**بالانس روح**

بی تردید، نمازی که انسان از سر عشق و دلدادگی برای پروردگارش بخواند و خاضعانه و خاشعانه در برابرش بایستد، نمازی کامل و پیش برنده است که باعث ارتقای بیش از پیش انسان خواهد شد و با هر نماز، یک گام به سوی کمال و قرب الی الله برداشته می شود.

اما باید توجه داشت که برای خاموش نشدن یا به سردی نگراییدن شور و دلدادگی انسان نسبت به خدا، باید مراقب بود تا از چیزهایی که محبت و شیدایی ما را کمرنگ یا مختل می سازند، دوری نمود. پرهیز از هر نوع گناه به هر بهانه ای، نخوردن مال حرام، کنترل نگاه، حضور نیافتن در مجالس آلوده، کنترل فکر و خیال های شهوانی، پرهیز از دروغ و غیبت و تهمت و...، پرهیز شدید از تماس بدنی و شوخی با نامحرم، گوش ندادن به موسیقی حرام و لهو و لعب، حضور نیافتن در مکانهایی که احتمال آلوده شدن فکر و روح انسان وجود دارد و... اینها همه چیزهایی است که گامهای اولیه و حداقل هایی است برای کسی که می خواهد در مسیر خدایی شدن قرار بگیرد و عطر الهی از او به مشام برسد. اما گام مهم تر و عمیق تر برای هر نمازگزاری- به ویژه نوجوانان و جوانان- این است که همانطور که می دانیم اصل وجودی انسان و تصمیم گیرنده، فرمانده و راهبر اصلی، روح است که سوار بر مرکب جسم شده او را به سمت خوبی­ها یا بدی­ها می کشاند.

روح، علی رغم تمام قدرت و قوتی که دارد، بسیار حساس، شکننده و تغییر پذیر است. اصولاً تمام چیزهای ظریف و با ارزش چنین هستند که با کوچک­ترین تغییر و تبدیلی، از روند طبیعی خود خارج می شوند. همانند ترازوی طلافروشی که حساسیت آن بالاست و ممکن است با گرد و غبار اندکی نامیزان شود، لذا نیازمند مراقبت بیش‏تری است. روح آدم هم همین‏طور است. اگر بناست از حساسیت بالای خود تنزّل نکند و قیمت آن نیفتد، باید مدام مراقب بالانس آن باشیم. هر چه‏قدر روح لطیف‏تر، مراقبت از آن هم ضروری‏تر.

فرد نمازگزاری که می خواهد نماز او در روند تکامل معنوی او اثربخشی داشته باشد، باید فضایی فراهم کند تا روح او با آمادگی کامل به سوی معبود برود و با جسم و جانی مملو از گرایش به خوبی ها و فضایل در پیشگاه الهی حاضر شود و از هر چیزی که تعادل روح او را به هم ریزد و باعث بیماری روح می شود، به شدت پرهیز نماید؛ چون آدمی همان طور که در ناحیه تن و جسم خود ممکن است به یک رشته عوارض خوب و بد دچار شود، در ناحیه­ی روح و روان خود نیز گاهی مبتلا به یک رشته عوارض و حوادث مشابه­ می گردد و تعادل و توازن و به اصطلاح بالانس معنوی آن به هم می ریزد.

کشف رمز بی حالی

حال با چه ملاک و معیاری می توان دریافت که تعادل روح انسان به هم خورده و از حالت طبیعی خود خارج شده است؟

پاسخ آن در روایات چنین آمده است: باید به نماز و حالات خود در آن دقت کنید، اگر حال خوشی برای عبادت و نماز ندارید، بدانید که از حالت تعادل خارج شده و تنظیم طبیعی آن مختل شده است. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم می­فرماید: «**الصَّلَاةُ مِیزَانٌ مَنْ وَفَى اسْتَوْفَى**؛ نماز میزان و الگو است، هر کس شرایط و آداب آن را به طور شایسته رعایت کند، پاداش کامل دریافت می کند».[[1]](#footnote-1)

با توجه به آنچه گفته شد، رمز و راز بی حالی و تنبلی بسیاری از مردم و کاهلی و بی توجهی آنان نسبت به نماز روشن می شود؛ این‏که بعضی‏ها حال نماز و عبادت ندارند، یا سخت­ترین کار برای­شان اقامه نماز است، دلیل­ آن همین است که حساسیت و بالانس روح به خاطر گناه و اشتباه به هم خورده است، لذا گرایش آنان به خوبی و خدای خوبی ها کمرنگ شده و لطافت روحی آنان از بین رفته است. نشانه این گونه افراد هم این است که به سوی گناه و کارهای بی رازش که دعوت می شوند، با تمام قوا و با سرعت تمام آن را اجابت می کنند، ولی همین که نوبت به معنویت و نماز و عبادت می­رسد، رخوت و سنگینی نامعلومی بر روح و بدنشان حاکم می­شود.

**چه باید کرد؟**

نسخه عمومی برای درمان این گونه دردها این است که باید با هر چیزی که روح انسان را نامتعادل می سازد، یعنی همان عبور کردن از خطوط قرمز الهی و انجام گناه، مقابله کرد و در نقطه ی مقابل، به اموری که ظرافت و لطافت روح را تقویت می کند مانند دعا و مناجات، ذکر، توجه و مراقبه و... همت ویژه به کار بست. همانطور که نمونه­های فراوانی از این قبیل را در زندگی راه یافتگان به کوی محبت الهی می توان مشاهده کرد که برای حفظ تعادل روح و زمخت نشدن آن، نسبت به رعایت اموری به ظاهر ساده که خیلی ها از کنار آن رد شده، به راحتی مرتکب می شوند، چه دقت نظرها و توجه هایی داشتند که یادآوری آن می تواند نقش مهمی در تعادل روح انسان ایفا نماید.

شهید جوان

محمدرضا از جوانانی بود که در زمان جنگ به جبهه رفته بود. در یکی از جنگ‏ها او مجروح شد و به اسارت دشمن درآمد و در آن‏جا به شهادت رسید. او را دفن کردند و شانزده سال بعد هنگام تبادل جنازه‏ی شهدا با اجساد عراقی، جنازه‏ی «محمدرضا شفیعی» و دیگر شهدای دفن شده را بیرون می‏آورند تا به گروه تفحص شهدا تحویل دهند. اما دیدند جنازه‏ی محمدرضا سالم است، سالمِ سالم.

صدام گفته بود این جنازه این‏طور نباید تحویل ایرانی‏ها داده شود. او را سه ماه زیر آفتاب سوزان می‏گذارند، اما تفاوتی نمی‏کند. روی پیکرش آهک می‏پاشند، ولی باز هم بی‏تأثیر است.

بعد با پرسش از مادر ایشان معلوم شد، راز سالم ماندن ایشان چند چیز است: هیچ‏وقت نماز شب او ترک نمی‏شد؛ دائماً با وضو بود؛ هیچ‏وقت زیارت عاشورایش ترک نمی‏شد؛ مداومت بر غسل جمعه داشت و این‏که هر وقت برای امام حسین علیه السلام گریه می‏کرد، اشک‏هایش را به بدنش می‏مالید.[[2]](#footnote-2)

از این گونه موارد پیرامون علمای وارسته و شهدا بسیار نقل شده است که به چند نمونه اشاره می کنیم که همگی آنها راهکارهایی هستند برای تقویت روح و جلوگیری از انحراف و ضعف آن:

**وضوی دائمی**

آخر شب بود. لب حوض داشت وضو می گرفت. بهش گفتم: پسرم تو که همیشه نمازت رو اول وقت می­خوندی، چی شده که... ؟! البته ناراحت نباش، حتماً کار داشتی که تا حالا نمازت عقب افتاده. محمد رضا لبخندی زد و بعد از اینکه مسح پاشو کشید، گفت: الهی قربونت برم مادر! نمازم رو سر وقت، مسجد خوندم. دارم تجدید وضو می کنم تا با وضو بخوابم؛ شنیدم هرکس قبل از خواب وضو بگیره و با وضو بخوابه، ملائکه تا صبح براش عبادت می نویسن.[[3]](#footnote-3)

**رعایت قانون**

با محمد علی داشتیم می رفتیم جایی. پیچیدم توی یه خیابان یک طرفه. زد روی پام و گفت: داری گناه می کنی ها! توی جمهوری اسلامی این کار تو خلاف قانونه، قانون هم که رعایت نکنی، گناه کردی، عین اینکه نمازت عمداً قضا بشه، هیچ فرقی هم نمی کنه.[[4]](#footnote-4)

**ویژه خواری ممنوع**

فرمانده بود، اما برای گرفتن غذا مثل بقیه رزمنده ها توی صف می ایستاد. سر صف غذا هم جلویی ها به احترامش کنار می رفتند و می خواستند او زودتر غذاش رو بگیره. او هم عصبانی می شد ول می کرد و می رفت.

 نوبتش هم که می رسید، آشپزها غذای بهتر براش می ریختند، او هم متوجه می شد و می داد به پشت سریش.[[5]](#footnote-5)

**سیب حلال**

با بچه های فامیل، کنار نهر آب مشغول بازی بود که یک سیب قرمز و درشت از آب رد شد. بچه ها سیب را گرفتند و تقسیمش کردند و خوردند؛ امام علی رضا نخورد. گفت: من نمی خورم.شاید صاحبش راضی نباشد. بچه ها نفهمیدند چی گفت! ولی پدر از خوشحالی بال در آورد؛ وقتی دید پسر کوچکش این قدر حلال و حرام سرش می شود![[6]](#footnote-6)

**گناهان هفته**

صدای انفجار آمد و سنگرش رفت هوا.

هر چه صدایش زدیم جواب نداد...

رفتیم جلو سرش پر از ترکش شده بود.

جیب هایش را خالی کردیم یک کاغذ تویش پیدا کردیم که روش نوشته بود: «گناهان هفته:

شنبه: احساس غرور از گل زدن به طرف مقابل؛

یکشنبه: زود تمام کردن نماز شب؛

دوشنبه: فراموش کردن سجده شکر یومیه؛

سه شنبه: شب بدون وضو خوابیدن؛

چهارشنبه: در جمع با صدای بلند خندیدن؛

پنج شنبه: پیش دستی فرمانده در سلام کردن؛

جمعه: تمام نکردن صلوات های مخصوص جمعه و رضایت دادن به هفتصد تا».

اسمش حسینی بود. تازه رفت دبیرستان.[[7]](#footnote-7)

1. . بحار الأنوار، ج ‏73، ص 348. [↑](#footnote-ref-1)
2. . [امتداد](http://www.hawzah.net/Hawzah/Magazines/NumberList.aspx?LanguageID=1&MagazineID=5737) (ماهنامه‏ی فرهنگ و ادبيات مقاومت)، مهر388، شماره45. [↑](#footnote-ref-2)
3. . اخراج یک زگیل، ص47. [↑](#footnote-ref-3)
4. . خاطره ای از زندگی شهید دکتر محمد علی رهنمون، یادگاران، کتاب شهید رهنمون، ص ۳۸. [↑](#footnote-ref-4)
5. . خاطره ای از زندگی سردار شهید محمود کاوه، خدمت از ماست...، ص ۲۳. [↑](#footnote-ref-5)
6. . شهید علی رضا مظفری صفا، فکر بکر خدا، ص70 [↑](#footnote-ref-6)
7. .آخرین امتحان، ص 74 . [↑](#footnote-ref-7)