

حل المسائل نماز

پاسخ‌های کوتاه به ۴۰ پرسش مهم جوانان

سیدداود سید میرزایی - هادی قطبی



❖ فهرست مطالب ❖

- ۱ - فلسفه نماز خواندن چیست؟ چرا واجب شمرده شده است؟..... ۱۰
- ۲ - مگر خداوند به نمازهای ما نیاز دارد که آن را واجب کرده است؟..... ۱۱
- ۳ - چرا دختران در مقایسه با پسران، زودتر باید نماز بخوانند؟..... ۱۲
- ۴ - آیا عباداتی مانند نماز و روزه، قبل از اسلام هم وجود داشته است؟..... ۱۳
- ۵ - آیا نمی‌شد به جای اقامه نماز، خدا را در دلمان بخوانیم؟..... ۱۴
- ۶ - آیا تکرار نمازها در طول روز، ملال آور نیست؟..... ۱۵
- ۷ - نماز غیر از اجر اخروی، فواید جسمی هم دارد؟..... ۱۷
- ۸ - چرا قبولی دیگر اعمال ما مشروط به قبولی نماز است؟..... ۲۰

حل المسائل نماز

سیدداود سید میرزایی - هادی قطبی

www.baharnashr.ir

ناشر: بهار دلها

چاپ: مینایی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۶۰۰ تومان

- ۹- از کجا بفهمیم نمازهای ما مهر قبولی خورده یا مردود شده است؟..... ۲۱
- ۱۰- اگر نماز باید انسان را از بدی باز دارد، پس چرا بعضی نمازگزاران گناه می‌کنند؟..... ۲۲
- ۱۱- چرا بعضی از ما انگیزه‌های برای نماز خواندن نداریم؟..... ۲۳
- ۱۲- نماز خوب و کامل چه شرایطی دارد؟..... ۲۴
- ۱۳- چه کنیم تا نماز در نزد ما سبک شمرده نشود؟ لطفاً راهکار عملی بدهید..... ۲۵
- ۱۴- چگونه وضویی بگیریم تا در نماز ما اثر داشته باشد؟..... ۲۶
- ۱۵- مگر خدا به همه بندگانش محرم نیست؟ پس چرا پوشش واجب است؟..... ۲۷
- ۱۶- چرا باید نماز را به زبان عربی خواند؟..... ۲۸
- ۱۷- چه راههایی برای حضور قلب و تمرکز حواس در نماز وجود دارد؟..... ۲۹
- ۱۸- دو حالت متضاد در نماز امام علی(ع) چگونه با هم جمع می‌شود؟..... ۳۱
- ۱۹- لطفاً یک راهکار عملی برای رهایی از وسوسه‌های شیطانی در بین نماز، ارائه بدهید... ۳۲
- ۲۰- خشوع در نماز یعنی چه؟ چه کنیم تا از خاشعین محسوب شویم؟..... ۳۳
- ۲۱- از کجا بدانیم با نمازهایی که می‌خوانیم، چه مقامی نزد خدا کسب کرده‌ایم؟..... ۳۴
- ۲۲- آیا با بی‌نمازها، نزد خدا یکسان هستیم؟ یعنی آیا نماز هیچ اثری برای ما ندارد؟..... ۳۵
- ۲۳- یعنی شرایط قبولی نماز چیست؟..... ۳۷
- ۲۴- نماز اول وقت بدون حضور قلب بهتر است یا آخر وقت با توجه؟..... ۳۹



- ۲۵- اجزاء نماز چه اسراری دارند؟ چرا باید تکبیر بگوییم یا دو سجده برویم؟..... ۴۰
- ۲۶- مگر می‌شود کسی نمازگزار باشد و مورد نفرین الهی قرار گیرد؟..... ۴۲
- ۲۷- ریاء در نماز یعنی چه؟..... ۴۴
- ۲۸- آیا نخواندن و ترک نماز خطر یا عقوبتی را متوجه انسان می‌کند؟..... ۴۵
- ۲۹- اگر کسی نماز نخواند ولی نیکوکار باشد، خدا با او چه معامله‌ای می‌کند؟..... ۴۶
- ۳۰- چگونه از گناه بی‌نماز می‌توان توبه کرد؟..... ۴۷
- ۳۱- نمازهای قضا شده‌ام، بسیار است، برای جبران‌ش باید چه کنم؟..... ۴۹
- ۳۲- چگونه می‌توان به خدا رسید و او را از خود راضی کرد؟..... ۵۰
- ۳۳- اینکه می‌گویند همواره در حال عبادت باشید، چگونه ممکن است؟..... ۵۲
- ۳۴- فایده نمازهای نافله و مستحب چیست؟..... ۵۳
- ۳۵- برخی از انبیا(ع) هزار رکعت نماز می‌خواندند. آیا چنین چیزی ممکن است؟..... ۵۴
- ۳۶- در مورد چگونگی نماز شب برایم بنویسید؟..... ۵۶
- ۳۷- آیا بهتر نیست نماز را فرادا بخوانیم تا لذت بیشتری ببریم؟..... ۵۷
- ۳۸- کیفیت نمازهای شکسته چگونه است؟..... ۵۸
- ۳۹- اگر در بین نماز حرکت کوچکی انجام داده باشیم، نمازمان باطل شده است؟..... ۵۹
- ۴۰- اگر کسی در بین نماز، مهربان را برداشت چه باید کرد؟..... ۶۰





مدتها بود که می‌خواستیم با بچه‌ها به کوچه باغ‌های نماز، گذری داشته باشیم و با آنان سرود بندگی را بخوانیم.

در این زمانه پر آشوب و دوران هجمه به ارزش‌ها، خواستیم نوجوانان دلبندمان را به قلعه‌ای محکم که ایمانشان را حفظ کند، رهنمون شویم و دل‌های بی‌قرارشان را با نماز آرام سازیم. پس بر آن شدیم تا دستشان را در دست حضرت دوست گذاریم، تا طعم رفاقت با رفیق اعلی را بچشند. تا جانشان را در مسیر نسیم عنایت حضرتش قرار می‌بخشند.

□

معرفی نماز و آشناسازی نوجوانان و جوانان با این عبادت بی‌بدیل، یکی از وظایف

هو الحبيب

مهم و اساسی مریبان و والدین است؛ که در نیل به این رسالت، پاسخ به سؤالات و رفع شبهات نسل جدید درباره نماز، ضروری و لازم می‌باشد.
در این راستا، پس از جمع آوری سؤالات دانش‌آموزان استان‌های مختلف درباره نماز، سعی نمودیم مهمترین آنها را به عنوان سؤالات اساسی و پایه‌ای گزینش کرده و پاسخ دهیم. باشد که این قدم کوچک، دریچه‌ای باشد برای آینده‌ای روشن و سرشار از معنویت و سعادت.

سید داود سید میرزایی - هادی قطبی

بیستم جمادی الثانی ۱۴۲۷ - میلاد حضرت فاطمه عليها السلام

تیرماه ۱۳۸۵





۱ - فلسفه نماز خواندن چیست؟ چرا واجب شمرده شده است؟

یکی از دلایل آن تشکر و سپاسگزاری از خداوند است. همانطور که خطاب به پیامبرش فرمود: «ما به تو خیر کثیر عطا کردیم. پس برای پروردگارت نماز گزار».^۱

دیگر از دلایل آن، یاد و ذکر الهی است تا انسان به ورطه فراموشی نیفتد. «به یاد من نماز بر پا دار».^۲

دیگر از آنها دوری از گناهان فحشاء و منکر (علنی و مخفی) است. «همانا نماز انسان را از فحشاء و منکر باز می‌دارد».^۳



۲ - مگر خداوند به نمازها و دیگر عبادت‌های ما نیاز دارد که اقامه نماز را واجب کرده و دستور داده رو به کعبه بایستیم؟

به این مثال توجه کنید؛ خورشید چه نیازی به ما دارد؟ اگر همه ما پشت به خورشید خانه بسازیم و یا همیشه در تاریکی به سر بریم، خورشید ضرر کرده است یا خود ما؟ ما هستیم که برای تأمین ویتامین بدنمان باید در معرض نور خورشید باشیم. ما هستیم که برای نور بهتر و آرامش روانی بیشتر خود و خانواده مان باید پنجره‌ای رو به خورشید داشته باشیم. خورشید به ما نیازی ندارد، ما به او نیاز داریم.

در عبادات نیز همین گونه است. اگر همه مردم به خدا پشت کنند و کافر شوند، هیچ ضرری برای خداوند ندارد. همچنانکه اگر همه مردم عبادت کنند و تمام عمر خود را در نماز و روزه به سر برند، هیچ نفعی عاید خداوند نمی‌شود. بلکه این انسان‌ها هستند که با اعمال عبادی خود، آینده خود را تضمین می‌کنند و با گناه و معصیت، دوزخ را به جان می‌خرند. اعمال ما برای تکامل و پیشرفت ماست، نه برای خدا.



۳- چرا دختران در مقایسه با پسران، زودتر باید نماز بخوانند؟

علم ثابت کرده است که رشد زن سریع‌تر از مرد است. برخی توانائی‌های روحی و جسمی که برای جنس مذکر تا ۱۵ سالگی حاصل می‌شود، در جنس مؤنث تا ۹ سالگی محقق می‌شود. این پدیده در گیاهان و سایر جانداران دیده می‌شود؛ مثلاً رشد گل، سریع‌تر از رشد درخت است. از همین رو بسیاری از دختران در سنین ۱۵ تا ۱۸ سالگی آمادگی مادر شدن را دارند اما پسران در این سنین برای پدر شدن آمادگی ندارند. از طرفی، روح دختران لطیف و ظریف است و گرد و غبار فساد در روح‌های لطیف زود تأثیر می‌گذارد. به همین جهت آنان برای حفظ روحیه خود باید زودتر با خدا آشنا شده و اعمال عبادی را انجام دهند.



۴- آیا عباداتی مانند نماز و روزه، قبل از اسلام هم وجود داشته است؟

آنچه مسلم است اینکه عبادات اساسی و مهم، پیش از اسلام نیز وجود داشته است. مثلاً در قرآن از زبان حضرت عیسیٰ علیه السلام آمده است: «خداوند مرا تا زمانی که زنده‌ام، به نماز و زکات توصیه کرده است».^۴ در مورد روزه نیز آمده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شده، همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، نوشته شد؛ تا پرهیزگار شوید».^۵ همچنین قرآن در وصایای لقمان به فرزندش چنین نقل می‌کند: «ای پسر، نماز را به پا دار و امر به معروف و نهی از منکر کن».^۶ پس وجود عباداتی مانند نماز، روزه، زکات، امر به معروف و نهی از منکر قبل از اسلام وجود داشته، اما ویژگی و کیفیت دقیق آنها بیان نشده است.

۵ - آیا نمی‌شد به جای اقامهٔ نماز، خدا را در دلمان بخوانیم و با او نجوای قلبی داشته باشیم؟

البته اگر هدف نماز فقط یاد خدا بود، شاید سخن شما درست می‌بود. اما نماز علاوه بر یاد خدا، کارکردهای فراوان دیگری دارد که تنها به وسیلهٔ نماز محقق می‌شود. نماز دارای ابعاد مختلف فردی و اجتماعی است:

- طهارت و پاکیزگی (در غسل، وضو، لباس و مکان)

- توجه به زمان و وقت‌شناسی (پنج وقت نماز)

- توجه به معارف اعتقادی (در حمد و سوره و دیگر اذکار نماز)

- وحدت و همدلی (نماز جماعت، نمازهای جمعه و عیدها)

- نظم و انضباط در عبادت (در تمامی مراحل وضو و نماز)

آیا به نظر شما فقط با نشستن و دعا کردن، موارد فوق تأمین می‌شود؟



۶ - آیا تکرار نمازها در طول روز، ملال آور نیست؟ اگر روزی یکبار می‌خواندیم، بهتر نبود؟

نماز یاد خداست. انسان همیشه و در همه حال باید به یاد خدا باشد. بهترین حالت و روش برای یاد خدا، نماز است. خداوند خطاب به حضرت موسی عليه السلام می‌فرماید: «اقم الصلوة لذكرى؛ نماز را بپا دار تا اینکه به یادم باشی».

نماز ظاهری ما، شاید تکراری به نظر بیاید. ولی همین عمل تکراری مانند کلنگ زدن به زمین برای رسیدن به آب است. البته خستگی و ملال آور بودن نماز را باید در جای دیگری جست و جو کرد. در روایتی پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «فرض کنید در برابر خانهٔ شما نهری روان باشد. اگر هر روز پنج بار در آن تن خود را شست و شو دهید، آیا به تن شما هیچ آلودگی می‌ماند؟» اصحاب عرض کردند نه. ایشان فرمود: «نمازهای



پنجگانه هم همین اثر را دارد. با پنج بار نماز در روز، خداوند لغزش‌ها را از آدمی می‌زداید و او را پاکیزه می‌کند».^۷

همچنین همانطور که گفته شد، یکی از حکمت‌های نماز، شکر و سپاس از خداوند است به خاطر نعمت‌هایی که به ما داده است. آیا این نعمت‌ها مانند سلامتی، داشتن چشم، دست و پا و دیگر اعضا و جوارح هر روز تکرار نمی‌شوند؟ بلکه هر لحظه تکرار می‌شوند. پس هر نماز، شکری است در برابر نعمت‌های جدید و قدیم خداوند. هر چند خواندن نماز هم نعمتی است که کافران و از خدایی‌خبران از آن بی بهره‌اند.



۷- نماز غیر از اجر اخروی، فواید دیگری هم دارد؟ منظورم تأثیر در جسم و جان است.



آری؛ معمول دستورات اسلامی دارای آثار روحی و جسمانی مفیدی هستند که بسیاری از آنها را دانشمندان امروز پی برده‌اند. هر نوع عبادتی قطع نظر از فواید، یکی از نیازهای روحی بشر است. انجام ندادن آن موجب عدم تعادل و اضطراب در روح می‌باشد. در میان عبادات، نماز از جای‌گاه ویژه‌ای برخوردار است به گونه‌ای که به عنوان رکن و اساس دین معرفی شده است. اگر ورزش برای شادابی مفید است، اگر آب سالم برای سلامت جسم لازم است، اگر هوای پاک برای هر کس ضروری است، اگر غذای سالم برای انسان یک ضرورت است، نماز هم برای سلامتی روح و روان آدمی، در دنیا و آخرت لازم و حیاتی است. گاندی رهبر فقید هند معتقد بود: «دعا و نماز زندگی ام را

نجات داده است. بدون آنها من دیوانه می شدم»^۸

از جمله آثار روحی و جسمی نماز بر انسان می توان موارد زیر را نام برد:

- تحریک عضلات بدن و تمام مفاصل، حتی مفاصل ستون فقرات در هر رکعت.

- نشاط بخشیدن به کار قلب و دستگاه گردش خون.

- بهبود فعالیت های مغزی به دلیل کمک به تغذیه بهتر آن.

- تقویت جداره شریان های مغزی و حفظ حالت ارتجاعی آنها که در نتیجه آن، در

مقابل پاره شدن و خونریزی مقاوم خواهند شد.

- آماده کردن بدن برای مقابله با پیشامد حالت های ناگهانی که ممکن است بسیاری

از مردم دچار آن شوند، مانند سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و بیهوشی های زودگذر.

- آرامش روحی و اعتماد به نفس.^۹

بسیاری از روان شناسان و روان پزشکان دریافته اند که توجه کامل به خداوند، با

تمام اعضاء و حواس که در حین نماز ایجاد می شود، باعث به وجود آمدن حالتی از

آرامش می شود که تأثیر بسزایی در کاهش ناراحتی های عصبی دارد.^{۱۰} دکتر هاسیوپ

می گوید: «مهمترین عامل خواب آرامش بخش که من در طول سال های متمادی تجربه

و درمان مسایل روانی به آن پی بردم، همین نماز است»^{۱۱}

از نظر پزشکی نماز و نیایش، به سبب آزاد سازی «آندروفین ها» موجب کاهش

استرس و فشار روانی می شود.^{۱۲} تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته است حاکی از

کاهش میزان اضطراب و شیوع آن در افراد نماز خوان بوده است. نتایج پژوهش «آدلر»

در ۱۹۸۷ در کاهش میزان زیادی از افسردگی در مردان و زنانی که با خدا راز و نیاز

می کنند، حکایت می کند.^{۱۳}

آری، نماز انسان را به مرکز آفرینش و منبع فیض وصل می کند و غم و اندوه را

می زداید و از بار مصیبت می کاهد. پیش از اینها در قرن ها پیش قرآن فرموده است:

«استعینوا بالصبر والصلوة»^{۱۴}؛ از شکیبایی و نماز یاری جوئید». و پیامبر ﷺ پیش از

همه بدان عمل می کرد و خانواده اش را به آن رهنمون می ساخت. رسول ﷺ هر

گاه یکی از اهل خانه اش گرفتار مشکلات می شد و در تنگنا قراتر می گرفت، وی را به

خواندن نماز توصیه می فرمود. با خواندن نماز، بارقه های امید در دل انسان جوانه می زند.

امتحان کنید!

