

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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

چه کنیم موقع ذکر حواسمان پرت نشود؟

پرسش: موقعی که صلوات می‌فرستیم گاهی اوقات در بین صلوات فرستادن حواسمان پرت می‌شود؛ مثلاً گفته‌اند دو هزار صلوات بفرستید یا خودمان نذر کردیم دو هزار صلوات بفرستیم، گاهی اوقات وسط صلوات فرستادن‌ها حواسمان جای دیگری می‌رود. چه کنیم؟

پاسخ: اینکه ما تأکید کردیم که خیلی کمیت ذکر را بالا نبرید، یکی از دلایلش همین است. وقتی کمیت ذکر بالا می‌رود و حجم عمل زیاد می‌شود، طبیعتاً نوعی خستگی ایجاد می‌شود، تمرکز از دست می‌رود و بهره‌مندی از ذکر کم می‌شود. به ذکر متعادل بپردازید و تعداد اذکاری که انتخاب می‌کنید [متعادل باشد]. البته ذکر صلوات هرچه هم انسان زیاد بفرستد، بهره می‌برد؛ حتی اگر حواسش هم نباشد، باز بهره می‌برد؛ اما قطعاً اگر حواسش باشد، توجهش باشد، و با توجه صلوات بفرستد، بهره‌ها خیلی عظیم‌تر خواهد بود. بنابراین حجم اذکار را طوری انتخاب کنید که نه خستگی سراغتان بیاید و نه حواس پرتی. ضمن اینکه شرایطی هم که انسان می‌خواهد ذکر بگوید می‌تواند خیلی مؤثر باشد. راجع به بحث نماز شب اشاره کرده‌ام که شرایط نماز شب شرایطی است که امکان تمرکز را بالا می‌برد؛ یعنی دیگر انسان اشتغال روزانه ندارد. گفت و شنودها نیست. سروصداها نیست. ارتباطات نیست. تاریکی فضا را پوشانده و دیگر صحنه‌های جذاب و توجه‌برانگیز نیست و خود اینها کمک می‌کند به اینکه انسان کمتر حواسش پرت شود. بنابراین انسان موقع نماز خواندن یا موقعی که ذکر

مستحبی می‌خواهد بگوید، برای اینکه حواسش کمتر پرت شود، از همین عوامل می‌تواند استفاده کند. در محیط خلوت باشد؛ محیطی که مثلاً کمتر اشیای زینتی آنجا باشد که حواس انسان سراغ آنها برود، رفت‌وآمد آنجا صورت نگیرد، حتی‌المقدور جای بسته‌ای باشد و سروصدایی آنجا نباشد. رادیویی، تلویزیونی، گفتگویی، سروصدا ایجاد نکند که حواس انسان را به خودش مشغول کند. این عوامل را می‌شود استفاده کرد برای اینکه به تمرکز انسان کمک کند. حتی نگاه کردن به یک نقطه‌ی مدور مثل یک دایره که خوب هم هست انسان موقع نماز مهری را که انتخاب می‌کند مهر گرد باشد، دایره‌شکل باشد، که وقتی به آن مهر نگاه می‌کند، خودش به تمرکز ذهن کمک می‌کند. چیزهای مختلفی هست که می‌شود استفاده کرد. اینکه انسان قبل از اینکه مشغول ذکر شود، کاری را شروع نکرده باشد که نیمه‌تمام رها کرده باشد و بعد مشغول ذکر شده باشد. مثلاً مقاله‌ای دارد می‌نویسد، نصفه‌کاره رها کرده، حالا رفته سراغ ذکر یا مثلاً مطلبی یا داستانی را داشته می‌خوانده، حالا یکبارہ وسطش آن را رها کرده و می‌خواهد ذکر بگوید. خب موقع ذکر گفتن ذهن انسان ادامه‌ی آن مقاله را می‌خواهد دنبال کند، پس کاری که انسان احساس می‌کند تمام نمی‌شود، قبل از آن عمل واجب یا مستحبی که نیازمند به تمرکز حواس است، شروع نکند. و امثال این‌طور چیزها که حالا مفصل است و الان نمی‌خواهم وارد آن بحث شوم.

به‌رحال اینها تدبیرهایی است که می‌تواند از طرف ما اندیشیده شود. توجه به خود الفاظ، توجه به معنی واژه‌ها در موقع ادای آن واژه‌های ذکر، همه‌ی اینها می‌تواند کمک کند برای اینکه ان‌شاءالله انسان کمتر دچار حواس‌پرتی شود. ضمن اینکه محور اصلی تمرکز، این است که دل انسان پهلوی آن مسأله باشد. انسان دلش هرجا باشد حواسش هم همان جاست. خب بله وقتی دل من پهلوی دنیا است، حالا می‌خواهم بیایم نام خدا را ذکر بگویم، ولی حواسم می‌رود دنبال آن جایی که دلم هست؛ می‌رود

دنیال دنیا؛ اما اگر دل انسان پیش خدا و خوبان خدا باشد، همه‌ی وجودش هم متوجه آنهاست و حواسش جای دیگری هم نخواهد رفت. بهر حال اینها نکته‌های مختصری بود که عرض کردم.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ