

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

حضور قلب در نماز: شرط این که نماز، نماز شود، حضور قلب در نماز است. حضور قلب شرط بسیار مهمی در نماز است. بزرگان اهل معنا شش ویژگی را در نماز خواندن برای نمازگزار لازم دانسته‌اند که اولین آن حضور قلب است.

نمازگزار باید بداند چه می‌کند. چه بسا نمازگزارانی که نمازشان از نظر ظاهری صحیح است؛ قرائت و رکوع و سجودشان صحیح است؛ تعداد رکعات را صحیح به جا می‌آورند؛ اما در نماز حاضر نیستند؛ حضور در نماز ندارند. پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اشْتَعَلَ بِالصَّلَاةِ جَاءَهُ الشَّيْطَانُ وَ قَالَ لَهُ: أَذْكَرُ كَذَا؛ أَذْكَرُ كَذَا؛ حَتَّى يُضِلَّ الرَّجُلَ أَنْ يَدْرِيَ كَمْ صَلَّى^۱» بنده وقتی مشغول نماز می‌شود، شیطان نزد او می‌آید و به او می‌گوید فلان چیز را یاد کن؛ به یاد فلان چیز باش؛ تا این که کار به جایی می‌رسد که نمازگزار یادش می‌رود چند رکعت نماز خوانده است! و لذا در روایات متعدّد داریم که گاهی اوقات نیم، ثلث، یک چهارم، یک پنجم، یا یک دهم نماز از نمازگزار پذیرفته می‌شود. بعد حضرت فرمودند نماز به همان میزانی مقبول واقع می‌شود که حضور قلب در آن باشد^۲؛ در آن بخش‌هایی که حضور قلب نیست، نماز پذیرفته نیست؛ نماز مؤثر و کارساز در به معراج نایل کردن انسان نیست.

اما شیطان چگونه نفوذ می‌کند و حواس ما را پرت می‌کند؟ همان‌طور که می‌دانید، اگر عامل ابتلاء بدن ما به یک بیماری، میکروب یا ویروس است؛ تا بدن ما نقطه‌های آسیب‌پذیر و منفذهای تأثیرپذیری نداشته باشد؛ ضعفی در بدن ما نباشد؛ میکروب یا ویروس قادر نیست ما را مبتلا کند. میکروب یا ویروس به یک نقطه‌ی آسیب‌پذیر در وجود ما نیاز دارد تا بتواند ما را دچار بیماری کند.

^۱. مجلسی، بحار، ج ۸۱، ص ۲۵۹.

^۲. مجلسی، بحار، ج ۸۱، ص ۲۵۹.

شیطان هم همین‌طور است. اگر در نفس ما نقطه‌های آسیب‌پذیر و منفذهایی برای ورود شیطان نباشد، هیچ کاری از شیطان بر نمی‌آید؛ «إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا»^۳ کما اینکه یک میکروب یا ویروس هم ضعیف است؛ ولی وقتی نقطه‌ی آسیب‌پذیر یا ضعفی در بدن ما وجود دارد؛ آن میکروب یا ویروس ضعیف می‌تواند یک انسان را از پا در بیاورد و حتی کارش را به مرگ بکشاند. شیطان ضعیف هم همین‌گونه است؛ تا در نفس ما زمینه‌های نفوذی نداشته باشد، از شیطان هیچ کاری بر نمی‌آید. لذا انسان‌هایی که نفسشان هیچ منفذ نفوذی برای شیطان ندارد، خود شیطان هم اعتراف کرده است که من هیچ دسترسی به آنها ندارم. هنگامی که شیطان از بهشت رانده شد؛ قسم خورد همه‌ی بندگان خدا را اغوا خواهد کرد؛ «الْأَعْبَادُكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ»^۴ مگر بنده‌های مخلص خدا را. چون بنده‌های مخلص خدا هیچ نقطه‌ی نفوذی ندارند. بودایی‌ها این نقاط را چاکرا می‌نامند؛ نقطه‌های نفوذی در وجود انسان که اجازه می‌دهند شیطان وارد شود. مخلص‌ها این نقطه‌های نفوذ را ندارند. لذا شیطان هم اعتراف کرد؛ خود خدا هم فرمود: «إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ»^۵ تو ای شیطان، به آنان که مرتبه‌ی عبودیت را به تمام در وجود خود محقق کرده‌اند، دسترسی نداری؛ در برابر آنها هیچ کاری از تو بر نمی‌آید. همه‌ی لشکریانت را بسیج کن؛ اما خواهی دید هیچ کاری از تو بر نمی‌آید؛ نه سواره‌نظام‌هایت، نه پیاده‌نظام‌هایت، هیچ کدام قدرت نفوذ به این دسته انسان‌ها که عبد کامل و انسان‌های مخلص هستند، نخواهند داشت. پس نقطه‌های نفوذ است که اجازه می‌دهد شیطان بر ما تأثیر بگذارد. این نقطه‌های نفوذ، آلودگی‌هایی است که در قلب و روح و جان انسان وجود دارد. اگر انسان مراعات تقوا کند و دلش را پاک کند، شیطان راه نفوذی نخواهد داشت؛ از شیطان هیچ کاری

۳. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۷۶.

۴. سوره‌ی حجر، آیه‌ی ۴۰.

۵. سوره‌ی حجر، آیه‌ی ۴۲.

برنمی‌آید. غوطه‌ور شدن در شهوات نفس است که آلودگی‌ها را در روح و جان و قلب و دل انسان به دنبال می‌آورد و این آلودگی‌ها، نقطه‌ی نفوذ و تأثیرگذاری شیطان در وجود انسان می‌شود. پس اگر خدا عنایت فرماید و انسان تقوا پیشه کند؛ به محض اینکه در نماز شیطان خواست حواس او را پرت کند، او قدرت این را دارد شیطان را پس بزند و دوباره حسّ حضور و توجّه را به تمامه در محضر حق ایجاد کند. خود خدا هم در قرآن فرمود: «إِنَّ الدِّينَ اتَّقْوَا» کسانی که اهل تقوا هستند (اینکه تقوا چه مراتبی دارد؛ بحثی است که قبل‌ها خدمتتان عرض کرده‌ایم؛ هر مرتبه‌ای از وجود انسان تقوای خاصی دارد). آنهایی که اهل تقوا هستند؛ یعنی کسانی که آلودگی‌ها را از وجودشان پاک کرده‌اند و اجازه‌ی آلودگی به قلب و دل نداده‌اند؛ «إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ» وقتی وسوسه و تحریکی از جانب شیطان متوجّه آنها می‌شود؛ «تَذَكَّرُوا» بلافاصله متذکّر می‌شوند؛ اجازه نمی‌دهند شیطان حواس آنها را در نماز و عبادتشان پرت کند؛ «فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»^۶ پس اگر در نماز حضور قلب نداریم، به علّت زمینه‌هایی در وجود ماست که شیطان موفق می‌شود به حضور قلب ما آسیب بزند؛ و شرط اول نماز بودن نماز، همین حضور قلب است.

در حدیث دیگری از پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم است که فرمودند: «إِنَّ الرَّجُلَيْنِ مِنَ أُمَّتِي يَقُومَانِ فِي الصَّلَاةِ وَرُكُوعِهِمَا وَسُجُودِهِمَا وَاحِدٌ وَأَنَّ مَا بَيْنَ صَلَاتِهِمَا مَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ»^۷ دو مرد از امت من رسول الله به نماز می‌ایستند؛ رکوع و سجده‌هایشان عین هم است؛ یکسان است؛ اما بین نماز این دو نفر، به اندازه‌ی فاصله‌ی بین زمین تا آسمان تفاوت است. این تفاوت به خاطر چیست؟ به خاطر روح نماز است؛ به خاطر حقیقت باطنی نماز است که اگر نباشد، نماز هیچ است و اگر باشد، نماز همه چیز است.

^۶. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۲۰۱.

^۷. مجلسی، بحار، ج ۸۱، ص ۲۴۹.

حدیث دیگری از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم است که فرمودند: «إِنَّمَا لَكَ مِنْ صَلَاتِكَ مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْهِ بِقَلْبِكَ»^۸ به آن میزان از نماز به نفع تو است و بهره‌اش به تو می‌رسد که قلبت در آن به خدا اقبال دارد و با قلبت توجه به نماز داری؛ به خدایی که در محضرش هستی توجه داری. پس نماز باطنی دارد و همان طور که گفتیم، فردای قیامت باطن نماز مجسم خواهد شد؛ حتی در عالم برزخ هم نماز صورتی برزخی دارد و به صورت یک انسان بسیار زیباروی و خوش‌محضر در عالم قبر و برزخ انیس انسان است. در قیامت هم همین طور، به صورتی زیبا با نمازگزار محشور می‌شود. بنابراین نماز حقیقتی باطنی دارد. به این حدیث نیز اشاره کردیم که امام باقر علیه السلام فرمودند: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةَ»^۹ اولین چیز از اعمال هر بنده که در دستگاه الهی مورد محاسبه واقع می‌شود، نماز است. «فَإِنْ قُبِلَتْ قَبْلَ مَا سَوَاهَا وَ إِنْ رُدَّتْ رُدًّا مَا سَوَاهَا»^۹ اگر پذیرفته شد، اعمال دیگر هم فرصت پذیرفته شدن پیدا می‌کنند و اگر مردود شد، سایر اعمال هم مردود است. بعد فرمودند: «إِنَّ الصَّلَاةَ إِذَا ارْتَفَعَتْ فِي أَوَّلِ وَفَيْهَا رَجَعَتْ إِلَى صَاحِبِهَا وَ هِيَ بَيْضَاءُ مُشْرِقَةٌ تَقُولُ: حَفِظْتَنِي حَفِظَكَ اللَّهُ وَ إِذَا ارْتَفَعَتْ فِي غَيْرِ وَفَيْهَا بِغَيْرِ خُدُودِهَا رَجَعَتْ إِلَى صَاحِبِهَا وَ هِيَ سَوْدَاءُ مُظْلِمَةٌ تَقُولُ ضَيَعْتَنِي ضَيَعَكَ اللَّهُ»^{۱۰} وقتی نماز در اول وقت به جا آورده می‌شود و کارنامه‌ی آن به آسمان برده می‌شود؛ از آسمان به سوی نمازگزار برمی‌گردد؛ در حالی که سفید و نورانی و درخشنده است. این نماز به نمازگزار می‌گوید تو حدود مرا حفظ کردی؛ در موقع مناسب و در اول وقت نماز خواندی؛ خدا تو را حفظ کند و مورد حفاظت خود قرار دهد. اما اگر نماز در غیر وقت خودش به جا آورده شود؛ آخر وقت نماز خوانده شود؛ وقتی که دیگر نماز رو به قضا شدن است، نماز به جا آورده شود؛ آن هم بی‌توجه و فقط با بسنده کردن به اعمال ظاهری و بدون رعایت

^۸. مجلسی، بحار، ج ۸۱، ص ۲۶۰.

^۹. ابن طاووس، فلاح السائل، ص ۱۲۷ و مجلسی، بحار، ج ۸۱، ص ۲۵.

^{۱۰}. کلینی، کافی، ج ۶، ص ۱۸.

حدود آن؛ این نماز به سوی صاحبش که آن را به جا آورده است برمی‌گردد و در حالی که سیاه و تاریک است، به نمازگزار می‌گوید: تو مرا ضایع کردی؛ خدا تو را ضایع کند. خودِ نماز، نمازگزار را نفرین می‌کند. پس نماز یک حقیقت باطنی دارد که می‌تواند دعا کند؛ می‌تواند نفرین کند. این حقیقت باطنی مهم است که در نماز باشد. تا حقیقت نورانی باطنی نماز نباشد؛ نماز فقط یک جسد است؛ یک پیکر بی‌روح است که هیچ کارایی و هنری نخواهد داشت. برخی اشخاص به نماز ظاهری مشغولند و خیلی هم مقیدند؛ زیاد هم نماز می‌خوانند؛ اما روح نماز در نمازشان نیست؛ چه بسا خیلی هم از این موقیبتشان خوشحالند که زیاد نماز می‌خوانند؛ فکر می‌کنند عجب کار بزرگی انجام می‌دهند. قرآن کریم فرمود: «فَلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا»^{۱۱} آیا خبردارتان کنم زیان‌کارترین انسان‌ها چه کسانی هستند؟ «الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (برایتان گفته‌ایم دنیا به معنای جنبه‌ی ظاهری و عالم ظاهر است.) کسانی که تمام تلاششان در جنبه‌های ظاهری این عالم که اسمش حیات دنیا است گم شد و تلاش‌هایشان هدر رفت؛ «وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا»^{۱۲} در حالی که گمان می‌کنند عجب کارهای خوب و بزرگی انجام می‌دهند! زیاد خواندن نماز بی‌روح، مصداق این آیه‌ی شریفه است. «ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» همه‌ی تلاشش به همین جنبه‌ی ظاهری نماز صرف شد و خیال می‌کند چقدر هم با زیاد نماز خواندن، انسان بزرگی شده است؛ اما نمازهایش تهی از معرفت و روح و حقایق معنوی است. قرآن فرمود: «زَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»^{۱۳} شیطان اعمالی را که انجام می‌دهند زینت داد. فکر می‌کنند چه کار بزرگی کرده‌اند! در حالی که این نمازهای فراوانی که خوانده‌اند؛ هیچ تأثیری در تعالی و تکاملشان و تقرب آنها به درگاه الهی نداشته است.

۱۱. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۱۰۳.

۱۲. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۱۰۴.

۱۳. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۴۳.

گفتیم که در نماز باید حضور قلب باشد و قرآن به روح نماز تأکیده‌های متعددی کرده است؛ هم در جنبه‌ی اثبات، هم در جنبه‌ی نفی. از یک طرف فرمود: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»^{۱۴} مؤمنان رستگار شدند؛ کسانی که در نمازشان خشوع وجود دارد. خشوع روح نماز است. نقطه‌ی مقابلش هم فرمود: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ»^{۱۵} وای بر نمازگزاران؛ کسانی که در نمازشان حواسشان نیست؛ در نمازها غافل‌اند؛ در نمازشان روح نیست.

همان‌طور که گفتیم این روح باید ایجاد شود. برای ایجاد آن باید با چیزی که روح نماز را از بین می‌برد مقابله کرد. اشاره کردیم چیزی که این روح نماز را از بین می‌برد، یا بیرونی است یا درونی. چون قوه‌ی خیال است که ما را از حضور قلب محروم می‌کند. در بعضی از موارد، خیال با تحریکات بیرونی فعال می‌شود. انسان باید محرک‌های بیرونی را حذف کند. اگر در محیط سر و صدا وجود دارد که حواس فرد را پرت می‌کند؛ اگر صحنه‌هایی وجود دارد که از جلوی چشم انسان رد می‌شود و حواس انسان را پرت می‌کند؛ انسان می‌تواند آنها را حذف کند. نماز خواندن در محیطی ساکت و آرام، دور از تزئینات، در محیطی خلوت که رفت و آمد در آن نیست و اتفاقاتی در کنار نمازگزار رخ نمی‌دهد و حتی در محیطی که نور هم تا جایی که می‌شود کمتر است. لذا بعضی‌ها حتی موقع نماز خواندن نزدیک دیوار می‌ایستند که فاصله‌ی بین آنها و صحنه‌ی روبرویشان به حداقل تقلیل پیدا کند. پس تا جایی که می‌شود، باید تلاش کرد محرک‌های بیرونی را که می‌تواند حواس انسان را پرت کند، حذف کرد. اگر فرد تشنه است؛ قبل از نماز آب بنوشد تا در میانه‌ی نماز به فکر آب خوردن نباشد. اگر گرسنه است؛ لقمه‌ای نان بخورد که وسط نماز به یاد گرسنگی‌هایش نباشد و حواسش پرت نشود. گاهی اوقات هم کم بودن انرژی در بدن انسان سبب می‌شود شخص قدرت تمرکز نداشته باشد؛ یعنی

^{۱۴}. سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۱.

^{۱۵}. سوره‌ی ماعون، آیات ۴ و ۵.

خون کافی به مغزش نمی‌رسد و هشیاری کافی را در هنگام نماز ندارد. در این صورت او باید قبل از نماز چیزی بخورد که خون کافی به مغزش برسد تا در نماز هشیاری کافی داشته باشد. اینها چیزهای خیلی ساده‌ای است که در بعضی از موارد همین‌ها عامل عدم حضور در نماز است.

نکته دیگر این که کارهایی را که تا وقت نماز تمام نمی‌شود و نیمه‌تمام می‌ماند، قبل از نماز شروع نکنیم که ذهنمان در نماز آن فعالیت‌ها را دنبال کند و بخواهد تکمیل کند.

پس برای حضور قلب ابتدا باید تا آنجایی که می‌شود، محرک‌های قوه‌ی خیال را، که چیزهای متنوعی است، حذف کند. سپس از عوامل کمک‌کننده استفاده کند. مثلاً مکان و فضای ثابتی را برای نماز در نظر بگیرد. مسجد برای نماز خواندن خیلی خوب است. اگر انسان موفق شود به مسجد برود؛ که إن شاء الله در بحث مکان نماز، به بحث مسجد می‌رسیم که مسجد چقدر بزرگ است و ما چقدر از عظمت آن غافلیم. به هر حال یا به مسجد می‌رود و نماز می‌خواند، که مسجد جایی است که حضور در آن، بلافاصله ذهن و فکر انسان را متوجه نماز می‌کند، یا در خانه‌اش جای مشخصی را به عنوان مسجد تعیین کند. خصوصاً در بعضی از روایات داریم که مسجد برای خانم‌ها، خانه‌ی خودشان است؛ نه اینکه از خانه بیرون بیایند و به فضای مسجد بروند؛ برای خانم‌ها خانه‌ی خودشان مسجد است.^{۱۶} منتهی^۱ در همان خانه‌ی خودشان، محلّ معینی، مثلاً یک گوشه‌ی اتاقشان یا هر جای دیگری در منزلشان، را به عنوان مسجد تعیین کنند و حرمت مسجد را برای آنجا حفظ کنند؛ پاک نگاهش دارند؛ همه‌ی آنچه که انسان در مسجد مراعات می‌کند؛ سعی کنند در آن نقطه رعایت کنند. این در مورد مکان واحد بود. اختصاص زمان واحد به نماز و اینکه انسان به اوّل وقت نماز خواندن مقید باشد. داشتن لباس واحد؛ اینکه انسان یک لباس معین را برای نماز خواندن اختصاص دهد. همه‌ی اینها کمک می‌کند و وقتی اینها جمع می‌شود؛ انسان برای تمرکز آماده‌تر است. استفاده از مهر گرد و اینکه انسان هنگام نماز نگاهش را به آن بدوزد هم به تمرکز کمک می‌کند. کسی از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم

^{۱۶}. صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۷۴.

سؤال کرد چه کار کنم حضور قلبم زیاد شود؟ حضرت فرمودند: در وضو گرفتنت دقت کن؛ وضوی شاداب و کامل بگیر. این که خود وضو هم یعنی چه؛ إن شاء الله به آن می‌رسیم. اسرار و رازهایی که در ذره‌ذره‌ی هر یک از مقدمات و مقارنات و تعقیبات نماز است، هر کدام اقیانوس عجیبی از معارف الهی است. حضرت فرمود: وضویت را وضوی تمام‌عیار بگیر، اسباغ در وضو، آن وقت حواست در نماز جمع خواهد بود.

نکته دیگر این که لزومی ندارد فرد به محض اینکه بر سر سجاده می‌آید، نماز را شروع کند. اگر برای نماز جماعت به مسجد می‌رود؛ کمی زودتر برود. چند دقیقه‌ای قبلش بنشیند. یا اگر می‌خواهد در خانه نماز بخواند؛ کمی زودتر از اذان وضو بگیرد. خیلی هم مستحب است. حتی روایت داریم کسی که بعد از اذان وضو می‌گیرد، حرمت نماز را به جا نیاورده است.^{۱۷} حتی المقدور انسان قبل از اذان وضو بگیرد؛ چند دقیقه بنشیند. هم تلاطمات فعالیت‌های قبلی‌اش به آرامش تبدیل شود و هم از آن سو فکر کند من به کجا آمده‌ام؟ با چه کسی قرار ملاقات دارم؟ با چه کسی می‌خواهم به گفتگو و نجوا مشغول شوم؟ کمی فکر کند. اینها کمک می‌کند برای اینکه آمادگی برای حضور قلب، بیشتر در او فراهم شود.

چیز دیگری که می‌تواند در ایجاد حضور قلب کمک‌کار باشد؛ توجه به معانی و اسرار و حقایقی است که هر یک از اذکار نماز، آیاتی که در نماز تلاوت می‌شود و حرکاتی که انسان در نماز انجام می‌دهد؛ دربردارد.

از سوی دیگر توجه کند که چقدر زشت است؛ من در محضر خدای متعال حاضر باشم؛ خدا حواسش به من باشد؛ حواس من جای دیگر باشد؟! یعنی به خود هشدار دهد و نهیب بزند که چقدر زشت است در محضر خدا ایستاده‌ای؛ خدا حواسش را به تو داده است و تو حواست جای دیگر است؟! خدا به تو

^{۱۷}. حرّ عاملی، وسائل الشّیعه، ج ۱، ص ۳۷۴.

رو کرده است؛ تو پشتت را به خدا کرده‌ای و رویت را به دنیا کرده‌ای؟! در محضر پروردگار! شما مقایسه کنید؛ یک مقام مملکتی، مثلاً رئیس جمهور یا رهبر شما را بخواهد یا وقت ملاقات دهد؛ انسان چگونه به حضور او می‌رود؟ شش دانگ حواسش جمع است که چه می‌گوید و چه می‌شنود. آن وقت انسان در محضر فرمانروای عالم وجود بایستد و حواسش جای دیگر باشد و به چیز دیگری فکر کند؟! چقدر جای شرمندگی دارد! بنابراین به خودش هم نهیب بزند که مراقب خودت باش؛ بدان کجا هستی؛ با که حرف می‌زنی؛ چه کسی به تو توجه کرده است. حدیث قدسی داریم که خدای متعال می‌فرماید اگر نمازگزار می‌دانست که موقعی که نماز می‌خواند؛ وقتی دارد سجده می‌کند؛ چه کسی به او توجه کرده است؛ نمازش را تا قیامت تمام نمی‌کرد و سلام نمی‌داد؛ به خاطر ارزش و عظمتی که توجه حق به عبد دارد.^{۱۸}

یک چشم زدن غافل از آن ماه نباشید شاید که نگاهی کند آگاه نباشید

اینجا "شاید" نیست؛ حتماً خدا دارد نمازگزار را نگاه می‌کند. آن وقت تو نگاهت به جای دیگر است و رویت را از او برگردانده‌ای؟! به خود هشدار دهد. به خود توجه دهد که می‌خواهی حواست را از پیش خدا پیش چه چیزی ببری؟ آخر این چیزی که تو به آن فکر می‌کنی؛ ارزشش را دارد؟ دنیایی که ذهن تو را مشغول خود کرده است؛ مقامش، جاهش، مالش، شهرتش، شهوتش، یا هر چیز دیگری که دنیا دارد و حواس تو را به خود مشغول می‌کند؛ آخر چیست؟! به فناپذیری و بی‌ارزشی دنیا توجه کند. به خطرات و مضار دنیا توجه کند.

مهم‌ترین چیزی که ریشه‌ی همه‌ی حواس پرتی‌ها است؛ محبت دنیاست. حواس انسان جایی می‌رود که محبوبش آنجا قرار دارد. حدیث داریم: «مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا أَكْثَرَ ذِكْرُهُ»^{۱۹}؛ کسی که چیزی را دوست

^{۱۸}. حرّ عاملی، وسائل الشّیعه، ج ۸، ص ۱۳۸.

^{۱۹}. المناقب، ابن شهر آشوب، ج ۱، ص ۳۰۰.

داشته باشد؛ زیاد آن چیز را یاد می‌کند. نمی‌شود من دنیا را دوست بدارم؛ اما در نماز یاد دنیا نباشم! لذا حلّ اصلی این مشکل در ریشه‌کن کردن محبت دنیا از قلب است و باید محبت دنیا از دل کنده شود. چیزی را که انسان دوست ندارد؛ هیچ وقت به آن فکر نمی‌کند. ولی نمی‌شود من عاشق و شیفته‌ی سینه‌چاک دنیا باشم؛ در نماز هم حضور قلب تمام داشته باشم و حواسم یک سر سوزن به سمت دنیا نرود! در کتاب «شراب طهور» به مضارّ و خطرات محبت دنیا و راه‌های ریشه‌کن کردن آن از قلب، اشاره نمودیم. از یک سو باید به خوبی‌ها و دوست‌داشتنی بودن خدا توجه کرد؛ چه در اسماء و صفات الهی، چه در فعل الهی. در کمالات حضرت حق بیندیش؛ جمال الهی را به دیده‌ی دل تماشا کن. مگر می‌شود عاشقش نشد؟! همه‌ی عشق‌هایی که در عالم وجود دارد؛ نتیجه‌ی ظهور یک جلوه‌ی نازله از یک گوشه از حُسن حضرت حق است. تمام عشق‌هایی که در تاریخ افسانه شده است؛ لیلی و مجنون، وامق و عذرا، خسرو و شیرین، فرهاد و شیرین، رومئو و ژولیت و دیگران، اینها چیست؟ یک جلوه از جمال حضرت حق در عالم خاک افتاده؛ با خاک هم مخلوط شده؛ شده لیلی؛ آن وقت این گونه دل مجنون را برده است!

جرعه خاک‌آمیز چون مجنون کند خود بگو تا صاف او مر چون کند؟!

این یک جرعه از خمّ لایزال جمال الهی است که در خاک افتاد و خاک‌آمیز هم شد؛ شد لیلی. آن وقت انسان را مجنون خودش کرد. حال خود بگو تا صاف او مر چون کند؟! آن که زلال است و با هیچ خاکی آلوده نشده است؛ او که اقیانوس بی‌کرانه‌ی جمال است؛ اگر کسی به او نگاه کند؛ مگر می‌تواند عاشق نشود؟! و اگر عاشق شد؛ مگر دیگر می‌تواند به غیر او توجه کند؟! محبت حق، یک‌جا، همه‌ی دلش را اشغال می‌کند و محبت دنیا می‌رود. نور وارد شود؛ ظلمت خودش فرار می‌کند. **«إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ»^{۲۰}** خوبی‌ها بدی‌ها را بیرون می‌کنند. اگر نور محبت الله وارد قلب کسی شود؛ ظلمت محبت دنیا خودش پا به فرار می‌گذارد. این اصل است. ولی برای تکمیل کار، بد نیست انسان یک بار

^{۲۱}. سوره‌ی هود، آیه‌ی ۱۱۴.

دقیق‌تر به دنیایی که دل از او ربوده است، نگاه کند و ببیند پشت این کرم‌پودر و ریمل و رژ لب و امثال اینها که این پیرِ گفتار عجوزه‌ی ترسناک با استفاده از آنها خود را این قدر زیبا و تودل‌برو کرده است؛ چه چهره‌ای وجود دارد؛ آن وقت از ترس پا به فرار می‌گذارد؛ از نفرت حاضر نیست یک بار برگردد و پشت سر خود را نگاه کند. این هم به انسان کمک می‌کند که فکر کند ببیند دنیا چیست. اینها را در کتاب «شراب طهور» در مبحث «محبت» گفته‌ایم. امیدوارم عزیزان مراجعه کنند و با تأمل بهره بگیرند. پس می‌شود محبت دنیا را هم از دل ریشه‌کن کرد و اگر این امر اتفاق بیفتد و محبت خدا بر قلب مستولی شود؛ «مَنْ أَحَبَّ شَيْئاً أَكْثَرَ ذِكْرَهُ» اگر کسی چیزی را دوست بدارد؛ دائم به یاد محبوبش است. وقتی انسان خدا را دوست داشته باشد؛ دیگر نه فقط در چهار رکعت نمازش، بلکه دائماً حواسش پیش خداست؛ دائماً حواسش پیش معشوقش است. دیگر برای او بحث حضور قلب را گفتن، اصلاً ضرورت ندارد. مگر عاشق تمام‌عیار و سینه‌چاک پروردگار می‌تواند به غیر خدا فکر کند؟! به هر حال شخص باید نهایت تلاش را بکند برای اینکه در نماز حضور قلب داشته باشد. اشاره کردیم که دعا هم می‌شود کرد. یعنی انسان ملتسانه از خدا بخواهد؛ خدایا خودت کمک کن حواسم در نماز پرت نشود. این را انسان قبل از نماز از خدا بخواهد. حتی به زبان فارسی هم بخواهد؛ خیلی خوب است. اهل بیت علیهم‌السلام هم دعاهایی آموخته‌اند. خوب است شخص قبل از تکبیرة الاحرام بگوید:

«رَبِّ اَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ اَعُوذُ بِكَ رَبِّ اَنْ يَحْضُرُونِ. رَبِّ اَسْأَلُكَ حَوْلًا مِنْ حَوْلِكَ وَ قُوَّةً مِنْ قُوَّتِكَ وَ تَأْيِيدًا مِنْ تَأْيِيدِكَ حَتَّى لَا اَرَى غَيْرَكَ وَ لَا اَشَاهِدُ سِوَاكَ»^{۲۱} خدایا از وسوسه‌ها و فتنه‌های شیطان‌ها به تو پناه می‌برم و از اینکه شیطان‌ها اینجا کنار من حاضر شوند. خدایا از تو نیرویی می‌خواهم؛ حول و قوه‌ای می‌خواهم؛ تأییدی از جانب خودت می‌خواهم که هیچ چیز غیر تو را نبینم و

^{۲۱}. حسنعلی نخودکی اصفهانی، اسرار نماز، ص ۷۶.

هیچ چیزی جز تو را مشاهده نکنم. از خدا بخواهد که در نماز این گونه وارد شود؛ بعد تکبیرة الاحرام را بگوید.

بعد از همه این تمهیدات اگر دید باز ذهنش از نماز منحرف شد؛ خود را تنبیه کند. بگوید اگر از این به بعد حواسم پرت شد؛ مثلاً یک روزه‌ی مستحبّ می‌گیرم؛ یا مبلغی به فقیر انفاق می‌کنم؛ یا یک شب احیاء و شب زنده‌داری می‌کنم. نفس قابل تربیت شدن است. به خاطر دارم یک بار به مناسبتی در جلسه گفتم؛ فیلمی در تلویزیون نشان می‌داد که شخصی در سیرکی حیوانات وحشی، مثل شیر و پلنگ را رام کرده بود و چقدر قشنگ با آنها کار می‌کرد. بعد به خودم گفتم یعنی نفس من نمی‌تواند رام شود؟ این فرد چگونه و با چه روشی حیوانات وحشی را رام کرده است؛ من هم از آن روش استفاده کنم. یکی از کارهای کسانی که حیوانات وحشی را رام می‌کنند؛ استفاده از پاداش و تنبیه است. کاری را به حیوان می‌گویند انجام بدهد؛ اگر انجام داد؛ مثلاً چیزی به آن می‌دهند تا بخورد؛ و اگر انجام نداد؛ به او نمی‌دهند. به این ترتیب با پاداش و تنبیه آن را رام و تربیت می‌کنند. چرا ما با نفس خودمان این گونه رفتار نکنیم؟ لذا بعضی از بزرگان، اگر حواسشان در نماز پرت می‌شد؛ خودشان را تنبیه می‌کردند. از این روش هم می‌توان کمک گرفت.

پس نکته‌ای که جلسه قبل در رابطه با نماز به آن اشاره کردیم و امروز باز بر آن تأکید کردیم؛ حضور قلب بود. حال بقیه‌ی شش ویژگی را که گفتیم بزرگان می‌گویند لازم است انسان در نماز داشته باشد؛ تیتروار عرض می‌کنم. نکته اول حضور قلب بود که گفتیم.

تفهّم: دومین مورد از شش امری که بزرگان در نماز شرط می‌دانند؛ فهم معانی نماز است؛ تفهّم است. اینکه بدانند رکوع یعنی چه؛ سجده یعنی چه؛ قیام یعنی چه؛ قنوت یعنی چه؛ تشهد یعنی چه؛ سلام یعنی چه؛ قرائت یعنی چه؛ تسبیحات اربعه یعنی چه؛ و موقعی که هر کدام از این اذکار را می‌گوید؛ یا آیات را تلاوت می‌کند؛ یا اعمال و حرکات را انجام می‌دهد؛ توجهش به این باشد که چه کار می‌کند. این اعمال ظاهری همه ظهور و مظهر و سمبل و نماد است؛ موقعی که دارد آنها را انجام می‌دهد؛ به روح و معنای آنها توجه داشته باشد. این دومین چیزی است که ضروری است. فهم معانی نماز. واقعاً

بفهمیم؛ مطالعه کنیم؛ از بزرگان اهل معرفت درس بیاموزیم؛ به آیات قرآن و احادیثی که در رابطه با نماز است با دیده‌ی تأمل بنگریم تا بتوانیم بفهمیم نماز یعنی چه. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** کم‌کم در مسیر سلوک، خدای متعال، خودش فهم‌های عمیق‌تر را هم به قلب انسان الهام می‌کند و آن وقت انسان چیزهایی را می‌فهمد که در هیچ روایت و حدیثی نیست؛ در ظاهر هیچ آیه‌ای هم نیست. خود خدا از راه باطن و قلب تفهیم می‌کند. همان تعبیری که امیرالمؤمنین علیه‌السلام در نهج البلاغه دارند؛ فرمودند: در همه‌ی دوران‌ها بندگان هستند که **«نَاجَاهُمْ فِي فِكْرِهِمْ وَ كَلَمَتِهِمْ فِي ذَاتِ عُقُولِهِمْ»**^{۲۲} خدا از باطن با آنها حرف می‌زند؛ بدون تعلیم علم به اینها می‌دهد. علمی که در هیچ کتابی پیدا نمی‌کنید؛ صورت ظاهر در هیچ روایتی هم نوشته نشده است. آیا شما گمان می‌کنید همه‌ی حرف‌هایی که پیغمبر و ائمه علیهم‌السلام گفتند؛ روایت شد و آنها را در کتاب‌ها نوشتند؟! روایت‌های بسیاری در سینه‌ها ماند و ناقلان آن روایات در جنگ‌ها کشته شدند؛ یا حکومت‌های بنی‌امیه و بنی‌عباس آن راویان را از بین بردند. آن روایت‌ها به دست ما نرسید. فکر نکنید همه‌ی دین همین روایاتی است که امروز در دست ماست. و آیا همه‌ی حرف‌هایی که اهل بیت علیهم‌السلام برای خصیصین گفتند؛ آنها اصلاً برای دیگران نقل کردند؟ یکی از برجسته‌ترین صحابه‌ی پیغمبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم سلمان فارسی است که **«مِنَّا**

أَهْلِ الْبَيْتِ»^{۲۳} است؛ در درجه‌ی دهم ایمان است و عظمت و کمالات بسیاری دارد. خدا توفیق داد سال‌های قبل دو سه جلسه راجع به شخصیت سلمان صحبت کردیم. چند حدیث از سلمان فارسی نقل شده است؟ خیلی کم! او رند و زیرک بود؛ هر چه شنید، خورد و اصلاً به دیگران خبر نداد؛ چون اجازه نداشت خبر دهد. خیلی از اسرار و معارف بلند هست که دیگران قدرت هضم آن را ندارند و لذا اصلاً فرد مکلف است بپوشاند. داستان جابر جُعی را بارها و بارها عرض کرده‌ایم؛ در کتاب «سرّ حق»

^{۲۲}. سیّد رضی، نهج البلاغه، خ ۲۲۲.

^{۲۴}. مجلسی، بحار، ج ۱۰، ص ۱۲۱.

هم نوشته‌ام. گفت امام باقر علیه‌السلام سی هزار حدیث را به من یاد داد؛ تا به امروز یکی از آنها را هم به کسی نگفته‌ام؛ تا آخر عمر هم نخواهم گفت. اینها صاحبان سرّ اهل بیت علیهم‌السلام بودند. فکر نکنیم همه‌ی دین همین احادیثی است که به دست ما رسیده است. این احادیث خیلی گرانبهاست؛ اما همه‌ی حرف‌های ائمه علیهم‌السلام اینها نبوده است و تازه مگر ائمه علیهم‌السلام توانستند همه‌ی حرف‌هایشان را بگویند؟! حدیث داریم: «مَا كَلَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بِكُنْهِ عَقْلِهِ قَطُّ»^{۲۴} رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم هرگز با کُنه عقل خود سخن نگفتند.

آنچه می‌گوییم همه در فهم توست مُردم اندر جستنی فهم درست

«نَحْنُ مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ نُكَلِّمُ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ»^{۲۵} ما گروه پیغمبران با مردم در حدّ عقلشان صحبت می‌کنیم. پیغمبر و ائمه اصلاً مخاطبی نداشتند که ظرفیت درک آن معارف را داشته باشند و همه‌ی حقایق را برایشان بگویند. حدیث دیگری نقل شده است که فرمودند: آیات نخستین سوره‌ی حدید و سوره‌ی توحید، آیاتی است که اگر نبود افرادی که دارای فهم‌های عمیقند؛ متعمقون‌اند؛ و در آخرالزمان خواهند آمد؛ اصلاً خدا این آیات را نازل نمی‌کرد^{۲۶}. پس یک سری حرف‌ها هست که اصلاً در زمان رسول الله و ائمه علیهم‌السلام فرد مناسبی نبود که بتواند بفهمد تا هرچند به صورت مخفیانه، پیغمبر و ائمه علیهم‌السلام به آنها بگویند. اینها سهم متعمقانی است که در آخرالزمان می‌آیند. پس یک سری اسرار است که اصلاً در هیچ روایت و کتابی نوشته نشده و هیچ راوی‌یی نگفته است. اصلاً پیغمبر و ائمه علیهم‌السلام به هیچ کسی نگفتند. اینها سهم مُتَعَمِّقَانِ آخرالزمان است. لذا اسراری از نماز است که خدا می‌تواند به انسان تفهیم کند که انسان هر چه هم در احادیث و روایات می‌گردد؛

^{۲۵}. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱، ص ۸۵.

^{۲۶}. همان.

^{۲۷}. کلینی، کافی، ج ۱، ص ۹۱.

می‌بیند ظاهراً تا به حال قسمت دیگران نبوده است و اکنون خدا به او عنایت کرده و لذا شخص متوجه آن شده است.

در فهم معانی نماز، آیات قرآن، خود اقیانوسی بی‌انتهاست؛ عمقش بی‌نهایت است. به تعبیر امیرالمؤمنین علیه‌السلام: «ظَاهِرُهُ أَيْقُنْ وَ بَاطِنُهُ عَمِيقٌ»^{۲۷} ظاهر قرآن بسیار زیبا و دلربا است و باطن قرآن

بسیار عمیق و پرژرفا است و انتها ندارد. «إِنَّ لِلْقُرْآنِ ظَهْرًا وَ بَطْنًا وَ لِبَطْنِهِ بَطْنًا وَ لِبَطْنِهَا بَطْنًا إِلَى سَبْعَةِ أَبْطُنٍ»^{۲۸} «إِلَى سَبْعِينَ أَبْطُنٍ وَ هَمِينَ طُورٌ بَرُودٌ جَلُودٌ» پس آیاتی که در نماز می‌خوانید عمق بسیاری

دارد؛ سوره‌ی حمد اقیانوسی بی‌انتهاست. این‌گونه نیست که کسی بگوید من همه‌ی سوره‌ی حمد را فهمیده‌ام. چه کسی فهمید؟! «إِنَّمَا يَعْرِفُ الْقُرْآنَ مَنْ خُوطِبَ بِهِ»^{۲۹} فقط پیغمبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم که

مخاطب قرآن بود و بعد از پیغمبر، ائمه‌ علیهم‌السلام فهمیدند قرآن یعنی چه؛ والا دیگر چه کسی فهمید قرآن یعنی چه؟! پس می‌شود هر روز در نمازی که می‌خوانیم؛ فهم عمیق‌تری از آیات قرآن داشته باشیم. سوره‌هایی که بعد از سوره‌ی حمد می‌خوانیم هم همین‌طور. از همه‌ی اینها می‌شود فهم‌های عمیق‌تر پیدا کرد. اذکاری که در نماز می‌گوییم؛ حرکاتی که در نماز انجام می‌دهیم. چه خود نماز، چه مقدمات و چه تعقیبات نماز، همه‌ی اینها اسرار و معانی عجیبی دارد. اگر خدا توفیق داد شاید به بعضی از گوشه‌های این بحث‌ها اشاراتی کنیم تا بدانیم چیزهایی فراتر از معانی ظاهری هست و امیدوارم این انگیزه به وجود آید که در پی بقیه‌ی آن برویم.

تعظیم: پس اول حضور قلب، دوم فهم معانی، سوم تعظیم. یعنی بزرگداشت حضرت حق؛ توجه به عظمت حضرت حق. قبلاً گفتیم که در برابر یک مقام بشری که از نظر سیاسی و نظامات اجتماعی در

^{۲۸}. سید رضی، نهج البلاغه، خ ۱۸.

^{۲۹}. ابن ابی جمهور احسائی، عوالی اللئالی، ج ۴، ص ۱۰۷.

^{۳۰}. مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۶، ص ۳۴۹.

مرتبه‌ی بالایی قرار دارد چگونه حاضر می‌شویم؟ آن وقت در برابر خدای متعال، آفریننده‌ی جهان هستی، فرمانروای عالم وجود چگونه باید ایستاد؟ باید عظمت حضرت حق را حس کرد. این سومین نکته است.

هیبت: چهارمین نکته هیبت است. عظمت همیشه هیبت می‌آورد. انسان در برابر یک چیز عظیم دچار خوف می‌شود. خوف هم دلائل مختلف دارد؛ چه خوف از عظمت مقام که «وَلَمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ^{۳۰}»؛ این خوف از مقام ربّ است. چه خوف از اینکه اگر من ادب را مراعات نکنم و عمل خلافی انجام دهم؛ ممکن است آن عظیم قدرتمند مرا مورد تنبیه و مجازات قرار دهد و مرا از حضور در جوار خود محروم کند. اینها همه خوف است. پس چهارمین نکته هیبت و ترس است.

رجا: پنجمین نکته رجا و امید است که این هم باید در نمازگزار باشد؛ یعنی امید به اینکه خدا آن قدر خوب و لطیف و رحیم و رحمان و ودود است. قدر هم ندارد؛ اینکه من می‌گویم «آن قدر»، کوچکی خودم را می‌رسانم. خدا فوق هر قد و اندازه و حدّ و محدودیتی است؛ بی‌نهایت و لایتناهی^۱ است. وقتی انسان به جمال حق، به مهر و لطف حق توجه کرد؛ امید در قلبش زنده می‌شود که با همه‌ی آلودگی و زشتی و قصور و تقصیری که من در محضر پروردگار دارم؛ اما خدا خوب‌تر و بزرگ‌تر از آن است که دست رد به سینه‌ی من بزند؛ مرا از جوار لطف خود محروم کند؛ مرا مورد غضب و سخط و کیفی خود قرار دهد.

حیا: ششمین مورد، شرمندگی و حیا است. انسان وقتی یادش می‌افتد در محضر عظیمی واقع شده که آن همه نعمت شامل حال او کرده است؛ در طول زندگی آن همه لطف در مورد او روا داشته است؛ آن همه بدی‌هایش را نادیده گرفته است؛ سرکشی‌ها و عصیان‌های او را بدون تنبیه و عکس‌العمل گذارده است؛ این همه خوبی کرده است و من در جواب این همه خوبی و لطف حضرت حق، با همان امکاناتی

^{۳۱}. سوره‌ی الرحمن، آیه‌ی ۴۶.

که از حضرت حق دریافت می‌کردم، با خدا جنگیدم؛ نافرمانی خدا کردم و در حالی که خدا داشت مرا می‌دید؛ در برابر دیدگان حضرت حق مرتکب چه زشتی‌ها و آلودگی‌هایی شدم وقتی اینها را به یاد می‌آورد؛ همه‌ی وجودش غرق در شرمندگی و حیا می‌شود.

اهل معنا می‌گویند هر نمازگزار اهل توجهی، وقتی می‌خواهد به سمت نماز برود، باید این شش ویژگی را داشته باشد.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ