



چرا نماز برای ما سنگین می شود/ چگونه نماز برای ما شیرین می شود

سنگینی نماز نشان دهنده این است که روح خشوع نسبت به پروردگار نداریم، چرا که نداشتن خشوع، باعث سنگینی نماز می شود، پس اگر می خواهیم نماز برای ما لذت آور باشد و عاشقانه به سوی نماز برویم لازمه اش تمرین خشوع است.

سنگینی نماز نشان دهنده این است که روح خشوع نسبت به پروردگار نداریم، چرا که نداشتن خشوع، باعث سنگینی نماز می شود، پس اگر می خواهیم نماز برای ما لذت آور باشد و عاشقانه به سوی نماز برویم لازمه اش تمرین خشوع است.

به گزارش خبرگزاری مهر، خشوع در واقع چیزی جز حضور قلب توأم با تواضع و ادب و احترام نیست. از همین رو مومنان تنها به نماز به عنوان يك كالبه بی روح نمی نگرند، بلکه تمامی توجه آنها به باطن و حقیقت نماز است. رسول گرام اسلام(ص) می فرماید: خشوع، زینت و زیور نماز است.

نماز به انسان درس خشوع می دهد و چه خوب است نمازگزار این صفت را در غیر نماز هم داشته باشد. قطعاً کسی که در نماز خشوع کامل دارد در خارج از نماز هم این صفت همراه اوست. در حدیثی حضرت علی (ع) می فرماید: سجده کردن بدنی، گذاشتن جاهای نیکوی صورت بر خاک و روی آوردن به زمین با دو کف دست و کناره های دو پا، همراه با خشوع دل و پاکی نیت است.

روح نماز حضور قلب است، همچنان که امیر المومنین(ع) در حدیثی می فرماید: سجده نفسانی که روح سجده است رها بودن دل از امور فناپذیر و روی آوردن با تمام وجود به امور جاودان و کندن کبر و تعصب بیجا و قطع همه علایق دنیوی و آراسته شدن به اخلاق نبوی است.

آثار خشوع در نماز

- حضور قلب؛ معیار قبولی نماز، حضور قلب است. به هر مقدار حضور قلب باشد، نماز مورد قبول واقع می شود. امام زین العابدین (ع) می فرماید: همانا نماز بنده پذیرفته نمی شود، مگر آنچه را که با قلبش به نماز توجه کرده است. پس مقدار قبول نماز بستگی به خشوع نمازگزار دارد. حضرت علی (ع) می فرماید: در حال کسالت و حیرت زده نماز نخوانید و در حال نماز به فکر خودتان نباشید، زیرا در محضر خدا ایستاده آید. به درستی که آن مقدار از نماز بنده قبول می شود که قلباً به خدا توجه داشته باشد.

- آسان بودن نماز برای خاشعان؛ نماز برای غیر خاشعان سنگین و دشوار است و دشوار نیامدن نماز برای انسان، نشانه خشوع اوست. سنگینی نماز برای ما، نشان دهنده این است که روح خشوع نسبت به پروردگارمان نداریم. نداشتن خشوع، باعث سنگینی نماز می شود. خداوند در سوره بقره آیه 45 نماز را برای غیر خاشعان سنگین می داند؛ در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید، هر چند نماز کار مشکلی است مگر برای فروتنها پس اگر می خواهیم نماز برای ما لذت آور باشد و عاشقانه به سوی نماز برویم و هنگام رسیدن به وقت نماز خوشحال باشیم و در نماز غرق معنوی الهی شویم، لازمه اش تمرین خشوع است.

- پاک شدن از گناهان؛ نماز با حالت خشوع و حضور قلب باعث پاک شدن گناهان می شود. رسول گرامی اسلام(ص) می فرماید: کسی که دو رکعت نماز بخواند و در آن دو رکعت قلب خود را به چیزی از امور دنیا مشغول نکند، خداوند گناهانش را می آمرزد.

- نماز بازدارنده از منکرات؛ یکی از مهمترین ویژگی های و خاصیت نماز آن است که نمازگزار را از فرو رفتن در منجلاب فساد و منکرات باز می دارد و او را از ارتکاب گناهان کبیره نهی و منع می کند.

البته مسلم است که این اقتضای نماز است نه اینکه علت تامه ای برای آن باشد؛ یعنی بدیهی است که توجه بنده و عبد خدا پنج بار در روز به سوی پروردگارش و با خضوع و خشوع و خاکساری نماز را به جای آوردن، به ویژه اگر در محیط اسلامی باشد، انسان را همواره به یاد خدا می اندازد و اگر انسان خدا را فراموش نکرد و او را حاضر و ناظر ندید بی گمان دست به گناهان بزرگ و فحشا و منکرات نمی زند؛ چرا که اذکار و آیاتی که در نماز آمده است، انسان را به وحدانیت و ایمان به پیامبر و کتاب آسمانی در روز قیامت وادار می دارد و بالطبع گناه در انسان کم می شود.

حال چنانچه نماز خواندن صرفا يك عادت نباشد، بلكه با خضوع و خشوع و فروتنی و خاكساری انجام پذیرد و با دقت تمام و با كل وجود نمازگزار به ذات اقدس احدیت توجه نماید، بی گمان نماز انسان را از کارهای زشت و قبیحی که فطرت انسان از آن بیزار است باز می دارد. این بازدارندگی نسبی است؛ یعنی هر چه قدر خلوص و خشوع و حضور قلب در نماز گزار بیشتر باشد بازدارندگی از منکرات و فحشا در انسان بیشتر و افزونتر می شود و هر چه خلوص و خشوع کمتر باشد، تاثیر این ویژگی نماز کمتر می شود. تا جایی که اگر خشوع در نماز نباشد نماز صرف يك عادت می شود که در این موقع تاثیر نهی از منکر در آن بسیار کم می گردد.