



## ۲. پرخوری در شب

علت دیگر، خواب طولانی و سنگین ناشی از پرخوری در شب می‌باشد. حضرت عیسی (ع) خطاب به بنی اسرائیل فرمود: "ای بنی اسرائیل! خوردن خود را زیاد نکنید، زیرا هر کس بر خوردن خود بیفزاید، بر خوابیدن خود هم می‌افزاید و هر کس که بر خواب خود بیفزاید، از نماز کم می‌گذارد [و در نتیجه] در زمره غافلان نوشته می‌شود".<sup>۱</sup>

## ۳. کسلی و تنبلی افراد

برخی وقت‌ها بیدار نشدن برای نماز، ربطی به مسائل حاشیه ای ندارد و خود فرد ذاتاً فردی تنبل و بی حال است که برای امور عادی زندگی نیز کم می‌گذارد، حال چنین شخصی برای مسائل معنوی روشن تر است؛ زیرا به فرموده امام علی علیه السلام: "مَنْ كَسَلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلَ": کسی که در کار دنیا تنبل باشد، در کار آخرتش تنبل تر است.<sup>۲</sup>

---

۱. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۴۷.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۷.

#### ۴. غرق شدن در مسائل مادی و دنیوی

حضرت عیسیٰ علیه السلام نقش دنیازدگی را در بی‌حوصلگی افراد نسبت به عبادات این چنین ترسیم می‌نماید: "همچنان که بیمار بر غذای لذیذ نگاه می‌کند و به دلیل شدت درد، لذت آن را نمی‌چشد، فرد دنیا طلب نیز همراه با عشق به مال، نه لذتی از عبادت می‌برد و نه شیرینی و حلاوتش را می‌چشد".<sup>۱</sup>

#### ۵. خوردن غذاهای نامناسب در شب

برخی از غذاها به گونه‌ای هستند که باعث سستی اعصاب و بدن می‌شوند؛ لذا اگر شب‌ها از ماست، دوغ و مانند آن استفاده شود، خواب بر انسان چیره می‌شود. هم چنین، خوردن غذاهای چرب و سنگین موجب سنگینی خواب شده، بیدار شدن را برای انسان دچار مشکل می‌سازد.

۱. تحف العقول، ص ۴۸۳.

## ب: عوامل معنوی

### ۱. ضعف در خداشناسی

از مهمترین عوامل معنوی که موجب می‌شود انسان برای ادای فریضه صبح به سختی از خواب بیدار گردد، عدم معرفت و شناخت نسبت به خداوند متعال و الطاف وی است. به راستی اگر شما با یکی از مسئولین که حل مشکل تان در دست اوست، قراری گذاشته‌اید و یقین دارید که وی در همان ساعت مقرر منتظر شما است، آیا واقعاً شب به راحتی

می‌خوابید و دیر بر سر قرار حاضر شده و یا با کسالت با وی مواجه می‌شوید؟

اگر انسان نسبت به الطاف الهی کمترین معرفتی داشته باشد و بداند که کسی که قرار است به هنگام نماز با وی صحبت کند، همانی است که ما را از نیستی به دنیا آورده و تمامی نعمت‌های خود را بر ما ارزانی داشته، تا به نهایت کمال و درجات بالایی بهشتی دست پیدا کند، همانی که اختیار کمی و زیادی روزی ما را دارد، همانی است که مرگ و زندگی ما در ید قدرت اوست و... با این حال، آیا نسبت به نماز با بی حالی برخورد خواهیم کرد و یا آنکه سر از پا نشناخته، عاشقانه و با تمام وجود به اقامه نماز خواهیم پرداخت.



## ۲. گناه

اعمال و رفتاری که انسان در طول روز انجام می‌دهد، نقش بسیار مهمی در توفیق انسان نسبت به عبادات دارد. هر چه در شبانه روز کارهای شایسته از انسان سر بزند، توفیقات انسان نیز برای اعمال خوب دیگر بیشتر فراهم می‌شود و هرچه به گناه آلوده شود، توفیق اعمال خوب از وی سلب می‌گردد، لذا باید نسبت به این مسأله بسیار حساس بود تا به واسطه گناه، درک لذت سحرخیزی را از دست نداد.

## ۳. ضعف اراده

سحرخیزی اراده و عزم می‌خواهد، دوست داشتن تنها کافی نیست. باید با تصمیم جدی خوابید. ضعف اراده از مهم‌ترین عوامل محروم ماندن از سحرخیزی می‌باشد. باید با این ضعف و سستی اراده مبارزه کرد. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: "ضادُوا التَّوَانِي بِالْعَزْمِ": به وسیله عزم، با سستی مبارزه کنید.<sup>۱</sup>

وضو گرفتن، خواندن سوره‌های توحید و معوذتین، ذکر صلوات و تسبیحات اربعه و تسبیح حضرت زهرا علیها السلام، قرائت آیه الکرسی، به ویژه خواندن آیه‌ی آخر سوره‌ی کهف و نیز

<sup>۱</sup>. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۲۷.

توسل به امام زمان(عج) برای محروم نماندن از فیض نماز اول وقت و... از جمله اموری است که خواب مؤمن را همراه با هدف و انگیزه می‌کند و این توجه و هدفمندی در بیداری صبح تأثیرگذار خواهد بود.



## چگونه فرزندانمان را به نماز دعوت کنیم؟

سخن پیرامون روش‌های مؤثر در جذب کودک به آموزه‌های دینی فراوان و نیازمند نوشتاری مستقل است، ولی با توجه به اهمیت این موضوع، به چند روش کاربردی که به کارگیری آنها می‌تواند اثرات مثبتی در نهادینه نمودن نماز در فرزندان داشته باشد، به صورت مختصر اشاره می‌کنیم.

### روش الگو دهی

از جمله روش‌های مؤثر و مطرح در روانشناسی رشد، روش الگوپذیری است. اگر والدین قبل از این که بخواهند کودک را با آداب اسلامی آشنا کنند، خود پایبند به اخلاق نبوی و اسلامی باشند و بدانچه می‌گویند عمل کنند، کودک نیز بر اساس روحیه تقلیدپذیری، آن را به جا خواهد آورد؛ زیرا در سنین ۱ تا ۷ سال، کودک به شدت تقلیدپذیر است و بدون

دانستن فلسفه کار، صرفاً آن را تکرار می‌کند. البته این روش الگویی حتی نسبت به افراد بزرگسال نیز تأثیرگذار است.

### فضاسازی معنوی

فرزندى که در خانواده‌ای لبریز از یاد و محبت خدا به دنیا می‌آید، نیازی ندارد که آموزشی ویژه برای قبول نماز ببیند، زیرا از همان آغاز تولد، در گوشش اذان و اقامه می‌گویند و او را به "صلاة" و "فلاح" و "خير العمل" دعوت می‌کنند. در خانه‌ای که والدین به مناجات شبانه بر می‌خیزند و اهل خانه همگی معتقد و مقید به آداب دینی هستند، کمتر پیش می‌آید فرزندان گریزان و روی گردان از خدا باشد.

### پاسخ به کنجکاوی‌های کودک

کنجکاوی کودک، ویژگی طبیعی اوست که پاسخ به آن ضمن ایجاد آرامش روحی و روانی در کودک، فرصت مناسبی را برای والدین به وجود می‌آورد تا رفتارهای مناسب و مطلوب را در او پرورش دهند. بر این اساس، وقتی که فرزندان از ما در مورد مسائل اعتقادی و نماز می‌پرسند، فرصت مناسبی برای ما به وجود آورده‌اند تا بتوانیم با ارائه پاسخ‌های مناسب و یا طرح سؤالات مؤثر، در او اثر تربیتی بگذاریم.



### آموزش تدریجی در حد توان

پدر و مادر باید باور داشته باشند که همان گونه که در تأمین نیازهای مادی کودک مسؤلیت دارند، در قبال تأمین نیازهای معنوی نیز موظف هستند. امام باقر علیه السلام در گفتاری حکیمانه، مراحل تربیت معنوی فرزندان را شرح داده و چگونگی تربیت آنان را در سنین مختلف بیان می‌دارد؛ طبق رهنمود آن حضرت، والدین باید در سه سالگی کلمه توحید "لا اله الا الله" را به کودک یاد دهند، در چهار سالگی کلمه رسالت "محمد رسول الله" را به او بیاموزند و در پایان پنج سالگی او را آزمایش کنند، اگر راست و چپ را می‌شناسد، صورتش را به سوی قبله متوجه ساخته و به او بگویند رو به سوی قبله سجده کند، در شش سالگی اجزاء نماز، رکوع و سجده صحیح را یادش دهند تا سن او به آخر سال هفتم برسد، در آن موقع به او بگویند دست‌ها و صورتش را بشوید و آنگاه به نماز بایستد.<sup>۱</sup>

### حضور در مجامع و محافل نماز

مشاهدات انسان، یکی از عوامل مؤثر در تربیت اوست. قرآن کریم در آیات متعدد، انسان‌ها را به "دیدن" و "اندیشیدن" دعوت می‌کند، زیرا بین "دیدن" و "باور کردن" رابطه

<sup>۱</sup>. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۸۱.





مستقیم وجود دارد؛ از این رو باید کاری کنیم که فرزند ما با صحنه‌های گوناگون اقامه نماز و آماده شدن برای اقامه نماز مواجه شود. در این راستا، همراهی فرزندان با والدین در نمازهای جماعت مسجد محله، می‌تواند نقش مؤثری در تقویت روحیه نماز خواندن فرزندان ایفا نماید.

### زیبا سازی نماز

انسان زیبایی را دوست دارد و به دنبال زیبایی‌ها می‌رود. این ویژگی را خداوند در وجود آدمی قرار داده است، به خصوص کودک و نوجوان که بیش از بزرگسالان زیبایی‌ها را می‌بیند و دوست دارد. با هدیه دادن یک سجاده زیبا و چادر نمازی قشنگ برای دختران، و جانماز و لباس زیبا برای پسران، می‌توان رغبت آنها به نماز خواندن و حضور در جمع نمازگزاران را فزونی بخشید. به هر میزان که والدین بتوانند زیبایی‌ها را با نماز خواندن پیوند بزنند، به همان اندازه موفق‌تر خواهند بود.

### تشویق

همان گونه که قرآن انسان‌ها را به انجام اعمال پسندیده ترغیب می‌کند و از ارتکاب اعمال زشت به شدت بر حذر می‌دارد، سخنان پدر، مادر و مربی نیز باید این گونه باشد. جای جای قرآن کریم وعده به بهشت است که نمونه‌ای بارز برای تشویق به عبادت است. پدر و مادر نیز با روش‌های مختلف و برآورده ساختن نیازهای فرزندان، همچون اسباب بازی، رفتن



به سینما، پارک و ... می‌توانند او را به نماز تشویق کنند. البته این تشویق نباید به گونه‌ای باشد که روحیه تعبّد در فرزند کم رنگ شود و نماز را فقط برای رسیدن به هدیه بخواند. از جمله راه‌کارها این است که با او شرط خرید هدیه‌ای نکنیم؛ بلکه برخی اوقات، بعد از نماز یا انجام کار درست، او را با دادن هدیه‌ای تشویق کنیم.





## چگونه همسر را به نماز دعوت کنم؟

در این زمینه، چند راهکار عملی قابل ارائه است.

### ۱. اصلاح و تقویت مبانی اعتقادی

برای ترغیب و تشویق به نماز، در آغاز بایستی زیر بناهای فکری همسران را مورد بررسی قرار داده – البته با در نظر قرار دادن روحیه مخاطب و توان روحی و علمی خودتان – در اصلاح آن بکوشید؛ زیرا دیدگاه فرد در مورد خداوند، جهان هستی، انسان و معاد، دارای نتیجه مستقیم بر عملکرد فرد است؛ از این رو، دادن اطلاعات و تصحیح اندیشه فرد درباره نماز ضروری است، تا به کمک نیروی درونی و انگیزه شخصی در پی آن باشند و نیازمند تحریک خارجی و وادار کردن نباشند. بنابراین، در گام اول باید به تقویت و اصلاح این مبانی کوشید.



## ۲. بازخوانی و شناساندن فلسفه نماز

نماز، عملی است که در مجموعه عقیده توحیدی، دارای معنا و فلسفه است. انسان طبق فطرتش همواره به چیزی که برایش اهمیت دارد، توجه و اهتمام می‌ورزد. یکی از دلائل مهم اهمال در به جا آوردن نماز، عدم شناخت فلسفه نماز است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: **"الناسُ أعداءُ ما جهلوا": انسان دشمن چیزی است که نسبت به آن آگاهی ندارد.**<sup>۱</sup> از این رو لازم است با استفاده از آیات و روایات ایشان را با فلسفه نماز آشنا سازید که که قبلاً بیان شد. همچنین می‌توانید با مراعات سن و قدرت بینشی و علمی همسران، با در اختیار قرار دادن کتاب‌های نوشته شده پیرامون نماز، امکان مطالعه و تعمق را فراهم سازید.

برخی از این کتاب‌ها عبارتند از: از ژرفای نماز، حضرت آیت‌الله امام خامنه‌ای، پرتوی از اسرار نماز، استاد قرائتی، اسرار الصلاة، مرحوم ملکی تبریزی، آداب الصلاة، امام خمینی (ره)، صلاة الخاشعين، شهید دستغیب، اسرار الصلاة، علامه جوادی آملی و...

---

<sup>۱</sup>. نهج البلاغه، فیض الاسلام، حکمت ۱۶۳.



### ۳. مشوّق اختصاصی

زن و شوهر می‌توانند نقش‌آفرینی حیاتی گسترده‌ای بر یکدیگر داشته باشند. البته کیفیت و میزان اثرگذاری و اثرپذیری‌ها بسیار متفاوت است. آنچه در این جا دارای اهمیت است، داشتن درک روان‌شناختی ژرف و درستی از طرف مقابل است. هر شخصی یک نقطه پذیرش و به قول معروف، رگ خوابی دارد. سعی کنید این رگ خواب و نقطه پذیرش را به دست آورید. از این کانال وارد شوید و هدف خود را تعقیب کنید. به صرف این که باید شخصی را هدایت کرد بسنده نکنید، بلکه با دقت در خصوصیات وی، راه نفوذ در او و جلب نظر او را به دست آورید و اقدام کنید.

### ۴. استفاده از ظرفیت محبت

باید راه‌های نفوذ و تأثیرگذاری بر همسر خود را به صورت دقیق بشناسید و متناسب با آن برنامه‌ریزی کنید. بدون داشتن چنین درکی، چه بسا بسیاری از زحمات شما بی‌نتیجه یا کم‌ثمر خواهد شد. اگر همسر شما منطق‌پذیر است، باید با زبانی بسیار منطقی و مستدل او را قانع سازید. اگر فردی نصیحت و انذارپذیر است، باید بیشتر بر جنبه‌های عقوبتی ترک نماز و روایات و حکایات وارده در این مورد با او سخن گویند. اگر احساس می‌کنید با محبت بیش‌تر می‌توانید او را به سوی خدا بکشانید، باید از همین طریق وارد شوید. اگر راه‌های دیگری بر او مؤثر است تا جایی که اثر منفی نداشته باشد، از آن راه‌ها استفاده کنید.



## ۵. استفاده از روش انذار

بیان تأثیرات منفی ترک نماز و روزه که استفاده از روایات بیان شده توسط اهل بیت(ع) در این زمینه بسیار مؤثر است، به خصوص اگر به روش غیرمستقیم ارائه گردد و موجب تنبه و موعظه کردن شود؛ یعنی غیر از ارائه شناخت، باید در صدد موعظه‌گری و تنبّه قلبی وی نیز برآیید و با ترس و بیم دادن از عذاب اخروی و پیامدهای منفی ترک نماز و روزه، دل او را از غفلت آزاد سازیم.

## ۶. پرورش عواطف دینی

به موازات آموزش تعلیم دینی، لازم است عواطف دینی را پرورش دهید. شرکت در مراسم مذهبی از قبیل نماز جماعت مسجد، نماز جمعه، مراسم اعیاد مذهبی و مراسم سوگواری در ماه محرم و جلسات دینی در پرورش عواطف دینی ایشان بسیار مؤثر است. حضور در این قبیل برنامه‌ها پیوند قلبی را با دین و معنویات افزایش می‌دهد و زمینه را برای شکوفایی ایمان فراهم می‌سازد.

برقراری ارتباط با دوستان نماز خوان: گروه‌های همسال و دوستان در بازسازی شخصیت افراد نقش حیاتی دارند. بر این اساس برای تشویق همسران، از دوستان ایشان استمداد بجوید. اگر دوست شایسته‌ای ندارد، زمینه ارتباط با دوستان نماز خوان و مؤمن را فراهم نمایید.



## ۷. تشویق

برای برانگیختگی و بازدارنگی، تشویق نقش اساسی دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: "ضادُوا الشَّرَّ بِالْخَيْرِ": به وسیله خوبی با بدی بستیزید.<sup>۱</sup> در مراحل نخست نمی‌توان توقع داشت همه افراد با انگیزه عالی به نماز و انجام تکالیف بپردازند. غالب مردم به چنان مرحله‌ای از کمال نرسیده‌اند که به تحسین و ستایش محتاج نباشند، از این رو لازم است همسران را با تشویق گفتاری یا عملی به نماز خواندن فرا خوانید.

## ۸. یاری جستن از خدا

حالات انسان متفاوت است. بسیار شده که ما نسبت به کسی مأیوس می‌شویم، ولی برخلاف تصور ما، شرایطی فراهم می‌شود و آن فرد متحوّل می‌گردد. تجربه و تاریخ شواهد زیادی را نشان می‌دهد که به طور غیر منتظره کسی دگرگون گشته و سرنوشت دیگری پیدا کرده است.

در عین حال اگر آثار مثبت چندانی مشاهده نکردید، نگران تأثیرپذیری از ایشان نباشید، البته با جدیت تمام از ایمان و عمل صالح خود به دقت مواظبت نموده و فروگذار نکنید،

---

<sup>۱</sup>. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۲۶.





همواره از خداوند حفظ ایمان و دیانت خود را طلب نمایید؛ چه بسا در طول زمان بقای ایمان شما، اثر سازنده‌ای در ایشان ایجاد کند. از طرف دیگر سرمایه گذاری جدی روی فرزندان خود نمایید. در موارد بسیاری دیده شده، ایمان و اعمال فرزندان بر والدین تأثیر گذاشته و موجب هدایت آنان شده است.

### چند نکته

- ✓ در هیچ یک از مراحل ارشاد و راهنمایی از برخورد نیک و ملاحظت آمیز و احترام نهادن دور نشوید. با فشار و اجبار کسی را نمی‌توان هدایت نمود. چه بسا تأثیر منفی آن، بیشتر از هدایت گردد.
- ✓ تبلیغ عملی داشته باشید؛ یعنی باید ضمن جدی گرفتن نماز در محیط خانه، باید آثار خواندن نماز، مانند دوری از گناهان، داشتن اخلاق نیکو، کمک به دوستان، وفاداری، فداکاری، پاکیزه بودن در ظاهر و باطن و... در رفتار و کردار و گفتارشان نمایان باشد. بهترین روش تبلیغ از یک عمل خیر دینی، تبلیغ عملی است.
- ✓ جدی گرفتن نماز در محیط خانه: اگر انجام وظایف دینی از جمله نماز خواندن را جدی بگیرید، در همسران تأثیر می‌گذارد.
- ✓ تمام راه کارهای گفته شده، هم به صورت مستقل و هم به همراه یکدیگر می‌تواند مؤثر باشد.



## **علت بی‌اعتنایی برخی به نماز و راه‌های درمان آن چیست؟**

شناخت و تشخیص مشکل، اولین و مهمترین مرحله حل مشکل و گره‌گشایی از آن است که در پرتو آن می‌توان درمان صحیح ارائه کرد. برای بی‌اعتنایی به نماز نیز ابتدا شناخت علت و سپس ارائه درمان مناسب می‌تواند کمک شایانی به حل این مشکل ایفا نماید که به صورت مختصر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

### **۱. عدم آشنایی به فلسفه نماز**

اهمیت ندادن به نماز، به لحاظ عدم آشنایی به حقیقت آن و احساس نیاز نکردن نسبت به آن، خود از عوامل ترک نماز به شمار می‌رود.



## درمان

آشنایی و ترویج فلسفه و حقیقت نماز و این که نماز جزء نیازهای زندگی ماست. توجه به این که فایده و آثار نماز در دنیا و آخرت تجلی می‌کند و به واسطه آن، آرامش و تعادل روانی پیدا می‌شود. چنانچه بهترین درمان افسردگی و اضطراب، نماز است.

## ۲. احساس تحجر و عقب ماندگی

برخی فکر می‌کنند نه تنها مذهب از زندگی جداست؛ بلکه دین عامل عقب افتادگی است. چنین اشخاصی بر این باورند که افراد مذهبی و نمازخوان، از واقعیت‌ها و لذات زندگی و از علم و پیشرفت و یا با زمان همراه بودن، به دور هستند. تصور می‌کنند آنها انسان‌هایی خشک و بی سواد و عقب افتاده‌اند و افراد مخالف آنها، انسان‌هایی منطقی، پیشرفته و با سوادند. اینان برای توجیه خود مثال‌هایی از عقب افتادگی کشورهای اسلامی و برخی افراد مذهبی می‌آورند.



## درمان

فهمیدن یا فهماندن این معنا که دین نه تنها با علم و پیشرفت زندگی کردن مخالف نیست؛ بلکه چگونگی پویایی و موفقیت را نیز نشان می‌دهد و اینکه عبادت، برای بهتر زندگی کردن است و بهتر لذت بردن از زندگی، درمان بیماری‌های روانی و به طور کلی



برای به تکامل رسیدن انسان است. ضمن این که مسلمانان و کشورهای مسلمان موفق و پیشرفته کم نیستند که ایران عزیز اسلامی نمونه بارز آن است.

### ۳. تن پروری و تنبلی

اساساً افراد تنبل و تن پرور، اراده قوی نسبت به انجام امور معنوی ندارند و در مسیر زندگی خود با مشکل رو به رو هستند. اینگونه افراد دارای روح کوچک هستند و همواره در بند خواسته‌های تن می‌باشند.

#### درمان

ترک پرخوابی و پرخوری که باعث کسالت و ضعیف شدن اراده شده و اشتیاقی برای عبادت نمی‌ماند. برای ترک این عادت از خدای متعال استعانت بجوییم و از ورزش و نرمش برای رفع کسالت استفاده کنیم. از شهوترانی و بزهکاری دوری کنیم؛ زیرا افراد شهوتران، دارای اراده‌ای ضعیف هستند و از آنجایی که پرستش و عبادت، خواسته و نیاز روح آدمی است، لذا آدم شهوتران به دلیل اسیر و گرفتار جسم بودن، نمی‌تواند به خواسته‌های روح پاسخ مثبت دهد.



#### ۴. سهل انگاری

یکی از اسباب ترک نماز، سهل انگاری و مسامحه کاری است. منشأ این عامل، چیزی جز تنبلی و بی حالی نیست؛ زیرا مشاهده می‌شود که انسان با اینکه در بهترین وضعیت روحی و جسمی به سر می‌برد، ولی باز نسبت به امور معنوی مخصوصاً نماز بی توجه است، به راحتی آن را ترک می‌کند و احساس نمی‌کند که عمل مهمی را ترک کرده است.

#### درمان

از علل اصلی بی توجهی و سهل انگاری در نماز، اهمیت ندادن به عبادت و در حقیقت، مهم جلوه نکردن نماز برای آدمی است. برای رفع سهل انگاری، باید به نماز اهمیت داد و آفات ترک آن را شناخت و دانست که عذاب خدا برای سهل انگاران دردناک و عظیم است.

#### ۵. احساس خجالت و خودنمایی

بعضی می‌گویند: خجالت می‌کشیم، چون تا به حال نماز نخواندیم و اگر اکنون بخوانیم، شاید مورد طعن و مسخره پدر و مادر و دوستان قرار بگیریم. برخی دیگر با خواندن نماز، احساس می‌کنند که در زمره ریاکاران قرار گرفته‌اند.

## درمان

اگرچه هر مسلمانی بر اساس وظیفه دینی خود موظف است افراد نمازخوان را مورد تشویق قرار دهند، ولی باید دانست که همواره گام برداشتن در مسیر صحیح و پیمودن راه رستگاری، موافقان و مخالفان خود را داشته و خواهد داشت. همانگونه که قرآن کریم نیز گویای این حقیقت است.<sup>۱</sup> آنچه به نظر مهم و کارگشا می‌رسد، اهمیت ندادن به رفتار و گفتار دیگران، با تکیه بر احساس انجام وظیفه شرعی و به دست آوردن رضایت و محبت الهی است.

### ۶. ارتکاب گناه و احساس بی فایده بودن نماز

در این حالت، شخص گناهکار با خود می‌گوید: حالا که من گناهکارم پس برای چه نماز بخوانم؟ نماز چه فایده‌ای به حال من دارد؟ از این رو، در دو راهی ترک گناه یا ترک نماز حیران می‌ماند و از آنجایی که با گناه مأنوس شده است، ترک نماز را می‌پذیرد.



---

۱. به عنوان نمونه، نگاه کنید: سوره بقره، آیات ۱۵ و ۱۴، سوره حجر، آیات ۹۷-۹۹. سوره طه، آیه ۱۳۰.

## درمان

ارتکاب معصیت، اگرچه حرام و مانع تحصیل حضور قلب است، ولی موجب بطلان نماز نمی‌گردد و مشکل گناهکار نیز نه تنها با ترک نماز حل نمی‌شود، بلکه گرفتاری او دوچندان می‌گردد. بنابراین نباید انسان به صرف انجام معصیت از خود ناامید شود و نماز را ترک نماید؛ بلکه باید به موازات توجه به معنویات، به ترک گناهان پردازد و به هیچ بهانه‌ای نماز را ترک نگوید و نیز بداند که هر قدر هم گناهکار باشد، راه برگشت برای او وجود دارد.

## ۷. خانواده

از عوامل مهم در سازندگی و شکوفایی یا تخریب شخصیت انسان، خانواده و محیط زندگی است. بیشترین همانندسازی و الگوبرداری از اهل خانواده، به خصوص پدر و مادر اتفاق می‌افتد. از دلایل بی‌توجهی به نماز، نبودن الگوی نمازگزار در منزل و جو فاسد محیط خانه است.



## درمان

اگرچه بر مبنای آموزه‌های دینی، انسان به هیچ بهانه‌ای حق بی احترامی به والدین خود را ندارد، ولی این نکته را نیز نمی‌توان نادیده گرفت که از نگاه قرآن کریم، حد و مرز احترام به والدین تا آن جاست که باعث شکستن حریم الهی و ارتکاب گناه نباشد.<sup>۱</sup> ولی هنگامی که امر دائر بر مخالفت امر الهی یا خواست والدین باشد، قطعاً باید حرف خداوند را مقدم داشت و انسان موظف است واجبات دینی خود را انجام دهد، ضمن این‌که می‌توان با کمک گرفتن از منطق علمی و محبت و عاطفه خانوادگی، مسیر نمازگزاری اعضای خانواده را هموار نمود.

## ۸. محیط و اجتماع فاسد

از دیگر دلایل ترک نماز، قرار گرفتن در محیط نامساعد و فاسد است. در اجتماعی که معنویت و روح نماز حاکم باشد، توجه به معنویات مخصوصاً نماز، بیشتر خواهد بود.



۱. "وَصَيَّنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا". سوره عنکبوت، آیه ۸.





## درمان

برای درمان این مشکل، حداقل دو راه وجود دارد. یک راه شخصی که همان تغییر محیط نامناسب زندگی و هجرت به محیط‌های سالم برای ارتباط و زندگی است.<sup>۱</sup> راه دوم نیز بر عهده مسؤولان جامعه است که باید درصدد اصلاح محیط و جامعه برآیند و زمینه‌های فساد را از بین ببرند و به جای آن، فضای جامعه را از معنویات پر نمایند.

## ۹. دوست فاسد

یکی از عوامل ترک نماز، همنشینی و همراهی با بی‌نماز است. از پیامبر نقل شده است: دین انسان بستگی به دین دوستش دارد.<sup>۲</sup> قطعاً ساختار شخصیتی و معنوی ما با دوستان مان گره خورده است و نمی‌توان تأثیر پذیری از آنان را انکار نمود.

---

۱. «إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضَ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا قَالُوا لَكَ مَا أَوَّاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا»: همانا کسانی که فرشتگان، چانشان را می‌گیرند، در حالی که بر خویشان ستم کرده‌اند، از آنان می‌پرسند: شما در چه وضعی بودید؟ گویند: ما در زمین مستضعف و بیچاره بودیم (و به ناچار در جبهه‌ی کافران قرار داشتیم). فرشتگان (در پاسخ) گویند: مگر زمین خداوند گسترده نبود تا در آن هجرت کنید؟ آنان، جایگاهشان دوزخ است و بد سرانجامی است. سوره نساء، آیه ۹۷.

۲. کافی، ج ۲، ص ۳۷۶.

## درمان

قطع رابطه با دوست فاسد و بی‌نماز که راه‌های متعدد دعوت او به دینداری و نمازگزاری بی‌پاسخ مانده است و در مقابل همنشینی با انسان‌های پاک و نمازگزار و اهل علم و پایبند به مبانی دینی.

### ۱۰. برخورد‌های نامناسب افراد مذهبی

تأثیر رفتارهای مبلغان مذهبی و به طور کلی متدینان در انسان‌های دیگر، حتمی است. مسلماً آن کسی که جوانان و نوجوانان را دعوت به پاکی و عبادت می‌کند، باید اول خودش عامل به گفته‌هایش باشد. در غیر این صورت، آثار منفی تربیتی فراوانی بر افراد جامعه خواهد داشت.

## درمان

افراد مذهبی این واقیعت را بپذیرند که هر نوع رفتار و کردار آنها در رفتار، ایمان و معنویات مردم، تأثیر خواهد گذاشت. رهبران دینی باید در اعمال روش‌های تربیتی همانند اسوه عالم امکان، حضرت محمد(ص) اعتدال و میانه روی و ظرفیت افراد را در نظر داشته باشند و از روش‌های مفیدی مانند: استدلال، تشویق، تحسین و... استفاده کنند و از استبداد و خشونت پرهیزند.



## نمازی که ما را از گناه باز نمی‌دارد، انجام آن چه فایده‌ای دارد؟

اگرچه از شرایط قبولی نماز دوری از گناه است و انجام گناه با روح نماز سازگاری ندارد و اثر آن را کم می‌کند؛ اما اگر فرد گناه کاری که نیت خالص ندارد، نمازش را ترک کند، آیا وضع و حال بهتری پیدا خواهد کرد؟ آیا دلش صاف و روشن می‌گردد؟ بدون شک نماز در همین فرد آلوده و خطاکار به اندازه خودش دارای اثر است، به گونه‌ای که اگر این نماز ترک شود، آلودگی و گناه فرد بیشتر می‌شود؛ یعنی اثر نماز که همان نهی از فحشا و زشتی منکرات است<sup>۱</sup> و لو در حد کم و ناچیز، در این فرد ظاهر می‌گردد و به اندازه خود او را از آلودگی و زشتی بیشتر باز می‌دارد. چه طور می‌توان چنین اثرات واضحی را انکار کرد؟!



در روایت آمده است: جوانی از انصار نمازش را با پیامبر ﷺ می‌خواند، ولی گناه و محرمات را نیز انجام می‌داد. جریان را به پیامبر ﷺ گفتند. پیامبر اعظم ﷺ فرمود: "نمازش روزی او را از بدی و زشتی باز می‌دارد". طولی نکشید که دیدند آن جوان توبه کرد و دست از کارهای بد و زشتش برداشت.<sup>۱</sup>

بنابراین، تأثیر نماز در هر کسی، تابع میزان معرفت و شناخت، اخلاص در نیت، حضور قلب و سایر شرایط و آدابی است که رعایت می‌کند و چون این امور در افراد با هم متفاوت است، نمازهای آنها و آثار آن نمازها نیز مختلف می‌باشد؛ ولی به هر حال هیچ نمازی بدون اثر نخواهد بود، هر چند میزان آن آثار کاملاً متفاوت است.



---

<sup>۱</sup>. ری شهری، محمد، میزان الحکمة، ج ۵، ص ۳۷۱، ح ۱۰۲۵۴، چاپ دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۲.

## چه کنیم تا در نماز خود شک نکنیم؟

افرادی که در نماز دچار شک و تردید می‌گردند، دو دسته‌اند:  
الف) افرادی که در همه مسایل زندگی خود شک می‌کنند و شک آنها منحصر در نماز نیست؛

ب) افرادی که فقط در نماز دچار شک می‌گردند؛  
افراد دسته اول باید به روانشناسان و متخصصین مربوطه مراجعه و در باب وظیفه شرعی نیز، باید به حکم "کثیر الشک؛ کسی که زیاد شک می‌کند" که تفصیل آن در رساله توضیح المسائل عملیه آمده است، عمل کنند.

ولی افراد دسته دوم برای درمان شک خود، باید چند گام به شرح زیر بردارند:  
**گام اول:** این که انسان در نماز دچار شک می‌گردد و در بقیه مسایل زندگی خود دچار شک نمی‌شود، گاه بیانگر این نکته است که به اندازه‌ای که به مسایل روزمره خود اهمیت



می‌دهد، به نماز اهمیت نمی‌بخشد؛ لذا انسان باید در گام اول، با فلسفه، ارزش و جایگاه نماز آشنایی یابد که در کتاب‌های مختلف و آیات و روایات فراوان بدان‌ها پرداخته شده است.

**گام دوم:** شک در نماز از عدم حضور قلب و حواس پرتی ایجاد می‌گردد؛ لذا باید عوامل ایجاد حضور قلب را شناخت و نسبت به مراعات آن همت گمارد. بدیهی است که ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به دو مسأله فکر کند؛ لذا یا باید متوجه معانی نماز باشد یا متوجه کارهای روزمره باشد، پس باید به مفهوم و ترجمه جملات نماز هنگام بیان الفاظ توجه داشته باشد و تا معنای جملات در ذهن نیامده و ذهن متمرکز نشده، الفاظ را بیان نکند. این عمل باعث می‌شود که حواس انسان جمع جملات و رکعات نماز گردد. همچنین انتخاب مکان خلوت، نقش بسزایی در تمرکز انسان خواهد داشت.



**گام سوم:** باید دانست که شک و تردید از ناحیه دشمن نماز، یعنی شیطان است و او به این ترتیب می‌خواهد انسان را از نماز بازدارد؛ لذا باید از شرّ وسوسه او به خداوند پناهنده شد و با گفتن اذکاری همچون "اعوذ بالله من الشیطان الرجیم" و "لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظیم"، قبل از نماز شیطان را از خود دور نماییم.

## **خداوند که با همه محرم است؛ پس چرا خانم‌ها در نماز باید حجاب کامل داشته باشند؟**

بی تردید، حکمت پوشش بدن و رعایت حجاب اسلامی زن در حال نماز، پنهان کردن و مستور نمودن خود از خدا نیست؛ زیرا چیزی از علم خدا پنهان نیست و خداوند بر همه چیز، در همه حالات آگاه است. لکن حکمت‌های دیگری در کار است که ممکن است موارد زیر نیز از حکمت‌های حجاب هنگام نماز باشد.

### **۱. رعایت ادب**

از حکمت‌های این حکم، پاس داشت شرف حضور به محضر ربوبی و رعایت ادب است؛ یعنی همانگونه که رعایت پوشش زن در برابر دیگران و در محافل رسمی حتی در برابر والدین نوعی حفظ حرمت محسوب می‌شود، نماز خواندن با پوشش لازم و کامل هم نوعی حفظ حرمت به ارتباط با خداوند یا به جایگاه نماز به حساب می‌آید. این مسئله در ادیان





دیگر هم در هنگام عبادت وجود داشته و حفظ حجاب برای زنان به خصوص در وقت عبادت، دارای اهمیت ویژه بوده است.<sup>۱</sup> به همین دلیل است که برای مرد نیز در بر داشتن عبا و پوشاندن سر در نماز، مستحب است.

## ۲. باعث پیدایش حضور قلب

حکمت دیگر این است که رعایت حجاب و آداب دیگر مانند پاک بودن بدن و لباس، در تحصیل حضور قلب مؤثر است. بی‌شک، وجود پوششی یک پارچه برای تمام بدن و داشتن پوششی مخصوص برای نماز، توجه و حضور قلب انسان را بیشتر می‌کند و از التفات ذهن به تجملات و چیزهای رنگارنگ می‌کاهد و ارزش نماز را صد چندان می‌کند.

## ۳. توجه به ارزش و اهمیت حجاب

این حکم به زنان مسلمان می‌فهماند که حجاب، مطلوب خداوند است، به گونه‌ای که حتی در نماز از زن مسلمان خواسته با حفظ حجاب با خداوند سخن بگوید؛ چون او بنده‌اش را این‌گونه می‌پسندد. چه بسا این دستور تمرینی باشد برای حفظ حجاب.



---

۱. تاریخ تمدن ویل دورانت، ج ۹، ص ۲۴۲، به نقل از مجله پیام زن، ش ۲۰، ص ۸۰ - ۸۳

## فلسفه حضور در نماز جماعت چیست؟

درباره جایگاه و ارزش نماز جماعت، همین بس که رسول خدا ﷺ فرمود: "مَنْ سَمِعَ النِّدَاءَ فَلَمْ يُجِبْهُ مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ فَلَا صَلَاةَ لَهُ"؛ نماز کسی که صدای اذان را بشنود و بی دلیل، در نماز جماعت مسلمانان شرکت نکند، ارزشی ندارد.<sup>۱</sup> و می‌فرمود: صف‌های نماز جماعت، همانند صف‌های فرشتگان در آسمان چهارم است.<sup>۲</sup> در حدیث دیگر چنین آمده است: "هر که نماز جماعت را دوست بدارد، خدا و فرشتگان او را دوست می‌دارند."<sup>۳</sup> گذشته از این گونه روایات

---

۱. وسائل، ج ۵ ص ۳۷۵، کنز العمال، ج ۸ حدیث ۲۲۷۹۹.

۲. همان مدرک.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱ ص ۴۸۸.



درباره بایستگی و لزوم شرکت در نماز جماعت، برخی از فلسفه‌های شرکت در نماز جماعت را می‌توان چنین ذکر کرد:

### ۱. نیل به ثواب نامحدود

برخی از اعمال عبادی در دین اسلام ثواب محدود و مشخص دارد، ولی بین مسلمانان مسلم است که نماز با جماعت، از نماز فرادا برتر است و اگر تعداد نمازگزاران بیش از ده نفر شوند ثواب آن قابل شمارش و نگارش توسط مخلوقات نیست.<sup>۱</sup>

### ۲. اعلام اتحاد

به طور حتم، جمع شدن یک عده در یک مکان، برای عمل واحد، نشان از اتحاد آن افراد در هدف دارد. نماز جماعت نیز از این امر جهان شمول مستثنا نیست و نماد وحدت کلمه است. همه افراد با هر اختلاف سلیقه‌ای که دارند، با این عمل وحدت کلمه خود را به جهان اعلام می‌دارند.

ویل دورانت می‌نویسد: بر هیچ انسان منصفی پوشیده نیست که شرکت مسلمانان در نمازهای جماعت روزانه، چه اثر خوبی در وحدت و تشکّل آنها دارد. با کمی دقت می‌توان



---

۱. بحارالانوار، ج ۸۵، ص ۱۴.



دریافت که در سایه همین جماعت‌ها و جمعه‌ها است که انسجام و اتحادی در اقصای مختلف ایجاد می‌شود و در سایه آن، برکات و ارزش‌هایی وجود دارد. از کارهای عمرانی یک منطقه گرفته، تا راه حل سایر مشکلات افراد و جامعه.<sup>۱</sup>

### ۳. آگاهی از اوضاع و مشکلات جامعه

در این اجتماع که کم هزینه‌ترین اجتماع دنیا است، آگاهی از مشکلات و نیازهای یکدیگر و زمینه سازی تعاون اجتماعی نهفته است که در بسیاری از موارد، در همین اجتماعات است که نیاز یک نیازمند مرتفع می‌شود.

### ۴. آگاهی از حال برادران دینی

اسلام عزیز، بسیار بر زیارت و دیدار مؤمنین و اطلاع از حال یکدیگر تأکید نموده است. در سیره پیامبر اعظم(ص) می‌خوانیم: "اگر یکی از یارانش را سه روز پیایی نمی‌دید، از حال وی جويا می‌شد. اگر در سفر بود، برایش دعا می‌کرد، اگر در شهر بود، به دیدارش می‌رفت



---

۱. تاریخ تمدن، همان.



و اگر بیمار بود، از او عیادت می‌کرد".<sup>۱</sup> بی‌هزینه‌ترین دیدار مؤمنین، در صفوف جماعت است که باعث آگاهی از اوضاع افراد می‌گردد.

### ۵. آگاهی از مسائل دینی

بسیاری از مسائل دین و احکامی که افراد فرا می‌گیرند، در اثر حضور در نماز جماعت و استفاده از برنامه‌های آموزشی قبل یا بعد از نماز جماعت است. آمار نشان می‌دهد، افرادی که اهل نماز جماعت هستند، از افراد دیگر آگاهی بیشتری نسبت به مسائل دین دارند. اسلام نیز با این عمل، با جاهل ماندن افراد مبارزه معنوی می‌کند و به علم‌افزایی پیوسته ترغیب می‌نماید.

### ۶. تغییر رفتار و اخلاق نامناسب

انسان‌ها از نظر رفتاری با یکدیگر متفاوتند. چه بسیارند افرادی که با دیدن یک رفتار پسندیده از یک شخص حاضر در صفوف جماعت، رفتار زشت خود را کنار گذاشته‌اند. مسلمان‌ها با این حضور معنوی در کنار یکدیگر، هر کدام خوبی‌های خود را به دیگران منتقل می‌کنند.



---

۱. برای اطلاع بیشتر، به کتاب سنن النبی، علامه طباطبائی مراجعه کنید.

## چرا باید رو به قبله نماز خواند؟

قرآن کریم می‌فرماید: "قَوْلَ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَ حَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ": پس روی کن به طرف مسجدالحرام و شما مسلمین نیز هر کجا باشید، در نماز، روی خود را به سوی آن بگردانید.<sup>۱</sup>

با توجه به این آیات، می‌توان برداشت‌های زیر را به دست آورد:

۱. همان خدایی که فرموده است: به هر طرف رو کنید آنجا وجه خدا است "فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهَ اللَّهِ"<sup>۲</sup> و این که او از رگ گردن به انسان نزدیک‌تر است "و نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْكُمْ مِنْ

---

۱. بقره/ آیه ۱۴۴ و آیه ۱۵۰.

۲. بقره/ ۱۱۵.



حَبْلِ الْوَرِيد" <sup>۱</sup> همان خدا دستور داده است که به هنگام نماز به طرف مسجدالحرام نماز بخوانید "قَوْلَ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَ حَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ".

۲. شَطْر به معنای سمت و جانب است. البته ایستادن دقیق در محاذات [موازات، رویارو، رو به رو] خانه کعبه و حتی مسجدالحرام برای کسانی که از دور نماز می‌خوانند، بسیار مشکل است، اما ایستادن به سمت آن برای همه آسان است. همین دستور قرآنی به نوبه خود موجب پیشرفت علوم جغرافیا، هیئت، هندسه و ریاضی در بین مسلمین گردید؛ زیرا برای قبله‌یابی و تشخیص جهت آن، نیازمند این علوم بودند.

۳. این که خدا همه جا هست و به هر طرف که رو کنی روی او و سوی او است، این نتیجه را نمی‌دهد که پس به هر طرف می‌توان نماز خواند. در همه جا بودن خداوند یک مطلب است و جهت نماز مطلب دیگر. کما این که خدا همه زبان‌ها را می‌داند؛ ولی باید نماز را به زبان عربی خواند و یا این که خدا موجودی زمانی نیست؛ ولی نماز باید در زمان خاص خودش خوانده شود. حق تعالی به علل گوناگون، دستور داده است که به طرف قبله واحد، به زبان واحد و با شرایط مشترک دیگری نماز گزارده شود و این دستور، علاوه بر پیشرفت



و پیشبرد علم و دانش بشری، مایه وحدت و هماهنگی بین مسلمانان نیز هست و تأثیرات و آموزش‌های فرهنگی دیگری نیز به دنبال دارد. از طرف دیگر، در هر یک از این دستورات، اسرار عرفانی شگرفی نهفته است که در جای خود بازگو شده است.

