هوالعلیم

حضور قلب در نماز و راهکارهای تقویت آن

نقش نفی افکار پراکنده و توجه کامل به خداوند

برگرفته از آثار
حضرت علاّمه آیت‌الله حاج سیّد محمدحسین حسینی طهرانی
قدّس الله سرّه

بسم الله الرّحمن الرّحيم
و صلّى الله على محمّد و آله الطاهرين
و لعنة الله على اعدائهم اجمعين من الآن الى قيام يوم الدين
و لا حول و لا قوّة الا بالله العلىّ العظيم

﴿اتْلُ ما أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتابِ وَ أَقِمِ الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهى عَنِ الْفَحْشاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ ما تَصْنَعُونَ﴾.

نماز خلوت بنده با خدا

نماز خلوت بنده است با خدای خود، و راز و نیاز گفتن و تعریف و تمجید نمودن و استمداد و استنصار کردن و غرق انوار جمال و عظمت او شدن. انسان چون به خود نگرد در خود دو امر می‌بیند: یکی بدن او که مانند سایر موجودات خارجی در تغییر و تبدیل و کون و فساد است، و دیگری حقیقت او که با تغییرات و تحوّلات عالم خارج متحوّل نمی‌گردد. در نماز انسان قلب و همان حقیقت خود را محو در عظمت آن موجود ازلی و ابدی که تمام موجودات قائم به اوست می‌نماید، و خود را بدان ابدیّت می‌پیوندد، و به ذکر او و یاد او آرامش می‌گیرد؛ ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[1]

انسان در هر لحظه از افکار و خواطر خالی نیست؛ در سکون و حرکت، در خواب و در بیداری. افکار و خاطرات مانند موجهای خروشان از اصقاع و نواحی نفس هجوم می‌آورند، و ملکات مکتسبه و برخورد با مشاهدات روزمرّه هر دم بر انسان خاطره‌ای می‌زایند. این خاطرات مانند تیغهائی آبدار و شمشیرهائی برّان بر قلب حمله نموده، او را در پرّه می‌افکنند و جریحه‌دار می‌کنند؛ از هر خاطره‌ای بگریزد به خاطره دیگری دچار می‌شود. گریز از خاطره نیز بنوبه خود خاطره جدیدی است. صور و اشکال موجودات فانیه صف بسته، دائماً در ذهن او رژه می‌رود و میدان نفس را محلّ تاخت و تاز خود قرار می‌دهند؛ مولای رومی محمّد بلخی فرماید:

جان همه روز از لگد کوب خیال *** وز زیان و سود و از بیم زوال
نی صفا می‌ماندش نی لطف و فرّ *** نی بسوی آسمان راه سفر

حقیقت نماز حضور قلب است و حضور قلب مستلزم نفی خواطر

در این صورت روح ملکوتی مجروح و شکسته و خسته و مهجور می‌ماند. نماز یگانه ارتباط و اتّصالی است که ناگهان او را از این هیاهو می‌رهاند؛ چون حقیقت نماز حضور قلب است، و حضور قلب مستلزم نفی خواطر و توجّه تام به ذات اقدس ربوبی است. لذا با این توجّه تمام خاطرات مضمحل می‌گردد، افکار و خیالات نیست و نابود می‌گردد، آن لشکرهای صف کشیده شده افکار و آن تداعی معانی صور و اشکال مانند نمك در آب حل می‌شود، و آن آشوب و هیجان تبدیل به آرامش و سکون

---

[1] سوره العنکبوت (۲۹) آیه ۴۵: [(ای رسول ما) آنچه را که از کتاب (آسمانی قرآن) بر تو وحی شد (بر خلق) تلاوت کن و نماز را (که بزرگ عبادت خداست) به جای آر. که حقّاً نماز انسان را از کارهای قبیح و ناپسند نهی می‌کند؛ و هر آینه این نماز که ذکر خداست از هر چیز برتر و بزرگتر است و خدا به هر چه (برای خشنودی او و به یاد او) کنید آگاه است.]

می‌گردد. آن گرد و غبار خیالات تبدیل به زمین سرسبز و خرّم و آب پاشیده شده، آن امواج پرخروش تبدیل به یك آب صاف و آرام می‌شود. و معلوم است که اقلّ فایده آن استراحت موقّتی از پریشانی حواس و افکار، و فائده مهم آن اتّصال به ابدیّت و خداوند جلّ و علا است. چون آئینه دل صاف شد و آب خروشان آرام گرفت و گرد و غبار شهوات و افکار مشوّش نشست، جلوه خورشید حقیقت و شمس سرمدی در قلب واضح می‌شود؛ بنده خدای خود را می‌بیند، با او می‌گوید و با او می‌شنود.[1]

شرط مهم حضور قلب اقبال به حق در همه افعال و اقوال صلاة

عَنِ النَّبِيِّ صلّى الله عليه و آله و سلّم أنَّهُ قالَ: صَلِّ صَلاةَ مُوَدِّعٍ؛ فَإذا دَخَلتَ فى الصَّلاةِ فَقُلْ هَذا آخِرُ صَلاتِى مِنَ الدُّنيا، و كُن كانَ الجَنَّةَ بَينَ يَدَيكَ و النّارَ تَحتَكَ و مَلَكَ المَوتِ وَراءَكَ و الأنبِياءَ عَن يَمِينِكَ و المَلائِكَةَ عَن يَسارِكَ و الرَّبَّ مُطَّلِعٌ عَلَيكَ مِن فَوقِكَ، فَانظُر بَينَ يَدَى مَن تَقِفُ و مَعَ مَن تُناجِى و مَن يَنظُرُ إلَيكَ![2]

مرحوم مغفور علّامه بحرالعلوم طباطبائی فرموده است:

عَلَيكَ بِالحُضورِ و الإقْبالِ *** فى جُمْلَةِ الأقْوالِ و الأفْعالِ
و الصِّدقِ فى النِيَّةِ و الإخْباتِ *** فَإنَّها حَقِيقَةُ الصَّلاة
و لَيسَ لِلعَبدِ بِها ما يُقبَلُ *** إلّا الَّذِى كَانَ عَلَيهِ يَقبِلُ[3]

و صَلِّ بِالخُضُوعِ و التَّخَشُّعِ *** وَ كُنْ إذا صَلَّيتَ كَالمُوَدِّعِ
و اسْتَعمِلِ الوِقارَ و السَّكِينَةَ *** و اسْتَحضِرِ المَقَاصِدَ المَكْنُونَةَ
و قُمْ قِيامَ المَاثِلِ الذَّلِيلِ *** ما بَينَ أيدِى المَلِكِ الجَلِيلِ
و اعْلَم إذا ما قُلتَ ما تَقولُ *** و مَن تُناجِى و مَن المَسْئُولُ[4]

و عن الصّادق عليه السّلام قال:

---

[1] انوار الملكوت ؛ ج۱ ؛ ص۹۹-۱۰۱.

[2] سفينة البحار، ج ۲، ص ۴۵؛ مستدرك الوسائل، ج ۴، ص ۱۰۵: [از رسول خدا صلّى الله عليه و آله و سلّم روايت است: **وقتی که به نماز برمی‌خیزی آنچنان نماز را بجای آور گویا آخرین ملاقات و دیداری است که با محبوب و پروردگارت داری و وقتی که داخل نماز شدی فرض کن این آخرین نمازی است که در دنیا بجای می‌آوری و بهشت را در پیشگاه رویت مشاهده نما و جهنّم را در زیر پایت احساس کن و فرشته مرگ را پشت سر خود بپندار و پیامبران را سمت راست و فرشتگان الهی را در سمت چپ خود مشاهده نما و خدای تعالی از بالا ناظر بر اعمال و رفتار تو است. پس بیندیش حال در پیشگاه چه کسی ایستاده‌ای و با چه کسی مناجات می‌نمائی و چه کسی ناظر بر احوال تو است**. مترجم]

[3] المحجّة البيضاء، ج ۱، ص ۳۵۴: روى فى الكافى، ج ۳، ص ۲۹۹ باسناده الصحيح عَن زُرارَةَ عن أبُو جَعفَرٍ عليه السّلام قال: إذَا قُمتَ فى الصَّلاةِ فَعَلَيكَ بِالإقبالِ عَلَى صَلاتِكَ فَإنَّما يُحسَبُ لَكَ مِنها ما أقبَلتَ عَلَيه.

[4] سفينة البحار، ج ۲، ص: ۴۶[۱. بر تو باد به احساس حضور و روی آوردن به پروردگار در همه گفتارها و کردارها در حال نماز. ۲. و راستی در نیّت و یاد خدا حقیقت نماز را تشکیل می‌دهد.
۳بنده به همان اندازه از نمازش مورد قبول و پذیرش حق قرار می‌گیرد که در نیّت و باطنش به آن اقبال نموده است.
۴نماز را در حال خضوع و خشوع بجای آور و گمان داشته باش که این نماز آخرین نماز از عمر تو می‌باشد که داری با خدای خودت خداحافظی می‌نمائی.
۵نماز را در حال وقار و متانت و سکوت بجای آور و آن مقاصد و اهداف عالیه را هنگام نماز بخاطر بیاور.
۶و چون به نماز برمی‌خیزی خود را همچون فرد ذلیل و بی‌چاره‌ای در مقابل سلطانی بس رفیع المرتبه و بلند جایگاه بحساب آور.
۷ و هنگامی که اذکار را در نماز به زبان می‌آوری متوجّه باش که چه می‌گوئی و چه کسی مورد بازخواست و سؤال قرار خواهد گرفت. مترجم]

كانَ عَلِيٌّ علیه السّلام قَدِ اتَّخَذَ بَيتًا فی دارِهِ لَيسَ بِالكَبِيرِ و لا بِالصَّغِيرِ، و كانَ إذا أرادَ أن يُصَلِّيَ مِن آخِرِ اللَّيلِ أخَذَ مَعَهُ صَبِيًّا لا يَحتَشِمُ مِنهُ حتّى يَذهَبُ مَعه إلَى ذَلِكَ البَيتِ فَيُصَلِّي عَلَيه السّلام.[1]

در «*ارشاد القلوب*» آورده است که: وقتی که أمیرالمؤمنین علیه السّلام در جنگ صفّین گرم جنگ و قتال بود، در این حال بین دو صفّ متوجّه خورشید بود که کجا ظهر می‌شود. فقال له ابن عبّاس: یا أمیرالمؤمنین! این چه کاری است؟ حضرت فرمود: نگاه می‌کنم به زوال شمس تا آنکه نماز بخوانیم. ابن عبّاس گفت: آیا در این گیرودار قتال وقت نماز است؟! الآن گرفتاری جنگ چنان ما را مشغول کرده که وقت نماز نداریم. حضرت فرمود: ما به چه علّت با این گروه نبرد می‌کنیم؟ مگر جز برای نماز است؟ ما برای نماز با آنها می‌جنگیم. ابن عبّاس می‌گوید: آن حضرت نماز شب خود را نیز ابداً ترك ننمود، حتّی در لیلة الهریر.

حالات امام سجّاد علیه السّلام هنگام اقامه نماز

در روایت است که شبی یکی از فرزندان حضرت سجّاد علیه السّلام از مقام مرتفعی بیفتاد و دستش شکست، و از اهل خانه صدا بلند شد؛ همسایگان جمع شده دست طفل را بستند. صدای فریاد طفل بلند و حضرت سجّاد از شدّت اشتغال به خدا و نماز ابداً نمی‌شنیدند. چون صبح شد آن حضرت دست طفل را در گردن آویخته دید، پرسید سبب چیست؟ جریان را به خدمتش عرض کردند.[2]

و در وقت دیگر در حالتی که حضرت در سجده بودند آتشی در خانه گرفت؛ و اهل خانه فریاد می‌کردند: يَا بنَ رَسولِ اللهِ! النَّارِ النّارِ! حضرت متوجّه نشد، تا آنکه آتش را خاموش کردند؛ و پس از مدّتی حضرت سر از سجده برداشت. اهل منزل پرسیدند: چه چیز شما را به خود مشغول نموده بود، بطوری که از این آتش منزل غافل شدید؟ حضرت فرمود: **آتش کبرای قیامت مرا از این آتش غافل نموده بود.**

توصیه مرحوم حداد به مرحوم مطهری: پس کی نماز میخوانی!

در سفری هم که مرحوم مطهّری به أعتاب عالیات مشرّف شدند، نشانی منزل آقا حاج سیّد هاشم را بنده به ایشان دادم، و در کربلا دو بار به محضرشان مشرّف شده‌اند، یکبار ساعتی خدمتشان میرسند، و بار دوّم روز دیگر صبحانه را در آنجا صرف می‌نمایند.

مرحوم مطهّری در مراجعت از این ملاقاتها بسیار مشعوف بودند، و میفرمودند:

در یکبار که خدمتشان بودم از من پرسیدند: نماز را چگونه میخوانی؟ عرض کردم: کاملًا توجّه به معانی کلمات و جملات آن دارم!

فرمودند: پس کِیْ نماز میخوانی؟! در نماز توجّهات به خدا باشد و بس! توجّه به معانی مکن!

انصافاً این جمله ایشان حاوی أسرار و دقائقی است، و حقّ مطلب همینطور است که افاده فرموده‌اند.

چرا که در نماز اگر انسان متوجّه معانی نماز شود که مثلًا إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ به معنی آنست که: من فقط ترا عبادت میکنم و از تو استعانت می‌طلبم، ذهن و فکر نماز گزار بدین حقیقت متوجّه بوده و از توجّه کامل به خدا غافل است؛ درحالی‌که باید توجّه صد در صد به سوی خدا باشد و مخاطب فقط خدا باشد، و در این صورت دیگر توجّه به معنی نیست مگر به نحوه آلی و مِرْآتی، همچنان که در

---

[1] بحار الأنوار، ج ۸۴، ص ۲۰۹؛ سفینة البحار، ج ۲، ص ۴۴؛ وسائل الشیعة، ج ۳، ص ۵۵۵: [امام صادق علیه السّلام فرمود: أمیرالمؤمنین علیه السّلام اطاق محقّری را در منزل خود مهیّا نموده بود و هنگامی که قصد اداء نماز شب داشت یك پسر بچّه‌ای غیر ممیّز را با خود به آن اطاق می‌برد (و درحالیکه او خواب بود) حضرت به نماز مشغول می‌شد. مترجم].

[2] منتهی الآمال، ج ۲، ص ۸۰، نقلًا عن عین الحیوة.

نماز نباید انسان توجّه به الفاظ و عبارات آن داشته باشد مگر توجّه آلی و مِرْآتی. زیرا اگر توجّه به الفاظ نماز از صحّت ادا کردن و تجوید آن و أداءِ از مخارج آن شود، دیگر آن نماز، نماز نیست؛ نه توجّه به خداست و نه توجّه به معنی.

ولی اگر توجّه به خدا شود و انسان در خطاب و مکالمه‌اش با خدا لحظه‌ای فرود نیاید، نه فکر الفاظ نماز را بنماید و نه فکر معانی آن را، در این صورت تمام الفاظ خود بخود به نحو آلی و مِرآتی یعنی با نظر غیر استقلالی آمده و به دنبال، جمیع معانی نیز به طریق آلی و مِرآتی نه با نظر استقلالی آمده و همه به نحو صحیح و مطلوب ادا شده است بدون آنکه در توجّه تامّ به خداوند و حضور قلب خللی وارد آید.

مثلًا در همین مکالمات و گفتگوهائی که ما شبانه روز با هم داریم، و در سخنرانیها و خطابه‌ها و مراجعات و فصل خصومتها و سائر اموری که در آنها عنوان تخاطب و گفتگو است، تمام توجّه ما به شخص مخاطب است نه به خطاب. آنچه در خطاب از مغز و اندیشه انسان بر زبان جاری میشود همه‌اش درست و صحیح است، بدون اینکه ما توجّه به صحّت آنها داشته باشیم؛ و اگر یك لحظه توجّهمان را به عبارات و مطالبی که ردّ و بدل می‌شود منعطف سازیم، اصل توجّه به خطاب از میان میرود و در آن لحظه دیگر مخاطبی وجود ندارد.

بزرگان فرموده‌اند: جمع میان دو لحاظ استقلالی و آلی نمی‌شود. اگر لحاظمان در نمازها مستقلًا به خدا باشد حتماً به الفاظ و معانی آنها باید آلی و غیر استقلالی و تَبَعی باشد؛ و اگر لحاظمان را به الفاظ نماز و یا معانی آن مستقلًا بدوزیم، قهراً و اضطراراً باید توجّهمان به خدا تبعی و ضمنی باشد نه استقلالی.

من وقتی با شما سخن میگویم و مثلًا میگویم: آقا شما امروز مسافرت نکنید، و در حرم امام رضا بمانید! صد در صد توجّهم به شما و حقیقت شماست. این را نظر استقلالی نامند. و البتّه این معانی بدون غلط در ذهن من می‌آید و ذهن من الفاظی را متناسب با آن معانی استخدام میکند و بر زبان جاری می‌سازد، و بدون هیچ خطائی مُسَلسَلًا این معانی و الفاظ استخدام شده و به شما برای إبراز و اظهار آن مقصود منتقل میگردد. امّا اگر بخواهم معنی «امروز مسافرت نکنید» را در ذهن بیاورم و یا الفاظ آن را بخصوصه تصوّر نمایم، دیگر مخاطب بودن شما از میان میرود و استقلال خود را از دست میدهد؛ مگر ضمنی و تبعی و آلی و مرآتی.

در نماز که أهمّ امور است باید انسان در حضور قلب به خدا منقطع باشد و هیچ خاطره‌ای و اندیشه‌ای از ذهن عبور نکند، و این فقط در صورتی امکان پذیر است که جملات و عبارات نماز که طبعاً حاوی معانی خود می‌باشند بدون اندك توجّه به خود آنها در ذهن بیاید و بر زبان جاری شود. در این صورت نماز، نماز است. یعنی مخاطب خداست؛ حضور قلب با خداست.

و گرنه حضور قلب با الفاظ و یا با معانی است؛ و خداوند عِلِیّ أعْلی مهجور گردیده، و فقط به نظر ضمنی که در حقیقت نظر نیست به او ملاحظه شده است.[1]

بدون توجّه و حضور قلب نماز ابداً مقبول نیست

مرحوم حجّة الاسلام غزالی در «***إحیاء العلوم***» تحقیقی دارد و می‌فرماید که:

بدون توجّه و حضور قلب نماز ابداً مقبول نیست، بدلیل آنکه اوّلًا خدا می‌فرماید: ﴿وَ أَقِمِ الصَّلاةَ

[1] روح مجرد ؛ متن ؛ ص۱۶۱-۱۶۴.

لِذِكْرِی﴾،[1] و ثانیاً می‌فرماید: ﴿وَ لا تَكُنْ مِنَ الْغافِلِينَ﴾،[2] و ثالثاً می‌فرماید: ﴿لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ وَ أَنْتُمْ سُكارى حَتَّى تَعْلَمُوا ما تَقُولُونَ﴾[3]

در آیه اوّل تعلیل می‌کند وجوب اقامه نماز را به ذکر خدا؛ بنابراین اگر علّت حکم که آن یاد و توجّه به خداست در نماز نباشد نماز بی‌فائده است. و امّا در آیه دوّم صریحاً نهی از غفلت می‌کند. و امّا در آیه سوّم بعضی تفسیر کرده‌اند که مقصود از سُکاری، سُکاری مِن کِثرَة الهَمّ، و قِیلَ: مِن حُبِّ الدُّنیَا [می‌باشد]؛ فرض کن همان ظاهرش مراد باشد که سکاری از خوردن مسکرات، ولکن چون در آیه شریفه علّتش بیان شده که می‌فرماید: ﴿حَتَّى تَعْلَمُوا ما تَقُولُونَ﴾، معلوم می‌شود که کسی که در این علّت شریك است گرچه به حبّ دنیا یا کثرت هموم باشد نباید در نماز داخل شود مگر آنکه این موانعِ توجّه تامّ را از خود دور کند؛ انتهی.[4]

عن عَائِشَةُ قالَت: كانَ رَسولُ اللهِ صلّى الله عليه و آله و سلّم يُحَدِّثُنا و نُحَدِّثُهُ، فَإذا حَضَرَتِ الصَّلاة فَكَأنَّهُ لَم يَعرِفنا و لَم نَعرِفهُ اشْتِغالًا بِعَظَمَةِ اللهِ.[5]

از حضرت صادق علیه السّلام روایت است که:

إنَّهُ سُئِلَ عَلَيهِ السَّلامُ عَن حالَة لَحِقَتهُ فى الصّلاة حَتَّى خَرَّ مَغْشِيًّا عَلَيه، فَلَمّا أفاقَ قِيلَ لَهُ فى ذَلكَ، فَقالَ: ما زِلتُ ارَدِّدُ هَذِه الآية عَلَى قَلبِى حَتَّى سَمِعتُها مِن المُتَكَلِّمِ بِها، فَلَم يَلبَثْ جِسمِى لِمُعَايَنَة قُدرَتِهِ.

نقله المجلسی رحمه الله فی «***البحار***» من «***فلاح السائل***» للسید ابن طاووس.[6]

حالات امام علی بن الحسین علیه السّلام هنگام وضو و اقامه نماز

و ظاهراً مراد از هذه الآیة در کلام حضرت ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ است، کما آنکه در «فلاح السائل» به همین قسم از کلینی نقل کرده است.

رُوى عَن عَلِىُّ بنُ الحُسَينِ عَلَيهِما السَّلامُ إنّه كانَ إذَا تَوَضَّأ اصفَرَّ لَونُهُ، فَيَقُولُ لَهُ أهلُهُ: ما هَذا الَّذى يَعْتارَكَ عِندَ الوُضوءِ؟ فَيَقُولُ: أ تَدرُونَ بَينَ يَدى مَن اريدُ أقومُ؟[7]

---

[1] سوره طه(۲۰) آیه ۱۴:[و نماز را مخصوصاً برای یاد من بپادار.]

[2] سوره الأعراف(۷) آیه ۲۰۵: [و مباش از کسانی که (از یاد خدای تعالی) غفلت داشته و آگاه نیستند.]

[3] سوره النّسآء (۴) آیه ۴۳:[ای اهل ایمان هنگامی که(از خمر و می) مست باشید نزدیك نماز نروید (نماز نخوانید) تا آنکه بدانید چه می‌گویید.]

[4] علی ما نقله عنه القاسانی فی المحجّة البیضاء، ج ۱، ص ۳۴۹.

[5] المحجّة البیضاء، ج ۱، ص ۳۵۰؛ و فی التعلیقة أنسبها الی الراوندی رحمه الله فی لبّ اللباب کما فی مستدرك الوسائل، ج ۱، ص ۲۶۶: [از عایشه نقل شده است: چه بسا اتّفاق می‌افتاد که با رسول خدا صلّی الله علیه و آله و سلّم مشغول صحبت می‌شدیم و از مطالب مختلف سخن به میان می‌آوردیم تا هنگامی که وقت نماز می‌شد یك مرتبه حال او چنان تغییر می‌کرد گویا اصلًا ما را نمی‌شناسد و ما نیز او را تا بحال ندیده‌ایم بواسطه اشتغال به عظمت پروردگار و نزدیکی وقت ملاقات با او. مترجم]

[6] المحجّة البیضاء، ج ۱، ص ۳۵۲، به نقل از بحار الأنوار، ج ۱۸، ص ۱۹۷: [از امام صادق علیه السّلام سؤال شد که چطور در هنگام نماز و قرائت حمد حالتی بر آن حضرت غالب شد که بیهوش بروی زمین افتاد، وقتی که حضرت به حال اعتدال در آمدند فرمودند: پیوسته این آیه را در قلبم مرور می‌کردم تا اینکه از زبان نازل کننده آن آنرا شنیدم دیگر جسم من یارای تحمّل یك چنین عنایت و افاضه‌ای را نداشت و بر زمین افتاد. مترجم]

[7] علل الشرایع، عن أبان بن تغلب علی ما روی عنه فی المحجّة البیضاء، ج ۱، ص ۳۵۱.

وكانَ الحَسَنُ عَلَيه السّلامُ إذَا فَرَغَ مِن وُضُوئِهِ تَغَيَّرَ لَونُهُ فَقِيلَ لَهُ فى ذَلِكَ، فَقالَ: حَقٌّ عَلَى مَن أرادَ أن يَدخُلَ عَلَى ذِى العَرشِ أن يَتَغَيَّرَ لَونُهُ! و يُروَى مِثلُ هَذا عَن زَينِ العابِدِينَ عَلَيه السّلامُ.[1]

در کتاب «تهذيب» عَن أبِى حَمزَةَ الثُّمالِيِّ، قالَ: رَأيتُ عَلِيَّ بنَ الحُسَينِ عليهما السّلام يُصَلِّى فَسَقَطَ رِداهُ عَن مَنكِبِهِ فَلَم يُسَوِّهِ حَتَّى فَرَغَ مِن صَلاتِهِ؛ قالَ: فَسَأَلتُهُ عَن ذَلِكَ، فَقالَ: وَيحَكَ أ تَدرِى بَينَ يَدَى مَن كُنتُ؟ إنَّ العَبدَ لا تُقبَلُ مِنهُ صَلاة إلّا ما أقبَلَ فيهَا. فَقُلتُ: جُعِلتُ فِداكَ! هَلَكنا. فَقالَ: كَلّا! إنَّ اللهَ تَعالَى يَتِمُّ [يُتَمِّمُ] ذَلِكَ بِالنَّوافِلِ.[2].

راهکار های[3] حضور قلب

[مرحوم آیت الله حاج سید محسن طهرانی رضوان الله علیه در پاسخ به سؤالی در ارتباط با اهمیت مسئله حضور قلب و راهکارهای آن می فرمایند:]

حضور قلب در نماز عبارتست از نفی خطورات و تخلیه ذهن که نتیجه ی آن حضور نور پروردگار و احساس قرب و نزدیکی و مجالست و گفتگوی با اوست، برای این منظور مسایلی را باید رعایت کرد:

اوّل: تا جائی که ممکن است در طول روز انسان ذهن خود را با اخبار بیهوده و غیر مفید مانند بسیاری از مطالب روزنامه ها و مجلّات و وسایل ارتباط جمعی انباشته نکند و فقط از مطالب مفید و علمی بهره ببرد. (رعایت این نکته فوق العاده حائز اهمّیّت است)

دوم: برای اوقات نماز وقت فضیلت آنرا اختیار کند و هر نماز را در اوّل وقت فضیلت بخواند نه زودتر و نه دیرتر. و جایگاه خاصّی برای نماز بدور از سر و صدا و اموری که ذهن و حواسّ انسان را منصرف می کند قرار دهد.

سوم: قبل از نماز قدری روی سجاده بنشیند و به حال سکوت چند دقیقه بگذراند حتّی ذکر هم نگوید و در وقت نماز خدا را در مقابل خود فرض نماید مانند هنگام گفتگو با يك فرد خارجی.

چهارم: معانی الفاظ عبارات نماز را به خوبی ادراك كند و وقتی این جملات را بر زبان می آورد واقعاً خود را در درون این معنی و مفهوم قرار دهد و بطور واقعی و حقیقی آن کلمات را به خداوند عرض نماید نه به صرف ادا کردن جملات و عباراتی که وارد شده است. (توجّه به این مطلب اثر حیاتی و بنیادی در توجّه انسان به پروردگار و حضور قلب او دارد).[4]

پنجم: در کتاب انوار ملکوت حضرت علّامه طهرانی رضوان الله علیه راجع به ملکوت نماز

---

[1] المحجّة البيضاء، ج ۱، ص ۳۵۱:[امام حسن مجتبی علیه السّلام هنگام وضوء برای نماز منقلب می‌شدند و رنگ چهره مبارك دگرگون می‌شد. بعضی از اهل منزل به ایشان گفتند: چرا يك چنین حالتی برای شما هنگام وضو عارض می‌شود؟
حضرت فرمود: کسی که آماده ملاقات و ورود بر يك چنین ذات با عظمت و کبریا است سزاوار اس که چنین انقلاب و تغییری در او حاصل شود، و نظیر این حالت از امام سجّاد علیه السّلام نیز نقل شده است. مترجم].

[2] علی ما نقل عنه فی المحجّة البيضاء، ج ۱، ص ۳۵۲:[از أبی حمزه ثمالی نقل است که روزی علی بن الحسین علیهما السّلام را در حال نماز دیدم که عبا از دوشش افتاده بود و او آنرا بر نداشت تا اینکه از نماز فارغ گردید. پس به آن حضرت عرض کردم این چه حالت است؟ فرمود: وای بر تو، آیا می‌دانی در پیشگاه چه کسی قرار گرفتی؟ به تحقیق که بنده به همان مقدار نماز از او پذیرفته می‌شود که او برای نماز اهتمام نشان داده است. عرض کردم: فدایت گردم، پس ما با این توصیف هلاك شدیم. حضرت فرمود: خیر! مطلب اینطور نیست، خدای متعال این کاستی و سستی را با خواندن نوافل جبران می‌کند. مترجم].

[3] انوار الملكوت ؛ ج۱ ؛ ص۱۵۱-۱۵۴.

[4] مجموعه پرسش و پاسخ، مکتب وحی.

مطالعه شود. انشاء الله موفّق باشید.[1]

[همچنین ایشان در پاسخ به همین سؤال در جای دیگری می فرمایند:]
۱.باید شخص مکان خاصّی را برای نماز در نظر بگیرد که فکر و حواسّ او به غیر از خدا منصرف نشود.
۲.روی دیوار نباید عکس فرد یا منظره و امثال ذلك باشد و حتی الإمکان صدائی به گوش او نرسد.
۳.وسایل ارتباطی را از اطاق مانند تلفن و موبایل بیرون ببرد.
۴. لباس سفید برای نماز انتخاب کند
۵. و با عطر (نه ادکلن) خود را خوشبو نماید و بهتر است از گلاب استفاده کند.
۶.سجاده او ساده باشد.
۷.و قبل از نماز چند دقیقه رو به قبله بنشیند و خاطرات روزمره را از خود دور گرداند. تصور نماید که با خدا صحبت میکند و مفاهیم و معانی آیات و اذکار تحقیقا برای او و به جهت او نازل شده است.
۸.قبل از نماز مسواك بزند
۹.و انگشتر عقیق به دست کند.
۱۰.فکرش در تمام شدن نماز نباشد بلکه صرفا خود را در حضور حق احساس کند.
۱۱.پس از نماز فورا سجاده را ترك نکند. حتما پس از نماز سجده شکر و تسبیحات حضرت زهراء سلام الله علیها را فراموش نکند و پس از آن به مدّت چند دقیقه به حال سکوت در سجاده باقی بماند، سپس برخیزد.
۱۲.نمازهای خود را در اوقات مخصوصه بخواند ....[2]

---

[1] انوار الملکوت؛ ج۱ ؛ ص۱۳۶:

آنچه برای جمعیّت حواسّ و حضور قلب مفید است، در نماز مستحبّ است؛ مانند آنکه انسان در منزل خود بیتی را برای نماز اختصاص دهد و با حال پریشان وارد نماز نشود، قدری تأمّل کند تا آرام بگیرد، با شکم سیر و مملوّ از طعام روی به نماز نیاورد، در نماز سجّاده بیندازد، انگشتری عقیق دست کند، عطر بزند، مسواك کند، عمامه ببندد و طرف راست او را از زیر حنك بگذراند، لباس سفید در بر کند، نگاهش در مواقع و حالات مختلفه نماز به مواضع معیّنه و مقرّره در فقه بوده باشد. مستحبّ است نمازهای نوافل خود را در خفیه بخواند، لکن نمازهای واجب را مستحبّ است به جماعت و در مسجد بجای بیاورد.

[2] مجموعه پرسش و پاسخ، مکتب وحی