

## سوال

آیا راه حلی برای مشکل «عادت کردن» هست؟ من هر گاه سوره خاصی را می‌خوانم بسیار احساس خشوع می‌کنم اما با گذشت روزها این خشوع هم ضعیف می‌شود انگار قلب من به آن معانی و تدبرش عادت کرده و از آن سیر شده. همین‌طور درباره برخی از دعاها؛ آیا راه حلی برای این مشکل وجود دارد؟

## پاسخ مفصل

الحمدلله.

اولاً:

«عادت» یک مفهوم بی‌طرف و خنثی است. این خوب است که انسان به خیر عادت کند و در نتیجه همواره و بدون زحمت انجامش دهد و در حدیث آمده که: «خیر، عادت است و شر لجاجت است» به روایت ابن ماجه (۲۲۱) و ابن حبان در «صحیح» (۳۱۰).

از عایشه - رضی الله عنها - روایت است که «رسول الله - صلی الله علیه وسلم - حصیری داشت که شبها با آن برای خود حجره (مانعی میان خود و دیگران) می‌ساخت و در آن نماز می‌گزارد و مردم با نماز او نماز می‌گزارند و روزها آن را بر زمین می‌گستراند، پس شبی مردم [برای نماز به نزد او] بازگشتند، پس فرمود: «ای مردم، کارهایی را انجام دهید که طاقتش را دارید زیرا الله خسته نمی‌شود تا آنکه خودتان خسته شوید و محبوب‌ترین اعمال نزد الله کاری است که بر آن مداومت شود اگرچه کم باشد» و آل محمد - صلی الله علیه وسلم - هرگاه کاری را انجام می‌دادند بر آن ثابت می‌ماندند». به روایت بخاری (۵۸۶۱) و مسلم (۷۸۲).

ابوالطیب متنبی چنین می‌سراید: «هر کس از دوران خود چیزی را دارد که به آن عادت کرده است».

واضح است که یکی از بزرگترین اسباب پایداری بنده در مسیرش به سوی الله، این است که طاعاتی داشته باشد که همواره انجامشان دهد و بر آن محافظت و عادت کند؛ طاعاتی که در انجامش سهل‌انگاری نورزد و تنبلی نکند و عمل پیامبر - صلی الله علیه وسلم - این‌گونه بود یعنی «دیمه» بود، دیمه یعنی ثابت و مستمر. و اهل خانه ایشان نیز هرگاه عملی انجام می‌دادند بر آن ثابت می‌ماندند.

ثانیا:

اما این «عادت» که انسان احساس نکند در حال عبادت است و آن را به شکل اتوماتیک و بدون روح انجام دهد، خطری است که شخص باید متوجهش شود.

زیرا اجری که با انجام عبادت به دست می‌آید بستگی به حضور قلب دارد، چنان‌که الله سبحانه و تعالی می‌فرماید:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (۱) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ [مؤمنون: ۱ - ۲]

(به راستی که مؤمنان رستگار شدند (۱) همانان که در نمازشان خاشعند).

بنابراین مهم است که دل در هنگام عبادت حاضر باشد و به جایی دیگر مشغول نباشد.

از شیخ ابن باز - رحمه الله - پرسیده شد:

«در یکی از کتاب‌ها این نصیحت را خواندم که: عبادت الله را تبدیل به عادت نکن. چگونه یک مسلمان می‌تواند عبادت الله را عبادت بگرداند نه عادتی که به آن خو گرفته؟ جزاکم الله خیرا».

ایشان چنین پاسخ دادند:

«معنایش این است که آن را همچون یک عادت انجام نده، بلکه به عنوان یک قربت نماز بگزار نه برای این‌که یک عادت است. اگر نماز ضحی (چاشت) را گزاردی آن را به عنوان تقرب به الله انجام بده نه به عنوان یک عادت. همین‌طور هرگاه شب خواستی نماز تهجد بگزاری آن را به عنوان یک قربت (عامل نزدیکی به الله) انجام بده نه به مجرد این‌که به آن عادت کرده‌ای یا این‌که چون پدر و مادرت این کار را انجام می‌دادند...».

<https://bit.ly/3dZDaDs>

ثالثا:

از عوامل یاری دهنده حضور قلب در عبادت:

۱- گوناگون انجام دادن عبادت. یعنی انسان در انجام عبادت‌ها از نماز و تلاوت قرآن و ذکر و صدقه و نیکی به پدر و مادر و صلۀ رَحِم و عیادت بیماران و تشییع جنازه و... تنوع را رعایت کند... و این از رحمت الله و فضل اوست که عبادت‌ها بسیار، و متنوع است.

۲- صبر بر حاضر داشتن نیت در هنگام انجام عمل.

ابن قیم در «عدة الصابرين» (۶۵ - ۶۶) می‌گوید:

«... صبر در حال انجام عمل: پس بنده در برابر عوامل تقصیر و کوتاهی صبر پیشه کند و برای به همراه داشتن نیت و حضور دل در برابر معبود بردباری ورزد و در کاری که می‌کند او را فراموش نکند زیرا آن‌چه مهم است انجام کار نیست بلکه مهم آن است که در حال انجام امر، امر را فراموش نکند بلکه در [هنگام انجام] امر او، به یاد او باشد.

این عبادت بندگان مخلص الله است و نیازمند صبر برای ادای حق عبادت از طریق انجام کامل عبادت و ارکان و واجبات و سنت‌های آن و همچنین صبر برای استصحاب ذکر معبود است و این‌که در عبادت او به چیزی دیگر مشغول نشود و حضور دل باعث از کار افتادن عبادت جوارح نشود و عبادت جوارح او را از حضور قلب در برابر پروردگار باز ندارد».

۳- تلاش در دعا.

که این از بزرگترین اسباب یاری‌رسان برای یادآوری معیت الهی و یاری اوست.

۴- ترک نکردن عمل.

زیرا این از جمله وسایل شیطان است که انسان را به دلیل عدم حضور قلب از انجام عبادت سست می‌کند. بنابراین مؤمن باید نسبت به این [دسیسه] هشیار باشد و به کارش ادامه دهد.

۵- آماده شدن برای عبادت و دوری از آن‌چه دل را مشغول می‌دارد.

از عائشه - رضی الله عنها - روایت است که رسول الله - صلی الله علیه وسلم - فرمودند: «در هنگام آماده بودن غذا نباید نماز گزارد و همین‌طور در هنگام فشار ادرار و مدفوع» به روایت ابوداؤد (۸۹).

برای مطالعه بیشتر:

<https://bit.ly/3dZFpXo>

والله اعلم