



عوامل ایجاد حضور قلب

اشاره:

یکی از شرایط مهم قبولی و کمال نماز، «حضور قلب» است. مطمئناً نماز بدون حضور قلب، برای ما مؤثر نیست و نباید انتظار داشت آثار نماز، برای ما ایجاد شود. چنین نمازی هیچ‌گاه «معراج مؤمن» نخواهد بود و ما را از فحشا (گناه مخفی) و منکر (گناه علنی) باز نمی‌دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «خداوند نماز بنده‌ای را که دلش با بدنش حضور ندارد، نمی‌پذیرد و آن مقداری از نماز بنده به حساب می‌آید که با شناخت و توجه همراه باشد.» از جمله آثار حضور قلب در نماز «محبت الهی» است که در روایت شریف

آمده است: «همانا من از میان شما، مؤمنی را دوست دارم که وقتی به نماز واجبش ایستاد، توجه قلبی او به خدا باشد و مشغول به کار دنیا نباشد. بنده‌ای نیست که در نمازش به خدا توجه نماید، مگر آن که خداوند به او رو می‌کند و دل‌های مؤمنین را متوجه او می‌سازد و بعد از این که مشغول محبت الهی شد، مؤمنین به او محبت می‌ورزند.» در شماره قبلی نشریه، توضیحاتی کلی در مورد راهکارهای دراز مدت و کوتاه مدت برای ایجاد حضور قلب بیان کردیم. در این شماره هشت راهکار برای درمان کوتاه مدت عدم حضور قلب را توضیح خواهیم داد.

۲. رعایت آداب ظاهری

(انجام مستحبات و پرهیز از مکروهات)

از آن‌جا که هماهنگی ظاهر و باطن از توصیه‌های اکید لازم ماست، از همین رو لازم است که برخی از آداب خواندن نماز، در ظاهر هم رعایت شوند تا مقدمه‌ای برای ایجاد حال و نشاط درونی ما، برای گفتگو با خدا باشد. بخشی از این امور ظاهری مربوط به مقدمات نماز، برخی مربوط به هنگام نماز و برخی هم بعد از نماز است. مسواک زدن، عطر زدن، شانه زدن موها، استفاده از مهر کربلا، در دست داشتن انگشتر عقیق، پوشیدن لباس سفید و پاکیزه، نماز اول وقت، نماز به جماعت، گفتن اذان و اقامه، دعا برای امام عصر علیه السلام بعد از نماز، طول دادن رکوع و سجده، سجده شکر و تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام و آیه الکرسی بعد از نماز، از جمله مواردی است که برخی از آن‌ها بدون هیچ زحمتی می‌تواند نماز ما را بهتر کند.

۱. انصراف لحظه‌ای از

خملورات ذهنی

بزرگان فرموده‌اند از روی اختیار حضور قلب را از دست ندهیم. یعنی چنانچه در نماز به هر دلیلی، تمرکز خود را از دست دادیم، همان لحظه که متوجه شدیم در نماز نیستیم، به نماز بازگردیم. یعنی خود، نخواهیم که در نماز به چیز دیگری غیر از حضور در برابر خداوند بیندیشیم. این نکته در دراز مدت، حضور قلب را برای انسان به ارمغان خواهد آورد و از میان راهکارهای کوتاه مدت برای ایجاد حضور قلب، بهترین محسوب می‌شود.

۴

اهمیت

دادن به مقدمات نماز

انجام هر کار مهمی، نیازمند مقدماتی است. به عنوان مثال اگر بزرگی از ما خواسته باشد فلان ساعت نزد او برویم، قبل از هر چیز خودمان را آماده این ملاقات می‌کنیم. حرف‌های خودمان را مرور کرده و سعی می‌کنیم وقتی به او رسیدیم، به بهترین کیفیت ممکن حاضر شده باشیم. در اسلام ورود به نماز هم آداب و شرایطی دارد که برخی از آن مقدمات، واجب و برخی مستحب‌اند. وضو گرفتن و رو به قبله بودن و نیز رعایت آدابی مانند معطر بودن، شانه زدن، مسواک کردن، گفتن اذان و اقامه و... از مقدمات مستحب نماز هستند.

۳

۵

محیط به آرایش

برای ایجاد حضور قلب و تمرکز در نماز، باید محیطی ساده و آرام مهیا کرد و هر عاملی که باعث ایجاد حواس‌پرتی است، حذف نموده و به اصطلاح «رفع مزاحمت» کنیم. علماء مزاحمت نماز را مکروه دانسته‌اند؛ مثلاً وقتی به نماز می‌ایستیم، جلوی پنجره نباشیم. مقابل عکس و گل و آن‌چه که دیوار را با آن تزئین کرده‌اند، نباشیم و... به همین دلیل توصیه شده که مساجد هم نباید به گونه‌ای تزئین شوند که با شرایط یک مکان عبادی منافات داشته باشند. انسان باید با فراغت به نماز بایستد. حتی در رساله‌های عملیه آمده که مکروه است کسی که به قضای حاجت نیاز دارد، در آن حال به نماز بایستد. حتی تأکید شده اگر فردی، از ما طلبکار است و پول خود را می‌خواهد، باید اول طلب او را بدهیم و بعد با راحتی نماز گزاریم. بیاییم در این چند دقیقه برای خودمان کاری دست و پا نکنیم. همان اندازه که برای انجام کار مهمی مانند نوشتن یا شعر سرودن و حساب‌رسی مالی تمرکز می‌خواهیم و به اتاق خلوتی می‌رویم و در را می‌بندیم و به تنهایی سر می‌کنیم، برای نماز هم همین کار را بکنیم.

۷

نماز جماعت

یکی از مهم‌ترین راه‌های کسب حضور قلب در نماز، «نماز جماعت» است. این نکته از سوی عارف بزرگ مرحوم آیت‌الله العظمی بهجت رحمته به عنوان یکی از راه‌های کسب حضور قلب توصیه شده.

۸

مکان مناسب

انتخاب مکان نماز، به این دلیل مهم است که وقتی در آن مکان می‌ایستیم، احساس نزدیکی به خدا داشته باشیم و برایمان محبوب و مقدس باشد. به همین دلیل هست که انسان در مساجد و امامزاده‌ها، خود را به خدا نزدیک‌تر می‌بیند. نورانیت و روحانیت این اماکن، به انسان حال مناجات و راز و نیاز می‌دهد. با ورود به آن‌جا، از غیر خدا دور می‌شویم و به همین جهت توصیه شده تا برای مواقعی که نمی‌توانیم در نماز جماعت حضور یابیم؛ حتی‌المقدور در منزل، اتاقی را برای عبادت در نظر بگیریم. درباره حضرت امیرالمومنین علیه السلام نیز آمده است که ایشان در منزلش مکانی را برای عبادت انتخاب کرده بود که نه بزرگ بود و نه کوچک.

خواندن نافله

معمولاً انسان‌ها نمی‌توانند حق نماز را ادا کنند. عبادات ما با فراموشی و کم و کاستی‌های خواسته و ناخواسته همراه است و خداوند با تشریع نوافل، وعده جبران کمبودها را داده. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «نافله تشریع شده تا آن‌چه از - نماز - واجب فاسد شده، جبران گردد.» در حدیث دیگری تصریح شده «از نماز آن مقداری بالا می‌رود که قلب به آن توجه و اقبال داشته است و همانا نوافل قرار داده شد تا نواقص نماز واجب جبران شود.»

نماز اول وقت

خواندن نماز در اول وقت، نشان دهنده توجه ما به نماز و مهم بودن نماز برای ماست. این‌که انسان با خدا سخن بگوید، نکته کمی نیست. بسیاری از این فیض محرومند و اجازه سخن گفتن ندارند، اما خداوند به خاطر ایمان ما، این اجازه را به ما داده و باید بدانیم ما به نماز نیازمندیم. انسانی که از کمبود ویتامین D رنج می‌برد و خود را تشنه خورشید می‌بیند، در معرض آفتاب قرار می‌گیرد. این کار برای آفتاب هیچ فایده‌ای ندارد، بلکه تمام فوائد این کار عاید شخص می‌شود و برعکس، اگر شخصی پشت به خورشید بایستد، تنها چیزی که نمی‌بیند، خورشید است و فقط سایه خود را می‌بیند و بس. توجه کنیم که نماز، نیاز به درگاه بی‌نیاز است. و حقیقت «الله الصمد»، چیزی جز این نیست: «خداوندی که همه نیازمندان قصد او می‌کنند.» بهترین عبادت را باید در بهترین وقت، به جا آورد. پس طوری برنامه‌ریزی کنیم، که بتوانیم نماز را در وقت فضیلت بخوانیم و نماز اول وقت را هم جزء کارهای روزانه خود قرار دهیم و همان طور که با دیگران قرار می‌گذاریم و به موقع وفا می‌کنیم، به قرار و عهدی که با خدا گذاشته‌ایم نیز وفادار باشیم. در واقع به فرموده آن عارف شیدا، آیت‌الله عبدالکریم کشمیری رحمته باید نماز ما مانع امور دیگر باشد.