از اوقات حرف‌های جدی خود را به‌شوخی می‌زنیم. از فلانی خوشمان نمی‌آید، در جمع باشوخی آبرویش را می‌بریم. اگر هم ناراحت شد، می‌گوییم: عه، ببخشید، شوخی کردم! ما شوخی‌شوخی آبروی او را برده‌ایم و خدا می‌داند چه حق‌الناسی بر گردنمان قرار گرفته است.

شوخی خوب است اما در جای خود؛ وگرنه نشان کم‌عقلی و بی‌خردی و در مواقعی، ابزاری برای اجرای اهداف فردی است. در همین زمینه امیرالمؤمنین(ع) در حکمت ۴۵۰ نهج‌البلاغه می‌فرمایند: «مَا مَزَحَ امْرُؤٌ مَزْحَه، إِلَّا مَجَّ مِنْ عَقْلِهِ مَجَّه؛ هیچ انسانی، شوخی(نامناسبی) نکرد؛ مگر اینکه مقداری از عقل خود را فروریخت.» البته حتما شوخی‌های بجا و مناسب هم داریم. شوخی که در آن دروغ نباشد، آبروی کسی برده نشود و قواعد آن حفظ شود، حتما موجب شادی دل مؤمنان خواهد شد.

اتفاقا آن چیزی که باید آن را به‌شوخی بگیریم، جدی‌های دنیاست که حضرت در خطبه ۱۹۱ می‌فرمایند: «حَالُهَا اِنْتِقَالٌ وَ وَطَأَتُهَا زِلْزَالٌ وَ عِزُّهَا ذُلٌّ وَ جِدُّهَا هَزْلٌ وَ عُلُوُّهَا سُفْلٌ دَارُ حَرَبٍ وَ سَلَبٍ وَ نَهْبٍ وَ عَطَبٍ؛ (دنیا این‌گونه است که) طبیعتش، بی‌ثباتی و انتقال[از حالی به حالی دیگر] است. گام‌هایش لرزان، عزتش خواری، جدی‌اش شوخی و بالایی‌اش، پستی است. دنیا خانه ربودن و بردن و غارت و هلاکت است.»

گاهی ما دنیا و زرق و برق‌های آن را خیلی جدی می‌گیریم. بیایید از این به بعد چیزی از دنیا که خیلی به چشممان آمد را، کمی شوخی بگیریم و ببینیم که هیچ اتفاقی نمی‌افتد.

بردار و بخوان

راهکارهای عملی حضور قلب

کتاب «راهکارهای حضور قلب در نماز» ارائه ۲۵ راهکار عملی با استفاده از آیات است .مطالبی که در بخش اول با عنوان «کلیات» آمده است، شامل مفهوم‌شناسی حضور قلب، واژگان مشابه، پیشینه، اهمیت و ضرورت، آثار حضور قلب و مراتب حضور قلب است که در بحث آثار حضور قلب به مواردی همچون پذیرفته شدن نماز، توجه متقابل خداوند به انسان، جلب محبت خدا و مؤمنان و آمرزش گناهان و ورود به بهشت اشاره شده است.

در بخش دوم تحت عنوان «راهکارهای تحصیل حضور قلب» ذیل پنج عنوان آیات، روایات، آداب ظاهری، آداب باطنی و راهکارهای توصیه شده توسط علما و بزرگان به این بحث پرداخته شده است. ذیل عنوان راهکارها نیز موضوعاتی مانند ذکر دائم، بستن چشم‌ها، تمرکز حواس، شروع از نقطه پایین و امیدواری به ادامه مسیر، مشارطه، مراقبه، معاتبه، الگوگیری از نماز اهل بیت(ع)(توجه به الگوها)، توجه به اهمیت نماز، تقویت ایمان و تهذیب نفس، توجه به امام زمان(عج) و توجه به لطف بی‌نهایت پروردگار به انسان‌ها مورد تأکید قرار گرفته است.

در بخش سوم با عنوان «موانع حضور قلب» نیز موانع بیرونی، موانع درونی و ریشه‌های اشتغالات ذهنی، بررسی شده است. در اینجا وسوسه شیطان، لقمه حرام، روزمرگی و عادت و شرایط نامساعد فیزیکی به‌عنوان موانع بیرونی مطرح شده و به موانع درونی نیز در ابعاد روحی و جسمی و ذهنی پرداخته شده و سپس ریشه‌های اشتغالات ذهنی مدنظر قرار گرفته است. نویسنده، دنیادوستی، پرکاری، بدهکار بودن، کنترل نکردن نگاه‌ها، مصائب و مشکلات زندگی، تخیلات، وسواس در قرائت و ریاکاری و خودنمایی را نیز به‌عنوان ریشه‌های اشتغالات ذهنی و موانع حضور قلب در نماز مطرح کرده است. باید یادآوری کنیم که کتاب «راهکارهای حضور قلب در نماز» که حجت‌الاسلام‌والمسلمین ابراهیم رضایی‌آدریانی آن را تألیف کرده، مؤسسه فرهنگی پژوهش‌های قرآنی المهدی(عج) و انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، منتشرش کرده‌اند.

ارزش و باطن عبادات

بر حضور قلب به معنای فارغ کردن دل و فکر از غیر کاری که به‌آن مشغول هستیم، در همه عبادات از جمله نماز، تلاوت قرآن، مناسک حج و زیارت، تأکید و توجه شده است؛ چنان‌که پیامبر(ص) فرمودند: «ای اباذر! دو رکعت نماز مختصر و باتفکر، بهتر است از یک شب نماز بدون حضور قلب.» (مکارم‌الاخلاق، ج۲، ص۴۶۷) در برخی کتب اخلاقی در تعریف اخلاص، به حضور قلب اشاره شده است و منظور از دعای بااخلاص را همان دعای با حضور قلب دانسته‌اند. امام صادق(ع) نیز حضور قلب را از شرایط استجابت دعا برشمرده‌اند و همچنین امام رضا(ع) در بیان کیفیت زیارت حضرت معصومه(س)، به حضور قلب اشاره کرده‌اند.

برخورد سرسری با نماز، ممنوع!

وقتی با شخصی مهم مثلا رئیس یک اداره و شرکت یا رئیس دانشگاه همان وعده ملاقات و دیدار داریم، حواسمان هست چه بپوشیم، از قبل خود را آماده می‌کنیم و حتی درباره حرف‌هایی که قرار است بزنیم، فکر می‌کنیم و ادبیات مناسب را انتخاب می‌کنیم، پس باید برای این سخن گفتن و فرصتی که خدا به‌واسطه نماز برای ارتباط با خود به ما داده است، نیز اهمیتی خاص قائل باشیم؛ نماز فرصت سخن گفتن با خداست؛ کسی که حیات و ممات ما، سعادت و خوشبختی ما همه به دست قدرت اوست. بی‌توجهی و برخورد سرسری و صرفا از روی ادای وظیفه، حضور قلب و روح لازم را از نمازهای ما می‌گیرد.

روح را آماده نماز کنیم

وقتی قرار است مقابل خدا بایستیم و با او سخن بگوییم، باید آمادگی آن را هم در خود ایجاد کنیم. از مهم‌ترین این آمادگی‌ها، توجه به وضو و خلوت کردن با خدا قبل از آغاز نماز است. روح را باید آماده این عروج و دیدار کرد. امام صادق(ع) می‌فرمایند: «هنگامی که به قصد نماز به جانب قبله ایستادی، دنیا و آنچه در آن است و مردم و احوال آن‌ها را فراموش کن! قلبت را از هر شاغلی که تو را از یاد خدا بازمی‌دارد، فارغ ساز! با چشم باطن، عظمت و جلال خدا را مشاهده کن! به یاد آور توقف خودت را دربرابر خدا، در روزی که هر انسانی، اعمال از پیش‌فرستاده‌اش را آشکار می‌سازد!» (پرتوی از نماز).

بررسی عوامل پررنگ شدن حضور قلب و خشوع در نماز

بال پرواز

گزارش

آمنه مستقیمی| نماز به‌عنوان برترین اعمال عبادی و واجبی که رد و پذیرش دیگر اعمال ما به آن گره خورده است. آثاری دارد که تنها یک مرور ساده بر آن‌ها، بهترین مشوق‌هاست که حتی اگر وعده‌ای از آن جدا نشویم و از این نماز تا نماز بعد دلتنگ صحبت با معبود باشیم. اما باید توجه کنیم که هر نمازی آثار و برکاتی را که قرآن و روایات برشمرده‌اند. درپی نخواهد داشت؛ برای مثال به‌گفته قرآن، نماز بازدارنده از فحشا و منکر است. پس چرا هستند نمازخوانانی که مرتکب گناه، فحشا و حتی جنایت می‌شوند؟ اینجاست که باید بررسی کنیم و ببینیم در باطن نماز چه باید رخ دهد تا ما را به احسن‌الحال برساند.

نمازهایی که بالا می‌رود

اگرچه حضور قلب از شرایط صحت نماز نیست و با نبودن آن، نماز باطل نمی‌شود و از لحاظ فقهی اشکالی ندارد اما چنین نمازی، بی‌فضیلت است و مقبول نیست؛ یعنی بالا نمی‌رود و اثر معراجی خود را از دست می‌دهد؛ برای همین هم احادیث فراوانی در این‌باره تأکید می‌کنند که میزان قبولی نماز، بستگی به میزان حضور قلب در نماز دارد. امام صادق(ع) می‌فرمایند: «همانا از نماز انسان، نصفش، ثلثش، ربعش یا خمسش بالا برده می‌شود و آن مقداری از نماز که توجه قلبی داشته باشد، بالا برده می‌شود.» (بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۸) و از امام باقر(ع) روایت است که: «در نماز توجه به خدا داشته باش؛ زیرا از نماز، آن مقدار قبول می‌شود که تو به آن توجه داری.» (کافی، ج ۳، ص ۲۹۹).

حس حضور را چطور در قلبمان ایجاد کنیم؟

شاید برای بسیاری از ما که درگیر روزمرگی‌ها و مشغله‌های مختلف هستیم و این بار سنگین روح را با خود در نماز هم حمل می‌کنیم، داشتن حضور قلب در نماز، سخت و حتی غیرممکن به نظر برسد اما اینجا هم آموزه‌های دینی، ما را تنها نگذاشته‌اند و یادمان می‌دهند که چطور نمازهایمان را عروج بدهیم. از مهم‌ترین این راه‌ها، توکل به خداست. دغدغه‌ها و گرفتاری‌های زندگی اعم از مشکلات معیشت، تحصیل، خانواده و... از عوامل مهم حواس‌پرتی و عدم حضور قلب ما در نمازند، اما وقتی بر خدا توکل و قدرت او را به خود یادآوری کنیم، خیلی از این نگرانی‌ها رفع و حضور قلب ما در نماز، تقویت می‌شود.

بدانیم در نماز چه می‌گوییم

توجه به مقدمات نماز مانند مسواک، تخلیه دستگاه گوارش، وضوی با معنویت، انجام مستحباتی چون اقامه اذان، انتخاب مکان خلوت و مناسب، خواندن نماز اول وقت یا شرکت در نماز جماعت، از عوامل مهم در تمرکز نماز است. شخصی از پیامبر(ص) درخواست کرد که راهی به او برای حضور قلب بیشتر در نماز نشان دهند. حضرت او را به شاداب گرفتن وضو فرمان دادند. توجه به معنای نماز و آنچه در گفت‌وگوی با خدا بر زبان می‌آوریم، هم در حضور قلب بسیار مؤثر است. امام صادق(ع) در این‌باره می‌فرمایند: «هرکه دو رکعت نماز بخواند، درصورتی‌که بداند چه می‌گوید، از نماز فارغ می‌شود، درحالی‌که بین او و خداوند گناهی نیست؛ مگر اینکه خداوند آن‌ها را می‌بخشد.» (ثواب‌الاعمال، ص ۴۴)

از خدا کمک بخواهیم و به او پناه ببریم

از راه‌های مهم ایجاد حضور قلب در نماز، احساس نیاز به اقامه نماز است. اگر یقین داشته باشیم نماز، نه یک تکلیف، بلکه توشه و سرمایه رسیدن به سعادت و مایه قرب الهی و سد محکم مقابل وسوسه‌های شیطان است و سعادت و همه آنچه آرزویش را در سر می‌پرورانیم به آن گره خورده است، آن‌گاه بی‌تاب نماز می‌شویم. انسان بی‌تاب هم احساس اضطرار می‌کند و وقتی مضطر شد، دیگر همه حواسش به آنجا و کاری است که او را به منزل مقصود می‌رساند. برای حضور قلب در نماز هم از خدا کمک بخواهیم و از شیطان به او پناه ببریم: «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيطَانِ الرَّجِيمِ.»؛ چون این شیطان است که با نمازهای ما فریاد و ناله‌اش بلند می‌شود و دست به هر کاری می‌زند تا ما را از آن، منحرف و منصرف یا اثرش را کم و باطل کند.

یادداشت

معیار ساده ای که جهان را به بهشت تبدیل می کند

حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکتر محمدرضا جواهری
عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

عدالت یک ارزش بزرگ الهی است که انسان‌ها به حکم فطرت و عقل آن را دوست دارند. هیچ فردی حتی خود ظالمان، ستمگری را ستایش نمی‌کنند.

پیامبر خدا(ص) در احادیث به شکل‌های مختلف عدالت را توصیف کرده‌اند. یکی از عنوان‌های عدالت که در سخنان پیامبر خدا آمده است، «أَعْدَلُ النَّاسِ» است. عادل‌ترین مردم کیست؟ پیامبر خدا(ص) به این پرسش اساسی، پاسخ داده و فرموده‌اند: «أَعْدَلُ النَّاسِ مَنْ رَضِيَ لِلنَّاسِ ما يَرْضى لِنَفْسِهِ، وَكَرِهَ لَهُمْ ما يَكْرَهُ لِنَفْسِهِ؛ عادل‌ترین مردم کسی است که بر مردم همان پسندد و راضی باشد که بر خود می‌پسندد و خشنود است و بر آنان نپسندد آنچه بر خود نمی‌پسندد.» (شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۵ * معانی الاخبار، ص ۱۹۵ * علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۵)

در این حدیث نبوی، عادل‌ترین مردم با دو ویژگی مرتبط با هم معرفی شده است. رضایت و کراهت چگونه باشد؟ پیامبر خدا(ص) در این حدیث، رضایت و کراهت مطلوب را بیان کرده‌اند.

رضایت و پسندیدن مطلوب

پیامبر خدا(ص) در ویژگی اول عادل‌ترین مردم، جمله «مَنْ رَضِيَ لِلنَّاسِ ما يَرْضى لِنَفْسِهِ» را به‌کار برده‌اند. انسان عادل کسی است که هر آنچه برای خود می‌پسندد و از آن خشنود می‌شود و به آن راضی است، برای دیگران نیز بپسندند. در این بخش از حدیث نبوی، دوبار ماده رضایت آمده است؛ رضایت از کار و سخن دیگران در ارتباط با خویش، پایه رضایت در برخورد با دیگران باشد. رضایت به‌معنای خشنودی و خرسندی و میل و پسندیدگی، خواست آگاهانه و قبول داشتن، خوشحالی و اجازه و رخصت است. هرچه از دیگران در برخورد با خودت قبول داری، در برخورد با آنان جاری کن.

رضایت انسان در رفتارها و گفتارها چگونه باید باشد؟ رضایت انسان برای مردم به همان چیزی باید باشد که برای نفس خود راضی است. انسان می‌خواهد دیگران با او چگونه سخن بگویند، همان‌گونه با آنان سخن بگوید. انسان چه نوع رفتاری را در روابط اجتماعی دوست دارد و می‌پسندد مردم با او رفتار کنند، همان‌گونه با آنان برخورد کند؛ چنین انسانی، عادل بلکه عادل‌ترین انسان‌هاست.

محتوای همین جمله در وصف اعدل‌الناس در حدیث نبوی دیگری نیز آمده است. فردی نزد پیامبر خدا(ص) رفت و عرض کرد: «احب ان اکون اعدل الناس: دوست دارم عادل‌ترین مردم باشم.» پیامبر خدا(ص) فرمودند: «أَحِبَّ لِلنَّاسِ ما تُحِبُّ لِنفسِكَ تَكُن أعدلَ النَّاسِ: آنچه برای خودت دوست می‌داری، برای مردم نیز دوست بدار تا عادل‌ترین مردم باشی.» (متقی هندی، کنزالعمال فی سنن الاقوال و الافعال، ج ۱۰، ص ۱۲۵ * محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۱۸۴۳) در این حدیث نبوی، معیار محبت آموزش داده شده است. هرآنچه محبوب توست، همان را برای مردم دوست داشته باش. چه رفتار و گفتاری از مردم درباره خود دوست می‌داری؟ همان را برای مردم دوست بدار و همان‌گونه رفتار کن و سخن بگو. چگونگی رضایت و محبت در گفتار و رفتارها در این دو حدیث نبوی، نشان داده شده است. محبوب و مرضی شما برای دیگران، همان چیزی باشد که محبوب و مرضی برای خودتان است.

کراهت و ناپسندیدن زیبا!

پیامبر خدا(ص) در جمله دوم، ویژگی دوم عادل‌ترین مردم را معرفی کرده و فرموده‌اند: «وَكُرْهَ لَهُمْ ما يَكْرَهُ لِنَفْسِه.» چه چیزی را در رفتار و گفتار برای دیگران نپسندیدیم؟ در اینجا نیز معیار را کراهت برای خود ذکر کرده‌اند. کراهت به‌معنای نفرت و ناپسندی و بیزاری و اشمئزاز و ناخوشی و بی‌میلی و ناگوارایی است. از هر آنچه برای خود تنفر داری، در برخورد با دیگران هم از آن نفرت داشته باش و هیچ‌وقت با دیگران آن‌گونه برخورد نکن.

تکبر و دروغ‌گویی و توهین و خلف وعده و بی‌حرمتی و بی‌ادبی و خودپسندی و خودبرتربینی و فحش و ناسزاگویی و بی‌نظمی و بی‌نوبتی و بی‌قانونی را از جانب دیگران بد می‌شماری؟ خود نیز با دیگران این‌گونه رفتار نکن. اگر تک‌تک افراد جامعه اسلامی رضایت و کراهت آنان همین‌گونه باشد که پیامبر خدا(ص) آموزش داده‌اند و اگر مسابقه در راه عادل شدن بر همین مبنا در اجتماع روی دهد، همه رنج‌ها و ناراحتی‌ها و جنگ اعصاب‌ها و درگیری‌ها و زدوخوردها از بین می‌رود و بهشت روی زمین تحقق می‌یابد.

اگر هر عضو خانواده در جامعه اسلامی درون خانواده هرچه را برای خود می‌پسندد، برای دیگری هم بپسندد و آنچه برای خود نمی‌پسندد، برای دیگری نپسندد، همه مشکلات خانوادگی و اختلافات، حل و آرامش و نشاط بر خانواده حاکم خواهد شد.