

# حضور قلب در نماز



روایتی از پیامبر خدا وارد شده که به ابوذر توصیه می کنند که "ای ابوذر وقتی خداوند را عبادت می کنی جووری خداوند را عبادت کن "کانه تری / انگار گه تو او را می بینی" و اگر نمی توانی این را احساس کنی یعنی "کانه تری / چنان که انگار تو خداوند را می بینی" طوری عبادت کن که انگار خداوند تو را می بیند. "خب برای ما تصور این که طوری عبادت کنیم که انگار خداوند را می بینیم بسیار دشوار است اما این که تصور کنیم که خداوند در عبادت ما را می بیند شاید چندان سخت و صعب نباشد لذا یکی از راهکارهایی که می تواند نماز انسان را به درجات متعالی برساند و حضور قلب در نماز را برای انسان پدید آورد، این است که انسان در نماز این تصور را برای خود ایجاد کند که خداوند او را می بیند و ناظر بر این نماز است و حقیقت هم همین است.

از حجت الاسلام و المسلمین جلال اعیان منش، نیز نقل شده است: درباره راه های رسیدن به نمازی با کیفیت بالا و همراه با حضور قلب، درباره اذکار مستحبی هم که انسان را صیقل و غنای معرفتی ببخشد.

از جمله اذکار مستحبی که وارد شده این است که انسان قبل از تکبیر الاحرام این عبارت را بخواند که  
"إِنَّ صَلَاتِي وَتُسْكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ

الْعَالَمِينَ." توجه کنید که بسیاری از ما در ابتدای راه هستیم اما با این مقدمات می توان زمینه اوج نماز را فراهم کرد.

یکی از دشواریهای نماز خواندن خوب و حضور قلب، بازی های قوه خیال است که مثل پرنده ای بازیگوش به هر سمتی می رود و انصراف از یاد خدا را برای نمازگزار به وجود می آورد. دیدگاه تان در این باره چیست؟

همین طور است. ذهن انسان و قوه خیال او بسیار قدرتمند است و وسط نماز به هزاران جهت و هزاران شاخه سرک می کشد. شما در نماز در محضر خداوند ایستاده اید، یک دفعه قوه خیال می آید و شما را به امتحان و آزمون فردا می برد و یک دفعه شما از نماز کنده می شوید و می روید محل آزمون و تشویش خاطری که در ذهن دارید. یا می بینید که کسی پیامکی به شما داده و یک دفعه این پیامک در وسط نماز به یادتان می افتد. حال چه باید کرد؟ این جا شما به محض این که متوجه قضیه شدی و یاد آمد که وسط نماز و در محضر خداوند قرار داری باید تلاش کنی و قوه خیال را برگردانی دوباره سر جای خودش. مرحوم حضرت امام (ره) در کتاب آداب الصلوه می فرماید اگر انسان چند روز زحمت کشید و قوه خیال را برگرداند بعد از چند روز به راحت می تواند قوه

خیال را جمع کند.

پرسش این است که چگونه می توان قوه خیال را ضبط کرد؟ چون تصور همه ما بر این است که مقابله با قوه خیال بسیار دشوار است.

اساتید و علمای اخلاق و کسانی که در این راه عمری صرف کرده اند به ما می گویند ابتدایی ترین کار که

چندان هم دشوار نیست این است که انسان برای ضبط قلب و قوه خیال به متن نماز یا ترجمه نماز دقت

کند. مثلاً وقتی که می گوید "الحمد لله رب العالمین" مفهوم آیه را در ذهنش بیاورد یا به ترجمه اش فکر کند که سپاس خداوند را که پروردگار جهانیان است.

این نسخه پیچیده و سختی نیست و نمازگزاران می توانند برای آن که تردد افکار و خیالات ذهن را به

کنترل خود در آورند به کلمات و معانی و ترجمه اش دقت کنند. بنده به ضرس قاطع عرض می کنم اگر

انسان با همین مقدار اندک هم جلو برود، روزش نورانی می شود. اگر نمازگزار دایم در نماز این

حقیقت را به خود گوشزد کند که در محضر الهی است، نور علی نور می شود.

یک راه دیگر که برای رسیدن به نمازی با حضور قلب بسیار مهم است، این است که وقتی نماز انسان تمام

شد سریع بلند نشود، حداقل تسبیحات حضرت

فاطمه (سلام الله علیها) را بگوید یا اگر وقت ندارد

حداقل سجده برود و سه مرتبه بگوید شکر لله و بلند

شود. ما در روایات داریم که اگر انسان نماز خود را خوب نخواند و ذکرها را نگوید ملائک نماز را به سرش می کوبند اما اگر نماز را با توجه بخواند همین نماز از نماز بعدی او هم حفاظت خواهد کرد.

حدیثی پیراون نماز:

بِالصَّلَاةِ يَبْلُغُ الْعَبْدُ إِلَى الرَّجَاءِ الْعُلْيَا لَأَنَّ  
الصَّلَاةَ تَسْبِيحٌ وَ تَهْلِيلٌ وَ تَكْبِيرٌ وَ تَحْمِيدٌ  
وَ تَقْدِيسٌ وَ قَوْلٌ وَ دَعْوَةٌ

به وسیله نماز بنده به درجه عالی و مقام والا می رسد، زیرا نماز تسبیح و تهلیل و تکبیر و تحمید و تقدیس الهی است، نماز قول حق و دعوت به سوی حق می باشد

بحار الانوار، ج ۸۲ ص ۲۳۲ جامع احادیث الشیعه، ج ۴، ص ۲۲

## شورای دانش آموزی

دبیرستان خدیجه کبری(س) امام قیس

کمیته اقامه نماز

۹۸-۹۷