

پرسش ها و پاسخ ها - دفتر چهل و چهارم :

حضور قلب در نماز

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها

معاونت مطالعات راهبردی - اداره مشاوره و پاسخ

سرشناسه: کارگر، رحیم، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدید آور: حضور قلب در نماز / رحیم کارگر ؛ تنظیم و نظارت: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، معاونت مطالعات راهبردی - اداره مشاوره و پاسخ.

مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

فروست: پرسش ها و پاسخ های دانشجویی: دفتر ۴۴؛ (اخلاق و عرفان؛ ۳)

شابک: ۱۵/۰۰۰ ریال؛ ۶-۳۷۰-۳۳۱-۵۳۱-۹۶۴-۹۷۸؛

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: نماز -- پرسش ها و پاسخ ها

موضوع: نماز -- حضور قلب

شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، معاونت مطالعات راهبردی - اداره مشاوره و پاسخ.

شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، دفتر نشر معارف.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ - ح ۲ ک ۱۸۶/ BP

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۲۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۹۸۷۸۸

تنظیم و نظارت: ... نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها

معاونت مطالعات راهبردی - اداره مشاوره و پاسخ

مؤلف: ... رحیم کارگر

تایپ و صفحه آرایی: ... طالب بخشایش

ناشر: ... دفتر نشر معارف

نوبت چاپ: ... اول، زمستان ۱۳۹۰

تیراژ: ... ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ... ۱۵۰۰ تومان

شابک: ... ۶-۳۷۰-۳۳۱-۵۳۱-۹۶۴-۹۷۸

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

مراکز پخش:

۱. مدیریت پخش دفتر نشر معارف: قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، پلاک ۳، تلفن و نمابر: ۷۷۴۰۰۰۴

۲. فروشگاه ۱: قم، خیابان شهداء، روبه روی دفتر مقام معظم رهبری، تلفن ۷۷۳۵۴۵۱

۳. فروشگاه ۲: تهران، خ انقلاب، چهار راه کالج، جنب بانک ملت، پ ۷۱۵، تلفن ۸۸۹۱۱۲۱۲

نشانی اینترنت: www.porseman.ir - www.Ketabroom.ir

پست الکترونیک: info@porseman.org - info@Ketabroom.ir

فهرست مطالب

مقدمه ۹۰۰۰

زمینه‌های حضور قلب

پرسش ۱. برای رسیدن به حضور قلب در نماز، چه زمینه‌هایی را باید در خود به وجود آوریم؟ ۱۱۰۰۰

موانع حضور قلب

پرسش ۲. چه چیزهایی مانع می‌شود که نماز خوب و کاملی بخوانیم؟ ۱۵۰۰۰

حق نماز

پرسش ۳. چگونه می‌توانم در نماز حضور قلب داشته و حق نماز را بجا آورم؟ ۲۱۰۰۰

معرفت و حضور قلب

پرسش ۴. چه پیوندی میان حضور قلب در نماز و معرفت و شناخت ما از خدا وجود دارد؟ ۲۲۰۰۰

توفیق حضور قلب

پرسش ۵. چگونه می‌توانیم از خدا بخواهیم که توفیق حضور قلب در نماز به ما بدهد؟ ۲۵۰۰۰

عشق به نماز

پرسش ۶. در خوابگاه آن شور و حالی را که باید در حال نماز داشته باشم و آن عشق و معنویت در وجودم نیست، دوست دارم در نماز با خدا خیلی نزدیک شوم و بتوانم با او

ارتباط برقرار کنم؛ برای به دست آوردن این شور و شوق در نمازهایم چه کنم؟ ۲۸۰۰۰

پیشانی فکری

پرسش ۷. خیلی دوست دارم با ایمان باشم و نمازهایم را اول وقت و با حضور قلب بخوانم؛ اما شرایط روحی و فکر و خیال وضعیت اقتصادی خانواده‌ام اجازه نمی‌دهد؛ لطفاً مرا

راهنمایی کنید؟ ۳۳۰۰۰

نماز امام علی (علیه السلام)

پرسش ۸. حضور قلب ائمه (علیهم السلام) چگونه است؟ چرا حضرت علی (علیه السلام) در نمازی متوجه بیرون کشیدن تیر از پایش نمی‌شود، ولی در نمازی دیگر به فقیر صدقه

می‌دهد؟ ۳۴۰۰۰

چشم بستن در نماز

پرسش ۹. آیا برای تمرکز در نماز و حضور قلب بیشتر می‌توان چشم‌ها را بست؟ سجده را طولانی کنیم چه طور؟ ۳۷۰۰۰

نماز و یوگا

پرسش ۱۰. فرق نماز با یوگا چیست؛ اگر با آن به آرامش برسم، چه نیازی به نماز دارم؟ ۳۹۰۰۰

نشاط در عبادت

پرسش ۱۱. چه عواملی موجب لذت بخش شدن عبادت و نماز می‌شود و سرور و نشاط معنوی در انسان ایجاد می‌کند؟ ۴۴۰۰۰

اهمیت حضور قلب

پرسش ۱۲. با توجه به اهمیت و اثر حضور قلب در نماز چرا «حضور قلب» را یکی از شرایط واجب در نماز قرار نداده‌اند؟ ۴۹۰۰۰

مراتب حضور قلب

پرسش ۱۳. حضور قلب دارای چه مراتبی است؟ آیا برای داشتن حضور قلب، باید همه مراتب آن را حفظ کرد؟ ۵۳۰۰۰

آمادگی برای نماز

پرسش ۱۴. آمادگی برای اقامه نماز به چه معناست؟ و چگونه باید خود را آماده کنم تا نمازی با حضور قلب بخوانیم؟ ۵۴۰۰۰

تمرکز در نماز

پرسش ۱۵. چگونه می‌توانم آرامش و تمرکز ذهنی داشته باشم. من ذهن درگیری دارم به طوری که برای خوردن یک لیوان آب هم هیچ تمرکزی ندارم یا هنگام رانندگی.

مهم تر از همه هنگام نماز خواندن. و دوست دارم به یک آرامش و تمرکز ذهنی برسم. و به قول معروف در هنگام انجام یک کار فقط همان کار را انجام دهم. لطفاً مرا راهنمایی

کنید. ۶۰۰۰۰

وضوی با حضور قلب

پرسش ۱۶. دقت در وضو و رعایت آداب و شرایط آن چگونه در ایجاد حضور قلب تأثیر دارد؟ ۷۰۰۰۰

حضور قلب در اذان

پرسش ۱۷. گفتن تکبیر و اذان نماز چه تأثیری در حضور قلب دارد؟ ۷۲۰۰۰

نماز وداع

- پرسش ۱۸. درباره این سفارش که نماز را چون افرادی بخوانید که گویا روز آخر آنها در دنیاست و دارند نماز وداع می خوانند. توضیح دهید؟۷۶
- وسوسه شیطان
- پرسش ۱۹. هنگام شروع نماز یا قرائت قرآن، افکار و وسوسه های شیطانی به سراغم می آید و مانع حضور قلب می شود؛ برای رهایی از وسوسه های شیطان چه کنم؟۷۸
- بی حالی نماز
- پرسش ۲۰. آیا انسان می تواند تنها در حال نشاط و آمادگی برای حضور در نماز، نماز بخواند و هنگام بی حالی و پراکندگی حواس، نماز را ترک کند؟۸۱
- نماز اول وقت
- پرسش ۲۱. اگر کسی در اول وقت به علت خستگی یا بی حالی نماز را نخواند بهتر است یا با همان حال در اول وقت بخواند؟۸۲
- تکرار نماز
- پرسش ۲۲. اگر نماز را بدون حضور قلب خواندیم، آیا اعاده آن لازم است؟۸۷
- ترس در نماز
- پرسش ۲۳. چرا بعضی ها که در نماز حضور قلب دارند، حالت ترس از خدا دارند؟ مگر باید از خدا بترسیم؟۸۹
- معانی نماز
- پرسش ۲۴. بعضی ها توصیه می کنند برای حضور قلب در نماز به معانی آن توجه کنیم. چگونه می توانم این کار را انجام دهم و به حضور قلب برسم؟۹۱
- عادت به نماز
- پرسش ۲۵. آیا کسی که به نماز خواندن عادت کرده می توانیم بگوییم حضور قلب دارد؟۹۴
- کتابنامه...۹۹

مقدمه

«پرسش گری» از آغاز آفرینش انسان، رخ نمایی کرده؛ بر بال سبز خود، فرشتگان را نشانده؛ بر برگ زرد خود شیطان را افشاند و در این میان، مقام آدمیت را نشان داده است. آفتاب کوفه چه زیبا فرموده است:

«مَنْ أَحْسَنَ السُّؤَالَ عِلْمٌ» و «مَنْ عِلِمَ أَحْسَنَ السُّؤَالَ».

هم سؤال از علم خیزد هم جواب

همچنانکه خار و گل از خاک و آب

آری! هر که سؤال هایش آسمانی است، دانش و بینش پاسخش خواهد بود. پویایی و پایایی «جامعه» و «فرهنگ»، در گرو پرسش های حقیقت طلبانه و پاسخ های خردورزانه است. بدون تردید سؤال و پرسش گری، وسیله ای برای رسیدن به آگاهی ها و باورها است، ولی توجه به چند نکته، دارای اهمیت است.

نخست اینکه پرسش گر به دنبال حقیقت و یادگیری باشد و پاسخ گو در آن موضوع دارای تخصص و صاحب ایده و فکر باشد. دیگر اینکه گمان نرود این پاسخ، کامل ترین و آخرین است، بلکه برای یک پرسش، ممکن است چندین پاسخ درست وجود داشته باشد. چه بسا تحقیق ها و پاسخ های قوی دیگری نیز وجود داشته باشد که با همفکری اساتید، دانشجویان و پژوهشگران گران قدر، نیل به آنها ممکن خواهد بود. اداره مشاوره و پاسخ معاونت مطالعات راهبردی نهاد، محفل انسی فراهم آورده است، تا «ابر رحمت» پرسش ها را بر «زمین اجابت» پاسخ گو باشد و نهال سبز دانش را بارور سازد. ما اگر بتوانیم سنگ صبور جوانان اندیشمند و بالنده ایران اسلامی باشیم، به خود خواهیم بالید. شایان ذکر است که در راستای ترویج فرهنگ دینی، اداره مشاوره و پاسخ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، تاکنون بیش از یکصد هزار پرسش دانشجویی را در موضوعات مختلف اندیشه دینی، مشاوره، احکام و... پاسخ داده است و دارای نه گروه علمی و تخصصی، به شرح زیر است:

۱. گروه قرآن و حدیث؛

۲. گروه احکام؛

۳. گروه فلسفه و کلام؛

۴. گروه حقوق و فلسفه احکام؛

۵. گروه اخلاق و عرفان؛

۶. گروه تربیتی و روان شناسی؛

۷. گروه اندیشه سیاسی؛

۸. گروه فرهنگی، اجتماعی؛

۹. گروه تاریخ و سیره.

آنچه پیش رو دارید، مجموعه‌ای از پرسش‌ها و پاسخ‌های مربوط به حضور قلب در نماز است که توسط حجة الاسلام رحیم کارگر (زیدعزه) نگاشته شده است.

در پایان، از تلاش‌های مخلصانه مؤلف محترم و مجموعه همکاران اداره مشاوره و پاسخ، به خصوص حجة الاسلام والمسلمین صالح قنادی (زیدعزه) که در بازخوانی و آماده‌سازی این اثر تلاش کرده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود و دوام توفیقات این عزیزان را در جهت خدمت بیشتر به مکتب اهل بیت (علیهم السلام) و ارتقاء فرهنگ دینی جامعه - به ویژه دانشگاهیان - از خداوند متعال مسئلت داریم. پیشنهادها و انتقادهای سازنده شما، راهنمای ما در ارائه شایسته و پربار مجموعه‌هایی از این دست خواهد بود.

زمینه‌های حضور قلب

پرسش ۱. برای رسیدن به حضور قلب در نماز، چه زمینه‌هایی را باید در خود به وجود آوریم؟

یکی از زمینه‌های «حضور قلب»، اهتمام و اهمیت دادن آدمی به نماز است؛ چرا که قلب، به امور مهم توجه می‌کند. چنان که در زندگی خود، آنچه برای ما پراهمیت و مهم جلوه کند، طریقه برخورد با آن هم جدی است. از این رو نماز هم به هر مقدار در نظر نمازگزار مهم جلوه کند، به همان تناسب توجه و حضور قلب در نماز به وجود می‌آید. در این باره عارف بزرگ میرزا جواد آقا ملکی تبریزی می‌گوید: «حضور قلب سبب همّت آدمی است؛ زیرا قلب، تابع همّت بوده و اگر همّت نماز باشد، قلب هم نزد نماز حاضر خواهد بود و اگر همّت در پی چیز دیگری بوده است، قلب هم غافل از نماز و نزد همان چیز خواهد بود؛ چون خداوند برای هیچ کس دو قلب، قرار نداده است و برای احضار قلب نزد نماز، جز اینکه همّت را متوجه نماز سازی، راه دیگری نیست و هر اندازه که همّت انسان بیشتر باشد، غفلتش از غیر نماز، بیشتر خواهد بود» [۱]

برای انگیزش «همّت» توجه به «اهمیت» بسیار کارساز است. انسان بر طبق فطرت خود، همواره به سوی آن چیزی که برایش اهمیت دارد، توجه و اهتمام می‌کند. اگر برای آدمی، امری مهم و ضروری جلوه کند، آن را به هر صورت ممکن، انجام خواهد داد. مهم آن است که تشخیص دهد به چه چیزی محتاج است و چه چیزی می‌تواند احتیاج او را برآورده کند.

شناخت فلسفه و حقیقت نماز و اینکه نماز نیز نیاز ماست، جزو زندگی و حیات ماست؛ به طوری که اگر فواید آن را در زندگی بدانیم به خوبی و با حضور قلب هر چه بیشتر به نماز پای بند خواهیم بود.

اهمیت نماز در آیات و روایات:

نماز، بهترین وسیله یاد خداست: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» [۲]

بازدارنده از زشتی‌ها و آلودگی هاست: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» [۳]

یار و یاور انسان در مشکلات و غم هاست: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» [۴]

وسيله تشکر از خداوند بر نعمت‌های او است: «فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحَرْ» [۵]

سبب آموزش گناهان و زدودن آثار لغزش‌ها و خطاهاست: «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ» [۶]

نور چشم پیامبر (صلی الله علیه وآله) است: «قُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ» [۷]

سیما و تابلوی مکتب است: «الصَّلَاةُ وَجْهَ دِينِكُمْ» [۸]

پرچم و آرم و نشانه اسلام است: «علم الاسلام الصلاة». [۹]

کلید ورود به بهشت است: «الصلاة مفتاح الجنة». [۱۰]

پایه و ستون دین است: «و هي عمود دينكم». [۱۱]

اولین پرسش در قیامت است: «اول ما يحاسب به العبد الصلاة». [۱۲]

برترین چیز بعد از شناخت پروردگار است: «واعلم شيئاً بعد المعرفة أفضل من هذه الصلاة». [۱۳]

دژی محکم در برابر حملات شیطان است: «الصلاة حصين من سطات الشيطان». [۱۴]

وسیله قرب و نزدیک شدن به خداوند است: «الصلاة قربان كل تقى». [۱۵]

فرود آورنده رحمت است: «الصلاة تستنزل الرحمه». [۱۶]

داوری بیماری تکبر است: «والصلاة تنزيها عن الكبر». [۱۷]

محبوب ترین عمل در نزد خداوند و آخرین سفارش پیامبران است: «أحب الأعمال إلى الله عزّ وجلّ الصلاة و هي آخر وصايا

الانبياء». [۱۸]

البته این همه آثار و برکات برای کسی حاصل می شود که بتواند حد و حقّ نماز را بشناسد؛ چنان که پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرموده است: «من أتى الصلاة عارفاً بحقها غفر الله له» [۱۹]؛ «کسی که نماز بجا آورد، در حالی که به حقیقت آن معرفت داشته باشد، مشمول آمرزش الهی شده است».

بدیهی است حقیقت نماز، تنها این عمل ظاهری نیست که با تکبیره الاحرام شروع و به سلام ختم می شود.

امام خمینی (ره) درباره لزوم احساس نیاز به نماز می فرماید: «قلب ما باور نکرده است که سرمایه سعادت عالم آخرت و وسیله زندگانی و روزگارهای غیرمتناهی نماز است. ما نماز را سربار زندگی خود و تحمیل و تکلیف می دانیم! علاقه و محبت به چیزی از درک ثمره و نتایج آن سرچشمه می گیرد. علاقه و شیفتگی ما به دنیا، برای این است که نتیجه و ثمره آن را دریافته ایم و قلبمان به آن ایمان دارد و به همین دلیل بی هیچ دعوت و سفارش و موعظه ای به دنبال دنیا و در صدد کسب آن هستیم. ما چون نیاز خود به دنیا را به خوبی احساس کرده ایم و آن را سرمایه و ارز می شمیریم و حفظ موجودیت خود را به دست آوردن آن می دانیم؛ به آن توجه کامل داریم و در تحصیل آن می کوشیم. اگر همین احساس را در مورد حیات آخرت داشته باشیم و به آن ایمان بیاوریم و عبادت و خصوصاً نماز را سرمایه زندگی ابدی و کلید سعادت آن جهانی بدانیم، با کمال اشتیاق به نماز رو می آوریم و شرایط حصول و قبول آن را با جان و دل فراهم می کنیم و هیچ گونه زحمت و رنج و تکلیفی در خود احساس نمی کنیم». [۲۰]

موانع حضور قلب

پرسش ۲. چه چیزهایی مانع می شود که نماز خوب و کاملی بخوانیم؟

همان گونه که نماز، شرایط صحت دارد (مانند طهارت، قبله، پاکي لباس و بدن، مباح بودن لباس و زمین و...)، «شرایط کمال» نیز دارد؛ مانند ولایت، خشوع، حضور قلب، خوردن غذای حلال، تفکر و توجه، انجام مستحبات نماز و... که از آن به «قبولی نماز» تعبیر می شود. اصولاً بیشترین نقش نماز، مربوط به شرایط کمال آن است که با کمال تأسف نوع مردم آن را رعایت نمی کنند؛ از این رو حلاوت و زیبایی نماز، کمتر بهره مند می شوند.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «الصلاة ميزان، من وفي استوفى»؛ «نماز میزان و ترازو است، هر کس آن را کامل انجام دهد [و در کفه آن، کم نگذارد]، پاداش کامل دریافت می دارد». [۲۱]

فیض کاشانی در شرح این سخن می گوید: «ظاهراً منظور این است که نماز معیار و الگو برای تقرّب بنده به درگاه خدا است و موجب استحقاق پاداش در پیشگاه الهی می باشد. کسی که شروط و آداب آن را به طور کامل و فراگیر انجام دهد و آنچه شایسته نماز است، رعایت نماید؛ به تمام پاداش ها و آثار آن می رسد و اگر در این مسیر، کوتاهی کند، به همان اندازه، دستش از آثار و پاداش نماز، کوتاه می گردد». [۲۲]

شرایط صحت نماز، انسان را در مرحله پایین، از بعضی از آلودگی‌ها پاک می‌کند؛ ولی شرایط کمال نماز، معراج مؤمن است و انسان را در مرحله بالاتر از کمال به پرواز در می‌آورد. بعضی از موانع و آفات کمال نماز، عبارت است از:

الف. عدم حضور قلب

در نماز بعد از مسئله ولایت، هیچ چیز مهم‌تر از خشوع و فروتنی در برابر عظمت معبود (خدا) و توجه قلبی به او نیست. هرگاه نمازگزار از آغاز تا پایان نماز، تمام حواسش همراه نماز باشد، قطعاً به حقیقت نماز رسیده است؛ زیرا روح نماز همان حضور قلب است و هر نوع فکر غیر نماز در آن، حجابی در برابر وصول به اهداف نماز خواهد بود و مانند قیچی، ریسمان ارتباط با خدا را قطع می‌کند و نماز را به صورتی در می‌آورد که شاعر می‌گوید:

این نماز از بی‌نمازی بدتر است

مایه قهر خدای اکبر است

شخصی در نماز با ریش خود بازی می‌کرد، پیامبر (صلی الله علیه و آله) او را با آن حال دید، فرمود: «لو خشع قلبه لخشعت جوارحه»؛ «اگر قلب این مرد خشوع داشت، اعضای و جوارحش نیز خشوع می‌کرد».

بر اساس اخبار و روایات، نماز بدون حضور قلب اگرچه مقبول حق است و از حیث فقهی رفع تکلیف می‌کند؛ ولی چنین نمازی محرک انسان در طریق وصول و مسیر عروج نیست؛ یعنی، اگر کسی نماز بدون حضور قلب اقامه کند، به تکلیف خود عامل بوده و به همین جهت عقاب و عذاب تارک الصلاة بر او مترتب نیست و مهر صحت بر آن می‌خورد؛ لیکن اثر چنین نمازی به همین مقدار است که فارق میان او و تارک الصلاة است. آمده است: «یکی از بزرگان ابتدا به جوال بافی اشتغال داشته است؛ هر روز یک جوال می‌بافت و آخر هفته حساب می‌کرد و مزد شاگردهایش را می‌پرداخت. روزی به هنگام حساب یک جوال از قلم افتاد، آنچه فکر کرد آن را به چه کسی داده است، به خاطرش نیامد. غروب نزدیک بود و استاد نماز نخوانده بود؛ مشغول نماز شد و در نماز به خاطرش آمد که آن جوال را به چه کسی داده است. پس از اتمام نماز، شاگردش را خواسته و به او گفت: جوال را به فلانی داده‌ایم. شاگردش گفت: استاد! تو نماز می‌خواندی یا جوال پیدا می‌کردی؟ استاد از این واقعه متنبه شد و مشغول اصلاح خود و قلب خود گردید» [۲۳]

ب. اکتفا به ظاهر نماز

تکیه کردن به ظاهر نماز، بدون معرفت عقلی و قلبی، یکی از عوامل مهم عدم تأثیرگذاری نماز است. فهم معنای اذکار، تعظیم در مقابل عظمت الهی و امیدواری به لطف و رحمت او، اعتراف و اقرار به بی‌مقداری و ناچیز بودن خویش، از شرایط کمال نماز است. [۲۴]

ج. استخفاف و سبک شمردن نماز

سبک شمردن احکام دین، به این معناست که از اهمیت آنها بکاهیم. حال این کاستن، می‌تواند شامل محافظت نکردن و مراقبت نداشتن به وقت خاص خودش یا ترجیح امور غیر ضرور بر آن و یا درست ادا نکردن برخی از اجزا و ارکان آن و مواردی دیگر بشود. همه این امور می‌تواند در حقیقت نوعی تزیین یا تضعیف در حکم الهی به شمار آید و هر گونه تضعیفی، مانع از ظهور برکات و بروز آثار آن حکم خواهد بود.

د. عدم مداومت در نماز

خداوند متعال نماز پنج‌گانه را در اوقات معین، برای بندگانش واجب کرده است. همه فقها اجماع دارند بر اینکه افضل اوقات نماز، اقامه آن در وقت فضیلت آن است و حتی برخی از فقهای شیعه - چون شیخ مفید و اتباع ایشان - اوقات شرعی نمازهای یومیه را مضیق دانسته و قبول آن در غیروقت را از باب تفضّل می‌دانند.

اینکه شارع برای نماز اوقات پراکنده‌ای را تعیین فرموده، شاید بدین جهت باشد که هرگاه انسان به امور زندگی مادی بپردازد و به امر معیشت همّت نماید؛ مشاغل مادی او را از تأمل و تفکر به امور معنوی باز داشته و یا مورد غفلت قرار می‌دهد، به همین جهت بر بنده مؤمن امر شد که در میان فواصل کارهای دنیوی، لحظاتی را به امر معنوی و روحی اختصاص دهد و در مقابل معبود خویش، کرنش کند تا حقیقت انسانی‌اش به فراموشی سپرده نشود و شخصیت او به این واسطه تعدیل گردد. نماز چون داروی شفا بخش برای روح است که اگر سستی و فترتی در اقامه آن ایجاد شود و به صورت مداوم انجام نگیرد، قطعاً سلامت روح را تأمین نخواهد کرد؛ همان‌گونه که در مرض جسم هم همین است.

در روایتی آمده است: جوانی نمازش را با پیامبر (صلی الله علیه و آله) می خواند؛ ولی گناه و محرمات را نیز انجام می داد! جریان را به پیامبر (صلی الله علیه و آله) گفتند؛ فرمود: «نمازش، روزی او را از بدی و زشتی باز می دارد». طولی نکشید که دیدند آن جوان، توبه کرد و دست از کارهای بد و زشتش برداشت. [۲۵]

البته تأثیر نماز در هر کسی، تابع میزان معرفت و شناخت، اخلاص در نیت، حضور قلب و سایر شرایط و آدابی است که رعایت می کند و چون این امور در افراد با هم متفاوت است، نمازهای آنها و آثار آنها نیز مختلف است. انسان با ایمان، باید بکوشد با تمرین و تصمیم و اراده قوی، به نمازش عمق و شور و حال ببخشد و با مطالعه کتاب هایی که در این مورد نوشته و اسرار و نکات ظریف نماز در آنها بیان شده است و نیز مطالعه شرح حال بزرگانی که به نماز عشق می ورزیده اند و نماز آنها نمونه ای از معراج مومن بوده، به تدریج و کم کم بر حضور و توجه او در نمازش بیفزاید و شور و نشاط خود را در حال نماز بیشتر نماید. در این صورت شاهد اثرگذاری نماز به خصوص ترک گناهان خواهد بود. انسان مؤمن باید به هر طریق، با خدای خود مرتبط و پیوسته باشد و رابطه اش را با خدای خود - هر چه قدر هم که ضعیف و کم رنگ باشد - قطع نکند و همین ارتباط ضعیف را روز به روز تقویت نماید تا به تدریج به درجات عالی قرب و معرفت خدای متعال برسد.

گرت هواست که معشوق نگلسد پیوند
نگه دار سر رشته تا نگه دارد

حق نماز

پرسش ۳. چگونه می توانم در نماز حضور قلب داشته و حق نماز را بجا آورم؟
نماز دارای حدود و معیارهایی است که رعایت آنها و محافظت بر آنها، به حضور قلب در نماز کمک می کند. هر نمازگزار باید این حدود را بشناسد؛ چنان که امام علی (علیه السلام) می فرماید: «مَنْ آتَى الصَّلَاةَ عَارِفًا بِحَقِّهَا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ» [۲۶]؛ «کسی که نماز به جای آورد؛ در حالی که عارف به حق آن باشد، خداوند او را می آمرزد».

در واقع حق نماز، به معنای به جای آوردن آن، با شرایط و آداب کامل است و این نماز کامل و تمام است که معراج انسان و موجب صعود روح او به درجات عالی است. حضرت علی بن الحسین (علیه السلام) حق نماز را چنین بیان فرمود: «حق نماز این است که بدانی نماز، در آمدن به پیشگاه معبود یگانه است و تو در نماز پیش روی وی ایستاده ای؛ پس آن گاه که بر این حقیقت آگاه گردیدی، سزاوار آتی که در نماز بایستی، ایستادن کسی که خواهنده و ترسنده، بیمناک و امیدوار و مستمند و زاری کننده است و خدای را بزرگ می دارد». [۲۷]

امام صادق (علیه السلام) نیز درباره حد و حدود نماز می فرماید: «نماز، کامل نمی شود؛ جز از کسی که دارای وضوی کاملی بوده و نماز را بی کم و کاستی تمام کند و هیچ گونه بیگانگی و دورویی و انحراف در او نباشد. خدا را بشناسد و با شناخت کامل، مقابل او بایستد. خاضع و افتاده و استوار باشد. میان امیدواری و ناامیدی، شکیبایی و نگرانی قرار گیرد؛ یعنی، در چنان حالی باشد که گویا وعده های خداوند برایش عملی می شود و از او طلب کمک و یاری و بخشش کند. این نماز است که انسان را از بدی ها و زشتی ها دور می کند». [۲۸]

معرفت و حضور قلب

پرسش ۴. چه پیوندی میان حضور قلب در نماز و معرفت و شناخت ما از خدا وجود دارد؟
حضور قلب، ارتباط مستقیمی با شناخت انسان نسبت به خداوند دارد؛ هر چه انسان، خدا را با عظمت بیشتر بشناسد و غیر خدا در نظرش کوچک تر و بی ارزش تر شود؛ به هنگام نماز غیر خدا نمی تواند در قلب او جای گیرد و ذهنش را مشغول سازد و فکرش را به خود جلب کند. حضرت علی (علیه السلام) در «خطبه پرهیزگاران» می فرماید: «عظیم الخالق فی أنفسهم فصغر مادونه فی أعینهم» [۲۹]؛ «پرهیزگاران کسانی اند که خدا را با عظمت شناخته اند و [به همین جهت] غیر خدا در نظر آنها کوچک است».

کسی که خدا را با عظمت شناخت و غیر خدا در نظرش کوچک شد، به هنگام نماز نظر و فکرش به غیر او جلب و جذب نمی شود. برخی، در حالی که معرفتشان نسبت به خدا در حد پایین و علاقه شان به دنیا در حد بالاست، می خواهند در موقع نماز حضور قلب کامل داشته باشند! این، امکان ندارد!

بنابراین شرط اول تحصیل حضور قلب، بالا بردن میزان معرفت و پایین آوردن عشق به دنیاست تا توجه انسان به این سو و آن سو جلب نشود و این منوط است به آنکه انسان، سعی و تلاش کند خود را بسازد و با نفس خود مبارزه کند و در مسیر معرفت خداوند گام بردارد. برای وصول به این مقصود، مطالعه حالات انبیا و اولیاء الله - مخصوصاً در حال عبادت - بسیار مؤثر است.

محمد بن مسلم می گوید: روزی ابوحنیفه (رهبر یکی از مذاهب چهارگانه اهل تسنن) به حضور امام صادق (علیه السلام) آمد و عرض کرد: پسرت موسی را دیدم نماز می خواند و مردم از جلویش رد می شوند، و او آنها را نهی نمی کند (که چرا از مقابل او رد می شوند)؛ مگر در او (موسی بن جعفر) چیزی هست (که باعث بی توجهی به مردم شده است)؟! امام صادق (علیه السلام) فرمود: «موسی (علیه السلام) را به حضور آوردن وقتی که ایشان به حضور پدر آمد، امام صادق (علیه السلام)، به او فرمود: ابوحنیفه می گوید: تو نماز می خوانی، مردم از جلوی تو رد می شوند و آنها را نهی نمی کنی». حضرت کاظم (علیه السلام) در پاسخ عرض کرد: «ای پدر! آن کسی که من برایش نماز می خوانم، از مردم به نزدیک تر است، خداوند می فرماید: **«وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»** [۳۰]؛ «و ما از رگ گردن به انسان نزدیک تریم».

امام صادق (علیه السلام) از پاسخ جالب پسرش آن چنان مسرور شد که او را در آغوش گرفت و فرمود: «پدر و مادرم به فدایت! ای کسی که اسرار و نهانی ها در قلب تو به ودیعت گذاشته شده است» [۳۱]

البته برای گام نهادن در مسیر امامان (علیهم السلام) و اولیای الهی لازم است مراحل طی شود که مهم ترین آنها عبارت است از:

۱. ایمان به خداوند و قبول این معنا که انسان با روابط گسترده با خداوند، به کمال و سعادت خود می رسد و بدون او، زندگی و دنیا و آخرت انسان تباه می شود.

۲. حاکم ساختن اراده خداوند، بر اراده خود و عبودیت کامل او در دو مرحله قرب فرایض و نوافل؛ چنان که حضرت علی

(علیه السلام) می فرماید: «اگر خدا را دوست می دارید، محبت دنیا را از قلب هایتان خارج کنید» [۳۲]

۳. تخلّق به صفات الهی و آراسته شدن به فضایل اخلاقی؛ در این راستا اصلاح صفات شخصیتی و پاکسازی دل و درون از رذایل اخلاقی، از طریق راهکارهای علم اخلاق و تمرین آنها در معاشرت با مردم و رعایت اخلاق اجتماعی، یکی از مراحل وسیع و پراهمیت خودسازی محسوب می شود.

۴. پاکسازی و تهذیب نفس از عادت های بد و دل بستگی ها و وابستگی ها و اموری که مانع کمال و سیر و سلوک انسان، به سوی خدا تلقی می شود.

۵. انجام وظایف واجب عبادی و عمل به احکام الهی و ترک گناهان که باعث تحصیل صفت تقوا در انسان می گردد.

۶. تقویت ارتباط عاشقانه با خداوند و اولیای معصوم و مؤمنان اهل ولایت و محبت، از طریق انجام مستحبات و زیارت و مانند آن.

توفیق حضور قلب

پرسش ۵. چگونه می توانیم از خدا بخواهیم که توفیق حضور قلب در نماز به ما بدهد؟

«هنگام نماز» و «هنگامه ارتباط با خدا»، لحظات شیرین و معنوی زندگی ماست. اما این لحظات از دیگر ساحت های زندگی ما جدا نیست؛ پریشانی در برنامه روزانه و نگرانی نسبت به آینده، در کاهش نشاط روحی و به دنبال آن کاستن معنویت نماز مؤثر است. یکی از شاگردان علامه طباطبائی، از نداشتن خشوع در نماز و عدم حضور قلب رنج می برد؛ به خدمت وی رسید و راهکاری خواست. ایشان نخست از پاسخ خودداری کرد؛ پس از چند بار اصرار به شاگرد خود رو کرد و فرمود: شما نمی توانی! شاگرد گفت: آقا شما بفرمایید حداقل اگر کسی پرسید به او بگویم. علامه فرمود: «فکر در نماز دنباله افکار شبانه روز است؛ کسی که صبح تا ظهر به یاد خدا نبوده، نمی تواند هنگام نماز یاد خدا را استمرار بخشد».

بنابراین توصیه می‌شود محیط زندگی و خوابگاه را از حالت یکنواختی و خسته کننده، بیرون آورید و با یک برنامه ریزی مناسب به کارهای شخصی، درسی و روابط خوب با دیگران پردازید. در واقع به همه کارهای روزانه خود رنگ خدایی بدهید و پیش خود بگویید: «خدایا! من در خوابگاه و کلاس و در طول روز آنچه تو دوست داری، انجام می‌دهم. تو نیز قلب مرا از محبت خود آکنده ساز و نگرانی آینده را از دل من برگردان. چنین رازگویی و نیاز خواهی صادقانه با خدا، دریچه‌ای از نور و عرفان به سوی انسان می‌گشاید و تداوم این عهد و پیمان، مشکلات را یکی پس از دیگری برطرف می‌سازد.

پیامبر گرامی (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: «هرگاه بنده به نماز ایستد و فکر و دلش متوجه خدای تعالی باشد؛ چون نماز را تمام کند، همچون روزی باشد که از مادر متولد شده است.» [۳۳]

و از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده است که: «من دوست می‌دارم مؤمنی را که هنگام ادای نماز واجب، با دل و جان متوجه خدا شود و قلبش به امور دنیایی مشغول نباشد. اگر مؤمنی چنین کند، خداوند هم به او رو می‌کند و قلوب مومنان را نیز متوجه او می‌سازد و او را محبوب آنها می‌کند؛ همان‌گونه که خدا او را دوست دارد.» [۳۴]

آری اگر بنده‌ای یک بار رو به خدا کرده، در برابر عظمت و بزرگی او سر تعظیم فرود آورد و خضوع و خشوع کند؛ خدای تعالی بارها با نظر لطف و رحمت و کرامت به او توجه می‌کند و او را به مقامات بالای انسانی و کمال‌نهایی رهنمون می‌شود و چه شیرین و مهم است که خدای تعالی با آن عظمت و بزرگی‌اش، بنده فقیر و سرتا پا نیاز را مورد توجه و یاد خود قرار دهد. پس نمازهایمان را کوچک‌نشانیم و در ادای آنها کوتاهی نکنیم که نماز، عبد را به معبودش رسانده به او آرامش می‌دهد. [۳۵]

امیرالمؤمنین علی (علیه‌السلام) در معنای «قد قامت الصلاة» می‌فرماید: «حَانَ وَثْتَ الزَّيَارَةِ وَ الْمُنَاجَاةِ وَ قَضَاءِ الْحَوَائِجِ وَ دَرْكِ الْمُنَى وَ الْوُصُولِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ إِلَى كَرَامَتِهِ وَ عَفْوِهِ وَ رِضْوَانِهِ وَ غَفْرَانِهِ» [۳۶]؛ «عبارت قد قامت الصلاة؛ یعنی، وقت زیارت و مناجات و قضای حوایج و رسیدن به آرزوها و وصال خدای تعالی و کرامت و عفو و بخشش و رضوان او رسید».

عشق به نماز

پرشش ۶. در خوابگاه آن شور و حالی را که باید در حال نماز داشته باشم و آن عشق و معنویت در وجودم نیست، دوست دارم در نمازم با خدا خیلی نزدیک شوم و بتوانم با او ارتباط برقرار کنم؛ برای به دست آوردن این شور و شوق در نمازهایم چه کنم؟ این توجه و اقبال دل و جان به محبوب واقعی، تنها در پرتو یک چیز به دست می‌آید و آن عشق و محبت به خدا و تعلق قلبی شدید به او است. «عشقه»، گیاهی است که به دور درخت می‌پیچد و آب آن را می‌خورد. اما در اصطلاح، عشق عبارت است از: «محبت شدید و قوی» و به عبارت دیگر: «عشق مرتبه عالی و اعلای محبت است؛ هنگامی که محبت شدید و قوی شد، عشق نامیده می‌شود».

عشق حقیقی، عشق به خداوند سبحان و محبت درونی و قلبی به آفریدگار توانا است. و در اجرای فرمان خدا و کسب رضایت از جان و مال گذشتن است.

*عشق یعنی مستی و دیوانگی

عشق یعنی با جهان بیگانگی

عشق یعنی شب نخفتن تا سحر

عشق یعنی سجده‌ها با چشم تر

عشق یعنی سر به دار آویختن

عشق یعنی اشک حسرت ریختن

عشق یعنی دیده بر در داشتن

عشق یعنی در فراقش سوختن

عشق یعنی انتظار و انتظار

عشق یعنی هر چه بینی عکس یار
عشق یعنی با گلی گفتن سخن
عشق یعنی خون لاله در چمن
عشق یعنی شعله بر خرمن زدن
عشق یعنی آب بر آذر زدن
عشق یعنی یک تیمم یک نماز
عشق یعنی عالمی راز و نیاز
عشق یعنی قطعه شعر ناتمام
عشق یعنی بهترین حسن ختام**

چنین نماز شکوهمند و پرستش عاشقانه را تنها می توان در مکتب رسول گرامی خدا (صلی الله علیه و آله) و پیروان عاشق او یافت.
امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمود: زمانی که بنده «بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ» را قرائت کرد و فاتحه کتاب و سوره را خواند، خداوند تعالی خطاب به ملائکه خود می گوید: آیا این بنده مرا نمی بینید چگونه با قرائت کلام من لذت می برد؟ شما را شاهد می گیرم، ای ملائکه من! هر آینه در روز قیامت به او خواهیم گفت: در بهشت من قرائت کن و به درجات (بالا) ارتقا پیدا کن؛ پس او دائم قرائت می کند و به عدد هر حرف، درجه ای از طلا و نقره، درجه از نور رب العزّة به او عطا خواهد شد». [۳۷]

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) بعد از نزول وحی و قرآن، عبادت بسیار می کرد و مخصوصاً ایستاده به عبادت مشغول می شد؛ آن قدر که پاهای او متورم می گردید. گاهی برای آنکه بتواند به عبادت خود ادامه دهد، سنگینی خود را بر یک پا قرار می داد و گاه بر پای دیگر و گاه بر پاشنه می ایستاد و گاه بر انگشتان پا. آیاتی نازل شد و به پیامبر (صلی الله علیه و آله) دستور داد که این همه رنج و ناراحتی بر خود تحمیل نکند. [۳۸]
یکی از آزادگان نقل می کند: «صبح زود، با صدای بیدار باش یکی از بچه ها - که نزدیک شدن اذان صبح را خبر می داد - از خواب بیدار شدم. هنوز خستگی در بدنم باقی بود؛ اما وقتی فهمیدم که بیشتر بچه ها مدت زیادی است بیدار شده اند، تعجب کردم. در چهره هیچ کدام از آنها آثار خواب آلودگی و خستگی دیده نمی شد. من هم بلافاصله وضو گرفتم. پس از اذان، نماز را به جماعت خواندیم، البته این کار به سادگی، عملی نبود؛ می بایست مراقب اطراف می بودیم، به همین دلیل یکی از بچه ها را کنار پنجره گذاشتیم که مواظب باشد و یکی دو پنجره دیگر را هم با لباس پوشاندیم. در اردوگاه، معمولاً از انجام این گونه فرایض دینی، به شدت جلوگیری می شد. با این حال، بچه ها با اشتیاق فراوان مشغول راز و نیاز می شدند و کمترین اهمیتی به اخطار نگهبان ها نمی دادند. در واقع دعا و نیایش، از اعماق وجود بچه ها می جوشید. به حدی که حتی یک بار، یکی از نگهبان ها گفته بود: مگر شما پیغمبرید که این قدر نماز می خوانید». [۳۹]

راه رسیدن به عشق واقعی

برای رسیدن به این درجه از عشق و محبت، باید خداوند را به جهت خداوندی اش بندگی و عبادت کنیم، نه برای رسیدن به مقام عالی و برتر. آنچه وظیفه ماست، انجام تکلیف است و بندگی نمودن و به همین انگیزه و نیت، باید پا به عرصه گذاشت؛ و گرنه هر انگیزه ای غیر از این، شایسته انسان های طالب کمال نیست. از این رو در تشهد نماز ابتدا شهادت به بندگی و عبودیت پیامبر می دهیم؛ سپس ایمان خویش را به رسالتش ابراز می داریم و می گوئیم: «و أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ».

آیا در قرآن نیامده است که شیطان گفت: خدایا! به عزتت سوگند که همه انسان ها را گمراه خواهم کرد؛ مگر بندگان را که از جمله آنان مخلصان هستند.

عشق حقیقی آن گاه آغاز می شود که معشوق با نگاه محبت آمیزش، رضایت و خشنودی خویش را از عاشق و گفتار و رفتار او ابراز دارد؛ به بیان دیگر عاشقی، «نیازمند قابلیت و شایستگی ویژه ای» است که معشوق وقتی آن را در اخلاق و رفتار و گفتار عاشق ملاحظه کرد، نگاه مهر آمیزش را نثار او می کند. بنابراین گام دیگر برای تحقق عشق، سیر و حرکت عملی به سوی خدا و جلب رضایت او است و رضایت و خشنودی حق تعالی بدون نماز و طاعت و عبادت او و ترک معصیت و توبه از همه گناهان و تهذیب و تخلیه نفس از صفات رذیله و ناپسند، محقق نمی گردد.

دوستی اهل بیت (علیهم السلام)، نیز وسیله دوستی خداست. انسانی که به خدا عشق و محبت می‌ورزد، پاک‌ترین انسان‌ها را نیز به خاطر خدا دوست داشته و از این دوستی، برای قرب و نزدیکی به خدا استفاده می‌کند. قرآن می‌فرماید:

«قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ...» [۴۰]؛ «بگو: اگر خدا را دوست دارید، از من پیروی کنید تا خدا نیز شما را دوست بدارد».

ابن عربی در وجه ارتباط بین پیروی از پیامبر (صلی الله علیه و آله) و محبت خدا می‌گوید: «اگر خداوند پیروی از پیامبر (صلی الله علیه و آله) را عامل محبت برشمرده، به آن دلیل است که رسول جلوه حق در آینه عالم است» [۴۱]. بنابراین از نگاه وی هیچ کس نمی‌تواند بدون تبعیت از رسول (صلی الله علیه و آله)، محبوب حضرت حق گردد؛ زیرا پیامبر (صلی الله علیه و آله) هم تابع دستورات الهی است. بدین ترتیب، تبعیت هم در پیامبر (صلی الله علیه و آله) و هم در پیروانش انگیزه محبت خدا است [۴۲].

پیشانی فکری

پرسش ۷. خیلی دوست دارم با ایمان باشم و نمازهایم را اول وقت و با حضور قلب بخوانم؛ اما شرایط روحی و فکر و خیال وضعیت اقتصادی خانواده‌ام اجازه نمی‌دهد؛ لطفاً مرا راهنمایی کنید؟

درست است که شما و خانواده‌تان، در شرایط دشواری هستید؛ لیکن بسیاری از بزرگان تاریخ در زمینه‌های مختلف علمی، معنوی، هنری و... نیز در شرایط دشوار و سخت قرار داشته‌اند. درست است که شما رنج برده و ملامت می‌کشید؛ ولی همین سختی‌هاست که شخصیت آدمی را پرورش و همت‌های بلند را شکل می‌دهد.

با توکل بر خدا و غلبه بر احساسات و استفاده از نیروی فکر و تدبیر در پی هر مشکلی راه چاره‌ای نیکو می‌توان یافت. به هر حال:

۱. به خداوند بزرگ امیدوار باشید و دائماً بر او توکل کنید.

۲. ارتباط خود را با او استحکام بخشید و با نماز و ذکر، پیوسته او را یاد کنید و از او استمداد بطلبید.

۳. نگذارید کاستی‌ها و فشارهای زندگی، بر حضور قلب شما تأثیر گذاشته و باعث شود آن را دست کم بگیرید.

۴. در مشکلات و سختی‌ها، وضو گرفته و به مساجد و اماکن مقدّسه رفته و دو رکعت نماز بخوانید و آن‌گاه رفع حاجات و نیازهای خود را از خدا بخواهید.

۵. اگر اهل ورزش نیستید، مقداری ورزش ساده در برنامه خود قرار دهید.

۶. با نمازگزاران موفق و شاداب، معاشرت بیشتری داشته باشید و در نمازهای جماعت و برنامه‌های مذهبی شرکت کنید.

نماز امام علی (علیه السلام)

پرسش ۸. حضور قلب ائمه (علیهم السلام) چگونه است؟ چرا حضرت علی (علیه السلام) در نمازی متوجه بیرون کشیدن تیر از پایش نمی‌شود، ولی در نمازی دیگر به فقیر صدقه می‌دهد؟

ابتدا باید بدانیم که حالات انسان همواره یکسان نیست؛ یعنی، نمی‌توان ادعا کرد مثلاً حضرت علی (علیه السلام)، در تمام نمازهای خود حالتی یکسان داشته و هیچ توجهی، به اطراف و یا بدن خود نداشته است. بنابراین اشکالی ندارد که آن حضرت در نمازی، چنان غرق عبادت باشد که متوجه بیرون آوردن تیر از پایش نشود و در نمازی به اطراف توجه داشته و به فقیر در حال نماز، صدقه بدهد. شرایط زمانی، مکانی و روحی انسان، در هر حالی اقتضایی دارد. گاهی در حال نماز پیامبر (صلی الله علیه و آله)، امام حسن و امام حسین (علیهم‌السلام)، بر دوش آن حضرت سوار می‌شدند و ایشان سجده خود را طولانی می‌کرد تا دو فرزندش به میل خود از دوش ایشان پایین بیایند.

از درجه‌ای دیگر، در دیدگاه عارفان و بزرگان اهل معرفت، حضور قلب دارای سه مرحله است:

۱. مرحله‌ای که عالم کثرات و توجه به تعلقات دنیوی، مانع شهود پروردگار و توجه به او می‌گردد؛ این مرتبه برای ائمه (علیه السلام) وجود نداشته است.

۲. توجه به حضرت حق جلّ و علا مانع توجه به عالم کثرت گردد؛ این مرحله در مدارج بالای عرفان و توحید است و برای ائمه (علیه السلام) چنین حالی وجود داشته است.

۳. مرتبه لاحجاب مطلق است؛ ولی فانی در حق و توجه مطلق به ذات پاک ربوبی مانع توجه به عالم کثرت نیست؛ بلکه از افق لاهوت به عالم ناسوت نظر می شود و این حالت مخصوص اولیای کامل است که در رأس آنان امامان معصوم (علیهم السلام) قرار دارند.

آنان در حالات خود، مراتب گوناگونی داشته اند که با توجه به سه دیدگاه یاد شده، نحوه حضور قلب آنان در نماز سه گونه متصور است:

۱. گاهی توجه به خدا به گونه ای بوده که هیچ چیز دیگر را متوجه نمی شدند و نمونه های بسیاری از این قبیل از ائمه (علیهم السلام) نقل گردیده است.

۲. گاه ممکن است در ضمن حضور قلب کامل، کم و بیش متوجه امور خارجی نیز بوده؛ ولی به جهت عدم وظیفه نسبت به آنها، عکس العمل نشان نداده اند.

۳. در مواردی ضمن حضور قلب کامل، به برخی از مسائل توجه داشته و بر حسب وظیفه یا استحباب، عکس العملی نشان داده اند؛ بدون آنکه مانع توجه آنان به خدا باشد. از این نمونه، اعطای انگشتر توسط امیرمؤمنان (علیه السلام) به سائل است.

عرفا می گویند: این مرتبه از حضور قلب، کامل تر از مرتبه اول است؛ زیرا در اولی توجه به خداوند حجاب و مانع عالم کثرات است؛ ولی در این مرحله آن چنان فانی در رب و واصل به اوست که از آن مرتبه، به شهود عالم می پردازد و به اصطلاح مرتبه لا حجاب مطلق است. [۴۳]

حال براساس دیدگاه برخی از عارفان، حضور قلب آن حضرت در زمان اشاره به انگشتر، حضور قوی تری است؛ یعنی، در مرحله ای که تیر از پای حضرت بیرون آورده و متوجه نمی شوند، مرتبه ای است که حضور در پیشگاه حضرت حق مانع حضور عالم شهود است. اما در مرتبه دیگر که مرتبه لاحجاب مطلق است؛ نه حضور غیب، مانع حضور شهود است و نه بالعکس. آنچه هیچ گاه در نمازهای آنان وجود نداشته، حجاب شدن عالم شهود نسبت به عالم غیب است.

به عبارت دیگر تفاوت امامان با برخی عرفا، این است که گروهی از عرفا وقتی در یکی از مقامات سیر و سلوک هستند، حضور در مقامات دیگر برای آنان به آسانی ممکن نیست؛ ولی امامان دارای آن چنان توانمندی روحی و معنوی هستند که به آسانی می توانند دو عبادت نماز و زکات را همراه با یکدیگر و بدون کاستی در حضور قلب و اخلاص انجام دهند و آنجا که امور شخصی و مادی مطرح است، همان مقام معنوی خویش را حفظ کنند و درد جسمی آنان را از حالت «وصال» و «مقام فنا» خارج نگردانند.

به عبارت دیگر، می توان گفت که امام علی (علیه السلام) در هر دو حال مشغول عبادت بود؛ چه آن زمانی که تیر را از پای آن حضرت در می آوردند و چه آن زمانی که در حال رکوع به فقیر صدقه داد. و در هر دو حالت توجه به خود نداشته است؛ یعنی، هنگام بیرون آوردن تیر از پا و در حال صدقه دادن، توجه به خود و دنیا نداشته و مسلماً آنچه مانع حضور قلب است، توجه به خود و دنیا و مظاهر آن است که در هیچ یک از نمازهای آن حضرت نبوده است.

چشم بستن در نماز

پرسش ۹. آیا برای تمرکز در نماز و حضور قلب بیشتر می توان چشم ها را بست؟ سجده را طولانی کنیم چه طور؟ هر چند بهتر است نماز با چشم باز باشد و نماز گزار به مهر و محل سجده نگاه کند و نماز با چشم بسته مکروه و ترک آن بهتر است؛ ولی برای کسانی که با بستن چشمان خود در نماز، تمرکز بیشتری پیدا می کنند و حضور قلبشان در نماز، افزایش می یابد، نماز با چشم بسته اشکالی ندارد. شهید ثانی (ره) در این باره می فرماید: «راه درمان فرد ضعیف و عاجزی که با اندک چیزی که چشمش می بیند و یا گوشش می شنود، فکرش پراکنده می گردد؛ آن است که در نماز چشمان خود را ببندد و یا در جایی تاریک و یا در مکانی که چیزی جلب کننده نظر، در مقابل او نباشد و یا نزدیک دیواری که چشم اندازی نداشته باشد، نماز بخواند و از نماز خواندن در مکان هایی که دارای نقش و نگار است و بر فرش های زینتی، خودداری کند». [۴۴]

بیان این نکته لازم است که حالت انسان، از نظر کنترل نیروی خیال یکسان نیست؛ چون گاهی در برخی افراد، نماز در جای تاریک و با چشم بسته، نه تنها مانع فعالیت نیروی خیال نمی‌گردد؛ بلکه باعث افزایش آن می‌گردد. به همین جهت، هر کس در مورد نماز خواندن با چشم باز و یا بسته و نیز در جای خلوت و یا در حضور دیگران، باید حال خود را ملاحظه کرده، و بر طبق آن عمل کند. [۴۵]

طول دادن رکوع و سجود نه تنها اشکال ندارد؛ بلکه مستحب است. حتی طول دادن سجده در بعضی از روایات تأکید شده است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «بر تو باد به طولانی کردن سجده؛ زیرا این کار از روش‌های بندگان شایسته خدا است.» [۴۶] در روایت دیگری نیز آمده است: «سجده‌ها را طول بدهید؛ زیرا هیچ کاری مانند سجده‌های طولانی، شیطان را ناراحت نمی‌کند.» [۴۷]

نماز و یوگا

پرسش ۱۰. فرق نماز با یوگا چیست؛ اگر با آن به آرامش برسیم، چه نیازی به نماز داریم؟

نماز به هیچ وجه با یوگا قابل قیاس نیست؛ زیرا یوگا تنها نوعی ورزش همراه با تمرکز است و از آثار معنوی، فرهنگی و تربیتی و ارتباط با مبدأ هستی کاملاً تهی است. در حالی که نماز به تعبیر عرفا، مکتب جامع است؛ یعنی، جامع‌ترین و کامل‌ترین راه پرواز از جهان ماده و پیوستن به معبود و معشوق حقیقی است. هر یک از شروط، اجزا، اقوال و افعال نماز، دارای معانی و اسرار عظیم و دربردارنده اصول تربیتی و پیام‌آور فرهنگی خاص هستند که هیچ یک از آنان در یوگا وجود ندارد. به نظر می‌رسد آنچه باعث این مقایسه نادرست شده دو چیز است:

۱. اینکه غالباً نمازهای ما حقیقی و با حضور قلب و آداب باطنی نیست و چون به ژرفای نماز راه نیافته و نماز در سویدای دل ما رسوخ نکرده است، با حرکات دیگری که با نگرش سطحی مشابه می‌نماید، یکسان انگاشته می‌شود.
۲. بی‌توجهی به اسرار و روح نماز و تعالیم و پیامدهای معنوی، تربیتی، روحانی، دنیوی و اخروی هر یک از اجزا و شرایط آن.

آرامش معنوی در نماز:

همان‌طور که جسم انسان برای ادامه زندگی و انجام وظایف خود، نیاز به مواد غذایی و انرژی دارد؛ روح انسان نیز برای آرامش و نشاط و فعالیت خود؛ نیاز به معنویت دارد که در پرتو آن، از آرامش کامل برخوردار باشد.

در میان عبادت‌ها نماز و نیایش با خدا، بهترین، مفیدترین و آسان‌ترین غذای روح معرفی شده است که انسان با اقامه نماز و ارتباط مستقیم با خدا، از یک آرامش روحی کامل برخوردار بوده و هیچ‌گونه اضطراب و ترس و غمی نخواهد داشت. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: **«إِنَّ الدِّينَ أَمْنٌ وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»** [۴۸]؛ «کسانی که ایمان آورده و کارهای خوب انجام دادند و نماز را بر پا داشتند و زکات را پرداختند؛ اجر و مزدشان با خداست و ترسی ندارند و غمگین نمی‌شوند.»

چون نماز سر مشق پاکی، معراج و نور مومن، صفای باطن، کلید تمامی خوبی‌ها، شست و شوی دل، سرچشمه پاکی و کمال، رشته الفت بین بندگان و خدا است. خداوند می‌فرماید: **«اقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»** [۴۹]؛ «نماز را بپا دار تا به یاد من باشی.» **«وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»** [۵۰]؛ «نماز بزرگ‌ترین ذکر الهی است.»

اینکه نماز را برترین مصداق «ذکر» یاد کرده، شاید بدین جهت باشد که در حال قیام به نماز، نفس آدمی در اثر توجه به مبدأ اعلا و خالق یکتا، از اضطراب درونی دور شده و سختی‌ها و ناملازمات را از یاد می‌برد و شاید وجه کمک گرفتن از نماز در آیه **«وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ»** [۵۱]؛ «از صبر و نماز استعانت بجوید»، همین باشد.

آیه ۹۱ سوره مائده می‌فرماید: «شیطان می‌خواهد در میان شما به وسیله شراب و قمار عداوت ایجاد کند و شما را از ذکر خدا و نماز بازدارد آیا خودداری خواهید کرد.» در تفسیر این آیه گفته شده که: «به این دلیل خداوند در این آیه، نماز را جدای از ذکر خدا اسم برد - با توجه به اینکه نماز هم ذکر خداست - که نماز فرد کامل، از ذکر الهی است و خداوند اهتمام بیشتری به امر آن دارد و در روایت صحیح هم وارد شده که: «نماز پایه و ستون دین است.» [۵۲]

انسان غرق در افکار و ذهنیت های روزمره، در فراز و نشیب زندگی و به دنبال تأمین معاش، به ناچار بر خورد های زیادی را تحمل می کند تا امنیت و آرامش را در زندگی برقرار نماید. آن قدر اضطراب و نگرانی او را تحت الشعاع قرار می دهد که نمی تواند لحظه ای آرامش واقعی را تجربه کند و صدای روح بخش و جان فزای اذان، او را به میهمانی سفره کرامت و بخشش حق تعالی دعوت می کند.

وضو می گیرد و خود را پاک و طاهر، آماده ملاقات می کند. بدن را از آلودگی ها پاک می سازد تا آماده شود جان و روح را از بدی ها بزداید. رو به سوی خدا می آورد، لحظات زیبا و آرامش بخشی که افتخار هم صحبتی با رب الارباب را به دست آورده که بزرگ ترین افتخار است. می تواند راز دل به محبوبی بگوید که وعده اجابت داده است. فقط دلی سرشار از پاکی و صفا لازم است و ایمان و عمل صالح که زمینه ساز پذیرا شدن نیاز است. وقتی که زمزمه می کند «اهدنا الصراط المستقیم» هدایت را فقط از او می خواهد و هنگامی که سر بر آستان پاک حضرت حق خم می کند، به ضعف خود در برابر عظمت و جلال الله اعتراف می کند.

اوج اتصال، نهایت عشق و پرواز در ملکوت را در این لحظات عرفانی تجربه می کند که زیباترین لحظه های زندگی است. برای رسیدن به آرامش واقعی و یاد خدا و دوری از تمرکز بدون معنویت، برنامه زیر بسیار مؤثر است:

۱. مراقبه و محاسبه: در آغاز هر کاری، کمی مکث کنید که اگر واجب است حتماً انجام دهید و اگر حرام است، حتماً ترک کنید و چنانچه حرام نبود، در انجام و ترک آن مختارید. این سه چیز را قبل از انجام هر کاری مشخص کنید؛ سپس انجام دهید. اصل این توجه و مراقبه باعث می شود انسان به حرام نیفتد و واجبی از او ترک نشود. همچنین از غفلت شبانه روزی بگریزد و دائماً نفس را به کنترل خود در آورد. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «**إِنَّ هَذِهِ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ فَمَنْ أَحْمَلَهَا، جَمَحَتْ بِهِ إِلَى الْمَأْثِمِ**» [۵۳]؛ «همانا این نفس پیوسته به بدی و زشتی امر می کند؛ پس هر کس آن را مهمل به حال خود واگذارد؛ [او انسان را رها نمی کند و] او انسان را به سمت گناهان می کشاند». بنابراین مراقبه و محاسبه را باید جدی گرفت که از اساسی ترین دستورات اخلاقی و سازنده است.

۲. نماز اول وقت: اگر کار مهمی با نماز اول وقت در تعارض نباشد، نماز اول وقت را ترک نکنید. امامان و بزرگان ما نماز اول وقت را اکیداً سفارش کرده اند. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «برای هر نمازی دو وقت است: اول وقت و آخر وقت. پس اول وقت برتر و با فضیلت تر است و برای کسی که نشاید که آخر وقت، را وقت (نماز) اتخاذ کند؛ مگر از روی علتی و آخر وقت فقط برای شخص بیمار و ناتوان و کسی است که دارای عذری می باشد و اول وقت خشنودی خدا را دربر دارد؛ ولی آخر وقت عفو خدا را». [۵۴]

۳. انجام مستحبات نشاط آور: از میان مستحبات - از نمازهای نافله گرفته تا دعای کمیل، ندبه و ... - آنهایی را انجام دهید که برای شما نشاط آور است و از تحمیل نفس بر مستحبات پرهیزید. فقط به اقبال قلب بنگرید؛ هر عمل مستحبی که قلب بدان اقبال داشت و برایتان نشاط بخش و حال آور بود، به همان اکتفا کنید. حتی نسبت به نماز شب که سفارش زیادی شده است، اگر نشاط نداشتید یا نخوانید یا خیلی خلاصه در ظرف ده دقیقه، تمام یازده رکعت را با حذف مستحبات بخوانید.

۴. توسل به ائمه معصومین (علیهم السلام): گاه گاهی - مخصوصاً به اقتضای حال و اقبال قلب - به ائمه معصومین (علیهم السلام) توسل جویند و توفیق در عبادت و حاجات خود را از آن معادن کرم بخواهید.

۵. دائم الوضو بودن: سعی کنید همیشه وضو داشته باشید و اگر برای شب قبل از خواب وضو بگیرید، کافی است و چنانچه نیمه شب برای کاری برخاستید و خواستید دوباره بخوابید، وضو لازم نیست.

نشاط در عبادت

پرسش ۱۱. چه عواملی موجب لذت بخش شدن عبادت و نماز می شود و سرور و نشاط معنوی در انسان ایجاد می کند؟ ابتدا باید بدانیم که: خواندن نماز با نشاط، یکی از آداب نماز است. نماز گزار باید بکوشد نماز و عبادتش را بدون کسالت و خستگی و با تدبیر در معنای کلمات آن به جای آورد، و وقتی را برای عبادت و نماز انتخاب کند که با تمام وجود و با شوق و علاقه کامل نماز بخواند.

امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمود: «**إِذَا نَشِطَتِ الْقُلُوبُ فَأَوْدَعُوهَا وَإِذَا نَفَرَتْ فَوَدِّعُوهَا**» [۵۵]؛ «هنگامی که قلوب، نشاط و بهجت دارند، به آنها امانت بسپارید و وقتی که گریزانند، آنها را واگذارید».

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «این دین، محکم و متین است. پس با ملایمت در آن وارد شوید و عبادت خدا را به بندگان خدا، با کراهت تحمیل نکنید.» [۵۶]

امام خمینی (ره) در این باره می فرماید: «... چنانچه اطبا را عقیده آن است که اگر غذا را از روی سرور و بهجت میل کنند، زودتر هضم می شود؛ همین طور طبّ روحانی اقتضا می کند که اگر انسان غذاهای روحانی را از روی بهجت و اشتیاق تناول کند و از کسالت و تکلف احتراز کند، آثار آن در قلب زودتر واقع شود و باطن قلب با آن زودتر تصیفه می شود...».

راه های حصول نشاط :

نشاط، از هماهنگی روحیه و عمل به دست می آید. کسی که عشق به کاری دارد، صبح زود و با نشاط سر کار می رود. اگر روحیه او مجذوب درس خواندن هم باشد، با نشاط درس می خواند و خود را در اوج خوشی می بیند؛ چنان که از خواجه نصیرالدین طوسی (ره) نقل شده که پس از مطالعه می گفت: «این الملوک، این ابناء الملوک»؛ «کجایند پادشاهان و فرزندان آنها، که ببینند خوشی من در مطالعه کجا و خوشی آنها در سلطنت کجا؟». خواجه می گوید:

لذات دنیوی همه هیچ است نزد من

در خاطر از تغیر آن هیچ ترس نیست

روز تنعم و شب و عیش و طرب مرا

غیر از شب مطالعه و روز درس نیست

امید و محبت، دو حالتی هستند که اگر در انسان به وجود آیند، به دنبال خود نشاط می آورند. بنابراین اگر انسان به عبادت خداوند عشق بورزد و امید به پاداش او داشته باشد، هرگز در انجام آن دچار کسالت و سستی نمی شود. چنین است که در وصف منافقین می خوانیم:

«إِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى» [۵۷]؛ «هنگامی که به نماز می ایستند، با کسالت می ایستند».

راز این کسالت در بی اعتقادی آنان به پاداش ها و کیفرهای الهی است. هر قدر ایمان و اعتقاد و عشق و علاقه آدمی به خداوند افزون گردد، به همان میزان شور و نشاط در عبادت زیادتر می شود.

زیبایی و حلاوت نماز نیز، به خشوع و خضوع نمازگزار است؛ چنان که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «الْخُشُوعُ زِينَةُ

الصَّلَاةِ» [۵۸]؛ «خشوع، زینت و زیور نماز است».

راه های به دست آوردن خشوع و خضوع

پیش از بیان راهکارهای مناسب در این زمینه، ابتدا به روایتی از امام رضا (علیه السلام) اشاره می کنیم که فرمود: «چون خواستی به نماز بایستی با حال کسالت، خواب آلودگی، شتاب و لهو و بازی نایست؛ بلکه با آرامش و وقار نماز را به جای آور. بر تو باد که [در نماز] خاشع و خاضع باشی و برای خدا تواضع کنی و خشوع و خوف را بر خود هموارسازی. در آن حال که بین بیم و امید ایستاده باشی و پیوسته نگران و محترز باشی؛ بسان بنده ای گریخته و گنه کار که [بازگشته] در محضر مولایش ایستاده، در پیشگاه خدا بایست. پاهای خود را کنار هم نه و قامت را راست نگه دار و به راست و چپ روی مگردان؛ و چنین بدان که گویی خدا را می بینی؛ که اگر تو او را نمی بینی او تو را می بیند.» [۵۹]

برای به دست آوردن خشوع و خضوع در نماز و سایر عبادات، توجه به امور ذیل توصیه می شود:

۱. به دست آوردن معرفتی که دنیا را در نظر انسان کوچک و خدا را در نظر انسان بزرگ کند تا هیچ کار دنیوی، نتواند به هنگام راز و نیاز با معبود، نظر او را به خود جلب و از خدا منصرف سازد.

۲. توجه به کارهای پراکنده و مختلف، معمولاً مانع تمرکز حواس است و هر قدر انسان، توفیق پیدا کند که مشغله های مشوش و پراکنده را کم کند، به حضور قلب در عبادت خود کمک کرده است.

۳. انتخاب محل و مکان نماز و سایر عبادات نیز در این امر اثر دارد؛ به همین دلیل نماز خواندن در برابر اشیاء و چیزهایی که ذهن انسان را به خود مشغول می دارد، مکروه است. همین طور در برابر درهای باز و محل عبور و مرور مردم و در مقابل آینه و عکس و مانند آن. بر این اساس اگر مساجد، هر قدر ساده تر و خالی از رزق و برق تشریفات باشد، بهتر است؛ چرا که به حضور قلب کمک می کند.

۴. پرهیز از گناه نیز عامل موثری است؛ زیرا گناه قلب را از خدا دور می‌سازد و از خضوع آن می‌کاهد.
۵. آشنایی با معنای نماز و فلسفه افعال و اذکار آن، عامل مؤثر دیگری در این زمینه است.
۶. انجام مستحبات نماز و آداب مخصوص آن؛ چه در مقدمات و چه در اصل نماز.
۷. از همه اینها گذشته، این کار مانند هر کار دیگر، نیاز به مراقبت و تمرین و استمرار و پی‌گیری دارد. بسیار می‌شود که در آغاز، انسان در تمام نماز یک لحظه کوتاه، قدرت تمرکز فکر پیدا می‌کند؛ اما با ادامه این کار و پی‌گیری و تداوم آن، چنان قدرت نفس می‌یابد که می‌تواند به هنگام نماز دریچه‌های فکر خود را بر غیر معبود مطلقاً ببیند. [۶۰]

اهمیت حضور قلب

پرسش ۱۲. با توجه به اهمیت و اثر حضور قلب در نماز چرا «حضور قلب» را یکی از شرایط واجب در نماز قرار نداده‌اند؟

خدای مهربان به خاطر لطف بی‌کرانی که نسبت به بندگانش دارد و می‌خواهد آنان به او نزدیک شوند و همواره مرتبط با ذات پاک او باشند نماز را به آنان عطا فرمود و آنها را بر این سفره رحمت گسترده‌اش مهمان کرد. هر کس به فراخور معرفت و ظرفیتش، می‌تواند از این سفره ربّانی بهره‌مند گردد و اگر حضور قلب در نماز واجب بود، بسیاری از مردم از عهده این عمل، بر نمی‌آمدند.

علاوه بر اینکه نماز، دارای مراتب فراوانی است که کمترین مرتبه آن، رعایت صورت و قالبی از نماز همین نماز به اندازه خود در حفظ ارتباط با کانون هستی و نگه‌داری انسان از لغزش‌ها مؤثر است؛ به گونه‌ای که خداوند در هیچ شرایطی، حتی در حال غرق شدن نیز راضی به ترک این قالب بی‌محتوا نیست.

بدون شک روح نماز، حضور قلب است؛ هر چند نماز بی‌حضور قلب نیز صحیح است و موجب اسقاط تکلیف و وظیفه می‌شود؛ ولی آنچه که انسان را تربیت می‌کند و معراج مؤمن نامیده شده است، و او را از فحشا و منکر و مفسد اخلاقی باز می‌دارد و به سوی خوبی‌ها سوق می‌دهد و موجب «قرب الی الله» می‌شود، همان نماز با حضور قلب است.

حضور قلب نه تنها در نماز و عبادات و امور معنوی؛ بلکه در دیگر اعمال انسان نیز نقشی انکارناپذیر دارد. امروز از نظر علمی ثابت شده که حتی غذا خوردن برای کسانی که به هنگام خوردن، توجه آنها به امور دیگر است، به درستی مفید واقع نمی‌شود. حضور قلب؛ یعنی، توجه قلب و روح انسان، به عبادت و محتوای آن و خود را در وقت عبادت، در محضر پروردگار و در حضور او یافتن و به امور خارج از عبادت، بی‌توجه بودن. هدف از عبادت «تقرب به خداوند» است و حضور قلب در نماز، بال پروازی است که عبادت را اوج می‌دهد و به عالم قدس، نزدیک می‌سازد و انسان را مقرب و محبوب بارگاه ربوبی می‌کند. هر چند قالب و شکل ظاهری عبادات، پر از رمز و راز است و همین کالبد، در تأمین هدف نماز نقش آفرین است؛ ولی آثار عمیق و ماندگار، ارزنده و شگفت‌آور نماز، مربوط به روح آن (حضور قلب) بوده که به منزله عمود خیمه عبادت است.

در حدیثی آمده است: «**إِنَّ الْعَبْدَ لُرَفِيعَ لَهُ مِنْ صَلَاتِهِ نِصْفُهَا أَوْ ثُلُثُهَا أَوْ رُبُعُهَا أَوْ خُمْسُهَا وَ مَا يَرْفَعُ لَهُ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ بِقَلْبِهِ**» [۶۱]؛ «از نماز، نصف و یا یک سوم و یا یک چهارم و یا یک پنجم آن بالا می‌رود [و مورد قبول خداوند قرار می‌گیرد] و این مقدار بستگی به میزان حضور قلب انسان در نماز دارد».

رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: «**لَيْسَ لَكَ مِنْ صَلَاتِكَ إِلَّا مَا أَحْضَرْتَ فِيهِ قَلْبُكَ**» [۶۲]؛ «برای تو از نماز چیزی نیست، مگر آن مقدار که قلب تو در حال نماز باشد».

مطالعه کتاب‌های بزرگانی مانند امام خمینی (ره) و میرزا جواد آقا ملکی تبریزی (ره) - که با همه وجود به اهمیت و ارزش نماز و حضور قلب پی برده و خود تبلور حضور قلب در نماز بودند - در این راستا مفید و ثمربخش است.

امام خمینی (ره) در این باره می‌نویسد: «ای عزیز! قدری در حالات خود تفکر کن و به اخبار اهل بیت (علیهم‌السلام) رجوع کن و دامن همت به کمر زن و با تفکر، به نفس بفهمان که این عبادات و خصوصاً نمازهای واجب، مایه سعادت و حیات عالم آخرت و سرچشمه کمالات است و طبق روایات زیاد و به گواهی برهان و مشاهده اهل مکاشفه، هر عبادتی که در پیشگاه ربوبی پذیرفته می‌گردد، صورت‌های نورانی غیبی و تجسم

ملکوتی آخرتی دارند که در همه عالم‌ها با انسان همراه و همدم است و در همه سختی‌ها به انسان کمک می‌کند و همین صورت‌های پنهانی اعمال و عبادات، بهشت جسمانی را می‌سازد و خود این صورت‌ها، زاییده حضور قلب است و عبادتی که با حضور قلب نباشد، اعتبار و ارزشی ندارد و در درگاه الهی پذیرفته نمی‌گردد» [۶۳]

عارف بزرگوار، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی (ره)، نیز در این باره می‌گوید: «علت حضور قلب «همت آدمی» است؛ زیرا قلب، تابع همت است و اگر هم تو نماز باشد، قلبت نیز در نماز حاضر خواهد بود و اگر همت چیز دیگری باشد، قلبت به دنبال آن و غافل از نماز خواهد بود. چون خداوند برای هیچ کس دو قلب قرار نداده است و همت انسان متوجه چیزی است که آن را به حال خود مفید بداند و از آن، انتظار برآورده شدن حاجتی را داشته باشد و آن را مایه سعادت خود بداند» [۶۴]

دعا برای رسیدن به حضور قلب:

صاحب کتاب مقالات می‌نویسد: «آن وقت که [نماز گزار] می‌خواهد عبادت و ذکر و دعا را شروع کند، از خدای متعال با کمال تضرع و با اصرار از خدا بخواهد وی را به حضور موفق بدارد که اصل مسئله، عنایت و خواست اوست از خداوند بخواهد «فکر» و «دل» وی را از پراکندگی، وسوسه‌های شیطان و از خواطر و اوهام و از تهاجم خیالات و افکار محفوظ بفرماید.

مراتب حضور قلب

پرسش ۱۳. حضور قلب دارای چه مراتبی است؟ آیا برای داشتن حضور قلب، باید همه مراتب آن را حفظ کرد؟!

بزرگان اهل معرفت، پنج مرتبه برای حضور قلب ذکر کرده‌اند:

مرتبه یکم: نماز گزار باید اجمالاً بداند که با خداوند سخن می‌گوید و حمد و ثنای او را می‌گوید؛ هر چند به معانی الفاظ توجه نمی‌کند. امام خمینی (ره) از استادش مرحوم شاه آبادی نقل می‌کند: «این مرتبه مثل آن است که فردی، قصیده‌ای در مدح بزرگی بگوید و به بچه‌ای که معنای آن را نمی‌داند، بدهد تا آن را در حضور آن بزرگ بخواند و به آن بچه بفهماند که این قصیده در مدح این شخص بزرگ است. البته بچه احتمالاً می‌داند، ستایش و مدح آن بزرگ را می‌کند؛ ولی چگونگی آن را نمی‌داند».

مرتبه دوم: علاوه بر مرحله قبلی، به معانی کلمات و اذکار نیز توجه می‌کند و می‌داند که در نماز چه می‌گوید و در این مرحله، قلب تابع زبان است.

مرتبه سوم: اسرار عبادت و حقیقت اذکار، تسبیح، تحمید و سایر مفاهیم را می‌فهمد و در حال نماز به آنها توجه می‌کند و خوب می‌داند چه می‌گوید و چه می‌خواهد.

مرتبه چهارم: علاوه بر مراحل قبلی، اسرار و حقایق اذکار به طور کامل در عمق جاننش نفوذ کرده و به مرحله یقین رسیده است. در این صورت، زبان از قلب پیروی می‌کند و چون قلب به آن حقایق ایمان دارد، زبان را به اذکار وادار می‌کند.

مرتبه پنجم: در این مرحله، نماز گزار به مرتبه کشف و شهود و حضور کامل می‌رسد که به این مرحله، مرحله حضور قلب در معبود می‌گویند؛ نه حضور قلب در عبادت؛ یعنی، مرحله‌ای که اسما، صفات و کمالات حق را به چشم باطن مشاهده می‌کند و چیزی را به جز خدا نمی‌بیند و حتی به خود و افعال، حرکات و اذکارش نیز توجه ندارد. البته این مرتبه خود دارای مراتب مختلفی است که نسبت به سالکان و درجه معرفت آنان متفاوت است. [۶۵]

رعایت این مراحل و مراتب برای داشتن حضور قلب امری ضروری و بایسته است؛ البته رعایت همه آنها احتمالاً امکان پذیر نباشد و در این صورت باید به ترتیب در عمل به آنها کوشید.

آمادگی برای نماز

پرسش ۱۴. آمادگی برای اقامه نماز به چه معناست؟ و چگونه باید خود را آماده کنم تا نمازی با حضور قلب بخوانیم؟

مهیا شدن و آمادگی برای نماز در تحصیل حضور قلب و کنترل قوه خیال در نماز، نقش به سزایی دارد. اگر هر عملی و یا گفتاری از انسان بدون مقدمه صادر گردد، ناقص خواهد بود.

در روایت است که حضرت داوود (علیه السلام) وقتی می خواست به صحرا برای مناجات برود، از یک هفته قبل مقدمات آن را فراهم می نمود. [۶۶]

نقل شده است: هنگامی که امام حسن مجتبی (علیه السلام) برای نماز برمی خاست، بهترین لباس های خود را می پوشید. از آن حضرت پرسیدند: چرا بهترین لباس خود را می پوشید؟ امام در پاسخ می فرمود: «خداوند، زیباست و زیبایی را دوست دارد؛ به همین جهت من لباس زیبا برای راز و نیاز با پروردگار می پوشم، و هم او فرموده است که به هنگام رفتن به مسجد، زینت خود را بگریید». [۶۷]

امام خمینی (ره) برای نماز، تمیزترین جامه ها را بر تن می کرد. ایشان، بعد از تطهیر و گرفتن وضو، ریش مبارک خود را شانه می نمودند؛ عطر می زد و بعد از گذاشتن عمامه بر سرشان، به نماز می ایستاد. حضرت امام، حتی در هنگام بیماری و در عین خونریزی و با وجود زخم بزرگ شکم، در موقع نماز، تمیزترین جامه ها را که بدون آلودگی بود بر تن می کرد. [۶۸]

محمود بروجرودی نقل می کند: جالب این بود که امام خمینی همیشه موقع نماز عطر و بوی خوش مصرف می کرد و شاید بدون بوی خوش سرنماز نایستاده باشد. حتی در نجف هم که نماز شب را روی پشت بام می خواند، در همان پشت بام نیز یک شیشه عطر داشت. [۶۹]

شهید مطهری (ره) نیز اهمیت فوق العاده ای برای نماز قائل بودند. ایشان هرگز با لباس خانه نماز نمی خواند؛ به خصوص نماز صبح را. ما که از رختخواب بیرون می آییم با همان لباس زیر نماز صبح را می خوانیم؛ اما ایشان به هنگام نماز لباس پوشیده، عمامه بر سر می گذاشت و خودشان را برای نماز آراسته می کرد. شاید این کار بدین سبب بود که می خواست از همان آغاز که لباس می پوشید، آمادگی روحی پیدا کند؛ یعنی، می خواهم کاری انجام دهم که سرسری نیست، این حالت آمادگی قبل از نماز مسلماً تأثیر روحی به سزایی دارد. [۷۰]

ائمه اطهار (علیهم السلام) به این امر، توجه خاص داشته و هنگام نماز، عبادت و رفتن به مسجد، خودشان را معطر و مرتب نموده و بهترین لباس خود را می پوشیدند.

فراغت فکر از شکم :

نه در حال نماز آن قدر گرسنه باشد که گرسنگی و سوزش شکم فکر را مشغول سازد و حواس را پرت کند و نه باید آن قدر سیر باشد که پر کردن شکم و سنگینی آن، فکر را مشغول سازد. در همان ادامه روایت قبلی می فرماید: «و لا مُتَنَاقِلًا فَانْهَاجًا مِنَ خَلَالِ النِّفَاقِ»؛ «و نیز با سنگینی و پری شکم به نماز نیست؛ زیرا از شکاف نفاق برمی خیزد». گویا نماز خواندن با این حالات ناشی از نفاق است؛ زیرا ظاهرش حکایت از این می کند که توجه به خدا دارد ولی باطنش، هیچ اقبال و توجهی به خدا ندارد و این دوگانگی ظاهر و باطن انسان نفاق است. اختصاص دادن وقت مناسب برای نماز:

از عوامل حضور قلب، فراغت وقت و اهمیت دادن به اول وقت و محافظت بر آن می باشد. «فراغت آن است که انسان در شبانه روز برای عبادت خود، وقتی را معین کند تا در آن زمان، اشتغال دیگری به غیر از عبادت نداشته باشد» [۷۱] و لازمه این امر، تنظیم وقت برای عبادت و محافظت بر آن است؛ البته محافظت بر وقت، باید طوری باشد که نماز در وقت فضیلت خوانده شود.

انسان همان طور که برای امور دنیوی خود و کسب علم، دانش، ملاقات با دیگران و امور دیگر، وقت تنظیم می نماید، باید برای عبادت هم وقت تعیین کند تا وقت نماز، انتخابی باشد؛ نه اکراهی و اضطراری. نمازی که در وقت کار دیگر، خوانده شود، موجب اکراه در قلب می شود و در حقیقت با زبان بی زبانی به نماز می گوید: کار دارم و تو مزاحم شدی!! لذا خیلی سریع و با عجله و بی حضور قلب، آن را به جا می آورد؛ ولی اگر نماز در وقت خودش و بهترین وقتش خوانده، دلیلی برای فرار از آن نمی بیند؛ چرا که وقت نماز است؛ نه کار و اشتغال دیگر.

تعیین مکان مخصوص :

یکی از عوامل حضور قلب، انتخاب مکانی مخصوص برای عبادت است. تأثیر انتخاب مکان مخصوص برای نماز، از جهت تداعی معانی است؛ چرا که هر مکان و هر زمان مخصوص، معانی را که با آن زمان و مکان انس گرفته، در ذهن انسان حاضر می کنند؛ برای مثال وقتی به مسجد می رویم، عبادت و مناجات کردن به ذهن می آید؛ لذا انتخاب مکان نماز و مناجات در منزل، موجب این می شود که وقتی در آن مکان

می ایستیم، احساس قرب و نزدیکی به خداوند می کنیم (مانند کسی که وارد منزل محبوب باشد) و نورانیت و روحانیت خاصی در خود می یابیم که همه اینها، موجب تحصیل حضور قلب می شود. [۷۲]

خود به خود با وارد شدن در مکان مخصوص، اغیار از دل خارج شده، با خدا بودن و در محضر او بودن، به خاطر می آید و به همین جهت است که در روایات متعددی آمده که مستحب است انسان در خانه اش، اتاقی مخصوص برای عبادت و نماز داشته باشد که از جمله آن روایات، دستور امام صادق (علیه السلام) به حرزیر است که فرمود: «**اتخذ مسجداً فی بیتک**» [۷۳]؛ «در خانه ات مسجدی و مکانی برای نماز بساز».

در روایت دیگر از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «**قال علی (علیه السلام) قد اتخذ مسجداً فی داره، لیس بالکبیر و لا بالصغیر**» [۷۴]؛ «علی (علیه السلام) در منزلش مکانی را برای عبادت انتخاب کرده بود که نه بزرگ بود و نه کوچک».

از آثار انتخاب مکان مخصوص، تلقین و تفهیم اهمیت نماز به قلب است؛ چرا که با انتخاب چنین مکانی، قلب اهمیت نماز را باور می کند و همین القای اهمیت نماز، موجب تحصیل حضور قلب می شود.

در پایان توصیه عرفانی یکی از اولیای خدا را در این باره تقدیم می کنیم: «در مرحله اول مدتی قبل از شروع نماز، حداقل پانزده دقیقه به حسابرسی و تخلیه درون پردازید و به صورت ارادی عوامل پریشانی خاطر را تعدیل بخشید؛ مثلاً اگر کار ناشایستی انجام داده اید (مثل فریاد زدن بیهوده)، از کرده خود اظهار ندامت کنید که آنچه منظور این است آن چه در باطن شما رسوب کرده و با نماز برانگیخته می شود، با اختیار خود شما مورد ارزشیابی و حسابرسی قرار گیرد و برای موارد مشابه تصمیم معقول بگیرید که رفتار خود را کنترل کنید. پس منظور از این مرحله این است که خود را برای نماز مهیا سازید.

مرحله دوم در طول مدت نماز، ابتدا همان اذکار و اوراد نماز را در درون حاضر کنید و سپس الفاظ را ادا نمایید. امام خمینی (ره) این عمل را این گونه تشبیه می کند که، نماز گزار اذکار نماز را به درون خود تلقین کند؛ مثل اینکه طفلی در درون او هست و یک یک اذکار را به او عرضه می کند.

البته حضور قلب در حال نماز و دعا، یک باره و به طور ناگهانی حاصل نمی گردد؛ بلکه نیازمند صبر و حوصله است و باید با نفس مانند کودکی نوآموز مدارا کرد و به تدریج و با آهستگی آن را مهار و رام نمود و آن را متوجه نمود. بنابراین باید از مقدار بسیار کم شروع کرد و به تدریج بر میزان تمرکز و توجه و حضور قلب افزود.

مطالعه پیرامون کیفیت نمازهای اهل بیت (علیهم السلام) و همچنین مطالعه کتاب هایی همچون «آداب الصلوة» یا «پرواز در ملکوت» امام خمینی (ره) و «اسرار الصلوة» مرحوم میرزا جواد آقا ملک (ره) بسیار نافع است.

تمرکز در نماز

پرسش ۱۵. چگونه می توانم آرامش و تمرکز ذهنی داشته باشم. من ذهن درگیری دارم به طوری که برای خوردن یک لیوان آب هم هیچ تمرکزی ندارم یا هنگام رانندگی. مهم تر از همه هنگام نماز خواندن. دوست دارم به یک آرامش و تمرکز ذهنی برسم. و به قول معروف در هنگام انجام یک کار فقط همان کار را انجام دهم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

به دلایل متعددی برخی افراد بیش از حد، تمرکز حواس خود را از دست می دهند و نمی توانند بر روی یک موضوع دقت و توجه داشته باشند. تمرکز حواس، حالتی ذهنی و روانی است که در آن حالت، تمام قوای حسی، روانی و فکری انسان روی موضوع خاصی متمرکز می شود و تضمین کننده امر یادگیری و انجام صحیح کارها و رهایی از خطرات احتمالی است. به هر حال در یک جمع بندی کلی، می توان گفت: بیشتر افراد به دلایل عمده زیر، با عدم تمرکز فکر و حواس مواجه می شوند:

۱. کسانی که خود را به انجام دادن کاری مجبور می کنند در حالی که تمایل درونی چندانی به آن ندارند. در این صورت تمام قوای ذهنی و روانی شان به طور خودکار از آن موضوع پرت می شود و دچار حواس پرتی می گردند. چنین افرادی ممکن است مدت ها با بی علاقه‌گی کارهای انجام دهند یا به دنبال درس یا رشته تحصیلی خاصی، تلاش هایی کنند و به عبارت دیگر خود را مجبور به انجام دادن آن کار یا مطالعه می بینند.

۲. فشارهای روانی نیز از عوامل عمده تشتت فکری است. بیشتر افراد زمانی که با مسئله‌ای مواجه می‌شوند، اگر معتقد باشند زمان کافی برای حل آن ندارند و یا توانایی حل مسئله و کسب توفیق را در خود نبینند، دچار نگرانی و اضطراب می‌شوند و در نتیجه این نگرانی‌ها، ترس از شکست، افکار منفی، عدم اعتماد به نفس و خیال‌بافی‌های منفی‌گرایانه، توان عمل و ابتکار و خلاقیت را از آنان سلب می‌کند و به جای اینکه روی موضوع خاص تمرکز کنند، بر ترس و احتمال شکست خود تمرکز می‌کنند و یأس و ناامیدی بر آنها چیره شده و موجب حواس‌پرتی می‌شود.

۳. گاهی برخی حوادث و اتفاقات، فضای روانی فرد را دچار اختلال می‌کند (نظیر آنچه در زندگی شخصی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی و... رخ می‌دهد)، امکان تمرکز حواس را از بین می‌برد.

۴. در برخی موارد فرد احساس نیاز به موضوعی ندارد و این باعث عدم تمرکز او نسبت به آن موضوع می‌شود، زیرا تا احساس نیاز به چیزی نباشد انگیزه زیادی برای توجه و فهم نسبت به آن وجود ندارد.

۵. در برخی موارد تعدد و سنگینی کارها باعث عدم تمرکز حواس می‌گردد، چرا که باید مقداری از وقت و ذهن خود را مشغول هریک از آنها کند، که این به نوبه خود باعث کمتر توجه کردن به هر یک از این موضوعات می‌شود.

۶. گاهی عدم رعایت بهداشت مطالعه و اصول و قوانین آن و بهره‌نگرفتن از روش مناسب مطالعه، باعث خستگی جسمی و روانی شده و آمادگی روانی لازم برای مطالعه و درس خواندن از بین می‌برد. در نتیجه احساس بی‌علاقگی و به دنبال آن عدم تمرکز حواس بر او مستولی می‌شود.

درمان عدم تمرکز:

باید برای مقابله با هر یک از عوامل فوق که هر کدام به گونه‌ای مانع تمرکز حواس می‌شود به راه کار خاص و مناسب با آن توجه نمود. در عین حال نکات زیر می‌تواند به عنوان راه کارهای کلی، مؤثر واقع شود:

۱. برای تمام فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌شده و اوقات شبانه روز را جدول‌بندی نمایید و طبق همان برنامه فعالیت‌ها را انجام دهید. حتی در این برنامه زمانهایی نیز برای فکر کردن به موضوعات مختلف، تخیلات و افکار پراکنده و مزاحم اختصاص دهید و به این نیز طبق برنامه عمل نمایید. این کار حداقل دو فایده مهم دارد:

الف. نظم و انضباط در تمام فعالیت‌ها، حتی در اندیشه‌ها و افکارشان راه پیدا می‌نماید که این بسیار ارزشمند می‌باشد.

ب. اگر افکار مزاحم در غیر زمان معین، به سراغتان آمد و باعث حواس‌پرتی شما شد، می‌توانید به خود وعده بدهید که زمان اندیشیدن در این باره، فلان زمان خاص و معین است. تأکید می‌کنیم برای هر کار و فعالیتی وقت مشخص معین کنید و در آن وقت به هیچ امری غیر از آن کار نپردازید.

۲. در صورتی که تعدد کارها و فعالیت‌های غیردرسی، باعث عدم تمرکز می‌شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و به خود بگویید: در این دوره و زمان، مهم‌ترین وظیفه و کار من مطالعه و درس خواندن و ارتقای سطح علمی است و فعالیت‌های جانبی متعدد، مزاحم وظیفه اصلی من است.

۳. اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود؛ بدانید که:

الف. زندگی فردی هیچ کس، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی خالی محض نیست. از طرف دیگر با صرف فکر کردن و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد. پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، ذهن خود را از آن مسائل برهانید.

ب. به هنگام مزاحمت آن افکار، به خود قول بدهید در این باره خواهیم اندیشید (و زمانی را برای این کار در شبانه‌روز اختصاص دهید).

ج. در صورت امکان به اتفاق یکی از دوستان خود، مطالعه یا مباحثه کنید.

۴. در صورتی که موضوع یا موضوعات خاص و محدودی، باعث حواس‌پرتی شما می‌شود، به دنبال راه حل مناسب آن باشید؛ چرا که آن موضوع خاص، در حکم علت عدم تمرکز حواس شما است. پس برای مقابله با آن باید ابتدا علت و عامل اصلی را شناسایی کنید و در پی حذف یا تقلیل آن برآید.

تمرکز حواس برای مطالعه:

برای تمرکز حواس در مطالعه و سر کلاس، اصول و قوانین لازم برای یک مطالعه سودمند را بشناسید و آن را به دقت رعایت فرمایید. ما نیز در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنیم:

الف. با مد نظر قرار دادن هدف خویش از مطالعه و درس خواندن، احساس نیاز به مطالعه را در خودتان شعله ور سازید.
ب. به هنگام مطالعه یا حضور در کلاس، از افکار ناامید کننده، کسل کننده و غیرمنطقی بپرهیزید و همواره امید، قدرت و توانایی را در ذهن خود حفظ کنید.

ج. همیشه برای مطالعه یا سر کلاس، کاغذ و قلمی داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید، نه اینکه به دنبال افکار و ذهنیات خود باشید.
د. با پیش مطالعه وارد کلاس شوید و پرسش‌هایی که درباره درس به ذهنتان می‌رسد، بلافاصله از استاد بپرسید و به خود اجازه ندهید سؤال مطرح شده، ذهنتان را به خود مشغول دارد و به تدریج از فضای روانی کلاس خارج شوید. با این روش ساده، می‌توانید فرایند تدریجی و محتوای درسی کلاس را پی‌گیری کنید و خود را در فضای درسی یا مطالعه قرار دهید.
ه. زمان و مکان مطالعه، باید از نظر فیزیکی و روانی از شرایط مناسب برخوردار باشد و هرگونه عاملی را که می‌تواند باعث حواس پرتی شود (نظیر سر و صداها، سرما و گرما، نور کم یا خیلی شدید و...) از محیط مطالعه خود حذف کنید. [۷۵]

حضور قلب:

اما در مورد حضور قلب باید دانست که حضور قلب یکی از حالات بلند عرفانی و معنوی است و سال‌های متمادی و پیاپی می‌خواهد تا انسان به این مقام برسد که در عبادات مخصوصاً در نماز حضور قلب داشته باشد و به هیچ وجه حواس اش به غیر عبادت پرت نشود.
باید دانست حضور قلب کامل نتیجه انس به خداوند و عشق به او است و برای رسیدن به این منظور باید انسان انس اش را به خداوند از طریق عبادت‌های گوناگون زیاد نماید و انس اش به دنیا کم شود. در غیر این صورت وقتی که فکر و ذهن اش به دنیا مشغول است و با امور دنیوی انس دارد نباید از خودش توقع داشته باشد که وقتی به عبادت مشغول می‌شود و یا به نماز می‌ایستد، ذهن و دلش کاملاً در اختیارش باشد و به سمت دنیا نرود. این افراد که اکثریت مردم هستند، به هر مقدار که بخواهند ذهن خود را کنترل کنند که منحرف نشود، با اندک غفلتی مهار آن را از دست می‌دهند و ناگهان می‌بینند که در همان حالت نماز خواندن، مدتی است که غرق در دنیا و رتق و فتق امور آن در ذهن خود هستند، زیرا هر کسی به هر چیزی که علاقه و انس دارد در همان زمینه می‌تواند تمرکز داشته باشد.
در مقابل این علاقه و احساس حضور، علاقه و دلبستگی به دنیا و لذت‌های مادی و مانند آن قرار دارد که باعث می‌شود انسان حواس و تمرکزش به سمت دنیا گرایش پیدا کند و در نتیجه نسبت به امور معنوی بی‌توجه گردد و در نماز که یک امر معنوی است، حضور قلب کمتری داشته باشد.

پس از آشنایی با معیار اصلی حضور قلب اکنون شما نیاز به یک بررسی دارید، شاید دلیل کم شدن تمرکز و حضور قلب شما در تقویت گرایش‌های عاطفی نسبت به دنیا و لذت‌های مادی باشد، در این صورت اگر بخواهید این حالت را درمان کنید، لازم است رابطه محبت آمیز خود با خدای متعال را تقویت نمایید. برای این منظور شناخت هر چه بیشتر و حقیقی‌تر خدای متعال و رابطه از طریق دعا، مناجات و اظهار محبت به او و در مقابل کم کردن مشغله‌های دنیوی و قطع علائق مادی راه درمان واقعی است.
راهکاری از علامه طباطبایی (ره):

یکی از شاگردان علامه طباطبایی (ره) از نداشتن خشوع در نماز و عدم حضور قلب رنج می‌برد به خدمت علامه (ره) رسید و راهکاری خواست. ایشان نخست از پاسخ خودداری کردند، پس از چندبار اصرار به شاگرد خود رو کردند و فرمودند: «شما نمی‌توانی!» شاگرد گفت: آقا شما بفرمایید حداقل اگر کسی پرسید به او بگویم. علامه (ره) فرمودند: «فکر در نماز دنباله افکار شبانه‌روز است. کسی که صبح تا ظهر به یاد خدا نبوده نمی‌تواند هنگام نماز یاد خدا را استمرار دهد».

بنابراین توصیه می‌شود محیط زندگی و کار و فعالیت و همچنین فضای ذهنی خود را سالم کرده و با نیت خالص و پاک همه امور آن را با یاد و نام خداوند پیگیری نمود و همچنین آن را از حالت یک‌نواختی و خسته کننده بیرون آورده و با یک برنامه ریزی مناسب به کارهای شخصی، درسی، کاری و روابط خوب با دیگران پردازید، و به همه کارهای روزانه خود رنگ خدایی بدهید و پیش خود بگویید: «خدایا من در طول روز در کلاس و هنگام فعالیت آن چه تو دوست داری انجام می‌دهم و تو هم قلب مرا از محبت خود پر گردان و نگرانی از آینده را از دل من برطرف

بگردان». چنین راز گویی و نیازخواهی صادقانه با خدا دریچه‌ای از نور و عرفان به سوی انسان می‌گشاید. و تداوم این عهد و پیمان، مشکلات را یکی پس از دیگری برطرف می‌سازد.

کسی که در ابتدای راه کمال و خودسازی قرار دارد نباید از خود انتظار حضور قلب کامل داشته باشد بلکه باید آن را به تدریج تمرین کند و به دست آورد.

برای نمونه راه‌های حضور قلب در نماز و دعا می‌توانید از راه‌های زیر استفاده کنید:

۱. دقت در انجام مقدمات نماز، مانند وضوی با معنویت، انجام مستحباتی چون اذان، اقامه و... در کتاب‌های حدیث آمده است: شخصی از پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) درخواست کرد که راهی به او بنمایاند تا حضور قلب بیشتری در نماز پیدا کند حضرت او را به شاداب گرفتن وضو فرمان دادند. بنابراین وضوی شاداب و با آداب خود در حضور قلب انسان در نماز مؤثر است.
۲. گزینش مکان مناسب، دوری از جاهای شلوغ و پر سر و صدا و پرهیز از هر آنچه که موجب انحراف توجه از خداوند شود.
۳. گزینش وقت مناسب و تا آن جا که ممکن است اول وقت خواندن نماز.
۴. تا حد امکان در مسجد و با جماعت نماز خواندن و دعا کردن (به ویژه در جماعتی که بعد معنوی بیشتری دارد).
۵. نماز را با طمأنینه و دقت در مفاهیم و معانی آن خواندن و دعا را با توجه به عظمت خداوند و کوچکی خود به جا آوردن.
۶. در نماز در حال ایستاده به مهر نگرستن و در رکوع پایین پا و در تشهد به دامن خود نظر نمودن.
۷. توجه به عظمت و رحمت پروردگار، اگر آدمی بداند با چه بزرگی روبه‌رو است با تمام وجود حالت خضوع و خشوع به خود خواهد گرفت. [۷۶]

وضوی با حضور قلب

پرسش ۱۶. دقت در وضو و رعایت آداب و شرایط آن چگونه در ایجاد حضور قلب تأثیر دارد؟

یکی از عوامل مهم و پیش‌تاز در ایجاد حضور قلب در نماز، دقت در گرفتن وضو و توجه قلبی در آن هنگام است. در واقع وضوی کامل و با معرفت، رکن اساسی نماز خاشعانه و عارفانه است. رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: «بَنِيَتِ الصَّلَاةُ عَلَى أَرْبَعَةٍ أَسْهُمٍ سَهْمٍ مِنْهَا إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ، وَ سَهْمٍ مِنْهَا الرُّكُوعُ وَ سَهْمٍ مِنْهَا السُّجُودُ وَ سَهْمٍ مِنْهَا الْخُشُوعُ» [۷۷]؛ «نماز بر چهار بخش بنا شد: گرفتن وضوی با نشاط کامل، رکوع، سجود و خشوع».

امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: «هر کس وضوی خوب بگیرد و دو رکعت نماز با رکوع و سجود کامل به جای آورد و با خدای خود خلوت کند و بر رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) درود فرستد؛ سپس حاجت خود را از خدا درخواست نماید، هرگز ناامید و ناموفق نخواهد بود.» [۷۸] شخصی از پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) درخواست کرد که راهی به او بنمایاند تا حضور قلب بیشتری در نماز پیدا کند؛ حضرت او را به شاداب گرفتن وضو فرمان داد؛ یعنی، وضو را با طراوت، نشاط و توجه بگیر.

شناخت اسرار وضو:

امام رضا (علیه‌السلام) در جواب مسائل محمدبن سنان نوشت: «وضو که به خاطر آن شستن وجه و ذراعین و مسح رأس و قدمین بر بنده واجب است، قیام بنده در ساحت و حضور پروردگار خود، و رو آوردن بنده به درگاه او است با جوارح ظاهری خود، و ملاقات نمودن بنده است با آن جوارح ظاهر، با «کرام الکاتبین» است [۷۹].»

شستن صورت؛ یعنی، خدایا! هر گناهی که با این صورت (چشم و گوش و زبان) انجام داده‌ام، آن را شست و شو می‌کنم که با صورت پاک به جانب تو عبادت کنم و با پیشانی پاک، سر بر خاک سپارم.

شست دست‌ها؛ یعنی، خدایا! از گناه دست شستم و گناهایی که را با دستم مرتکب شده‌ام، دستم را تطهیر می‌کنم.

مسح سر؛ یعنی، خدایا از هر خیال باطل و هوس خام که در سرم پرورانده‌ام، سرم را تطهیر می‌کنم و آن خیال‌های باطل را از سر به دور می‌اندازم.

مسح پا؛ یعنی، خدایا از جای بد رفتن پا می کشم و این پا را از هر گناهی که با آن انجام داده ام تطهیر می کنم. اگر کسی نام مبارک حق تعالی را بر زبان بیاورد، باید دهان را تطهیر کند. این گوشه ای از اسرار وضو گرفتن است. [۸۰]

امام خمینی (ره) وقتی می خواست وضو بگیرد، دقت زیادی داشت که آب کم مصرف کند. این مراقبت در جزئی ترین حرکاتشان مشاهده می شد. همیشه قبل از اذان ظهر جمعه غسل جمعه می کرد و هیچ وقت غسل جمعه ایشان ترک نمی شد. هر وقت امام وضو می گرفت، تمام جزئیات وضو را رو به قبله انجام می داد. حتی اگر دستشویی رو به قبله نبود. در هر مورد، از اینکه یک کف دست آب بر می داشت، شیر را می بست و رو به قبله آب را به صورت یا دست می زد. حضرت امام، بر مبنای تعهد و بنا به اعتقاد اسلامی شان، کوشش می کرد همان را عمل کند که می فرمودند؛ مثلاً اگر وقت وضو گرفتن به یکی از اعضای خانواده، تذکر می داد که آب را بیش از حد مصرف نکنید، این عمل را خودشان نیز دقیقاً انجام می داد. [۸۱]

حضور قلب در اذان

پرسش ۱۷. گفتن تکبیر و اذان نماز چه تأثیری در حضور قلب دارد؟

نماز گزار هنگامی که شروع به گفتن اذان و اقامه می کند؛ آرام آرام، دل خود را متوجه محبوب و آفریدگار می کند و با هر جمله ای، می کوشد ارتباط قلبی خود را با او حفظ و تقویت کند. پس باید به گوش جان و دل آن را بشنویم.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در هنگام اذان می فرمود: «ای بلال ما را راحت کن؛» زیرا نور چشم رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در نماز بود. شهید ثانی می فرماید: جملات اذان را در نظر بگیر، بین چگونه کلمات و جملاتش با نام خدا شروع شده و با نام خدا ختم می شود. پس بدان که اول و آخر و ظاهر و باطن فقط خداست؛ پس هنگام شنیدن تکبیر، قلبت را برای بزرگداشت خدا آماده کن و تمام دنیا را کوچک بشمار؛ مبدا که در تکبیر گفتنت، خدشه و ایرادی باشد و نزد خدای تعالی دروغگو محسوب شوی!!

هنگامی که صدای «لا اله الا الله» را شنیدی، هر معبودی غیر از او را نفی کن و هنگامی که صدای «اشهد ان محمداً رسول الله» را شنیدی، حضرت ختمی مرتبت را در نظر بیاور و در مقابل او و با اخلاص و ادب رسالتش را شهادت ده و بر او و خاندانش درود بفرست و هنگامی که صدای «حی علی الصلاة» و «حی علی الفلاح» و «حی علی خیر العمل» را می شنوی، خود را آماده کن و در نفست تحرکی ایجاد کن و با جسم و روحت، برای نماز - که موجب رستگاری و بهترین کارهاست - بکوش.

هنگامی که صدای تکبیر آخر اذان را شنیدی، با خدا تجدید عهد کن و بعد از آن همان طور که با نام خدا شروع کردی، با نام او به انجام رسان و او را مبدأ و منتهای خود بشمار و قوام و جوهره وجودت را از او بدان و بر نیروی او اعتماد کن که: «**لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ**» [۸۲].

آیه الله حاج شیخ جواد انصاری همدانی می فرمود: روزی وارد مسجدی شدم، دیدم پیرمردی، مشغول نماز است و دو صف از ملائکه پشت سر او اقتدا کرده اند و پیرمرد، اطلاعی نداشت. دانستم او برای نماز خود، اذان و اقامه گفته است؛ چون روایت داریم کسی که برای نمازهای واجب خود، اذان و اقامه بگوید، دو صف از ملائکه به او اقتدا می کنند که طول صف آنان از مشرق تا مغرب است و اگر یکی از آنها را بگوید، یک صف از ملائکه به او اقتدا می کنند. [۸۳]

نماز گزار پس از اذان و اقامه، خوب است بعضی از آیات و دعاهای شروع نماز را بخواند؛ مانند آیه شریفه:

«**إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ...**» [۸۴]؛ «من از روی اخلاص، پاک دلانه روی خود را به سوی کسی گردانیدم که آسمان ها و زمین را پدید آورده است؛ و من از مشرکان نیستم».

منظور از «وجهی»، صورت ظاهری نیست؛ زیرا که نماز گزار صورت ظاهری اش به طرف قبله می باشد، بلکه منظور صورت و چهره قلب است که به طرف خالق آسمان ها روی می کند.

پس نماز گزار خوب است؛ بنگرد قلبش به چه سو نظر دارد: آیا متوجه آرزوهایش شده و همتش منحصر در خانه و بازار است، و پیرو شهوات خود می باشد؛ یا به سوی خالق آسمان و زمین روی کرده است؟! بر حذر باشد از اینکه اولین جمله اش، در مناجات ظاهر سازی باشد. [۸۵]

پس از این مقدمات، شروع به گفتن تکبیرات هفتگانه می کند که هر تکبیری، سلاح قدرتمندی در ایجاد آرامش و حضور قلب است؛ به خصوص در موقع گفتن تکبیر و اجب نماز، کمال توجه و محافظت را دارد. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «**إِنَّ كَلَّ شَيْءٍ أَنْفَهُ وَ** **إِنَّ أَنْفَهُ الصَّلَاةِ التَّكْبِيرَةَ الْأُولَى، فَحَافِظُوا عَلَيْهَا**» [۸۶]؛ «برای هر چیزی آغازی است و آغاز نماز نیز تکبیر نخستین آن است؛ پس بر آن محافظت کنید».

در مصباح الشریعه آمده که امام صادق (علیه السلام) فرموده است: «هنگامی که تکبیر گفتی همه آنچه را که میان زمین و آسمان هاست، در برابر کبریایی خداوند کوچک بشمار.» [۸۷]

امام خمینی خود اول وقت به نماز می ایستاد و با خضوع و خشوع و حضور قلب، نماز خود را برگزار می کرد. قبل از فرارسیدن وقت نماز، به تلاوت قرآن کریم می پرداخت و پس از برگزار کردن نماز مغرب و عشا، به داخل حیاط خانه رفته و رو به قبله می ایستاد. سپس در حالی که با انگشت به طرف قبله اشاره می کرد، حدود پنج دقیقه دعایی را زیر لب زمزمه می کرد. [۸۸]

نماز وداع

پرسش ۱۸. درباره این سفارش که نماز را چون افرادی بخوانید که گویا روز آخر آنها در دنیاست و دارند نماز وداع می خوانند. توضیح دهید؟ از جمله امور مهم برای کسی که می خواهد نماز واجب بخواند، این است که مانند شخصی نماز بخواند که زندگانی را بدرود گفته و بیم آن دارد که دیگر بر انجام مثل آن قادر نباشد، و نیز برتری جایگاه و تحفه های فضیلت نماز را مغتنم شمارد؛ چنان که امام علی (علیه السلام) فرموده است: «**إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَلْيَصِلْ صَلَاةً مُودَعَةً**» [۸۹]؛ «هرگاه یکی از شما به نماز ایستد، باید مانند کسی که با نماز وداع می کند، نماز بخواند».

یکی از مهم ترین موانع حضور قلب، محبت و علاقه بیش از حد به دنیا است و انسان باید چنان نماز بخواند که گویا آخرین نماز او و واپسین حضور او در دنیاست.

افکار و اندیشه انسان، بیشتر متوجه چیزی است که مورد علاقه او بوده و قلب او را تسخیر کرده است. طبیعی است وقتی کسی به یاد محبوبش باشد، توجه او به امور دیگر کم می شود.

امام خمینی (ره) در این باره می فرماید: «طالبان غیر حق - که در نظر اهل معرفت، همه طالب دنیا هستند - هر چه مطلوب آنها است، به همان متوجه و متکلفند. آنان که حب مال ریاست و شرف در دل آنهاست، در خواب نیز مطلوب خود را می بینند و گویی تکبیره الاحرام کلید در دکان یا رافع حجاب بین او و محبوب خود است! یک وقت به خود می آید که سلام نماز را گفته، در صورتی که هیچ توجه به آن نداشته و همه اش را با فکر دنیا هم آغوش بوده، این است که چهل پنجاه سال نماز، ما را در دل اثری جز ظلمت و کدورت نیست.» [۹۰]

به هر حال از مجموع آیات و روایات روشن می گردد که دنیا، واقعیتی است که باید در آن زندگی کرد؛ ولی باید بهترین فایده را از آن برد. شرط استفاده بهینه از دنیا آن است که آن را وسیله ای برای رسیدن به حقایق زندگی و کمال خود قرار دهیم و مواظب باشیم که وسیله، هدف قرار نگیرد و علاقه به دنیا، موجبات اسارت و بندگی در برابر آن را فراهم نیاورد.

باید از نعمت های کم بهای دنیا بگذریم و از دلبستگی به دنیا بکاهیم و این شدنی نیست؛ مگر اینکه در ابتدا از نعمت های غیر حلال چشم پوشیم و پس از آن نعمت های حلال دنیا. چون هر قدر انسان از نعمت های دنیا ولو نعمت های حلال استفاده کند، دلبستگی او به دنیا بیشتر می شود و رفته رفته به حرام نیز کشیده می شود و اگر انسان بخواهد به حرام مبتلا نشود، باید از برخی نعمت های حلال نیز چشم پوشد تا به حرام نیفتد. به بعضی از صحنه های حلال و جایز نگاه نکند تا به نگاه های حرام مبتلا نگردد.

از دیگر عوامل حواس پرتی، انجام دادن مکروهات است؛ همانند بازی کردن با سر و ریش و لباس و اعضای بدن، خاراندن بدن، به اطراف توجه کردن، پوشیدن لباس تنگ. همچنین پر خوری، باعث کسالت و بی توجهی به نماز می شود. ابن عباس از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت کرد که فرمودند: «**لَا يَدْخُلُ مَلَكُوتَ السَّمَاءِ مَن مَلَأَ بَطْنَهُ**» [۹۱]؛ «کسی که شکمش پر باشد، وارد ملکوت آسمان نمی شود».

به همین جهت امام علی (علیه السلام) می فرماید: «از پر خوری دوری کنید که موجب قساوت قلب و باعث کسالت از اقامه نماز و سبب تباهی بدن است» [۹۲]. طبق فرموده قرآن: «نماز با کسالت، نماز مؤمنان و موحدان نیست» [۹۳].

وسوسه شیطان

پرسش ۱۹. هنگام شروع نماز یا قرائت قرآن، افکار و وسوسه های شیطانی به سراغم می آید و مانع حضور قلب می شود؛ برای رهایی از وسوسه های شیطان چه کنیم؟

از مهم ترین عوامل حواس پرتی، وسوسه شیطان در نماز است که نمازگزاران را به دام می اندازد. شیطان پیوسته از مجرای نفس اماره و هوای نفس، وارد عمل می شود و انسان را وسوسه و تحریک می کند و اگر از یک راه موفق نشد، از راه دیگر وارد می شود، تا اینکه نگذارد انسان در محضر خدا قرار گیرد و به همین جهت است که رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «**إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أُشْتَغِلَ بِالصَّلَاةِ جَاءَهُ الشَّيْطَانُ وَ قَالَ لَهُ: أَذْكَرَ كَذَا، حَتَّى يَضِلَّ الرَّجُلُ أَنْ يَدْرِيَ كَيْفَ صَلَّى**» [۹۴]؛ «هنگامی که بنده خدا مشغول نماز می شود، شیطان می آید و به انسان می گوید: این را بگو، این را بگو، تا اینکه نداند، چطور نماز خوانده است».

از این روایت معلوم می شود که وسوسه های شیطان در عبادت، همیشگی است و از راه های مختلف وارد می شود تا انسان را گرفتار و مشغول کند.

دوری از وسوسه های شیطان - به ویژه در وقت نماز - کاری مشکل و تدریجی است و نباید انتظار داشت در مدت کوتاهی مشکل حل شود؛ بلکه باید کار را از نقطه کوچکی آغاز کرد و مدت ها بر روی آن تلاش نمود؛ مثلاً تصمیم بگیرد فعلاً تنها ذکر رکوع را با توجه بگوید و بعداً که با تمرین بر آن مسلط شد، ذکر سجده را نیز با توجه بگوید و به تدریج این توجه را به قسمت های دیگر نماز توسعه دهد.

در روایات آمده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) قبل از شروع به قرائت نماز «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» می گفت [۹۵]. حنان بن سدید نیز می گوید: پشت سر امام صادق (علیه السلام) نماز مغرب می خواندم، آن حضرت با صدای بلند می گفت: «**اعوذ بالله السميع العليم من الشیطان الرجیم**» [۹۶].

استعاذه و پناه بردن به خدا از شرّ وسوسه های شیطان، ضروری است و البته در همین استعاذه هم باید صادق بود؛ نه اینکه زبانمان استعاذه کند و خاطرممان به غیر خدا متعلق باشد و مثل کسی باشیم که در حصار استواری ایستاده و درنده ای، درصدد است او را بگیرد و او پی در پی به زبان گوید که پناه می برم از شرّ این درنده به این قلعه محکم!! ولی همین طور در جای خود ایستاده و به درون قلعه نمی رود!! آیه الله بهجت در جواب این پرسش که: چه کنیم از عبادت و نماز لذت ببریم و اندکی از آنچه را که پیشوایان معصوم (علیهم السلام) در مورد لذت و شیرینی عبادت و به ویژه نماز فرموده اند، بچشیم؛ می فرماید: «احساس لذت در نماز، مقدماتی در خارج از نماز و مقدماتی در خود نماز دارد. آنچه که باید خارج از نماز مورد ملاحظه باشد و به آن عمل شود، این است که انسان گناه نکند و قلب را سیاه و دل را تیره نسازد؛ چون معصیت و نافرمانی خداوند دل را تیره می کند و نورانیت دل را از بین می برد» [۹۷].

بی حالی نماز

پرسش ۲۰. آیا انسان می تواند تنها در حال نشاط و آمادگی برای حضور در نماز، نماز بخواند و هنگام بی حالی و پراکندگی حواس، نماز را ترک کند؟

ترک نماز به بهانه عدم حضور قلب، از وسوسه های شیطان است که به این بهانه، می خواهد رشته ارتباط بین انسان و مبدأ هستی را قطع کند و بین او و ملکوت عالم، فاصله و جدایی بیندازد و زمینه کفر، نافرمانی و عصیان او را فراهم سازد؛ چنانچه در روایت آمده است: «**لیس بین الایمان و الکفر الا ترک الصلاة**» [۹۸]؛ «مرز بین ایمان و کفر ترک نماز است».

کسی که به جای کوشش و تلاش برای کسب حضور قلب، نماز را ترک می کند؛ در واقع به جای حل مسئله، صورت آن را پاک کرده است می نماید و این حرکتی رو به عقب و صحنه را برای دشمن باز گذاشتن است و حکایت از روح ضعیف و ایمان متزلزلی دارد که قدرت بر

تصمیم‌گیری و جبران نقص و کمبود خود ندارد. به هر حال قلوب حالت اقبال و ادبار، نشاط و کسالت، حوصله و بی‌حوصلگی دارند. وقتی قلب اقبال داشت، بهتر است بر فرائض اضافه کرد؛ یعنی، مستحبات را هم رعایت نمود. اما وقتی که قلب ادبار داشت و کم حوصله بود، به فریضه‌ها اکتفا شود؛ یعنی، انسان متناسب با وضع خود، اعمال را انجام دهد.

نماز اول وقت

پرسش ۲۱. اگر کسی در اول وقت به علت خستگی یا بی‌حالی نماز را نخواند بهتر است یا با همان حال در اول وقت بخواند؟ اگر واقعاً پس از استراحت مختصری، نماز با حال تری می‌خواند، به تأخیر انداختن آن بهتر است؛ ولی باید توجه داشت که این موضوع ممکن است به شکل عادت در بیاید؛ زیرا ممکن است شیطان به همین وسیله آدمی را فریب داده و از فیض نماز اول وقت محروم سازد. نماز اول وقت در نصوص دینی، مورد تأکید بسیار قرار گرفته و فضایل فراوانی برای آن نقل شده است. از نظر تأثیرات روحی، روانی و اجتماعی می‌توان امور زیر را نام برد:

الف. عادت دادن شخص به نظم و انضباط بیشتر.

ب. وجود نشاط و آمادگی و حضور قلب بیشتر، جهت انس و ارتباط با خدا و تقویت کمالات نفسانی.

ج. زمینه‌سازی جهت انس و الفت و اتحاد بیشتر مسلمانان.

وقتی جامعه اسلامی مقید به خواندن نماز در اول وقت باشند، در هر منطقه بسیاری از مردم هم زمان به نماز می‌ایستند و صفوف گسترده و پرجمعیت تشکیل می‌شود. در حالی که نماز در غیر اول وقت، موجب پراکندگی می‌شود و از اجتماع و شکوه عبادی و انس و الفت مؤمنان در مراکز دینی می‌کاهد.

نماز گفت و گو و دیدار با معبود است، انسان‌های وارسته که جز حضرت حق، دوست و ولی نعمتی برای خود نمی‌شناسند، مشتاقانه در انتظارند تا در اولین فرصت، جسم و روح خسته از دنیای مادیت خود را جانی دوباره بخشند. از این رو حتی قبل از رسیدن وقت نماز، با انجام مقدمات مستحب و با نظافت و معطر نمودن بدن و لباس، خود را برای حضور در پیشگاه معشوق آماده می‌کنند. مهم‌ترین پیام پخش صدای اذان در اول وقت این است که مردم در نخستین فرصت، با شتاب و عجله همگی به سوی نماز حرکت کنند و در اول وقت آن را اقامه نمایند و هیچ کاری را بهانه برای تأخیر نماز قرار ندهند.

رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرموده‌اند: «هیچ نمازی نیست که وقت آن برسد؛ مگر آنکه فرشته‌ای در برابر مردم ندا کند: ای مؤمنان! برخیزید به جانب آتش‌هایی که به واسطه ارتکاب معاصی و کارهای ناشایست، بر پشت‌های خود برافروخته‌اید. پس فرونشاند آنها را به گزاردن نمازی که پروردگار شما واجب کرده است.» [۹۹]

سالار شهیدان، ثابت کرد که در میدان جنگ - آن هم در سخت‌ترین شرایط - می‌توان نماز را در «اول وقت» به جا آورد. آن حضرت حتی جهاد با دشمنان را مانع نماز اول وقت نمی‌بیند. او نمی‌گوید: وقت بسیار است، بگذارید اول تکلیف جنگ را معلوم کنیم، بلکه می‌فرماید: ندای اذان سر دهید تا نماز گزاریم؛ زیرا او برای «نماز» جهاد می‌کند. کاری که پدرش امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) در جنگ صفین کرد؛ همان کسی که فرمود: «**صَلِّ الصَّلَاةَ لَوْ قَتَلَهَا الْمَوْتُ لَهَا، وَ لَا تُعَجِّلْ وَقْتَهَا لِفِرَاحٍ، وَ لَا تُؤَخِّرْهَا عَنِ الْإِسْتِغَالِ**» [۱۰۰]؛ «نماز را در وقت معین آن بخوان، و به خاطر اینکه بی‌کاری، پیش از وقت آن را به جا نیاور، و به بهانه کار داشتن، آن را به تأخیر مینداز.»

و نیز آن حضرت «نماز اول وقت» را یکی از موارد امتحان شیعیان دانسته، می‌فرماید: «شیعیان ما را به دو خصلت امتحان کنید، اگر این دو را داشتند شیعه هستند: اهمیت به نماز در اول وقت، و دستگیری برادران دینی خود با مال. اگر این دو در آنان نبود، از ما دورند و دورند و دور.» [۱۰۱]

امام باقر (علیه‌السلام) می‌فرمود: «بدان که اول وقت همیشه بهتر است؛ پس تا جایی که می‌توانی به کار خیر بشتاب. محبوب‌ترین کارها نزد خدای عزوجل کاری است که بنده به آن مداومت ورزد؛ گرچه اندک باشد.» [۱۰۲]

حضرت رضا (علیه السلام) برای استقبال از برخی علویان بیرون رفت. در این هنگام وقت نماز فرا رسید؛ حضرت راه خود را به طرف کلبه ای که در آن نزدیکی بود، کج کرد و زیر صخره ای فرود آمد و فرمود: اذان بگو. عرض کردم: آیا منتظر نمی مانیم تا یارانمان هم به ما ملحق شوند؟ حضرت فرمود: خدا تو را بیامرزد، هرگز نمازت را بدون علت از اول وقت به تأخیر مینداز. همیشه رعایت اول وقت را بکن؛ پس، من اذان گفتم و نماز خواندیم. [۱۰۳]

امام رضا (علیه السلام) در حالی که با یکی از پیروان ادیان گذشته، مشغول مباحثه مهمی بودند و بحث به جای حساس و تعیین کننده رسیده بود - به رغم اصرار مخاطب به ادامه گفت و گو و اظهار آمادگی برای پذیرش مکتب اسلام - چون جلسه با وقت نماز مقارن گردید، حضرت فوراً گفت و گو را ختم کرده و به سوی نماز شتافت. [۱۰۴]

امام خمینی (ره) در پاریس در حالی که حدود سیصد نفر خبرنگار برای مصاحبه با ایشان در ارتباط با مسئله فرار شاه از ایران، در منزلشان اجتماع کرده بودند؛ بعد از آنکه حداکثر دو سه سوال مطرح شده بود و هر چه اصرار شد که مقداری برنامه را ادامه دهند، با عصبانیت فرمود: به هیچ وجه نمی شود و رفت و مشغول نماز اول وقت شد. [۱۰۵]

پس در درجه اول باید به نماز اهمیت بدهید و آن را بر هر کاری دیگری مقدم بدانید و سعی کنید همیشه قبل از وقت، خود را برای نماز آماده سازید و حتی الامکان در نماز جماعت شرکت کنید. بدیهی است در ابتدا نفس راحت طلب با وسوسه های شیطانی، انسان را از این کار منصرف می کند؛ ولی با توکل به خدا و اراده قوی، می توانید بر هوای نفس و وسوسه ها غلبه نمایید. در بعضی از روایات آمده است که نماز در اول وقت رضایت و خشودنی خداوند را به همراه دارد و در غیر اول وقت، موجب بخشش و غفران خداست و کسی که بدون هیچ عذری و از روی سهل انگاری نماز را به آخر وقت موکول کند، حق نماز را ضایع کرده است.

شهید ثانی می فرماید: هنگامی که وقت نماز داخل می شود، بدان که این میقاتی است که خدای تعالی برای تو قرار داده تا به خدمتش برخاسته و برای خواهش از محضر او و رستگاری با اطاعتش، آمادگی پیدا کنی. پس شایسته است هنگام رسیدن وقت نماز، شادی بر قلبت غلبه کند و بهجت در چهره ات هویدا گردد؛ زیرا همین وقت است که سبب نزدیکی تو به خدا و وسیله رستگاری است می باشد. بنابراین همان طور که برای ورود سلطانی خود را آماده می کنی، با طهارت و نظافت و پوشیدن لباس های شایسته مناجات، خود را برای رسیدنش آماده کن و با این وقت شریف با وقار و سکینه و خوف و رجا، برخورد کن و عظمت حضرت خالق و نقصان و ناچیزی خود را به یاد داشته باش. [۱۰۶]

تکرار نماز

پرسش ۲۲. اگر نماز را بدون حضور قلب خواندیم، آیا اعاده آن لازم است؟
اگر نماز صحیح و دارای شرایط باشد، اعاده آن لازم نیست؛ هر چند همراه با حضور قلب نباشد. به طور کلی اگر انسان بعد از نماز، شک در درستی و صحت آن داشته باشد، بنا را بر صحت آن می گذارد و دوباره خواندن آن لازم نیست. به جای اعاده نمازی که بدون حضور قلب خوانده شده، باید کوشش کرد نمازهای بعدی، همراه با حضور قلب خوانده شود؛ چون اعاده نماز بی حضور قلب، در مواردی باعث وسواس می شود و ناخواسته انسان در دام شیطان می افتد. در این صورت گاهی انسان، چندبار یک نماز را می خواند تا به دلش بیچسبد و در هر بار، غفلت و عدم حضور قلب او از نماز قبلی بیشتر می شود!! و همین امر موجب می گردد، انسان در هیچ نمازی، نتواند تمرکز خود را حفظ کند و اضطراب و دلهره ای که از این راه به او دست می دهد، همه نمازهای او را ضایع و خراب می کند و این نگرانی به همه امور زندگی او چنگ می اندازد و آرامش را از او سلب می کند.

یکی از شاگردان علامه طباطبائی می گوید: در یکی از شب های آخر عمر علامه طباطبائی، در خدمت او بودم. ایشان یارای سخن گفتن نداشت. من از خداوند خواستم که توانی به او بدهد و در لحظات آخر عمر ایشان، نصیحتی از او بشنوم. علامه در حال احتضار با چشمان نافذش به گوشه اتاق نگاه می کرد. خود را به او نزدیک کرده و عرض کردم: برای توجّه به خدا و حضور قلب در نماز، چه راهی را توصیه می فرماید؟ علامه طباطبائی به سوی من متوجه شد، لب هایش حرکت کرد و با صدایی بسیار ضعیف که به سختی شنیده می شد، بیش از ده بار این جمله را تکرار کرد: «توجّه، مراوده، توجّه، مراقبه...» [۱۰۷].

منظور از توجه و مراقبه آن است که انسان در نماز فکرش به این طرف و آن طرف نرود. اما منظور از مراد در کلام علامه طباطبایی (ره)، ارتباط ظریف و عاشقانه با نماز و جست و جوی معشوق (خدا) در نماز است. باید از همه این الگوها درس گرفت و به جای اینکه به فکر اعاده و تکرار نمازها بود، فرصت را غنیمت شمرد و دل و جان را از عوامل حواس پرتی باز داشت و به الگوها و اسوه‌های واقعی تاسی جست.

ترس در نماز

پرسش ۲۳. چرا بعضی‌ها که در نماز حضور قلب دارند، حالت ترس از خدا دارند؟ مگر باید از خدا بترسیم؟ یکی از عوامل مهم، ایجاد حضور قلب در نماز، داشتن حالت فروتنی و درک هیبت پروردگار است. درک «هیبت» حالتی است که از شناخت قدرت و حاکمیت و نفوذ اراده خدا در مورد انسان و هر چه شناخت انسان درباره خدا بیشتر شود، فروتنی او بیشتر می‌گردد. [۱۰۸] از این رو باید میان خشیت و فروتنی که از آگاهی برخاسته است با ترس که بیشتر در ناآگاهی و ناتوانی ریشه دارد، تفاوت اساسی وجود دارد و آنچه نکوهش شده، ترس و ضعف است اما خشیت و فروتنی به جهت حفظ احترام و رعایت حریم الهی بسیار پسندیده است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در حال نماز، جذبه و التهاب عجیبی داشت و آن قدر گریه می‌کرد و اشک می‌ریخت که آن گاه سر به سجده می‌گذاشت زمین از اشک او خیس می‌گردید [۱۰۹].

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرمود: «دخترم فاطمه علیها السلام سیده زنان عالم از اولین و آخرینشان است... هر گاه در محرابش در برابر پروردگار خود به نماز می‌ایستد، نورش برای فرشتگان آسمان آن چنان می‌درخشد مانند ستارگان برای اهل زمین؛ و خداوند عزّ و جلّ به فرشتگان می‌فرماید: ای فرشتگان! به «فاطمه» بنگرید که در برابر من ایستاده و از ترس من، بدنش می‌لرزد و با تمام وجود به عبادتم برخاسته است. من شما را گواه می‌گیرم که شیعیانش را از دوزخ در امان نگاه دارم.» [۱۱۰]

هنگامی که امام باقر و امام صادق (علیهما السلام) به نماز می‌ایستادند، رنگ صورتشان تغییر می‌کرد و مثل اینکه این دو بزرگوار با کسی که با چشم او را می‌بینند، مناجات می‌کردند. [۱۱۱]

درباره عارف وارسته میرزا جواد آقا تهرانی آمده است: «وقتی نماز می‌خواند آثار حضور قلب در حالات و سیمای ایشان مشهود و معلوم بود؛ وقتی سوره حمد را قرائت می‌کرد، در هنگام ادای بعضی از جملات، صدای ایشان تغییر می‌نمود. وقتی به جمله «ایاک نعبد و ایاک نستعین» می‌رسید، آن را با صدایی حزین و ندبه‌کنان می‌خواند و لرزه و رعشه‌ای در دست و بدنشان می‌افتاد که کاملاً محسوس بود. سراسر این نوع فروتنی‌ها و خشیت‌ها، زیبایی و لذت است و آرامش و حضور قلب به انسان می‌بخشد. ای کاش، می‌دانستیم اولیای خدا چه بهره‌هایی از نماز می‌برند؛ برخی از بزرگان می‌فرمودند: اگر پادشاهان دنیا می‌دانستند نماز خواندن چه لذتی دارد، دست از سلطنت می‌کشیدند و به نماز روی می‌آوردند (از این لحن و سخن بر می‌آید که خودشان به این درجه از معرفت دست یافته بودند).

معانی نماز

پرسش ۲۴. بعضی‌ها توصیه می‌کنند برای حضور قلب در نماز به معانی آن توجه کنیم. چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم و به حضور قلب برسیم؟

از عوامل مؤثر در تحصیل حضور قلب، فهمیدن معانی نماز و توجه به آن است؛ سرتاسر نماز، با خدا صحبت کردن است.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ صَلَّى رُكْعَتَيْنِ يَعْلَمُ مَا يَقُولُ فِيهِمَا أَنْصَرَافَ وَ لَيْسَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ذَنْبٌ إِلَّا عُفِرَ لَهُ» [۱۱۲]؛ «آن کس که دو رکعت نماز بخواند و بفهمد چه می‌گوید، از نماز خارج نمی‌شود؛ مگر اینکه گناهان او بخشیده شده است.»

چه بسیارند معانی لطیفی که نماز گزار در اثنای نماز به آنها پی می‌برد؛ در حالی که قبل از آن حتی در ذهنش خطور نکرده بود، و از همین جهت است که نماز انسان را از فحشا و منکر باز می‌دارد؛ زیرا اموری را به انسان می‌فهماند که خاصیت طبیعی درک آنها، ترک فحشا و منکر

است. [۱۱۳]

فهم معانی نماز راه علاجی برای رفع خاطره‌ها و اندیشه‌هایی که باعث اشتغال قلب و پریشانی خاطر است. هر که خاطرش به کسی یا به چیزی تعلق دارد، آن کس یا آن چیز را بسیار یاد می‌کند. این یاد کردن‌ها به هنگام نماز نیز امتداد می‌یابد و ناگزیر در نماز خود، از ذکر خدا باز می‌ماند! فهم معانی نماز، کمک می‌کند که آن خاطره‌ها برطرف نشود، البته تداوم حضور قلب و فهم معانی، گاه دشوار است. از این روست که خواجه شیراز گفت:

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود

ز هر چه رنگ تعلق پذیر آزاد است

به همین جهت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «رُكْعَتَانِ خَفِيفَتَانِ فِي تَفَكُّرٍ خَيْرٌ مِنْ قِيَامٍ لَيْلَةٍ» [۱۱۴]؛ «دو رکعت نماز سبک، در صورتی که همراه با تفکر و اندیشه باشد، بهتر از عبادت سراسر یک شب است».

و نیز امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ صَلَّى رُكْعَتَيْنِ يَتْلِمُ مَا يَقُولُ فِيهِمَا أَنْصَرَ وَ لَيْسَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ ذَنْبٌ» [۱۱۵]؛ «کسی که آگاهانه و با توجه به مفاهیم، دو رکعت نماز بخواند، در حالی که نمازش را به پایان می‌برد که میان او و خدایش هیچ گناهی نمانده است». در هر حال اگر نماز گزار معانی الفاظ و اذکاری که در نماز قرائت می‌کند، به خوبی بداند و روی آن فکر کند، بدون شک با حضور قلب بیشتری به نماز خواهد ایستاد؛ مثلاً، هنگامی که می‌گوید: «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ». یعنی، خدایا! تنها تو را پرستش می‌کنم و فقط از تو یاری می‌جویم معبودم فقط تو هستی و مقصودم هم تویی! اگر این معانی را بداند و به آن توجه داشته باشد، برای حضور قلب بسیار مؤثر است. برای درک معانی «سبحان ربی العظیم و بحمده» و نیز «ربی الاعلی» ابتدا باید معانی ظاهری این جملات برای ما روشن شود. «سبحان»؛ یعنی، «تزییه می‌کنم خدا را از هر گونه نقص و عیب در حالی که به حمد او اشتغال دارم». اما چگونه به عمق معانی تسبیح و تحمید برسیم؟ اگر با دیدگاه باز در «صُحُحِ الهی» سیر کنیم، این حقیقت را در خواهیم یافت که خالق این موجودات زیبا و دقیق، هیچ ناتوانی و نقصی ندارد؛ حال این زیبایی چه در بال‌های یک پروانه باشد و یا در ستارگان و کهکشان‌ها و هزاران هزار پدیده شگفت‌آور دیگر... توجه به این حقیقت و دریافت آن، آدمی را او می‌دارد تالاب به ستایش خدای هستی بگشاید و او را به عظمت و علو و برتری یاد کند و با ستایش بر زیبایی‌ها و کمالاتش او را بستاید و حمد کند. بنابراین درک معانی تسبیح و تحمید و عظمت و علو پروردگار، نیازمند تفکر منطقی و دقیق در احوال موجودات است و به جایی خواهد رسید که هر روز و هر لحظه خواهد گفت: «سبحان الله و الحمد لله...».

عادت به نماز

پرسش ۲۵. آیا کسی که به نماز خواندن عادت کرده می‌توانیم بگوییم حضور قلب دارد؟!

در ابتدا باید دانست عادت به کار خوب، پسندیده است اما اگر عادت به عادی کشیده شود و مانع رشد باشد نکوهش شده است. چنان که در روایات آمده، گاهی طولانی کردن نماز (رکوع و سجود) به صورت عادت در می‌آید و لذا ارزش خود را از دست می‌دهد.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «لَا تَنْظُرُوا إِلَى طُولِ رُكُوعِ الرَّجُلِ وَ سُجُودِهِ فَإِنَّ ذَلِكَ شَيْءٌ إِعْتَادَهُ فَلَوْ تَرَكَهُ اسْتَوْحَشَ

لِذَلِكَ وَ لَكِنْ أَنْظُرُوا إِلَى صِدْقِ حَدِيثِهِ وَ إِدَاءِ أَمَانَتِهِ» [۱۱۶]؛ «به طولانی کردن رکوع و سجود کسی نگاه نکنید؛ زیرا شاید این چیزی باشد که به آن عادت کرده باشد که اگر ترکش کند وحشت می‌کند؛ لیکن به راستی در گفتارش و ادای امانتش نگاه کنید».

بنابراین با ارزش‌ترین اعمال انسانی و عبادی، اگر به طوری عادت شود که عمل از روی قصد و توجه و آگاهی انجام نشود و نماز بدون توجه به هدف اصلی آن برگزار شود، آثار سازنده نخواهد داشت.

البته اینکه انسان باید کاری کند که چیزی برایش به صورت عادت در آید و به آن انس بگیرد به طوری که ترک کردن آن برایش دشوار باشد به صورت کلی درست است؛ چون عادت بر دو قسم است:

۱. عادت فاعلی: آن است که انسان تحت تأثیر یک عامل خارجی قرار نمی‌گیرد؛ بلکه کاری را از روی آگاهی و آزادی و در اثر تکرار و

ممارست، بهتر انجام می‌دهد. مثلاً در اثر تمرین، عادت به نوشتن، خواندن می‌کند. بسیاری از ویژگی‌های شایسته مانند: شجاعت، سخاوت و عفت حاصل عادت فاعلی است. بنابراین خاصیت این عادات آن است که انسان تا وقتی که عادت نکرده، اراده‌اش در مقابل موانع ضعیف است و

وقتی عادت کرد، قدرت مقاومت پیدا می کند؛ همان طور که درباره تقوا و عدالت چنین است و به گونه ای است که انسان اسیر آن نمی شود. علاوه بر این عادت کاری را که بر حسب طبیعت برای انسان دشوار است، آسان می کند و این نه تنها ناپسند نیست؛ بلکه پسندیده و نیکو است. ۲. عادت انفعالی: آن است که انسان تحت تأثیر یک عامل خارجی، عمل را انجام می دهد و با ایجاد انس با آن، انسان اسیر آن می شود؛ مثلاً انسان عادت می کند که روی تشک پر قو بخوابد یا به پر خوری یا غذای خاصی عادت می کند؛ به طوری که اگر آن غذا به او نرسد بهانه گیری می کند و به لجاجت می پردازد. بنابراین یکی از معیارهای تشخیص عادت های خوب از عادت های بد، پیامدهای آن است.

در وصیت نامه امیرالمؤمنین (علیه السلام) به امام حسن مجتبی (علیه السلام) می خوانیم: «**إِنَّ الْخَيْرَ عَادَةٌ**» [۱۱۷]؛ «نیکی عادت است!». همین مضمون در کنز العمال از پیغمبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که فرمود: «**الْخَيْرُ عَادَةٌ وَ الشَّرُّ لِحَاجَةٌ**» [۱۱۸]؛ «نیکی عادت است و شرّ لجاجت است!».

امام سجاد (علیه السلام) هم فرمود: «**أَحَبُّ لِمَنْ عَوَدَ مِنْكُمْ نَفْسَهُ عَادَةٌ مِنَ الْخَيْرِ أَنْ يَدُومَ عَلَيْهَا**» [۱۱۹]؛ «دوست دارم که از شما عادت نیکی را پذیرفته است آن را پیوسته ادامه دهد».

اکنون با توجه به این موضوع، روشن می شود در صورتی عادت به نماز خواندن، ناپسند است و باید با آن مبارزه کنید که احساس نماید انگیزه خوبی برای ادای آن ندارید و یا تأثیری در اعمال و رفتار روزانه شما ندارد و شما را از خلاف و گناه بازمی دارد و شما را به خداوند نزدیک تر نمی کند. در این صورت است که می توانید با استفاده از راهکارهای مناسب، به نماز خواندن خویش عمق بیشتری ببخشید و به حضور قلب واقعی برسید.

در نهایت مهم ترین راه برای اینکه نگذاریم نماز برای ما امری عادی و روزمره شود، داشتن شوق حضور و از بین بردن سستی و کسالت است. ما هر جا هستیم و در هر منزل و مرتبه به سر می بریم، باید سستی و رخوت را از خود بزدایم و دست کم اوقات نماز را در ظاهر پاس بداریم و در پی مواظبت باطنی از آن باشیم؛ امام خمینی (ره) سفارش های زیبایی در این زمینه دارد:

«ای عزیز! تو نیز به قدر میسور و مقدار مقدور، این وقت مناجات را غنیمت شمار و به آداب قلبیه قیام کن، و به قلب خود بفهمان که مایه حیات ابدی اخروی و سرچشمه فضایل نفسانیه و رأس المال کرامات غیرمتناهی، به مراودت و موانست با حق است و مناجات با او؛ خصوصاً نماز که معجون روحانی ساخته شده با دست جمال و جلال حق است و از جمیع عبادات جامع تر و کامل تر است. پس از اوقات آن حتی الامکان محافظت کن و اوقات فضیلت آن را انتخاب کن که در آن نورانیتی است که در دیگر اوقات نیست و اشتغالات قلبیه خود را در آن اوقات کم کن؛ بلکه قطع کن و این حاصل شود به اینکه اوقات خود را موظف و معین کنی که در آن وقت کارهای دیگری نداشته باشی و قلب را تعلقاتی نباشد و نماز را با امور دیگر مزاحم قرار مده تا بتوانی قلب را راحت و حاضر کنی» [۱۲۰].

کتابنامه

قرآن کریم.

۱. سید روح الله موسوی خمینی، آداب الصلاة، تهران: انتشارات ناصر، ۱۳۶۸.
۲. ابوحامد محمدبن محمد غزالی، احیاء العلوم، تهران: انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۸۱.
۳. میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلاة، ترجمه: رضا رجب زاده، تهران: پیام آزادی، ۱۳۶۳.
۴. زین الدین شهید ثانی، اسرار الصلاة، ترجمه: علی اکبر مهدی پور، قم: رسالت، ۱۳۷۵.
۵. عبدالله جوادی آملی، اسرار عبادات، تهران: الزهراء، ۱۳۷۳ ش.
۶. سید عبدالله شبر، الاخلاق، ترجمه: محمدرضا جباران، قم: هجرت، ۱۳۷۴.
۷. ابی جعفر محمدبن یعقوب کلینی، الاصول الکافی، ترجمه: علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷ ش.
۸. زین الدین شهید ثانی، التنبیهاث العلیه علی وظائف الصلاه القلبیه، ترجمه: محمد صالح واعظ، تهران: بی نا، ۱۳۶۸.
۹. علی بن یونس نباطی، الصراط المستقیم، نجف: کتابخانه حیدری.
۱۰. محمد بن علی ابن عربی، الفتوحات المکیه، تهران: نشر مولی.

۱۱. محسن فیض کاشانی، المحجّه البيضاء فی تهذیب الاحیاء (راه روشن)، ترجمه: محمدصادق عارف، مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۷۲.
۱۲. محمدبن عبدالله حاکم نیشابوری، المستدرک علی الصحیحین، بیروت: دارالمعرفه.
۱۳. محمدبن علی بن شهر آشوب، المناقب و آل ابی طالب، نجف: مطبعه حیدریه.
۱۴. سید محمدحسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۳.ق.
۱۵. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳.ق.
۱۶. حسن بن شعبه الحرانی، تحف العقول عن آل الرسول (صلی الله علیه وآله)، ترجمه: صادق حسن زاده، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
۱۷. ابوجعفر محمدبن علی صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، تهران: مکتبه الصدوق، ۱۳۹۸.ق.
۱۸. عباس عزیزی، جامع آیات و احادیث موضوعی نماز، قم: انتشارات نبوغ، چاپ پنجم.
۱۹. ابراهیم امینی، خودسازی (تزکیه و تهذیب نفس)، قم: انتشارات شفق، ۱۳۸۶.
۲۰. رحیم کارگر، داستان ها و حکایت های نماز، تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۷.
۲۱. عباس عزیزی، رهنمودهای امام صادق (ترجمه: مصباح الشریعه)، قم: نبوغ، ۱۳۷۷.
۲۲. سید روح الله موسوی خمینی، سر الصلاة (صلوة العارفين و معراج السالکین)، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۶۹.
۲۳. رضا مختاری، سیمای فرزنانگان، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲.
۲۴. ابی جعفر محمدبن علی ابن بابویه الصدوق، عیون الاخبار الرضا، ترجمه: غفاری، قم: انتشارات اسلامی.
۲۵. عبدالواحدبن محمد التمیمی، غررالحکم و دررالکلم، قم: مکتب الأعلام الاسلامی، ۱۳۶۶.
۲۶. ابی جعفر محمدبن یعقوب کلینی، فروع کافی، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه .
۲۷. علاءالدین علی متقی هندی، کنز العمال، تحقیق شیخ بکری حیاتی، بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۰۵.
۲۸. میرزا حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸.
۲۹. ابی جعفر محمدبن علی ابن بابویه الصدوق، معانی الاخبار، تهران: انتشارات اسلامی.
۳۰. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، قم: چاپ دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۲.
۳۱. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه و شرح: محمد دشتی، قم: الهادی، ۱۳۷۹.ش.
۳۲. نهج الفصاحه، گردآورنده و مترجم: ابوالقاسم پاینده، تهران: جاویدان.
۳۳. محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۱۴.ق.

پی نوشت ها :

- [۱]. میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، اسرار الصلاة، ص ۳۰۱.
- [۲]. طه ۲۰، آیه ۱۴.
- [۳]. عنکبوت ۲۹، آیه ۴۵.
- [۴]. بقره ۲، آیه ۴۵.
- [۵]. کوثر ۱۰۸، آیه ۳.
- [۶]. هود ۱۱، آیه ۱۱۴.
- [۷]. محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۷۷.
- [۸]. کلینی، فروع کافی، ج ۱، ص ۲۷۹.
- [۹]. متقی هندی، کنز العمال، ج ۷، ص ۲۷۹.
- [۱۰]. نهج الفصاحه، ح ۱۵۸۸.
- [۱۱]. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۷۲؛ رک: پرتوی از نماز، ص ۸۰.
- [۱۲]. فروع کافی، ج ۳، ص ۲۶۸.
- [۱۳]. همان، ص ۲۶۴.
- [۱۴]. غررالحکم، ج ۱، ص ۱۲۳.
- [۱۵]. فروع کافی، ج ۱، ص ۲۶۵؛ نهج البلاغه، حکمت ۱۳۶.
- [۱۶]. تصنیف غررالحکم، ح ۳۳۴۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

- [۱۷]. نهج البلاغه، حکمت ۲۵۲.
- [۱۸]. فروغ کافی، ج ۳، ص ۲۶۴.
- [۱۹]. بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۲۰۷؛ تحف العقول، ص ۱۱۷.
- [۲۰]. امام خمینی، آداب الصلاة، ص ۴۵ و ۴۶، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- [۲۱]. فروغ کافی، ج ۳، ص ۲۶۷.
- [۲۲]. فیض کاشانی، المحجّه البيضاء، ج ۱، ص ۳۷۹.
- [۲۳]. رحیم کارگر، داستان ها و حکایت های نماز، ص ۲۳۹.
- [۲۴]. رک: نراقی، معراج السعاده، ص ۶۶۶.
- [۲۵]. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۷۱ ح ۱۰۲۵۴، قم: چاپ دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۲.
- [۲۶]. بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۲۰۷؛ تحف العقول، ص ۱۱۷.
- [۲۷]. رک: تحف العقول، ص ۲۵۸؛ مستدرک سفینه البحار، ج ۶، ص ۳۱۲.
- [۲۸]. بحارالانوار، ج ۸۴ ص ۲۵۰.
- [۲۹]. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.
- [۳۰]. ق ۵۰، آیه ۱۶.
- [۳۱]. ابن شهر آشوب، مناقب، ج ۴، ص ۳۱۱.
- [۳۲]. میزان الحکمه، ج ۲، ص ۲۸۸ ح ۳۱۶۷.
- [۳۳]. ثواب الاعمال، ص ۱۶۷، ح ۱.
- [۳۴]. همان، ص ۱۶۳، ح ۱.
- [۳۵]. رک: نماز وسیله قرب و معرفت خدا، ص ۲۲.
- [۳۶]. معانی الاخبار، ص ۴۱.
- [۳۷]. بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۲۲۱.
- [۳۸]. سنن نبوی، ص ۱۴.
- [۳۹]. نماز در اسارت، ص ۲۱.
- [۴۰]. آل عمران ۳، آیه ۳۱.
- [۴۱]. فتوحات مکیه، ج ۲، ص ۳۳۶.
- [۴۲]. سخن عشق، ص ۱۷۱.
- [۴۳]. رک: مرتضی مطهری، امامت و رهبری، ص ۱۸۰ و ۱۸۱.
- [۴۴]. شهید ثانی، التنبیهاث العلیه علی وظائف الصلاه القلبیه، ص ۱۱۰.
- [۴۵]. رک: حضور قلب در نماز، ص ۵۴.
- [۴۶]. وسائل الشیعه، ج ۱۴ ص ۹۸۱.
- [۴۷]. همان.
- [۴۸]. بقره ۲، آیه ۲۷۷.
- [۴۹]. طه ۲۰، آیه ۱۴.
- [۵۰]. عنکبوت ۲۹، آیه ۴۵.
- [۵۱]. بقره ۲، آیه ۴۵.
- [۵۲]. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۶، ص ۱۲۳، بیروت.
- [۵۳]. غررالحکم، ص ۳۳۷.
- [۵۴]. میزان الحکمه، ج ۵، ص ۶۰۱ ح ۱۰۳۹۰.
- [۵۵]. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۴۴؛ بحارالانوار، ج ۷۵ ص ۳۷۷.
- [۵۶]. اصول کافی، ج ۳، ص ۱۳۷.
- [۵۷]. نساء ۴، آیه ۱۴۲.
- [۵۸]. همان، ج ۷۷، ص ۱۳۱.
- [۵۹]. مستدرک الوسائل کتاب الصلاة، باب ۱، ۷۷.
- [۶۰]. رک: تفسیر نمونه، ج ۱۴، صص ۲۰۵، ۲۰۴، ۱۹۴، ۱۹۳؛ سوره مؤمنون آیه ۱ و ۲.
- [۶۱]. بحارالانوار، ج ۸۴ ص ۲۳۸.
- [۶۲]. همان، ص ۲۵۹؛ عده الداعی، ص ۱۸۱.
- [۶۳]. امام خمینی، اسرار نماز، انتشارات آزادی قم، ص ۲۸ و ۲۷؛ با کمی تغییر.
- [۶۴]. اسرار الصلاة، ص ۱۰۱.

- [۶۵]. ابراهیم امینی، خودسازی، ص ۲۳۱؛ ملکی تبریزی، اسرار الصلاة، ص ۳۰۷.
- [۶۶]. قیامت و قرآن، ص ۷۰.
- [۶۷]. داستان دوستان، ج ۱، ص ۴۴.
- [۶۸]. امام در سنگر نماز، ص ۳۷.
- [۶۹]. همان، ص ۳۹.
- [۷۰]. نماز فرزندگان، ص ۹۸.
- [۷۱]. ر.ک: امام خمینی، اربعین ص ۴۷۶.
- [۷۲]. عوامل حواس پرتی و درمان آنها، ص ۱۳۲.
- [۷۳]. ر.ک: وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۵۵۵.
- [۷۴]. همان.
- [۷۵]. برای اطلاعات بیشتر منابع زیر را مطالعه فرمایید:
تقویت و تمرکز فکر، ترجمه هوشیار، رزم آزما، انتشارات سپنج.
اسرار تمرکز فکر، علی اکبر محمدزاده، انتشارات طلایه.
- [۷۶]. مطالعه کتاب‌هایی زیر بسیار مؤثر است:
آداب الصلوه پرواز در ملکوت، امام خمینی؛
اسرار الصلوه، مرحوم میرزا جواد آقا ملک تبریزی.
- [۷۷]. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۶۵.
- [۷۸]. بحارالانوار، ج ۸۵، ص ۳۲۴.
- [۷۹]. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۲۸۳.
- [۸۰]. عبدالله جوادی آملی، اسرار عبادات، ص ۲۰ و ۲۱.
- [۸۱]. امام در سنگر نماز، ص ۹۱.
- [۸۲]. شهید ثانی، اسرار الصلاة، ص ۱۴۲؛ سیدعبدالله شبر، الاخلاق، ص ۶۴.
- [۸۳]. معادشناسی، ج ۷، ص ۲۵۸.
- [۸۴]. انعام ۶، آیه ۷۹.
- [۸۵]. المحجّة البيضاء، ص ۵۹۸؛ الاخلاق، ص ۷۵.
- [۸۶]. المستدرک علی الصحیحین، ج ۱، ص ۲۲۴؛ ر.ک: کافی، ج ۳، ص ۲۷۰.
- [۸۷]. مصباح الشریعه، باب ۱۳.
- [۸۸]. امام در سنگر نماز، ص ۳۹.
- [۸۹]. غررالحکم، ص ۱۲۹.
- [۹۰]. آداب الصلاة، ص ۴۸.
- [۹۱]. احیاء العلوم، ج ۳، ص ۱۷۱.
- [۹۲]. غررالحکم، ص ۸۰.
- [۹۳]. ر.ک: نساء ۴، آیه ۱۴۲.
- [۹۴]. بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۵۹.
- [۹۵]. وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۱۳۵.
- [۹۶]. التهذیب، ج ۲، ص ۲۸۹.
- [۹۷]. برگی از دفتر آفتاب، ص ۴۵.
- [۹۸]. علی بن یونس نباطی، الصراط المستقیم، ج ۱، ص ۲۰۴، نجف: کتابخانه حیدری.
- [۹۹]. شیخ بهایی، اربعین، ص ۷۰۲.
- [۱۰۰]. نهج البلاغه، نامه ۲۷.
- [۱۰۱]. جامع آیات و احادیث نماز، ج ۱، ص ۳۴۶.
- [۱۰۲]. کافی، ج ۳، ص ۲۷۴.
- [۱۰۳]. بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۲۱، ح ۲۸.
- [۱۰۴]. عیون اخبار الرضا (علیه السلام)، ج ۲، ص ۲۱۵.
- [۱۰۵]. سیمای فرزندگان، ص ۱۵۹.
- [۱۰۶]. ر.ک: سیدعبدالله شبر، الاخلاق، ص ۶۵.
- [۱۰۷]. هزار و یک داستان نماز، ص ۴۵.
- [۱۰۸]. ر.ک: فیض کاشانی، حقایق، ص ۴۴۳.

- [١٠٩]. تفسير منهج الصادقين، ج ٢، ص ٤١٠.
- [١١٠]. بحار الأنوار، ج ٤٣، ص ١٧٢.
- [١١١]. همان، ج ٨٤، ص ٢٤٨.
- [١١٢]. شيخ حرّ عاملي، وسائل الشيعه، ج ٥، ص ٤٧٥، ح ٧١٠٢، قم: مؤسسه آل البيت؛ مجلسي، بحار الأنوار، ج ١، ص ٢٤٠.
- [١١٣]. الاخلاق، ص ٨١.
- [١١٤]. بحار الأنوار، ج ٨٤، ص ٢٤٠؛ ميزان الحكمه، ج ٥، ص ٣٩١.
- [١١٥]. ميزان الحكمه، ج ٥، ص ٣٩١؛ وسائل الشيعه، ج ٤، ص ٦٨٧.
- [١١٦]. عيون اخبار الرضا (عليه السلام)، ج ٢، ص ٥١؛ كافي، ج ٢، ص ١٠٥.
- [١١٧]. بحار الأنوار، ج ٧٤، ص ٢٣٢.
- [١١٨]. كترالعمال، ح ٢٨٧٢٢.
- [١١٩]. بحار الأنوار، ج ٤٦، ص ٩٨.
- [١٢٠]. آداب الصلاة، ص ١١٤.