# چه کنیم که کیفیت نمازمان را بالاتر ببریم؟

در پاسخ به چند مورد از مهم­ترین کارهایی که برای ارتقای نمازمان می‌توانیم انجام دهیم، اشاره می‌کنیم:

## يادگرفتن احكام؛

تا مطمئن شویم که نمازمان صحیح است؛ چون نماز باطل مثل زدن رمز اشتباه برای باز شدن یک در رمزدار است که فایده‌ای ندارد.

## توجه به آداب ظاهري و باطنی نماز؛

در ادامه به بعضی از مهم‌ترین آداب ظاهری نماز اشاره می‌کنیم.

* انتخاب مكان مناسب؛

انتخاب مکانی پاکیزه و آرام و به دور از چیزهایی که باعث حواس‌پرتی می‌شود و بهترین مکان، مسجد و در کنار سایر مومنان نمازگزار است.

* انتخاب لباس مناسب؛

در روایات آمده است که نماز خواندن با لباس کثیف و سیاه و تنگ، مکروه است و نماز در لباس تمیز و خوشبو و با عبا مستحب معرفی شده است.[[1]](#footnote-1)

## پرهيز از حركت‌هاي زائد در نماز؛

به عنوان نمونه در بعضی روایات از بازی کردن با بدن و توجه به اطراف، در نماز نهی شده است. پيامبر اکرم  فرمود: نماز كسی که در حال نماز، به کسی كه سمت راست يا چپ اوست از روى عمد نگاه کند، كامل نيست.[[2]](#footnote-2)

* پرهيز از نماز در حالت كسالت.

خداوند تعالی در قرآن کریم می‌فرماید: اى كسانى كه ایمان آورده‏اید! در حال مستى به نماز نزدیك نشوید، تا آنكه بدانید چه مى‏گویید.[[3]](#footnote-3)امام صادق فرموده است که منظور از سکر در این آیه "خواب" ‌است. که در این صورت معنای آیه اینگونه می‌شود که در وقت خواب‌آلودگی به نماز نزدیک نشوید.

در حدیث معراج نیز خواب‌آلودگی در وقت نماز، امری نامناسب دانسته شده است: اى محمد؛ از سه دسته از بندگانم در شگفتم، دسته اول: بنده‌اى كه به نماز مى‌ايستد و مى‌داند دستان خود را به سمت چه كسى بلند كرده و در برابر چه كسى ايستاده، و در عين حال خواب آلوده است.[[4]](#footnote-4)

از سوی دیگر وقتی قرآن کریم دربارۀ نماز منافقان می‌فرماید: همانا منافقان با خدا مكر و حیله مى‏كنند در حالى كه خداوند (به كیفر عملشان) با آنان مكر مى‏كند و هرگاه به نماز برخیزند با كسالت برخیزند، آن هم براى خودنمایى به مردم و خدا را جز اندكى یاد نمى‏كنند.[[5]](#footnote-5)

1. داشتن نظم و برنامه در انجام نماز؛

انسان منظم که هر کاری را سر وقت آن و به بهترین وجه ممکن انجام می‌دهد، موقع نماز هم مي‌داند كه در حال حاضر تنها كارش نماز است. ولي انسان نامنظم که کارهایش درهم و برهم است هیچ کاری را با توجه تمام و به نحو درست انجام نمی‌دهد. در نتیجه موقع نماز هم در فکر کارهای نصفه و نیمۀ دیگر خود است و همین موضوع باعث می‌شود که با تمام وجود در اختیار نماز نباشد و ذهنش دائم از این شاخه به آن شاخه بپرد.

و اینجاست که معنای سخن نورانی رسول خدا بهتر درک می‌شود که فرمود: هنگامی که انسان مشغول نماز می‌شود، شیطان به سراغ او می­آید و می­گوید به یاد فلان مطلب باش به یاد فلان مطلب باش و (به حدی حواس انسان را پرت می­کند) که شخص نمی­داند بالاخره چند رکعت نماز خوانده است.[[6]](#footnote-6)

1. انجام نماز در اول وقت؛

امام صادق فرمودند: به یقین فضيلت و برتري نماز اوّل وقت بر آخر وقت، همانند فضيلت آخرت بر دنيا است.[[7]](#footnote-7)

برای درک معنای این روایت و فهم عظمت و اهمیت نماز اول وقت، کافی است انسان دنیا و آخرت را با هم مقایسه کند و برتری آخرت بر دنیا را بشناسد.

و در روایتی دیگر آمده است: نماز اول وقت سرشار از خشنودی خدا و نماز آخر وقت مشمول عفو خداوند می‌شود و عفو جز در مورد گناه صدق نمی­كند.[[8]](#footnote-8)

گويي كسي كه نماز را آخر وقت مي‌خواند، سزاوار سرزنش و مجازات است و اين نمازی که خوانده است، تنها موجب بخشودگي‌اش مي‌شود. چنین نمازی کجا و نمازی که رضوان پروردگار را به دنبال دارد کجا؟

1. تلاش برای افزایش حضور قلب؛

انسان باید بکوشد که هر چیزی را که ممکن است توجه کامل او را در نماز از بین ببرد، کنار بگذارد و با تمام وجود وارد نماز شود و تمام فکر و ذکرش متوجه عظمت پرودگار و گفتگو با او باشد.

1. توجه به معاني و اسرار نماز.

همة عبادات و از جمله نماز، داراي اسراري است که در روایات اهل بیت بیان شده ‌است و بعضی از علما نیز در این باره کتاب‌های سودمندی نوشته‌اند؛ برای مثال دربارۀ فلسفۀ وضو چنین آمده است: به درستی که وضو مرزی از مرزهای خداست تا خدا بداند چه کسی یا کسانی او را اطاعت می‌کنند و چه کسانی سرپیچی می‌کنند..‏.[[9]](#footnote-9)

فضل بن شاذان از امام رضا روایت می­کند که امام فرمود: وضو واجب قرار داده شده است تا آنکه شخصي که اطاعت مي­کند از کسي که نافرماني مي­کند شناخته گردد و همچنين انسان هنگام رويارويي با خداوند منان از تمام آلودگی‌ها و نجاست‌ها پاک گردد و با حالت کسالت و چرت به ديدار دوست نرود و قلب انسان قبل از رکوع و سجده در برابر خداوند تزکيه گردد؛ ولي در نماز ميت نيازي به وضو نیست زیرا که در آن، رکوع و سجده وجود ندارد و فقط دعاي براي ميت و ذکر خداست.[[10]](#footnote-10)

توجه به دعاهاي وارد شده هنگام وضو می­تواند فرد را به فلسفة کارهایی که در هنگام وضو انجام می‌دهد رهنمون شود به عنوان نمونه:

* انسان موقع ديدن آب، می‌گوید: ستايش خداى را كه آب را پاك‏كننده قرار داد، و آن را ناپاك نگردانيد.[[11]](#footnote-11) و متوجه اين نعمت عظيم و خاصیت پاک‌ و پاکیزه‌کنندگی آن مي‌شود.
* موقع گرداندن آب در دهان مي‌گويد:
* **خدايا روزى‏ كه ملاقاتت مى‏كنم دليل محكم را به من تلقين فرما،و زبانم را به ذات گويا كن.[[12]](#footnote-12)** و در آن لحظه صحنة قيامت پیش روی او مجسم می‌شود.
* موقع استنشاق (بالا کشیدن آب در بینی)، می‌گوید: خدايا بوى بهشت‏ را بر من حرام مكن و از كسانى قرارم ده كه بو و نسيم و عطر آن را ببويد.[[13]](#footnote-13) **و** به ياد بهشت مي‌افتد.
* موقع شستن صورت و دست‌ها و مسح سر و پاها، صحنه‌هايی ديگر از قيامت برای او جان می‌گیرد...[[14]](#footnote-14)

1. اهميت دادن به نماز جماعت

در روایتی از امام محمد باقر آمده است: ... نماز کسى که از روى بى‌میلى، نماز جماعت را ترک کند، و از اجتماع مؤمنان بدون علت کناره‌گیرى نماید، پذیرفته نیست.[[15]](#footnote-15)

1. امام باقر: نماز جماعت بر نماز فرادی بیست و پنج درجه بهشتی فضیلت و برتری دارد.[[16]](#footnote-16)
2. پیامبر اکرم فرمودند: كسى كه به قصد شركت در نماز جماعت به سوى مسجد گام بر مى‌دارد، خداوند متعال در مقابل هر گامى كه بر مى‌دارد، هفتاد هزار حسنه به او پاداش مى‌دهد و به همين ميزان نيز درجات وى بالا خواهد رفت و اگر در چنين حالى بميرد، خداوند متعال هفتاد هزار فرشته را مامور مى‌کند تا در قبر به ديدار او رفته، وى را بشارت دهند و در تنهايى قبر انيس او باشند و تا روز قيامت برايش طلب آمرزش كنند.[[17]](#footnote-17)

چند نكته دربارة نماز جماعت

1. همساية مسجد و كسي كه صداي اذان را مي‌شنود، بايد نسبت به نماز جماعت عنایت بیشتری داشته باشد.
2. اهتمام به جماعت، در نماز صبح و مغرب و عشا بيشتر مورد توصيه است؛ مستحب مؤكد است.

ـ امام صادق فرمود: كسی كه نماز صبح و عشا را با جماعت بخواند، در پناه خدای عزّ‌ و جلّ قرار می‌گیرد و هر كه به او ظلم كند، گویی به خدا ظلم كرده و هر كه او را تحقیر نماید، گویی خدا را تحقیر نموده است.[[18]](#footnote-18)

ـ پیامبر فرمود: هر کس نماز مغرب و عشا و صبح را در مسجد با جماعت بخواند، گويا تمام شب را احيا کرده است‏.[[19]](#footnote-19)

1. در نماز جماعت، نزديك به امام ايستادن، در صف اول ايستادن و در سمت راست صف‌ها ايستادن، مورد سفارش اهل بیت بوده است.

ـ امام باقر فرمود: با فضيلت­ترين صف­هاى جماعت صف اوّل و در صف اوّل نيز بهترين جاى آن جائى است كه به امام جماعت نزديك­تر باشد.[[20]](#footnote-20)

ـ امام کاظم فرمود: نماز در صف اوّل نماز جماعت، مانند جهاد در راه خداوند متعال است.[[21]](#footnote-21)

ـ پیامبر فرمود: كسي كه بر صف اول و تكبير اول مداومت نمايد، و مسلماني را اذيت نكند، خداوند به او اجري معادل اجري كه مؤذن در دنيا و آخرت دريافت مي­كند، عطا خواهد كرد.[[22]](#footnote-22)

ـ پیامبر فضيلت سمت راست بر سمت چپ صف­هاي جماعت همانند فضيلت نماز جماعت است بر نماز فرادي.[[23]](#footnote-23)

4. در نماز جماعت بهتر است کسانی درصف اول و نزدیک امام بایستند که که شایستگی امام جماعت شدن را دارند.

جابر از امام باقر نقل مي‌كند كه حضرت فرمود: كساني كه پشت سر امام قرار مي‌گيرند از بزرگان شما باشند، پس اگر امام فراموش كرد و يا از ادامه نماز دور ماند او را كمك كنند.[[24]](#footnote-24)

1. . ر.ک: رساله‌های عملیه، بخش مستحبات و مكروهات لباس نمازگزار. [↑](#footnote-ref-1)
2. . رَوَى مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ مَنْ عَرَفَ مَنْ عَلَى يَمِينِهِ و شِمَالِهِ مُتَعَمِّداً فِي الصَّلَاةِ فَلَا صَلَاةَ لَهُ (بحار الأنوار (ط - بيروت)، ج‏81، ص 249). [↑](#footnote-ref-2)
3. . يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ و أَنْتُمْ سُكارى‏ حَتَّى تَعْلَمُوا ما تَقُولُونَ (نساء: 43). [↑](#footnote-ref-3)
4. . في حديث المعراج: يَا أَحْمَدُ عَجِبْتُ مِنْ ثَلَاثَةِ عَبِيدٍ عَبْدٌ دَخَلَ فِي الصَّلَاةِ و هُوَ يَعْلَمُ إِلَى مَنْ يَرْفَعُ يَدَيْهِ و قُدَّامَ مَنْ هُوَ و هُوَ يَنْعُس... (بحار الأنوار (ط - بيروت)، ج‏74،ص 22). [↑](#footnote-ref-4)
5. . إِنَّ الْمُنافِقينَ يُخادِعُونَ اللَّهَ و هُوَ خادِعُهُمْ و إِذا قامُوا إِلَى الصَّلاةِ قامُوا كُسالى‏ يُراؤُنَ النَّاسَ و لا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلاَّ قَليلاً (نساء: 142). [↑](#footnote-ref-5)
6. . من لایحضره الفقیه، ج1، ص216. [↑](#footnote-ref-6)
7. . إِنَّ فَضْلَ الْوَقْتِ الْأَوَّلِ عَلَى الْآخِرِ كَفَضْلِ الْآخِرَةِ عَلَى الدُّنْيَا (الكافي (ط - دارالحديث)، ج‏6، ص 35، ح4). [↑](#footnote-ref-7)
8. . وَ قَالَ أَوَّلُ الْوَقْتِ رِضْوَانُ اللَّهِ و آخِرُهُ عَفْوُ اللَّهِ و الْعَفْوُ لَا يَكُونُ إِلَّا مِنْ ذَنْبٍ (من لایحضره الفقیه، ج1، ص217). [↑](#footnote-ref-8)
9. . إِنَّمَا الْوُضُوءُ حَدٌّ مِنْ حُدُودِ اللَّهِ لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَنْ يُطِيعُهُ و مَنْ يَعْصِيهِ و إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَايُنَجِّسُهُ شَيْ‏ءٌ، إِنَّمَا يَكْفِيهِ مِثْلُ الدَّهْن (الكافي (ط - دارالحديث)، ج‏5، ص 70، ح 14). [↑](#footnote-ref-9)
10. . عَنِ الْفَضْلِ بْنِ شَاذَانَ عَنِ الرِّضَا قَالَ إِنَّمَا أُمِرَ بِالْوُضُوءِ و بُدِئَ بِهِ لِأَنْ يَكُونَ الْعَبْدُ طَاهِراً إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ عِنْدَ مُنَاجَاتِهِ إِيَّاهُ مُطِيعاً لَهُ فِيمَا أَمَرَهُ نَقِيّاً مِنَ الْأَدْنَاسِ و النَّجَاسَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنْ ذَهَابِ الْكَسَلِ و طَرْدِ النُّعَاسِ و تَزْكِيَةِ الْفُؤَادِ لِلْقِيَامِ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ قَالَ و إِنَّمَا جَوَّزْنَا الصَّلَاةَ عَلَى الْمَيِّتِ بِغَيْرِ وضوءٍ لِأَنَّهُ لَيْسَ فِيهَا رُكُوعٌ و لَا سُجُودٌ و إِنَّمَا يَجِبُ الْوُضُوءُ فِي الصَّلَاةِ الَّتِي فِيهَا رُكُوعٌ و سُجُودٌ (وسائل الشيعة، ج1 ص 367). [↑](#footnote-ref-10)
11. . اَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذى جَعَلَ الْمآءَ طَهُورا وَلَمْ يَجْعَلْهُ نَجِسا. [↑](#footnote-ref-11)
12. . اَللّهُمَّ لَقِّنى حُجَّتى يَوْمَ اَلْقاكَ وَاَطْلِقْ لِسانى بِذِكْراكَ،. [↑](#footnote-ref-12)
13. . اَللّهُمَّ لا تُحَرِّمْ عَلَىَّ ريحَ الْجَنَّةِ وَاجْعَلْنى مِمَّنْ يَشَمُّ ريحَها وَرَوْحَها وَطيبَها. [↑](#footnote-ref-13)
14. . برای دیدن دعاهای ووارد شده برای هنگام وضو گرفتن ر.ک به مفاتیج الجنان. [↑](#footnote-ref-14)
15. . حَمَّادٌ عَنْ حَرِيزٍ عَنْ زُرَارَةَ و الْفُضَيْلِ قَالَا قُلْنَا لَهُ الصَّلَوَاتُ فِي جَمَاعَةٍ فَرِيضَةٌ هِيَ فَقَالَ الصَّلَوَاتُ فَرِيضَةٌ و لَيْسَ الِاجْتِمَاعُ بِمَفْرُوضٍ فِي الصَّلَاةِ كُلِّهَا و لَكِنَّهَا سُنَّةٌ و مَنْ تَرَكَهَا رَغْبَةً عَنْهَا و عَنْ جَمَاعَةِ الْمُؤْمِنِينَ مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ فَلَا صَلَاةَ لَهُ (الكافي، ج6، ص 321). [↑](#footnote-ref-15)
16. . عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ: قَالَ ...وَ فَضْلُ صَلَاةِ الْجَمَاعَةِ عَلَى صَلَاةِ الرَّجُلِ فَذّاً(فردا) خَمْسٌ و عِشْرُونَ دَرَجَةً فِي الْجَنَّةِ (وسائل الشیعه، ج 5، ص 371 پ). [↑](#footnote-ref-16)
17. . قَالَ رَسُولُ اللَّهِ و مَنْ مَشَى إِلَى مَسْجِدٍ يَطْلُبُ فِيهِ الْجَمَاعَةَ كَانَ لَهُ بِكُلِّ خُطْوَةٍ سَبْعُونَ أَلْفَ حَسَنَةٍ و يُرْفَعُ لَهُ مِنَ الدَّرَجَاتِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ مَاتَ و هُوَ عَلَى ذَلِكَ و كَّلَ اللَّهُ بِهِ سَبْعِينَ أَلْفَ مَلَكٍ يَعُودُونَهُ فِي قَبْرِهِ و يُبَشِّرُونَهُ و يُؤْنِسُونَهُ فِي وحدتهِ و يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يُبْعَثَ (وسائل الشيعه ، ج 5، ص 372). [↑](#footnote-ref-17)
18. . قَالَ الصَّادِقُ مَنْ صَلَّى الْغَدَاةَ و الْعِشَاءَ الْآخِرَةَ فِي جَمَاعَةٍ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ عَزَّ و جَلَّ و مَنْ ظَلَمَهُ فَإِنَّمَا يَظْلِمُ اللَّهَ و مَنْ حَقَّرَهُ فَإِنَّمَا يُحَقِّرُ اللَّهَ عَزَّ و جَلَّ (وسائل الشیعه، ج 8، ص 295). [↑](#footnote-ref-18)
19. . ققَالَ رَسُولُ اللَّهِ‏: فَمَنْ صَلَّى الْمَغْرِبَ و الْعِشَاءَ الْآخِرَةَ و صَلَاةَ الْغَدَاةِ فِي الْمَسْجِدِ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا أَحْيَا اللَّيْلَ كُلَّه (وسائل الشيعه، ج5، ص378). [↑](#footnote-ref-19)
20. . . عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قال: و أَفْضَلُ الصُّفُوفِ أَوَّلُهَا و أَفْضَلُ أَوَّلِهَا مَا دَنَا مِنَ الْإِمَامِ (الكافی، ج 3، ص 372). [↑](#footnote-ref-20)
21. . قَالَ أَبُو الْحَسَنِ مُوسَى بْنُ جَعْفَرٍ إِنَّ الصَّلَاةَ فِي الصَّفِّ الْأَوَّلِ كَالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ عَزَّ و جَلَّ (بحار، ج 85، ص 105). [↑](#footnote-ref-21)
22. . قَالَ رَسُولُ اللَّهِ و مَنْ حَافَظَ عَلَى الصَّفِّ الْأَوَّلِ و التَّكْبِيرَةِ الْأُولَى لَا يُؤْذِي مُسْلِماً أَعْطَاهُ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ مَا يُعْطَى الْمُؤَذِّنُونَ فِي الدُّنْيَا و الْآخِرَةِ (وسائل الشيعه ، ج 5، ص 387) [↑](#footnote-ref-22)
23. . عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ بِإِسْنَادِهِ قَالَ قَالَ فَضْلُ مَيَامِنِ الصُّفُوفِ عَلَى مَيَاسِرِهَا كَفَضْلِ الْجَمَاعَةِ عَلَى صَلَاةِ الْفَرْدِ (جامع احاديث الشيعه ، ج 6، ص 465) [↑](#footnote-ref-23)
24. . عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ: قَالَ قَالَ لِيَكُنِ الَّذِينَ يَلُونَ الْإِمَامَ أُولِي الْأَحْلَامِ مِنْكُمْ و النُّهَى فَإِنْ نَسِيَ الْإِمَامُ أَوْ تَعَايَا قَوَّمُوهُ(کافی، ج6، ص 372) [↑](#footnote-ref-24)