

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل				
تکمیل مآخذ و ویرایش نهایی	ویرایش دوم	ذکر مآخذ	تصحیح و ویرایش اولیه	پیاده‌سازی

چه کنیم تا در نماز، حضور قلب داشته باشیم؟

همه‌ی وجودتان دنباله‌رو دلتان است، فکرتان هم دنباله‌رو دلتان است. به چیزی فکر می‌کنید که دلتان دوست دارد. اگر دنیا را دوست داری، نمی‌شود حضور قلب داشته باشی. دلت را بفرست پهلوی خدا، آن وقت فکرت هم پهلوی خداست. البته، دستورالعمل‌هایی هم هست که به تقویت حضور قلب کمک می‌کند؛ ولی اصلش همین است. بعضی از این دستورالعمل‌ها این است:

- وقت ثابتی را برای نماز خواندن در نظر بگیر؛ خصوصاً در اول وقت نماز خواندن خیلی مؤثر است.

- جای ثابتی از خانه را برای نماز خواندن در نظر بگیر؛ مثلاً گوشه‌ای از یک اتاق را.

- جامه‌ی ثابتی برای نماز خواندن در نظر بگیر؛ خانم‌ها معمولاً چادر نماز و سجاده‌ی ثابتی دارند؛ اما آقایان کمتر ممکن است داشته باشند.

- جایی که در آن نماز می‌خوانی، ساده باشد؛ تابلو نقاشی یا چیزهای تزئینی به در و دیوار نباشد؛ محل آمد و شد افراد نباشد؛ سر و صدای رادیو، تلویزیون و حرف زدن و گفتگوی این و آن نباشد.

- کاری را که تا قبل از وقت نماز تمام نمی‌شود، شروع نکنید؛ مثلاً یک نامه‌ی اداری یا یک تکلیف درسی دانشگاهی را شروع کردی و می‌دانی تا قبل از اذان تمام نمی‌شود. می‌دانی

اگر نیمه‌کاره رهایش کنی در نماز داری ادامه‌ی مقاله را می‌نویسی؛ چنین کاری را پیش از نماز شروع نکن.

- دعاهایی هست که مؤثرند.

- معروف است که کسی از پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پرسید: چکار کنم که در نماز حضور قلب داشته باشم؟ فرمودند: وضو را سَرسَری نگیر. یک وضوی کامل و شاداب و تمام‌عیار بگیر؛ هم صورتِ ظاهرش وضوی کاملی باشد؛ هم معنای وضو را بفهم. بفهم وقتی آب به صورتت می‌ریزی، می‌توانی نیت کنی خدایا! من خودم را از توجه به غیر تو شُستم. دست راست را که آب می‌ریزی، یعنی چه؟ دست راست اشاره به اصحاب‌الیمین دارد؛ یعنی همه‌ی انسان‌های خوب هرچه احتیاج به من دارند، خدایا احتیاجاتشان را برآورده کن. ایشان را هم از سر خودم باز کردم. دست چپت را هم که می‌شویی، دست چپ اشاره به اصحاب‌الشمال یعنی دنیاپرست‌ها و بدها دارد؛ یعنی خدایا ایشان را هم آخورشان را پُر کن؛ بروند مزاحم من نشوند؛ بروند به دنیایشان مشغول شوند. سرت را هم که مسح میکشی، یعنی خدایا فکر غیرِ خدایی را هم از سرم پاک کردم. پاهایت را هم مسح میکشی؛ یعنی جنبه‌های طبیعی وجودت را هم از غیر خدا پاک می‌کنی یا از اقدام و قدم برداشتن از غیر خدا خودت را می‌شویی. اینگونه وضو بگیر؛ ببین در وجودت غیر خدا چه چیز می‌ماند؟ حالا برو سر نمازت؛ نمازی که می‌خوانی، نوش جان! وضو اسرار دیگری هم دارد. کتابی نوشته‌ام به نام "مصباح‌الهدی"<sup>۱</sup>. برای آن‌هایی که علاقمند به کتاب‌های عرفانی هستند، خدا حواله می‌کند که اسم این کتاب‌ها را ببریم. آن کتاب را هم حتماً بخوانید. آنجا اسرار وضو را گفته‌ام. وضو اسرار زیادی دارد که در اینجا فقط به یک نکته‌اش اشاره کردم.

---

<sup>۱</sup>. مهدی طیب، مصباح‌الهدی؛ تهران، سفینه، چاپ دوازدهم ۱۳۸۹.

به هر حال کارهای زیادی می‌شود انجام داد که به حضور قلب کمک کند.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ