

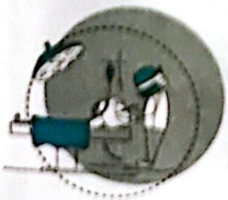
فهرست مطالب

مقدمه

سخنی با تو ۹

گام اول: جراحی مغز

جراحی اول ۱۶
جراحی دوم ۲۲
جراحی سوم ۳۰
ارتباط بین اتفاقات و امواجاحساسات ۳۴
چرا شکرگزاری قوی ترین احساس کمکیه؟ ۳۸
حالا نوبت به قدرت ذهن می رسه ۴۴





گام دوم: سفر به دنیای درون

تبر ۴۹

کشتی فولادی ۵۶

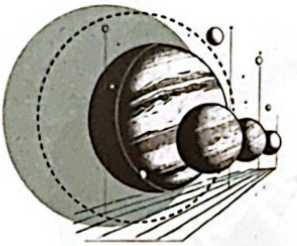
ماسک شیمیایی ۶۸

ساعت کوکی ۷۲

خودکار قرمز ۸۰

شاه کلید ۹۰

ذره‌بین ۹۶



گام سوم: سفر به کهکشان نماز

سیاره ادب

پله اول: بیداری ۱۱۸

پله دوم: اتحاد ۱۲٤

پله سوم: حریم دیگران ۱۲٦

پله چهارم: همدلی ۱۳۰

پله پنجم: سیاسی ۱۳۳

پله ششم: عدالت ۱۳٦

پله هفتم: رنگ خدایی ۱۳۸

سیاره عشق ۱۵۳

سیاره تفکر ۱٦۲



گام چهارم: سفر به کهکشان نماز

چطور دیگران را به نماز دعوت کنیم؟

تبدیل علم به عمل ۱۸۱

بیان نرم و دلسوزانه ۱۸۴

تشویق ۱۸۵

ایجاد حس ارشمندی ۱۸۶

استفاده از داستان ۱۸۷

آخرین داستان ۱۸۸

پایان سفر ۱۹۲

دفتر برنامه ریزی نماز

صفحه ۱۹۶

بسم الله الرّحمن الرّحیم

سخنی با تو

سلام دوست عزیزم. ممنونم که این کتاب رو انتخاب کردی و قراره با یک دنیای جدید از نماز آشنا بشی، اون هم نه یک نماز ساده، بلکه نماز باحال.

بهت قول می‌دم که این یک شعار نباشه، به شرطی که تو هم بهم قول بدی که تا آخر این کتاب قدم قدم با من همراه باشی.

شاید بپرسی حالا اصلاً چرا نماز؟ این همه مشکلات توی دنیا وجود داره... موضوع دیگه‌ای پیدا نکردی بری براش کتاب بنویسی؟ کلی آدم روی کره زمین دارن زندگی می‌کنن، خیلی‌هاشون نماز نمی‌خونن! چی شده مگه؟! اصلاً اون‌هایی که الان نماز می‌خونن به چی رسیدن؟

دنیا داره پیشرفت می‌کنه... علم داره پیشرفت می‌کنه... ربات با هوش مصنوعی دارن می‌سازن که کارهات رو انجام بده!... بشر داره موجود زنده می‌فرسته فضا... حالا ما درگیر این هستیم که بهشت می‌ریم یا جهنم؟ نماز بخونیم یا نخونیم؟ دین داشته باشیم یا نداشته باشیم؟...

آها... دقیقاً به نقطه خوبی رسیدیم. اولین نقطه چالش ما این‌جا است که فکر می‌کنیم نماز فقط یک عمل عبادی و دینیه، و صرفاً برای فرار از جهنم و رفتن به بهشته... در حالی که توی این کتاب می‌خوام تو رو به یک سفر پرماجرا ببرم و دنیای متفاوتی از نماز رو بهت نشون بدم، همین دنیای خودت... همین دنیایی که زندگی می‌کنی... می‌خوام بهت نشون بدم که نماز چه‌قدر می‌تونه به تو کمک کنه و تو رو رشد بده. اصلاً رفیق بیا یه کاری کنیم... خیالت رو راحت کنم، بیا همین اول سفرمون تصور کنیم نه بهشتی وجود داره نه جهنمی و نه آخرتی!! توی این سفر قراره فقط ببینیم نماز چه خاصیت‌هایی در دنیای امروز ما داره،... نماز برای من

پول می‌شه... حال خوب می‌شه... شغل و همسر و بچه و اعتبار می‌شه... سلامتی می‌شه... و کلی دستاورد دیگه که همه مردم دنیا دنبال همین چیزها هستن. امروز یک نفر به اسم وحید توی فضای مجازی بهم پیام داد و گفت: قبلاً نماز می‌خوندم، اما الان حال نماز ندارم! وقت‌هایی هم که نماز می‌خونم، حواسم سر نماز نیست... کلاً یک‌پا حواس‌پرتم، احساس می‌کنم نماز برام یک عمل تکراری شده،... بدون این‌که علتش رو بدونم، فقط دارم انجامش می‌دم، تازه اونم تق و لق، به خاطر همین هیچ حس خوبی بهش ندارم، به نظرتون چی کار کنم؟

اتفاقاً چند وقت پیش هم یک خانمی به اسم خانم گوهری بهم پیام داد و گفت یک دختر ۲۱ ساله دارم و یک پسر ۱۴ ساله. چه‌طور می‌تونم بچه‌هام رو به نماز دعوت کنم، طوری که خودشون عاشق نماز بشن، نه این‌که همش من تذکر بدم.

هیچی... فقط خواستم بگم امثال افرادی مثل وحید و خانم گوهری هم می تونن توی سفر پرماجرای ما باشن. تو هم اگه افراد دیگه‌ای رو می‌شناسی که مشکلی مثل اون‌ها دارن، دعوتشون کن، می‌تونن توی این سفر با ما باشن...

خب، اول بیا قبل از سفر نقشه رو بررسی کنیم که بفهمیم داستان چیه؟ کجا باید بریم؟ نقشه راه چیه؟ ببین چهار تا گام داریم که باید قدم قدم باهم پیش بریم.

گام اول جراحی مغزه! آره درست شنیدی... جراحی مغز. نترس درد نداره، ولی به جاش کلی حال می‌ده، آخه قراره ذهنمون شونه بخوره.

بعدش می‌ریم سراغ گام دوم که سفر به دنیای خودته! تو این قسمت از سفر یه جاهایی از هم جدا می‌شیم، آخه هر کی باید با خودش خلوت کنه تا خوب خودش رو بشناسه. این‌جا یک تعداد وسایل نیاز داری که باید همراه خودت توی کوله‌ات داشته باشی: چکش، خودکار قرمز، ساعت کوکی، شاه کلید، ماکت کشتی فولادی، ذره‌بین و ماسک شیمیایی. بهت می‌گم این وسایل به چه دردت می‌خوره و قراره باهاشون چی کار کنیم! نترس قرار نیست بریم داخل یک غار تاریک، قراره یک ماجراجویی انگیزشی و جذاب داشته باشیم.

می‌رسیم به گام سوم، سفر به کهکشان نماز. این‌جا دیگه از هم جدا نمی‌شیم، اتفاقاً کنار هم هستیم که بعد از سفر از درون خودمون، به سمت کهکشان سفر کنیم و بریم بالا. مطمئنم توی گام سوم چیزهایی رو احساس می‌کنی که خیلی‌ها حسش نکردن و این به زندگی‌ات تازگی می‌ده.

توی گام آخر که گام چهارم باشه، هدایت ستارگان رو داریم. وظیفه مهمی که توی اون نقطه کهکشان به دوش همه ما است، اینه که چه‌طور می‌تونیم زمینی‌ها رو نجات بدیم و حال اون‌ها رو خوب کنیم. اون‌جا که رسیدیم، بیش‌تر در موردش گپ می‌زنیم.

توی این سفر، هم کتاب راهنما داریم و هم پشتیبان... این دو تا اجازه نمی‌دن ما یک لحظه هم گم بشیم. کتاب راهنمامون قرآنه که راه رو نشونمون می‌ده، و پشتیبان هم اهل‌بیت هستن که در جاهای مختلف این سفر، مسیر رو برای ما هموار می‌کنن و کنارمون هستن.

خب، موافقی سفر رو شروع کنیم؟... برو که رفتیم.

گام اول: جراحی مغز

خب، در ابتدای سفر اولین کاری که باید بکنیم اینه که مغزمون رو جراحی کنیم تا خدای‌نکرده علف‌های هرز یا گره‌های کور، مغزمون رو درگیر نکنه، تا بتونیم با سرعت هرچه تموم‌تر بریم جلو. ما باید در همین اول سفر موانع رو برطرف کنیم.

ببین رفیق... بعضی از افراد هستن که اگه نماز نمی‌خونن، به خاطر خود نماز نیست، بلکه به خاطر باور اشتباه درباره نمازه که نماز نمی‌خونن! یعنی در واقع باور اون‌ها است که مانع از نماز خوندن می‌شه.

اما باور یعنی چی؟ آیا باور یعنی آگاهی و علم؟ جواب اینه که باور الزاماً به معنای آگاهی و علم نیست! به عنوان مثال یک شخص می‌دونه که غیبت کردن کار زشتیه... دروغ گفتن کار زشتیه... اما با این حال گاهی غیبت می‌کنه و گاهی دروغ هم می‌گه. این رفتار یعنی باور نداره که دروغ زشته. اتفاقاً باور اون اینه که دروغ کارراه‌اندازه و اشکالی نداره که گاهی مخفیانه این عمل رو انجام بده. در مقابل، اگه همین فرد برای همیشه دروغ رو کنار بگذاره، به این معنا است که باور داره دروغ زشته.





بگذار با رسم شکل برات توضیح بدم. به تصویر بالا نگاه کن. زندگی همه انسان‌ها بر پایه باورهای اون‌ها است، انسان‌های موفق باورهای زیبا دارن، و انسان‌های ناموفق باورهای اشتباه و زشت دارن. خروجی هر باوری می‌شه یک عمل... یک رفتار. هر عملی یک حسی با خودش داره، یا حس بد یا حس خوب، و در نهایت این دایره دور می‌زنه و مجدداً باور ما رو قوی می‌کنه.



می‌خوام یک مثال بزنم. به تصویری که گفتم نگاه کردی؟ نقطه آغاز حرکت، باوره. مثلاً باور من اینه که من هیچ وقت توی کارهام موفق نمی‌شم و کاملاً بدشانس هستم. عمل و رفتار من این می‌شه که اهمال‌کارم، تنبل می‌شم، امیدی به آینده ندارم، دست به کار نمی‌شم، کارهام رو ناقص رها می‌کنم. چه احساسی دارم از این عمل و رفتار؟ قطعاً تو هم با من موافقی: احساس بد، احساس شکست، احساس افسردگی. نتیجه این احساس چه می‌شه؟ مجدداً می‌رسه به باور، و باور رو تقویت می‌کنه: دیدی گفتم من هیچی نمی‌شم... دیدی گفتم من عرضه تموم کردن کاری رو ندارم... دیدی گفتم من شانس ندارم... در نهایت باور ما تقویت می‌شه و هم‌چنان این دایره هر روز و هر هفته و هر ماه می‌چرخه و باور رو تقویت می‌کنه... مگه این‌که بتونی مغز خودت رو جراحی کنی و باور خودت رو کم‌کم عوض کنی، و با واقعیت‌های دنیا زندگی کنی نه با اون باورهای اشتباه.

می‌خوام یک مثال دیگه برات بزنم. مریم یک دختر ۳۲ ساله است. باور مریم اینه که هر قدر کتاب بخونه، آگاهی اون بالاتر می‌ره و هر قدر که به آگاهی و علم خودش اضافه کنه و از تجربیات دیگران بهره ببره، در خانواده و جامعه فردی موفق‌تر می‌شه. این باور مریم چه عملی داره؟ عمل و رفتار اون، می‌شه کتاب خوندن، مقاله خوندن، و جستجوی منظم در فضای وب و فضای مجازی برای بالا بردن آگاهی و علم خودش. احساسش چی می‌شه؟ وقتی به نکات علمی بیش‌تر می‌رسه، از تجربیات دیگران استفاده می‌کنه، و با دانش جدیدی که گرفته، مسئله‌ای رو حل می‌کنه، احساس خیلی خوبی داره و با خودش می‌گه دیدی شد... دیدی چون اون کتاب رو خوندم، راهکارش رو پیدا کردم... دیدی چون از دیگران مشورت گرفتم، سرعت کارم بالاتر رفت... در نتیجه، این احساس خوب، مجدداً باور مریم رو تقویت می‌کنه و هم‌چنان این دایره و می چرخه و تبدیل به باور و تجربه مریم می‌شه.

خب، حالا بیا برگردیم سراغ جراحی مغزمون.

آیا نسبت به نماز باورهای سالمی داریم یا باورهای غلط؟ اگه کسی باور اشتباهی به نماز داشته باشه، طبیعتاً به دنبال خوندن نماز نمی‌ره، اما به محض این‌که باورهای او اصلاح بشه، رغبت بیش‌تری به نماز نشون می‌ده.

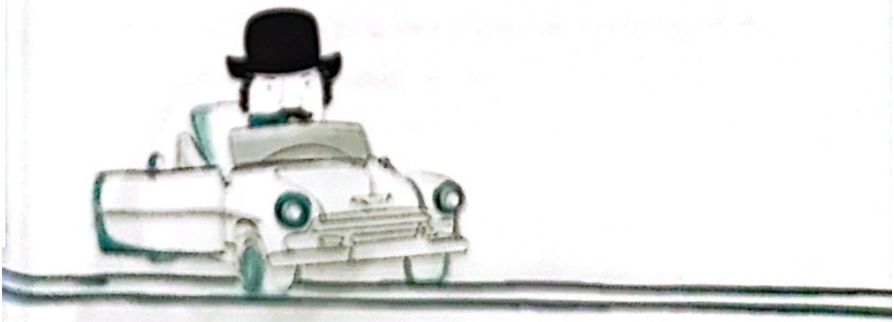


جراحی اول

راننده تاکسی می‌گه: چرا باید نماز بخونم که به جهنم نرم و خدا من رو نسوزونه؟ اصلاً مگه خدا دلش می‌آد بنده خودش رو بسوزونه؟ نماز بخونم که بهشت رو بهم بده... بهشت همین‌جا است! کافیه که با دیگران مهربون باشم، خدا من رو وارد بهشت می‌کنه... چه نماز بخونم، چه نماز نخونم. تا زمانی که باور راننده تاکسی این باشه که نماز فقط برای رهایی از جهنم و خاصیتی در این دنیا نداره، رفتار و عمل او می‌شه ترک نماز. پس باید اول باور اون تغییر کنه که نماز دنیای اون رو هم آباد می‌کنه، نه این‌که نماز فقط برای آخرت باشه.

البته این رو هم بگم که باور به وسیله آگاهی تغییر می‌کنه و یا تقویت می‌شه. اگه راننده تاکسی ما بدونه نماز باعث مهار خشم، کاهش و مهار اضطراب، بالا رفتن استقامت و صبر، پایین اومدن کبر و غرور در روابط اجتماعی، و حتی سلامت جسمی می‌شه، اون وقت راننده ما میل و رغبت بیش‌تری به نماز پیدا می‌کنه و صرفاً نماز رو یک عمل برای به دست آوردن بهشت نمی‌بینه.

بیا یک مثال رو با هم بررسی کنیم: امیرالمؤمنین علی -علیه السّلام- می‌فرماین: «یکی از خاصیت‌های نماز تواضع و شکستن غرور و تکبره» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲).

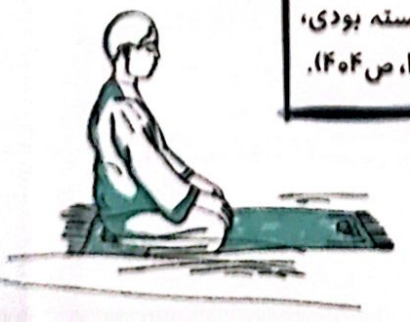


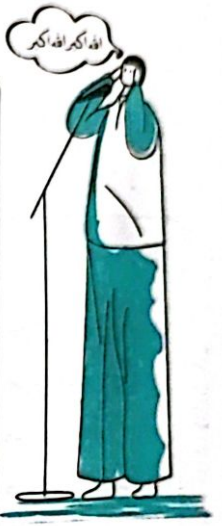
خب، همه ما می‌دونیم که آدم‌های مغرور محبوبیتی توی خوبشان و بین دوستان و محل کار ندارن، و اتفاقاً افرادی که خاکی و متواضع هستن، خیلی دوست داشتنی‌تر هستن. اگه من و تو به این باور برسیم که نماز یک تمرینه که خودمون رو مقابل خداوند ببینیم و وقتی که در سجده می‌گیم «سُبْحَانَ رَبِّیَ الأَعْلَی وَ بِحَمْدِهِ»، یعنی خدایا تو بزرگ‌ترین هستی و من در مقابل تو کوچک هستم، یعنی من همه خودم رو برای خداوند می‌دونم و هیچ چیزی از خودم ندارم؛ با چنین باوری عمل من چی می‌شه؟ اگه من نماز بخونم، به مرور زمان شخصیت من یک شخصیت آرام و دور از تکبر و تنش با دیگران می‌شه. احساس بعد از این رفتار چی می‌شه؟ این‌که بین مردم محبوبیت بیش‌تری دارم و مردم از من راضی هستن، من هم حس خوبی دارم و با خودم می‌گم دیدی گفتم... دیدی نماز من رو آروم کرد... دیدی تکرار نماز باعث شد که مغرور و سرکش نشم و به مرور زمان تو دل مردم جا باز کنم... نتیجه این می‌شه که باور من مرتباً تقویت می‌شه و با تکرار نماز و البته توجه به خاصیت نماز، روی این عمل خودم مصمم‌تر می‌شم. راستی این فقط یکی از خواص نماز.

امکان داره بگی من سه چهار دفعه نماز خوندم و این تأثیری رو که می‌گی، ندیدم!

نماز مثل ساختن یک ساختمونه. هر بار که نماز می‌خونیم، مثل اینه که یک آجر به ساختمون شخصیت و معنویت خودمون اضافه می‌کنیم. هرچی نمازهامون مداوم‌تر و با کیفیت‌تر باشه، بنا محکم‌تر و کامل‌تر می‌شه. پس باید صبر داشته باشیم و به خدای خودمون اعتماد داشته باشیم، بابا ناسلامتی خالق من و توئه!

دیروز یکی از دوست‌هام پستی در فضای مجازی برام فرستاد، عکس نماز جماعت بود و زیرش یک نوشته بود که «دینی که به خاطر ترس از خداوند باشد، دینی که به خاطر ترس از جهنم باشد، فایده نداره، کافی است عاشق خدا باشیم و در قلب‌ها خدا را دوست داشته باشیم». کمی پست رو بررسی کردم. دیدم یا خدا، چه‌قدر هم لایک خورده! یاد این جمله امیرالمؤمنین افتادم که «خدایا، من تو رو از روی طمع برای بهشتت عبادت نکردم، من تو رو از روی ترس از آتش جهنمت عبادت نکردم، بلکه چون عاشقت بودم و شایسته بودی، عبادتت کردم» (عوالی اللئالی، چ۱، ص۴۰۴).





هیچی دیگه، منم زیر پستش نوشتم: «داداش، این عاشقانه‌ای که گفتی رو امام علی ۱۴۰۰ سال پیش گفته! و اتفاقاً گفته که نماز رحمت و برکت الهیه، نه صرفاً برای بهشت و جهنم. پس تو همه نمازگزارها رو قضاوت کردی! راستی تو همونی نبودی که پست زده بودی که دیگران رو قضاوت نکنیم؟!!».

یه چیز دیگه بگم. چرا توی فضای مجازی، رسانه‌های ضد اسلام، کلیپ و متن و پادکست‌هایی برای نوجوون‌ها و جوون‌های ما تولید می‌کنن، مدام به نماز و نماز خوندن حمله می‌کنن، نمازگزارها رو مسخره می‌کنن، مدام می‌گن که نیاز نیست نماز بخونین، کافیه که دینتون انسانیت باشه! خب، الان من یک سؤال دارم. مگه شما نمی‌گفتین که نماز فقط برای جهنم و فقط برای بهشته و کسانی که نماز می‌خونن، به خاطر ترس از خداوند و می‌گین هیچ خاصیتی در این دنیا نداره؟! خب، چرا نمازگزارها رو رها نمی‌کنین که به حال خودشون باشن؟!! و در جهل خودشون باقی بمونن؟! مگه به نفع شما نیست ایران و ایرانی‌ها جاهل باشن؟ پس چرا اون‌ها رو در جهل خودشون رها نمی‌کنین؟

پاسخ روشنه... چون قطعاً نماز فوائد زیادی برای انسان و مخصوصاً جامعه مؤمنان داره، مثل ایستادگی، صبر، مهربانی در مقابل هم، ترویج همبستگی و وحدت بین مردم، و... که دشمن می‌خواد این روحیه در مردم از بین بره و بی‌تفاوت باشن نسبت به هم، برای همین مدام به نماز هم حمله می‌کنه. پس نتیجه می‌گیریم غیرمسلمون‌ها و دشمنان هم می‌دونن که نماز خواص اجتماعی بسیاری حتی در این دنیا برای انسان داره و فقط اختصاص به بهشت و جهنم نداره. این هم دلیل دیگه‌ای برای این‌که نماز فقط برای آخرت و بهشت و جهنم نیست، پس کم‌کم وقتشه باورهای خودمون رو در مورد نماز تغییر بدیم.

احتمالاً الان از من می‌خوای فواید بیش‌تری از نماز بگم، درسته؟ اگه این‌طوره، تبریک می‌گم بهت. اصلاح باور اول داره برات اتفاق می‌افته، و جراحی با موفقیت داره پیش می‌ره. چون زمانی که انسان دنبال آگاهی باشه، این می‌تونه نشونه خوبی باشه... می‌تونه مقدمه تغییر باورها باشه. انگار که تلاش می‌کنه باورهای خودش رو تغییر بده یا باورهای درست گذشته رو محکم‌تر کنه. عجله نکن، توی مسیر سفر پرماجرامون بیش‌تر از فواید نماز می‌گم، جوری که چنان ارادتی به نماز پیدا کنی که عاشقانه بری برای صحبت کردن با خدا و تشنه نماز بشی...

جراحی دوم

هفته گذشته که برف سنگینی اومده بود، ماشینم خراب شد. با جرثقیل بردمش تعمیرگاه. مکانیک در حال تعمیر بود که وقت اذان شد. گفتم: مسجد این نزدیک هست برم نماز؟

گفت: آره، بگذار منم دستام رو بشورم و وضو بگیریم، با هم بریم.

گفتم: چه‌قدر عالی.

داشتیم از مغازه بیرون می‌رفتیم که به مغازه بغلی‌اش گفت: مرتضی مراقب مغازه من باش، برم نماز و برگردم.

رفیقش مرتضی با کنایه گفت: اون‌هایی که نماز خوندن، به کجا رسیدن که تو می‌خوای برسی؟!

هیچی دیگه، خندیدن و ما رفتیم نماز و برگشتیم. وقتی برگشتم، رفتم پیش مرتضی و گفتم: انگار درددل داری؟! می‌خوام بشینم پای درددلت.

مرتضی گفت: چرا باید نماز بخونم، وقتی نمازخوناش به جایی نرسیدن؟!

گفتم: از کجا می‌گی به جایی نرسیدن؟ اتفاقاً خیلی‌ها رسیدن... تا اومدم یکی یکی فواید نماز رو بشمارم، پرید وسط حرفم و گفت: طرف نمازخونه، ولی اون‌قدر اخلاق بدی داره که نمی‌شه باهاش دو کلام حرف زد. بعضی از این نمازخون‌ها رو می‌بینی که با مردم دیگه هیچ فرقی ندارن، دعوا بشه... دهنش به فحش منور می‌شه! تو فامیلمون یکی رو داریم که نمازخونه، ولی همش با همسرش در حال کتک‌کاریه! خب، اگه قرار بود نماز فایده‌ای داشته باشه، این‌ها رو نجات می‌داد. پس چون این‌ها تغییر نکردن، نتیجه می‌گیریم نماز خاصیتی نداره. مهم اینه قلبت پاک باشه داداش... مرتضی یک آهی کشید.

گفتم: تموم شد؟ گفت: آره، حالا شما بفرمایین.

گفتم: خودت توی حرفات گفتی «بعضی از نمازخون‌ها»، دمت گرم که نگفتی «همه نمازخون‌ها»...