235993 ـ چون در نمازش خشوع نداشته دچار شک شده است

سوال

خواهش می‌کنم به من بگویید چطور می‌توانم طاعت الله را دوست بدارم و از آن لذت ببرم؟ هر بار خارجی‌هایی که مسلمان شده‌اند را می‌بینم که چگونه خداوند آرامش را در دلهایشان انداخته گریه می‌کنم چون می‌خواهم مانند آنها باشم و حتی وقتی سخنرانی‌ها و داستان‌های پیامبران و قرآن را می‌شنوم گریه می‌کنم و به مرگ و دیدار با الله فکر می‌کنم. گریه می‌کنم اما یک ساعت یا دو ساعت پس از شنیدن قرآن و سخنرانی‌های دینی به همان حالی که بودم برمی‌گردم و در مورد نمازم و خیلی موارد دیگر سهل‌انگاری می کنم و این شک به دلم می‌افتد که دارم از دینم دور می‌شوم و مرتد خواهم شد. شک‌های بسیاری به سرم می‌آید و نمی‌توانم از دست آن خلاص شوم. مدتی قبل وقتی با دوستانم بیرون می‌رفتم منتظر این می‌شدم که کی به خانه می‌رسم و دو رکعت نماز می‌خوانم؛ چون نماز را خیلی دوست داشتم و الان هم می‌خواهم به همان حال برگردم اما نتوانستم و حتی وقتی نماز می‌خوانم عجله می‌کنم و احساس می‌کنم در حال فروپاشی هستم. من مطمئنم که دین اسلام همان دین حق است و می‌ترسم در حالی بمیرم که شک کمی در دلم باقی مانده و اسلامم پذیرفته نشود.

پاسخ مفصل

الحمدلله.

بر اساس سوالتان واضح است که دچار مبالغه در وسواس شده‌اید که نه تنها مشکلات را بزرگ و پیچیده می‌کند بلکه همانطور که خودتان گفتید شما را به حد فروپاشی و بحران روانی حقیقی رسانده که باعث می‌شود دست از تلاش بردارید و شما را به حد یاس کشنده خواهد رساند.

مساله بحمد الله و فضلش آسانتر از آن است که فکر می‌کنید.

شما قبل از هر چیز و بعد از آن الحمدلله مسلمان هستید و به ارکان ششگانه ایمان شهادت می‌دهید. به الله و ملائکه‌ی او و کتابّ‌هایش و آخرت و قدرِ خیر و شر ایمان دارید و تلاش می‌کنید ارکان پنجگانه‌ی اسلام که اولش شهادتین است را به جای آورید و اعمالی که بر عهده‌ی شماست مانند نماز و زکات و روزه و حج را انجام می‌دهید.

همه‌ی اینها از اسباب بالا رفتن جایگاه شما نزد الله سبحانه و تعالی است، چرا که ما همه از مومنان به یگانگی الله و رسالت‌هایی هستیم که فرو فرستاده و به پیامبری و رسالت پیامبرمان محمد ـ صلی الله علیه وسلم ـ گواهی می‌دهیم و پایبندی خود به پیروی از ایشان و شریعتشان را اعلام می‌داریم، بنابراین چرا این همه دستاورد ایمانی و حقایق یقینی که بالاترین

منزلت و گرامی‌ترین جایگاه را نزد الله سبحانه و تعالی دارد را نمی‌بینی؟!

آیا ما امت محمد ـ صلی الله علیه وسلم ـ نیستیم که وعده داده هر کس لا اله الا الله را صادقانه از ته دل بگوید وارد بهشت می‌شود؟

آیا حدیث ابوذر ـ رضی الله عنه ـ از پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ را نشنیده‌ایم که فرمود: این جبرئیل علیه السلام است که در گوشه‌ی سنگلاخ بر من ظاهر شد و گفت: امت خود را بشارت ده که هر کس بمیرد در حالی که چیزی را با الله شریک نساخته وارد بهشت می‌شود. گفتم: ای جبرئیل حتی اگر دزدی و زنا کند؟ گفت: بله. گفتم: حتی اگر دزدی و زنا کند؟ گفت: بله و [حتی] اگر خمر بنوشد به روایت بخاری (۶۴۴۳).

تو ـ الحمدلله ـ به نماز و عبادت خود پایبند هستی اما متوجه شده‌ای در ادای آن همراه با خشوع نوعی کوتاهی داری و نتوانسته‌ای آنطور که شایسته است انجامش دهی و این مشکلی است که بیشتر مسلمانان با آن مواجه هستند، اما مطلوب آن است که به مجاهده‌ی نفس ادامه دهند تا به لذت عبادت که همه‌ی صالحان در پی آن هستند برسند. آنان باید به ثابت بنانی ـ رحمه الله ـ تاسی جویند که گفت: برای نماز بیست سال سختی کشیدم، و بیست سال از آن لذت بردم به روایت ابونعیم در حلیة الأولیاء (۲/ ۳۲۰).

بنابراین جهاد و شکیبایی در راه عبادت و استمرار در محقق ساختن آن و اخلاص و خشوع در آن همه‌ی فکر و ذکر صالحان و متقیان است و هیچ کس مدعی نیست در این راه به مرحله‌ی کمال رسیده. اما در عین حال این فکر و دلمشغولی نباید باعث نومیدی انسان شود، زیرا الله سبحانه و تعالی کسانی را که از فضل و رحمت او نومید شده‌اند دوست ندارد:

وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ [حجر: ۵۶]

(و چه کسی از رحمت پروردگارش نومید می‌شود مگر گمراهان؟)

الله بندگانی که به رحمت و فضل او بشارت می‌دهند دوست دارد و بر اساس کرم وسیعش گناهان را می‌آمرزد و از لغزش‌ها و تقصیرات درمی‌گذرد، بلکه او ـ سبحانه و تعالی ـ می‌فرماید:

إِلَّا مَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلاً صَالِحاً فَأُوْلَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُوراً رَّحِيماً (۷۰) وَمَن تَابَ وَعَمِلَ صَالِحاً فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَاباً [فرقان: ۷۰ ـ ۷۱]

(مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و عمل شایسته انجام دهد پس الله بدی‌هایشان را به نیکی‌ها تبدیل می‌کند و الله همواره آمرزنده‌ی مهربان است (۷۰) و هر کس توبه کند و کار شایسته کند در حقیقت به سوی الله بازمی‌گردد).

ابن قیم جوزی ـ رحمه الله ـ می‌گوید: «آرامش در هنگام انجام وظایف عبودیت همان چیزی است که باعث خضوع و خشوع

و دور نگه داشتن نگاه و یکسو شدن قلب به الله تعالی می‌شود آنطور که عبودیت او را با قلب و بدنش انجام می‌دهد. خشوع نتیجه‌ی این آرامش و ثمره‌ی آن است و خشوع اعضای بدن نتیجه‌ی خشوع قلب است. پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ مردی را دید که در حال نماز با ریشش بازی می‌کرد، پس فرمود: اگر قلب او خاشع شده بود اعضایش نیز خاشع می‌شدند.

حال اگر بگویی اسباب به دست آوردن آن چیست؟

می‌گویم: سبب آن چیره شدن مراقبت الله بر بنده است آنطور که گویا او را می‌بیند و هر چه این مراقبت قوی‌تر باشد حیاء و آرامش و محبت و خضوع و خشوع و خوف و امیدی به دست می‌آورد که بدون آن دست یافتنی نیست، چرا که مراقبت اساس همه‌ی اعمال قلبی و ستون آن است که بر اساس آن برپا است، و پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ اصول و فروع اعمال قلب را در یک سخن جمع نموده و آن سخنش درباره‌ی احسان است که: الله را طوری عبادت کنی انگار او را می‌بینی پس به هر یک از مقامات دین و اعمال قلب بنگر که چگونه همین اصل و منبع آن است.

مقصد آنکه بنده هنگام وسوسه‌هایی که مزاحم اصل ایمان اوست، به این آرامش نیازمند است تا دلش ثابت بماند و دستخوش گمراهی نشود.

و در هنگام وسوسه‌ها و افکاری که در اعمال ایمان مشکل ایجاد می‌کند تا آنکه قوی نشود و تبدیل به هم و غم و اراده‌هایی نگردد که ایمانش را کم کند.

و همینطور هنگام اسباب ترس تا دلش ثابت بماند و ترسش فرو ریزد.

و هنگام اسباب شادی تا آنکه مرکبش سرکش نشود و از حد نگذرد و به غم و اندوه بدل نگردد»

إعلام الموقعین (۴/ ۱۵۵ ـ ۱۵۶).

این را بدان که با محافظت از نمازت در وقت آن و مجاهده‌ی نفس برای خشوع در نماز و بزرگداشت الله با نماز، وارد محبوب‌ترین اعمال نزد الله شده‌ای، حتی اگر حرکات زبان و اعضایت در مضمون ضعیف و خالی از عمل قلب باشد، چه بسا الله بر قلبت مطلع گردد و دلمشغولی و تلاش صادقانه‌ات برای رسیدن به آرامش عبادت که در جستجویش هستی را ببیند و آن را به تو عطا کند و همان را به عنوان پاداش مجاهدت و رنجت قرار دهد.

غزالی ـ رحمه الله ـ می‌گوید:

«استغفار با زبان نیز خوب است، زیرا حرکت زبان با استغفار از روی غفلت بهتر از حرکت زبان برای غیبت مسلمان یا حرف اضافه است و بلکه بهتر از سکوت است، و فضل آن در برابر سکوت واضح است، اما در مقابل عمل قلب یک نقصان به شمار می‌آید.

برای همین است که یکی به شیخ خود ابوعثمان مغربی گفت: برخی اوقات بر زبانم ذکر و قرآن جاری است اما دلم غافل است.

گفت: الله را شکر بگوی که یکی از اعضای بدنت را در راه خیر به کار گرفته و به ذکر عادتش داده و در راه شر به کارش نگرفته و آن را به [سخن] اضافه عادت نداده است.

آنچه وی گفته حق است، زیرا اگر اعضای بدن به خیر عادت کند چنانکه طبیعت آن گردد باعث دور شدن جمله‌ای از گناهان می‌شود. بنابراین آنکه زبانش به استغفار خو گیرد اگر از دیگری دروغی بشنود زبانش به آنچه عادت کرده باز می‌گردد و استغفر الله می‌گوید، اما آنکه به حرف اضافه عادت کرده زبانش از وی سبقت گرفته و می‌گوید: چه احمقی هستی و چه دروغ زشتی می‌گویی!

و این از جمله معانی این سخن الله متعال است که:

إِنَّ اللَّهَ لاَ يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ [توبه: ۱۲۰]

(همانا الله پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند)

و از معانی این قول پروردگار متعال که:

وَإِن تَكُ حَسَنَةً يُضَاعِفْهَا وَيُؤْتِ مِن لَّدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا [نساء: ۴۰]

(و اگر [آن ذره کار] نیکی باشد دوچندانش می‌کند و از نزد خود پاداش بزرگی می‌بخشد).

ببین چگونه آن را دو برابر کرد. چرا که استغفار در حال غفلت عادت زبانی او شده تا جایی که با همین عادت شر عصیان از طریق غیبت و لعن و حرف اضافه را از خود دور نموده است.

این دو برابر شدن در دنیا با کمترین طاعات است و دو برابر شدن آخرت بزرگتر است، اگر می‌دانستند. پس مواظب باش که در طاعات صرفا آفات را نبینی که باعث شود رغبتت در عبادات سست شود زیرا این یکی از نیرنگ‌های شیطان است که با لعنت خود بر مغروران ترویج نموده و این خیال را در دل آنان انداخته که آنان اهل بصیرتند و خفایا و اسرار را می‌دانند، بنابراین وقتی دل غافل است چه فایده و خیری در ذکر با زبان است؟!

مردم درباره‌ی این نیرنگ به سه گروه تقسیم شده‌اند: ظالم در حق خود، و مُقتَصد و سابق در خیرات:

اما سبقت جو می‌گوید: راست گفتی ای [شیطان] ملعون! اما این کلمه‌ی حقی است که هدف از آن باطل است، بنابراین

بی‌شک تو را دو بار عذاب می‌دهم و بینی‌ات را از دو جهت در خاک می‌مالم حرکت قلب را نیز بر حرکت زبان می‌افزایم. کار او مانند آن است که زخم شیطان را با پاشیدن نمک بر آن مدوا می‌کند!

اما ظالم مغرور در دل احساس تکبر می‌کند که چقدر زرنگ است که به این نکته‌ی دقیق دست یافته، و سپس از آنجایی که از اخلاص قلبی عاجز است همان عادت ذکر زبانی را نیز ترک می‌کند! اینگونه شیطان را یاری داده و از طناب فریبش آویزان می‌شود و مشارکت و موافقت میان آن دو کامل می‌گردد...

اما مُقتَصد نمی‌تواند با شریک ساختن قلب در عمل [زبان] شیطان را شکست دهد و متوجه این می‌شود که حرکت زبان بدون حرکت دل نوعی نقصان است، اما از سوی دیگر متوجه کمال آن در برابر سکوت و حرف اضافه می‌شود در نتیجه به آن ادامه می‌دهد و از الله متعال خواهان می‌شود که قلبش را در این عادت خیر به زبان ملحق گرداند.

سابق مانند بافنده‌ای است که شغلش را بد گفتند، در نتیجه آن را ترک گفته و نویسنده شد.

ظالم اما مانند بافنده‌ای است که بافندگی را ترک گفته و جاروکش شده.

و مقتصد مانند کسی است که توانایی نویسندگی را ندارد پس با خود می‌گوید: منکر کم بودن کار بافندگی نیستم، اما بافنده در برابر نویسنده کم است، نه در برابر جاروکش، پس حال که توانایی کتابت ندارم [حداقل] بافندگی را رها نکنم!

اینگونه باید نکوهش آنچه نکوهش می‌شود و ستایش آنچه ستوده می‌شود را فهمید... زیرا اینگونه موارد با قرار دادن در برابر مقابلش اثبات می‌شود و شایسته نیست بدون مقابل گرفته شوند و بلکه شایسته نیست حتی ذره‌ای از طاعات و گناهان را کوچک شمرد».

إحياء علوم الدين (۴/ ۴۸).

و برخی از حکیمان گفته‌اند: اَمَل (آروز) به دست نمی‌آید مگر با عمل.

منظور این است که شما از این حالت یاس و نومیدی که شیطان در آن واقعتان کرده خارج نمی‌شوید مگر با یاد آوردن رحمت الله و خوش‌بینی و اقتدای به صالحان و آغاز به عمل و التزام به نماز در وقت آن و وضوی کامل پیش از آن و تأنی و آرامش در حال قرائت نماز و خشوع و اذکار شرعی پس از نماز. همینطور فراموش نکن در پی هر نماز بگویی: اللهم أعِنِّي على ذِكْرِك وشُكْرِك وحُسْنِ عِبادتِك (ای الله مرا بر یادت و شکرت و عبادت نیکویت یاری ده).

پیش‌تر در همین سایت به سوال در زمینه‌ی سستی در عبادت و اسباب و درمان آن پاسخ گفته‌ایم: (47565) که می‌توانید از آن بهره گیرید.

والله اعلم