

✦ انسان باید زندگی بانشاطی داشته باشد و همیشه سرزنده باشد. عقل و قلب و حتی بدن انسان وقتی خوب کار می کند که احساس خوشبختی کند. با زندگی شیرین است که انسان پیش خداوند متعال هم عزیز می شود. «شاکرانه بندگی کردن» زیباترین نوع عبادت است. اما این جور عبادت مخصوص آدم های خوشبخت است که سرشار از طراوت و نعمتند و از سر شادی سجده می کنند و سجده هایشان طول می کشد، برای اینکه خیلی در لذات عالم غرق هستند و خیلی می خواهند از خدا تشکر کنند.

◈ سوال: اما چه کنیم که زندگی ما شیرین شود و بتوانیم با حلاوت زندگی کنیم و بالطبع با حلاوت بندگی کنیم؟

✦ ما آدم ها نیاز اصلی مان به خود خداوند است، نه اینکه نیاز اصلی ما به نعماتی باشد که می خواهیم از او بگیریم. ما نیاز به خود او داریم و باید مستقیماً از خود او انرژی و حیات بگیریم؛ و الا باطری روحمان ضعیف می شود و کم کم می میریم؛ یعنی دل مرده می شویم.

✦ راه اینکه مستقیماً از خداوند متعال انرژی بگیریم «عبادت» است. عبادت، وصل شدن روح به منبع قدرت و حیات است و تنظیم کننده شریان های روحی و عصبی انسان است. عبادت حتی بر جسم ما هم تأثیر خوب دارد. با عبادت سلول های بدن ما هم با ما مهربان تر می شوند. چون این سلول ها، همه عاشق خدا و تسبیح گوی او هستند. عبادت شارژ روح برای قدرت و نشاط بهتر پیدا کردن است. انسان پس از یک عبادت خوب مانند کودکی که به قدر کافی از آغوش مادر آرامش گرفته است و حالا بهتر آماده تجربه کردن حیات است، سرزنده تر زندگی خواهد کرد.

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۱۲-۱۵

▼ قسمت ۱

✓ راه تبلیغ دین این است!

✦ اگر نمازخوان ها قشنگ نماز بخوانند، اگر نمازخوان ها از نمازشان لذت کافی و بهره وافی ببرند، طبیعتاً اکثر بی نمازها هم به سمت نماز گرایش پیدا خواهند کرد. راه تبلیغ دین همین است. راه تبلیغ این نیست که عده ای

بیایند مسلمان نیم‌بند و نیم‌پز شوند و ما هنوز این را درست نکرده و بدون اینکه به قدر کافی الگوی خوب داشته باشیم، سراغ بقیه اهل عالم برویم تا آنها را درست کنیم.

❖ راه اینکه بی‌نمازها، نمازخوان شوند این است که عده‌ای در نماز، تا آخر راه را بروند. لذا اگر ما بخواهیم برای نمازخوان کردن بی‌نمازها تلاشی کنیم، راهش این است که ابتدا به نماز خودمان مقداری بیشتر عنایت و توجه داشته باشیم، و نماز خودمان را رشد دهیم.

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۲۲-۲۳

▼ قسمت ۲

✔️ معرفی یک استاد خصوصی برای سیر و سلوک عرفانی!

❖ چقدر خوب است آدم، استادی داشته باشد که دردهای او را تشخیص بدهد و بگوید: باید فلان کار را انجام دهی تا مشکل حل شود. استاد گاهی نه تنها راهنمایی می‌کند، بلکه به آدم کمک می‌کند تا مشکلش برطرف شود. شاید داستان‌های زیادی شنیده باشید از کسانی که به دنبال سیر و سلوک الی الله بوده‌اند و اگر استاد خوبی نصیب‌شان شده، چگونه آن استاد در مراحل مختلف دستشان را گرفته و برای عبور از موانع کمکشان کرده است.

❖ اما همه ما استادی به نام نماز داریم؛ نماز استاد رساندن انسان به خداست. نماز زنده است، شعور دارد، متحرک است، فعال است، بصیر است، آگاه است. نماز مثل یک عادت شخصی یا یک مراسم عمومی نیست. نماز یک فعالیت مرده بی‌روح نیست، که خاصیتی برای ما نداشته باشد. نماز هر کسی متناسب با خود او برایش کار می‌کند. اگر من حب مقام دارم، نماز من، حب مقام مرا برطرف می‌کند. اگر حب مال دارم، حب مال مرا برطرف می‌کند. اگر حب شهوت دارم، حب شهوت مرا برطرف می‌کند. اگر تکبر دارم، تکبرم را زائل می‌کند. اگر محبت به خدا ندارم، محبت به خدا می‌آورد. نماز هر کسی می‌داند با او چکار کند تا اصلاح شود.

❖ شما فکر می‌کنید، بزرگان و عرفای ما که به جایی رسیدند با چه چیزی رسیدند؟ با همین نماز! نماز، خودش به تنهایی استاد انسان است. مثلاً هر بار بعد از خواندن نماز، وقتی که می‌خواهی سریع از سر سجاده بلند شوی و به سراغ کارهایت بروی، اگر به خودت بگویی: «بگذار تعقیبات نماز را هم بخوانم» و بعد کمی تأمل کنی و بنشین تعقیبات نماز را بخوانی، همین باعث می‌شود یکی از بدی‌های روح تو از بین برود.

سوال: پس دیگر استاد نمی‌خواهیم؟ پس اینکه گفته‌اند: «طی این مرحله بی‌همرهی خضر مکن، ظلمات است بترس از خطر تنهایی» چه می‌شود؟ جواب: اگر برایت لازم بود، حتماً خداوند کسی را سرراحت قرار خواهد داد. برای اول راه، همین آگاهی‌های عمومی که اکثر شما دارید کافی است. امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: که «شما به عمل به آنچه می‌دانید محتاج‌ترید تا به دانستن آنچه که نمی‌دانید.»

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۲۷-۳۰

قسمت ۳ ▼

آیا احساس می‌کنی مشکلات خیلی زیاد و طاقت فرسا شده؟ ✓

خدایا مگر من چکار کرده‌ام که این قدر باید بدبختی بکشم؟!

هر موقع در زندگی ات نقصی دیدی، نقص مادی و معنوی، نقص روحی و جسمی، به عنوان اولین اقدام، نمازت را بررسی کن؛ شاید در نماز کم می‌گذاری. البته مؤمن در دنیا مشکل و سختی هم دارد؛ گاهی مریض می‌شود، گرفتار می‌شود، تصادف می‌کند. بالاخره انسان مؤمن با مشکلات درگیر می‌شود، اما اگر احساس کردی این مشکلات خیلی زیاد و طاقت فرسا شده است یا این مشکلات نباید این قدر تو را اذیت کند، احتمالاً از نمازت کم گذاشته‌ای. نمازت را درست کن؛ ان شاء الله مشکلات تو برطرف می‌شود.

در امور معنوی هم همین‌طور است. مؤمن گاهی دچار هوس گناه می‌شود، دچار وسوسه‌های شیطان می‌شود، مؤمن گاهی دچار خطا می‌شود. اما اگر دیدی خطاکاری‌هایت دارد تو را از گردونه خارج می‌کند، وضع معنویت دارد بد می‌شود، به حدی که دیگر با خدا ارتباط نداری، اولین کاری که باید بکنی این است که نمازت را درست کنی. به خودت بگو: «معلوم است که من دارم بد نماز می‌خوانم.»

حتماً دیده‌اید بعضی‌ها وقتی گرفتار می‌شوند، می‌گویند: «خدایا مگر من چکار کرده‌ام که این قدر باید بدبختی بکشم؟!». اگر کسی بخواهد این حرف را درست بگوید، باید بگوید: «خدایا مگر من بد نماز می‌خوانم که این قدر گرفتار می‌شوم؟!»

برشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۳۴-۳۵

قسمت ۴

✧ هر ماشینی بعد از مدتی که کار کرد، تنظیم دستگاه‌های داخلی‌اش به هم می‌خورد و در نتیجه خوب کار نمی‌کند. لذا هر از چند گاهی نیاز به تنظیم دارد. ماشین‌های سواری را به صورت دوره‌ای باید «تنظیم موتور» کرد، تا بهتر کار کنند. امروزه فرآیند تنظیم موتور را با کمک دستگاه‌های کامپیوتری مخصوصی انجام می‌دهند و هر کسی که ماشین دارد، باید بعد از یک مدتی، ماشینش را ببرد و با این دستگاه‌ها تنظیم کند.

✧ روح انسان خیلی ظریف‌تر، پیچیده‌تر و آسیب‌پذیرتر از موتور ماشین است. جنس موتور ماشین از فولاد است، اما روح انسان لطیف و حساس است. روح انسان‌ها، در جریان زندگی روزمره آسیب می‌بیند، دچار اختلال می‌شود و تنظیمش به هم می‌خورد. نماز، دستگاه تنظیم‌کننده روح آدمی است. انسان، روزی پنج مرتبه باید روح خودش را تنظیم کند. وقتی تنظیم روح انسان به هم می‌خورد، باید زود برود و روح خودش را با نماز تنظیم کند.

✧ اگر دیدی حافظه‌ات دارد ضعیف می‌شود، اگر مشکلاتی مثل افسردگی، عصبی مزاج بودن و بسیاری از این بیماری‌های روحی و روانی پیدا کرده‌ای، اول از همه نماز را بررسی کن، بین نماز چه اشکالی دارد؟ اگر ذهنت درست کار نمی‌کند باید حدس بزنی که شاید از ناحیه نماز باشد، شاید به اصطلاح، نماز خونت کم شده است و اگر چند واحد نماز به روح خودت تزریق کنی، به احتمال زیاد تعادل و آرامش پیدا خواهی کرد.

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۳۵-۳۶

قسمت ۵

✓ لذت بردن از زندگی دنیا، مقدمه عبادت خوب

نماز که فقط برای آباد کردن آخرت آدم نیست، برای آباد کردن و اصلاح امور دنیای آدم هم هست. اشتباه است اگر بگوییم که ثمره نماز فقط در آخرت دیده می‌شود.

✦ اگر بنا باشد کسی برای آخرت عبادت کند، آیا قبل از آن نباید یک آدم معمولی متعادل باشد که بتواند عبادت و بندگی کند؟! اگر آدم بخواهد درست عبادت کند و به خدا برسد، اول باید درست زندگی کند. و اگر کسی بخواهد درست زندگی کند، اول باید نماز بخواند. نماز بخوان تا با همه رنج‌هایی که در دنیا هست از زندگی خودت لذت ببری و احساس رضایت کنی، بعد با خدایی که این زندگی زیبا و این حیات طیبه را به تو هدیه داده است، رفیق می‌شوی.

▼ انسان تا وقتی از زندگی خودش لذت نبرد که با خدا رفیق نمی‌شود. آدم دَمَع، بدعُنق و بداخلاق، که به سمت خدا نمی‌رود. این آدم همیشه با خودش و دیگران درگیر است. آدم اول باید درست زندگی کند، و برای اینکه درست زندگی کند، اول باید درست نماز بخواند.

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۲۷-۲۸

▼ قسمت ۶

✓ **خاطره‌ای از آیت الله بهجت(ره): بابا جان، جواب همان است!**

مرحوم آیت‌الله قاضی(ره) استاد آیت‌الله #بهجت(ره) بودند و حضرت امام(ره) از ایشان به «کوه عرفان» تعبیر می‌فرمودند. آقای بهجت(ره) مکرر در نصایح‌شان این عبارت را از مرحوم قاضی(ره) نقل می‌فرمودند: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالیه نرسد مرا لعن کند.» یا در جای دیگری فرمودند: «به صورت من آب دهان بیاندازد»

یکی از علما می‌فرمود: «سال‌ها پیش، یک روز خدمت آیت‌الله العظمی بهجت(ره) رفته بودیم. به ایشان گفتم: «راهی به ما نشان دهید تا آدم شویم.» آقای بهجت(ره) فرمودند: «نمازتان را اول وقت بخوانید!» این عالم بزرگوار می‌گوید: «در دلم گفتم حاج آقا ما را تحویل نگرفت. ما که خودمان نماز اول وقت می‌خوانیم!»

یک سال از آن ماجرا گذشت. قرار بود به یک جلسه مهمانی بروم و در آن مهمانی دوباره خدمت آقای بهجت(ره) برسم. در راه به خودم گفتم: «این دفعه از آقا سوال کنم، ببینم اگر بخواد راهی معرفی کند تا من به همه جا برسم، چه راهی را معرفی می‌کند؟»

🔸 وقتی خدمتشان رفتم، همراه جمعی بودیم و ایشان داشتند صحبت می‌کردند. هنوز هیچ سخنی نگفته بودم که ایشان وسط صحبتشان فرمودند: «بعضی‌ها پیش ما می‌گویند چکار کنیم تا آدم شویم و رشد پیدا کنیم؟ به ایشان می‌گوییم نماز اول وقت بخوانید. می‌روند سال بعد می‌آیند، پیش خودشان می‌گویند حاج آقا ما را تحویل نگرفت! دوباره از حاج آقا پرسیم که چه باید بکنیم؟ همان حرف بنده را دقیق گوش نکردند و رعایت نکردند، حالا دوباره می‌خواهند سؤال کنند! بابا جان، جواب همان است، همیشه جواب همان است.»

این عالم بزرگوار می فرماید: «من دیگر هیچ حرفی نزد. آقای بهجت (ره) راست می گفتند. من برخی از نمازهایم را به وقتش نمی خواندم. شروع کردم و آن را هم درست کردم.» آن عالم بزرگوار کم کم به جاهایی که دلش می خواست و حتی فوق تصورش بود، رسید.

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۳۸-۳۹

قسمت ۷ ▼

باید نگاه خود را به نماز اصلاح کنیم! ✓

چگونه می توان نماز را خوب خواند؟ اگر بخواهیم به نماز خود بها دهیم، بیشتر توجه کنیم و آن را بهتر بخوانیم، باید چه کنیم؟ ابتدا «باید نگاه خودمان را به نماز اصلاح کنیم» بعد به اقامه کردن یک نماز خوب پردازیم. تصور رایج از نماز خوب این است که نماز خوب، همان نماز عاشقانه ای است که وصفش را در مورد اولیاء خدا شنیده ایم. خیلی ها تصور می کنند نماز خوب یعنی نمازی که از اول تا آخر آن اشک بریزی، از اول تا آخر در نماز از خوف خدا بترسی و بلرزی. تا گفته می شود نماز خوب، خیلی ها فکر می کنند یعنی نمازی که انسان در آن مستقیماً با خدا صحبت می کند؛ خدا را می بیند، به خدا و اولیاء خدا سلام می دهد و جوابشان را می شنود؛ در صورتی که منظور نماز خوب این نیست و معیار نماز خوب هم چنین چیزهایی نیست.

معمولاً وقتی می خواهند ما را نصیحت کنند، به ما می گویند: «این چه نمازی است که می خوانی؟! می دانی امیرالمؤمنین (ع) موقع نماز چطور رنگ چهره اش از خوف خدا می پرید و چه حالی به ایشان دست می داد؟» گاهی اوقات این جور تبلیغات در مورد نماز، ما را پاک ناامید می کند. پیش خودمان می گوئیم: «ما که هیچ وقت این جوری نخواهیم شد.» تا می گویند «نماز خوب»، ذهن مان سراغ نماز اولیاء خدا می رود. در حالی که نماز اولیاء خدا قله است. ما برای قدم برداشتن به سمت آن قله ابتدا باید به مقام نماز خوب برسیم.

درست است که اهل بیت (ع) وقتی به نماز می ایستادند، تمام ارکان بدنشان از خوف حضرت حق می لرزید و از اشتیاق حضرت رب، رنگ چهره شان متغیر می شد، ولی فعلاً ما نمی توانیم چنین نمازهایی بخوانیم، شاید تا آخر عمرمان هم توفیق پیدا نکنیم این گونه نماز بخوانیم. پس قاعدتاً نماز خوب برای ما، نماز دیگری است.

ما که هنوز در مراحل ابتدایی راه هستیم، نماز عاشقانه و نماز خائفانه خواندن هنوز در دسترس ما نیست. انسان که به این سهولت روزی پنج مرتبه از خدا نمی ترسد، ما شاید در عمرمان حتی یک بار هم از خدا نترسیده باشیم. چشیدن «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ؛ و اما کسی که از موقعیت پروردگارش ترسید» مربوط به اولیاء خداست. خوف از مقام خدا، فرق می کند با اینکه به خاطر گناهانمان از خدا بترسیم.

ما فعلاً نه می توانیم نماز خائفانه بخوانیم، نه می توانیم نماز عاشقانه بخوانیم. ما فعلاً باید شروع کنیم به نماز خوب خواندن و برای اینکار باید از همین ابتدا نگاهمان را نسبت به نماز تغییر دهیم. و تصور و انتظار خودمان از نماز خوب را به یک انتظار معقول و دست یافتنی تبدیل کنیم؛ نماز خوب لزوماً همراه با اشک و ناله یا شور و شوق نیست. پس نماز خوب چه نمازی است؟

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۴۵-۴۶
قسمت ۸

❑ خیلی ها فکر می کنند نماز مثل کارتون «تام و جری» است!

▼ نماز در مرحله اول عشق بازی با خدا نیست!

❖ نماز در مرحله اول عشق بازی با خدا نیست. نماز در ابتدا سختی دادن به خود است، نه رسیدن به لذت معنوی. خداوند متعال می دانست در ابتدای راه، ما عاشق او و عارف به او نیستیم، خداوند متعال می دانست تازه بعد از چهل سال عبادت، ما کم کم می توانیم شیرینی گفتگوی با او را حس کنیم؛ به همین دلیل چنین دستوری به ما داده است، آن وقت ما تصور می کنیم فقط وقتی نمازمان خوب است که از آن لذت ببریم!

❖ اینکه از همان ابتدا به دنبال چشیدن شیرینی نماز و لذت بردن از آن باشیم، گاهی اوقات اصلاً زشت است. بعضی وقت ها اینکه پرسیم: «چه کنم تا از نماز خواندن لذت ببرم؟» سؤال خوبی نیست.

❖ گاهی آدم دنبال نماز نیست، بلکه دنبال لذت بردن و هوسرانی خودش است. دنبال شیرینی نماز است، چون می خواهد همه زندگی اش پر از شیرینی باشد. فکر می کند نماز خواندن هم مثل کارتون «تام و جری» است که وقتی پای آن بنشیند، مست شود، سحر شود و کیف بکند! گاهی آدم فکر می کند نماز خواندن مثل فیلم سینمایی است. اگر خداوند می خواست، خودش می توانست نماز را برای همه آدم ها شیرین و لذت بخش قرار دهد تا همه جذب نماز شوند. اما اتفاقاً خدا حال آدم ها را با نماز گرفته است و البته این کار خدا هم مانند تمام کارهایش حکیمانه است. حکمتش چیست؟

❑ بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۵۰-۵۱
قسمت ۹

❑ مشاوره به پدر یک پسر کاهل نماز

❖ - بچه من نماز نمی خواند. در نمازش کاهلی می کند. الان هجده-نوزده سالش است و دانشگاه می رود، ولی من ناراحتم که چرا در نمازش کاهلی می کند. در حالی که ما در تربیتش چیزی کم نگذاشته ایم. شما بفرمایید به او چه بگوییم؟

❖ - نماز را چطوری به پسر معرفی کرده ای؟

❖ - بالاخره یک جوری معرفی کردیم.

❖ - نه! دقیقاً بگو چگونه معرفی کردی؟

❖ یک مقدار از تعریف های رایج در مورد نماز گفت، تا کم کم رسید به این جملات که «نماز عشق بازی با خداست، مناجات با معبود است، راز و نیاز با پروردگار عالم است و ...» با این نوع تعریف کردن از نماز لابد وقتی فرزند او سر نماز ایستاده، پیش خودش گفته: «راز و نیاز کجاست؟ من اگر رازی داشته باشم، همین جوری به خدا می گویم!» یعنی این جوان، سر نماز ایستاده و دیده که از عشق بازی و حال معنوی خبری نیست. بعدش هم به خدا گفته: «الان حال عشق بازی ندارم. خدایا بعداً برای عشق بازی می آیم. الان من وسط کار و درسم هستم.»

❖ به آن پدر محترم گفتم: «خُب، شما نماز را اشتباه معرفی کرده ای. بچه ات مدتی سراغ نماز می رود، بعد که از نماز لذت نمی برد، دیگر سراغ آن نمی رود. چون فکر می کند از نماز طرفی نبسته است. لذا خودش را شکست خورده در نماز می بیند.»

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۵۱-۵۲

▼ قسمت ۱۰

✓ چه کار کنم از نماز خواندن لذت ببرم؟

▼ سؤالی که خیلی از جوان ها می پرسند..

❖ حتی اگر کسی خیلی اهل سوز و گریه و اشک باشد، این طور نیست که همیشه حال عبادت داشته باشد. امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَ وَ إِدْبَاراً» یعنی دل های ما انسان ها حالت اقبال و ادبار دارد. به

همین دلیل گاهی انسان حال عبادت دارد، گاهی هم ندارد و این در حالی است که نمازهای واجب را همیشه باید بخوانیم، چه حال داشته باشیم، چه حال نداشته باشیم.

❖ عبادتی که هر روز، و روزی پنج مرتبه انسان باید انجام دهد، معلوم است که لازمه این عبادت اصلاً این نیست که حتماً سر آن عبادت، گریه کنیم. اگر لازم بود هر وقت که نماز می‌خوانی حتماً گریه کنی، خدا می‌فرمود «هر موقع حال داشتی نماز بخوان.» اما اتفاقاً خداوند متعال دستور نماز را به گونه‌ای صادر کرده که حال ما را هم بگیرد! یعنی مواقعی که برای ما سخت هم هست مجبوریم نماز بخوانیم. لذا نماز خوب خواندن، برای امثال ما که در ابتدای راه هستیم، اصلاً به معنای لذت بردن از نماز نیست و این دقیقاً #سؤالی است که خیلی از اوقات جوان‌ها می‌پرسند:

❖ - من چکار کنم از نماز خواندن لذت ببرم؟

❖ - پس کی می‌خواهی آدم بشوی؟!

❖ - یعنی چه؟ لذت نبردن چه ربطی به آدم شدن دارد؟

❖ - اگر کسی بخواهد آدم شود باید با نفس خودش مبارزه کند و این کار در ابتدا لذت‌بخش نیست. خداوند هم عبادتی را طراحی کرده و به تو پیشنهاد داده که از آن لذت نبری! طبیعتاً تکراری بودن نماز، لذتش را از بین می‌برد. خدا خواسته است که تو در جریان سختی‌ها و تلخی‌های این امر تکراری، آدم شوی، رشد کنی و بالا بروی. اگر در ابتدای راه بخواهی از نماز خواندن لذت ببری، که رشد پیدا نمی‌کنی.

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۵۲-۵۳

▼ قسمت ۱۱

❑ پسرخاله‌های خدا! ✓

❖ نماز خواندن زمانی شروع به رشد دادن انسان می‌کند، که انسان از آن لذت نبرد. نماز زمانی چرک روح آدم را می‌گیرد، که لبه زبر نماز روح تو را بسابد.

❖ مثلاً نشسته‌ای غرق بازی، غرق کار یا غرق استراحت شده‌ای که یک دفعه مؤذن اذان می‌گوید و تو باید بلند شوی بروی نماز بخوانی. طبیعتاً حالت گرفته می‌شود، اما عیبی ندارد، همین الان بلند شو برو نماز بخوان تا آدم شوی. کتک نماز را بخور و تلخی آن را تحمل کن تا آدم شوی.

❖ بعضی‌ها خیلی زود با خدا پسر خاله می‌شوند و می‌گویند: «خدایا الان حال نماز خواندن ندارم!» مگر فوتبال است که فقط هر وقت حال داشتی، به سراغش بروی؟ اصلاً تا حالا فکر کرده‌ای که چرا خداوند صبح‌ها خواب نازنین و نوشین تو را به هم زده و دستور داده که باید موقع اذان صبح بلند شوی و نماز بخوانی؟ برای اینکه می‌خواهد حال تو را بگیرد و تو را رشد دهد. تو باید با نماز حال خودت را بگیری و خودت را تربیت کنی.

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۵۳-۵۴

▼ قسمت ۱۲

✓ **خاطره استاد پناهیان از توپ‌بازی با پسرش و یک گفتگوی ماندگار**

❖ - یک روز در خانه با پسرم مشغول توپ‌بازی بودم که وقت اذان شد. به او گفتم:

❖ - خُب، الان اذان گفتند، باید بروم نماز بخوانم.

❖ - ای بابا! بیا ادامه بدهیم!

❖ - نه دیگه، الان اذان شده باید بروم نماز را بخوانم. بعد می‌آیم ادامه می‌دهیم.

❖ - من هم بیایم؟!

❖ - نمی‌دانم. اگر می‌خواهی بیا!

❖ - آخه الان برایم سخت است نماز بخوانم، بازی شیرین است.

❖ - اتفاقاً من هم برایم سخت است. من هم بازی برایم شیرین است. ولی چون خدا خواسته، باید بگویم چشم.

❖ - واقعاً برای تو هم سخت است؟

❖ - بله!

❖ - اگر برایت سخت است، پس چرا الان می‌خواهی بروی نماز بخوانی؟!

❖ - تا آدم کار سخت نکند که آدم نمی شود. می خواهم آدم شوم.

❖ - پس من هم می آیم نماز بخوانم.

❖ تمام شد؛ ما دیگر در خانه مان به کسی نگفتیم نماز بخوان.

❖ باید درک کنی که خدا می خواهد با نماز حال تو را بگیرد. حال خودت را بده به خدا، بگو قبولت دارم! می خواهد بزند؟ بگذار بزند. مگر نماز چقدر سختی دارد؟ مگر به موقع بلندشدن و نماز خواندن چقدر سختی دارد؟ مگر از نماز دزدی نکردن چقدر سختی دارد؟ مگر چقدر سخت است که آدم به اندازه کافی برای نماز وقت بگذارد؟ نگو «عجله دارم.» کجا می خواهی بروی؟ همه رزق و روزی و منافعت دست خداست! از خدا حساب ببر!

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۵۴-۵۵

▼ قسمت ۱۳

✓  بر خورد غیر منتظره رسول خدا(ص) با جوان چشم چران

👁 نمی توانم زبان و چشمم را #کنترل کنم! + راه ساده درمان

❖ گاهی اوقات، برخی از جوانان می گویند: «من نمی توانم چشمم را کنترل کنم.» آن یکی می گوید: «من نمی توانم زبانم را کنترل کنم.» هر کسی هر کار خوبی را که می گوید «نمی توانم انجام دهد»، به خاطر این است که یک کار خوب را می توانسته انجام دهد ولی انجام نداده، آن هم اینکه سر وقت بلند شود و نمازش را بخواند.

❖ اگر بخواهیم نماز خوب را برای خودمان تعریف کنیم و بشناسیم، طبیعتاً بهترین معرف آن، خود خداوند است که در قرآن کریم می فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ؛ نماز از فحشاء و باز می دارد» بر این اساس، هرچقدر نماز انسان او را از بدی ها بازدارد، به همان اندازه، نمازش خوب بوده است.

❖ پیامبر خدا(ص) گفتند: «آن جوانی که پشت سر شما نماز می خواند، چشم چرانی هم می کند. بعضی از گناه های خیلی بد را هم انجام می دهد.» لابد منظورشان این بود که شما نصیحتش بفرمایید تا آن عیش را هم کنار بگذارد. رسول گرامی اسلام(ص) فرمودند: «همان نمازش او را درست خواهد کرد» [نیازی به نصیحت

نیست. [راوی می گوید: «طولی نکشید که آن جوان توبه کرد و آن عیب را کنار گذاشت.» اگر درست به نماز پرداخته شود، این قدر برکت دارد.

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان ص ۵۶

قسمت ۱۴ ▼

زناکار بدتر است یا کسی که نماز نمی خواند؟ ✓

از امام صادق (ع) پرسیدند: «چرا زناکار را کافر نمی دانید، اما کسی که نماز را ترک کند، کافر می دانید؟» حضرت فرمودند: «زیرا زناکار و شبیه او، این کار را به دلیل شهوتش انجام داده که بر او غلبه کرده است، ولی تارک الصلاه نماز را ترک نکرده مگر به خاطر خوار شمردن آن؛ زیرا شما زناکاری را نمی یابی که سراغ این کار رفته باشد مگر اینکه به خاطر لذتی که در آن وجود داشته سراغ آن رفته است ولی کسی که نماز را ترک می کند هیچ لذتی در ترک نماز نمی یابد و زمانی که لذتی در کار نباشد، خوار شمردن واقع می شود و زمانی که خوار شمردن باشد، کفر هم هست.»

مگر نماز نخواندن چقدر لذت دارد؟ مگر چقدر از ترک نماز کیف کرده است؟ آیا جز این است که خواسته نماز را سبک بشمارد؟ جز این است که خواسته به خدا بی احترامی کند؟! البته باید توجه کنیم؛ همان طور که نماز نخواندن بی احترامی به خدا است، دیرخواندن نماز هم کمی بی احترامی به خدا است.

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان

قسمت ۱۵ ▼

چرا در نماز به جای «الله اکبر»، «الله رحمان» نمی گوئیم؟ ✓

اگر می گفتیم «ای خدای مهربان»، دلها بیشتر به نماز جذب نمی شد؟

چرا ما سر نماز به جای «الله اکبر»، «الله رحمان» یا «الله ارحم» نمی گوئیم؟ مگر در دعاها نداریم: «يَا مَنْ سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ؛ ای کسی که رحمت او از غضب او پیشی گرفته است.» آیا بهتر نبود به جای «الله اکبر» و به جای «خدای بزرگ و باعظمت»، بگوئیم: «ای خدای مهربان»؟ آیا این طوری، دلها بیشتر به نماز جذب نمی شد؟ چرا تا می آیم سر نماز از کبريائي خدا حرف می زنیم؟

❖ در دعای کمیل وقتی ذاکرین اهل بیت (ع) مناجات می خوانند، مدام از مهربانی خدا برای ما سخن می گویند، ما هم گریه می کنیم. خُب، چرا ما در نماز هم چنین ترفندی به کار نبریم و به جای «الله اکبر» نگوییم «الله رحمان»، بعدش هم حسابی گریه کنیم؟! مثلاً به جای «الله اکبر»، بگوییم: «خدایا! عزیز دلم، تو چقدر مهربانی!» چه عیبی دارد این طوری با خدا عشق بازی کنیم؟! آخر با کبريائی و عظمت خدا که نمی شود عشق بازی کرد، نمی شود با آن اشک ریخت!

❖ چرا این قدر می گوییم الله اکبر؟ چرا نماز مملو از عظمت الهی است؟ چرا ما همیشه در مقابل کبريائی خدا سر به خاک می گذاریم؟ چرا در هر رکعتی از نماز، حتماً باید رکوع و سجده را به جا آوریم؟

▼ برای اینکه نماز می خواهد مثل پادگان به ما یک چیزی را یاد بدهد و آن عظمت و ابهت خداوند است. وقتی فرمانده ای نیاز دارد عظمتش در دل سرباز بنشیند، نمی گوید «آقای سرباز! من برایت یک ماشین می خرم، در عوض تو هم حرف مرا گوش خوب بده!» فرمانده نمی آید برای چند ماه دوره آموزشی ای که سرباز به پادگان می رود، مدام نخود و کشمش در جیب سرباز بریزد و به او بگوید «عزیز دلم، امروز هم یک چیز خوشمزه دیگر برای تو خریده ام، عوضش تو هم دستور مرا گوش کن. اگر هم احياناً جنگی پیش آمد، یک موقع فرار نکنی ها! عزیزم قبول است؟! نمی خواهد موهایت را از ته بزنی، من خودم موهایت را به مُدل دل خواست اصلاح می کنم، ژل هم به موهایت می زنم! اما در عوض اینکه من اینجا تو را تحویل می گیرم، تو هم در میدان جنگ مرا تحویل بگیری!»

▼ بعضی ها می گویند: «خدایا، مشکل مرا حل کن، تا بنشینم برای تو نماز بخوانم!» کار اینها مثل کسی است که به سربازی برود و به فرمانده پادگان بگوید: «تو اول بیا حسابی مرا تحویل بگیر و کارهای مرا انجام بده، تا من پس فردا برای تو بجنگم!» اگر فرمانده بخواد این طوری با سرباز رفتار کند، ابهت و عظمت فرمانده در دل این سرباز نمی نشیند. اثرش این خواهد بود که پس فردا در لحظات حساس و خطرناک جنگ، دستور فرمانده را اجرا نمی کند. فرمانده به او می گوید: «برو جلو»، می گوید: «صبر کن بینم، چرا بروم جلو؟» اما از قدیم معروف بوده که «ارتش چرا ندارد.»

▼ بحث ما این نیست که این کارها در ارتش، درست است یا نه، و اگر لازم است حد و مرز آن چقدر است، اما در نیروهای نظامی دستور فرمانده بسیار حساس و مهم است. در نیروهای نظامی، ساختار باید استحکام داشته باشد. لذا دیسپلین نظامی و آداب ویژه ای دارند که همه باید از این آداب تبعیت کنند. در خانه خدا هم باید شبیه همین اتفاق بیفتد تا عظمت و ابهت پروردگار عالم در دل ما جای بگیرد.

▼ و اما اینکه چرا باید عظمت خدا در دل ما جا بگیرد، زیرا ۱. قدرت اجرای دستورات خدا- که به نفع خودمان است- را پیدا کنیم ۲. بتوانیم عاشق خدا شویم. (توضیح بیشتر در قسمتهای بعد)

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان

▼ قسمت ۱۶

✓ چرا عظمت و ابهت خدا باید در قلب ما نقش ببندد؟!

(در قسمت قبل گفتیم که یکی از کارکردهای مهم نماز خوب این است که عظمت خدا را در دل ما جا بگیرد)

❖ چرا عظمت و ابهت خدا باید در قلب ما نقش ببندد؟ یک دلیلش این است که تا وقتی عظمت خداوند به دل انسان وارد نشود، آنطور که باید و شاید دستورات خدا را انجام نمی‌دهد و از فرمان الهی اطاعت نمی‌کند. مثلاً هر وقت حال و حوصله داشت انجام می‌دهد و هر وقت حالش را نداشت انجام نمی‌دهد!

سؤال بعضی‌ها این است که:

❖ حاج آقا من هر کاری می‌کنم نمی‌توانم گناه را ترک کنم، چکار کنم؟!

❖ به خاطر خدا گناه را ترک کن.

❖ به خاطر خدا هم نمی‌توانم ترک کنم.

❖ معلوم می‌شود که از خدا زیاد حساب نمی‌بری. معلوم می‌شود که خدا پیش تو عظمت و ابهتی ندارد که این عظمت باعث شود از دستور خدا اطاعت کنی.

❖ اگر عظمت خدا در جان‌های ما رسوخ کند، آثار و برکات بسیاری به دنبال دارد. درک عظمت خدا غیر از اینکه باعث می‌شود از او اطاعت کنیم و اوامرش را درست و دقیق اجرا کنیم، آثار و برکات دیگری هم دارد که در ادامه برخی از مهم‌ترین آثارش را بیان می‌کنیم.

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان

▼ قسمت ۱۷

○ راهی که احتمالاً برای #اولین بار آن را می شنوید!

○ چرا این راه را تاکنون نشنیده بودیم؟

❖ آیا ما نیاز داریم خدا در دلمان عظمت داشته باشد یا نه؟ اگر سؤال کنم که «آیا لازم است ما عاشق خدا شویم؟»، همه با طیب خاطر تأیید می کنند، ولی اگر بپرسم «آیا لازم است خدا در قلب ما عظمت داشته باشد؟»، بعضی ها به فکر فرو می روند و می گویند: «حاج آقا! شما منظورتان از همه بحث ها و گفتگوها و سخنرانی هایتان، این است که ما در نهایت عاشق خدا شویم، فدای خدا شویم، مال خدا شویم و حرفش را گوش کنیم، خُب طبیعی است که به این سمت برویم ولی این بحث عظمت خدا دیگر برای چیست؟!»

▼ خیلی ها نمی دانند کوچه ای که باید از آن عبور کنند تا به خانه «عشق به خدا» برسند، کوچه ای است که در آن کوچه باید اول احساس عظمت خدا در دلشان بنشیند. هر کسی عظمت خدا به دلش نشست، عشق و علاقه ای به خدا پیدا می کند که دیگران فقط حرفش را می زنند.

❖ می دانید چرا این قدر عاشق علی بن ابیطالب (ع) هستی؟ چون از ذوالفقار علی (ع) و از غضب و هیبت علی (ع) هم خبر داری. چرا از بین شهدای کربلا و اصحاب امام حسین (ع)، از همه بیشتر به ابوالفضل العباس (ع) علاقه مند؟ چون قدرت او، هیبت او و علمداری او از همه بیشتر بود. این شدت علاقه به حضرت عباس (ع)، بعد از شدت عظمت و هیبت او در دل های ما پدید می آید.

▼ یکی از دعاهایی که در ماه رمضان بعد از هر نماز می خوانیم و همه تقریباً حفظ هستند، جمله اولش این است: «یا عَلِيُّ یا عَظِيمُ»، بعد می فرماید: «یا غَفُورُ یا رَحِيمُ». اول از عظمت خدا سخن می گوید و بعد از آن در مورد رحمت خدا سخن می گوید. اگر کسی بخواهد از «یا غَفُورُ یا رَحِيمُ» لذت ببرد، اول باید «یا عَلِيُّ یا عَظِيمُ» برای او جا افتاده باشد.

❖ اگر خدا به ما محبت کند، اگر خدا حاجت ما را برآورده کند، ما می فهمیم خدا «غَفُورُ» و «رَحِيمُ» است. اما خداوند متعال، باید چه کار کند، تا ما بفهمیم که او واقعاً با عظمت است؟

▼ آیا می‌خواهی تا روز قیامت صبر کنی تا عظمت خدا را در آنجا ببینی؟ که می‌فرماید: «یا مَنْ فِي الْحِسَابِ هَيْبَتُهُ» آیا آنجا می‌خواهی بفهمی؟ آدم در این دنیا چگونه می‌تواند عظمت خدا را بفهمد؟ به کمک «نماز خوب»!

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان

▼ قسمت ۱۸

📌 مشکل عرفان جهان مسیحیت چیست؟ چرا مسیحیت امروز نمی‌تواند عشق به خدا تولید کند؟ ✓

🕊 حاج آقا، اشکالی دارد بدون اینکه خدا در دل ما عظمت پیدا کند، همین جوری دوستش داشته باشیم؟

▼ نمی‌شود عزیز دل من! اگر می‌شد، که حرفی نداشتیم. تا حالا ما چقدر نشسته‌ایم پای داستان‌ها و صحبت‌هایی از عشق و محبت و لطف و مهربانی خدا و اشک ریخته‌ایم، حسابی هم گریه کرده‌ایم، اما بعدش که از جلسه بیرون رفته‌ایم، باز هم اوضاع مان مثل قبل بوده و تغییر چندانی در ما ایجاد نشده است؟

🔸 چرا از بین اصحاب امام حسین (ع)، از همه بیشتر به ابوالفضل العباس (ع) علاقمندی؟ چون قدرت او، هیبت او و علمداری او از همه بیشتر بود. این شدت علاقه به حضرت عباس (ع)، بعد از شدت عظمت و هیبت او در دل‌های ما پدید می‌آید. اگر به شما بگویند: «ابوالفضل العباس (ع) یک آقایی بود که خیلی خوب بود و خیلی به برادرش امام حسین (ع) وفادار بود، اما حیف که ضعیف و نحیف و لاغر بود؛ به حدی که هر کسی به او تهنه می‌زد، درجا زمین می‌خورد! و همان اول جنگ هم شهید شد!» در این صورت آیا باز هم عباس (ع) این قدر پیش شما عزیز می‌شد؟!

🔸 بعضی‌ها دوست دارند قدرت و عظمت خدا را حذف کنند، و فقط با خدا عشق‌بازی کنند! الان سرزمین نازنین ما که پر است از معنویت و نعمات معنوی، دارد مین‌گذاری می‌شود! عرفان‌های وارداتی و کاذب که از غرب و شرق عالم می‌آیند تا با ظاهر جذاب عرفانی‌های کاذب مانع رسیدن انسان‌ها به عرفان و معنویت واقعی شوند. تا دلتان بخواهد از نویسندگان مختلف غربی و شرقی کتاب فارسی چاپ می‌کنند. نویسندگانی که هیچ دینی ندارند اما با خدا حرف می‌زنند و به اصطلاح خودشان، با خدا عشق‌بازی می‌کنند! کتاب‌هایشان پر است از حرف‌های خوب درباره اینکه: خدا ناز و مهربان است، خدا حرف ما را می‌شنود، خدا ما را دوست دارد و از این جور حرف‌ها.

ممکن است سؤال شود که این حرف‌های خوب چه ایرادی دارد؟ می‌دانید مشکل جهان مسیحیت چیست؟ مشکل‌شان این است که خدای آنها عظمت ندارد، فقط مهربان است. تنها کاری که خدایشان بلد است انجام دهد، این است که ببخشد. خدایی که انسان از او حساب نبرد، عاشق او هم نمی‌تواند بشود.

مشکل عرفان‌های کاذب این است که خدای آنها مهربان و بخشنده است ولی عظمت ندارد. می‌دانید این چه فاجعه‌ای درست می‌کند؟ خدایی که عظمت نداشت، همه می‌خواهند دوستش داشته باشند، ولی در عمل هیچ کس دوستش نخواهد داشت. همه دوست دارند عاشق این خدای عشق‌پرور باشند، ولی کسی عاشق خدایی که عظمت ندارد، نخواهد شد.

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان

▼ قسمت ۱۹

آیه‌ای که فقط نیمه اولش را بلدیم! ✓

کسی که عظمت خدا در دلش ننشسته باشد، وقتی از محبت خدا برایش بگویند، یک مقدار لذت می‌برد، اما نمی‌تواند این محبت را پاسخ دهد. کسی که عظمت خدا در دلش وارد نشده، نمی‌تواند محبت خدا نسبت به خودش را درست درک کند و جواب این محبت را بدهد. اگر بخواهیم محبت خدا را درک کنیم و این محبت در ما اثر بگذارد، اول باید عظمت خدا در دل ما بنشیند.

یک آیه قرآن هست که نیمه اولش را همه شنیده‌اند: «أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ مرا بخوانید، جوابتان را می‌دهم.» این قسمت از آیه را همه بلد هستند چون پر از مهربانی است، معمولاً همه ما هر چه آیه محبت آمیز هست بلدیم. اما بقیه این آیه را خیلی‌ها بلد نیستند. چرا؟ چون بقیه آیه از عظمت خدا صحبت می‌کند و می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ؛ کسانی که نسبت به عبادت من تکبر و زرند، به زودی با کمال ذلت و خواری داخل جهنم خواهند شد.»

این خداست که در جای جای قرآن از عظمت خود سخن می‌گوید. به نظر شما اگر خدا از عظمت خودش سخن بگوید و عظمت خودش را نشان دهد، دیگر کسی طرف او نمی‌رود و عاشق او نمی‌شود؟ اتفاقاً عشق به خدا از رؤیت عظمت مقام ربوبی آغاز می‌شود. چه کسانی خدا را ملاقات می‌کنند؟ «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ» هر کس از حضور در پیشگاه عزّ ربوبیت بترسد.

حالا دوباره به معنای این آیه توجه کنید. خداوند ابتدا می‌فرماید: «أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ مرا بخوانید، من جوابتان را می‌دهم.» بعد بلافاصله می‌فرماید: «کسانی که تکبر کنند و در خانه من نیایند و از من چیزی نخواهند، اگر دیگران را عادی به جهنم می‌برم، آنها را به خاطر تکبرشان، با خواری و ذلت به جهنم خواهم برد.» در واقع معنایش این است: «من خدای تو هستم که دارم به تو می‌گویم مرا صدا بزن تا جوابت را بدهم، آن وقت تو سرت را پایین انداخته‌ای و لال شده‌ای! یا اینکه اصلاً اعتنا نمی‌کنی و می‌روی؟» این نوع برخورد، نشانه تکبر انسان نسبت به خداوند است.

به مجلس ختم که می‌روی، وقتی بچه‌ای سینی خرما را جلوی شما می‌گیرد و می‌گوید «بفرمایید»، بی‌اعتنا از کنارش رد نمی‌شوی، چون بی‌ادبی محسوب می‌شود، هر چند طرف مقابل شما یک بچه است. اگر هم خرما نخواهی، برمی‌گردی می‌گویی: «خیلی ممنون. میل ندارم. تشکر.» بالاخره یک جوابی می‌دهی. حالا خداوند با آن عظمت و جلال، آمده جلوی شما و می‌فرماید: «از من چیزی بخواهید تا به شما بدهم!» اما تو سرت را پایین انداخته‌ای و بی‌اعتنا رد می‌شوی؟ یعنی داری به خدا تکبر می‌کنی؟ محبت خدا را پس می‌زنی؟ بی‌نیازی خودت را اعلام می‌کنی؟! خدا هم با کسی شوخی ندارد.

می‌دانی چرا نمازی که تعقیبات نداشته باشد قبول نیست؟ چون خدا بعد از نماز به تو می‌فرماید: «بنده من نماز خواندی؟ از من حساب بردی؟ امر مرا اجرا کردی؟ احسنت! حالا تو یک دعای مستجاب پیش من داری، از من بخواه تا به تو بدهم.» بعد یک دفعه‌ای خدا نگاه می‌کند می‌بیند که بنده‌اش بدون اینکه چیزی بخواهد، دارد از سر سجاده بلند می‌شود و می‌رود! این کار معنایش چیست؟ آیا بی‌اعتنایی به خدا نیست؟ آیا تکبر و اعلان استغناء و بی‌نیازی از خدا نیست؟

رسول اکرم (ص) فرمود: خداوند در مورد کسی که بعد از نماز تعقیبات نمی‌خواند و از خدا چیزی نمی‌خواهد، به ملائکه‌اش چنین می‌فرماید: «ملائکه من، این بنده مرا نگاه کنید. امر مرا انجام داد ولی از من حاجتی نخواست. انگار از من بی‌نیاز است. نمازش را بگیرید و به صورتش بزنید» اصلاً بنده‌ای که به من نیاز ندارد، برای چه آمده امر مرا اجرا می‌کند؟ نکند با این کارش می‌خواهد بگوید «نه تو خدا هستی و نه من بنده تو هستم»؟!

دعا نکردن و حاجت نخواستن در جایی که خداوند به ما فرموده است «اگر حاجتی بخواهید جوابتان را می‌دهم»، بی‌ادبی نسبت به پروردگار عالم است.

بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان

✓ چرا در میان رزمندگان این قدر چراغ معنویت روشن بود؟

1] خوف، کلید رابطه عاشقانه با خدا!

2] خوف از خدا؛ ثمره باور کردن عظمت خدا

اول باید عظمت خدا را باور کنی و آن را در دل خودت بیاندازی. اول باید از خدا حساب ببری، بعد کم کم خوف از خدا هم در دل تو می‌نشیند. در این صورت، کم کم خوف از خدا برایت شیرین و لذت‌بخش می‌شود و این خوف، کلید رابطه عاشقانه با خداست!

☆ می‌دانید چرا در دوران جبهه و جنگ و در میان رزمندگان این قدر چراغ معنویت روشن بود؟ چون در آنجا مرگ جلو آمده بود و راحت احساس می‌شد، مرگ هم هیبت خدا را به دل انسان می‌افکند. به رزمندگان می‌گفتند: «نزدیک شدن به شب عملیات، یعنی نزدیک شدن ملاقات با خدا، می‌فهمید این یعنی چه؟» یک دفعه‌ای خشیت خدا در دلشان می‌نشست، و وقتی که خشیت خدا در دل بنده‌ای نشست، خدا بنده نازنینش را در آغوش می‌گیرد و نوازش می‌کند.

✦ حتماً دیده‌اید مادری که بچه‌اش ترسیده است، سریع او را بغل می‌گیرد و نوازش می‌کند، خداوند هم مانند همان مادر، وقتی ببیند بنده‌اش از او حساب می‌برد، شروع به نوازش کردن می‌کند که «بنده من ترس!» و سریع مهر خودش را در دل بنده‌اش خواهد گذاشت و محبتش را به او می‌چشانند.

☆ به این می‌گویند رابطه عاشقانه با خدا، که کلیدش در خوف است. در روایت فرمود «مؤمن را چیزی جز خوف از خدا اصلاح نمی‌کند.» البته الان بحث ما هنوز به خوف نرسیده، فعلاً بحث ما این است که کمی از خدا حساب ببریم و کمی عظمت خدا را باور کنیم.

📖 بخشی از کتاب "چگونه یک #نماز خوب بخوانیم؟" اثر علیرضا پناهیان