

وزارة التعليم والبحث العلمي

- سرشناسه: آیتی، اصغر، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور: هشت گام تا حضور قلب / مولف اصغر آیتی، حسن محمودی،
مشخصات نشر: تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.، ۱۴/۵×۲۱ س.م.
شابک: ۸۰۰۰۰ ریال، ۷-۱۵۷-۵۳۷-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۶۱.
موضوع: نماز -- حضور قلب
موضوع: Consciousness -- *Salat
موضوع: نماز -- حضور قلب -- جنبه‌های قرآنی
موضوع: Qur'anic teaching -- Consciousness -- *Salat
موضوع: نماز
موضوع: Salat
موضوع: نماز -- جنبه‌های قرآنی
موضوع: Qur'anic teaching -- Salat
موضوع: نماز -- احادیث
موضوع: Hadiths -- Salat
شناسه افزوده: محمودی، حسن، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده: ستاد اقامه نماز
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۵ ۱۹۵ ۲/۲/۱۸۶ BP
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۳
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۴۴۲۴

هشت گام تا حضور قلب

اصغر آیتی، حسن محمودی

نام کتاب: هشت گام تا حضور قلب
نویسنده: اصغر آیتی، حسن محمودی
ناشر: مؤسسه فرهنگی-انتشاراتی ستاد اقامه نماز

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
نویت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

شابک: ۷-۱۵۷-۵۳۷-۹۶۴-۹۷۸
چاپ و صحافی: گل‌ها

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

مراکز پخش:

۱- تهران / خیابان ایتالیا / رویروی بیمارستان مصطفی خمینی / پلاک ۴۲

تلفن: ۵۹۰۰۰۵۹ / ۸۸۶۰۶۸ / ۸۸۹۹۱۰۶۸

۲- دفاتر ستاد اقامه نماز سراسر کشور



ستاد اقامه نماز
مركز تخصصي نماز

به هنگام عبادت، محو جمال خدا می شد و خدا را چنان
تقدیم به او که
عبادت می کرد که گویی او را می بیند.
امامی که آنقدر اشک ریخت تا از بسیار گریه کنندگان زمان شد.
در حال وضو آب را که می دید به یاد عطش کربلا اشک می ریخت
و با همان حال به نماز می ایستاد.
تقدیم به زینت عابدین، سید عارفین، سجاد اهل بیت علیهم السلام و یادگار کربلا،
امام زین العابدین علیه السلام



فهرست مطالب

توجه قلوب مؤمنین.....	۴۹	تقدیم به.....	۵
ثابت امنیت در دنیا و آخرت.....	۵۰	مقدمه.....	۹
استحاجت دعا.....	۵۰	گام اول: شناخت نماز.....	۱۳
چرخش نمودن امام زمان (عج).....	۵۰	انواع نماز.....	۱۶
راننده جوانمرد.....	۵۱	مرحله اول: نماز شکر.....	۱۶
مورد دعای نماز قرار گرفتن.....	۵۳	مرحله دوم: نماز رشد.....	۱۷
دور شدن از مذمت‌های نماز بدون حضور قلب.....	۵۳	مرحله سوم: نماز انس.....	۱۸
گام پنجم: موانع حضور قلب.....	۵۷	مرحله چهارم: نماز قرب.....	۱۹
۱- دنیا طلبی.....	۵۸	گام دوم: شناخت آداب و رعایت آن.....	۲۱
یک داستان شگفت.....	۶۰	تلنگر.....	۲۴
درمان دنیا طلبی.....	۶۲	شهیده شیک پوش.....	۲۵
۲- چشم چرانی.....	۶۳	شهید عاشق.....	۲۶
مؤثر چشم چرانی.....	۶۴	چند نمونه از آداب.....	۲۷
درمان چشم چرانی.....	۶۶	۱- اول وقت.....	۲۷
الف) دانستن فواید کنترل چشم.....	۶۶	تلنگر.....	۲۸
ب) تصمیم جدی بر ترک.....	۶۷	فرماندهی در برزخ.....	۳۰
پ) قطع زمینه‌های چشم چرانی.....	۶۷	۲- خواندن نماز در مسجد.....	۳۰
ت) مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاینه.....	۶۸	تلنگر.....	۳۱
۳. لقمه حرام.....	۶۸	آداب مسجد.....	۳۱
شام در دسر ساز.....	۶۹	۳- خواندن نماز به جماعت.....	۳۲
گام ششم: خواستن.....	۷۱	اصرار بر نماز جماعت.....	۳۳
اثر نیت.....	۷۲	۴- حضور قلب.....	۳۳
اگر بخواهی می‌شود!.....	۷۳	سفارش ناب.....	۳۴
کلام ناب.....	۷۴	گام سوم: شناخت قلب.....	۳۷
گام هفتم: عوامل حضور قلب.....	۷۷	انواع قلب.....	۳۸
۱- عوامل علمی.....	۷۸	تشبیه و تمثیل.....	۳۹
الف) درک عظمت خدا.....	۷۸	کلام ناب.....	۴۱
ب) خود را مقصر دیدن.....	۸۰	گام چهارم: چرا حضور قلب.....	۴۳
پ) ایجاد محبت خدا در دل.....	۸۲	۱- به دلیل اهمیت و دعوت شدن به چنین نمازی.....	۴۴
عاشقی در برف.....	۸۳	۲- به دلیل رسیدن به آثار چنین نمازی.....	۴۸
خجلت.....	۸۵	آثار حضور قلب.....	۴۸
بیماری روحی.....	۸۶	الف) پرشدن قلب از بی‌نیازی.....	۴۸
شکایت.....	۸۶	ب) محبوب امام شدن.....	۴۸
آثار محبت خدا.....	۸۷	پ) بخشش گناهان.....	۴۹





۱۱۶.....	چ) مراقبت در طول روز.....	۸۸.....	گفتگوی عاشقانه.....
۱۱۷.....	توجه، مراقبه.....	۸۹.....	ت) شناخت نماز و پی بردن به اهمیت آن.....
۱۱۸.....	ح) یاد مرگ و خواندن نماز وداع.....	۹۲.....	ث) خود را در محضر خدا دیدن.....
۱۱۹.....	آخرین نماز.....	۹۴.....	ج) دانستن و توجه به اسرار نماز.....
۱۲۰.....	خ) تفکر قبل از نماز.....	۹۴.....	سز نماز.....
۱۲۲.....	دوم: عوامل عملی حین نماز.....	۹۴.....	اول) اظهار خاکساری و بندگی.....
۱۲۲.....	الف) محدود کردن دید.....	۹۵.....	دوم) طهارت باطنی.....
۱۲۳.....	ب) تکلم با مخاطب حاضر.....	۹۵.....	سوم) به ثمر نشستن استعدادهای انسان.....
۱۲۴.....	پ) با اقبال نماز خواندن.....	۹۵.....	چهارم) محبت.....
۱۲۵.....	ت) رعایت آداب حین نماز.....	۹۶.....	اسرار اجزاء و افعال نماز.....
۱۲۷.....	ث) فهم معانی و توجه به آن.....	۹۶.....	اول) تکبیرة الاحرام.....
۱۲۸.....	ج) توجه به نماز به محض توجه به غفلت.....	۹۷.....	دوم) راز قیام، رکوع و سجود.....
۱۲۸.....	چ) تنوع اذکار.....	۹۸.....	راز دو سجده.....
۱۲۹.....	ح) شروع یک جزء کوچک و سرایت دادن به بقیه اجزاء.....	۹۹.....	چ) فهم معانی نماز و توجه به آن.....
۱۲۹.....	خ) پرهیز از تندخوانی و شتاب زدگی.....	۱۰۰.....	ح) خشوع.....
۱۳۱.....	تلنگر.....	۱۰۱.....	راه‌های ایجاد خشوع.....
۱۳۱.....	د) پرهیز از حرکات اضافی.....	۱۰۱.....	یاد مرگ.....
۱۳۳.....	گام هشتم: تثبیت و تکمیل.....	۱۰۲.....	تفکر در نعمت‌ها.....
۱۳۵.....	۱- انجام نوافل.....	۱۰۲.....	نعمت‌های فراموش شده.....
۱۳۶.....	یک مسأله.....	۱۰۳.....	دوری از لغو.....
۱۳۷.....	یک سوال!.....	۱۰۴.....	۲- عوامل عملی حضور قلب.....
۱۳۷.....	توصیه مرحوم انصاری همدانی.....	۱۰۴.....	اول: عوامل عملی قبل از نماز.....
۱۳۸.....	۲- مراقبت.....	۱۰۴.....	الف) وضوی با توجه.....
۱۳۸.....	الف) شدت مراقبت از آلوده نشدن به گناهان.....	۱۰۶.....	ب) درخواست از خداوند.....
۱۳۸.....	ب) نماز اول وقت.....	۱۰۷.....	پ) انتظار وقت نماز و رعایت آداب.....
۱۳۹.....	نکته.....	۱۰۹.....	ت) رعایت شرایط زمان و مکان.....
۱۳۹.....	مهندس روسی.....	۱۱۱.....	ث) اعتراف به گناهان در محضر خدا.....
۱۴۰.....	پ) در مسجد و به جماعت خواندن.....	۱۱۲.....	ج) ترک کارهای بی‌پهوده.....
۱۴۱.....	پرسش و پاسخ.....	۱۱۲.....	عوامل حواس پرتی.....
۱۴۱.....	۳- توجه به همنشین.....	۱۱۳.....	پرحرفی.....
۱۴۲.....	۴- مطالعه.....	۱۱۳.....	پرخوری.....
۱۴۳.....	نماز زیبا.....	۱۱۴.....	پرخوابی.....
۱۴۴.....	اصلاً متوجه نشدم!.....	۱۱۵.....	مکان شلوغ.....
۱۴۴.....	نماز عشق.....	۱۱۵.....	بی‌نظمی.....



- ۱۴۵.....تنبيه
- ۱۴۶.....بخششی عجيب
- ۱۴۷.....کاغذی در جيب
- ۱۴۸.....عـ سجده شکر
- ۱۴۸.....حکایت خوبان
- ۱۴۹.....۷-تعقیبات
- ۱۴۹.....همه رفته بودند!
- ۱۵۰.....۸-محافظت
- ۱۵۱.....الف) غيبت
- ۱۵۱.....دوری از غيبت
- ۱۵۲.....ب) شرب خمر
- ۱۵۲.....پ) آزار و اذیت پدر و مادر
- ۱۵۳.....هم‌نشین حضرت موسی عليه السلام
- ۱۵۴.....ت) خوردن مال حرام
- ۱۵۴.....حساب خمس
- ۱۵۴.....ث) بدخواهی برای مسلمین
- ۱۵۵.....ج) قطع رحم
- ۱۵۵.....چ) بداخلاقی با همسر
- ۱۵۶.....ح) بی‌توجهی نسبت به محرومین
- ۱۵۶.....سخن پايانی
- ۱۵۷.....منلع
- ۱۵۷.....کتاب‌های عربی و فارسی
- ۱۶۰.....سایت‌ها





مقدمه

يَا مَنْ ذِكْرُهُ حُلُوٌّ

ای کسی که یاد و ذکرش شیرین است.

محبت خدا لذت دارد شیرین است کسی که طعم این شیرینی را درک

کرد دیگر محال است سراغ لذت‌های دیگر برود:

إِلٰهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا^۱

خدایا کیست که شیرینی محبتت را بجشد پس به جای تو دیگری

را برگزیند؟!

محروم شدن از چنین محبتی، لذت و شیرینی عبادت را از انسان دور کرده، عبادت را سخت جلوه می‌دهد و راه بندگی را ناهموار می‌سازد. اینکه بعد از خواندن نماز، سجاده را سریع ترک می‌کنیم حاکی از این است که لذتی از این مناجات نصیمان نشده است. لذت مناجات را باید از خدا طلب کرد که سیدالسادین و زین العابدین علیه السلام این درخواست را به ما آموزش

۱. مفاتیح الجنان، دعای جوشن کبیر.

۲. مفاتیح الجنان، مناجات محبین؛ بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۱۴۸.



می دهند:

وَمَتَّعْنَا بَلَدِيذٍ مِّنَاجَاتِكَ^۱

خدایا ما را از لذت راز و نیازت بهرمنند گردان.

در فرهنگ دینی اینگونه است که اگر مطلبی را در دعا درخواست می‌نماییم مراد این است که ما باید اینگونه شویم؛ مثلاً اگر امام سجاده علیه السلام می‌فرماید: خدایا مرا در مقابل پدر و مادرم متواضع گردان، مراد این است که من باید در مقابل پدر و مادر متواضع باشم. پس این مورد هم که امام فرموده: خدایا لذت مناجات را به ما بچشان، مراد این است که ما باید راهی را طی کنیم که منتهی شود به چشیدن لذت مناجات، چرا که رسیدن به این لذت، اکتسابی است. ما اگر بخواهیم در مسیر بندگی شتاب گرفته راه را با زیبایی و امنیت به مقصد برسانیم چاره‌ای جز اصلاح نماز که برترین، کامل‌ترین و بالاترین ذکر است نداریم، اگر نماز اصلاح شد تمام امور ما اصلاح می‌شود. اما نماز بی‌لذت و حضور قلب، عملی است در جهت رفع تکلیف که ثمره چندانی از آن حاصل نمی‌شود.

برای رسیدن به شیرینی محبت خدا و بهرمنند شدن از لذت ذکر و مناجات با او، باید تلاش کرد به دنبال این نعمت بزرگ بود و از محرومیت یاد خدا و لذت نبردن از آن استغفار نمود چرا که هر لذتی به جز لذت یاد خدا ماندگار نیست. از خداوند بخواهیم از نظر معنوی به جایی برسیم که از هر چه غیر یار است استغفر الله گفته هر لذتی را به جز لذت یادش دور بریزیم:



۱. مفاتیح الجنان، مناجات مریدین؛ بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۱۴۷.



أَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ بَغَيْرِ ذِكْرِكَ^۱

از هر لذتی به جز یاد تو استغفار می‌کنم.

به امید رسیدن به این مرحله، با شما همراه می‌شویم تا ۸ گام اساسی در راه رسیدن به حضور قلب را طی کنیم.

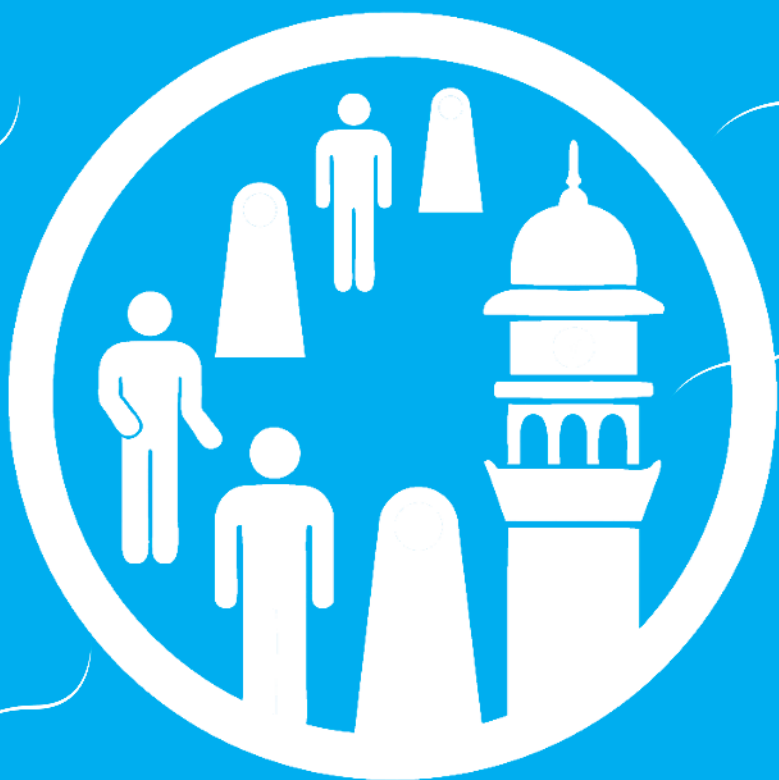


علت نگارش این صفحات این نبوده که نویسندگان این اثر خود به این مراحل رسیده، می‌خواهند دیگران را هم دعوت نمایند. بلکه ما نیز به همراه نگارش، همراهی شما را غنیمت شمرده در مسیر این گام‌ها قدم می‌نهیم.

نکته دیگر که ما را ترغیب به نگارش این صفحات نمود، تأکیدات مقام معظم رهبری عنه‌السلام بر نماز با خضوع و خشوع است. ایشان در پیام‌هایی که همه‌ساله به اجلاس نماز می‌دهند به اصل نماز اشاره نمی‌کنند بلکه به نماز اثرگذار، نماز همراه با خضوع و خشوع و حضور قلب، عنایت دارند.

همچنین، کثرت سوالات نمازگزاران که برای چشیدن لذت مناجات یا دوری از حواس‌پرتی و چگونگی رسیدن به حضور قلب، راهکار درخواست کرده‌اند که ان‌شاءالله با عمل کردن به فرامین نورانی اهل بیت علیهم‌السلام که کتاب مزین به معارف آن بزرگواران است، بتوانیم در گروه اقامه‌کنندگان نماز قرار گرفته، برای زمینه‌سازی ظهور قدمی برداریم.

۱. مفاتیح الجنان، مناجات‌ذاکرین؛ بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۱۵۱.



۱ / شناخت نماز



گام اول

شناخت نماز



نور، رحمت، برکت، رضوان، غفران، سعادت، خوشبختی، عاقبت بخیری و ده‌ها فضیلت و اثر دیگر، همه با نماز همراه است.^۱ لذت‌گفت‌و‌گو و هم‌نشینی با مهربان‌ترین، زیباترین، داناترین، قادرترین و ... لذتی است که به توصیف نیاید و کلمات را یارای وصفش نباشد.

نماز، منشأ تمام خیرات و کلید همه خوبی‌هاست.

نماز، یاد خداست که شیطان را فراری داده، فرشتگان را حاضر می‌کند.

نماز، غفلت را حبس می‌کند و اجازه عرضِ اندام به او نمی‌دهد. غفلتی که اگر مهلت یابد ضربات سنگینی بر روح انسان وارد می‌سازد و

او را از مرحله انسانیت دور کرده، در ورطه پوچ‌گرایی و شهوات می‌اندازد.

«وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَ لَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَ لَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَاقِلُونَ»^۲

به یقین، گروه بسیاری از جن و انس را برای دوزخ آفریدیم؛ آنها دل‌ها [عقل‌ها]یی دارند که با آن (اندیشه نمی‌کنند، و) نمی‌فهمند؛

۱. جامع‌الاحبار، ص ۷۲.

۲. اعراف / ۱۷۹.



و چشمانی که با آن نمی‌بینند؛ و گوشه‌هایی که با آن نمی‌شنوند؛ آنها همچون چهارپایانند؛ بلکه گمراهتر! اینان همان غافلاند (چرا که با داشتن همه‌گونه امکانات هدایت، باز هم گمراهند)!

در اولین دستور به حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام بعد از انتخاب ایشان به پیامبری، خداوند حکیم می‌فرماید:



۱۵

«وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ * إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۱

و من تو را (برای مقام رسالت) برگزیدم؛ اکنون به آنچه بر تو وحی می‌شود، گوش فرا ده! من «الله» هستم؛ معبودی جز من نیست! مرا بپرست، و نماز را برای یاد من بپادا!

نماز، نسخه‌ای شفافبخش برای ایجاد سدّی محکم در مقابل نفوذ و سوسه‌های ویرانگر شیطان است.^۲

نماز، معجونی است که به همه‌ی نیازهای روحی و روانی انسان پاسخ می‌دهد. چیزی که نمونه‌اش در هیچ مکتب و آیین غیر الهی پیدا نمی‌شود.

مجموعه‌ای از بهترین‌ها در نماز گرد هم آمده‌اند تا فریاد پرستش انسان را به منصفه ظهور برسانند.

نماز، زیباترین، کامل‌ترین و محبوب‌ترین پاسخ به عالی‌ترین نیاز انسان؛ یعنی نیاز به ستایش و پرستش است.

خداشناسی، نبوت و امام‌شناسی، معادشناسی، انسان‌شناسی، راه و هدف‌شناسی، دوست و راهنماشناسی، دشمن‌شناسی، و ده‌ها مورد دیگر

۱. طه/۱۳ و ۱۴.

۲. الصَّلَاةُ حِصْنُ الرَّحْمَنِ وَ مَدْحَرَةُ الشَّيْطَانِ؛ نماز قلعه خدای بسیار مهربان است و قلعه و وسیله‌ای است برای دور کردن شیطان؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۷۵.



همه در نماز یادآوری می‌شود.^۱

اگر بخواهیم در آثار و برکات نماز قلم را روان سازیم از مقصد کتاب دور می‌شویم اما نکته قابل توجه این است که هرچه نماز بهتر باشد، آثار و برکاتش هم وسیع‌تر و عمیق‌تر نصیب انسان خواهد شد. به زبان ساده‌تر هرچه عیار و ارزش نماز بیشتر و بالاتر باشد اثربخشی آن نیز بیشتر و ملموس‌تر می‌شود.

خالق خوبی‌ها از ما ترقی در نماز را خواسته تا روزبه‌روز بر طراوت و نشاط بندگی ما افزوده شود و نهایت قرب را به خدای مهربان و دوست‌داشتنی داشته باشیم.



انواع نماز

در قرآن کریم مراحل برای ترقی نماز مطرح شده است که به اختصار اشاره می‌شود.

مرحله اول: نماز شکر

مرحله اول، نماز شکر است که در مقابل نعمتی و لطفی حاصل می‌گردد.

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۲

ای مردم! پروردگار خود را پرستش کنید؛ آن کس که شما و کسانی را که پیش از شما بودند آفرید، تا پرهیزکار شوید.

۱. با نگاهی به کلمات نماز از قبیل حمد و سوره، قنوت و رکوع و سجده و تشهد و سلام، تمامی این موارد به خوبی قابل مشاهده است.

۲. بقره/ ۲۱.

یا در جای دیگر می‌فرماید:

«فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِّنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ
مِّنْ خَوْفٍ»^۱

پس (به‌شکرانه این نعمت بزرگ) باید پروردگار این خانه را عبادت کنند، همان کس که آنها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و ناامنی ایمن ساخت.

مرحله دوم: نماز رشد

مرحله دوم، نماز رشد است. که انسان را به مرحله‌ی بالاتری از هدف خلقت و رسیدن به رشد و کمال نزدیک می‌سازد.
«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»^۲
همانا نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه بازمی‌دارد.

فحشا و منکراتی که مانند زنجیر، دست و پای روح را می‌بندند و از پرواز و ترقی جلوگیری کرده انسان را از رشد باز می‌دارند، همه این‌ها به واسطه نماز از انسان دور می‌شوند. در توجه به تک‌تک کلمات و جملات نماز، این رشد بیشتر دیده و احساس می‌شود.

در نماز، اصول عقاید را مرور و یادآوری می‌کنیم. در سرتاسر نماز، خدای مهربان، بخشنده، بزرگ، بی‌نیاز و... را بهتر شناخته و صفات او را بازگو می‌کنیم.

نماز، مرز بین خوبی‌ها و بدی‌ها و خوبان و بدان را برای ما بازگو کرده از ما می‌خواهد که خود را به خوبان و صالحان عالم نزدیک نماییم. نماز به ما می‌آموزد که توکل و تکیه دائم و همیشگی ما باید به

۱. قریش/ ۳ و ۴.

۲. عنکبوت/ ۴۵.





کسی باشد که بی‌نیاز از همه چیز بوده نیاز همه را نیز برآورده می‌کند. توجه به چنین نمازی، انسان‌ساز بوده، انسان را به مدارج و مراحل بالاتر معنوی نزدیک می‌کند.

مرحله سوم: نماز انس



مرحله سوم، نماز انس است. وقتی خدا را شناختیم او را اهل پرستش و عبادت خواهیم یافت و در مسیر عبادت و بندگی او قدم نهاده، از فحشا و منکرات فاصله می‌گیریم. در چنین حالتی است که قلبمان آماده پذیرایی مهمانی می‌شود که عظمتش را زمین و آسمان تاب نیاورند، اما قلب مؤمن، این آمادگی را با تقوا در خویش ایجاد می‌کند تا خانه‌ی خدای عالمیان شده و با او در گفت‌وگو و انس و نجوا همراه شود؛ نجوایی که لذتش توفیقی است که نصیب همه نمی‌گردد.

إلهی! ... أَدِقِّنِي بَرْدَ عَفْوِكَ وَ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ^۱.

خدایا خنکی و سردی عفو و گذشتت و شیرینی ذکر و یاد خود را به من بچشان.

ماهی هیچ‌وقت از انس با آب خسته نمی‌شود، مؤمن نیز در عبادت خداوند اینگونه است. پس ما نیز نماز را اقامه می‌کنیم نه فقط برای تشکر و رشد، بلکه برای انس با معبودی که هرکسی لیاقت انس با او را ندارد.

«وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۲

و نماز را برای یاد من بپادار!

۱. مصباح‌المنتهجد و سلاح‌المتعب، ج ۲، ص ۸۳۵.

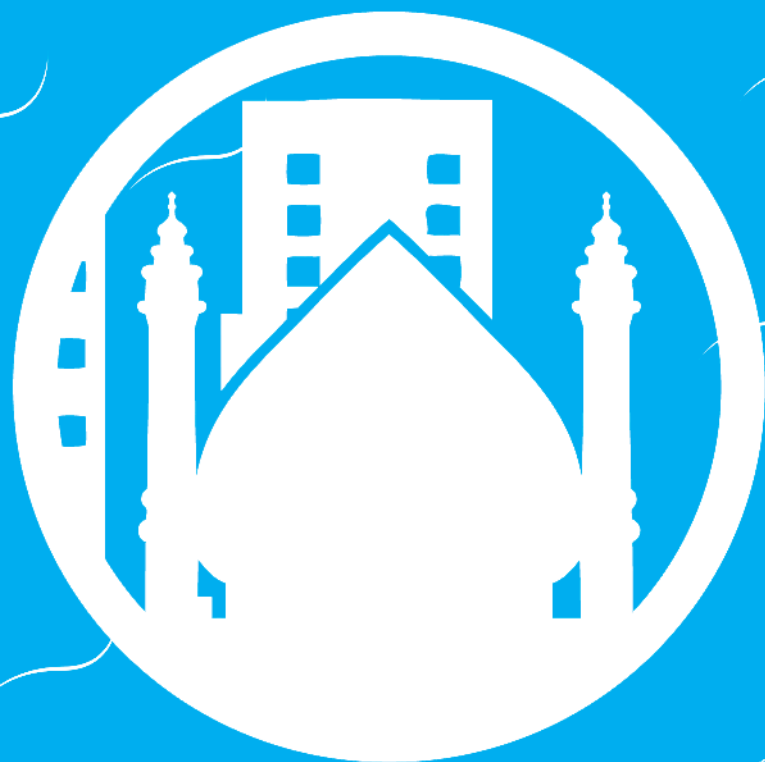
۲. طه/۱۳ و ۱۴.

مرحله چهارم: نماز قرب

مرحله آخر، نماز قرب است که از استقرار دائمی یاد خدا در قلب و نزدیکی دائمی عبد به مولی، حاصل می‌شود. اهل نمازی که توانسته‌اند در نماز به یاد خدا باشند و حضور قلب داشته باشند کسانی هستند که در طول روز مراقب قلب خود بوده نه تنها گناه و خطایی از آنها سر نزنده بلکه کشیک قلب داده، کسی جز خدا را به قلب راه نداده‌اند.

در پایان باید بگوییم هر کدام از این چهار مرحله، مطلوب است و صاحب هر مرحله نزد خدای مهربان محبوب بوده و اینگونه نیست که نماز شکر را، نمازی پیش پا افتاده یا کم‌ارزش تلقی نماییم؛ بلکه نمازی کامل و ارزشمند محسوب می‌شود. منتهی انسان نباید در یک مرحله بماند و به فکر مراحل دیگر نباشد. اما اینکه چگونه این مراحل را باید طی کرد، راه‌های متعددی دارد؛ که سعی ما بر این است در این صفحات به برخی از آنها اشاره نماییم. یکی از بهترین راه‌ها برای رشد و ترقی نماز، رعایت آداب نماز است که ما در گام بعدی به این مهم می‌پردازیم.





۲ / شناخت آداب و رعایت آن



گام دوم

شناخت آداب و رعایت آن



نماز ظاهری دارد و باطنی. رسیدن به آثار نماز و چشیدن لذت مناجات به دنبال رعایت آداب ظاهری و باطنی نماز حاصل می‌شود. نماز، یاد خداست و این یاد، آرامش را برای قلب به ارمغان می‌آورد. اما اگر این ذکرالله‌الاکبر با رعایت آداب گفته نشود آرامشی که مورد نظر است نصیب نمی‌شود. از همین جهت است که ما نمازگزارانی را می‌بینیم که دچار اضطراب، استرس و ناآرامی در زندگی هستند در حالی که اثر نماز غیر از این موارد است.

آقای دکتر نگاهی به من کرد و گفت: این کپسول‌ها را هر شش ساعت یکبار بخور. داروها را گرفتم و به خانه آمدم. ساعت موبایل را روی شش ساعت تنظیم کردم تا طبق دستور پزشک کپسول‌ها را مصرف کنم. هر شش ساعت یکبار.

پزشکی که برای جسم ما، دارو تجویز نموده، برای مصرف آن، زمان معین کرده قید می‌زند و شرایط دیگر را نیز لحاظ می‌نماید و ما خود را مقید می‌دانیم که آن‌ها را به خوبی رعایت نماییم اما چه شده که به درمان روح و خوراک روانمان که می‌رسیم به هیچ آداب و شرایطی گردن نمی‌نهییم و بدون در نظر گرفتن برنامه‌های طیب واقعی یک



شیر بی‌یال و دم و اشکم می‌آوریم. آیا عذری در عمل نکردن به نسخه خداوند عالمیان داریم؟!

در واقع یکی از بهترین راه‌ها برای رسیدن به باطن نماز، رعایت آداب ظاهری آن است. نماز یک گفت‌وگوی رسمی است که آداب مخصوص به خود را می‌طلبد. آیا شده است که شما در یک مهمانی بزرگ یا در یک همایش، با لباس غیررسمی حاضر شوید؟ جواب مشخص است، چرا که هر مجلس، آداب مخصوص به خود را می‌طلبد.

خداوند دوست دارد نماز با آداب خوانده شود به همین دلیل خود او نیز با آداب خاصی ما را به مهمانی و گفت‌وگوی خویش دعوت کرده است.

امام صادق علیه السلام فرمود:

چه بسا مردی که پنجاه سال نماز خوانده باشد و حتی یک نماز او را خدا نپذیرفته باشد. ناگوارتر از این چه خواهد بود؟ بخدا سوگند، شما خود در میان همسایگان و یاراتان، کسانی را می‌شناسید که اگر نمازشان را به خاطر تکریم و احترام شما بخوانند، شما نمازشان را پذیرا نمی‌شوید که چرا در ادای تکریم و احترام شما سهل‌انگاری و بی‌اعتنائی کرده‌اند (به‌خاطر رعایت نکردن آداب). خداوند عز و جلّ نیز جز طاعت نیک و شایسته، هیچ طاعتی را نمی‌پذیرد، تا چه رسد به طاعت بی‌ارج و بی‌بها.^۱

۱. وَ اللَّهِ إِنَّهُ لَيَأْتِي عَلَى الرَّجُلِ خَمْسُونَ سَنَةً وَ مَا قَبِلَ اللَّهُ مِنْهُ صَلَاةً وَاحِدَةً فَأَيُّ شَيْءٍ أَشَدُّ مِنْ هَذَا وَ اللَّهُ إِنَّكُمْ لَتَعْرِفُونَ مِنْ جِيرَانِكُمْ وَ أَصْحَابِكُمْ مَنْ لَوْ كَانَ يُصَلِّي لِبُعْضِكُمْ مَا قَبِلَهَا مِنْهُ لَأَسْتَحْفَافِهِ بِهَا إِنْ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لَا يَقْبَلُ إِلَّا الْحَسَنَ فَكَيْفَ يَقْبَلُ [يَقْبَلُ] مَا يُسْتَحَفُّ بِهِ؛

بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۶۱.





فرض کنید شما را به دو مهمانی دعوت کرده‌اند. مهمانی اول، برای دعوت، تنها به یک پیامک ساده اکتفا کرده‌اند. اما در مهمانی دوم، میزبان، علاوه بر فرستادن پیامک، به ارسال یک کارت دعوت شکیل و پر محتوا هم اقدام نموده است. در روز مهمانی هم دوباره با تماس تلفنی از شما دعوت ویژه‌ای به عمل آورده، جایگاه شما را در آن مهمانی مشخص نموده است. شما به کدام مهمانی رغبت بیشتری دارید؟ برای آن مهمانی چه مقدماتی را فراهم می‌سازید؟ آیا سر وقت و با ظاهری آراسته در آنجا حاضر نمی‌شوید؟

خداوند نیز ما را به‌طور ویژه به مهمانی خویش دعوت کرده است، پس شایسته است ما هم با رعایت آداب خاص در این ضیافت روزانه شرکت نماییم.

وزیر با چند تن از کارگزاران در محضر پادشاه ایستاده بودند. پادشاه در حال صحبت بود که عقربی از روی پای وزیر شروع به بالا آمدن کرد. چند نفر به وزیر اشاره می‌کردند. اما وزیر از جای خود تکان نخورد و همچنان خبردار ایستاده بود تا اینکه عقرب نیش خود را زد. رنگ چهره وزیر تغییر کرد اما از جای خود تکان نخورد. تا اینکه مجلس تمام شد و پادشاه رفت. به محض رفتن پادشاه، وزیر روی زمین افتاد. دیگران به سراغش آمده و با عتاب گفتند: چرا عقرب را با دستت پرت نکردی؟ وزیر گفت: خلاف ادب بود در محضر پادشاه تکان بخورم و دستم را تکان دهم ...

نماز تمرین ادب است. کسی که در محضر خداوند ادب را رعایت کند با دیگران نیز مؤدب خواهد بود. بعضی می‌گویند ما با خدا خودمانی هستیم و نیازی نمی‌بینیم که خیلی رسمی با او برخورد کنیم. به همین



دلیل با لباس راحت و هر حالتی که شد به نماز می‌ایستیم و با او گفت‌وگو می‌کنیم. از این افراد باید یک سؤال پرسید که آیا شما به خدا نزدیک‌تر هستید یا پیامبر اکرم ﷺ و امیرالمؤمنین علیه السلام؟ چرا آن بزرگواران رعایت خودمانی بودن را در محضر خدا نکردند؟! یا کریم اهل بیت علیهم السلام که در وصف ایشان می‌خوانیم:

امام حسن مجتبی علیه السلام برای اقامه‌ی نماز بهترین لباس‌هایش را می‌پوشید. از ایشان پرسیدند: چرا؟! فرمود: خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد و در قرآنش فرموده: «زینت‌های خود را به هنگام نماز با خود بردارید»^۱.

نکته دیگر اینکه، خدای مهربانی که الحمدلله شما با او خودمانی شده‌اید خودش فرمان داده با این آداب در گفت‌وگوی رسمی با من شرکت نمایید. البته شما بعد از نماز می‌توانی آن حالت خودمانی را با خداوند تا ساعت‌ها ادامه دهی و با یادش خوش باشی.

شهیده شیک‌پوش

شهیده شهناز حاجی‌شاهی بسیار روی نماز اول وقت تاکید داشت؛ حتی لباس‌های نمازش با لباس خانگی و کوچه خیابانی فرق می‌کرد. یک روز که داشت برای نماز خودش را آماده می‌کرد و لباس مرتب می‌پوشید، مادرش گفت: دخترم! خیر است، خبری شده؟! کجا به سلامتی؟! شهناز گفت: مگر شما وقتی به دیدار یک دوست محترم می‌روید لباس نو نمی‌پوشید و خودتان را مرتب نمی‌کنید؟! پس چرا برای گفت‌وگوی با خدا نباید به سر

۱. اعراف / ۳۱

۲. وسایل الشیعه، ج ۴، ص ۴۵۵.





و وضع خودمان سامان بدهیم و مرتب باشیم.^۱

شهادا مظهر ادب بودند. آن‌ها نه فقط با خدا بلکه با بندگان خدا هم محترمانه صحبت می‌کردند. آن‌ها در نماز مؤدب می‌ایستادند به چپ و راست نگاه نمی‌کردند حتی متوجه نمی‌شدند چه کسی در سمت چپ و راست آن‌ها ایستاده است.

امام باقر علیه السلام فرمود:

کسی که از روی عمد در نماز توجه کند که ببیند طرف چپ و راستش چه کسانی هستند، نمازی برایش نیست (چرا که نماز عاشقانه عاشق را فقط متوجه معشوق می‌کند و از اطرافیان غافل).^۲

شهید عاشق

شهید محمدحسن خلیلی نماز را به شکلی می‌خواند که انگار در محضر خدا ایستاده. او عاشق خدا بود. گاهی نیم ساعت قبل از نماز آماده می‌شد به خودش عطر می‌زد و به سمت نماز می‌رفت.^۳

یک سری ریزِ کاری‌ها در زندگی هست که اگر رعایت شود، موفقیت‌های بزرگی را در پی دارد. شاید ما با خودمان فکر کنیم که عطر زدن یا داشتن انگشتر در نماز خیلی هم اهمیت ندارد، اما وقتی سفارشات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را می‌بینیم و از طرفی رفتار علمای دین را در عمل به این دستورات مشاهده می‌کنیم باید قبول کنیم که راز و رمزی هست که ما بی‌خبریم، و گرنه دلیلی نداشت که امام خمینی رحمته الله علیه با این همه کار و کمبود وقت روزی پنج بار خودش را معطر کند و اصرار داشته



۱. زیر این حرف‌ها خط بکشید، ص ۴۷.

۲. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۴۱.

۳. زیر این حرف‌ها خط بکشید، ص ۴۸.



باشد که قبل از هر نماز از عطر یا ادکلن استفاده نماید. در روایت داریم که امام صادق علیه السلام فرمود:

دو رکعت نماز که نمازگزار عطر زده باشد، ثوابش ۷۰ برابر می‌شود.^۱

و نیز پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

مسواک زدن برای نماز، ثواب نماز را ۷۰ برابر می‌کند.^۲

انگشتر به دست کردن، ثواب نماز را ۱۰۰۰ برابر می‌کند.^۳

چند نمونه از آداب

به اختصار به چند ادب مهم اشاره می‌نماییم.

۱- اول وقت

در زمان ریاست جمهوری، بارها جلسات هیأت دولت یا شورای جنگ را برای نماز قطع کردم و به این اصل معتقد بوده و هستم که اگر کار به نماز می‌خورد، باید کار را تعطیل کرد و نماز خواند؛ استدلالم هم این است که وقتی ندا می‌آید: «حی علی الصلاة»، این خیلی تجاهر و وقاحت می‌خواهد که خدا شما را به نماز بخواند و شما چشم در چشم دیگران بدوزید و توجهی نکنید، این لوث کردن ارزش نماز است که هم به کار لطمه می‌زند هم عوارض وضعی دارد.^۴

زنگ تلفن خانه به صدا در می‌آید همه‌ی اهل خانه به تکاپو افتاده به سمت گوشی خیز برمی‌دارند. صدای زنگ، همه را متوجه خود کرده

۱. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۴۰.

۲. جامع الأخبار، ص ۷۸.

۳. بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۵۷.

۴. مصاحبه با حضرت آیت الله امام خامنه‌ای (دام‌طه)، ۱۳۸۴/۵/۱۲، به نقل از: بهترین نماز در

بیان رهبر معظم انقلاب، ص ۴۴.





باعث توجه دیگران به تلفن شده است. زنگ دیدار و گفت‌وگوی خدا هم به صدا در می‌آید اما حرکتی در خانه دیده نمی‌شود. مهمانی پشت در خانه آمده می‌داند شما در خانه‌اید به شوخی به شما زنگ می‌زند تا عکس‌العمل شما را ببیند. شما به هر دلیلی، جواب او را نمی‌دهید در حالیکه او صدای زنگ تلفن شما را می‌شنود و از حضور شما هم در خانه خبر دارد. پسر نوجوان شما به سمت گوشی می‌رود تا جواب تلفن را بدهد با صدای بلند می‌گویید: «ولش کن باز هم آقای فلانی است» ناگهان متوجه حضور و توجه او می‌شوی. چه حالی به شما دست می‌دهد؟! چقدر شرم‌منده می‌شوید؟!

تلنگر

معلم سر کلاس درس، دانش‌آموزی را برای ارائه درس صدا می‌کند، اما دانش‌آموز اعتیایی نمی‌کند، برای بار دوم و سوم صدا می‌کند باز هم جوابی نمی‌شنود. آیا چنین برخوردی «گستاخی دانش‌آموز در برابر معلم تلقی نمی‌شود؟!» هنگام اذان، خدا تک‌تک ما را برای حضور در کلاس بندگی دعوت می‌کند ما چه واکنشی نشان می‌دهیم. واقعاً رفتار ما در تماس با خالقمان چگونه است؟ تا چه اندازه، ارتباط به موقع برای ما اهمیت دارد؟

آیا رفتار ما با رفتار امامان عزیزمان علیهم‌السلام در این زمینه هم‌خوانی دارد؟

بیرون شهر منتظر جمعیتی بودیم. وقت نماز شد. امام رضا علیه‌السلام فرمود: اذان بگو تا نماز بخوانیم. گفتم: آقا جان! اندکی صبر کنید تا جمعیت بیاید و یک نماز جماعت باشکوه برگزار کنیم. امام





فرمود: هرگز نمازت را از اول وقت به تأخیر میانداز.^۱

هدایت یک نفر به راه راست، یکی از کارهایی است که علاوه بر اجر عظیم، مورد توجه پروردگار عالم نیز هست. در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند:

علی جان! اگر یک نفر به دست تو هدایت شود برای تو بهتر از هر آن چیزی است که خورشید بر آن غروب و طلوع می‌کند.^۲
با توجه به این مقدمه که زمینه‌ی مسلمانی یک نفر را فراهم کردن این همه ثواب دارد به روایت زیر توجه کنید.

عمران صابی رهبر ستاره‌پرستان بود. روزی در محضر امام رضا علیه السلام به بحث و گفت‌وگو پرداخت. سخنان امام، استدلال‌های او را به هم ریخت و دل او را نرم ساخت. او آماده‌ی پذیرش اسلام بود که ناگهان امام علیه السلام از جا برخاست که جلسه را ترک نماید. عمران که این صحنه را دید به امام گفت: ای آقای من! دل من نرم شده است و آماده پذیرش اسلام شده‌ام اگر اندکی دیگر بحث را ادامه دهید من مسلمان خواهم شد. امام علیه السلام فرمود: الآن وقت نماز است، نماز می‌خوانیم و برمی‌گردیم.^۳

هدایت یک نفر آن هم رهبر فرقه‌ای که بر جمعیت زیادی تأثیرگذار است مانع توجه ویژه امام رضا علیه السلام به نماز اول وقت نمی‌شود. حال فکر کنیم چه کارهای کوچک و بی اهمیتی به راحتی مانع ما می‌شوند تا در همان لحظه‌ای که خداوند فرموده در مهمانی او حاضر شویم مشغول کارهای دیگر شویم. امام باقر علیه السلام فرمود:

۱. الخرائج و الجرائح، ج ۱، ص ۳۳۸.

۲. کافی، ج ۵، ص ۲۸.

۳. التوحید (للصدوق)، ص ۴۳۵.





إِعْلَمُ أَنَّ أَوَّلَ الْوَقْتِ أَبَدًا أَفْضَلُ فَعَجِّلْ بِالْخَيْرِ مَا اسْتَطَعْتَ.^۱

این را بدان که اول وقت، همیشه با فضیلت خواهد بود. لذا هر چه که می‌توانی در انجام کار نیک، شتاب و تعجیل کن.

فرماندهی در برزخ

سرلشکر شهید مهدی زین الدین به نماز اول وقت خیلی اهمیت می‌داد. پس از شهادتش او را در عالم رؤیا دیدند که مشغول زیارت خانه‌ی خداست و عده‌ای هم دنبالش بودند. از او پرسیدند شما این‌جا چه کاره‌اید؟! گفته بود: به خاطر آن نمازهای اول وقت که خوانده‌ام در این‌جا فرماندهی این‌ها را به من واگذار کرده‌اند.



۲- خواندن نماز در مسجد

مکانی که گفت‌وگو در آن انجام می‌گیرد باید فضایی برخوردار از طهارت و مملو از رحمت و نور باشد. مساجد مکان‌های پاکیزه‌ای هستند که اهل آسمان آن‌ها را نورانی می‌بینند. مکان‌هایی که خانه خدا نام گرفته و ملائک در آنجا بالهای خویش را گسترده‌اند. امام صادق علیه السلام فرمود:

در تورات نوشته شده است که خانه من بر روی زمین، مسجد است؛ پس خوشا بر بنده‌ای که در خانه خویش وضو گیرد، پس آنگاه مرا در خانه‌ام زیارت کند. آگاه باشید که به راستی، بر زیارت‌شونده است که زیارت‌کننده را بزرگ و گرامی دارد.^۲

۱. کافی، ج ۳، ص ۲۷۴.

۲. مَكْتُوبٌ فِي التَّوْرَةِ أَنَّ بِيوتِي فِي الْأَرْضِ الْمَسَاجِدُ فَطُوبَى لِمَنْ لَبَّدَ نَظَّهُرَ فِي بَيْتِهِ ثُمَّ زَارَنِي فِي بَيْتِي أَلَا إِنَّ عَلَيَّ الْمَزُورِ كَرَامَةَ الزَّائِرِ وَ فِي حَدِيثٍ آخَرَ أَلَا بَشِّرِ الْمَشَاءِينَ فِي الظُّلُمَاتِ إِلَى الْمَسَاجِدِ بِالنُّورِ السَّاطِعِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ ثَوَابِ الْأَعْمَالِ وَ عِقَابِ الْأَعْمَالِ، ص ۲۷.

اگر یک غیرمسلمانی وارد شهر مسلمانان شود و مساجد را خلوت ببیند چه تصویری درباره ایشان خواهد کرد؟!

آداب مسجد

شایسته است با لباس مناسب، معطر و رفتاری محترمانه به خانه خدا وارد شده، دقایقی قبل از شروع نماز، خود را آماده ایستادن در محضر خدا نماییم و با رعایت این ادب، اجر نمازمان را چند برابر سازیم. امام صادق علیه السلام فرمود:

بر شما باد که به مساجد بیایید؛ زیرا آنها خانه‌های خدایند در زمین. هر که با طهارت در آنها وارد شود خدا از گناهان پاکش کند و او را از زائران خود نویسد پس در آنها بسیار نماز بخوانید و دعا کنید و در جاهای مختلف مساجد نماز بخوانید که هر مکان برای نمازگزار خود روز قیامت گواهی دهد.^۱

نکته

«ژرف ارنست رنان» نویسنده‌ی فرانسوی می‌نویسد: بر خلاف سخنان ناروایی که درباره‌ی اسلام شنیده بودم، هر گاه وارد یکی از مسجدهای مسلمانان می‌شدم، صحنه‌های دلپذیر و جذابی را می‌دیدم که به خود می‌لرزیدم و افسوس می‌خوردم که چرا مسلمان نیستم.^۲

همیشه نور عجیبی، میان مسجدهاست

و حس ناب و غریبی، میان مسجدهاست

۱. عَلَيْكُمْ بِأَيِّتِي الْمَسَاجِدِ فَإِنَّهَا يُبَوِّتُ اللَّهُ فِي الْأَرْضِ وَمَنْ أَتَاهَا مُتَطَهِّرًا طَهَّرَهُ اللَّهُ مِنْ ذُنُوبِهِ وَ كُتِبَ مِنْ زُورِهِ فَأَكْثَرُوا فِيهَا مِنَ الصَّلَاةِ وَالِدُعَاءِ وَصَلُّوا مِنَ الْمَسَاجِدِ فِي بَقَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ فَإِنَّ كُلَّ بُقْعَةٍ تَشْهَدُ لِلْمُصَلِّيِ عَلَيْهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ الْأَمَالِيُّ (للصَّدُوقِ)، ص ۳۵۹.

۲. زیر باران، ص ۷۹.





ز هر طرف که بینی فرشته می آید
 چه عطر و بوی عجیبی میان مسجدهاست
 به گوش خویش شنیدم شبی که دل می گفت:
 چه قلب‌های نجیبی میان مسجدهاست^۱

۳- خواندن نماز به جماعت



نماز جماعت، انس با مؤمنین خداجو را بیشتر می‌کند. در قرآن کریم آمده است که «با رکوع کنندگان رکوع کنید»^۲ یعنی خداوند متعال دوست دارد که بندگان هم‌هنگام و منظم همگی با هم به رکوع و سجده روند. امام رضا علیه السلام در فلسفه تشریح نماز جماعت فرمود:

برای اینکه اخلاص، توحید، اسلام و عبادت خدا ظاهر، آشکار و مشهود باشد. چه آنکه در اظهار آن‌ها بر اهل شرق و غرب حجّت حقّ عزّ و جلّ تمام می‌گردد و دیگر عذری برایشان باقی نمی‌ماند و دیگر آنکه منافقی که نماز را خفیف و سبک می‌شمارد مجبور است آنچه را که ظاهراً اقرار دارد علناً و در منظر همگان اداء کرده و از آن مراقبت نماید و این موجب قدرت و شوکت اسلام می‌گردد. و دیگر آنکه در نماز جماعت برخی از مردم برای بعضی دیگری و در حضور یکدیگر شهادت به اسلام می‌دهند و این امری است مطلوب، اضافه بر اینکه در سایه جماعت و حضور مردم در کنار هم مساعدت بر برّ و تقوی و دور شدن از بسیاری از گناهان خدای عزّ و جلّ تحقق می‌یابد.^۳

۱. روح الله مالیر.

۲. بقره/ ۴۳.

۳. فَإِنْ قَالَ فَلِمَ جُعِلَتِ الْجَمَاعَةُ قِيلَ لِأَنَّ لَا يَكُونُ الْإِخْلَاصُ وَالتَّوْحِيدُ وَ الْإِسْلَامُ وَالْعِبَادَةُ لِلَّهِ لَا [إِلَّا] ظَاهِرًا مَكْشُوفًا مَشْهُودًا لِأَنَّ فِي إِظْهَارِهِ حُجَّةً عَلَى أَهْلِ الشَّرْقِ وَ الْغَرْبِ لِلَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَحْدَهُ

اصرار بر نماز جماعت

شهید اکبری به نماز اهمیت ویژه‌ای می‌داد و تا می‌شد نمازهایش را به جماعت می‌خواند.

یک روز که به اتفاق ایشان از گشت برگشتیم، موقع ظهر به سپاه رسیدیم. برادران به‌صورت فرادا مشغول نماز خواندن بودند. ایشان خیلی ناراحت شد. فردای آن روز در صبحگاه، نیم ساعت درباره نماز جماعت صحبت کرد و یک نفر را به عنوان امام جماعت انتخاب کرد.

جالب است بدانید که خودش در هنگام ادای نماز در حالی که امام جماعت بود به فیض شهادت رسید.^۱

چه شایسته است این ادب الهی را در نماز، همگانی کرده با همتی بلند هر کدام از ما در هر پست و مقام و جایگاهی که هستیم در هنگام نماز، جماعت را جدی گرفته، کارمند و کارگر و معلم و دانش‌آموز و همه و همه به این مهم اقدام کنیم و هرگز دور بودن مسجد و بهانه‌هایی مانند نبود نمازخانه و ... را بهانه‌ی تعطیلی این امر مهم نسازیم.

۴- حضور قلب

یکی از مهم‌ترین آداب نماز، توجه به معبود و حس حضور او است. شایسته نیست که هنگام گفت‌وگو، توجه ما به مخاطب نباشد. به همین دلیل، خداوند مهربان گفت‌وگویی را که در آن توجه نباشد به حساب نمی‌آورد. امام سجاده علیه السلام فرمود:

وَلْيَكُونَ الْمُنَافِقُ وَ الْمُسْتَخِفُّ مُؤَدِّياً لِمَا أَقْرَبَ بِهِ بَظَاهِرِ الْإِسْلَامِ وَ الْمُرَاقِبَةِ وَ لِأَنَّ تَكُونَ شَهَادَاتِ النَّاسِ بِالْإِسْلَامِ مِنْ بَعْضِهِمْ لِبَعْضٍ جَائِزَةٌ مُمَكِّنَةٌ مَعَ مَا فِيهِ مِنَ الْمُسَاعَدَةِ عَلَى الْبِرِّ وَ التَّقْوَى وَ الرَّجْرَجِ عَنْ كَثِيرٍ مِنْ مَعَاصِي اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ؛ *علل الشرائع*، ج ۱، ص ۲۶۲.

۱. زیر این حرفها خط بکشید، ص ۲۵.





إِنَّ الْعَبْدَ لَا يُقْبَلُ مِنْ صَلَاتِهِ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ مِنْهَا بِقَلْبِهِ.^۱
همانا از نماز بنده آن مقدار پذیرفته می‌شود که با قلبش به آن توجه دارد.

سفارش ناب



۳۴

یکی از بازاریان که از شاگردان مرحوم شاه‌آبادی بود، نقل می‌کرد که ایشان، یک شب در یکی از سخنرانی‌هایشان، با ناراحتی اظهار داشتند: چرا افرادی که در اطراف ایشان هستند، حرکتی از خود در جنبه‌های معنوی نشان نمی‌دهند؟ آخر، مگر شماها نمی‌خواهید آدم شوید؟ اگر نمی‌خواهید من این قدر به زحمت نیفتم. همین فرد می‌گوید: بعد از منبر، ما چند نفر خدمت ایشان رفتیم و گفتیم که آقا ما می‌خواهیم آدم بشویم. چه کنیم؟ ایشان فرمودند: من به شما سه دستور می‌دهم، عمل کنید، اگر نتیجه دیدید، آن وقت بیایید تا برنامه را ادامه دهیم. سه دستور ایشان چنین بود:

- ۱- مقید باشید نماز را در اول وقتش اقامه کنید. هر کجا بودید و دیدید صدای اذان بلند شد، دست از کارتان بکشید و نماز را اقامه کنید. حتی المقدور هم سعی کنید به جماعت خوانده شود.
- ۲- در کاسبی‌تان انصاف به خرج دهید، اقل منفعتی را که می‌توانید، همان را در نظر بگیرید. در معاملات، چشم‌هایتان را ببندید و بین دوست و آشنا و غریبه و شهری و غیر شهری فرق نگذارید.
- ۳- از نظر حقوق الهی، گرچه می‌توانید برای ادای آن تا سال صبر کنید و امام معصوم علیه‌السلام به شما مهلت داده‌اند، اما شما ماه به ماه حق و حقوق الهی را ادا کنید.

من دستورات ایشان را که از ماه رجب شنیده بودم، اجرا کردم تا



به ماه رمضان رسید. قبل از ماه رمضان در بازار پاچنار می‌آمدم که، صدای اذان بلند شد. خود را به مسجد نایب رساندم و پشت سر مرحوم حجت الاسلام سید عباس آیت الله زاده مشغول نماز شدم. در نماز دیدم که ایشان گاهی تشریف دارند و گاهی ندارند. قرائت نیستند ولی در سجده و رکوع هستند. پس از نماز به ایشان عرض کردم: شما در حال نماز کجا تشریف داشتید؟ که من شما را نمی‌دیدم. ایشان متحیر شد. تعجب کرد و فرمود که معذرت می‌خواهم. در منزل ناراحتی پیش آمد، لذا در نماز، گاهی می‌رفتم دنبال آن اوقات تلخی و بعد از مدتی، متوجه می‌شدم و به نماز برمی‌گشتم. این اولین مشاهده‌ی من بود که در اثر دستورات آیه‌ی الله شاه آبادی برایم حاصل شده بود. در اثر دو ماه و نیم التزام به این سه دستور، دید ما باز شد و برنامه را هم چنان ادامه دادم که مشاهدات بعدی من، دیگر قابل بیان نیست.^۱

پیامبر نور و رحمت ﷺ فرمود:

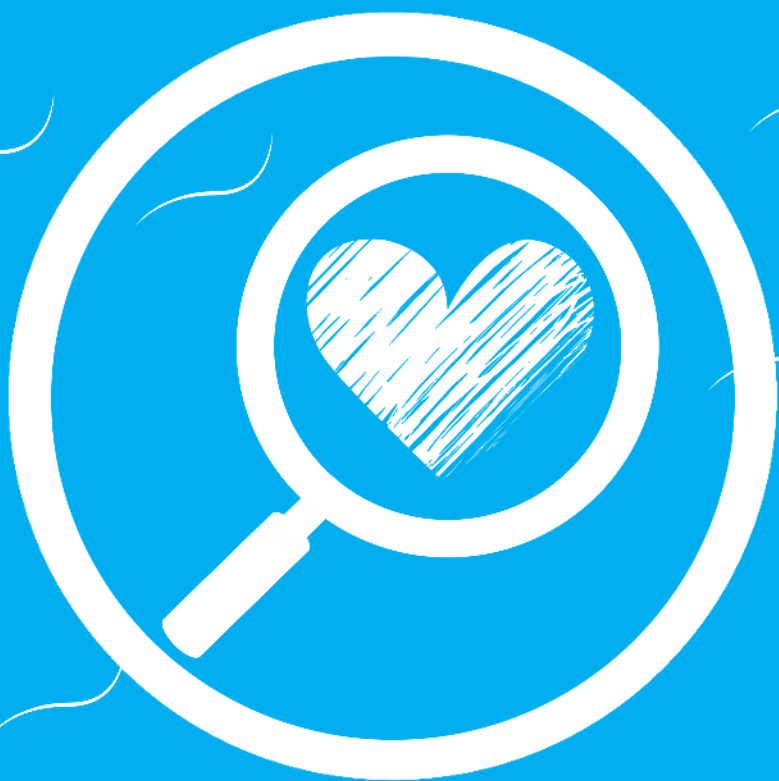
خداوند نماز بنده‌ای را که دلش در کنار بدنش حضور ندارد نمی‌پذیرد.^۲

به علت اهمیت این ادب مهم، در گام‌های بعدی این بحث را به‌طور کامل ارائه می‌دهیم. اما قبل از بحث درباره حضور قلب لازم است اشاره‌ای گذرا به قلب و حالاتش داشته باشیم که گام بعدی به این مهم اشاره دارد.

۱. <http://albayan.ir>

۲. المحاسن، ج ۱، ص ۲۶۰.





۳ / شناخت قلب





گام دوم

شناخت قلب



۳۸

شناخت گام تا حضور قلب

مراد از قلب، دلی است که می‌توان با آن حقایق را درک کرد و چنین قلبی است که می‌تواند انسان را به درجه‌ای برساند که فرشتگان را مشاهده کرده با آنان ارتباط برقرار نماید. و به طور کلی قلب در قرآن به معانی گوناگونی آمده است از جمله، عقل و درک^۱، روح و جان^۲، مرکز عواطف^۳ که آیات گوناگونی به این معانی اشاره دارند.^۴

انواع قلب

خداوند متعال در قرآن کریم بعضی از قلب‌ها را نکوهش کرده و برخی را مورد تمجید قرار داده است. قلب‌های مریض^۵، پراکنده و متشتت^۶، دارای قساوت^۷، زرنگار زده شده^۸ و منکر حقایق^۹ مورد نکوهش قرار گرفته‌اند

۱. ق/ ۳۷

۲. احزاب/ ۱۰

۳. انفال/ ۱۲

۴. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۸۸

۵. بقره / ۱۰

۶. حشر/ ۱۴

۷. بقره / ۷۴

۸. مطففین / ۱۴

۹. نحل/ ۲۲



که صاحبان آنها افرادی بی‌خرد و به دور از قوه تعقل لقب گرفته و در نهایت جایگاهشان دوزخ است.

در مقابل این‌ها «قلب سلیم» مورد عنایت خداوند متعال است که سودمندی آن در سرای آخرت، مورد اهمیت ویژه قرار گرفته است.

«يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»^۱

روزی که مال و فرزند سودی ندارد مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خداوند آید.

قلب سلیم همان قلبی است که حضور خدا را در همه حال چه در نماز و چه بیرون از نماز حس می‌کند. ما اگر در فکر اصلاح نمازمان هستیم چاره‌ای نداریم جز اینکه اصلاح قلب و رسیدن به مرحله سلامت قلب را دنبال کنیم.

قلب مریض، لذت مناجات را نمی‌چشد از درک محضر خدا عاجز است در نهایت اهل انکار حقایق و معارف می‌شود. ضرورت تصفیه قلب و رسیدن به مرحله قلب سلیم، به حدی بالاست که اگر در این مسیر کوتاهی شود بی‌ایمانی و بی‌دینی در لحظه مرگ، رخ عیان نموده، حسرت دائمی روز قیامت را به دنبال خواهد داشت.

برای رسیدن به قلب سلیم، مراقبت بسیار لازم است. مهم در این وادی کنترل ورودی‌های قلب است.

تشبیه و تمثیل

قلب را به حوضچه‌ای تشبیه کرده‌اند که از چند جوی به آن آب می‌رسد. اگر راه‌های ورودی، آب زلال و تمیز به حوضچه برسانند





حوض، دارای آبی پاک و زلال است که همه چیز را در آن می‌توان مشاهده کرد اما اگر آب آلوده و کدر وارد حوض شود منبع کثافات و بیماری‌ها شده از مشاهده انوار قدس محروم می‌گردد.

امام باقر علیه السلام فرمود:

هر بنده‌ای در دلش نقطه سفیدی است که چون گناهی کند، خال سیاهی در آن پیدا شود، پس اگر توبه کند آن سیاهی برود، و اگر گناه را ادامه دهد، آن سیاهی افزایش پیدا می‌کند تا روی سفیدی را بپوشاند، و چون سفیدی پوشیده شد، دیگر صاحب آن دل هرگز به خیر گرایش پیدا نمی‌کند و همین است، گفتار خدای عز و جل: «چنین نیست که آنها می‌پندارند، بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دل‌هایشان نشسته است!»^۱.

مهم‌ترین ورودی‌های قلب، چشم، گوش و زبان است که در جای خود بحث مفصلش خواهد آمد. نکته دیگر اینکه اگر قلب با مراقبت و تمرین حضور، به مقام سلامت رسید، قبله زبان شده، آن وقت است که به زبان دیکته‌ی ذکر می‌کند. امام صادق علیه السلام فرمود:

فَجَعَلَ قَلْبَكَ قِبْلَةً لِللسَانِكِ لَا تُحَرِّكُهُ إِلَّا بِإِشَارَةِ الْقَلْبِ وَ مُوَافَقَةِ الْعَقْلِ وَ رِضَى الْإِيمَانِ.^۳

دل خود را قبله زبان خود قرار بده و زبان خود را، مگر به اشاره دل و اجازه عقل و رضای ایمان حرکت مده.

۱. مطفین / ۱۴.

۲. مَا مِنْ عَبْدٍ إِلَّا وَ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ بِيَضٍّ فَإِذَا أَذْنَبَ ذَنْبًا خَرَجَ فِي النُّكْتَةِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ فَإِنْ تَابَ ذَهَبَ ذَلِكَ السَّوَادُ وَإِنْ تَمَادَى فِي الذُّنُوبِ زَادَ ذَلِكَ السَّوَادَ حَتَّى يُعْطَى الْبِيَاضَ فَإِذَا عَطِيَ الْبِيَاضَ لَمْ يَرْجِعْ صَاحِبُهُ إِلَى خَيْرٍ أَبَدًا وَ هُوَ قَوْلُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ کافی، ج ۲، ص ۲۷۳.

۳. مصباح الشریعة، ص ۵۵.





کلام ناب

عالم وارسته مرحوم سید بن طاووس می گوید:

اگر قلب به کلی اقبال و توجه به خداوند جل جلاله داشته باشد اعضا و جوارح نیز برای چیزی که آفریده شده اند یعنی عبادت و پرستش حضرت حق بر خداوند جل جلاله توجه و اقبال می کنند زیرا رابطه اعضای بدن با قلب مانند فرمانروا و فرمانبر است و اگر نمازگزار با این حالت وارد نماز شود مانند روی آورندگان به خدا در نماز حاضر خواهد شد و تا هنگام پایان نماز بر حالت حضور قلب استمرار داشته به آرزوی خویش که خواندن نماز حقیقی است رسیده و کامیاب خواهد شد.^۱

دائم الحضور بودن از قلب سالم حاصل می شود نه اینکه زبان قبله‌ی قلب شود. گاهی ما ذکر می‌گوییم و با سعی و تلاش می‌خواهیم حواسمان را به ذکر جلب کنیم و حضور قلب داشته باشیم. اما گاهی قلب آن قدر نورانی و پاک می‌شود که ناخودآگاه متوجه خدای متعال شده زبان را به حرکت در می‌آورد و مشغول ذکر می‌کند.^۲

قلبی که با کنترل و مراقبت از ورودی‌ها، حضور خدا را درک کرد، مودب می‌شود و این ادب از قلب، به سایر اعضا و جوارح سرایت کرده آن‌ها را نیز هاله‌ای از ادب و متانت فرا می‌گیرد. اینکه گفته می‌شود شرط قبولی اعمال، حضور قلب است شاید رمزش این باشد که با درست شدن قلب، تمام اعضا درست می‌شوند و در محضر ربوبی ادب را رعایت می‌کنند. نتیجه اینکه برای رسیدن به حضور قلب، باید مسیری را

۱. پرسش و پاسخ نماز در کلام اولیای ربانی، ص ۱۸.

۲. نک: طاهرزاده، اصغر، چگونگی فعلیت یافتن باورهای دینی.



در زندگی پیش گرفت که ما را به قلب سلیم برساند و از قلب‌های دیگر
جدا سازد. که این مهم جز با تمرین، مراقبت و تزکیه نفس حاصل
نمی‌گردد.



۴/ چرا حضور قلب





گام چهارم

چرا حضور قلب



۴۴

نشست گام تا حضور قلب

جواب به این سؤال، اهمیت این بحث را بیشتر نمایان ساخته ما را در راه رسیدن به حضور قلب یاری خواهد کرد.

چرا حضور قلب؟

۱- به دلیل اهمیت و دعوت شدن به چنین نمازی

حضور قلب از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اصل در نماز، نماز با حضور قلب است که به عنوان اصلی‌ترین کلید قبولی نماز مطرح شده است. به همین دلیل ما به آن دعوت شده‌ایم تا به اصل نماز و آثار آن دسترسی پیدا کنیم. پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمود:

يَا أَبَا ذَرٍّ رُكْعَتَانِ مُتَّصِدَتَانِ فِي تَفَكُّرٍ خَيْرٌ مِنْ قِيَامٍ لَيْلَةٍ وَ الْقَلْبُ لَاهٍ ۱

ای اباذر! دو رکعت نماز مختصر که همراه با تفکر و حضور قلب باشد ارزشمندتر از یک شب زنده داری با دل سرگردان و بدون توجه است.

دو رکعت با توجه، هزاران بار بهتر از شب‌زنده‌داری است که شخص نمازگزار متوجه نباشد در محضر کیست و با چه کسی مشغول گفت‌وگو

۱. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۴۹.



شده است. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمود:

مَنْ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ وَلَمْ يُحَدِّثْ فِيهِمَا نَفْسَهُ بِشَيْءٍ مِنْ أُمُورِ
الدُّنْيَا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ.^۱

کسی که دو رکعت نماز بخواند و به چیزی از امور دنیا توجه نکند
خداوند تمام گناهایش را می‌بخشد.



۴۵

از قیدی که در روایت آمده (به چیری از امور دنیا توجه نکند)، اهمیت
توجه و حضور قلب در نماز به وضوح آشکار است چرا که آن توجه و
التفات است که کار را پیش برده عنایات ربانی را متوجه صاحب ذکر
می‌نماید. اگر خدا را با توجه یاد کنیم او هم ما را یاد می‌کند و یاد او
آثار بی‌شماری به همراه دارد. و نمازی که سرشار از غفلت و بی‌توجهی
باشد مطمئناً آن آثار را به‌دنبال نخواهد داشت. امام جواد علیه السلام فرمود:

أَلْقِصْدُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِالْقُلُوبِ، أْبَلِغُ مِنْ إِتْعَابِ الْجَوَارِحِ
بِالْأَعْمَالِ.^۲

با دل‌ها آهنگ خدا کردن، انسان را زودتر به مقصد می‌رساند تا
با به رنج انداختن اعضاء بدن با اعمال.

عمده آنچه مقصود از عبادت است با توجه قلبی حاصل می‌شود نه
با به زحمت انداختن اعضاء و جوارح. البته اگر کسی عبادتش با حضور
قلب شد و از نظر کمی نیز کثرت پیدا کرد و اعضاء و جوارحش به
رنج افتاد آن دیگر نور علی نور است. اما باید توجه داشت که مقصد
اصلی، توجه با قلب است قلبی که محل عشق است و با پذیرش عشق
خدا، صاحبش را در گروه برترین مردم که در روایات عاشقان عبادت نام
گرفته‌اند، وارد می‌سازد. پیامبر نور و رحمت صلی الله علیه و آله فرمود:

۱. بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۴۹.

۲. نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ص ۱۳۴.



أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ الْعِبَادَةَ فَعَانَقَهَا وَ أَحَبَّهَا بِقَلْبِهِ.^۱

برترین مردم کسانی هستند که عاشق عبادت هستند. پس عبادت را در آغوش می‌گیرند و با قلب، دوستش دارند.

از اهل بیت علیهم‌السلام که عاشقان خدا و عبادت بودند بگذریم، علما و عارفانی را نیز می‌شناسیم که شیفته عبادت بودند دغدغه آن‌ها رسیدن به مقام قرب و رضایت ربوبی بوده و از نماز، چنان لذتی می‌بردند که عاشقان در هم کلامی با معشوقشان آن لذت را نمی‌برند.

خوشا نماز و نیاز کسی که از سردرد

به آب دیده و خون جگر طهارت کرد^۲

در احوالات آیت‌الله قاضی رحمته‌الله آمده است که ایشان غصه می‌خورد

و می‌فرمود:

دو سه روز است در این فکرم که اگر در بهشت نگذارند ما نماز بخوانیم، چه کنیم...^۳

چرا این همه شیفتگی برای نماز؟ آیا جز این است که با حضور قلب، به همه‌ی آنچه که خواسته‌اند رسیده‌اند؟ و از داشته‌های خود متنعم هستند؟ مرحوم آیت‌الله بهجت در کلامی فرموده:

اگر سلاطین عالم می‌دانستند که انسان ممکن است در حال عبادت چه لذتهایی ببرد، هیچگاه به دنبال وسایل مادی نمی‌رفتند.^۴

آیا چیزی در دنیا وجود دارد که بالاتر از توجه و استقبال خداوند به انسان باشد؟ اگر شما وارد شهری شوید و بزرگترین مقام آن شهر، شخصاً



۱. کافی، ج ۲، ص ۸۳.

۲. حافظ.

۳. مهم‌ترین تصمیم، ص ۷۰.

۴. مهم‌ترین تصمیم، ص ۱۰۸.



به استقبال شما بیاید چقدر خوشحال می‌شوید؟ حال خدای عالمیان با آن جبروت و عظمت، به استقبال کسی می‌آید که نمازش را با توجه قلبی خوانده باشد. امام صادق علیه السلام فرمود:

فَلَيْسَ مِنْ مُؤْمِنٍ يُقْبَلُ بِقَلْبِهِ فِي صَلَاتِهِ إِلَى اللَّهِ إِلَّا أَقْبَلَ اللَّهُ إِلَيْهِ بَوَّجِهَهُ^۱.

هیچ مؤمنی نیست که روی بیاورد با قلبش به سمت خدا مگر اینکه خداوند هم به سوی او رو می‌کند.

حضور قلب، روح نماز است و همان‌طور که جسد بی‌روح، ارزش ندارد نماز بی حضور قلب هم از کارایی بالایی برخوردار نیست، این، روح نماز است که به انسان بهجت و نشاط می‌دهد و او را در زندگی، سرشار از امید و عشق می‌سازد. اما بدون حضور قلب، نماز به زور و توان بقیه اعمال عبادی، شاید بتواند فرد را از آتش جهنم برهاند؛ البته اگر گناهان دیگر را با توجه پاک نموده باشد. وگرنه نماز بدون حضور قلب، از قدرت خالی است؛ مانند بنز آخرین سیستمی که بدون بنزین است و هیچ حرکتی را نمی‌تواند از خود به نمایش بگذارد.

حضور قلب و دعوت به آن در ادیان دیگر نیز وجود داشته است. در روایت می‌خوانیم:

در صفح ادریس یافتیم که آمده است: هنگامی که داخل نماز شدید از همه‌ی خواطر و فکرها منصرف شوید و خدا را با قلبی طاهر، فارغ و شاداب بخوانید و از او اصلاح و منفعت خود را خاضعانه، خاشعانه و مطیعانه و در حالت فروتنی بخواهید و هنگامی که رکوع و سجده کردید، افکار دنیا و کارهای شر و کینه‌ها را از خودتان دور نمایید.^۲

۱. امالی مفید، ص ۱۴۹.

۲. بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۵۳.





چرا حضور قلب؟

۲- به دلیل رسیدن به آثار چنین نمازی

حضور قلب آثار فراوانی دارد که برای درک آن آثار، چاره‌ای جز به دست آوردن این نعمت بزرگ نداریم.

نماز، آثار بسیار زیادی دارد اما اگر این نماز، روح نداشته باشد آن آثار به خوبی به چنین نمازی بار نمی‌شوند. تخمه‌ای که ظاهر تخمه را دارد اما در واقع پوک است نه به درد خوردن می‌خورد و نه به درد کاشتن، نماز بی حضور قلب، مثل تخمه پوک است.



آثار حضور قلب

برای توجه بیشتر به حضور قلب در نماز و اهتمام در به دست آوردن این مهم به گوشه‌ای از آثار نماز با حضور قلب اشاره می‌کنیم.

الف) پرشدن قلب از بی‌نیازی

امام صادق علیه السلام فرمود:

در تورات نوشته شده است که ای فرزند آدم! خودت را برای عبادت من فارغ کن، که اگر چنین کنی، قلبت را از بی‌نیازی پر می‌کنم.^۱

ب) محبوب امام شدن

کسی که در نماز، حضور قلب داشته باشد مورد محبت امام قرار گرفته، از نزدیکان حضرات معصومین علیهم السلام می‌گردد. امام صادق علیه السلام فرمود:

إِنِّي لِأَحَبِّ لِلرَّجُلِ مِنْكُمْ الْمُؤْمِنِ إِذَا قَامَ فِي صَلَاةٍ قَرِيضَةً أَنْ

۱. يَا ابْنَ آدَمَ تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَهْلًا قَلْبِكَ غَنَى؛ کافی، ج ۲، ص ۸۳



يُقْبَلُ بِقَلْبِهِ إِلَى اللَّهِ وَلَا يَشْغَلُ قَلْبَهُ بِأَمْرِ الدُّنْيَا.^١
همانا من مرد مؤمنی که در نماز با قلبش به خداوند توجه می‌کند
و مشغول امر دنیا نمی‌شود را دوست دارم.

پ) بخشش گناهان

پیامبر اکرم ﷺ فرمود:

مَنْ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ وَلَمْ يُحَدِّثْ فِيهِمَا نَفْسَهُ بِشَيْءٍ مِنْ أُمُورِ
الدُّنْيَا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ.^٢

کسی که دو رکعت نماز بخواند و در آن به چیزی از امور دنیا فکر
نکند خداوند گناهانش را می‌آمرزد.

ت) توجه قلوب مؤمنین

امام صادق علیه السلام فرمود:

مؤمنی نیست که در نمازش با حضور قلب به خداوند توجه کند
مگر این که خداوند به او رو می‌کند و بعد از محبت خداوند، قلوب
مؤمنین را به سوی او متوجه می‌سازد.^٣

با پول و قدرت نمی‌توان خود را محبوب دل‌ها کرد اما با نماز
آن‌هم نماز با حضور قلب، انسان محبوب قلوب مؤمنین می‌شود و
مؤمن‌تر از همه، امام زمان علیه السلام است که با نماز زیبا می‌توان خود را
محبوب عزیز دل زهرا علیها السلام نمود.

١. بحار الأنوار، ج ٨١، ص ٢٤٠.

٢. بحار الأنوار، ج ٨١، ص ٢٤٩.

٣. فَلَيْسَ مِنْ مُؤْمِنٍ يُقْبَلُ بِقَلْبِهِ فِي صَلَاتِهِ إِلَى اللَّهِ إِلَّا أَقْبَلَ اللَّهُ إِلَيْهِ بِوَجْهِهِ وَأَقْبَلَ بِقُلُوبِ
الْمُؤْمِنِينَ إِلَيْهِ بِالْمَحَبَّةِ لَهُ بَعْدَ حُبِّ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِيَّاهُ. بحار الأنوار، ج ٨١، ص ٢٤٠.





ث) امنیت در دنیا و آخرت

در روایتی زیبا از امام صادق علیه السلام آمده است:

معنی «سلام» در هر نمازی، امنیت است. هر کس امر خدا و سنت رسولش را ادا کند در حالیکه قلبش خاشع است، برای او امان است از بلای دنیا و برائت است از عذاب آخرت.^۱

اگر دنبال آسایش دنیا هم هستیم راهش نماز کامل با حضور قلب است که سدی محکم در برابر بلاهای دنیایی ایجاد کرده آن‌ها را از مؤمن نمازخوان دفع می‌نماید.



ج) استجاب دعا

خیلی از افراد سؤال می‌کنند چرا دعای ما مستجاب نمی‌شود؟
جوابش را در این روایت می‌یابیم.
رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

کسی که نماز می‌خواند و در حال نماز به هیچ چیز از امور دنیا توجه نمی‌کند هر چه بخواهد بخواند به او عطا می‌کند.^۲

چ) خشنود کردن امام زمان علیه السلام

امام زمان علیه السلام از کسی که نمازش را اول وقت و با حضور قلب بخواند خشنود می‌شود و خشنودی ایشان، دعاهای خالصانه و عنایت خاصشان را در پی خواهد داشت. امام صادق علیه السلام فرمود:

من مردی را که در نماز واجب با قلبش به خدا توجه کند و به

.....
۱. معنی السَّلامِ فی دُبُرِ كُلِّ صَلَاةِ الْأَمَانُ أَيْ مَنْ أَدَّى أَمْرَ اللَّهِ وَ سُنَّةَ نَبِيِّهِ خَالِصاً اللَّهُ خَاشِعاً فِيهِ فَلَهُ الْأَمَانُ مِنْ بَلَاءِ الدُّنْيَا وَ بَرَاءةٍ مِنْ عَذَابِ الْآخِرَةِ؛ بحار الأنوار، ج ۸۲، ص ۳۰۷.
۲. مَنْ صَلَّى صَلَاةً لَا يَذْكُرُ فِيهَا شَيْئاً مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا لَا يُسْأَلُ اللَّهُ شَيْئاً إِلَّا أَعْطَاهُ؛ مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۱۰۵.



امری از امور دنیا توجه نکند، دوست دارم.^۱

راننده جوانمرد

من جوان گناهکاری بودم خیلی هم به نماز توجه نمی‌کردم. بعد از ازدواج، شغل رانندگی را انتخاب کردم. در یکی از سفرهایم موقعی که بار زده، از مشهد به قصد یکی از شهرها خارج شدم، در بین راه، هوا طوفانی شد برف زیادی آمد که راه بسته شد. موتور ماشین هم خاموش شد. هر چه کوشش کردم نتوانستم ماشین را روشن کنم. ساعت‌ها در ماشین به خود لرزیدم. در اثر شدت سرما، مرگ خود را مجسم دیدم سرم را روی فرمان ماشین گذاشتم به فکر فرو رفتم که خدایا راه چاره چیست؟ یادم آمد سال‌های قبل، واعظی که در منزل پدرم منبر می‌رفت، بالای منبر گفت: «ای مردم! هر وقت در تنگنا قرار گرفتید و از همه جا مأیوس شدید متوسل به آقا امام زمان علیه السلام شوید که ان شاءالله حضرت کمک می‌کند.» بی‌اختیار متوسل به حضرت شدم. به ذهنم رسید با خداوند عهد ببندم: «اگر من از این مهلکه نجات پیدا کنم و دوباره زن و فرزندم را ببینم از گناهایی که تا آن روز آلوده به آن بودم، فاصله بگیرم و نمازهایم را هم اول وقت بخوانم.» در همین حال و هوا بودم که متوجه شدم یک نفر داخل برف‌ها به سمت من می‌آید، احساس کردم او هم راننده‌ای است که ماشینش در این نزدیکی‌ها در برف‌ها گیر کرده حالا به دنبال کمک آمده است. به من که رسید سلام کرد و پرسید: «چرا سرگردانی؟» من هم از خاموشی ماشین و طوفان برایش گفتم. آن شخص فرمود: «من ماشین را راه می‌اندازم و فرمود استارت بزن.» سوئیچ ماشین را زدم، ماشین





روشن شد فرمود: «حرکت کن و برو».

تصمیم گرفتم مقدار پولی که داشتم به ایشان بدهم، شیشه پایین بود و من هم پشت فرمان، گفتم: «اجازه بدهید مقداری پول به شما بدهم».

فرمود: «من به پول شما احتیاج ندارم».

گفتم: پس اجازه دهید به شما کمک کنم. گفت: من به کمک شما احتیاجی ندارم.

گفتم: «آخر این که نشد، شما به پول و کمک من احتیاج ندارید، من از اینجا حرکت نمی‌کنم تا خدمتی به شما بنمایم، چون من راننده جوانمردی هستم که باید زحمت شما را جبران کنم». ایشان فرمود: «خیلی خوب! حالا اگر می‌خواهی به ما خدمت کنی تعهدی را که با خدا بستی، عمل کن که این خدمت به ماست». گفتم: «من چه تعهدی بستم؟» فرمود: «یکی اینکه از گناه فاصله بگیری و دوم اینکه نمازهایت را اول وقت بخوانی».

وقتی این مطلب را شنیدم تعجب کردم که این آقا از کجا فهمیده و به ضمیر من آگاه شده، در ماشین را باز کردم آمدم پایین که این شخص را از نزدیک ببینم، دیدم کسی نیست. فهمیدم توسل اثر گذاشته و این وجود مبارک حضرت بود که نجاتم داد. منقلب شده بودم و به شدت گریه می‌کردم

به خانه که رسیدم، زن و بچه‌ام را دور خود جمع نموده موضوع مسافرت را با آنها در میان گذاشتم و از آنها نیز خواستم که این بی‌بند و باری را کنار بگذارند و نمازشان را اول وقت بخوانند. آنها هم قبول کردند. یک آقای روحانی را به منزل دعوت کردم که مرتب بیاید و احکام دین را بگوید تا به وظایف دینی‌مان آشنا شویم. در مسافرت هم اول وقت، نمازم را می‌خواندم. روزی در یکی از گاراژها، منتظر خالی کردن بار بودم که ظهر شد. راننده‌های





دیگر گفتند: «برویم برای غذا با هم باشیم.» گفتیم: «من نمازم را می‌خوانم بعد می‌آیم.» همگی به هم نگاه کردند و با تمسخر گفتند: «این دیوانه شده، می‌خواهد نماز بخواند.» من تا آن زمان مایل نبودم خاطره سفر مشهد را برای کسی بگویم اما چون این‌ها اینگونه به نماز توهین کرده و مسخره نمودند، مجبور شدم سرگذشتم را برایشان بگویم. چنان بر آنها اثر گذاشت که همگی از من عذرخواهی کردند و با تمام کسانی که در گاراژ بودند به نماز ایستادیم. از تمام کسانی که از مالشان قبلاً حیف و میل کرده بودم به گفته حاج آقا، حلالیت طلب کردم و همیشه هنگام اذان به یاد قولم می‌افتادم و با یاد امام زمان علیه السلام و آن خاطره شیرین، نمازم را می‌خوانم.^۱

ح) مورد دعای نماز قرار گرفتن

نماز اگر با رعایت آداب خصوصاً حضور قلب، خوانده شود از ما راضی شده ما را این‌گونه دعا می‌کند:

حَافِظَتَ عَلَيَّ حَفِظَكَ اللهُ؛^۲ حفظ کردی مرا خدا حفظت کند.

آثار حضور قلب بیشتر از این موارد است که ذکر شد اما چون بنابر اختصار است به همین مقدار بسنده می‌شود.

چرا حضور قلب؟

۳- به دلیل دور شدن از مذمت‌های نماز بدون حضور قلب

سومین دلیلی که ما را به سمت تحصیل حضور قلب می‌کشاند مذمت‌هایی است که در این زمینه وارد شده است که بعضی از آن‌ها به

۱. تمنای وصال، ص ۲۴.

۲. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۶۴.





قدری شدید است که هیچ چاره‌ای برای نمازگزار باقی نمی‌ماند مگر اینکه به دنبال کسب حضور قلب رفته خود را از آن مذمت‌ها دور سازد. امام صادق علیه السلام فرمود:

همانا خداوند هنگامی که مطلع می‌شود بر قلب بنده‌ی نمازگزارش که «الله‌اکبر» می‌گوید ولی در قلبش از حقیقت «الله‌اکبر» اعراض می‌کند (با فکری غیرالهی که در قلب می‌گذراند) خطاب می‌کند به آن بنده: ای دروغگو! آیا مرا فریب می‌دهی. قسم به عزت و جلالم که شیرینی ذکر را بر تو حرام می‌کنم و تو را از قریب باز می‌دارم.^۱ در بزرگی این جرم همین بس که خدای مهربان، این خطاب را به بنده‌اش کند و محرومیت‌ها را برای او به تصویب برساند. شایسته است تصمیمی جدی گرفته خود را از این مذمت برهانیم توجه خدا را بیش از پیش به خودمان جلب کنیم. در روایت دیگری آمده است که:

وقتی بنده به نماز ایستاد خداوند به او توجه می‌کند و این توجه، قطع نمی‌شود تا موقعی که نمازگزار سه مرتبه از یاد خدا غافل شود. در این هنگام خداوند سبحان نیز از روی برمی‌گرداند.^۲

تلنگر

وقتی شخص بسیار مهربانی با شما صحبت کند اما شما به او توجه نکنی و به حرف‌هایش اهمیت ندهی انتظار چه رفتاری را از او خواهی داشت؟ حال اگر او شما را دوباره توجه داد که با شما هستم ولی باز شما در حالیکه

۱. فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى إِذَا اطَّلَعَ عَلَى قَلْبِ الْعَبْدِ وَهُوَ يُكَبِّرُ وَفِي قَلْبِهِ عَارِضٌ عَنْ حَقِيقَةِ تَكْبِيرِهِ قَالَ يَا كَاذِبُ أَتُخَدِّعُنِي وَعِزَّتِي وَجَلَالِي لِأَحْرِمْتِكَ حَلَاوَةَ ذِكْرِي وَلَأُحْجِبَنَّكَ عَنْ قُرْبِي وَالْمُسَارَةَ بِمُنَاجَاتِي؛ بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۳۰.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ إِذَا قَامَ الْعَبْدُ إِلَى الصَّلَاةِ أَقْبَلَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ فَلَا يَزَالُ مُقْبِلًا عَلَيْهِ حَتَّى يَلْتَفِتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَإِذَا التَّفَتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ أَعْرَضَ عَنْهُ؛ المحاسن،

ج ۱، ص ۸۰.





در مقابل او ایستاده‌اید حواستان به گوشی موبایلتان باشد و اصلاً حرف‌های آن فرد مهربان را تحویل نگیرید؛ حالا چه عکس‌عملی را از او انتظار دارید؟ آیا اگر او صحبتش را با شما قطع کند و برود شما به او حق نمی‌دهید؟
 آیا ما در نمازهایمان به فکر درس، مدرسه، فوتبال، سریال، آشپزی و چیزهایی از این قبیل ... نیستیم؟!

تا حالا فکر کرده‌ایم که چرا آثار نماز در زندگی ما کم‌رنگ هستند؟!

پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ فرمود:

لَيْسَ لَكَ مِنْ صَلَاتِكَ إِلَّا مَا أَخْضَرْتَ فِيهِ قَلْبَكَ. ۱

از نمازت آن مقداری برایت می‌ماند و پذیرفته می‌شود که قلبت در آن حاضر باشد.

پس می‌شود نماز خواند ولی از آن بهره‌ای نبرد همان‌طور که در یک سخنرانی یک ساعته می‌شود نشست و یک جمله را نفهمید چرا که توجه جای دیگر است.

فرض کنید خانمی در یک برنامه آموزش خانواده حضور دارد و با دقت و توجه به تمام سخنان سخنران گوش فرا می‌دهد و با عمل به آن‌ها زندگی خود را سر و سامان می‌دهد. اما همسایه همین خانم هم با اینکه در آن جلسه حضور داشته، متأسفانه تمام وقت را به گوشی موبایلش توجه کرده، از ایجاد تغییرات در زندگی، ناتوان است چرا که حضور فیزیکی او در جلسه هیچ دردی را درمان نمی‌کند. اگر بخواهیم نماز، زندگی ما را به آرامش برساند و موجب برکت و خیر در زندگی شود باید با توجه و حضور قلب آن را ادا نماییم.

۱. عدة الداعی و نجاح الساعی، ص ۱۸۱.





وجود مبارک پیامبر نور و رحمت ﷺ فرمود:

مَنْ عَرَفَ مَنْ عَلَى يَمِينِهِ وَ شِمَالِهِ مُتَعَمِّدًا فِي الصَّلَاةِ فَلَا صَلَاةَ لَهُ^۱

کسی که در نماز، عمداً توجه‌اش به چپ و راست باشد به گونه‌ای که بداند چه کسی در اطراف اوست برای او نمازی نیست.

علت اینکه چنین نمازی مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد این است که با توجه و حضور قلب است که نماز، نماز می‌شود. البته باز هم خداوند رحمان و رحیم از باب لطف، آن مقدار از نماز را که توجه و حضور قلب در آن نقشی داشته به کرمش قبول می‌فرماید تا دست بندگان خالی نباشد. رسول گرامی اسلام ﷺ فرمود:

همانا بنده نماز می‌خواند اما برای او یک ششم یا یک دهم بیشتر نوشته نمی‌شود. برای نماز گزار آن مقدار که توجه کند نوشته می‌شود.^۲ این مذمت‌ها و آن دعوت‌ها و آن آثار عجیبی که برای حضور قلب، ذکر شد دیگر جایی برای بهانه آوردن نمی‌ماند که باید حرکت را شروع کرده به اندازه‌ی توان به سمت کسب این نعمت الهی برویم تا حالات و شیرینی یاد خدا را که با هیچ نعمت دیگری نمی‌توان عوض کرد، بچشمیم.



۱. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۴۹.

۲. إِنَّ الْعَبْدَ لِيُصَلِّيَ الصَّلَاةَ لَا يُكْتَبُ لَهُ سُدُسُهَا وَلَا عَشْرُهَا وَإِنَّمَا يُكْتَبُ لِلْعَبْدِ مِنْ صَلَاتِهِ مَا عَقَلَ مِنْهَا؛ بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۴۹.



٥ / موانع حضور قلب

گام پنجم

موانع حضور قلب



۵۸

مشقت گام تا حضور قلب

اگر نه روی دل اندر برابرت دارم
من این نماز حساب نماز نشمارم
مرا غرض ز نماز آن بود که یک ساعت
غم فراق تو را با تو راز بگذارم
و گرنه این چه نمازی بود که من بی تو
نشسته روی به محراب و دل به بازارم

شناخت موانع حضور قلب و تلاش در برطرف کردن آنها، یکی از گام‌های مهم در راه رسیدن به حضور قلب است و برای پرواز و سیر و سلوک الی‌الله و دعوت حق تعالی به خانه‌ی قلب، نخست باید موانع این حضور را برطرف سازیم. موانعی که خوشبختی و سعادت ما را تحت‌الشعاع قرار داده مسیر سعادت را به انحراف کشانده است. به چند مانع مهم و درمانش اشاره می‌کنیم.

۱- دنیا طلبی

«قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ...»^۱



بگو: چه کسی زینتهای الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزیهای پاکیزه را، حرام کرده است؟!

زندگی حلال و بهره‌مندی از نعمت‌های الهی مورد سفارش دین عزیز اسلام ﷺ است که نبی مکرم فرمود: «ترک دنیا و کناره‌گیری از مردم در اسلام نیست»^۱ بلکه مهم، استفاده درست و هدفمند از این نعمت‌هاست. اسلام به شدت به ازدواج، صدقه، کمک به دیگران، تلاش در کار شبانه‌روزی، تولید و ایجاد اشتغال و مواردی از قبیل سفارش می‌کند. اما اینکه دنیا، تمام هم و غم ما باشد و تمام انگیزه‌های ما برای امورمان، رسیدن به دنیا باشد مورد مذمت است. اینکه دنیا هدف نهایی ما شده و در خانه‌ی قلب ما مسکن گزیند مذموم است و بزرگترین مانع برای حضور قلب شمرده می‌شود. داشتن دنیا هرگز با داشتن حضور قلب منافات ندارد بلکه دلبستگی به دنیا و کنار زدن حق به‌خاطر دنیاطلبی، مانع است. منشاء پرواز قوه‌ی خیال هم همین دنیا طلبی است. وقتی دنیایی که متشتت و رنگارنگ است در قلب مسکن گزیند معلوم است که قلب در هر لحظه‌ای به یکی از شعب دنیا مشغول خواهد شد.

دنیا با شدت، بلا، پراکندگی، اضطراب و استرس همراه است و قلب سلیم از همه‌ی این‌ها دور است. برای رسیدن به حضور قلب، چاره‌ای جز خروج حب دنیا از دل نداریم. مرحوم امام خمینی می‌نویسد:

باید انسان بداند که دنیا طوری است که هر چه آن را بیشتر تعقیب کند و در صدد تحصیل آن بیشتر باشد، علاقه‌اش به آن بیشتر شود و تأسّفش از فقدان آن روز افزون گردد، گوئی انسان طالب چیزی است که به دست او نیست. گمان می‌کند طالب فلان حدّ از دنیا است، تا آن را ندارد از آن تعقیب می‌کند و در راه آن تحمّل (هر سختی را)

۱. لاره‌بانیة فی الاسلام، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۵.





می‌کند و خود را به مهالک می‌اندازد؛ همین که آن حدّ از دنیا را به دست آورد، برای او یک امر عادی می‌شود و عشق و علاقه‌اش مربوط می‌شود به چیز دیگری که بالاتر از آن است و خود را برای آن به زحمت و مشقّت می‌اندازد و هیچگاه عشقش فرو ننشیند، بلکه هر دم روزافزون شود و زحمت و تعبش بیشتر گردد.^۱



یک داستان شگفت

نقل شده است که روزی «سید هاشم» امام جماعت «مسجد سردوزک» بعد از نماز به منبر رفت. در ضمن توصیه به لزوم حضور قلب در نماز، فرمود: روزی پدرم می‌خواست نماز جماعت بخواند و من هم جزء جماعت بودم. ناگاه مردی با لباس روستایی وارد شد، از صفوف جماعت عبور کرد تا به صف اول و پشت سر پدرم قرار گرفت. مؤمنین از اینکه یک نفر روستایی رفت و در صف اول ایستاد، ناراحت شدند، اما او اعتنایی نکرد. در رکعت دوم در حال قنوت، قصد فرادا کرد نمازش را به تنهایی به اتمام رساند و همانجا نشست و مشغول خوردن نان شد. چون نماز تمام شد، مردم از هر طرف به رفتار ناپسند او حمله و اعتراض کردند ولی او به کسی پاسخ نمی‌داد. پدرم فرمود: چه خبر است؟ به او گفتند: مردی روستایی و جاهل به مسأله، به صف اول جماعت آمده پشت سر شما اقتدا کرد و آنگاه وسط نماز، قصد فرادا کرد و هم اکنون نشسته و نان می‌خورد!

پدرم به آن شخص گفت: چرا چنین کردی؟ او در پاسخ گفت: سبب آن را آهسته به خودت بگویم یا در این جمع بگویم؟ پدرم گفت: در حضور همه بگو.

گفت: من وارد این مسجد شدم به امید اینکه از فیض نماز جماعت



با شما بهره‌مند شوم، اما وقتی اقتدا کردم، دیدم شما در وسط حمد، از نماز بیرون رفته و در این خیال واقع شدید که من پیر شده و از آمدن به مسجد عاجز شده‌ام لذا به الاغی نیاز دارم، پس به میدان الاغ فروشها رفتید الاغی را انتخاب کردید و در رکعت دوم در خیال تدارک خوراک و تعیین جای او بودید. بدین سبب من عاجز شدم و دیدم بیش از این سزاوار نیست با شما باشم، لذا نماز خود را فرادا تمام کردم. این را گفت و رفت.

پدرم بر سر خود زد ناله کرد و گفت: این مرد بزرگی است، او را نزد من بیاورید، با او کار دارم. مردم رفتند او را بیاورند اما او ناپدید گردید و دیگر دیده نشد.^۱

تمام معارفی که دنیا را مذموم دانسته‌اند مربوط به پرستش دنیا و کمال مطلوب دانستن دنیا است و آنچه مانع حضور قلب در نماز می‌گردد همین «دنیا پرستی و اسارت دنیا» است. امام خمینی رحمته الله علیه در جای دیگر می‌نویسد:

و آنچه باید معراج قرب حضرت حق و مایه انس به آن مقام مقدس باشد ما را از ساحت قرب مهجور و از عروج به مقام انس فرسنگها دور کرده ... بالجمله، دل ما چون با حبّ دنیا آمیخته شده و مقصد و مقصودی جز تعمیر آن ندارد ناچار این حبّ، مانع از فراغت قلب و حضور آن در محضر قدس شود.^۲

دنیایی که باید وسیله باشد اگر به عنوان هدف و نهایت آرزو قرار گرفت، مانع بزرگی در راه سیر و سلوک الی الله و درک حضور خداوند است.

امام علی رضی الله عنه فرمود:

إِنَّمَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ اتِّبَاعَ الْهَوَىٰ وَ طُولَ الْأَمَلِ فَأَمَّا اتِّبَاعُ

۱. داستانهای شگفت، ص ۸۸ و ۸۹.

۲. آداب الصلاة، ص ۴۸.





الْهُوَىٰ فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ - وَ أَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ.^۱
 من از دو چیز بر شما بیم دارم: پیروی از هوای نفس، و آرزوی
 طولانی و دراز؛ اما پیروی از هوای نفس، مانع از حق است، و آرزوی
 دراز، آخرت را از یاد انسان می‌برد.

درمان دنیاطلبی



تا بر نخیزی از سر دنیا و هر چه هست

با یار خویشان نتوان دمی نشست

چون بندگی دنیا یک دفعه ایجاد نشده است بلکه به تدریج ایجاد
 شده است ترک آن هم به تدریج، امکان پذیر خواهد بود. برای درمان
 دنیا زدگی، باید نگاه خود به دنیا و انسان را اصلاح نماییم. و با تفکر بر
 کارایی دنیا و هدف خلقت انسان، به تدریج قلبمان سر و سامان گرفته
 محبت دنیا را رفته رفته از قلب خالی نماید.

روایاتی از قبیل:

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارٌ مَّجَازٍ وَ الْآخِرَةُ دَارٌ قَرَارٍ فَخُذُوا مِنْ
 مَمَرِكُمْ لِمَفْرَكِكُمْ.^۲

ای مردم! دنیا سرای گذرا و آخرت خانه جاویدان است. پس، از
 گذرگاه خویش برای سر منزل جاودانه توشه بگیرید.
 وَ لَنِعْمَ دَارٌ مِّنْ لَّمْ يَرْضَ بِهَا دَارًا وَ مَحَلٌّ مِّنْ لَّمْ يُوْطِنَهَا مَحَلًّا.^۳
 دنیا چه خوب خانه‌ای است برای آن کس که آن را جاودانه نپندارد،
 و خوب محلی است برای آن کس که آن را وطن خویش انتخاب
 نکند .

همه می‌رسانند که دنیا یک وسیله و مرکب است برای رسیدن به

۱. الأملی (للمفید)، ص ۲۰۷.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۲۰۳.

۳. نهج البلاغه، خطبه ۲۲۳.



مقصد اصلی و نهایی، و کسی که از این فرصت برای آخرت استفاده نکند از بهره عقلی محروم است. اینکه اسلام فرموده: «حب خدا با حب دنیا جمع نمی‌شود»^۱ اشاره به همین مطب است که اگر دلی پر از گرفتاری‌ها و آفات دنیایی باشد نمی‌تواند ظرف پاکی‌ها و خوبی‌ها قرار بگیرد. راز و نجوا با خداوند متعال با قلبی که پر از حب دنیا و شهوات است غیر ممکن بوده انسان را از حضور قلب که منشاء تمام سعادت است محروم می‌کند.

۲- چشم‌چرانی

از بزرگترین موانع حضور قلب، چشم‌چرانی است. اینکه چشم خود را خرج هر تصویری کنیم بزرگترین آسیب را به قلب وارد ساخته او را از درک حضور دور می‌سازیم. چشم‌چرانی قبل از اینکه برای دیگران زحمت و ناراحتی ایجاد کند، برای خود شخص چشم‌چران، زیان‌بار است و موجب آشفتگی، اضطراب، بی‌حالی و سستی در معنویات مخصوصاً نماز می‌شود. امام صادق علیه السلام فرمود:

النُّظْرَةُ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إبْلِيسَ مَسْمُومٌ وَ كَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْرَثَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً.^۲

نگاه [گناه‌آلود]، تیری زهرآلود از تیرهای شیطان است و چه بسیارند نگاه‌هایی که حسرت‌های طولانی را در پی دارد.

بزرگ‌ترین خسران برای چشم‌چران، از بین رفتن ایمان است. اگر چشم‌چران این گناه بزرگ را ترک نکند به تدریج روح ایمان از قلبش رفته و در سلک انسان‌هایی که در اعتقاد و عمل به دین ضعیف هستند در می‌آید.

۱. احزاب/ ۴.
۲. وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۹۱.





دل را هم آفت از نظر برخیزد

چون دیده بدید، دل در او آویزد

امام صادق علیه السلام فرمود:

النَّظْرَةُ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ مَنْ تَرَكَهَا لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ لَا لِعَيْرِهِ أَعْقَبَهُ اللَّهُ إِيْمَانًا يَجِدُ طَعْمَهُ.^۱

نگاه [گناه‌آلود]، تیری زهرآلود از تیرهای شیطان است. کسی که نگاه حرام را برای خدا ترک کند خدای کریم طعم و لذت ایمان را به او می‌چشاند.



۶۴

هشفت گام تا حضور قلب

مؤذن چشم‌چران

در شهری سه برادر بودند. یکی از آن‌ها مؤذن مسجد بود و در مناره مسجد اذان می‌گفت. این برادر، پس از چند سال فوت کرد و برادر دوم مؤذن شد و در مناره مسجد اذان می‌گفت. او هم حدود ده سال به مؤذنی پرداخت. تا اینکه برادر دوم هم از دنیا رفت. پس از آن مردم نزد برادر سوم رفته و از او خواستند تا به اذان‌گویی بپردازد. اما او از پذیرفتن اجتناب کرد. اصرار کردند، و به او پیشنهاد دادند که پول زیادی به وی خواهند داد، ولی باز او از پذیرفتن اجتناب کرد. وقتی با اصرار زیاد مردم روبرو شد به آنان گفت: من اذان گفتن را بد نمی‌دانم. ولی اگر صد برابر پولی را که پیشنهاد می‌کنید به من بدهید، باز هم نخواهم پذیرفت. زیرا این کار باعث شد دو برادر من بی‌ایمان از دنیا بروند. داستان را این‌طور نقل کرد که: وقتی لحظات آخر عمر برادر بزرگترم رسید، خواستم بر بالینش سوره «یس» تلاوت کنم؛ که با اعتراض او و فریاد و نهیب او مواجه شدم. او می‌گفت: قرآن چیست؟ چرا برایم قرآن می‌خوانی؟

۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۸.



برادر دوم هم به این صورت در هنگام مرگش به من اعتراض کرد.

از خداوند کمک خواستم که علت این امر را برایم روشن گرداند. زیرا آنان مؤذن بودند و این کار از آنان انتظار نمی‌رفت. یک شب خداوند بر من منت نهاد، در عالم رؤیا برادر بزرگترم را در حال عذاب دیدم به طرفش رفتم و گفتم: تو را رها نمی‌کنم تا به من بگویی چرا بی‌ایمان از دنیا رفتی. خداوند برای آنکه ماجرا را به من بفهماند، زبان او را گویا کرد و برادرم گفت:

ما هرگاه که بر مناره مسجد می‌رفتیم، به خانه‌های مردم نگاه می‌کردیم و به محرم مردم چشم می‌دوختیم. این چشم‌چرانی‌ها باعث عذاب ما در آخرت شد.^۱

علت اینکه ما به گناه چشم، جدا از گناهان دیگر پرداختیم این است که چشم و قلب ارتباط بسیار عمیق و مستقیمی با هم دارند. در روایتی از امیرالمؤمنین علی علیه السلام آمده است که:

الْقَلْبُ مُصْحَفُ الْبَصَرِ.^۲

قلب، صفحه چشم است.

هر چه چشم می‌بیند در قلب نوشته می‌شود. کسی که معتاد به چشم‌چرانی شد، فکر، خیال و قلبش مشغول دیده می‌شود. روحش از آرامش فاصله گرفته، ذهنش مشوش می‌شود و در هنگام عبادت، قوه‌ی خیالش با شدت و آشفتگی به پرواز در می‌آید.

ز دست دیده و دل هر دو فریاد که هر چه دیده بیند دل کند یاد.

شهوت چشم‌چرانی، سیری‌ناپذیر است. چشم از دیدن خسته نشده و دائماً در پی خوراک‌های مختلف و جذاب‌تر است. چشم‌چران اگر مطلع

۱. اقتباس از: تفسیر روح البیان، ج ۲، ص ۲۱۸.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۰۹.





شود که خانمی زیبا رو در کره‌ی ماه زندگی می‌کند در فکر دیدن او نقشه‌ها می‌ریزد و به صف ثبت‌نام کنندگان سفر کره‌ی ماه می‌پیوندد. برای راحتی دل و رسیدن به حضور قلب چاره‌ای جز کنترل شدید چشم نداریم.

مَنْ غَضَّ طَرْفَهُ أَرَّاحَ قَلْبِهِ^۱

هر که چشم را کنترل کرد قلبش راحت شد.



درمان چشم‌چرانی

درمان چشم‌چرانی بسیار مهم و ضروری‌تر از درمان بیماری سرطان است که سرطان، جسم را ویران می‌سازد و چشم‌چرانی روح را. برای درمان، اول باید بدانیم که این بیماری مهلک، علاج شدنی است و با تلاش و ریاضت، کنترل چشم حاصل خواهد شد.

الف) دانستن فواید کنترل چشم

پیامبر مهر و رحمت ﷺ فرمود:

چشم‌هایتان را کنترل کنید تا عجایب عالم را ببینید.^۲

در روایت دیگری امام صادق علیه السلام فرمود:

«بیشترین فایده و بهره را انسان از کنترل نگاه می‌برد. چرا که هر چشمی که از نگاه به محرّمات پوشیده شود عظمت و جلال پروردگار در قلبش مشاهده می‌شود».^۳

كُلُّ عَيْنٍ بَأْكِيَّةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَّا ثَلَاثَةً أَعْيُنٌ عَيْنٌ غَضَّتْ عَنْ

۱. غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۶۶۳.

۲. بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۴۱.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ۲۶۹.



مَحَارِمِ اللَّهِ ...^۱

هر چشمی در روز قیامت گریان است، مگر سه چشم؛ اول، چشمی که از محرّمات الهی بسته شده باشد.

ب) تصمیم جدی بر ترک

عزم، اولین مرحله کنار گذاشتن یک رذیله اخلاقی است. تفکر بر آسیب‌های فردی و اجتماعی چشم‌چرانی می‌تواند عزم را برای ترک این رذیله جزم کند.

تو درون نماز و دل بیرون گشت‌ها می‌کنی به جهانی!

این چنین حالتی پریشان را شرم ناید نماز می‌خوانی؟!

پ) قطع زمینه‌های چشم‌چرانی

با اصرار می‌خواست از طبقه‌ی دوم آسایشگاه به طبقه‌ی اول منتقل شود.^۲ با تعجب گفتم: به خاطر همین من رو از دزفول کشوندی تهران! گفت: طبقه‌ی دوم مشرف به خوابگاه دخترانه است. دوست ندارم در معرض گناه باشم. وقتی خواسته‌اش را با مسئول آسایشگاه در میان گذاشتم نیش‌خندی زد و با لحن خاصی گفت: آسایشگاه بالا کُلی سرفقلی داره، ولی به روی چشم منتقلش می‌کنم پایین.^۳

از مهم‌ترین عوامل ترک چشم‌چرانی، قطع رابطه با دوستانی است که در این موضوع مؤثرند. همچنین، کنار گذاشتن وسایلی که ما را به این مشکل آلوده می‌سازند، ماهواره، گوشی‌های همراه و ...

۱. الزهد، ص ۷۷.

۲. شهید عباس بابایی.

۳. پرواز تا بی‌نهایت، ص ۳۵.





مسیر طولانی تر

در خاطرات شهید صیاد شیرازی آمده است: ایشان و یکی از دوستانش از یک محله، به یک مدرسه می‌رفتند؛ اما با دو مسیر متفاوت. هرچه دوستش اصرار می‌کرد که بیا از همین کوچه برویم، قبول نمی‌کرد. می‌گفت: این کوچه پُر از دختره، من نمیام. معلوم نیست این کوچه به کجا ختم می‌شه^۱.



۶۸

ت) مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه

در اول صبح شرط کنیم که نگاه نکنیم، در طول روز مراقب باشیم، در آخر شب از خود حساب بکشیم و در نهایت اگر دچار خطا شدیم خود را جریمه کنیم. یک روز روزه یا پرداخت صدقه می‌تواند جریمه‌های خوبی باشند تا نفس ادب شده دیگر این عمل را تکرار نکند.

۳. لقمه حرام

نماز با حضور قلب یکی از بهترین اعمال صالح است. خداوند متعال راه انجام عمل صالح را رزق طیب و حلال معرفی می‌نماید.
«يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا»^۲
ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، و عمل صالح انجام دهید.

رزق حلال مشابه سوخت مناسب است برای وسیله، تا حرکتی درست و بدون نقصی را داشته باشد؛ انسان نیز برای حرکت الی الله، نیاز به سوختی کامل و بدون عیب دارد تا بتواند نمازی با آرامش به‌همراه درک عظمت خدا به‌جا بیاورد، اما لقمه حرام یا شبه‌هناک، این توفیق را از نمازگزار سلب

۱. فرودگاه فرشتگان، ج ۲، ص ۱۰۲.

۲. مومنون / ۵۱.



می‌کند. نبی مکرم اسلام ﷺ فرمود:

الْعِبَادَةُ مَعَ أَكْلِ الْحَرَامِ كَالْبِنَاءِ عَلَى الرَّمْلِ^۱.

عبادت کردن با رزق حرام، مثل خانه‌سازی بر روی شن‌ها است.

چرا که عبادتی که با رزق حرام عجین شده، اعتباری نداشته و اثری بر آن مترتب نیست. حتی اگر رزقی حلال باشد اما رعایت پاکیزگی در آن نشود باز هم اثر سوء دارد و نماز را به آن مرحله‌ای که باید باشد نمی‌رساند. خوردن فست‌فودها، غذاهایی که معمولاً در آماده کردن آن‌ها رعایت بهداشت نمی‌شود. خوردن سوسیس و کالباس و مواردی از این قبیل، می‌توانند نماز را از آن حضوری که باید باشد تهی نمایند.

شام در دسر ساز

از مرحوم محدث قمی رحمته الله نقل شده که فرمود: من سفری به همدان رفتم و بر شخص معتمدی وارد شدم. یک شب او به من گفت: فلان جا شام مهمانم، دلم می‌خواهد خدمت شما باشم. با هم آنجا برویم. من امتناع کردم. گفت: آقا اگر شما همراه من بیایید آبروی من بیشتر می‌شود، برای من خوب است. با هم رفتیم. شام آوردند و خوردیم، بعد از شام به منزل برگشتیم. من صبح برخلاف هر شب که با کمال راحتی برای نماز شب بر می‌خاستم، زمانی از خواب بیدار شدم که نزدیک طلوع آفتاب بود و نزدیک بود، نماز صبحم قضا شود. خیلی ناراحت شدم. گفتم عجب! آدم یک عمر زحمت بکشد که نماز شبش ترک نشود، ولی حالا چطور شده که نماز صبحم نزدیک است قضا شود؟ با عجله برخاستم، با ناراحتی وضو گرفتم و نماز صبح را خواندم تا قضا نشود بعد به فکر افتادم چرا

۱. عده الداعی و نجاح الساعی، ص ۱۵۳.





این طور شد؟ یعنی چه؟ برای من مصیبتی شد. برای ما خیلی مهم نیست که نماز صبحمان هم قضا شود؛ اما آن‌ها که خود را منظم کرده‌اند، تطهیر کرده‌اند، برایشان سنگین است. من فکر کردم چرا این طور شد؟ گفتم: شاید به خاطر شام دیشب بوده است. غیر از این دیگر توجیهی ندارم. صاحبخانه آمد، به او گفتم: صاحب آن منزل که دیشب رفتیم چه کاره بود؟! قدری تأمل کرد و گفت: ایشان بانک بعدازظهر است. من نفهمیدم یعنی چه؟ بعد ادامه داد بانک‌ها قبل از ظهر، ربا می‌دهند. این آقا بعدازظهر ربا می‌دهد. من خیلی ناراحت شدم، گفتم: عجب! مرا به خانه یک رباخوار بردی و سر سفره او نشاندی. چرا این کار را کردی؟ به من خدمت کردی؟! این مهمان نوازی بود؟ ایشان فرمود: اثر این غذا این طور شد که تا چهل شب نمی‌توانستم خوب برای نماز شب برخیزم. تا چهل شب موفق نشدم آن‌گونه که باید، نماز شب را انجام بدهم. به ما می‌گویند، اگر می‌خواهید صالح العمل باشید، غذایتان را پاک کنید. اما ما دائم سعی در آلوده کردنش داریم.^۱

موانع دیگری مانند: گناه، شیطان، دوست فاسد، هرزه‌گی قوه خیال، پرخوری، پرخواهی و مواردی از این قبیل وجود دارد که ما به همین مقدار بسنده می‌کنیم.^۲

۱. نقل از آیت‌الله ضیاء آبادی به نقل از سایت تبیان.

۲. برای مطالعه بیشتر به کتاب‌های *آداب الصلوه* امام خمینی رحمته، *حضور قلب در نماز* (علی اصغر عزیزی تهرانی) و *از جاده تا سجاده* (هادی قطبی) مراجعه نمایید.



۶ / خواستن



گام ششم

خواستن



اثر نیت

مردی از بنی اسرائیل در زمان قحطی که قرص نانی هم یافت نمی‌شد، در بیابان می‌رفت که گذرش بر کوهی از شن و ریگ افتاد. با خود فکر کرد و گفت: ای کاش این کوه ریگ، گندم بود. من آن را پیش قوم خود می‌بردم و آنان را از گرسنگی نجات می‌دادم. وقتی به شهر برگشت پیامبر آن زمان نزدش آمد و گفت: «بر تو بشارت باد که صدقه‌ات پذیرفته شد و تو را چنان ثواب دادند که گویی همه‌ی آن گندم‌ها را صدقه دادی»^۱.

قدم ششم برای رسیدن به حضور قلب این است که بخواهیم و فعل خواستن را صرف کنیم. اگر کسی خواست، همت می‌کند و اراده‌اش را در همان مسیر قوّت بخشیده حرکت را آغاز می‌نماید.

رسم عاشق نیست با یک دل دو دلبر داشتن

یا ز جانان یا ز جان بایست دل برداشتن

اراده‌های قوی و همت‌های راسخ، بدن‌های ضعیف را هم از ضعف نجات داده آن‌چنان قدرتی می‌بخشد که مسیر را به‌سوی مقصد به راحتی طی می‌کنند. امام صادق علیه السلام فرمود:

۱. از جاده تا سجاده، ص ۱۰۲.

مَا ضَعُفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوِيَتْ عَلَيْهِ النَّيَّةُ^۱.

کسی که نیتش در انجام عملی قوی باشد بدنش دچار ضعف نمی‌شود.

باید باور کنیم که نیمی از راه رسیدن به مقصد حضور قلب، خواستن است. کسی که اصلاً برایش مهم نیست نمازش را با چه فکری خوانده و به یاد چه چیزی به پایان برده است، هرگز توفیق صرف کردن فعل خواستن نصیبش نخواهد شد.

هر که چیزی جُست بی‌شک یافت او

چون به جد اندر طلب بشتافت او

اما اگر خواستیم و عزم را جزم نمودیم باید امیدوار باشیم که نیمی از راه را پیموده‌ایم.

اگر بخواهی می‌شود!

از شدت خستگی در کلاس چرت می‌زد. معلم دو مسأله غیر قابل حل را روی تخته نوشت تا بچه‌ها با چنین معادله‌هایی هم آشنا شوند. زنگ خورد بچه‌ها بیرون رفتند. او تازه بیدار شده بود. با خود فکر کرد که این دو معادله، تمرین هفته آینده است. هر دو را نوشت، یک هفته راه‌های بسیاری، برای حل معادلات پیمود. در آخر یکی از معادلات را حل کرد. وقتی جواب معادله را به معلم داد، معلم از شدت تعجب چشمانش گرد شده بود...

بقیه بچه‌های کلاس، به محض اینکه از معلم شنیدند این معادله حل نشدنی است اراده‌ی حل آن را هم به خود ندادند و نخواستند که آن را حل کنند اما این پسر خواست، اراده کرد و موفق شد.

۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۰۰.





در واقع ما برای رسیدن به حضور قلب که آثار و برکات فراوانی دارد باید تمام ظرفیت‌های خود را به کار بگیریم و هرگز کلمه «نمی‌شود، نمی‌توانم» را در این مسیر همراهی نکنیم. ما در حالت عادی شاید بتوانیم یک کیلومتر بیشتر بدویم اما اگر گرگی ما را دنبال کرده باشد شاید ده‌ها کیلومتر برای حفظ جانمان بدویم. پس معلوم می‌شود ظرفیت ما برای دویدن خیلی بیشتر از یک کیلومتر در حالت عادی است. حصول حضور قلب، اندکی دشوار است اما خواستن این مهم و تمرین در این مسیر، راه را هموار خواهد ساخت. اینکه برای ما مهم باشد به این نعمت عظیم دست بیاییم خودش گام بزرگی است که برداشته‌ایم اما برای ادامه راه نیازمند صبر و استقامت هستیم.



کلام ناب

علامه حسن زاده آملی رحمته‌الله فرمود:

اخوی مرحوم آقای طباطبائی فرمود: صبر و پایداری لازم است. نباید شتاب کرد. مبدا اگر به مسجد رفتی و دو رکعت نماز خواندی و بیرون آمدی، منتظر باشی که ملائکه کفش‌هایت را جفت کنند.

تو بندگی چو گدایان به شرط مزد مکن

که خواجه خود صفت بنده پروری داند

اگر این‌طوری بودی، این حجاب است، چرا زاهد اندر هوای بهشت است و از بهشت آفرین غافل؟! بهشت آفرین که شیرین‌تر است.

حضرت آیت الله ملا حسینقلی همدانی بعد از ۲۲ سال نتیجه گرفت و کسانی که دیر نتیجه می‌گیرند، پخته تر، قوی تر و بهتر می‌گیرند. چون آمادگی و استعدادشان بیشتر می‌شود. و قضیه هم



از این قرار بود که آخوند در نجف در ایوانی نشسته بود، چشمش به تکه نان خشکی افتاد که کبوتری برای خوردن آن، پر کشید و آمد ولی نتوانست با منقارش آن را خرد کند، رفت و بار دیگر بازگشت، چندبار رفت و آمد تا اینکه بالاخره تکه نان را خرد کرد، خورد و دلش آرام گرفت و رفت. جناب آخوند از این واقعه الهام گرفت که باید صبر کند. فرموده‌اند: آن قدر صبر لازم است که اگر گفتند: انباری به اندازه جهان و پر از دانه‌های ارزن وجود دارد و پرنده‌ای هر روز یک دانه از این انبار برمی‌دارد و می‌خورد، باید آن قدر صبر کنی تا این انبار ارزن تمام شود و این عمل هزار بار تکرار شود و انبار هزار مرتبه پر و خالی شود، آنگاه به نتیجه و مقصد خواهی رسید، باور کنی و بدانید که دروغ نیست. به خاطر همین مقام روحی بود که آخوند، ۳۰۰ تن از اولیاء الله را تربیت کرد و آنها را به سه دسته کرده بود، یک دسته روزها به محضرش می‌آمدند، یک دسته شبها بعد از نماز مغرب و عشا و یک دسته هم سحرها.^۱



۱. کتاب مردان علم در میدان عمل ج ۸، بخش دوم: استقامت و پایداری در تعلیم و تعلم، به



٧ / عوامل حضور قلب

گام هفتم

عوامل حضور قلب

۷۸

هشتم گام تا حضور قلب

رسیدن به حضور قلب در نماز عواملی دارد که دانستن آن‌ها در مرحله اول و عمل نمودن به آن‌ها در مرحله دوم، می‌تواند ما را به این نعمت بزرگ برساند.

در این گام، عوامل حضور قلب را در دو مرحله علمی و عملی بررسی می‌کنیم و مرحله علمی را هم به دو مرحله قبل از عمل و حین عمل مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱- عوامل علمی

عوامل علمی، عواملی هستند که به عنوان مبنا و پشتوانه مطرح هستند و بیشتر با تفکر و تعقل درگیر هستند و باید بگوییم اگر در این عوامل، تلاش وافر نماییم در عوامل عملی کار آسانی خواهیم داشت.

الف) درک عظمت خدا

وقتی در محضر یک بزرگ هستیم ادب را رعایت می‌کنیم. اگر آن شخص محترم و بزرگوار رو به ما کرده گفتگو را آغاز نماید با تمام وجود به او توجه می‌کنیم. چرا که عظمت و بزرگی او را تا حدودی درک کرده‌ایم. برای توجه به محضر ربوبی در نماز نیز، یکی از بهترین کارها،



درک عظمت و بزرگی خدای عالمیان است که این درک عظمت بستگی به مقدار شناخت و معرفت ما دارد. هرچه شناخت ما از خداوند بیشتر شود عظمت او برای ما بیشتر جلوه می‌کند.

ابان بن تغلب می‌گوید: به امام صادق علیه السلام عرض کردم: علی بن الحسین علیه السلام را دیدم که در حال نماز رنگ صورتش تغییر می‌کرد. امام صادق علیه السلام فرمود: آری او معبودی را که در برابرش ایستاده بود کاملاً می‌شناخت.^۱

خدا که به عظمت در قلب یاد شود دیگر بقیه امور اجازه جلوه‌نمایی نخواهند یافت. به فرموده‌ی امیرالمؤمنین علیه السلام در خطبه متقین:

عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ.^۲

خداوند در نظر آنان بزرگ است و هرچه غیر اوست در دید آن‌ها کوچک می‌نماید.

مرحوم سیدبن طاووس، درک عظمت خداوند را سبب ایجاد حضور قلب دانسته و فرموده:

بر همگی ما واجب است که به‌خاطر هیبت و احترامی که خداوند جل‌جلاله ذاتاً مستحق آن است، همواره از او بیم و ترس داشته باشیم، ولی غفلت ما را به جایی رسانده که از او بیم نداریم. همچنین به‌خاطر مخالفت‌های پی در پی‌مان با خواسته‌های او و کوچک شمردن امر و نهی و حب و قرب و مناجات با خدا، از او بیم نداشته و در نماز حضور قلب نداریم.^۳

در واقع اگر بخواهیم اعمالی که با اعضاء و جوارح انجام می‌دهیم

۱. بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۲۳۶.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

۳. حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، ص ۵۳.





فایده‌ای برای ما داشته باشد باید معرفت را در قلب‌هایمان مسکن دهیم.
امام علی علیه السلام فرمود:

در جان‌هایتان ساکن کنید، معرفت کسی را که عبادتش می‌کنید تا
حرکاتی که با جوارح انجام می‌دهید به حال شما سود داشته باشد.^۱
وقتی که عظمت خداوند را شناختیم به فقر و کوچکی خود پی
می‌بریم به اینکه ما فقیر محضیم و خداوند غنی بالذات، هرچه هست و
هرچه داریم از اوست. به همین دلیل شایسته است همچون عبد ذلیل در
محضر پروردگار عالمیان بایستیم و خاضعانه او را یاد نماییم. خداوند فرمود:
ای موسی! هنگامی که مرا یاد کردی با دلی خاشع و مطئن مرا
یاد کن و هنگامی که در مقابل من ایستادی، همچون عبدی ذلیل
بایست و با من با قلب ترسان و زبان صادق نجوا کن.^۲
اینکه انسان نمازگزار خود را در مقابل عظمت باری تعالی، ذلیل و خوار
بیند و برای خود شأنی قائل نشود بهترین راه است برای درک حضور
قلب و چشیدن شیرینی مناجات با خدا. امام صادق علیه السلام فرمود:
وقتی تکبیر گفتی، آنچه بین آسمان و زمین است را در مقابل بزرگی
خدا، کوچک و ناچیز بشمار ... تا شیرینی و لذت مناجات را بچشی.^۳



ب) خود را مقصر دیدن

انسان، فقیر محض است. چیزی از خودش ندارد، هرچه دارد از اوست

۱. سَكُنُوا فِي أَنْفُسِكُمْ مَعْرِفَةَ مَا تَعْبُدُونَ حَتَّى يَنْفَعَكُمْ مَا تَحْرُكُونَ مِنَ الْجَوَارِحِ بِعِبَادَةِ مَنْ تَعْرِفُونَ؛ تحف العقول، ص ۲۲۳.

۲. ان الله أوحى إلى موسى عليه السلام إذا ذكرتني فاذكرني ... وكن عند ذكرى خاشعا مطمئنا ... و إذا قمت بين يدي فقم مقام العبد الحقير الذليل و ذم نفسك فهي أولى بالذم و ناجنى حين تناجنى بقلب و جل و لسان صادق؛ الدر المنثور فى تفسير المأثور، ج ۳، ص ۱۱۷.

۳. بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۳۰.



که به کرمش عطا فرموده است. چه خجالت‌آور است که ما بندگان عاصی از داده‌های او برای خوشحالی دشمنش شیطان استفاده می‌کنیم. باید به گناهان خود اعتراف کرده توبه کنیم تا رب‌العالمین را خوشحال سازیم. توجه به بارگاه ربوبی با قلبی که از تیره‌گی گناه پاک شده باشد حاصل می‌شود و حضور قلب در نماز حاصل نمی‌گردد تا اینکه قلب انسان از گناه با توبه پاک شود. قلب حرم خداست و در صورت حضور خدا در آن، امکان حضور قلب هم برایش حاصل می‌شود. برای درک حضور خدا در قلب، چاره‌ای جز زدودن تیرگی‌ها و تاریکی‌ها نداریم. بزرگ‌ترین درد همین عبادت‌های بی‌حضور قلب است که مغزی نداشته ما را به کمالی نمی‌رساند. برای درمان این درد باید از درمان استغفار کمک گرفت.

از آیت‌الله بهجت رحمته سؤال شد: ما آلوده هستیم ما را طبابت کنید. ایشان فرمود: زیاد بگویید استغفرالله و خسته نشوید و خاطر جمع باشید این علاج است؛ «دَاوُّكُمْ الذُّنُوبُ وَ دَوَّاءُكُمْ الْإِسْتِغْفَارُ»^۱. پس یکی از مهم‌ترین اقدامات برای رسیدن به حضور قلب، توبه است. توبه‌ای جانانه و مردانه که به راحتی شکسته نشود. کسی که اهل گناه است و درصدد توبه برنیامده بدون تعارف، توفیق حضور قلب نصیبش نمی‌گردد. در اهمیت توبه دو نکته را اشاره می‌کنیم. اول اینکه خداوندی که امر به توبه کرده وعده حتمی داده است که توبه را قبول می‌کند.

«وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ

۱. جامع‌الانخبار، ص ۵۷.

۲. به سوی محبوب، ص ۶۸.





مَا تَفْعَلُونَ»^۱

او کسی است که توبه را از بندگان می‌پذیرد و بدیها را می‌بخشد،
و آنچه را انجام می‌دهید می‌داند.
هزار مرتبه کردم فرار و دیدم باز
تو از کرم به من آغوش خویش کردی باز
به لطف و رحمت و عفو و کرامت نازم

که می‌کشی تو ز عبد فراری خود ناز

دوم اینکه خداوند توبه‌کنندگان را دوست دارد و این دوستی، نگاه
خاص خدای عالمیان را به سمت توبه‌کننده جلب می‌کند.

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ»^۲

البته شایسته است که قبل از هر نماز ذکر استغفار را گفته و به
گناهان خود اعتراف کرده شرم‌ندهی درگاه الهی باشیم. برای خود ادعایی
نداشته باشیم و اصلاً خودی در مقابل معبود برای خود تصور ننماییم.
گفتم که روی ماهت از من چرا نهان است

گفتا تو خود حجابی ورنه رخم عیان است

یکی از بالاترین حجاب‌ها که مانع حضور قلب شده خودبینی است
که با توجه به حضرت حق و شستشوی درون، برطرف می‌شود.

پ) ایجاد محبت خدا در دل

با مدعی مگوئید اسرار عشق و مستی

تا بی خبر بمیرد در درد خودپرستی



۱. شوری / ۲۵.

۲. بقره / ۲۲۲.

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سرآید

ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی^۱

یکی دیگر از عوامل حضور قلب، ایجاد محبت خدا در قلب است که اگر چنین محبتی حاصل شد توجه انسان به محبوبش دائمی شده و هنگام سخن گفتن، با جان و دل با او هم کلام شده از این هم کلامی لذت می‌برد. اگر محبت خدا را در قلب خود راه دهیم در گفتگوهای عاشقانه‌ای که با محبوبمان داریم حواسمان به جای دیگری نخواهد رفت چرا که عاشق تمام هم و غمش، رضایت معشوق و هم کلامی با اوست.

عاشقی در برف

شیخ ربیعلی خیاط رحمته الله به خاطر وعده‌ای مجبور شده بود تا دیر وقت در خیاطی بماند. آخر شب هنگام برگشتن از بازار در هوای سرد که برف شدیدی هم می‌آمد، جوانی را دید که به دیوار تکیه داده برف روی سرش نشسته است. با خود گفت: شاید معتاد باشد یا سخته کرده است.

او می‌گوید: به سمتش رفتم، تکانش دادم. گفت: بله بله ... دیدم زنده است. تعجب کردم. گفتم: چرا در این سرما اینجا ایستاده‌ای؟! دیدم همان‌طور که تکیه داده بود سرش را عقب برد و چشمش به سمتی رفت. متوجه شدم چشمش به یک پنجره است. گفتم: عاشق شده‌ای؟! اشاره کرد بله تا گفت بله، من زار زار گریه کردم. او با تعجب پرسید: مگر شما هم عاشقی؟! گفتم: نه! تا الان فکر می‌کردم عاشقم و مدعی بودم اما از وقتی تو را دیدم فهمیدم

۱. حافظ.





عاشق نیستم. تو عاشقی که سرما را نمی‌فهمی. تو عاشقی که برف روی سرت آمده و متوجه نیستی. نشستم روی برف‌ها و به گریه‌ام ادامه دادم آن جوان هم شروع به گریه کرد.^۱

در احوالات آیت‌الله شیخ حسنعلی نخودکی اصفهانی رحمته آمده است:

آقای نظام التولیه (سرکشیک آستان قدس رضوی) نقل کرد که شبی در حرم مطهر نوبت کشیک من بود. اول شب خادمان آستان مبارک حضرت رضا علیه السلام به من مراجعه کردند و گفتند به علت سردی هوا و بارش برف زائری در حرم نیست، اجازه دهید حرم را ببندیم، من نیز به آن‌ها اجازه دادم. مسئولین، درها را بستند و کلیدها را آوردند. مسئول پشت‌بام حرم مطهر آمد و گفت: حاج شیخ حسنعلی اصفهانی از اول شب تا کنون بالای بام و در پای گنبد مشغول نماز بوده و مدتی است که در حال رکوع است. اگر اجازه دهید به ایشان عرض کنیم که می‌خواهیم درها را ببندیم؟ گفتم: خیر، ایشان را به حال خود بگذارید، و مقداری هیزم در اطاق پشت بام، که مخصوص خادمین حرم مطهر است، بگذارید که هر گاه از نماز فارغ شد استفاده کند و در بام را نیز ببندید. مسئول مربوطه مطابق دستور عمل کرد و همه به منزل رفتیم. آن شب برف بسیاری بارید. هنگام سحر که برای باز کردن درهای حرم مطهر آمدیم، به خادم بام گفتم برو ببین حاج شیخ در چه حال است. پس از چند دقیقه خادم مزبور بازگشت و گفت: ایشان همان‌طور در حال رکوع هستند و پشت ایشان با سطح برف مساوی شده است. معلوم شد که ایشان از اول شب تا سحر در حال رکوع بوده و سرمای شدید آن شب سخت زمستانی را هیچ احساس نکرده، نماز ایشان هنگام اذان صبح به پایان رسید.^۲





این اثر محبت است. اگر کسی به عشق خدا رسید دائماً او را صدا می‌زند و با توجه او را یاد می‌کند.

زلیخا شب و روز ذکرش «یوسف یوسف» بود و چه زیبا پس از رنج‌های بسیار به عشقش رسید. او جز یوسف نمی‌دید.
آن زلیخا از سپندا تا به عود نام جمله چیز یوسف کرده بود

تا حالا فکر کرده‌اید چرا وجود نازنین امام حسین علیه السلام در روز عاشورا در آن بجویه‌ی جنگ و حمله وحشیانه یزیدیان با آن آرامش، نماز را زیر باران تیر دشمنان اقامه می‌کند؟ آیا این چیزی جز عشق به معبود است؟ خود حضرت به برادرش حضرت عباس علیه السلام فرمود:

به سوی آنان بازگرد و تلاش کن جنگ را به فردا واگذاری تا ما امشب را نماز بخوانیم و به دعا و استغفار بگذرانیم، خدا می‌داند من از کسانی هستم که نماز و قرآن خواندن، و زیاد دعا کردن، و استغفار را دوست دارم.^۱

خجالت

تا نمازش تمام شد گفت: آخی راحت شدم. خندیدم و گفتم: اگر کمی عشق خدا داشتیم هیچ‌وقت از حرف زدن با او خسته نمی‌شدیم. یادت هست وقتی تازه با هم نامزد کرده بودیم صبح تا شب و شب تا صبح چقدر با هم حرف می‌زدیم و لذت می‌بردیم. دیگران مسخره‌مان می‌کردند که شما این همه حرف دارید برای همدیگر بنزید؟ اما حیف که برای خدا، حرف نداریم

۱. اِرْجَع إِلَيْهِمْ فَإِنِ اسْتَطَعْتَ أَنْ تُؤَخِّرَهُمْ إِلَىٰ عِدْوَةٍ وَتَدْفَعَهُمْ عَنَّا الْعَشِيَّةَ، لَعَلَّنَا نُصَلِّيَ لِرَبِّنَا اللَّيْلَةَ وَنَدْعُوهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، فَهُوَ يَعْلَمُ أَنِّي كُنْتُ أَحَبُّ الصَّلَاةِ لَهُ وَتِلَاوَةَ كِتَابِهِ وَكَثْرَةَ الدُّعَاءِ وَالْإِسْتِغْفَارِ؛

بحار الأنوار، ج ۴۴، ص ۳۹۲.





بزنیم چون محبت او در دلمان کم‌رنگ است. تا حرفم را شنید
چیزی نگفت فقط نگاه کرد.

اگر فقط چند دقیقه قبل از نماز به داده‌های خدا فکر کنیم شاید
بهتر با او به راز و نیاز بپردازیم و بعد از تمام شدن نماز، نگوئیم، «آخی!
راحت شدم».



۸۶

بیماری روحی

غلام یکی از پادشاهان مریض شد. اطبا از مداوای او عاجز شدند،
طیبی دریافت بیماری او روحی است. خلوت طلبد تا با غلام
سخن بگوید. غلام گفت: چند نفر مرا فریب دادند و من به طمع
پول در غذای پادشاه سم ریختم. اما پادشاه فهمید و غذا را نخورد.
من هم با ترس و لرز منتظر عتاب پادشاه بودم با کمال تعجب
از طرف او همان مهربانی و رافت مثل همیشه به من می‌رسید و
من هر روز شرمنده‌تر از دیروز شده و روی نگاه کردن به چهره‌ی
پادشاه را ندارم.

ما چقدر بدی کردیم در حق خدا، چقدر آبروی ما را حفظ کرد، مثل
یک بنده‌ی خوب، به ما نعمت داد انگار نه انگار ما بزرگ‌ترین گناهان
را انجام داده بودیم.

حیف است که ارباب وفا را شناسی

ما یار تو باشیم و تو ما را شناسی

شکایت

در مدرسه‌ای برای سخنرانی می‌رفتم. یکی از مادران نزد من آمد
و گفت: حاج آقا! می‌شود به بچه‌ها بگوئید یک کم بهتر با پدر



و مادرها صحبت کنند. بعد گفت: راستش آرزوی من این است که بچه‌ی من، یک‌بار هم که شده با من مثل دوستش صحبت کند. گرم بگیرد لبخند بزند. او با دوستش با آب و تاب حرف می‌زند، تعریف می‌کند اما به ما که می‌رسد فقط با کلمات آره، بله و خب، دست و پا شکسته جواب می‌دهد. تا حرف‌های این مادر را شنیدم یاد حرف زدن خودم با خداوند متعال افتادم. این گله‌ی خداوند از بندگانش هم هست که با دیگران گرم گفتگو می‌شویم ولی تا نوبت گفتگوی با خدای رحمان می‌شود مختصر و مفید. السلام علیکم و رحمۃ‌الله و برکاته. نماز تمام.

در روایتی از زینت عبادت کنندگان حضرت سجاد علیه السلام می‌خوانیم:

خداوند به موسی علیه السلام وحی کرد (ای موسی) هر کس، کسی را دوست بدارد، با وی انس می‌گیرد، و هر کس با دوستی انس بگیرد، کلامش را تصدیق می‌کند و از کار او خرسند است، و کسی که به دوستی اعتماد نمود، به او تکیه می‌کند، و کسی که مشتاق و شیفته دیدار دوست باشد، در رسیدن به او شتاب می‌نماید. ای موسی، من ذاکران را یاد می‌کنم و وصال من از آن شیفتگان من، و بهشت من از آن مطیعان من است، و من به محبان اختصاص دارم.^۱

آثار محبت خدا

محبت خدا آثار فراوانی دارد ما به دو اثر که مربوط به بحث حضور قلب است اشاره می‌کنیم.

اولین اثر محبت، خلوت کردن با محبوب است. اگر کسی واقعاً حب

۱. إِنَّ اللَّهَ أَوْحَىٰ إِلَىٰ مُوسَىٰ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنْ أَحَبِّ حَبِيبَاتِ أَنْسٍ بِهِ وَ مَنْ أَنْسَ بِحَبِيبٍ صَدَقَ قَوْلُهُ وَ رَضِيَ فَعَلُهُ وَ مَنْ وَثِقَ بِحَبِيبٍ اعْتَمَدَ عَلَيْهِ وَ مَنْ اشْتَأَقَ إِلَىٰ حَبِيبٍ جَدَّ فِي السَّرِيرِ إِلَيْهِ يَا مُوسَىٰ ذَكَرِي لِلذَّاكِرِينَ وَ زِيَارَتِي لِلْمُشْتَاقِينَ وَ جَنَّتِي لِلْمُطِيعِينَ وَ أَنَا خَاصَّةٌ لِلْمُحِبِّينَ؛ /ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۰۰.





خدا در دلش، جای گرفت شیفته خلوت کردن با او شده دنبال فرصتی برای راز و نیاز است.

خداوند متعال فرمود:

ای موسی! دروغ می‌گویند کسی که گمان می‌کند مرا دوست دارد اما هنگامی که شب فرا می‌رسد می‌خوابد (و برای مناجات بیدار نمی‌شود) مگر این‌گونه نیست که هر محبی، خلوت با محبوب را دوست دارد.^۱

در حالات اویس قرنی که از عاشقان خدا بود آمده است که شبی را به رکوع سر می‌کرد و می‌گفت امشب شب رکوع است و شب دیگر را به سجده می‌گذرانم و می‌گفت امشب شب سجده است و
دومین ثمره محبت، توجه کامل به محبوب هنگام صحبت کردن با اوست.

گفتگوی عاشقانه

از کوجه‌ای رد می‌شد متوجه جوانی شد که در کوجه ایستاده و صورتش را به سمت پنجره‌ای کرده و در حال صحبت کردن با نامزدش بود. به پسر سلام کرد. پسر متوجه نشد. دو مرتبه سلام کرد متوجه نشد تا سومین مرتبه باز هم پسر جوان، گرم گفتگو با معشوقش بود اصلاً نه وجود آن شخص را حس کرد نه سلامش را شنید. آن شخص به راه خود ادامه داد در حالیکه در این فکر بود که چرا من یکبار با خدایم اینگونه صحبت نکردم که غرق در توجه و یاد او باشم.

۱. كَانَ فِيمَا نَجَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهٖ مُوسَى بْنِ عِمْرَانَ عليه السلام أَنْ قَالَ لَهُ يَا ابْنَ عِمْرَانَ كَذَّبَ مَنْ زَعَمَ أَنَّهُ يُحِبُّنِي فَلِذَا جَنَّهُ اللَّيْلُ نَامَ عَنِّي أَلَيْسَ كُلُّ مُحِبِّ يُحِبُّ خُلُوةَ حَبِيبِهِ؛ الامالی (للصدوق)، ص ۳۵۶.





توجه دائمی به خدا، ثمره‌ی محبت و عشق خداست که اگر در این مسیر حرکت را شروع کنیم عنایات ربانی را خواهیم دید. متأسفانه غرب برای دور شدن جوانان ما از محبوب واقعی، محبوب‌های جعلی و ساختگی معرفی کرده و آن‌ها را با ترفندهای گوناگون به عنوان الگو مطرح کرده است. درحالی که یاد آنان در زندگی و روح و روان ما هیچ اثر مثبتی نخواهد داشت.



ت) شناخت نماز و پی بردن به اهمیت آن

نماز قلبی دارد و مضمونی؛ جسمی دارد و روحی. مواظب باشیم جسم نماز از روح نماز خالی نماند. نمی‌گوئیم جسم بی‌روح نماز هیچ اثری ندارد؛ چرا، بالاخره یک اثرکی دارد؛ اما آن نمازی که اسلام و قرآن و شرع و پیغمبر و ائمه علیهم‌السلام این همه روی آن تأکید کردند، نمازی است که جسم و روحش هر دو کامل باشد. این جسم هم متناسب با همان روح فراهم شده؛ قرائت دارد، رکوع دارد، سجود دارد، به خاک افتادن دارد، دست بلند کردن دارد، بلند حرف زدن دارد، آهسته حرف زدن دارد. این تنوع برای پوشش دادن به همه‌ی آن نیازهایی است که به وسیله‌ی نماز بایستی برآورده شود که هر کدام رازی در جای خود دارد و مجموعه این‌ها، قالب و شکل نماز را به وجود می‌آورد. این شکل خیلی مهم است، لیکن روح این نماز توجه است؛ توجه. بدانیم چه کار داریم می‌کنیم. نماز بی‌توجه - همان طور که عرض کردم - اثرش کم است.^۱

سعی ما این است که در جای جای کتاب، سیمایی از نماز واقعی را معرفی نماییم چرا که ثمره شناخت، قرار گرفتن در مسیر حضور قلب

۱. بیانات مقام معظم رهبری امام خامنه‌ای دام‌ت‌الله در دیدار شرکت‌کنندگان در هفدهمین اجلاس سراسری نماز.



است. اما در اهمیت نماز همین بس که در حدود ۹۰ آیه مستقیم واژه «صلاة» و در حدود ۵۰۰ آیه واژه‌های مرتبط با نماز مطرح شده است. همچنین حدود یک پنجم روایات اهل بیت علیهم‌السلام که در کتاب‌های روایی گرد هم آمده‌اند درباره نماز است.

نماز هدف خلقت انسان معرفی شده است که فرمود:

«وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»^۱

من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند)!

یکی دیگر از شاخصه‌هایی که اهمیت بسیار زیاد نماز را به ما می‌آموزاند این است که نماز از اولویت برخوردار بوده است به گونه‌ای که در آیات و روایات می‌خوانیم: اولین دستور به حضرت موسی علیه‌السلام اقامه نماز بوده^۲ و اولین کلام حضرت عیسی علیه‌السلام در گهواره سخن از نماز است.^۳ اولین عبادتی که در اسلام واجب شده نماز بوده^۴ و اولین اقدام در حکومت امام زمان علیه‌السلام اقامه نماز بیان شده است^۵ و باید دانست اولین سوال در روز قیامت که روز سنجش اعمال و خوشحالی خوبان و ناراحتی بدان است سوال از نماز است.^۶

از دیگر مطالبی که اهمیت بی‌بدیل نماز را نشان می‌دهد تعطیل بردار نبودن آن است. تعطیل نشدن عبادتی حتی در شرایط سخت و ناگوار، حاکی از اهمیت آن عبادت است. عملی که هر روز، آن هم پنج مرتبه با آداب و شرایط باید انجام بپذیرد و در هیچ شرایطی تعطیل نمی‌شود نماز است.



۱. ذاریات/ ۵۶.

۲. طه/ ۱۴.

۳. مریم/ ۳۱.

۴. جامع‌الاخبار، ص ۷۳.

۵. حج/ ۴۱.

۶. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۰۸.



عبادات دیگر همگی تعطیلی دارند به عنوان مثال، روزه بر پیرمرد و پیرزن واجب نیست. اما نماز هرگز از آن‌ها ساقط نمی‌گردد. مسافر و مریض نباید روزه بگیرند اما نماز هم بر مسافر و هم بر مریض واجب است. در خمس اگر از مال اضافه بیاید باید پرداخت کنید یا در زکات اگر به حد نصاب رسید. در امر به معروف و نهی منکر نیز شرایط خاص خود را دارد، یا حج با آن عظمتش در طول عمر یکبار واجب است آن هم به شرط استطاعت. یا جهاد در راه خدا که از فضیلت بسیار بالایی برخوردار است در صورت وجود شرایط واجب می‌شود و بقیه واجبات نیز، اما به نماز که می‌رسیم هیچ راهی برای تعطیلی آن وجود ندارد. در بدترین شرایط و سخت‌ترین حالات، نماز از انسان ترک نمی‌شود. حتی ما در فقه، باب صلاة الغریق داریم یعنی حتی در حالت غرق شدن هم نباید این واجب ترک شود. این همه دستورات و تأکیدات می‌رساند که نماز از چه جایگاه و اهمیتی برخوردار است و به همین دلیل است که به عنوان بهترین، کامل‌ترین و مهم‌ترین عبادت در بین عبادات معرفی شده است.

نکته آخر در اهمیت نماز اینک قرآن کریم یکی از مهم‌ترین شاخص‌های بهترین انسان‌ها را توجه به نماز و اقامه آن معرفی می‌کند. محسنین^۱، متقین^۲، مؤمنین^۳، عباد الرحمن^۴، یاران پیامبر^۵ صلی الله علیه و آله، اولوا الالباب^۶ و شایستگی از این قبیل، در همگی آن‌ها، صفت نماز به عنوان بارزترین شاخصه مطرح شده است.

اما آن نمازی که شاخصه این افراد شده و آن‌ها را به مقامات بالا

۱. لقمان/ ۳ و ۴.

۲. بقره/ ۲ و ۳.

۳. مومنون/ ۱ و ۲.

۴. فرقان/ ۶۴.

۵. فتح/ ۲۹.

۶. رعد/ ۱۹ و ۲۲.





رسانده نماز حقیقی است که دو بُعد دارد. بعد ظاهری که به منزله پیکره نماز است و بعد باطنی که روح و حقیقت نماز می‌باشد. نماز با این دو بعد کامل می‌گردد. هر کدام از این دو بُعد، آداب و احکامی دارد که اگر مراعات نشوند به نماز ضربه وارد کرده آن را از انتفاع می‌اندازند. بی‌شک یکی از مهمترین آداب باطنی نماز، حضور قلب است. هرچقدر نماز مورد توجه و اهمیت قرار گرفته، حضور قلب در نماز، بیش از آن مورد اهمیت و توجه است چرا که بهره هر کس از نماز به اندازه حضور قلبش است و به فرموده امام خمینی رحمته:

کلید گنجینه اعمال و باب الابواب همه سعادات، حضور قلب است که با آن، فتح باب سعادت بر انسان می‌شود و بدون آن جمیع عبادات از درجه اعتبار ساقط می‌گردد.^۱

ث) خود را در محضر خدا دیدن

دیگر از عوامل حضور قلب، حاضر دیدن خداست. خداوند همه جا حاضر و ناظر بر ما بوده هیچ جایی را پیدا نمی‌کنیم که خداوند در آنجا حضور نداشته باشد. او با همه و در همه جا هست.

«هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ»^۲

هر جا باشید او با شما است، و خداوند نسبت به آنچه انجام می‌دهید بیناست!

او با شماست هر جا که باشید.

آنچه مهم است درک این حضور است. تا با حس حضور خدا در زندگی، پرنگی این حس را در نماز درک کرده با حضور قلب، به راز و

۱. آداب الصلاة (امام خمینی رحمته)، ص ۴۱.

۲. حدید/ ۴.



نیاز با خالق یکتا بپردازیم.

برای درک این حضور اول باید خانه قلب را از تیرگی شستشو داد تا از درک نور خدا محروم نگردد.

در مرحله دوم باید برای تذکر و یادآوری، این مطلب مهم را با بهانه‌های مختلف به یاد آورد، در تابلویی نوشت، جلوی چشم خویش زد، از دوستان درخواست نمود که آن را یادآوری کنند و ...



در اوایل طلبگی، استادی داشتیم به نام آیت‌الله عبودیت رحمته‌الله، ایشان هر روز سر کلاس بعد از بسم‌الله، آیه «هُوَ مَعَكُمْ أَيُّنَ مَا كُنْتُمْ وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ»^۱ را تلاوت می‌فرمود و از طلبه‌ها می‌خواست که آیه را تکرار کنند و بعد همه را به این نکته متذکر می‌ساخت که او با شماست و حضور دارد باید در فکر درک دائمی حضور خدا باشید.

حضور خدا در نماز، اهمیت بسیاری دارد اما زندگی وقتی طعم بندگی به خود می‌گیرد که این حضور در تمام مراحل زندگی انسان را همراهی نماید. مقام معظم رهبری رحمته‌الله زیبایی این فضا را این‌گونه به تصویر می‌کشند:

اسلام می‌خواهد انسان‌ها را آن‌چنان بالا ببرد، دل‌ها را آن‌چنان نورانی کند، بدی‌ها را آن‌چنان از سینه من و شما بیرون بکند و دور بیندازد که ما آن حالت لذت معنوی را در همه لحظه‌های زندگی‌مان نه فقط در محراب عبادت، بلکه حتی در محیط کار، در حال درس، در میدان جنگ، در هنگام تعلیم و تعلم در زمان سازندگی احساس کنیم. «خوشا آنان که دائم در نمازند» یعنی این. در حال کسب و کار هم با خدا، در حال خوردن و آشامیدن هم باز به یاد خدا. این‌گونه انسانی است که در محیط زندگی و در محیط عالم،



از او نور پراکنده می‌شود. اگر دنیا بتواند این‌طور انسان‌هایی را تربیت کند، ریشه این جنگ‌ها و ظلم‌ها و نابرابری‌ها و پلیدی‌ها و رجزها کنده خواهد شد. این، حیاط طیبه است.^۱

ج) دانستن و توجه به اسرار نماز

نماز اسراری دارد که دانستن آن‌ها، ما را به هدف خلقت نزدیک‌تر ساخته، و در مرحله بعد به عمق و معنای واقعی نماز، پی می‌بریم. اینکه اصل نماز چه سری دارد و یا تک‌تک اجزا و کلمات نماز، دارای چه اسراری هستند خود نیازمند کتابی جداگانه است اما برای توجه به اسرار و پی‌گیری آن توسط شما خواننده محترم، نکاتی را به اجمال می‌آوریم.

– سرّ نماز

اصل نماز دارای چهار سرّ است.

اول) اظهار خاکساری و بندگی

امام رضا علیه السلام فرمود:

نماز ایستادن انسان در برابر خدای جبار با حال تواضع، فروتنی، خضوع و اعتراف به گناهان است. تا با خشوع و خاکساری و رغبت، افزایش بهره خود در دین و دنیا را بخواهد.^۲

افتادگی آموز اگر طالب فیضی

هرگز نخورد آب زمینی که بلند است



۱. سخنرانی در اجتماع بزرگ مردم مشهد و زائران حضرت رضا (علیه السلام)، ۱۳۷۰/۱/۲۹.

۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۱۴.

دوم) طهارت باطنی

غسل در اشک زدم که اهل طریقت گویند

پاک شو اول پس دیده بر آن پاک انداز

«وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ
السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ»^۱

در دو طرف روز، و اوایل شب، نماز را برپا دار؛ چرا که حسنات، سیئات (و آثار آنها را) از بین می‌برند؛ این تذکری است برای کسانی که اهل تذکرند!

سوم) به ثمر نشستن استعدادهای انسان

بنده نمازگزار پس از سیر به سوی صفات خدا، به شکوفایی رسیده و استعدادهای درونی خود را به فعلیت می‌رساند، زیرا این حرکت و سیر، مقدمه کامل شدن است و این همان راز راستین نماز است.

چهارم) محبت

واپسین مرتبه اسرار نماز، محبت و عشق به معبود است.

«يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ»^۲

دوست می‌دارم آن‌ها را و آن‌ها هم مرا دوست دارند.

این یعنی بدانیم دوست داشتن اول از سوی خداوند است و آن‌گاه از

سوی بنده عاشق.

تا که از جانب معشوق نباشد کششی

کوشش عاشق بی‌چاره به جایی نرسد

۱. هود/ ۱۱۴.

۲. مائده/ ۵۴.





- اسرار اجزاء و افعال نماز

هر کدام از اجزاء و افعال نماز نیز دارای سّری جداگانه هستند که دانستن آن‌ها در حضور قلب مؤثر است. به چند مورد اشاره می‌کنیم.

اول) تکبیرة الاحرام



تکبیر آغاز نماز، دریچه ورود به رحمت الهی است. هنگامی که نمازگزار دو دستش را برای گفتن «الله اکبر» بالا می‌برد و ثنای خدا می‌گوید، خداوند به فرشتگان خود می‌فرماید:

«ای عبادت‌کنندگان من! آیا نمی‌بینید بندهام را که چگونه مرا بزرگ شمرد ... و دستش را بالا برد و از آن‌چه دشمنان می‌گویند بی‌زاری جست»^۱.

امام صادق علیه السلام فرمود:

هنگامی که تکبیر نماز را بر زبان جاری می‌کنی، آن‌چه را میان آسمان و زمین است، در برابر کبریای خدا، کوچک و ناچیز بشمار.^۲ و اینکه دست‌ها را در تکبیرة الاحرام بالا می‌بریم به فرموده امیرالمؤمنین علیه السلام سرّش این است که اظهار کنیم خداوند یکتا و بی‌مانند است و با انگشتان ستوده نمی‌گردد.^۳ در روایت دیگری امام رضا علیه السلام فرمود: بلند کردن دست‌ها نشانه التماس و بی‌کسی و زاری نمودن است.^۴ مانده در دشت فراقم، ره نما ای رهنما

غرقه در دریای هجرم، دست گیر ای دستگیر

۱. مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۷۸.

۲. مصباح الشریعه، ص ۷۸.

۳. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۷۴.

۴. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۲۰.

دوم) راز قیام، رکوع و سجود

در نماز عمدتاً سه حالت وجود دارد که دیگر کارهای نماز، مقدمه و زمینه آن‌ها هستند.

قیام، رکوع و سجود که اهل معرفت این سه را اشاره به توحیدهای سه‌گانه می‌دانند.^۱

قیام، جایگاه توحید افعالی است؛ رکوع جایگاه توحید صفاتی و سجود جایگاه توحید ذاتی است.^۲

در حال قیام، انسان به حسب مقام فاعلیت حق، از خودبینی رها می‌شود.

در رکوع، به حسب مقام صفات و اسماء حق، خودبینی را ترک می‌کند.

در سجود، با خدا خواهی مطلق، خودبینی را رها می‌سازد.^۳

یکی از اسرار قیام در نماز؛ به ایستادن در عرصه محشر نزد خدای جهانیان اشاره دارد که فرمود:

«فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنْظُرُونَ»^۴

ناگهان همه از قبرها برمی‌خیزند و مبهوت می‌نگرند.

در واقع می‌توان گفت راز قیام، اعلام آمادگی پیکار با دشمن است. و این ایستادن تأولیش این است که انسان هنگام مناجات با پروردگارش باید در برابر همه خاطره‌ها و دل مشغولی‌های نفسانی ایستادگی کند.

۱. آداب الصلوه (امام خمینی رحمته)، ص ۳۴۹.

۲. آداب الصلوه (امام خمینی رحمته)، ص ۳۶۰.

۳. آداب الصلوه (امام خمینی رحمته)، ص ۳۴۹.

۴. زمر/ ۶۸.





اما رکوع، امام صادق علیه السلام فرمود:

در رکوع، ادب عبودیت تحقق می‌یابد و در سجود، قرب به معبود. کسی که به نیکی ادب نگذارد، سزاوار قرب نگردد. پس رکوع کن، همانند کسی که با قلب خویش برای خدا خضوع می‌ورزد.^۱

اما سجده، امام رضا علیه السلام فرمود:

نزدیکترین حالت بنده به خدای عز و جل در حال سجده است و این فرموده خدای متعال است که فرمود: سجده کن و به خدا تقرب جو.^۲

حضرت صادق علیه السلام فرمود:

به خدا سوگند! کسی که حقیقت سجده را بیاورد، زبان نمی‌کند، اگر چه در عمر خود یکبار سجده حقیقی را انجام داده باشد.^۳ در پیشگاه اهل معرفت و اصحاب قلوب، سجده به معنای چشم فرو بستن از غیر و رخت بر بستن از همه کثرت‌ها است.^۴ راز دیگر سجده، رساندن نمازگزار به نور و هدایت است. امام صادق علیه السلام فرمود:

من نور را در دو چیز یافتم، گریه و سجده.^۵



راز دو سجده

امیرالمؤمنین علیه السلام تأویل دو سجده را این‌گونه بیان فرموده است:

سجده اولی دلالت دارد از خاک آفریده شده‌ای؛ سپس که سر بر می‌داری، کنایه است که [روزی] از زمین بیرون می‌شوی. سجده دوم اشاره به این دارد که دیگر بار به خاک برمی‌گردی هنگامی

۱. مصباح الشریعه، ص ۸۹.

۲. علق / ۱۹.

۳. سَمِعْتُ الرَّضَا يَقُولُ أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَهُوَ سَاجِدٌ وَ ذَلِكَ قَوْلُهُ عَزَّ وَجَلَّ وَ أَشْجُدُ وَ أَقْتَرِبُ (تلاوت این آیه سجده واجب دارد)؛ کافی، ج ۳، ص ۲۶۴.

۴. مصباح الشریعه، ص ۹۱.

۵. سر الصلوة، ص ۱۰۱.

۶. اسرار الصلوة، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، ص ۴۶۲.



که سربرمی‌داری، رمز آن است که در رستاخیز بار دیگر از خاک برمی‌آیی.^۱

چ (فهم معانی نماز و توجه به آن

اینکه بدانیم چه می‌گوییم خیلی مهم است به همین دلیل برای فهم الفاظ نماز باید تلاش کنیم. هر چند این راه‌کار برای کسانی که در اول راه هستند مناسب است و یک راه‌کار ابتدایی محسوب می‌شود اما غفلت از آن هم می‌تواند مشکل‌ساز شده حضور قلب را تحت‌الشعاع قرار دهد. اینکه بدانیم «نعمت علیهم، ضالین، مغضوب علیهم، صالحین و...» چه کسانی هستند مطمئناً به نماز ما کمک خواهد کرد که بهتر ادا شود. یا اینکه بدانیم در سجده یا رکوع چه می‌گوییم و با چه کسی راز می‌گوییم نیز می‌تواند در رسیدن به گام‌های بعدی حضور قلب بسیار مؤثر باشد.

اشاره‌ای به معنای موجود در سوره حمد:

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»، سرآغازی است برای هر کار و استمداد از ذات پاک خدا.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»، درسی از بازگشت همه نعمت‌ها و تربیت همه موجودات به الله است.

«الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»، این نکته را بازگو می‌کند که اساس خلقت و تربیت و حاکمیت او بر پایه‌ی رحمت و رحمانیت است.

«مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ»، توجهی است به معاد و سرای پاداش اعمال و حاکمیت خداوند بر آن دادگاه عظیم.

۱. بحارالانوار، ج ۸۰، ص ۲۵۴.





«إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» توحید در عبادت و توحید در نقطه اتکاء انسان‌ها را بیان می‌کند.

«أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ»، بیانگر نیاز و عشق بندگان به مسأله هدایت و قرار گرفتن در مسیر مستقیم است.

«صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ»، ترسیم واضح و روشنی از صراط مستقیم که راه کسانی است که مشمول نعمت‌های او شده‌اند و از راه مغضوبین و گمراهان جدا است.^۱

مطالعه کتبی که در راستای تفسیر نماز نگاشته شده‌اند شما را در این مهم یاری می‌رساند.



ح) خشوع

خداوند نمازگزاران با خشوع را مدح کرده به آن‌ها، پادشاه‌های دنیوی و اخروی می‌دهد و مهم‌تر از همه اینکه نام آن‌ها در زمره مؤمنین ثبت و ضبط می‌شود.

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿۱﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿۲﴾»

مؤمنان رستگار شدند آن‌ها که در نمازشان خاشع هستند.

یکی از بهترین راه‌کارها برای رسیدن به حضور قلب، ایجاد خشوع در نماز است. نماز خاشعانه حتماً با حضور قلب همراه است. قرآن کریم نمازی را که بتواند کمک‌کار انسان در زندگی‌اش باشد، سخت و مشکل توصیف کرده مگر برای کسانی که خشوع دارند.

۱. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶.

۲. مومنون / ۱ و ۲.



«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»^۱

از صبر و نماز یاری جوید؛ (و با استقامت و مهار هوس‌های درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید؛) و این کار، جز برای خاشعان، گران است.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود:

در نماز خشوع داشته باشید، چراکه اگر قلب، خاشع شد، اعضا و جوارح نیز خاشع می‌شوند.^۲

و در روایتی بسیار زیبا از نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله خشوع به عنوان زینت نماز معرفی شده است.^۳

راه‌های ایجاد خشوع

خشوع همان خاکساری و فروتنی در بارگاه خدای عالمیان است که با چند کار حاصل می‌شود.

یاد مرگ

قرآن کریم راه رسیدن به خشوع را یاد مرگ و ایمان به آن معرفی کرده است.
 «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ *
 الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^۴
 آنها کسانی هستند که می‌دانند دیدارکننده پروردگار خویشند، و به سوی او بازمی‌گردند. نماز کاری دشوار است مگر برای اهل خشوع. آنانی که بی‌گمان می‌دانند که با پروردگارشان دیدار خواهند کرد و

۱. بقره / ۴۵.

۲. تفسیر کنز الدقائق، ج ۹، ص ۱۵۹.

۳. بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۳۱.

۴. بقره / ۴۵ و ۴۶.





نزد او بازمی گردند.

تفکر در نعمت‌ها

وارد تا کسی شدم. برگه‌ای نظرم را کرد. روی آن نوشته بود: «من ناشنوا هستم، ضبط و رادیو را به اختیار خود کم و زیاد کنید و برای نعمت شنوایی، خدا را شاکر باشید». تا آخر مسیر، به این مسأله فکر می‌کردم.

فقط کمی توجه به این که چه‌ها داده و چه‌ها نداده، کافی است تا ما را در مسیر بندگی به خشوع بکشاند وقتی همه‌ی دارایی ما از اوست پس چرا برای او متواضع نباشیم.

نعمت‌های فراموش شده

با چند نفر از دوستان به آسایشگاه جانبازان رفتیم. خواستیم وارد شویم که نگهبان دم در گفت: ایام عید است همه رفته اند، هیچ کس نیست جز یک نفر. گفتیم: به همان یک نفر سر می‌زنیم. وارد اتاق شدیم. روی تخت، آقای روی شکمش خوابیده بود، ما را دید ولی از جایش تکان نخورد. بعد از سلام گفت: معذرت می‌خواهم من فقط به این حالت می‌توانم بخوابم. بعد هم با خنده گفت: دلم برای غلت خوردن در خواب تنگ شده است.

مدتی با او صحبت کردیم، من خیلی آرام به او گفتیم: از خدا شکایتی نداری؟ لبخندی زد و گفت: خدا خیلی خوبه. من آدرس یکی از رفقا را می‌دهم او را که بینی متوجه می‌شوی من غرق نعمتم. با او خداحافظی کردیم و به آدرسی که داده بود رفتیم.

جانبازی بود از گردن به پایین قطع نخاع، با مادرش زندگی می‌کرد، و مادر پرستاری او را با عشق و محبت مادری به عهده گرفته بود. بدن





جانباز هیچ حسی نداشت و پف کرده بود.

مشغول صحبت با او و خاطراتش بودیم که مادرش را صدا زد و گفت: مادرا! صورتم می‌خارد زحمتش را بکش. مادر صورت پسرش را بوسید و شروع کرد به خاراندن. من آنجا به این نعمت پی بردم. مادر به آشپزخانه رفت. من پرسیدم: شما به چه چیزی علاقه دارید؟ گفت: به مطالعه.

گفتم: چه کتاب‌هایی می‌خوانی؟

گفت: من کتاب نمی‌خوانم.

با تعجب پرسیدم: مگر علاقه نداری؟ پس چرا نمی‌خوانی؟

گفت: من نمی‌توانم صفحات کتاب را ورق بزنم.

اینجا بود که متوجه شدم اینکه می‌توانم صفحات کتاب را ورق بزنم یکی از نعمت‌های خداست. از او نیز پرسیدم: از خدا شکایت نداری؟ اشک در چشمانش جمع شد و خیلی آرام گفت: خدا خیلی خوبه. من که طلبکارش نبودم، می‌دانی چه نعمت‌هایی به من داده همین که اجازه می‌دهد صدایش بزنم، رو به سمت خانه‌اش بنشینم و با او راز و نیاز کنم بزرگترین نعمت است. مادرش با سینی چای وارد شد و در همان حال گفت: نمی‌دانید نیمه شب‌ها چه نمازهایی می‌خواند، چه اشک‌هایی می‌ریزد.

دوری از لغو

کار لغو، امری است که نمود مثبت در زندگی ما ندارد. کاری که نه به درد دنیا می‌خورد و نه به درد آخرت. آیت‌الله بهجت رحمته فرمود:

اگر بدانیم اصلاح همه‌ی امور به اصلاح عبادت و در رأس آن به اصلاح نماز است که آن هم با خشوع محقق می‌شود و خشوع با





اعراض از لغو، کار تمام است.^۱

۲- عوامل عملی حضور قلب

بعد از عوامل علمی که به عنوان زیربنا مطرح هستند سراغ عوامل عملی حضور قلب می‌رویم تا با عمل به آن‌ها، به یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند متعال یعنی نعمت چشیدن لذت ایمان برسیم. عوامل عملی به دو دسته قبل از نماز و حین نماز تقسیم می‌شوند.



اول: عوامل عملی قبل از نماز

نمازگزاری که می‌خواهد به ملاقات با خدای عالمیان رفته و با او به گفتگو پردازد لازم است قبل از رفتن به ملاقات، اقداماتی را انجام دهد.

الف) وضوی با توجه

طهارت ارنه به خون جگر کند عاشق

به قول مفتی عشقش درست نیست نماز^۲

در سیره اهل بیت علیهم‌السلام وضوی شاداب و با نشاط به عنوان مقدمه یک نماز زیبا معرفی شده است.

وضو، یکی از عوامل پاکیزگی است که با طهارت جسم، ما را به سمت طهارت روح و قلب برده، آماده یک نماز با حضور قلب می‌نماید. امام رضا علیه‌السلام فرمود:

وضو برای این است که بندگان در مناجات با خداوند پاک باشند و از آلودگی‌ها جدا شوند؛ علاوه بر اینکه وضو، خواب و کسالت را

۱. برگگی از دفتر آفتاب، ص ۱۳۹.

۲. حافظ.



از انسان دور می‌کند.^۱

برای اینکه وضویی که می‌گیریم راه را برای حضور قلب، آماده‌تر نماید راهکارهایی ارائه شده است.

یکی اینکه حتماً با بسم‌الله وضو را شروع نماییم. نبی مکرم اسلام ﷺ فرمود:

کسی که وضو بگیرد و نام خدای متعال را به زبان آورد تمام بدنش پاک می‌گردد. هر وضو تا وضوی دیگر کفاره گناहانی است که بین آن دو صورت گرفته است.^۲

دوم اینکه در هنگام وضو توجه داشته باشیم و در ذهن خود مرور کنیم که تا چند لحظه‌ی دیگر وقت ملاقات با خدای عالمیان را داریم.

من هماندم که وضو ساختم از چشمه عشق

چار تکبیر زدم یکسره بر هر چه هست.

و سومین کار، خواندن دعاهای وضو است که برای شستن هر عضوی دعایی وارد شده و خواندن با توجه آن‌ها که همگی به قبر و قیامت و دنیای دیگر توجه می‌دهند نمازگزار را برای رسیدن به حضور قلب در نماز آماده می‌نماید. امام علی علیه السلام هنگام وضو گرفتن این دعاها را می‌خواندند:

هنگام شستن صورت:

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي يَوْمَ تَسْوَدُ فِيهِ الْوُجُوهُ وَلَا تَسْوَدْ وَجْهِي
يَوْمَ تَبْيِضُ فِيهِ الْوُجُوهُ

خدایا سفید کن صورتم را روزی که صورت‌ها سیاه است و سیاه

۱. وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۳۶۷.

۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰.





مکن رویم برابر روسفیدان.

هنگام شستن دست راست:

اللَّهُمَّ أَعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي وَ الْخُلْدَ فِي الْجَنَانِ بِيَسَارِي وَ
حَاسِبِنِي حِسَابًا يَسِيرًا

خدایا، نامه عمل مرا به دست راستم ده، و برات جاودانگی در بهشت
را به دست چپم ده، و حساب مرا آسان گیر.

هنگام شستن دست چپ:

اللَّهُمَّ لَا تُعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي وَ لَا تَجْعَلْهَا مَغْلُولَةً إِلَيَّ عُنُقِي وَ
أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُقَطَّعَاتِ النَّيِّرَانِ

خدایا، نامه عمل مرا به دست چپم و از پشت سرم مده، و دستم را
به گردنم غل مکن، و از لباسهای آتشین دوزخ به تو پناه می‌برم.

هنگام مسح سر:

اللَّهُمَّ غَشِّنِي بِرَحْمَتِكَ وَ بَرَكَاتِكَ وَ عَفْوِكَ

خدایا، رحمت و برکت و گذشت خود را بر من فرو ریز.

هنگام مسح پا:

اللَّهُمَّ تَبَّتْ قَدَمَيَّ عَلَى الصَّرَاطِ يَوْمَ تَنْزَلُ فِيهِ الْأَقْدَامُ وَ اجْعَلْ
سَعْيِي فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي.

خدایا، گام‌های مرا بر صراط ثابت بدار در روزی که گام‌ها در آن
می‌لغزد، و تلاش مرا در چیزی که باعث خشنودی تو از من است
قرار ده، ای مهربان‌ترین مهربانان.

ب) درخواست از خداوند

یکی از مهمترین راه‌های رسیدن به حضور قلب، درخواست این نعمت



۱۰۶



عظیم از خداوند متعال است. حضرت ابراهیم علیه السلام برای رسیدن به این مقام، از خداوند متعال، این نعمت عظیم را برای خود و ذریه‌اش درخواست نموده است.

«رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ»^۱

خدایا من و فرزندانم را اقامه کننده نماز قرار بده، پروردگارا این دعا را استجاب بفرما.

در ادعیه دیگر نیز این درخواست‌ها مشهود است:

إِلَهِي ... أَذِقْنِي بَرْدَ عَفْوِكَ وَ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ.^۲

خدایا خنکی و سردی عفو و گذشتت و شیرینی ذکر و یاد خود را به من بچشان.

شایسته است ما هم یکی از حاجات مهم خود را درخواست حضور قلب از خداوند متعال قرار دهیم که با رسیدن به این نعمت بزرگ، برکات از آسمان و زمین به سمت ما خواهد آمد.

ب) انتظار وقت نماز و رعایت آداب

پیرزن روی ویلچر نشسته بود. گونه‌هایش از اشک خیس شده، نفس نفس می‌زد. اصرار کرده بود که جلو در بیاورندش تا اولین نفری باشد که رهبر را می‌بیند. از وقتی دو پسرش شهید شده بودند دلخوش به چنین لحظه‌ای بود که از نزدیک رهبرش را ببیند. لحظات به کندی می‌گذشت تا اینکه خبر دادند «آقا آمدند». پیرزن در حالیکه عکس پسران رشیدش را در دست دارد به استقبال رهبر می‌رود. برای اینکه نفسش نگیرد به نوه‌هایش می‌گوید تا اسپریش را بیاورند ...

۱. ابراهیم / ۴۰.

۲. مصباح‌المتجهج و سلاح‌المتعبد، ج ۲، ص ۸۳۵.





آقا با لبخند می‌آیند، پیرزن اشک می‌ریزد سلام می‌کند و می‌گوید:
«تورو خدا مرا دور آقا بگردونین» اما رهبر تشکر کرده اجازه نمی‌دهد.

او هم عبای رهبر را می‌گیرد و می‌بوسد.^۱

حقیقت این است که ما اگر کسی را دوست داشته باشیم برای دیدارش لحظه‌شماری می‌کنیم و دوست داریم دقایق و ثانیه‌ها به سرعت بگذرند تا زودتر به دیدار محبوب برسیم. هرچه انتظار پررنگ‌تر باشد لحظه‌ی دیدار تماشایی‌تر می‌شود. حال اگر کسی بخواهد به ملاقات خدا رود و با او هم کلام شود باید چه حالی داشته باشد و برای این ملاقات چه آدابی را رعایت بنماید. انتظار وقت نماز، خود به خود آدابی را در پی دارد که رعایت آن آداب، نشانه‌ی انتظار کشیدن است.

مسواک زدن، استعمال عطر و بوی خوش، داشتن سجاده و مهر تربت امام حسین علیه السلام، شانه زدن موها، پوشیدن لباس مرتب و تمیز و ... همه‌ی این‌ها، حالت انتظار را در ما بیشتر نمایان می‌سازد.

صدای اذان بلند شد. مردم همگی مشغول صحبت کردن با هم بودند و کسی به اذان توجه نمی‌کرد. ناگهان صدای بلند گریه امیرالمؤمنین علیه السلام توجه همگان را به خود جلب کرد. همه از گریه ایشان متعجب بودند که حضرت فرمود: اگر می‌دانستید مؤذن چه می‌گوید کم می‌خندیدید و زیاد گریه می‌کردید! (در حالیکه شما غافلانه مشغول صحبت کردن هستید).^۲

در واقع اگر کسی هنگام شنیدن اذان، مشغول کار دیگری باشد یا با کسی صحبت کند آن شخص، منتظر نماز نیست و نامش در لیست مهمانان خدا ثبت نمی‌گردد. در حالی که شخص منتظر نماز با شنیدن الله‌اکبر



۱. ثانیه‌های انس، ص ۵۱.

۲. عبادت احرار، ص ۳۱.



اذان، تمام کارها را تعطیل کرده به سمت خانه‌ی خدا رهسپار می‌شود. چون روز قیامت شود قومی می‌آیند که صورت‌هایشان مانند ستاره می‌درخشد. فرشته‌ها می‌پرسند: اعمال شما چه بود؟ می‌گویند: ما همین که صدای اذان را می‌شنیدیم برای وضو حرکت می‌کردیم. دسته‌ی دیگر می‌آیند که مثل ماه می‌درخشند. ملائکه می‌پرسند: اعمال شما چه بود؟ می‌گویند ما قبل از اذان، وضو می‌گرفتیم. گروهی دیگر می‌آیند که صورت‌هایشان مانند خورشید می‌درخشد. آن‌ها می‌گویند: ما اذان را در مسجد می‌شنیدیم.^۱

همچنین ادب حکم می‌کند قبل از گفتن تکبیرة الاحرام، سلامی با توجه به مظهر نماز کامل، امام زمان علیه السلام داشته باشیم تا از یاد نورانی آن بزرگوار برای حضور قلب، مدد بگیریم که طاعات ما به واسطه آن امام عزیز پذیرفته می‌شود.

و بِمُؤَالَاتِكُمْ تُقْبَلُ الطَّاعَةُ الْمُفْتَرَضَةُ^۲

به واسطه دوستی شما طاعت واجب قبول می‌شود.

از آیت الله بهجت رحمته الله سوال شد:

برای اینکه در نماز با خشوع باشیم چه کنیم؟ فرمود: در اول نماز، توسل حقیقی به امام زمان علیه السلام داشتن که عمل را با تمامیت مطلقه انجام بدهید.^۳

ت) رعایت شرایط زمان و مکان

بهترین‌ها را همیشه به عزیزترین اختصاص می‌دهیم. نماز ارتباط با خدای عزیز است، خدای مهربانی که بهترین عبادت را بر ما واجب ساخت



۱. زیر باران، ص ۸۲.

۲. مفاتیح الجنان، زیارت جامعه کبیره.

۳. مهم‌ترین تصمیم، ص ۶۶.



تا ما به بهترین مقام‌ها برسیم. شایسته است بهترین مکان و زمان را به نماز اختصاص دهیم. امام علی علیه السلام فرمود:

بهترین اوقات را بین خود و خدایت قرار ده.^۱

البته آن چیزی که ما را به حضور قلب، نزدیک می‌سازد محافظت افضل اوقات است که شیطان بهترین لحظات را از ما سرقت نکند و ما را از فیض عظیم محروم ننماید. امام صادق علیه السلام فرمود:

بر وقت نماز محافظت کنید، و مواظب باشید چیز دیگری شما را از وقت نماز غافل نسازد.^۲

مکان نمازگزار نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انتخاب مکان، سهم بسزایی در ایجاد حضور قلب دارد. خیلی فرق می‌کند اینکه ما در مکانی نماز بخوانیم که نفس پاک انسان‌های قدسی به در و دیوارش خورده باشد یا در مکانی که اهل گناه در آن جا بیتوته می‌کنند.

نکته

اگر ساختمانی چند اتاق داشته باشد و در هر اتاق، یک نفر با یک شمع روشن، حضور داشته باشد چه اتفاقی می‌افتد؟ بله، اتاق‌ها به اندازه‌ی نور کوچک شمع، روشن می‌شوند.

حالا اگر یکی از شمع‌ها خاموش شد، یک اتاق تاریک می‌شود.

اما اگر همه افراد با شمع‌های روشن به یک اتاق بزرگ‌تر بیایند چه می‌شود؟ اتاق نورش چند برابر می‌شود.

حالا اگر یک شمع خاموش شد اتاق روشن می‌ماند و شمع خاموش هم، به کمک شمع‌های دیگر دوباره روشن می‌شود.

شاید علت تأکید بر خواندن نماز در مسجد هم همین باشد که



۱. نهج البلاغه، نامه ۵۳.

۲. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۳۱.



مسجد مورد عنایت خداوند است و اینکه در طول سالیان، افراد زیادی در آن مکان نماز خوانده‌اند. شاید توجه کرده باشید که مساجد قدیمی‌تر حال و هوای بهتری برای عبادت و انس با معبود دارند و بعید نیست علتش کثرت عبادات در آن مکان‌ها باشد.

در خانه هم اگر مکانی را مخصوص عبادت قرار دهیم بیشتر به حضور قلب نزدیک‌تر خواهیم شد.

امام علی علیه السلام مکانی را در خانه‌اش برای عبادت قرار داده بود و هنگامی که آخر شب می‌خواست به نماز بایستد اگر بچه‌ای بیدار بود او را برای تماشای عبادت با خود به اتاق می‌برد.^۱

ث) اعتراف به گناهان در محضر خدا

هر چه انسان، خود را نیازمندتر بداند و دستش را خالی‌تر ببیند توجه‌اش به خداوند بی‌نیاز بیشتر می‌شود. انسان گنه‌کار محتاج عطا و لطف خداوند است که به او عنایت رحمانی نماید و او را پاک سازد. اگر قبل از شروع نماز، خود را در محضر ربوبی، شرمسار گناهان بدانیم و با همان حال وارد نماز شویم، بهتر می‌توانیم با حالت خاکساری و تواضعی که ایجاد شده با معبود به نجوا بنشینیم.

هرگز وجود حاضر غایب شنیده‌ای

من در میان جمع و دلم جای دیگر است

یکی از دعاهایی که شایسته است قبل از گفتن تکبیرة الاحرام

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ كَانَ عَلِيُّ عليه السلام قَدْ اتَّخَذَ بَيْتًا فِي دَارِهِ لَيْسَ بِالْكَبِيرِ وَلَا بِالصَّغِيرِ وَ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يُصَلِّيَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ أَخَذَ مَعَهُ صَبِيًّا لَا يُحْتَسِبُ مِنْهُ ثُمَّ يَذْهَبُ إِلَى ذَلِكَ الْبَيْتِ فَيُصَلِّي؛ وسائل الشريعة، ج ۵، ص ۲۹۵.





خوانده شود دعای پیش‌روست که نمازگزار خود را گناه‌کار دانسته از رحمت خداوند بخشش و عفو را درخواست می‌نماید.

يَا مُحْسِنُ قَدْ أَتَاكَ الْمُسِيءُ وَقَدْ أَمَرْتَ الْمُحْسِنَ أَنْ يَتَجَاوَزَ
عَنِ الْمُسِيءِ وَأَنْتَ الْمُحْسِنُ وَأَنَا الْمُسِيءُ فَبِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِ
مُحَمَّدٍ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتَجَاوَزْ عَنِ قَبِيحِ مَا
تَعَلَّمُ مِنِّي.^۱



ج) ترک کارهای بیهوده

کارهای بیهوده و لغو، از ساحت مؤمن دور است. با اینکه کار لغو حرام نیست اما مؤمنان به شدت از آن اعراض می‌کنند.
«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ... وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ»^۲
مؤمنان رستگار شدند آنها که از لغو دوری می‌کنند.

یکی از شرایط اصلی رسیدن به حضور قلب، ایمان است که با کار لغو، مورد هجوم قرار گرفته، کم‌رنگ می‌شود. علاوه بر اینکه امور لغو، مانع رشد مادی و معنوی انسان شده او را از هدف خلقت دور می‌سازد. اگر بخواهیم کار لغو را تعریف کنیم باید بگوییم: هر کاری که در زندگی ما نمود مثبت نداشته باشد، لغو است؛ امری که نه به درد دنیا بخورد و نه به درد آخرت، می‌شود لغو. کارهای لغو به شدت، تمرکز انسان را گرفته، حواس پرتی را به ارغمان می‌آورند.

عوامل حواس پرتی

برای تکمیل بحث، شایسته است به موجبات حواس پرتی اشاره‌ای

۱. مصباح‌المتجهد و سلاح‌المتعبد، ج ۱، ص ۳۰.

۲. مومنون / ۱ و ۳.



داشته باشیم تا با برطرف کردن آن‌ها، حواسمان در نماز بیشتر در گروی معبود حقیقی باشد.

پرحرفی

مردی از علامه طباطبایی رحمته سؤال کرد برای اینکه در نماز حضور قلب داشته باشم چه کنم؟ علامه فرمود: کم حرف بزن.^۱

پرحرفی، صفای باطن انسان را خدشه‌دار کرده، حضور قلب را زایل می‌سازد. یکی از عوامل قساوت قلب، پرحرفی است و همه می‌دانیم قلبی که سخت شد نمی‌تواند به حضور قلب برسد.

کم گوی و بجز مصلحت خویش مگویی چیزی که نپرسند، تو از پیش مگویی دادند دو گوش و یک زبانت ز آغاز یعنی دو بشنو و یکی بیش مگویی علامه طباطبایی رحمته در کلام دیگری فرموده:

از سکوت آثار گرانبهایی را مشاهده کرده‌ام، چهل شبانه‌روز سکوت اختیار کنید و جز در موارد لازم سخن نگویید و به فکر و ذکر خدا مشغول باشید تا برایتان صفا و نورانیت حاصل شود.^۲

پرخوری

پرخوری، علاوه بر تخریب جسم، ضررهای غیر قابل جبرانی را هم بر روح وارد ساخته، باعث بی‌حالی، کسالت و خستگی می‌شود. بدن نیز برای هضم مواد اضافی، به زحمت افتاده، آمادگی روحی ایجاد نمی‌شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

۱. از جاده تا سجاده، ص ۵۷.

۲. از جاده تا سجاده، ص ۵۷.





مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسَا قَلْبُهُ.^۱

کسی که به خوردن زیاد غذا و آب عادت کند قلب او قساوت می‌گیرد.

چه زیباست لحظه‌ای که در کنار سفره می‌نشینیم، نام خدا را برده، هدفمان از خوردن، نیرو گرفتن برای عبادت و بندگی خدا باشد و قبل از سیرشدن دست از غذا بکشیم تا زمینه، برای حضور قلب فراهم شود.



پرخوابی

صلا زدند که برگ صبح ساز کنید

به ساز مرغ سحر ترک خواب ناز کنید^۲

افراط و تفریط در هر کاری، مذمت شده است. انسان‌های مؤمن در امور زندگی میانه‌رو هستند. پرخوابی علاوه بر اینکه جسم را بی حال می‌کند موجب ضعیف شدن اراده نیز می‌گردد. شخصی که مبتلا به مرض پرخوابی شده است در نماز نیز خواب را ادامه داده با حالت کسالت با خمیازه‌های پی‌درپی نماز را به پایان می‌رساند. پرخوابی اگر باعث ترک نماز هم نشود اثر تخریبی بر نماز داشته نمازگزار را با نمازی دست و پا شکسته به سمت رختخواب می‌کشاند. امام باقر علیه السلام فرمود:

لَا تَقُمْ إِلَى الصَّلَاةِ مُتَكَاسِلًا وَلَا مُتَنَاعِسًا وَلَا مُتَشَاوِلًا فَإِنَّهَا مِنْ خِلَالِ النِّفَاقِ.^۳

در حالت کسالت و خواب آلودگی و سنگینی به نماز نایستید چرا که یکی از نشانه‌های نفاق داشتن چنین حالاتی در نماز است.

۱. طب النبوی صالحه، ص ۲۳.

۲. شهریار.

۳. الکافی، ج ۳، ص ۲۹۹.



هیچ کس در محضر محبوبش با حالت خواب آلودگی حاضر نمی‌شود و این را یک بی‌احترامی به محبوب قلمداد کرده از این عمل دوری می‌کند. در روایت معراج آمده است که خداوند از فردی که در نماز خمیازه می‌کشد تعجب می‌کند در حالی که می‌داند در محضر محبوبش ایستاده است.

مکان شلوغ

یکی دیگر از عوامل حواس پرتی، نماز خواندن در محیط شلوغ است. مکان‌های شلوغ، چشم و گوش را به خود مشغول کرده و در نتیجه فکر و حضور قلب را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. تصاویر تلویزیون، صدای رادیو، گریه طفل، صدای بازی بچه‌ها و ... همگی از عواملی هستند که به شدت حواس نمازگزار را به خود مشغول می‌سازد.

در جایی مهمان بودم. صاحبخانه به نماز ایستاد. پسرش در حال تماشای تلویزیون بود. پدرش سرفه کرد. من گفتم. پسر جان! پدرت در حال نماز است، صدای تلویزیون حواسش را پرت کرده. الان هم که سرفه کرد یعنی خواست بفهماند که تلویزیون را خاموش کنی. پسر گفت: نه آقا، پدرم دوتا سرفه کرد منظورش این بود که بزنم کانال ۲، الان فیلم مورد علاقه‌اش شروع می‌شود.

بی‌نظمی

بی‌نظمی نه تنها زندگی انسان را مختل می‌کند بلکه نماز را هم از حالت خشوع خارج کرده نمازگزار را به امور دیگر مشغول می‌سازد. کسی که در امور زندگی منظم است می‌داند در هر ساعت، باید مشغول چه کاری باشد اما انسان بی‌نظم این خصلت بد خود را به نماز نیز





سرایت داده در نماز دنبال برنامه‌های دیگر می‌رود. اگر روحانی باشد در نماز، منبرش را آماده می‌کند، اگر خانم خانه‌دار باشد در نماز، فکر آشپزی است، اگر دانش‌آموز باشد به فکر درس و مدرسه و هم‌چنین بی‌نظمی راه را برای ورود شیطان باز کرده ما را از حضور

قلب غافل می‌کند. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمود:

أَنْ الْعَبْدَ إِذَا اشْتَعَلَ بِالصَّلَاةِ جَاءَهُ الشَّيْطَانُ وَقَالَ لَهُ اذْكُرْ كَذَا
اذْكُرْ كَذَا حَتَّى يُضِلَّ الرَّجُلَ أَنْ يَدْرِيَ كَمْ صَلَّى^١.

وقتی نمازگزار به نماز می‌ایستد شیطان می‌آید و به او می‌گوید: فلان کار را یاد کن فلان کار را یاد کن، تا اینکه نمازگزار تعداد رکعات نماز را فراموش نماید.

اما اگر نمازگزار هر کاری را در وقت خودش انجام دهد به این وسوسه شیطان پاسخ مثبت نخواهد داد.



چ) مراقبت در طول روز

آیت‌الله شیخ عبدالقائم شوشتری (حفظه‌الله) فرمود:

مدتی بود که در فکر این بودم از استاد اخلاقم بپرسم که چرا در نمازهایم توجه‌ام کم شده است. نماز ظهر و عصر را خواندم در حالی که حال خوشی در نماز داشتم. غروب به محضر استاد رسیدم بعد از سلام و احوال‌پرسی، بدون اینکه چیزی بپرسم ایشان فرمود: امروز که از صبح، حواست به خودت بود و مراقب خودت بودی، دیدی در نماز چه حالی پیدا کردی، اگر در طول روز مراقب خودت باشی نمازت درست می‌شود.

مراقبت از ورود افکار مسموم به ذهنمان، مراقبت از ورود تصاویر



نامربوط به قلبمان و در یک کلام مراقبت از هر چیزی که ما را مشغول به غیر خدا می‌کند در رسیدن به حضور قلب بسیار مؤثر است. بذور حضور قلب، مراقبه است. اگر در طول روز مراقب چشم، گوش، زبان و به ویژه قلب خود باشیم در نماز حضور خدا را بیشتر درک خواهیم کرد.

توجه، مراقبه

در لحظات آخر عمر علامه طباطبایی رحمته یکی از شاگردان از ایشان پرسید: برای اینکه در نماز به یاد خدا باشم و حضور قلب داشته باشم چه کنم؟ ایشان که به زحمت صحبت می‌کردند خیلی آهسته فرمودند: توجه، مراقبه، توجه، مراقبه، به یاد خدا باش و خدا را فراموش نکن.^۱

اینکه در طول روز در چه فکری و دنبال چه برنامه‌هایی هستیم در نمازمان به طور مستقیم اثر دارد. کسی که از اول صبح به فکر بندگی خدا باشد و در مسیر بندگی، مراقب خود باشد مطمئناً در نماز، حال و هوای بهتری خواهد داشت.

هرگز دلم از یاد تو غافل نشود

گر جان بشود مهر تو از دل نشود

افتاده ز روی تو در آینه دل

عکسی که به هیچ وجه زایل نشود

از عالم عامل مرحوم سید بن طاووس نقل شده است:

اگر در حرکات و سکنات خود همواره از یاد پروردگارت غافل باشی و دائماً خود را غرق در فکر دنیا و هوای نفس خویش نمایی ناگزیر

۱. جرعه‌های حیاتبخش، ص ۳۵۵.





هنگام حضور در نماز نیازمند آن هستی که با رنج و تعب، با رشته عقل خویش دل را که از خدا گریخته، حاضر ساخته و به ایستادن در پیشگاه مولایت وادار نمایی.^۱

ح) یاد مرگ و خواندن نماز وداع

صدای اذان، به گوش می‌رسد. مُدرس بر سر سجاده نشسته است و با کسی صحبت نمی‌کند. جهانسوزی (شخصی که برای قتل مدرس آمده بود) قوری را از روی سماور برمی‌دارد در استکانی چای ریخته استکان را به همکارش می‌دهد. خَلَج (همکارش) گرد پاکتی کوچک را در آن خالی می‌کند. استکان را جلوی مدرس علیه السلام گذاشته او را امر به نوشیدن می‌کند. مدرس که مجبور است، استکان چای را سر می‌کشد و به نماز می‌ایستد. آخرین نماز مدرس دیدنی است. محو جمال خداست و کوچک‌ترین توجهی به قاتلاناش ندارد تا اینکه نمازش تمام می‌شود. مستوفیان دیگر تحمل ندارد، عمامه مدرس را باز می‌کند و آن‌را به گردن او می‌پیچد و آن‌قدر می‌کشد که ...

مدرس هم‌چون مولایش علیه السلام روی سجاده افتاده است در محراب عبادت.^۲

یاد مرگ، همیشه سازنده است و در هنگام نماز، سازنده‌تر، یاد مرگ، شهوات و هوس‌ها را به کنترل درآورده، قلب را از تسخیر وساوس شیطانی، پاک می‌کند.^۳ امام صادق علیه السلام به نمازگزاران توصیه می‌کند که:
هنگامی که می‌خواهی نماز واجب خود را بخوانی، در وقت بخوان



۱. حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، ص ۵۳.

۲. ثانیه‌های انس، ص ۱۳۷، با اندکی تصرف.

۳. مصباح الشریعه، ص ۱۷۱.



و مانند کسی باش که نماز وداع می‌خواند و می‌ترسد که بعد از این، توفیق نماز خواندن نصیب او نشود.^۱

اینکه این نماز، آخرین نماز است انسان را از افکار بیهوده می‌رهاند و به سمت نیاز به درگاه بی‌نیازترین می‌کشاند و راه حضور قلب را هموار کرده ما را به فیض چشیدن لذت مناجات می‌رساند.

ابوایوب انصاری می‌گوید: مردی نزد پیامبر ﷺ آمد و گفت: ای پیامبر خدا! چیزی به من بیاموز. حضرت فرمود: هنگامی که به نماز ایستادی، همچون کسی که آخرین نمازش را می‌خواند، نماز بخوان.^۲



آخرین نماز

دکتر کیهانی گفت: امیدی نیست؛ مسمومیت شیمیایی و عفونت دست، خیلی شدیدتر از آن بوده که بشود با این داروها کنترلش کرد. با این همه، من وظیفه دارم تا آخرین لحظه تلاش کنم. منتقلش میکنیم آسیبو.

برادرش گفت: احتمال بهبودی هست؟! دکتر گفت: نه.

گفتم: آنجا ممنوع الملاقات میشود؟! دکتر گفت: بله، قانونش همین است.

گفتم: ما مصطفی را خیلی کم دیدیم، اجازه بدهید این چند روزه کنارش باشیم.

دکتر اجازه داد. مصطفی را نشناختم. تمام تنش زخم بود یا تاول. زخمها را باندپیچی کرده بودند، اما تاولها را نمی‌شد کاری کرد. زخمهای داخل گلو و دهان، حالا لبها را هم گرفته بود. چشمهایش

۱. بحارالانوار، ج ۸۰، ص ۱۱.

۲. مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۶۴.



بسته بود. بد نفس می کشید. قفسه سینه به شدت بالا و پایین می رفت. لوله‌ی سرم را وصل کرده بودند به رگ گردن، دست دیگر خشک شده بود، جواب نمیداد. حال خودم را نمی فهمیدم. جلو که رفتم، چشم‌هایش را باز کرد، لب‌هایش تکان خورد. سرم را بردم جلو. از بین نفس‌هایی که به سختی می‌آمد و میرفت، گفت: پس میثم کو؟!

دویدم سمت تلفن. به خواهرم گفتم: سریع بچه‌ها را برسان اینجا. مصطفی دوباره چشم‌هایش را بسته بود. دهانش کمی باز مانده بود. سعی میکرد از بین زخم‌ها نفس بکشد.

برادرش روزنامه‌ای به من نشان داد. کنارش خط مصطفی بود، اما بد و ناخوانا. تعریف کرد که دیشب با اشاره میخواست چیزی بگوید، نمیفهمیدم. کاغذ دادم بنویسد. نوشته بود که لباس می‌خواهم. فکر کردم هذیان میگوید، اما نوشته بود خواب دیده با هیأت «حسین جان»، هیأتی که مصطفی خیلی دوستش داشت، می‌خواهد برود زیارت. همه‌ی شهدا جمع بوده‌اند، یک خانم هم حضور داشته، یک نفر هم مداحی می‌کرده.

گفت می‌خواهم وضو بگیرم.

گفتم: آب برای تاولها ضرر دارد، تیمم کن.

گفت: این آخرین نماز را می‌خواهم با وضو بخوانم^۱

خ) تفکر قبل از نماز

چند لحظه تفکر پیش از نماز، اندیشیدن درباره اینکه روبروی چه کسی ایستاده‌ام و شاید این آخرین نمازم باشد، اندیشیدن درباره اینکه خدا با من چه کرده و من با خدا چه رفتاری داشته‌ام، فکر کردن درباره اعمال و رفتار

۱. زیر این حرف‌ها خط بکشید، ص ۱۱۷.



طول روز، خطاها و احياناً گناهان و مواردی از این قبیل انسان را به حالتی خوش و آرامبخش نزدیک می‌سازد.

تفکر درباره نعمت‌هایی که خداوند به ما عنایت کرده است و ما آن‌ها را در چه راهی مصرف نموده‌ایم.

تفکر در مهربانی خدا با ما بنده‌های گناه‌کارش و عفو و بخششی که شامل حالمان شده است و ...

چه زیباست این اندیشیدن در قالب رعایت آداب نماز، با انداختن سجاده، زدن عطر و استفاده از مهر تربت باشد. چقدر فرق دارد کسی که با عزت و احترام سجاده را پهن می‌کند دو سه دقیقه رو به قبله می‌نشیند با زبان خود با خدا حرف می‌زند و به تفکر می‌پردازد با کسی که با زیر پیراهن، مهر گرد را می‌اندازد جلوی پایش و بدون هیچ مقدمه‌ای نماز را آغاز می‌کند این کجا و آن کجا.

برای تمرین شایسته است ۵ دقیقه در سجاده بنشینیم با این فکر که شخص بزرگی در حال نظاره کردن ماست با این حس که او نگاهش را از ما بر نمی‌دارد و از توجه ما خوشحال می‌شود. اگر این همه که گفته شد اثری نداشت به این کلام سید بن طاووس رحمته الله علیه خوب توجه کن:

اگر نمازگزار در حال قیام برای انجام نماز مانند کسی است که نماز را بر خود سنگین می‌داند لازم است به قرآن مراجعه کند و حال کسانی را که با حالت کسالت و اکراه و تنبلی به نماز می‌ایستند بنگرد و با خود بیاندیشد که اگر پیش از حضور در این نماز شخص مورد احترام و علاقه‌اش به نزدش می‌آمد چگونه برای احترام او بپا می‌خاست و بدون احساس تنبلی و سنگینی به او توجه و اقبال می‌نمود. پس در این صورت باید بداند که خداوند جل و جلاله محققاً در نزد او، از بنده‌ای از بندگانش پست‌تر است و





چه خطر و زیان هولناکی از این بدتر!

دوم: عوامل عملی حین نماز

در بخش قبلی به عوامل عملی قبل از نماز برای رسیدن به حضور قلب اشاره نمودیم و در این قسمت به عوامل عملی حین نماز می‌پردازیم باشد که با عمل به هر دو این‌ها و همچنین بدست آوردن عوامل عملی، به آنچه که مطلوب است برسیم ان شاءالله.



الف) محدود کردن دید

هرچه دید انسان در نماز وسعت بیشتری داشته باشد به همان مقدار هم خیال انسان، توسعه پرواز پیدا کرده، حضور قلب از دست می‌رود. مشهور است که شخصی نقل می‌کند:

به مسجد کوفه رفتم به یاد روایتی افتادم که فرموده بود: هر کس دو رکعت نماز با حضور قلب بخواند خداوند تمام گناهانش را می‌بخشد. وضو گرفتم تا آن دو رکعت نماز را بخوانم. مشغول نماز شدم که یک‌دفعه چشمم به مناره مسجد افتاد با خود گفتم چرا این مسجد یک مناره دارد؟ باید دست به کار شوم بانی جور کنم تا مناره دوم را بسازیم. به مشهدی عباس می‌گویم آجر بدهد به فلانی می‌گویم بیاید برای بنایی و... به خود که آمدم در حال خواندن سلام آخر بودم.

برای تمرکز در فکر و حواس، لازم است دید خود را محدود نماییم و برای این کار بهتر است از سجاده نماز استفاده کنیم و دید خود را از محدوده‌ی سجاده فراتر نبریم. با این کار، فکر ما هم محدودتر شده به امور دیگر مشغول نمی‌شود. شاید تأکیدی که در روایات برای انداختن سجاده آمده

۱. پرسش و پاسخ نماز در کلام اولیای ربانی، ص ۱۸.

است برای همین مطلب باشد.

ب) تکلم با مخاطب حاضر

خداوند حاضر و ناظر است و ما او را مورد خطاب قرار می‌دهیم. تداعی این معنا که ما در محضر خدایی ایستاده‌ایم که ما را نظاره‌گر است و خطاب قرار دادن مستقیم او که از تو کمک می‌گیریم و تو را عبادت می‌کنیم، اثر مستقیمی در حضور قلب دارد. اعتقاد به اینکه همه‌جا از خدا، پُر است و جایی پیدا نمی‌شود که خالی از او باشد به نمازگزار کمک می‌کند با توجه بیشتری با خدای حاضر تکلم نموده و لذت مناجات با او را درک نماید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

يَا أَبَادَرُّ، اَعْبُدِ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ كُنْتَ لَا تَرَاهُ فَإِنَّهُ (عَزَّ وَ جَلَّ)
يَرَاكَ.^۱

طوری خدا را عبادت کن چنانچه او را می‌بینی و اگر تو او را نمی‌بینی او تو را می‌بیند.

حضور قلب یعنی همین که بدانی در محضر خدا ایستاده‌ای و با او صحبت می‌کنی که خداوند متعال فرمود:

قال الحسين عليه السلام يقول الله تعالى: المصلی یناجینی.^۲
نمازگزار با من سخن می‌گوید و مناجات می‌کند.

نگاه ما در هنگام نماز به کجاست؟ در حالی که نگاه خداوند به قلب ماست. اگر این معنا را همیشه متذکر شویم نمازمان بهتر شده، نگاه ویژه خدا را به خود جلب می‌کنیم. پیامبر مهربانی‌ها صلی الله علیه و آله فرمود:

۱. الأملی (للطوسی)، ص ۵۲۶.

۲. ارشاد قلوب، ج ۱، ص ۷۸.





إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ وَإِنَّمَا يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ.^۱

خداوند به صورت و اعمال شما نگاه نمی‌کند بلکه به قلوب شما نظاره می‌کند.

که اگر قلب درست شد و رضایت خداوند را در پی داشت، آن‌گاه اعمال هم مورد توجه حق تعالی قرار می‌گیرند.



(پ) با اقبال نماز خواندن

اگر کسی با بی‌میلی با شما هم‌کلام شود، چه حسی به او پیدا می‌کنید؟!

اگر هنگام سخن با او متوجه شوی که اصلاً به کلام شما توجه نداشته و در جاهای دیگری سیر داشته چه حالی پیدا می‌کنید؟!
با چنین وضعیتی چه ارزش و احترامی برای او قائل می‌شوید؟...
خود ما با چه اقبالی به سمت خدا رفته با او شروع به سخن می‌نماییم؟!
خداوند متعال در دستوری زیبا فرمود:

«حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقَوْمُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ»^۲

در انجام همه نمازها، (به خصوص) نماز وسطی [نماز ظهر] کوشا باشید! و از روی خضوع و اطاعت، برای خدا بپاخیزید!
در روایت آمده مراد این است که شخص در حال نماز، به سمت خدا، اقبال داشته باشد.^۳

همچنین در روایت دیگری آمده است اگر شما به سمت خدا اقبال کنید و با تمام وجود به او رو کنید او نیز به شما اقبال کرده و اگر از او روی

۱. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲۴۸.

۲. بقره / ۲۳۸.

۳. وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۲۳.



برگردانید او نیز از شما روی برمی گرداند. نماز بر حسب اقبال شما پذیرفته می شود. اگر در یک سوم از نماز خود به خدا رو کنید همان مقدار از نماز، بالا می رود.^۱

اقبال در نماز، نشانه‌ی ایمان است و ره‌آوردش حضور قلب در نماز است. اما با بی حالی سمت نماز رفتن، شعبه‌ای از نفاق را در قلب ایجاد می کند که باید در فکر اصلاح آن بود.

در معنای خشوع که به عنوان صفت مؤمنان مطرح شده است، اقبال نهفته است که فرمودند:

خشوع، فروتنی و خاکساری در نماز است و این که بنده با تمام قلبش به سوی خدا برود.^۲

ت) رعایت آداب حین نماز

سر از پا نمی شناختم، مدت‌ها بود منتظر چنین فرصتی بودم، با ادبی خاص وارد خانه امام صادق علیه السلام شدم. بعد از سلام و احوال‌پرسی، گوشه‌ای مؤدب نشستم، سوالاتی بین من و امام مطرح شد. تا اینکه امام علیه السلام فرمود: ای حماد می توانی نمازی زیبا و نیکو بخوانی؟ با خوشحالی گفتم: ای فرزند پیامبر، من کتاب حریر را که درباره نماز نوشته شده حفظم؛ البته که می توانم نمازی زیبا بخوانم.

با اشاره امام علیه السلام برخاستم و شروع به خواندن کردم (ضمن اینکه دقت می کردم در مقابل امام نمازی نیکوتر بخوانم)، تا اینکه نمازم تمام شد. منتظر عکس العمل امام علیه السلام بودم، که ایشان فرمود: چقدر زشت است برای مرد که شصت یا هفتاد سال از عمر او بگذرد و نتواند

۱. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۵.

۲. بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۶۴.





یک نماز با آداب و شرایط کامل بخواند.

شرمنده و خجالت زده شدم، که چرا اینگونه شد، بلافاصله گفتم چه خوب است از امام بخوایم طریقه خواندن نماز مورد نظرشان را به من آموزش دهند، لذا از ایشان چنین درخواستی کردم، امام علیه السلام نیز پذیرفتند.

حضرت از جا برخاست راست قامت ایستاد، دست‌هایش را با انگشتان بسته بر روی ران‌هایش گذاشت و پاهایش را نزدیک به هم، به فاصله سه انگشت باز قرار داد. انگشتان پاهایش همه رو به قبله بود. دست‌ها به آرامی بالا آمد و با شروع حرکت، امام علیه السلام با حالت خشوع، الله اکبر گفت، دست‌ها مقابل صورت رسید در حالی که کف دست‌ها رو به قبله بود گفتن الله اکبر نیز تمام شد و بعد آرام دست‌ها با انگشتان بسته شده روی ران‌ها قرار گرفت. بدنش هیچ حرکتی نداشت. حمد و سوره را با ترتیل و صدای زیبا خواند، بعد به اندازه نفس کشیدنی صبر کرد و در همان حال ایستاده، الله اکبر گفت (به همان صورتی که هنگام تکبیرة الاحرام گفته بود) و بعد از آن به رکوع رفت. دو کف دستش را با انگشتان باز، روی کاسه زانو گذاشت، زانوها را عقب داد تا پشتش صاف شد به طوری که اگر قطره‌ای آب یا روغن بر پشتش ریخته می‌شد به هیچ طرفی مایل نمی‌شد و نیز گردنش را کشید و سپس سه مرتبه ذکر رکوع را گفت و بعد کمی مکث کرد و سپس ایستاد. وقتی کاملاً راست قامت شد، در همان حالت ایستاده، گفت: «
سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ اللهُ أَكْبَرُ» (باز هم هنگام گفتن الله اکبر، دست‌ها مانند گفتن تکبیرة الاحرام بالا آمد.) سپس به سجده رفت. هنگام سجده، دست‌ها در کنار صورت و در امتداد زانوهای پایش با انگشتان بسته و رو به قبله قرار گرفت و آرنج دست‌ها، مانند دو بال کبوتر باز شد، به طوری که هیچ یک از اعضای بدنش به دیگری متصل





نبود و بعد از آنکه هشت جای بدنش روی زمین قرار گرفت (هشتمین جا، نوک بینی است که مستحب است روی مهر قرار گیرد)، در حالت آرامش سه بار ذکر سجده را گفت و بعد به اندازه نفس کشیدن، مکثی کرد و برخاست.

در حالی که نشسته بود و بدنش آرامش داشت گفت: الله اکبر (به همان صورت قبل) «سُتَغْفِرُ اللهُ رَبِّي وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ» بعد دوباره در حالی که نشسته بود الله اکبر گفت و بعد از آن سجده دوم را مانند سجده اول انجام داد و نیز رکعت دوم را.

نماز که تمام شد فرمود: ای حماد، این چنین نماز بخوان.^۱

این روایت گوشه‌ای از آداب نماز را به تصویر کشید و ما می‌توانیم برای آشنایی بیشتر با آداب نماز به کتاب‌های مربوطه مراجعه نماییم.

ث) فهم معانی و توجه به آن

بی‌توجهی و نداشتن حضور قلب در نماز معمولاً از آن‌جا ناشی می‌شود که نمازگزار با الفاظ عربی آشنا نیست و نمی‌داند با چه کسی سخن می‌گوید و چه بر زبان جاری می‌سازد. الفاطمی که از کودکی به او آموخته‌اند طوطی‌وار تکرار می‌شود و توجه به معانی آن نمی‌شود. پر واضح است که این‌گونه سخن گفتن، نه احساس نیاز به صحبت کردن با خدا را در دل زنده می‌کند و نه حضور قلب را روزی انسان می‌نماید. شیخ بهایی رحمته الله علیه در جمالتی فرمود:

سزاوار آن است که نمازگزار، معانی اذکار و آنچه در نماز می‌خواند و نیز معانی ادعیه و تعقیبات آن را ملاحظه نماید ... تا ذکر گفتن و دعا خواندن و قرائت کردن او، مجرد حرکت دادن زبان، به غیر ملاحظه

۱. کافی، ج ۳، ص ۳۱۱.





معانی مقصوده آن، نبوده باشد.

در این زمینه، آموزش زبان عربی یا حداقل آموزش ترجمه نماز مورد نیاز است تا آنچه که می‌فهمیم به قلبمان القاء کنیم.

ج) توجه به نماز به محض توجه به غفلت

یکی از راه‌کارهای عملی حضور قلب، این است که به محض متوجه شدن غفلت در حین نماز، دیگر آن غفلت را به اختیار خود، ادامه ندهیم. بلکه سریع متذکر شده در خود تنبیه ایجاد کرده از غفلتی که متوجه آن شده‌ایم دوری‌گزینیم. گاهی می‌شود انسان نمازگزار در حین نماز خودش می‌یابد که غفلت دارد و در فکر مسأله‌ای هست اما بخاطر شیرینی آن مسئله، غفلت را ادامه می‌دهد اما با تمرین و شرط‌گذاری اول نماز، به راحتی می‌تواند این غفلت را درمان نماید. به‌عنوان مثال اگر جوانی در وسط نماز متوجه شد که فکرش در زمین فوتبال است به محض اینکه متوجه زمین فوتبال شد، همان لحظه از ورزشگاه بیرون بیاید نه اینکه فرصتی طلب کرده آن توپ را به گل تبدیل کند ...



چ) تنوع اذکار

از آنجایی که هرگلی بویی دارد شایسته است نماز خویش را با تنوع در اذکار، رنگ و بوی بهتری بدهیم.

در رکعات اول، بعد از حمد، سوره‌های قدر، توحید، کوثر، عصر و ... را بخوانیم.

در رکوع‌ها گاهی اوقات بعد از ذکر رکوع بگوییم «سُبْحٌ قُدُوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ» یا بعد از صلوات در رکوع بگوییم: وَ تَرَحَّمْ عَلٰی عَجَزِنَا وَ



أَغْنِنَا بِحَقِّهِمْ^۱

در سجده‌ها گاهی ۳ بار «سُبْحَانَ اللَّهِ» و گاهی هم «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ» بگوییم و دعاهای وارده را بخوانیم.
ذکر قنوت را هم متنوع ساخته، گاهی ربنا آتنا و ... و گاهی اللهم کن لولیک و ... این ذکرها علاوه بر اینکه مستحب است در حضور قلب و توجه به نماز هم پرفایده است.



ح) شروع از یک جزء کوچک و سرایت دادن به بقیه اجزاء

این راه کار به نوعی تمرین است تا حضور قلب، تمام نماز را فرا بگیرد. در هفته اول، فقط حضور قلب در قنوت را تمرین کنیم. بعد از آن رکوع‌ها را هم با توجه بیشتری ادا نماییم و همین‌طور جزء به جزء را در مدتی نه‌چندان طولانی، با حضور قلب انجام خواهیم داد. ان شاء الله

خ) پرهیز از تندخوانی و شتاب‌زدگی

نماز با این همه خصوصیات، با این همه فضایل، چقدر از انسان وقت می‌گیرد؟! اگر انسان بخواهد با دقت و با قدری ملاحظه بخواند، فرض کنید ۳۴ دقیقه وقت می‌گیرد. ما گاهی اوقات می‌شود که پای تلویزیون در انتظار برنامه‌ای که مورد علاقه‌مان است نشستیم و شاید ۲۰ دقیقه تبلیغات را که به درمان هم نمی‌خورد ببینیم، برای خاطر آن برنامه‌ای که می‌خواهیم بیست دقیقه‌های زندگی ما اینجوری است. منتظر تاکسی، اتوبوس، رفیق، استاد و ... هدر می‌رود. خوب، این چند دقیقه را برای نماز، این عمل بزرگ مصرف کردن مگر چقدر

۱. این ذکری است که امام زمان علیه السلام در رکوع نمازهای خود می‌خوانند: صحیفه المهدی،



سختی دارد؟!۱

یکی از مهم‌ترین عوامل حواس‌پرتی، تندخوانی و تعجیل در اتمام نماز است. تندخوانی در نماز، باعث بی‌اثر شدن نماز شده، صفایی در قلب نمازگزار ایجاد نمی‌کند. پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمود:

أَسْرَقُ النَّاسُ مَنْ سَرَقَ مِنْ صَلَاتِهِ تُلْفُ كَمَا يُلْفُ الثَّوْبُ الْخَلْقُ
فَيَضْرِبُ بِهَا وَجْهَهُ.^۲

دزدترین مردم کسی است که به خاطر سرعت و شتابزدگی از نماز خود کم کند، نماز چنین انسانی همچون جامه مندرسی در هم پیچیده شده، به صورت او پرتاب می‌گردد.

فرد تندخوان، خود را چون کسی که در رنج است به حساب آورده در تلاش است به سرعت از این رنج راحت شود. اما اگر کسی قلبش متوجه خدا بود و از حضور در درگاه الهی راضی باشد لزومی برای تندخوانی نخواهد داشت. نمازگزاری که تند نماز می‌خواند باید با خود فکر کند که این تندخوانی، چقدر به وقت او اضافه می‌کند؟ و در عوض چه قدر از زندگی او را بی‌برکت ساخته، ساعت‌هایی از زندگیش را بدون هیچ ثمری، تلف خواهد کرد. ما چقدر برای امور غیر ضروری وقت می‌گذاریم؟ اما همین که به نماز می‌رسیم از سر و تهش می‌زنیم که چون همان کسی شده‌ایم که مثل کلاغ نوک به زمین می‌زند و نمازش را بسیار تند می‌خواند و چنین شخصی در زبان رسول امیرالمؤمنین ﷺ این‌گونه توصیف شده است:

امیرالمؤمنین ﷺ کسی را دید در نماز همانند زاغ نوک خود را بر زمین می‌گذارد و بر می‌دارد. از او پرسید چند وقت است که این‌گونه نماز می‌خوانی؟! گفت: چندین سال است.

حضرت فرمود: تو نزد خدا مانند کلاغ می‌مانی که نوک به زمین می‌زند، و اگر این‌گونه از دنیا بروی بر دین پیامبر ﷺ از دنیا نرفته‌ای.

۱. بیانات مقام معظم رهبری، امام خامنه‌ای دام‌ظله در هفدهمین اجلاس سراسری نماز،

۱۳۸۷/۸/۲۹.

۲. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۴۷۹.





سپس فرمود: دزدترین مردم کسی است که از نمازش بدزدد.^۱
نماز برای ایجاد آرامش آمده است چطور می‌شود در خود نماز آرامش نداشت.

تلنگر

بزرگی تعریف می‌کرد ساعت گرفتیم و به صورت امتحانی یک نماز چهار رکعتی خواندم و سه بار ذکر رکوع و سجده را گفتم. نماز دیگری خواندم و در آن یک بار ذکر رکوع و سجده را گفتم. وقتی ساعت را نگاه کردم تنها ۴۵ ثانیه با هم فرق داشتند. حیف نیست به خاطر یک دقیقه، از این همه فیض و ثواب محروم شویم.

د) پرهیز از حرکات اضافی

بازی کردن با صورت و ریش، ور رفتن به لباس، پوشیدن لباس تنگ، شکستن بند انگشت و ... همه از عواملی است که حضور قلب را پایین آورده و درک شیرینی مناجات را از انسان می‌گیرد. پیامبر زیبایی‌ها ﷺ فرمود:

مَنْ اتَّقَى عَلَيَّ ثَوْبَهُ فِي صَلَاتِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ اِكْتَسَى.^۲

هر کس هنگام نماز خواندن حواسش به لباسش باشد (مثلاً مواظب لباسش باشد که خاکی نشود یا ...) پس آن جامه را به خاطر رعایت فرمان و رضای خدا به تن نکرده است.

مَنْ عَرَفَ مَنْ عَلَيَّ يَمِينِهِ وَ شِمَالِهِ مُتَعَمِّدًا فِي الصَّلَاةِ فَلَا صَلَاةَ لَهُ.^۳

کسی که در نماز، عمداً توجه‌اش به چپ و راست باشد به گونه‌ای که بداند چه کسی در اطراف اوست برای او نمازی نیست.

نکته

۱. المحاسن، ج ۱، ص ۸۲.

۲. من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۲۰۶.

۳. بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۴۹.





سعید بن جبیر می‌گوید: چهل سال نماز خواندم اما کسی که طرف راست یا چپ من می‌ایستاد را نشناختم؛ چرا که شنیده بودم خشوع در نماز آن است که اگر کسی در طرف راست یا چپ تو ایستاده است را شناسی (یعنی در حال نماز به هیچ جا توجه نکنی)^۱

امام محمد باقر علیه السلام در روایتی به موارد قابل توجهی از حرکاتی که در نماز نقصان ایجاد می‌کند اشاره نموده است:



هنگامی که به نماز ایستادی بر تو باد که به نماز خود روی آورده و اقبال داشته باشی زیرا از نماز همان مقداری قبول می‌شود که به آن قلباً اقبال داشتی، و در نماز با دست و سر و ریش خود بازی مکن و حدیث نفس مگو، خمیازه مکش، با کشیدن دستها رفع خستگی منما، ... و شتاب و عجله در تمام شدن نماز نخوان و بر سر دو پا منشین و دو ذراع (آرنج) خود را در وقت سجده روی زمین مگذار و انگشتان را تا نکن تا با شکستن آنها صدایشان بلند شود چه آنکه از تمام این افعال نهی شده و موجب نقصان نماز می‌باشند.

و با کسالت و حالت چرت و سنگینی به نماز نایست زیرا این حالت از نشانه‌های نفاق می‌باشد و خدای تبارک و تعالی مؤمنین را از خواندن نماز با حالت کسالت و خواب آلوده بودن نهی فرموده و به منافقین نیز هشدار داده: «وَ إِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالًا يُرَأُونُ النَّاسَ وَ لَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا»^۲ (و چون به نماز می‌ایستند از روی بی‌میلی و به حال کسالت نماز می‌کنند، برای ربا کاری عبادت حق تعالی نمایند و ذکر خدا را جز به اندک نکنند).^۳

۱. زیر باران، ص ۵۲.

۲. نساء/ ۱۴۲.

۳. کافی، ج ۳، ص ۲۹۹.



٨ / تثبیت و تکمیل

گام هشتم

ثبیت و تکمیل



در روایتی از نبی مکرم اسلام ﷺ می‌خوانیم:
الأُمور بتمامها، و الأعمال بخواتیمها.^۱
کارها به تمام شدن آنهاست، و اعمال به پایان‌های آنهاست.
و در روایت دیگری می‌خوانیم حضرت مسیح علیه السلام فرمود:

ای گروه حواریون! به حق به شما می‌گویم، مردمان می‌گویند:
ساختمان به اساس و شالوده آن است، و من به شما چنین نمی‌گویم.
به او گفتند: پس ای روح‌الله! تو چه می‌گویی؟ گفت: به حق به
شما می‌گویم، آخرین سنگی که بنا می‌گذارد اساس است. یعنی:
پایان کار و کار را به پایان بردن.^۲

بعد از عملی کردن راه‌کارهای حضور قلب، در گام بعدی لازم است
این راه‌کارها تثبیت شده و برای رفع نواقص آنچه به‌دست آمده است
قدم برداریم چرا که راهزنان زیادی برای دستبرد زدن به اعمال نیک و
شایسته ما در کمین بوده منتظر غفلت ما هستند تا آن‌ها را از بین برده
یا حداقل مورد نقصان قرار دهند و این امر در خصوص نماز بیشتر جلوه

۱. الحیة، ترجمه احمد آرام، ج ۱، ص ۵۰۵.

۲. يَا مَعْشَرَ الْخَوَارِجِ بَحَقِّ أَقْوَلٍ لَكُمْ إِنَّ النَّاسَ يَقُولُونَ إِنَّ الْبِنَاءَ بِأَسَاسِهِ وَأَنَا لَا أَقُولُ لَكُمْ
كَذَلِكَ قَالُوا فَمَاذَا تَقُولُ يَا رُوحَ اللَّهِ قَالَ بَحَقِّ أَقْوَلٍ لَكُمْ إِنَّ آخِرَ حَجَرٍ يَضَعُهُ الْعَامِلُ هُوَ الْأَسَاسُ
قَالَ أَبُو فَرْوَةَ إِنَّمَا أَرَادَ خَانِمَةَ الْأَمْرِ؛ معانی الأخبار، ص ۳۴۸.



می‌کند چرا که ارزش نماز نامتناهی است و شیطان برای از بین بردن آن نقشه‌های فراوانی در سر دارد.

«إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ»^۱

شیطان می‌خواهد به وسیله شراب و قمار، در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند، و شما را از یاد خدا و از نماز بازدارد. آیا (با این همه زیان و فساد، و با این نهی اکید،) خودداری خواهید کرد؟! و به منظور حفظ عمل و انجام آن در مراحل بعدی، امام باقر علیه السلام فرمود:

الإِثْقَاءُ عَلَى الْعَمَلِ أَشَدُّ مِنَ الْعَمَلِ.^۲

باقی ماندن بر عمل (و حفظ آن از دستبرد) شدیدتر و سخت‌تر از انجام ابتدایی عمل است.

برای رسیدن به این مهم، اقداماتی لازم است که به مهم‌ترین آن‌ها می‌پردازیم.

۱- انجام نوافل

ما هر چقدر هم تلاش کنیم باز هم به آنچه که مطلوب باری تعالی است دست پیدا نخواهیم کرد. اما خداوند کریم از باب رحمت، نوافل را قرار داده است تا به عنوان یک ابزار یدکی، کمک‌کار نماز ما باشد. امام باقر علیه السلام فرمود:

از نماز انسان، گاهی نیم آن، یک سوم آن، یک چهارم و چه بسا



۱. مائده/ ۹۱.

۲. کافی، ج ۲، ص ۲۹۶.



یک پنجم آن به درگاه حق بالا می‌رود، پس آگاه باشید آن مقداری از نماز به درگاه خدا بالا می‌رود که روی دل متوجه آن بوده باشد و ما برای همین به خواندن نافله مأمور شده‌ایم تا نقص نمازهای واجب را جبران نمایم.^۱

و در روایت دیگری در توصیف نماز کامل می‌خوانیم:

حضرت سجاد علیه السلام در وصف نماز کامل فرمود: همانا از نماز بنده آن مقداری پذیرفته می‌شود که با حضور قلب خوانده باشد. در این هنگام مردی گفت: بنابراین ما هلاک شده‌ایم و در درگاه خدا دستمان خالی است. که امام فرمود: این‌گونه نیست که تو گمان می‌کنی بلکه خداوند با نوافل، نواقص نماز را جبران می‌نماید.^۲



۱۳۶

یک مسأله

امام خمینی رحمته الله در تحریر الوسیله آورده:

خواندن قضای نمازهای نافله شبانه‌روزی مستحب است و ترک قضای آن‌ها در صورتی که به‌خاطر جمع کردن دنیا، آن‌ها را ترک نموده کراهت مؤکد دارد و کسی که نمی‌تواند آن‌ها را قضا نماید برای او مستحب است که به مقدار توانایش صدقه بدهد و کم‌ترین صدقه آن است که برای هر دو رکعت یک مد (حدود ده سیر گندم مثلاً) صدقه بدهد و اگر نتوانست برای هر چهار رکعت یک مد صدقه بپردازد و اگر نتوانست یک مد برای نمازهای مستحبی شب و یک مد برای نمازهای مستحبی روز

۱. إِنْ الْعَبْدَ لِيَرْفَعَ لَهُ مِنْ صَلَاتِهِ نَضْفَهَا أَوْ ثُلُثَهَا أَوْ رُبُعَهَا أَوْ خُمُسَهَا فَمَا يَرْفَعُ لَهُ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ بِقَلْبِهِ وَإِنَّمَا أَمْرُنَا بِالتَّأْفَلَةِ لِيَتِمَّ لَهُمْ بِهَا مَا نَقَّضُوا مِنَ الْفَرِيضَةِ؛ کافی، ج ۳، ص ۳۶۳.
۲. الخصال، ج ۲، ص ۵۱۷.

صدقه بدهد.^۱

یک سوال!

از آیت الله بهجت رحمته سوال شد: اگر کسی نماز بدون حضور قلب بخواند، می‌تواند دوباره همان نماز را با حضور قلب اعاده کند؟ اگر کسی نماز بدون حضور قلب بخواند با حضور قلب اعاده کند، (دوباره بخواند) ممکن است بگوییم که این خلاف دستور است، خلاف سنت است. به جهت اینکه برای تکمیل نماز و جبران آن نافله را قرار داده‌اند و تشریح شده است. حالا اگر باز هم بخواهد تحصیل کمال بکند فعل (انجام) نوافل را تکرار می‌کند چه مانعی دارد؟ همه‌ی آثار را دارد خصوصاً اگر مقید باشد که دیگر این نوافل با حضور قلب باشد. اگر کسی از ناحیه‌ی حضور قلب و این جور چیزها می‌خواهد در نماز ترقی داشته باشد نوافلش را ادامه دهد. «عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» یعنی نوافل.^۲

توصیه مرحوم انصاری همدانی

دکتر علی انصاری می‌گوید: دو وضعیت بوده که ایشان کاملاً از حالت عادی خارج می‌شد. یکی در زیارات و یکی بعد از نماز. به خصوص بعد از نماز مغرب و عشاء که یارای حرف زدن نداشت و جلساتی هم که بعد از آن داشتند عموماً به سکوت می‌گذشت و گاهی هم منقلب می‌شدند قلبشان می‌گرفت و حالت گریه به

۱. يستحبّ قضاء النوافل الرواتب و يكره أكيداً تركه إذا شغله عنها جمع الدنيا. و من عجز عن قضاها، استحَبّ له التصدق بقدر طولها. و أدنى ذلك التصدق عن كل ركعتين بمدّ و إن لم يتمكّن، فعن كل أربع ركعات بمد و إن لم يتمكّن فمدّ لصلاة الليل و مدّ لصلاة النهار؛

تحریر الوسیله، ج ۱، ص ۲۲۵، مساله ۷.

۲. پرسش و پاسخ نماز در کلام اولیای ربانی، ص ۴۳.





ایشان دست می داد. آقا در توصیه به شاگردانشان بر نماز شب و انجام فرایض و نوافل تاکید بسیار زیادی داشتند و به بعضی از شاگردانشان می فرمودند: اگر نوافلتان ترک شد قضای آن را به جای آورید.^۱

۲- مراقبت



مراقبت از داشته‌ها یک امر عقلی است و لذا برای تثبیت آنچه در نماز به دست آمده مراقبت چند امر ضروری به نظر می‌رسد که به صورت اختصار به آن‌ها اشاره می‌نماییم.

الف) شدت مراقبت از آلوده نشدن به گناهان

امام صادق علیه السلام فرمود:

کسی که دوست دارد بداند که نمازش مورد قبول خداوند گردیده یا خیر، بنگرد تا چه مقدار نمازش او را از بدیها و گناهان دور داشته، به همان اندازه نمازش قبول شده است.^۲

مهم‌ترین مراقبت، مراقبت از قلب است که دوباره با گناه به سمت تاریکی نرود و انسان را به محرومیت بزرگ نرساند. گناه بعد از نماز، باعث می‌شود که نماز مورد قبول درگاه الهی قرار نگیرد و به نماز بعدی هم خدشه و ضربه‌ای اساسی وارد شود.

ب) نماز اول وقت

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

۱. سوخته، ص ۳۲۷.
۲. مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَعْلَمَ أَقْبَلَتْ صَلَاتُهُ أَمْ لَمْ تُقْبَلْ فَلْيَنْظُرْ هَلْ مَنَعَتْهُ صَلَاتُهُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ فَيَقْدِرْ مَا مَنَعَتْهُ قَبِلَتْ مِنْهُ؛ بحار الأنوار، ج ۷۹، ص ۱۹۸.



تا زمانی که انسان، بر وقت نمازهایش مراقبت می‌کند، شیطان از نزدیک شدن به او ترس و وحشت دارد. اما اگر آن را ضایع کرد، شیطان بر او مسلط می‌شود و او را در گناهان بزرگ می‌اندازد.^۱

از موارد اثرگذار در ایجاد حضور قلب، تثبیت و قبولی نماز، خواندن نماز اول وقت است که شاید اگر در آن زمان به نماز بایستیم نمازهای ناقص ما به همراه نماز حضرت ولی عصر علیه السلام که در اول وقت در حال نماز است رنگ و بوی دیگری به خود گرفته به همراه نماز کامل ایشان به درگاه الهی برسد. در روایت می‌خوانیم امام صادق علیه السلام فرمود:

أَوَّلُ الْوَقْتِ رِضْوَانُ اللَّهِ وَ آخِرُ الْوَقْتِ عَفْوُ اللَّهِ.^۲

نماز اول وقت رضایت و خشنودی خدا را در پی دارد و نماز آخر وقت بخشش خدا را (گویا کسی که نمازش را آخر وقت می‌خواند گناهی مرتکب شده که خدا آن گناه را می‌بخشد).



نکته

از آیت‌الله بهجت رحمته الله علیه پرسیدند: چه کنیم تا نماز صبحمان قضا نشود، چون گاهی نمازمان قضا میشود؟! فرمود: کسی که باقی نمازهایش را در اول وقت بخواند خدا او را برای نماز صبح بیدار خواهد کرد.^۳

مهندس روسی

یک مهندس روسی تعدادی کارگر ایرانی را استخدام کرده بود. کارگران بنا بر وظیفه‌ی شرعی، وقت اذان که می‌شد برای خواندن نماز دست از کار می‌کشیدند. روزی مهندس به آن‌ها اخطار می‌دهد

۱. وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۱۱۱.

۲. بحار الأنوار، ج ۸۰، ص ۲۵.

۳. مهم‌ترین تصمیم، ص ۸۰.



اگر کسی هنگام کار، نماز بخواند آخر ماه از حقوقش کم می‌کنم. کسانی که ایمانشان ضعیف بود از ترس کم شدن حقوق، نمازشان را آخر وقت می‌خواندند اما عده‌ای دیگر بدون ترس از کم شدن حقوقشان، هم‌چنان اول وقت، نمازشان را می‌خواندند. آخر ماه، مهندس روسی به کسانی که نمازشان را اول وقت خوانده بودند حقوق بیشتری داد و گفت: اهمیت دادن به نماز، نشانه ایمان قوی است و این‌گونه آدم‌ها هرگز در کار خیانت نمی‌کنند همان‌گونه که در نماز خود خیانت نکردند.^۱

پ) در مسجد و به جماعت خواندن

حضور در مسجد و جماعت مسلمین خود به خود حالت مراقبه را در انسان تشدید کرده، او را در حفظ داشته‌هایش یاری می‌نماید. در وصیت‌های نبی مکرم اسلام ﷺ به امیرالمؤمنین علیه السلام آمده است:

سه چیز وسیله‌ی رسیدن به درجات بلند است؛

✓ وضوی کامل در شدت سرما،

✓ رفتن به سوی نمازها هنگام روز و شب،

✓ محافظت داشتن بر نماز جماعت.^۲

توجه داشته باشیم که حضور در مسجد هر چند جماعت هم برگزار نباشد، مطلوب است و اثر خاص خود را دارد البته جماعت باشد که نور علی نور است اما به صرف نبودن نماز جماعت، نباید حضور در مسجد را ترک کرد.

۱. آثار عجیب نماز، ص ۱۴۴.

۲. الخصال، ج ۱، ص ۸۴.



پرسش و پاسخ

از مرحوم آیت‌الله بهجت سوال شد، اجمالاً بفرمایید حضور قلب چگونه حاصل می‌شود؟

اگر مقصود حضور قلب است با نوافل و عبادات مستحبه تحصیل می‌شود و از آن جمله تبدیل فرادی به جماعت است و تحصیل حضور قلب به این می‌شود که در اوقات غفلت به خودش فشار نیاورد و در اوقات حضور (قلب) اختیاراً آن را از دست ندهد.^۱

پیامبر خوبی‌ها ﷺ فرمود:

مساجد خانه‌های خدا در روی زمین هستند و همان‌طور که ستارگان برای اهل زمین می‌درخشند، مساجد هم برای اهل آسمان درخشش دارند؛ خوشا به حال کسی که مسجد خانه اوست، آگاه باشید خوشا به حال بنده‌ای که در خانه خود وضو می‌سازد و در خانه من مرا زیارت می‌نماید، بدانید که بر زیارت‌شونده است که زائر خود را گرامی دارد، آگاه باشید آن‌که در تاریکی به مساجد روی می‌آورند در قیامت به آنان نور بسیار داده خواهد شد.^۲

۳- توجه به همنشین

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان صلاح و کینه‌ها نشست و برخاست با افرادی که اهل نماز نیستند یا نماز را مسخره می‌کنند، آثار منفی بسیاری دارد و ممکن است انسان را به شکل آن‌ها

۱. پرسش و پاسخ نماز در کلام اولیای ربانی، ص ۴۵.

۲. قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى إِنَّ بَيْوتِي فِي الْأَرْضِ الْمَسَاجِدُ تُضِيءُ لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا تُضِيءُ النُّجُومُ لِأَهْلِ الْأَرْضِ أَلَا طُوبَى لِمَنْ كَانَتْ الْمَسَاجِدُ بَيْوتَهُ أَلَا طُوبَى لِعَبْدٍ تَوَضَّأَ فِي بَيْتِهِ ثُمَّ زَارَنِي فِي بَيْتِي أَلَا إِنَّ عَلَى الْمَزُورِ كِرَامَةَ الزَّائِرِ أَلَا بَشِيرِ الْمَشَاءِ يَنْ فِي الظُّلُمَاتِ إِلَى الْمَسَاجِدِ بِالنُّورِ السَّاطِعِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ المحاسن، ج ۱، ص ۴۷.





در آورده و از خوبی‌ها دوره کرده و خصوصاً انجام عبادت و جدیت در انجام آن را از انسان بگیرد. خدای متعال به زیبایی به این مطلب اشاره کرده و مومنین را نسبت به این خطر بزرگ بر حذر داشته است.

«وَ قَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَ يُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَفْعَدُوا مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذَا مِثْلَهُمْ إِنَّ اللَّهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَ الْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا»^۱

و خداوند (این حکم را) در قرآن بر شما نازل کرده که هر گاه بشنوید افرادی آیات خدا را انکار و استهزا می‌کنند، با آنها ننشینید تا به سخن دیگری بپردازند! و گر نه، شما هم مثل آنان خواهید بود. خداوند، منافقان و کافران را همگی در دوزخ جمع می‌کند.

لذا در روایتی می‌خوانیم: رسول خدا ﷺ فرمود:

حواریون به حضرت عیسیٰ علیه السلام گفتند: ای روح خدا! با چه کسی نشست و برخاست کنیم؟ عیسیٰ علیه السلام در پاسخ فرمود: با کسی که مشاهده او شما را به یاد خدا می‌اندازد، سخن او بر علم شما می‌افزاید و عمل او شما را به آخرت ترغیب (تشویق) می‌کند.^۲

این سه شرط در تثبیت و تکمیل نماز بسیار مؤثر است.

۴- مطالعه

باطری برای کارایی مجدد و بیشتر، نیاز به شارژ دارد. ما همیشه حالمان در عبادات یکسان نیست. برای کم نشدن انرژی و حال معنوی، باید خود را با مطالعه شارژ نماییم. مطالعه حالات اهل بیت علیهم السلام، علما و

۱. نساء/ ۱۴۰.

۲. قَالَتِ الْحَوَارِيُّونَ لِعِيسَى: يَا رُوحَ اللَّهِ! مَنْ نُبَالِسُ؟ قَالَ: مَنْ يُدَكِّرُكُمْ اللَّهُ رُؤْيُتَهُ وَ يَزِيدُ فِي عِلْمِكُمْ مَنْطِقَهُ وَ يُرَغِّبُكُمْ فِي الْآخِرَةِ عَمَلُهُ؛ کافی، ج ۱، ص ۳۹.





شهدا در نماز، رغبت انسان را به عبادت بیشتر می‌کند. ما برای نمونه چند مورد را نقل می‌کنیم:

نماز زیبا

شنیده بودم که امام سجاده علیه السلام حالات بسیار زیبایی در نماز دارد. دوست داشتم از نزدیک نماز امام را ببینم. روزی امام علیه السلام را در حال نماز دیدم. زیبایی نمازش باعث شده بود لحظه‌ای چشمم را از ایشان برنگردانم. یک مرتبه دیدم عبای حضرت از روی یکی از شانه‌هایشان افتاد، منتظر بودم که دستشان را بالا آورند و عبا را درست کنند؛ ولی امام علیه السلام بدون توجه به عبا، نمازشان را ادامه دادند. برایم سؤال شد که چرا حضرت سجاده علیه السلام عبایشان را درست نکردند؟!

نماز تمام شد. خدمت حضرت رسیدم، سلام کردم و با تعجب پرسیدم: ای مولای من: چرا وقتی عبایتان از روی شانه‌تان افتاد توجهی نکردید؟! اگر ما در نماز عبایمان این‌گونه شود حتماً آن را درست می‌کنیم. امام نگاهی به من کرد و بعد از جواب سلام، فرمود: وای به حال تو، می‌دانی در برابر چه کسی ایستاده بودم؟! به خدا قسم، حضور در مقابل خداوند اصلاً مرا متوجه عبا نکرد. سپس حضرت فرمود: آن قسمت از نماز، قبول می‌شود که در آن حضور قلب داشته باشی. از حرف امام جا خوردم و چون چنین توان و قدرتی در خود نمی‌دیدم که بتوانم تمام نماز یا قسمت زیادی از نمازم را با حضور قلب بخوانم، بلافاصله گفتم: ای فرزند پیامبر! با این حال، همه ما هلاک شدیم.

امام علیه السلام با نگاهی محبت آمیز به من فرمود: خداوند متعال برای جبران نقص‌های نماز راهی قرار داده است، و آن خواندن نافله‌های





نمازهاست.^۱

اصلاً متوجه نشدم!

موقعی که در ایرانشهر در محضر آیت الله خامنه‌ای (دام‌الله) در تبعید بودم، روزی عده‌ای از علما از قم برای ملاقات ایشان آمده بودند، وقت نماز همه برای اقامه نماز جماعت به امامت معظم له آماده شدند. همینطور که نماز جماعت بر پا بود، ناگهان بزغاله‌ای وارد اتاق شد و شروع کرد به این طرف و آن طرف پریدن و در آخر، سجاده یکی از نمازگزاران را برداشت و با خود برد. چند نفر از نمازگزاران به کلی آرامش‌شان به هم خورد و خندیدند که یکی از آنها من بودم و از خنده ما دیگران نیز به غیر از حضرت آیت الله خامنه‌ای خندیدند. ولی آقا نمازشان را بدون هیچ‌گونه حرکت اضافی به پایان رساندند. بعد از نماز از آقا پرسیدم که شما چطور توانستید نمازتان را ادامه دهید؟ آقا فرمودند: در مورد چی؟ عرض کردم: به خاطر بزغاله‌ای که وارد اتاق شده بود. آقا فرمودند: ذره‌ای از این جریان را متوجه نشدم.^۲

نماز عشق

ساعت سه نیمه‌شب، رفتم به بخش سری بزخم. به یکی از اتاق‌ها که رسیدم مجروح جنگی را دیدم که حالش خیلی خراب بود. فکش خُرد و خمیر شده بود. زیر گلویش مثل یک گودال سوراخ شده بود. توی بدنش یک جای سالم پیدا نمی‌شد. دستش به پوستی بند بود و بدنش پاره پاره شده بود. بالای تختش را

۱. الخصال، ج ۲، ص ۵۱۷.

۲. مجله آب، آینه، آفتاب؛ ابعاد شخصیتی مقام معظم رهبری (دام‌الله) در آینه خاطرات، به نقل از حجة الاسلام والمسلمین راشد یزدی.





نگاه کردم روی تابلو نوشته شده بود: محسن وزوایی.
وارد اتاق شدم از همان پشت در دیدم یک نفر دارد تیممش
می‌دهد. مجروح جنگی به زحمت شروع به خواندن نماز کرد
اما چه نمازی! تا آن شب چنین نمازی ندیده بودم. خوابیده و با
حرکات سرش رکوع و سجده را به‌جا می‌آورد. وارد اتاق شدم تا
تختش را کمی بلند کنم تا راحت‌تر باشد. همین که صورتش
را دیدم دلم آتش گرفت. تمام باندهای صورتش از اشک خیس
شده بود. بالای سرش نشستم تا نمازش تمام شود به حالش
غبطه می‌خوردم. نمازش که تمام شد گفتم: اگر درد دارید برایتان
مسکن بیاورم؟ با زحمت بسیار گفت نه، درد من با نماز تسکین
پیدا می‌کند.

بعدها وقتی اطلاعیه شهادتش را دیدم متوجه شدم که او سرداری
بود از سرداران جنگ تحمیلی، سردار محسن وزوایی.^۱

۵- تنبیه

مشهور است که آیت الله بروجردی رحمته الله علیه با خود عهده بسته بود
که اگر یک بار دیگر عصبانی شود یک سال روزه بگیرد. خیلی
هم مراقب بود تا عصبانی نشود. اما یک روز در کلاس درس، یکی
از شاگردان سؤال بی‌محتوایی پرسید، جوابش را داد. دوباره و سه
باره سؤال‌های بسیار ساده‌ای پرسید تا در نهایت، ایشان عصبانی
شدند ... از فردا طلبه‌ها دیدند آیت الله بروجردی روزه گرفتن را
شروع کرده است ...

ما برای رسیدن به حاجاتمان، نذر می‌کنیم، عهد می‌بندیم و قسم
می‌خوریم. چه حاجتی بالاتر از رسیدن به نماز زیبا و مطلوب، شایسته

۱. گفتگوی ناتمام، ص ۵۰؛ با اندکی تصرف.





است که در این زمینه هم اقدامی بنماییم. به عنوان مثال با خود عهد ببندیم اگر در نماز، فکر فیلم یا سریالی به ذهنمان خورد خود را جریمه کرده آن فیلم را نبینیم.

گفتم امروز دربی پایتخت است. بیا خانه ما تا با هم تماشا کنیم. خندید و گفت: کمیته انضباطی مرا از دیدن این بازی محروم کرده است. با تعجب پرسیدم، کمیته انضباطی؟! گفت: پریروز که نماز می خواندم در نماز، مدام به فکر بازی دربی بودم. بعد از نماز خیلی خجالت کشیدم با خودم گفتم «این نماز بود یا فوتبال» برای اینکه دیگر در نماز حواسم به فوتبال نرود خودم را جریمه کردم و عهد بستم که این دربی را نبینم. از همتش خوشم آمده بود. خندیدم و گفتم من اگر بخواهم به خاطر فکریایی که در نماز می آید خود را جریمه کنم از زندگی ساقط می شوم.

این همه وقت گذاشتن برای سریال و فوتبال و امور دیگر اگر باعث شود نماز ما خراب شود واقعاً موجب شرمندگی است. نفس انسان، سرکش است اگر مهار نگردد افسار گسیخته، آینده را به تباهی می کشاند. تنبیه، نفس را رام کرده به راه اصلاح می رساند.

بخششی عجیب

مرغ عشق از روی دیوار وارد باغ شد. روی شاخه درختی نشست و شروع به خواندن کرد. پر و بال های بسیار زیبایی داشت و صدایش انسان را به وجد می آورد. نگاه صاحب باغ، به مرغ عشق خیره شده بود، که از شاخه ای به شاخه دیگر می پرید. ناگهان پرندۀ بین شاخه ها گیر افتاد. صاحب باغ با نگاهی او را زیر نظر داشت تا ببیند چگونه می تواند خودش را نجات دهد، لحظاتی





گذشت و مرغ عشق همچنان در تلاش برای نجات خود بود. بالاخره مرغ عشق با زحمت فراوان، از چنگال شاخه‌ها نجات پیدا کرد، پر کشید و از آن جا رفت. یک‌دفعه صاحب باغ به خود آمد و در دلش گفت: خدایا! رکعت چندم بودم؟!

تازه یادش آمد در نماز بوده و آن مرغ زیبا، حواسش را از نماز پرت کرده است. خیلی ناراحت شد در فکر جبران این کارش افتاد. با سرعت خودش را به پیامبر مهربانی‌ها صلی الله علیه و آله رساند و جریان را برای ایشان تعریف کرد.

بعد هم گفت: باغم را در اختیار شما قرار دادم تا به مصرف فقرا برسانید. باغی که باعث شود من نتوانم نماز را با حضور قلب و حواس جمع بخوانم، به درد من نمی‌خورد. باغ را صدقه داد و رفت.^۱

در همین راستا قبل از تنبیه و معاتبه باید مشارطه را داشته باشیم. شرط کنیم اگر عملی را انجام دادیم که موجب تخریب نماز ما شد خود را جریمه کرده کاری که برایمان سخت است را انجام دهیم. اگر در تنبیه جدی باشیم می‌توان امیدوار بود که نماز ما، راه صلاح و درستی را پیش گرفته، زمینه رشد و کمال ما را فراهم می‌سازد.

کاغذی در جیب

صدای انفجار آمد. سنگرش رفت هوا. هرچه صدایش زدیم جواب نداد

رفتیم جلو، سرش پر از ترکش شده بود. جیب‌هایش را برای شناسایی خالی کردیم. یک کاغذ در جیبش بود. خواندیم نوشته بود:



۱. پر پرواز، ص ۶۸.





شنبه: احساس غرور از گل زدن به طرف مقابل؛
 یکشنبه: زود تمام کردن نماز شب؛
 دوشنبه: فراموش کردن سجده شکر روزانه؛
 سه‌شنبه: شب بدون وضو خوابیدن؛
 چهارشنبه: با صدای بلند خندیدن؛
 پنج‌شنبه: پیش‌دستی فرمانده در سلام کردن؛
 جمعه: تمام نکردن صلوات‌های مخصوص جمعه و رضایت دادن به هفتصد تا.^۱



۶- سجده شکر

امام صادق علیه السلام فرمود:

سجده شکر بعد از نماز، از لازمت‌ترین و واجب‌ترین مستحبات است، چرا که: نماز را کامل کرده، خداوند را راضی میکند و ملائکه را به تعجب می‌آورد.^۲

یکی از بهترین کارها برای تثبیت و تکمیل آنچه با نماز به دست آورده‌ایم، سجده شکر است که برای بقاء نعمت بسیار مؤثر است. عظیم‌ترین نعمت، نصیب نمازگزار شده است و آن این است که خداوند به او توفیق بندگی و اظهار خاکساری را داده است به همین دلیل شایسته است برای تداوم این نعمت، از خالق هستی تشکر نماییم. همچنین در روایات آمده است که سجده شکر جبران ناقصی نماز را هم در پی دارد.

حکایت خوبان

امام رضا علیه السلام فرمود: سجده بعد از سلام نماز واجب، یک نوع

۱. ثنایه‌های انس، ص ۸۶.

۲. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۶.



شکرگزاری به درگاه خداوند است، به خاطر توفیقی که به بنده‌اش برای انجام فریضه داده است، و ذکر در سجده شکر این است که حداقل سه بار بگوید: «شکراً لله، شکراً لله، شکراً لله»
از امام رضا علیه السلام سؤال شد: معنی «شکراً لله» و منظور از این ذکر چیست؟

حضرت فرمود: یعنی سجده‌کننده می‌گوید: این سجده من در واقع شکر به درگاه خداوند است به خاطر توفیق خدمت و انجام فریضه‌ای که به من عطا فرموده است و شکر موجب زبیدی است، و اگر در نماز کوتاهی و نقصی باشد که با نوافل جبران نشده باشد با این سجده شکر نقصان آن برطرف شده و نماز کامل می‌گردد.^۱

۷- تعقیبات

اهمیت دادن به تعقیبات، نشان از رغبت نمازگزار به عبادت دارد. و اعلام و اظهار محبت به خداوند متعال است. در روایات کسانی که به تعقیبات اهمیت می‌دهند نامشان به شرافت مهمان خدا بودن، زینت یافته است.^۲

تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام به عنوان یکی با ارزش‌ترین تعقیبات، عامل مهمی در بهبود و محافظت از نماز است. البته اگر با شرایط خاص خودش گفته شود یعنی با توجه و بدون عجله.

همه رفته بودند!

برای نماز جماعت راه افتادم. خیابان شلوغ بود. پرسیدم چه خبر است؟! گفتند: شاه و زنش قصد زیارت دارند اینجا ایستاده‌ایم تا

۱. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۵.

۲. وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۴۳۰.





آن‌ها را ببینیم. گفتم بیایید به نماز برویم، کسی اعتنا نکرد. وارد مسجد شدم هیچ‌کس نبود. سراغ خادم رفتم تا با او نماز جماعت بخوانم دیدم او هم رفته است.

دل‌م شکست که چرا مردم نسبت به نماز

دعا کردم خدایا! یک نفر را بفرست تا نماز جماعت بخوانیم.

دیدم آقایی وارد مسجد شد و در محراب ایستاد. با اینکه اگر کسی را نمی‌شناختم به او اقتدا نمی‌کردم اما نمی‌دانم چرا به او اقتدا کردم. نمازش تمام شد اما نماز او نماز انسان‌های عادی نبود. بعد از نماز، بسیار آرام و آهسته و با طمأنینه خاصی تسبیحات را گفت. تسبیحات که تمام شد دیدم کسی نیست.^۱



۸- محافظت

از طلا و جواهرات محافظت می‌کنیم، چون با ارزش هستند و در خطر کمین دزد.

ارزش نماز و آثاری که در زندگی فردی و اجتماعی ما دارد را نمی‌توان به راحتی شمرد. از طرفی شیطان در کمین است تا نماز ما را از اثربخشی بیاندازد آن‌را بی‌فایده و بی‌ارزش نماید به همین دلیل در چند جای قرآن کریم بحث محافظت از نماز مطرح شده است.

«وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ»^۲

و آنها که بر نماز مواظبت دارند.

آنچه که نماز را تخریب کرده آثار و کارایی آن‌را کم‌رنگ نموده و در نتیجه باعث می‌شود نمازهای ما مورد قبول خدای متعال واقع نشوند

۱. نقل از حضرت آیت الله نمازی رحمته.

۲. معارج / ۳۴.

اموری است که به چند موردش اشاره می‌کنیم.

الف) غیبت

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

هر که غیبت مرد یا زن مسلمانی را کند خدا تا ۴۰ روز نماز و روزه او را نپذیرد مگر که غیبت شده از او درگذرد.^۱
امام خمینی رحمته الله علیه تعبیر «کبیره‌ی ایمان کش»^۲ را درباره غیبت به کار می‌برند. به این معنا که غیبت، ایمان مؤمن را در معرض نابودی قرار می‌دهد.

در محضر عالم واصل آیت‌الله میرزا جوادآقا ملکی تبریزی غیبتی شد. ایشان به شدت ناراحت شدند و به فرد غیبت کننده فرمودند:
۴۰ روز مرا عقب انداختی.^۳

دوری از غیبت

نسبت به دوری از گناه دقت زیادی داشت؛ ولی روی دو مورد بیشتر حساس بود. او ارتباط با نامحرم. از همان نوجوانی راضی نمی‌شد در اردوهای پیشاهنگی که زمان شاه برگزار می‌شد شرکت کند؛ فقط به خاطر اینکه پسرها و دخترها با هم بودند.
دوم غیبت کردن. کافی بود کسی جلوی او غیبت کند، ناخودآگاه چهره‌اش برافروخته می‌شد و می‌گفت: مگه ما چقدر عمل صالح مقبول داریم و چقدر به آینده خودمون مطمئنیم که اینطور غیبت می‌کنیم.^۴

۱. بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۲۵۸.

۲. شرح چهل حدیث (امام خمینی رحمته الله علیه)، ص ۳۰۳.

۳. نقل از آیت الله احمد فهری؛ <http://www.tebyan.net>

۴. خاطره از طلبه شهید محمد خونجگری، مجموعه خصلت خوبان.





ب) شرب خمر

نبی مکرم اسلام ﷺ فرمود:

قسم به خدایی که مرا به رسالت برگزید، کسی که جرعه ای شراب بنوشد خداوند متعال تا ۴۰ شبانه روز نمازش را نمی‌پذیرد. پس اگر توبه کند خدا توبه‌اش را می‌پذیرد.^۱

البته کسی که شراب خورده است وجوب نماز از او ساقط نمی‌شود و باید نمازهایش را بخواند.



پ) آزار و اذیت پدر و مادر

امام صادق علیه السلام فرمود:

کسی که به پدر و مادر خود از روی خشم نگاه کند در حالی که آن دو به او ظلم کرده‌اند خداوند هیچ‌نمازی را از او نمی‌پذیرد.^۲

این مورد را با دو مورد غیبت و شراب مقایسه کنید تا اهمیت احترام به پدر و مادر و پرهیز از آزار و اذیت آن‌ها بیشتر احساس شود. برای شراب خداوند ۴۰ روز نماز را قبول نمی‌کند اما برای ناراحتی پدر و مادر می‌فرماید هیچ‌نمازی را نمی‌پذیرم. مگر این‌که شخص توبه کند و با بوسه مهر بر دستان والدین، خیر دنیا و آخرت را برای خودش ذخیره نماید. امام صادق علیه السلام فرمود:

سه دعاست که رد نمی‌شود، یکی، دعای پدر برای فرزندش است، زمانی که به او نیکی کند.^۳

۱. بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۱۴۷.

۲. کافی، ج ۲، ص ۳۴۹.

۳. ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ لَا يُجِبْنَ عَنِ اللَّهِ دُعَاءُ الْوَالِدِ لَوْلَدِهِ إِذَا بَرَّهَ وَ دَعْوَتُهُ عَلَيْهِ إِذَا عَقَّه وَ دُعَاءُ الْمَظْلُومِ عَلَى مَنْ ظَلَمَهُ وَ دُعَاؤُهُ لِمَنْ أَنْتَصَرَ لَهُ مِنْهُ؛ وسائل الشیعة، ج ۷، ص ۱۳۰.

هم‌نشین حضرت موسی علیه السلام

روزی حضرت موسی علیه السلام در ضمن مناجات خود عرض کرد: «خدایا، می‌خواهم هم‌نشین خود را در بهشت ببینم.» جبرئیل بر حضرت موسی نازل شد و عرض کرد: «یا موسی، فلان قصاب در فلان محله، هم‌نشین تو خواهد بود.» حضرت موسی به آن محل رفت و دکان قصابی را پیدا کرد و دید که جوانی مشغول فروختن گوشت است. شامگاه که شد، جوان مقداری گوشت برداشت و به سوی منزل خود روان شد. حضرت موسی علیه السلام دنبال او تا در منزلش آمد و سپس به او گفت: «مهمان نمی‌خواهی؟» جوان گفت: «خوش آمدید.» آن‌گاه او را به درون منزل برد.

حضرت موسی دید که جوان غذایی تهیه کرد، آن‌گاه زنبیلی را از سقف به زیر آورد و پیرزنی کهن‌سال را از درون آن خارج کرد، او را شست‌وشو داد و غذایش را با دست خویش به او خوراند. موقعی که جوان می‌خواست زنبیل را در جای اول بیاویزد، پیرزن کلماتی که مفهوم نمی‌شد، ادا کرد. بعد از آن، جوان برای حضرت موسی علیه السلام غذا آورد و خوردند. حضرت پرسید: «حکایت تو با این پیرزن چگونه است؟»

جوان گفت: «این پیرزن، مادر من است. چون مرا بضاعتی نیست که برای او کنیزی بخرم، ناچار خودم کمر به خدمت او بسته‌ام.» حضرت پرسید: «آن کلماتی که بر زبان جاری کرد، چه بود؟»

جوان گفت: «هر وقت او را شست‌وشو می‌دهم و غذا به او می‌خورانم، می‌گوید: *غَفَرَ اللَّهُ لَكَ وَ جَعَلَكَ جَلِيسَ مُوسَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِي قَبْتِهِ وَ دَرَجَتِهِ*؛ (خداوند تو را ببخشد و هم‌نشین حضرت موسی در بهشت باشی، به همان درجه و جایگاه او). حضرت موسی فرمود: «ای جوان، بشارت می‌دهم به تو که خداوند دعای او را در بارهات مستجاب کرده است. جبرئیل به من خبر داد که در بهشت، تو هم‌نشین من هستی.»^۱

۱. فرودگاه فرشتگان، ج ۱، ص ۱۱۵.



ت) خوردن مال حرام

برای عبادت و حفظ آن، ناچاریم که رزق حلال استفاده نماییم چراکه مال حرام، علاوه بر اینکه انسان را آرام آرام به انحراف می‌کشاند، عبادتش را نیز بی‌ارزش می‌نماید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

عبادت کردن کسی که از حرام رزق و روزی خود را تهیه می‌کند مثل ساختمان‌سازی بر روی شن است.^۱



حساب خمسی

به قد و قواره‌اش نمی‌آمد از این حرف‌ها بزنند. از یک بچه‌ی چهارده‌ساله عجیب بود که اینقدر محکم بایستد و پدرش را امر به معروف کند. گفت: بابا! شما باید بروی و مالت رو پاک کنی. بابا همانطور که زل زده بود به صورت علی اصغر گفت: مالم رو پاک کنم؟ کدوم مال؟ همه دارایی من همین چندتا گاو و گوسفنده با یه تیکه زمین که روش کار می‌کنم؟ علی اصغر گفت: درسته! اما اگه هیچ چیزی هم نداریم، باید حساب خمسی داشته باشیم. اگه چیزی بابت سهم امام گردنمون بود که ادا می‌کنیم؛ اگر نبود، همین توجه به سهم امام باعث می‌شه روزی‌مون برکت پیدا کنه.^۲

ث) بدخواهی برای مسلمین

پیامبر مهر و رحمت صلی الله علیه و آله فرمود:

خداوند عمل کسی را که در دلش برای مسلمین بدخواهی نماید قبول نمی‌کند.^۳

۱. بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۸۵.

۲. شهید علی اصغر وفایی نژاد، مجموعه روایت آسمانی‌ها.

۳. کافی، ج ۲، ص ۳۶۱.



ج) قطع رحم

در سفارش‌های نبی مکرم اسلام ﷺ به ابوذر غفاری آمده است که:
ای اباذر! بپرهیز از اینکه با برادر دینی‌ات قطع رابطه کنی چرا که
اعمالت پذیرفته نمی‌شود.^۱

بر دیدن دوستان هر از گاه شتاب

زیرا که تورا هست از این باب ثواب

گر بود کسی که انزوا پیشه کند

باشد که به کار خویش اندیشه کند

چ) بد اخلاقی با همسر

یکی از کارکردهای نماز، اصلاح روابط خانوادگی است. زن و مردی که
خود را مسلمان دانسته و به نماز پایبند هستند باید در امور خانوادگی با
هم سازش داشته از بد اخلاقی و رعایت نکردن حریم یکدیگر بپرهیزند.
پیامبر خوبی‌ها ﷺ فرمود:

زنی که همسرش را اذیت کند خداوند متعال نه نماز و نه هیچ
حسنه‌ای از اعمالش را قبول نمی‌کند مگر اینکه به او کمک کرده
و او را راضی کند و اگر این کار را نکند، هر چند تمام عمر را روزه
بگیرد و تمام عمر را به عبادت و نماز سپری کند و بندگان زیادی را
در راه خدا آزاد کند و نیز تمام اموال خود را در راه خدا انفاق کند این
شخص اولین کسی است که داخل در آتش جهنم می‌شود. سپس
پیامبر فرمود: اگر مردی زنش را اذیت کند نیز چنین عذابی در انتظار
اوست.^۲

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۲۶۴.

۲. وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۶۳.





ح) بی توجهی نسبت به محرومین

در قرآن کریم موارد متعددی وجود دارد که در کنار امر به اقامه نماز، امر به پرداخت زکات نیز آمده است و از آنجایی که نماز با زندگی اجتماعی ما گره خورده است، شرع مقدس، بی‌اعتنایی به محرومین جامعه را به‌عنوان یک معصیت تلقی کرده آن را مانع قبول شدن نماز می‌داند. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمود:

نماز کسی که زکات نمی‌دهد مورد قبول خدای متعال قرار نمی‌گیرد.^۱



سخن پایانی

نماز یک مکتب انسان‌ساز است. برای رسیدن به ظهور نور، بیشتر از هر چیزی، باید به ساختن انسان پرداخت. کسانی در این مکتب نقش اساسی را ایفا می‌کنند که به درجه بندگی خدا نایل شده نمازشان با حضور قلب و توجه به معبود همراه باشد. آن‌ها در به فعلیت رساندن قوای انسانی خویش قدم‌های استواری برداشته راه را برای رسیدن به مقصد نهایی هموار ساخته‌اند.

آن‌چه بیان شد اگر با همتی بالا، آراسته به لباس عمل شود انسان را در مسیری قرار می‌دهد که نهایتش قرب و رضوان الهی است. مسیری که به ظهور خوبی‌ها در وجود فرد و اجتماع منجر شده شخص را به سلوک الی‌الله راهنما می‌شود.

به امید اقامه نماز به امامت‌کننده حقیقی نماز، حضرت مهدی علیه السلام در مسجدالحرام، نمازی پر از عطر بندگی و سرشار از یاد معبود و محبوب واقعی.

به امید روزی که هنگام طنین خوش اذان، میلیارها انسان در ساحت ربوبی سر خم کرده و پیشانی بر مهر تربت امام حسین علیه السلام بسایند.

کتاب‌های عربی^۱ و فارسی

۱. قرآن کریم.
۲. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الإسلام، ج ۲، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۳۸۵ ق.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، ج ۲، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۳ ش.
۴. ابن فهد حلی، احمد بن محمد، عدة الداعی و نجاح الساعی، ج ۱، بیروت: دار الكتاب الاسلامی، ۱۴۰۷ ق.
۵. اخوی، رضا، ثانیه‌های انس، ج ۱، تهران: انتشارات ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۲ ش.
۶. انصاری همدانی، محمدجواد، هیئت تحریریه مؤسسه فرهنگی مطالعاتی شمس الشموس، ج ۱۰، تهران: انتشارات مؤسسه فرهنگی مطالعاتی شمس الشموس، ۱۳۸۶ ش.
۷. آمدی تمیمی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، قم: دار الكتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۸. آیتی، اصغر، فرودگاه فرشتگان، ج ۲، اصفهان: قیسات، ۱۳۹۵ ش.
۹. آیتی، اصغر و حسن محمودی، پر پرواز، ج ۸، قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود، ۱۳۹۳ ش.
۱۰. آیتی، اصغر و حسن محمودی، زیر این حرف‌ها خط بکشید، ج ۱، قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود، ۱۳۹۳ ش.
۱۱. آیتی، اصغر و حسن محمودی، زیر باران، ج ۱، تهران: یاران آفتاب، ۱۳۹۴ ش.
۱۲. آیتی، اصغر و حسن محمودی، مهم‌ترین تصمیم، ج ۳، قم: ذوی القربی، ۱۳۹۴ ش.
۱۳. بدیعی، محمد، حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، ج ۴، قم: انتشارات تشیح، ۱۳۸۶ ش.
۱۴. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، ج ۲، قم: دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۷۱ ق.
۱۵. بهجت، محمد تقی، به سوی محبوب، ج ۴، قم: دفتر آیت الله بهجت، ۱۳۸۳ ش.
۱۶. بهشتی، جواد، عبادت/حرار، ج ۴، تهران: انتشارات ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۷.
۱۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، قم، ۱۳۶۶ ش.
۱۸. حقی بروسوی، اسماعیل، تفسیر روح البیان، ج ۱، بیروت: دار الفکر.
۱۹. حکیمی، محمدرضا و دیگران، الحیة، ترجمه احمد آرام، ج ۱، تهران: دلیل ما، ۱۳۸۰ ش.

۱. آدرس کتاب‌های تفسیری و روایی، از نرم‌افزارهای مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی است.





۲۰. حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ج ۱، قم، ۱۴۰۸ ق.
۲۱. حکمت قاضی، علی اکبر و طاهری آذر، محمد، و سلمان، رحمت‌الله، پرواز تابی نهایت، ج ۱۳، تهران: اجا، ۱۳۸۹ ش.
۲۲. خمینی، روح‌الله، آداب الصلوة، ج ۱۵، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۷ ش.
۲۳. خمینی، روح‌الله، تحریر الوسیله، ج ۲، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۹۴ ش.
۲۴. خمینی، روح‌الله، سر الصلوة، ج ۱۴، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۹۰ ش.
۲۵. خمینی، روح‌الله، شرح چهل حدیث، ج ۱، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۱ ش.
۲۶. دستغیب، عبدالحسین، داستان‌های شگفت، ج ۱۶، قم: دفتر نشر معارف اسلامی، ۱۳۹۱ ش.
۲۷. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب إلى الصواب، ج ۱، قم، ۱۴۱۲ ق.
۲۸. زکریایی عزیزی، حسین، گفتگوی ناتمام، ج ۱، تهران: نشر شاهد، ۱۳۹۲ ش.
۲۹. سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ج ۱، قم: آل علی (علیه السلام)، ۱۳۷۹ ش.
۳۰. سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر، الدر المنثور فی تفسیر المأثور، قم: کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ق.
۳۱. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار، ج ۱، نجف: مطبعة حیدریه.
۳۲. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن علی، وسائل الشیعه، ج ۱، قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۹ ق.
۳۳. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، التوحید، ج ۱، قم، ۱۳۹۸ ق.
۳۴. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، النخصال، ج ۱، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
۳۵. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، أمالی صدوق، ج ۶، تهران: کتابچی، ۱۳۷۶ ش.
۳۶. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ج ۲، قم، ۱۴۰۶ ق.
۳۷. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، علل الشرائع، ج ۱، قم، ۱۳۸۵ ش / ۱۹۶۶ م.
۳۸. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، عیون أخبار الرضا (علیه السلام)، ج ۱، تهران: نشر صدوق، ۱۳۷۸ ق.



۳۹. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، معانی الأخبار، ج ۱، قم، ۱۴۰۳ ق.
۴۰. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.
۴۱. شیخ طوسی، محمد بن حسن، امالی طوسی، ج ۱، اردن: دار الثقافة، ۱۴۱۴ ق.
۴۲. محمد بن الحسن، مصباح المتعبد و سلاح المتعبد - بیروت، چاپ: اول، ۱۴۱۱ ق.
۴۳. شیخ کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق رازی، کافی، ج ۱، قم: دار الحدیث، ۱۴۲۹ ق.
۴۴. شیخ مفید، محمد بن محمد، الامالی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.
۴۵. طاهرزاده، اصغر، چگونگی فعلیت یافتن باورهای دینی، ج چهارم، اصفهان: گروه فرهنگی المیزان، ۱۳۹۳ ش.
۴۶. عزیزی تهرانی، علی اصغر، حضور قلب در نماز (علل و درمان حواس پرتی در نماز)، ج ۹، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۸ ش.
۴۷. قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، الخرائج و الجرائح - قم، چاپ: اول، ۱۴۰۹ ق.
۴۸. قطبی، هادی، از جاده تا سجاده، ج ۱، قم: انتشارات احمدیه، ۱۳۸۷ ش.
۴۹. قمی مشهدی، محمد بن محمد رضا، تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، ج ۱، تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸ ش.
۵۰. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، ج ۶، قم: فاطمة الزهراء، ۱۳۷۹ ش.
۵۱. قیومی اصفهانی، جواد، صحیفه المهدی علیه السلام، ج ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ ش.
۵۲. کوفی اهوازی، حسین بن سعید الزهد، ج ۲، قم، ۱۴۰۲ ق.
۵۳. لک، مهدی، پرسش و پاسخ نماز در کلام اولیای ربانی، ج ۱، تهران: انتشارات اشکنذر، ۱۳۸۸ ش.
۵۴. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، ج ۲، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۵۵. مجله خانه خوبان، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ۱۳۹۵ ش.
۵۶. محمودی، حسن، تمنای وصال، ج ۱۰، قم: همای غدیر، ۱۳۹۴ ش.
۵۷. مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبوی علیه السلام، ج ۱، نجف، ۱۳۸۵ ق.
۵۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۵۹. ملکی تبریزی، جواد، اسرار الصلوة، ج ۱، قم: انتشارات مستنار، ۱۳۹۰ ش.
۶۰. میر علی اکبری، محمد، خصلت خوبان: خاطراتی کوتاه از سبک زندگی شهید، قم: موسسه فرهنگی مطاف عشق.
۶۱. میر علی اکبری، محمد، روایت آسمانی: مجموعه خاطرات کوتاه از شهیدای استان





- سمنان، قم: موسسه فرهنگي مطاف عشق.
۶۲. معاونت پژوهش موسسه آموزشي و پژوهشي امام خميني رحمته، «آب، آينه، آفتاب»، قم: انتشارات موسسه آموزشي و پژوهشي امام خميني، ۱۳۸۸ ش.
۶۳. منسوب به جعفر بن محمد، امام ششم عليه السلام، مصباح الشريعه، چ ۱، بيروت، ۱۴۰۰ ق.
۶۴. موسوي، علي، بهترين نماز در بيان رهبر معظم انقلاب، چ ۲، موسسه ميراث اهل قلم، ۱۳۸۷ ش.
۶۵. نبي نژاد، محمداقبر، آثار عجيب نماز، چ ۱۲، قم: زائر، ۱۳۹۰ ش.
۶۶. نوري، حسين بن محمدتقي، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چ ۱، بيروت: مؤسسه آل البيت (عليهم السلام)، ۱۴۰۸ ق.
۶۷. ورام بن ابي فراس، مسعود بن عيسي، مجموعه ورام، چ ۱، قم: مکتبه فقيه، ۱۴۱۰ ق.



سایتها

۱. پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری (www.leader.ir).
۲. <http://albayan.ir/article/show>
۳. <http://www.ghadeer.org>
۴. <http://www.tebyan.net>
۵. <http://www.hawzah.net>