**آداب و اسرار و آموزش و توسعه فرهنگ نماز به کارشناسی جناب حجت الاسلام والمسلمین سید جواد بهشتی**

**بـِسـْمِ اللّهِ الرَّحـْمـنِ الرَّحيمِ**

پیغمبر فرمود: ای اباذر میدانی چه نمازی از همه نمازها بهتر است، نمازی که قنوتش طولانی باشد. قنوت چیست؟ ما در قنوت دستهایمان را به شکل گدایان می گیریم ، این علامت گدایی است ، علامت نداری و علامت فقر و نیاز است. قرآن می فرماید: انتم الفقراء الی الله، آی آدم ها همه تان نیازمند خدا هستید، بیایید به در خانۀ‌خدا، دست نیاز بلند کنید. از جاهایی که در نماز می شود به زبان مادری حرف زد قنوت است، یعنی فارس ها به فارسی ، ترک ها به ترکی، فرانسوی ها به فرانسوی . اجازه داده اند(البته باید هرکسی به مرجع تقلید خود رجوع کند.) در این ایستگاه به زبان مادری با خدا حرف بزنیم. درد و دل کنیم، مشکلاتمان را مطرح کنیم. از خدا کمک بخواهیم. دعایی که ما بلد هستیم و مردم ایران زیاد تو قنوتشان می گویند : آیه 201 از سوره بقره است. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ معنایش این است که خدایا ما هم دنیای خوب می خواهیم و هم آخرت خوب می خواهیم . آیه قبلش این است فَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا بعضی از مردم فقط دنبال دنیا هستند اما در مقابلشان مَن يَقُولُ بعضی دیگر می گویند رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ یعنی پروردگارا ما هم دنیای خوب می خواهیم و هم آخرت خوب به ما بده. خدا هم فرمود بخواهید من می دهم، امام صادق فرمود اگر می توانید در قنوت گریه کنید، اگر در قنوت به گریه افتادید به من دعا کنید. بهترین دعا در قنوت همین دعاهایی است که در قرآن آمده. در قران 160 دعا هست. همان چیزی که حضرت ابراهیم از خداوند خواسته بخواهیم. حضرت مریم و صالحان از خدا خواسته اند بخواهیم. کتاب هایی چاپ شده است در بازار هست بنام دعاهای قرآن، این دعاها را حفظ کنیم، در قنوت نمازمان بخوانیم بعد از آن بهترین دعا در قنوت دعاهای پیامبر و ائمه است در کتاب شریف مفاتیح الجنان فهرستش را نگاه کنید نوشته قنوت های ائمه امام جواد در قنوت چه می خواند، امام زمان در قنوت چه می خواند امام رضا در قنوت این دعا را می خواندند: رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَتَجاوَزْ عَمّا تَعْلَمُ اِنَّكَ اَنْتَ الاَْعَزُّ الاَْجَلُّ الاَْكْرَمُ یک دعای یک خطی است ولی خیلی اوج دارد. قنوت ، قنوت مستحب است نمازگزار قنوت را هم انجام ندهد نمازش درست است، ولی خیلی تاکید شده است. شیعیان بخصوص قنوت را در نمازهایشان دارند بعد از سوره حمد رکعت دوم قنوت می گیریم. قنوت به معنای فروتنی است، به معنای افتادگی و خاکساری است. قرآن می فرماید: قولوا لله قانتين ، یعنی در پیشگاه خدا فروتنانه حضور پیدا کنید. قانتین، قانتات در قرآن آمده مردان متواضع ، زنان متواضع، نحوۀ گرفتن دست ها هم درستش این است آن ادبی که به ما یاد داده اند. چون مردم ما این حرکات را درست انجام نمی دهند، ناهمرنگ است، مثلاً در تلویزیون وقتی فیلمبرداری می کنند یک ناظر بیرونی نگاه می کنند می بینند که معنای این چیست، بعضی ها دستشان را پایین گرفته اند،‌بعضی ها بالا گرفته اند، بعضی ها دستانشان به هم چسبیده اند، بعضی انگشتان فاصله دارد ، بعضی ها ندارد. ادب درستش این است انگشتان دست بسته،‌ انگشت های شست باز، دست ها به هم چسبیده . کف دست ها به سمت آسمان باید باشد به سمت صورت نباید باشد. ارتفاعش هم به اندازه ای که ما با چشمانمان کف دست را ببینیم مقابل صورت این ادب درست قنوت است.

قنوت هایمان را زود از آن نگذریم یک مقداری طول دهیم مخصوصاً‌ ماههایی مثل ماه رمضان قنوت طولانی را تمرین بگیریم، نمازهایمان را تایم بگیریم یک نماز چهار رکعتی چقدر می شود. برای بعضی ها 2 دقیقه می شود. حیف است این فرصت، یک فرصت طلایی است آنقدر وقت نماز طلایی است خداوند فرشتگان را می‌فرستد طواف می کنند دور نمازگزار، فرشتگانی را می فرستد بعد از نماز می نشینند اینطرف و آنطرف نمازگزار ببینند که چیزی از خداوند می خواهد می بیند که نه زود پرید در رختخواب یا می روند می نشینند سر سفره غذا، غصه هایی است که ما در قیامت خواهیم خورد و حسرت خواهیم خورد، مثل اینکه ما را ببرند در خزانه های بانک مرکزی و در گاوصندوق ها را باز کنند و بگویند این پنجاه تومانی است، این صد تومانی است، این سکه ربع است، این نیم است ،‌این تمام است و هرچه می خواهی بردار ، ما آنجا به جوک گفتن زمان را بگذرانیم و وقتی بیاییم بیرون می بینیم که زمان تمام شد.

بعد از قنوت در رکعت های سوم و چهارم ما تسبیحات اربعه داریم. یعنی تسبیحات چهارگانه، چهار تا ذکر است. سبحان الله،والحمدلله،ولا إله إلا الله،والله أكبر ، 4 قسمت دارد به آن می گویند اربعه،حدیث داریم، شبیه کعبه که در مسجد حرام است و چهار ضلع دارد در عرش خدا چنین چیزی است. یک ضلعش سبحان الله است.یک ضلعش الحمدلله است . یک ضلعش ولا إله إلا الله است. یک ضلعش الله اکبر است. یعنی همه عصاره معارف انبیاء در این چهار جمله می گنجد. منتها یک عالمی و یک عارفی باید بیاید تفسیر کند این جمله را برای ما . سبحان الله یعنی چه؟ الحمدالله یعنی چه؟ لا اله الا الله یعنی چه؟ الله اکبر یعنی چه؟ 3 بار می گوییم در رکعت سوم و در رکعت چهارم . خیلی خلاصه می خواهیم توضیح دهیم. سبحان الله یعنی خداوند نقصی ندارد و مشکلات همه سر انسان ها است. سبحان ربی العظیم وبحمده یعنی من عقیده ام این است که خداوند نقص ندارد. خداوند مشکل ندارد، ما در برنامه ریزی و عملکرد مشکل داریم. می گوید چرا بچه من ناقص شده؟ حتماً‌شما در مسائل آمیزشی کوتاهی کرده ایم، بهداشتی مراعات نکردید ، شراب خورده و بعد نزدیکی کرده و این بچه ناقص العقل به دنیا آمده، می گوید چرا من مردود شدم؟ چون درس نخوندی، چرا من تصادف کردم؟ چون بدون گواهی نامه رانندگی کردی. چرا مسموم شدم؟ پرخوری کردی، چرا من ذلیل شدم؟ خوب کار نکردی ، فعالیت نکردی، سنت خدا این است که هرکه کار بکند سود می برد، نابرده رنج گنج میسر نمی شود. سبحان الله معنایش این است که خداوند نقصی ندارد،‌ نقص هایمان را در زمین باید دنبال کنیم، نقص ها برای مدیران است، نقص ها برای برنامه ریزان است، نقص ها برای انسان ها است. به خداوند نسبت ندهید. خدا به غیر از مهربانی برای بندگانش چیزی ندارد. خدا چه ظلمی می کند کسی که نیازی به ظلم ندارد. خدا نیاز ندارد کم بگذارد، او غیر از زیبایی و غیر از رحمت و غیر از مهرورری کار دیگری نمی کند.

در هر نمازی خودمان را تصحیح می کنیم ،‌فکرخودمان را ، رفتار خودمان را ، عواطف خودمان را، کجی ها برای خودم است. بدی ها برای خودم است. شکست ها برای خودم است. به خدا برای چه نسبت دهم. می گوییم سبحان الله وقنا عذاب النار، پروردگارا مرا از آتش نجات بده. سبحان الله هم در قرآن زیاد آمده، بیشترین دستور خدا به پیامبر خداوند سبّحه است. هفت سوره داریم در قرآن با تسبیح شروع می شود مستحب است وقت خواب مسلمان ها قرآن بخوانند. در خانه ها وقت خواب کسی قرآن نمی خواند. مادر، پدر به بچه ها بگویند عزیزانم بروید قرآن هایتان را بخوانید بعد بخوابید. نه همچنین چیزی نیست. الان رسم نیست. ولی صدها حدیث داریم که وقت خواب قرآن بخوانیم بعد بخوابید چون وقتی ما می خوابیم روح ما تعطیل نمی شود .شیاطین پیامک می فرستند برای ما، فرشته ها هم پیامک می فرستند. مثل اینکه شما می خوابید و بعد بیدار می‌شوید می بینید که 7 تا پیام رسیده. خواب هم همین طور است. حدیث داریم اگر می خواهید شیاطین با شما تماس نگیرند در خواب، با وضو بخوابید، قرآن بخوانید و بخوابید، چه سوره هایی را بخوانیم؟ مثل آیت الکرسی،‌ مثل آمن الرسول، مثل چهار قل و سوره‌هایی که با تسبیح خداوند شروع می شود. یکی سورۀ جمعه است، بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

 يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ. کوچکترین آنها سوره الاعلی است. کوچکترین سوره که با تسبیح شروع می شود سوره الاعلی است. و از همین امشب تصمیم بگیریم این سوره را هنگام خواب بخوانیم.