



اشاره:

با این صفحه آشنا شده‌اید. صفحه «دو رکعت عشق» سلسله مباحثی‌ست که در آن تلاش می‌کنیم راه‌های ایجاد حضور قلب و خلاص شدن از شر حواس‌پرتی موقع نماز را با هم بررسی کنیم. در شماره‌های گذشته راه‌های درمان دراز مدت و کوتاه مدت عدم حضور قلب در نماز را بررسی کردیم که اگر آن‌ها را نخوانده‌اید توصیه می‌کنیم شماره‌های قبلی نشریه را حتما مطالعه کنید. در این شماره، شش راه‌حل دیگر را با هم بررسی می‌کنیم.

عوامل ایجاد حضور قلب

۱

برنامه‌ریزی برای نماز (خواب و خوراک)

نکته مهمی که نباید آن‌را فراموش کنیم برنامه‌ریزی برای نماز است. اگر می‌خواهیم نماز صبح را در اول وقتش بخوانیم، باید شب زودتر به بستر برویم. بسیاری از ما دوست داریم توفیق نماز شب هم داشته باشیم، اما برای آن برنامه‌ریزی نمی‌کنیم. اگر با شخصیت بزرگی قرار ملاقات داشته باشیم، از قبل برای این ملاقات مهیا شده و تدارک می‌بینیم و تمام جوانب و لوازم کار را می‌سنجیم تا دیدار در وقت مقرر و به خوبی صورت پذیرد. مثلا اگر با مقام معظم رهبری ملاقاتی داشته باشیم، چند روز زودتر خودمان را آماده می‌کنیم. روز ملاقات اگر دیر برویم، سبک است و به این معناست که ما علاقه‌ای نداریم. نوعی توهین تلقی می‌شود. پس کسی که رو به خدا می‌رود، نباید آن را بی‌ارزش بدانند. نماز، کار مهمی است و باید برای آن برنامه‌ریزی داشته باشیم. معمولا برای کارهای اخلاقی برنامه‌ای نداریم و می‌گوییم: «مهم نیست، اگر خدا بخواهد، خودش درست می‌شود.» در حالی که این‌گونه نیست و تا انسان، برای آن تلاش نکند، نتیجه‌ای نخواهد گرفت.

ایجاد زمینه‌های تمرکز

یکی دیگر از راهکارهای حضور قلب نماز، تمرکز در نماز و ایجاد آن است. از جمله چیزهایی که باعث تمرکز در نماز است، توجه به «محل سجده» است.

راه دیگر، حالت نیمه باز نگه داشتن چشم است. نباید حین نماز، چشم را بست، چون قوه خیال و واهمه فعال می‌شود. در این مورد بهترین توصیه، نیمه‌باز گذاردن چشم است تا چیزی توجه ما را جلب نکند. پیش از نماز نیز باید اسباب حواس‌پرتی را دور کنیم، البته بعضی‌ها در نماز، همه چیز را از راه دور کنترل می‌کنند! اشاره می‌کنند که تلفن زنگ می‌زند یا غذا سوخت! بعضی‌های دیگر رادیو را روشن می‌کنند تا اخبار را بشنوند، در همان حالت، تکبیر نماز را هم می‌گویند! برخی دیگر روبروی تلویزیون به نماز می‌ایستند تا میدا برنامه و سریال یا پخش زنده فوتبال از دست‌مان برود!

۲

دقت در اجزاء نماز

از دیگر اسباب توجه در نماز، انجام درست اجزاء نماز است. مثلاً برای تکبیر، اَلَا حَرَام، دست‌ها را تا مقابل گوش‌ها بالا بیاوریم و بگوییم «الله اکبر». نیت کنیم که «همه چیز غیر تو، پشت سر؛ تو بزرگ‌تر از آنی که وصف شوی». در زندگی خود نیز دقت کنیم که آیا خدا، همه چیز ما هست؟ حمد و سوره را با دقت بخوانیم. در رکوع و سجود نیز آرامش داشته باشیم.

۳

توجه به معانی الفاظ

یکی از مهم‌ترین نکات ایجاد حضور قلب در نماز، توجه به معانی اذکار نماز (حمد و سوره، تسبیحات اربعه و ذکر رکوع و سجود) است که می‌تواند نماز ما را بهتر کند. مراحل بعدی، به یاد داشتن اسرار نماز و افعال و اذکار آن است. یعنی یک نمازگزار بداند که معنای تکبیر، رکوع و سجود چیست؟ دانستن فلسفه و اسرار نماز (که در برخی روایات بیان گردیده) می‌تواند در ایجاد خشوع در نماز که موجب حضور قلب است، بسیار مؤثر باشد. توجه به عظمت سوره حمد و توجه به معانی واقعی و آگاهی یافتن از آن، می‌تواند انسان را از همان آغاز نماز به خدا وصل کند. در اهمیت سوره حمد، همین بس که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «برای هر چیزی اساسی است و اساس قرآن، فاتحه است و اساس فاتحه بسم‌الله الرحمن الرحیم» است. همچنین امام باقر علیه السلام فرموده است: «اگر مرضی را سوره حمد شفا ندهد، چه چیز شفا می‌دهد؟» حضرت علامه حسن‌زاده آملی نیز می‌فرمود: «در عالم رؤیا به این محروم گفتند: هر چه خواهی از سوره فاتحه بخواه.»

۴

یاد مرگ

از جمله دیگر راهکارها برای افزایش حضور قلب در نماز، یاد مرگ است که برای حضور در نماز، بسیار مفید است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هنگامی که نماز واجب را می‌خوانی، در وقتش بخوان؛ مانند کسی که نماز وداع می‌خواند و می‌ترسد که بعد از این، توفیق نماز خواندن نیابد.» البته یاد مرگ و وداع کردن، مربوط به نماز نیست و انسان باید در تمام شئون زندگی و در تمامی مراحل به یاد مرگ و آخرت باشد: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا پروا دارید؛ و هر کسی باید بنگرد که برای فردای خود از پیش چه فرستاده است.» (حشر/ ۱۸) معمولاً اگر انسان در هر حال و هر کاری بتواند به این سؤال پاسخ مناسبی دهد، در دنیا و آخرت آسوده خواهد بود. این که: «آیا می‌توانم جواب خدا را بدهم؟» «آیا این کار در آخرت با من باشد، خشنودم؟» «آیا این نماز باعث نجاتم خواهد بود؟»

۵

تنوع اذکار

معمولاً کسانی که از حضور قلب کمتری برخوردارند، از تکراری بودن الفاظ خسته می‌شوند. از جمله راه‌ها برای جلوگیری از خستگی روحی، تنوع اذکار است. سعی کنیم اذکارمان یکنواخت و تکراری نبوده و متنوع باشند. اگر ذکر مخصوص رکوع یا سجده می‌گوییم، می‌توان سه مرتبه «سبحان الله» گفت. گاه صلواتی اضافه کنیم یا دعایی بخوانیم. سعی کنیم عادی نشود که بعدها از حفظ بخوانیم و برویم. تنوع در ذکر، موجب دقت گوینده نیز می‌شود که «چه می‌گویید».

۶