

موضوع تحقیق:

## عوامل و موانع حضور قلب در نماز

مؤلف: مجتبی قلی زاده مشکول

سال ۱۳۸۷

مقدمه:

موضوع تحقیق:

با نگاهی هرچند سطحی و گذرا به آیات و روایات نماز، می‌توان دید که ما چگونه نماز می‌خوانیم و نماز چه جایگاه ارزشی و قدسی دارد و چه آثار فردی و اجتماعی به همراه دارد و چگونه مرکب راهوار روح کمال انسانی است. و چه عواملی موجب کمال این نماز است و با چه رویکردی اگر نماز بخوانیم مارا به قله‌های رفیع معنویت صعود می‌دهد و چه موانعی سرراه عبادت و عبودیت بشر قرار دارد لذا موضوع این تحقیق را «عوامل و موانع حضور قلب» انتخاب نمودم که با قلم ناتوان سطوری رادر این عنوان بنگاریم که البته بیشتر قالب و شکل تحقیق مراد است اما جذبه موضوع نیز مارا برآن داشته قدری نیز به محظوظ پردازیم.

سوال تحقیق:

چگونه می‌توانیم در نماز حضور قلب داشته باشیم؟ عوامل و موانع حضور قلب در نماز چیست؟

بیان موضوع:

در این تحقیق باید این معنا روشن شود که منظور از حضور قلب چیست؟ تعریف و عوامل آن کدامند؟ یعنی اگر کسی معانی نماز را از ذهن خود به هنگام نماز خطور دهد حضور قلب دارد؟ آیا منظور اینست که کسی که در نماز شک داشته باشد حضور قلب ندارد؟ و...

فلسفه و اهداف تحقیق:

چون بیشتر مردم در نماز نمی‌توانند حضور قلب داشته باشند و در خیلی جاها از مبلغان سوال می‌کنند چه کنیم در نماز حضور قلب داشته باشیم؟ عوامل حواسپرتنی ما چیست؟ برای پاسخ گویی به نیازهای مردم این عوامل

وموانع حضور قلب را بررسی و در یک جا جمع آوری نمودم. و همچنین آن مقدار از نماز پذیرفته است که انسان در نماز حضور قلب داشته باشد لذا بخاطر این اهمیت این موضوع را برگزیدم.

#### فرضیه ها :

فرضیه های متعددی در بدو توجه به نظر می رسد. که ما بخشی از آن را ذکر می کنیم درباره عوامل حضور قلب در نماز : ۱- معرفت خدای متعال ممکن است یکی از اسباب حضور قلب باشد ۲- احساس نیاز به لطف و احسان الهی ۳- عزم جدی و راسخ برای تحصیل حضور قلب داشتن ۴- نماز وداع گونه خواندن ۵- توجه به جایگاه مهم نماز ۶- توجه به معانی نماز ۷- در مکان مناسب نماز خواندن ۸- آمادگی روحی برای نماز داشتن ۹- از خداوند کمک خواستن ۱۰- مطالعه درباره آثار نماز .

برای موانع حضور نیز موارد ذیل به عنوان فرضیه مطرح می گردد ۱- بازی با عضای بدن در نماز ۲- وسوسه شیطان ۳- گناه کردن ۴- زیاد سخن گفتن ۵- ریا نمودن ۶- اشتغالات ذهنی ۷- ضعف ایمان ۸- حب دنیا ۹- اهمیت ندادن به نماز ۱۰- پرخوری کردن ۱۱- در مکانهای شلوغ و پرسرو صدا نماز خواندن، ممکن است از موانع حضور قلب در نماز باشد

#### مجتبی قلی زاده مشکول

#### فصل اول :

## عوامل حضور قلب در نماز

- ۱ تعريف حضور قلب
- ۲ معرفت پروردگار
- ۳ احساس نیاز به رب بی نیاز
- ۴ عزم راسخ برای تحصیل حضور قلب
- ۵ دعا و مجاہده برای تحصیل حضور قلب
- ۶ توجه به جایگاه نماز
- ۷ تفکر درباره نماز

-۸ توجه به معانی نماز

-۹ مهیّا شدن به نماز قبل از آغاز نماز

-۱۰ نماز در اول وقت

-۱۱ انتخاب مکان مناسب برای نماز

-۱۲ نماز وداع

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**فصل اول**

**عوامل حضور قلب در نماز**

۱- **تعریف حضور قلب** : برای حضور قلب سه تعریف بدست آوردم که دو تای از آن تعاریف به هم نزدیک است و یکی از آنها قدری متفاوت می‌باشد.

تعریف اول از مرحوم حاج میرزا جواد ملکی تبریزی ره می‌باشد. که می‌فرماید:

«حضور قلب، و مراد از آن خالی بودن از غیر نماز و حضور دل نزد افعال و اقوال آن است ، در این صورت است که فعل و قول مقرن به علم بوده و چنین نخواهد بود که انسان عملی از اعمال نماز را بجای آورد و در حالیکه فکرش بجای دیگری مشغول است، و اگر چنین بود حضور قلب حاصل شده است». ۱.

تعریف دوم : به نقل از جامع السعادات است که می‌فرماید .

«حضور قلب : و آن عبارت است از فارغ ساختن دل از غیر آنچه به آن مشغول است. ( یعنی نماز ) و سخن او در آن است ، تا این که بداند چه می‌کند و چه می‌گوید بی آن که فکر او به جای دیگر رود. پس مادامی که فکر او از غیر نماز منصرف است. و در دل او یاد نماز است و از آن غفلت نمی‌کند حضور قلب حاصل است » ۲.

حضرت امام خمینی ره آن عارف سالک ، یک تعریف ذو مراتب برای حضور قلب ارائه داده‌اند . مرتبه اجمالی و دیگری تفصیلی، که هر دو در اینجا می‌آورم.

«مرتبه اول حضور قلب اجمالی، آن چنان است که انسان به قلب خود بفهماند که باب عبادات باب ثنای معبد است. و از اول عبادت تا اخر آن، به طور اجمال قلب را به این معنی که اشتغال به ثنای معبد دارد متوجه و حاضر کند گر چه خود نمی داند چه ثنائی می کند و ذات مقدس را به چه و با چه ثنا می کند، و آیا این عبادت ثنای ذاتی است یا اسمائی یا تقدیسی، یا تحمیدی است»<sup>۳</sup>

مثال می زند به مدیحه‌ای که به دست طفل داده‌اند و گفته‌اند مدح فلانی است، و او نمی‌داند ممدوح را با چه و به چه مدح و ثنا کرده است.

«مرتبه دوم از حضور قلب، حضور قلب در عبادت است تفصیلاً و آن چنان است که قلب عابد در جمیع عبادت حاضر باشد و بداند که حق را به چه توصیف می‌کند و چطور مناجات می‌کند و از برای آن مراتب و مقاماتی است بسیار متفاوت، حسب تفاوت مقامات قلوب و معارف عابدان»<sup>۴</sup> برای آن تفاوت‌ها پنج مرتبه را می‌شمارد و توضیح می‌دهد.

## ۲- معرفت پروردگار متعال :

یکی از راههای تحصیل حضور قلب در نماز علم و آگاهی و معرفت به مقام پروردگار می‌باشد. (( یعنی انسان از طریق علمی و برهان فلسفی ثابت نماید ذلت عبودیت و عزّ ربویت را به این معنا که انسان از طریق علم به این نتیجه برسد که عزّت مخصوص خداوند است «إِنَّ الْعَزَّةَ لِلَّهِ جُمِيعًا »<sup>۵</sup> و ما همه باید در مقابل پروردگار قادر متعال خود را ذلیل و خوار بشماریم. و پی به عزّت و عظمت پروردگار برده باشیم و راه رسیدن به خدا طرق مختلف دارد که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «الطَّرَقُ إِلَى اللَّهِ بَعْدِ أَنفَاسِ الْخَلَائِقِ» عبه عدد نفشهای آفریدگان به سوی خدا راه است. و در حدیث دیگر از آن حضرت آمده است.

«رَكْعَتِنَ مِنْ عَالِمٍ خَيْرٌ مِنْ سَبْعِينَ رَكْعَةً مِنْ جَاهِلٍ»<sup>۶</sup> دو رکعت نماز عالم بهتر است از هفتاد رکعت نماز جاهل .  
۸((

در این زمینه معرفت مقام پروردگار و نقش آن در حضور قلب فحولی از علماء قلم فرسایی کرده‌اند که باید به آن کتب مراجعه نمود از جمله‌ای آنها عارف واصل مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می‌باشد که می‌فرماید:

«هر چه علم و معرفت به خدا بیشتر باشد هیبت و ترس از او هم بیشتر خواهد بود، چرا که اگر حکمت او هلاکت اولین و آخرین را اقتضا کند هیچ چیز نمی‌تواند مانع این شود حتی رُقت و نازک دلی، زیرا که او منزه از تأثیر و انفعال است، و لذا است که بعضی از انبیاء و اولیاء، گاهی آن قدر از تعظیم و هیبت ذات اقدس حق متأثر می‌

شند که هر آنچه غیر خدا است را فراموش می کردند و از هر آنچه سوی اوست غافل می گشتند حتی از بدن خویش، و بیرون آوردن تیر از پای مولا علی (ع) در هنگام نماز و عدم تأثیر آن حضرت از آن و غشوه‌های آن بزرگوار که گمان می رفت از دنیا رفته است از همین باب است.»<sup>۹</sup>

بنابراین درک عظمت و بزرگی هر کس بستگی به مقدار شناخت و معرفت ، به او دارد. هر چه شناخت قوی‌تر باشد بزرگی او بیشتر جلوه می کند، کسی که خداوند را به بزرگی بشناسد طبعاً در مقابلش با حضور قلب و با نهایت خضوع می ایستد . انسان در مقابل شخصیت بزرگی که قرار می گیرد. با حواس مرکز و زبان کنترل شده و قلبی حاضر قرار می گیرد.

«ابان بی تغلب می گوید به امام صادق (ع) عرض کردم. إِنِّي رَأَيْتُ عَلَى بْنِ الْحَسِينِ (ع) إِذَا قَامَ فِي الصَّلَاةِ عُشِّيَ لَوْنَهُ لَوْنٌ أَخْرَ فَقَالَ لِي: وَاللَّهِ إِنَّ عَلَىَّ بْنَ الْحَسِينِ (ع) كَانَ يَعْرِفُ الَّذِي يَقُولُ بَيْنَ يَدَيْهِ . عَلَى بْنِ الْحَسِينِ رَا دِيدَم که در حال نماز رنگ به رنگ می شد فرمود. آری او معبد را که در برابرش ایستاده بود کاملاً می شناخت.»<sup>۱۰</sup>

«خلبان هر چه بالاتر می‌رود و اوج می گیرد زمین در نظرش کوچکتر جلوه می کند، انسان هم هر چه بیشتر به عظمت خداوند آشنا می شود، غیر خدا در نظرش کوچکتر می شود»<sup>۱۱</sup> قطعاً انسان به آن مقام می‌رسد و این امر به صورت تدریجی حاصل می‌شود.

علی (ع) نیز می‌فرماید: عَظَمَ الْخَالِقُ فِي انفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُوَنَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ. <sup>۱۲</sup>

«انسان به میزان معرفت و شناختی که به خدا و صفات او پیدا می کند، حضور قلب در نماز برایش حاصل می‌شود. کسی که خدا را در همه جا حاضر و ناظر بداند در حال نماز هم که مشغول تکلم و راز و نیاز با اوست از او غفلت نخواهد کرد. أَلَّمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى»<sup>۱۳</sup>.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «أَعْبُدُ اللَّهَ كَائِنَكَ تَرَاهُ فَأَنْ كُنْتَ لَا تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»<sup>۱۴</sup> آن چنان خدا را عبادت کن که گویا او را می‌بینی و اگر تواو را نمی‌بینی او تو را مشاهده می‌کند.

میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست

تو خود حباب خودی حافظ از میان بر خیز

۳- احساس نیاز به رب بی نیاز :

یکی از راههای تحصیل حضور قلب در نماز احساس نیاز به درگاه رب بی نیاز می‌باشد.

که انسان احساس نیاز و احتیاج به غفران الهی داشته باشد. یا احساس نیاز به لطف و احسان الهی پیدا کند یا نیاز به محبت الهی داشته باشد. یا کشش روحش او را جهت راز و مناجات گفتن به محراب ارتباط کشاند . یا احساس لذت در عبادت الهی پیدا می کند راستی تا کنون احساس نیاز به عبادت نموده اید؟

هر وقت ما احساس نیاز به عبادت پیدا کنیم با علاقه و با توجه تام به دنبالش می رویم و سعی می کنیم به بهترین وجه انجام بدھیم. اگر ما بفهمیم در نماز کدام نیازهای ما تأمین می شود، با توجه وبا حضور قلب آن را انجام می دھیم برای این فهم باید فلسفه نماز و فواید آن را بدانیم، اگر به آیات و روایات مراجعه کنیم فواید فراوانی را می بینیم که اگر آن معرفت حاصل گردد احساس نیاز ما را افزونتر می نماید به حال باید انسان این احساس را داشته باشد. انتم الفقراء الى الله و الله غنى حميد « ۱۵

«دکتر فرانک لا باخ می گوید : ای خداوند! یک ساعت کوتاهی که در حضور تو صرف می شود چه تغییر عظیمی به وجود می آورد، چه بارهای سنگینی بر اثر آن از سینه ها برداشته می شود. و چه زمینهای خشکی بر اثر رگبارهای دعا شاداب می گردد.» ۱۶

در این زمینه دانشمندان بزرگی قلم فرسایی کردند که در اینجا یک نمونه از عارف واصل حضرت امام خمینی (ره) می آورم که مکمل بحث ما خواهد شد. ایشان در یک عبارت زیبا می فرماید «عمده در این باب حس احتیاج است که آن در ما کمتر است ، قلب ما باور نکرده که سرمایه سعادت عالم آخرت و وسیله زندگانی روزگارهای غیر متناهی نماز است، ما نماز را سربار زندگانی خود می شماریم و تحمیل و تکلیف می دانیم. حب به شما از ادراک نتایج آن پیدا می شود؛ ما که حب به دنیا داریم برای آن است که نتیجه آن را دریافتیم و قلب به آن ایمان دارد. و لهذا در کسب آن محتاج به دعوت خواهی و وعظ و اتعاظ نمی باشیم... اگر ایمان به حیات آخرت پیدا کنیم و حس احتیاج به زندگانی آنچا نمائیم و عبادات و خصوصاً نماز را سرمایه تعیش آن عالم و سرچشمۀ سعادت آن نشئه بدانیم البته در تحصیل آن کوشش نمائیم و در آن سعی و کوشش زحمت و رنج و تکلف در خود نمی یابیم، بلکه با کمال اشتیاق و شوق دنبال تحصیل آن می رویم و شرایط حصول و قبول آن را با جان و دل تحصیل می کنیم.» ۱۷

#### ۴- عزم راسخ برای تحصیل حضور قلب :

یکی دیگر از طرق تحصیل حضور قلب عزم راسخ و همت مردانه و اراده قوی می باشد.

«تصمیم و عزم از لوازم ضروری جهت انجام عملی یا ترک آن است و تا خواستن نباشد هیچ کاری با اختیار صورت نمی‌گیرد که به تعبیر مرحوم شاه آبادی «عزم مغز انسانیت است»<sup>۱۸</sup> تا اراده و عزم آدمی بر فعل و ترک عمل یا گفتاری تعلق نگیرد حرکتی حاصل نخواهد شد و عزم و اراده انسان بستگی به وجود انگیزه و احساس نیاز او دارد... دلیل آن که ماه هنوز در مرحله فکر و کسب حضور قلب مانده‌ایم، نبودن عزم و تصمیم و اراده لازم و راسخ است و نبودن عزم و اراده بر تحصیل حضور قلب و رفع موانع به جهت نداشتن انگیزه نیاز و عشق به نماز و عبادت است.<sup>۱۹</sup>

برای رسیدن به عزم راسخ در تحصیل حضور قلب باید در تصمیم خود صبور باشیم که خداوند متعال هم می‌فرماید «فَاعْبُدُهُ وَاصْطَبِرْ عِبَادَتِهِ»<sup>۲۰</sup> عبادت کنید او را و در این عبادت صیر پیشه کنید.

یعنی مداومت در عزم خویش و مجاهدت و سماجت بر تصمیم خویش داشته باشیم. و اصلاً تحصیل حضور قلب یک فرایند است فرایند یعنی یک برنامه‌ای که از یک نقطه‌ی شروع می‌شود و به نقطه دیگر پایان می‌پذیرد. تحصیل حضور قلب نیز چنین است باید با همت و عزم راسخ پیمود و این فرایند تحصیل حضور قلب تدریجی حاصل می‌شود به یکبار حاصل شدنی نیست. مرحوم آقا میرزا جواد ملکی تبریزی برای حقیقت نماز شش معنا قائل است که یکی از آنها حضور قلب می‌باشد. و سبب تحصیل آن را چنین بیان می‌دارد.

«اما حضور قلب سبیش همت آدمی است، زیرا قلب ، تابع همت بوده و اگر همت نماز باشد قلب هم نزد نماز حاضر خواهد بود؛ و اگر همتت در پی چیز دیگری بود قلبت هم غافل از نماز و نزد آن چیز خواهد بود چون خداوند برای هیچکس دو قلب قرار نداده است و برای احضار قلب نزد نماز جز به اینکه همتت را متوجه نماز سازی راه دیگری نیست؛ و همت انسان متوجه امری می‌شود که خیری در آن گمان داشته باشد.

و آنرا مایه سعادت خود بداند، ... و آنکس که به این حقیقت اعتقاد داشته باشد که نماز معراج اوست مسلماً هم و غمش جملگی نزد آن نماز خواهد بود و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند او را از این عمل باز دارد. و کسیکه همتتش در پی نماز باشد قلبش هم نزد نماز خواهد بود و هر اندازه که همت انسان بیشتر در پی نماز باشد غفلتش از غیر نماز بیشتر خواهد بود.<sup>۲۱</sup>

##### ۵- دعا و مجاهده برای تحصیل حضور قلب :

یکی دیگر از طرق تحصیل حضور قلب در نماز دعا و خواستن از خداوند متعال است و مجاهده در راستای طلب از خداوند قادر متعال می‌باشد. مسلماً تحصیل حضور قلب بدون استعانت و طلب از خداوند متعال ممکن نیست.

زیرا که عوامل متعدد می‌تواند انسان را از هدفش بازدارد و انسان به حکم ضعیف بودن در همه امور حتی در عبادت به یاری قادر متعال محتاج است زیرا «إِنَّ الْأَنْسَانَ خُلِقَ هُلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَ إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مُنُوعًا»

۲۲ «

به یقین انسان حريص و کم طاقت آفریده شده است هنگامی که بدی به او رسد بی تابی می‌کند و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود و بخل می‌ورزد و در جای دیگر می‌فرماید : «خلقَ الْأَنْسَانُ ضَعِيفًا»<sup>۲۳</sup> و به همین جهت است که می‌گوئیم «ایاک نعبد و ایاک نستعين»<sup>۲۴</sup> «

و در روایات هم سفارش شده است که حتی برای به دست آوردن ناچیز ترین چیزها از خداوند استعانت بجوئید نماز که از اشرف عبادات است باید استعانت ما از خداوند متضرّعانه باشد که فکر و دل مارا از پراکندگی و از وساوس شیاطین و نفس و از اوهام و از تهاجم خیالات محفوظ بدارد.

«دعا و تضرّع دو اثر حتمی دارد . اوّل اینکه با کمک غیبی حق ضعفها و سستیها جبران خواهد شد و حضرت پروردگار خود ما را یاری خواهد نمود.

دوّم اینکه با دعا و خواستن و تکرار آن یک نوع آمادگی روحی بر تحصیل حضور قلب دارد و با دعا، توانایی کسب حضور بالا می‌رود.»<sup>۲۵</sup>

«سلیم بن قیس هلالی نقل می‌کند که : عمر همیشه با رسول خدا (ص) منازعه داشت که نماز چگونه بهتر از جهاد است، با این که در جهاد انسان از جان و مال و فرزند می‌گذرد؟ پیامبر (ص) در جواب عمر فرمود . هر کس در جهاد کشته شود یک مرتبه کشته شده. و به بهشت می‌رود اما برای این که نماز قبول شود باید همیشه با اخلاص و حضور قلب مجاهدت کرد.»<sup>۲۶</sup>

جهت تحصیل حضور قلب که شرط کمال نماز و شرط قبولی آن است و همه آثار نماز به این قسمت مربوط می‌شود باید مجاهدت نمود و مقاومت کرد تا نتیجه گرفت.

#### ۶- توجه به جایگاه نماز :

در احادیث حضور قلب آمده است که نماز به قدر حضور قلب مقبول است و هر چه قلب غفلت داشته باشد به همان اندازه نماز را قبول نمی‌کند. همین موضوع مسئله بررسی راههای تحصیل حضور قلب را جدی تر می‌کند و یکی از راههای تحصیل حضور قلب توجه به جایگاه مهم و ارزشمند نماز است که سرلوحه تمام عبادات می‌باشد و دارای جامعیّت آثار عبودیت می‌باشد. راجع به جایگاه نماز «احمد بن ابی نصر بنطی می‌گوید از «امام

رضا (ع) سؤال کردم درباره کسیکه در مکّه اقامت دارد، آیا برای او طواف افضل است یا نماز؟ فرمودند نماز «

۲۷

«در روایت آمده است که حضرت فاطمه زهرا (س) در نماز از خوف خدا از حال عادی خارج می‌شد و نفس وی به شماره می‌افتاد» ۲۸

«ابو حمزة ثمالی می‌گوید . امام سجاد (ع) را دیدم که در حال نماز عبا از دوش مبارکش افتاد و توجهی نداشت، وقتی که دلیل آن را پرسیدم ، فرمود وای بر تو، آیا می‌دانی که در حضور چه کسی بودم ؟ همانا از بندهای نماز پذیرفته نمی‌شود مگر آن مقدار که توجه قلبی دارد . » ۲۹

آری! انسانهای بیدار دل ، و کسانیکه لذت عبادت را چشیده‌اند و معرفت بر کردگار خویش پیدا کرده‌اند و توجه به عبودیت پروردگار دارند این چنین در مقابل پروردگار خویش می‌ایستند که از همه ما سوی الله غافلند و از خشیت خداوند لرزانند.

«روزی امام صادق (ع) هنگامیکه مشغول نماز بود بی هوش شد، چون به هوش آمد سبب آن را از حضرت پرسیدند فرمود ، پیوسته آن آیه را تکرار می‌کردم ( مالک بیوم الدین ) تا آن که آن را از گوینده‌اش شنیدم ۳۰ »  
چنین است حال خوش کسی که به مقام عبودیت توجه دارد.

«اما حسن عسکری (ع) می‌فرماید : اذا تَوَجَّهَ الْمُؤْمِنُ إِلَى مُصْلَاهٖ لِيُصَلِّيَ قَالَ اللَّهُ عَزُّوجَلٌ لِمَلَائِكَتِهِ يَا مَلَائِكَتِي أَلَا تَرُونَ إِلَى عَبْدِي ؟ هَذَا قَدْ انْقَطَعَ عَنْ جَمِيعِ الْخَلَائِقِ إِلَيَّ وَأَمَّلَ رَحْمَتِي وَجُودِي وَرَأْفَتِي ، أَشَهَدُكُمْ أَنِّي أَخْصُهُ بِرَحْمَتِي وَكَرَامَاتِي؛ ۳۱

«وقتی مؤمن به خاطر نماز متوجه مصلای خود می‌شود خدای عزوجل به ملائکه خود می‌گوید : ای ملائکه من آیا به سوی بنده من نگاه نمی‌کنید ؟ که از جمیع خلائق بریده و به سوی من توجه نموده و آرزوی رحمت وجود و رأفت مرا دارد ، شما ملائکه را شاهد می‌گیرم که رحمت و کرامتم را مخصوص او قرار دادم.»

گویند «ذوالقرنین با لشکر فراوانی از بیابانی عبور می‌کرد، پیرمردی را دید که مشغول نماز است و به او توجهی ندارد، ذوالقرنین از بزرگی روح او تعجب کرد، پس از تمام شدن نمازش به او گفت : چگونه با دیدن خدم و حشم و بزرگی دستگاه من نهراسیدی و در حال تو تغییری پیدا نشد ؟ پیرمرد گفت با کسی مشغول مناجات بودم که قدرت و لشکرش بی نهایت است، ترسیدم از او منصرف شوم و به تو متوجه گردم و از عنایتش محروم بمانم و دیگر دعاایم را مستجاب نکند.» ۳۲

## ۷- تفکر درباره نماز :

یکی دیگر از راههای تحصیل حضور قلب تفکر و اندیشه در صفات الهی است تفکر در جلال و جمال پروردگار، تفکر در این که در نماز، پروردگار خویش را به چه چیز و چگونه ثنا می‌گوییم تفکر و اندیشه در خلقت و آخرت و آثار نماز در سعادت بشر که چگونه می‌باشد . تفکر در حال کُمل اولیاء و اندیشه در حالات علما است که ببینیم آنها چگونه خود را محو در محضر عزّ ربوبی می‌داشتند و در نماز از دنیا غافل می‌شدند و چه راهی پیمودند که قلب و دل منفتح به اذکار و اوراد می‌شد و غیر از ذکر حق چیزی در دل نداشتند.

«خواجه عبدالله انصاری (قدس سره) قال إِغْلَمْ أَنَّ التَّفْكِيرَ تَلَمَّسَ الْبَصِيرَةَ لِإِسْتِدْرَاكَ الْبُغْيَةَ»<sup>۳۳</sup> یعنی تفکر جستجو نمودن بصیرت است. که چشم قلب است برای رسیدن به مقصد و نتیجه که غایت کمال آن است.

باز در حدیث دیگر رسول اکرم (ص) می‌فرماید «رکعتان خفیقتان فی تفکر خیرٰ من قیام لیله»<sup>۳۵</sup> دو رکعت نماز سبک در صورتی که همراه با تفکر و اندیشه باشد، بهتر از عبادت سراسر یک شب است. در مقابل این حدیث حدیثی دیگری هست که می‌فرماید «المُتَعَبدُ عَلَى غَيْرِ فَقِهٍ كَحْمَارُ الطَّاحُونَ».»<sup>۳۶</sup> دو رکعت نماز همراه با تفکر و حضور قلب ارزشمند تر از یک شب زنده دارای با دل سرگردان و بدون توجه است.

باز در حدیث دیگر رسول اکرم (ص) می‌فرماید «رکعتان خفیقتان فی تفکر خیرٰ من قیام لیله»<sup>۳۵</sup> دو رکعت نماز سبک در صورتی که همراه با تفکر و اندیشه باشد، بهتر از عبادت سراسر یک شب است. در مقابل این حدیث حدیثی دیگری هست که می‌فرماید «المُتَعَبدُ عَلَى غَيْرِ فَقِهٍ كَحْمَارُ الطَّاحُونَ».»<sup>۳۶</sup> عابدی که از روی فهم و درک عبادت نکند همچون الاغ آسیاب است که حرکت می‌کند اما پیش نمی‌رود و در جا می‌زند نماش عروج ندارد.

حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرمایند و لو فَكَرُوا فِي عظِيمِ القدرَ و جَسِيمِ النِّعَمَةِ لَرَجَعوا إِلَى الطَّرِيقِ وَ خَافُوا عذابَ الْحَرِيقِ.<sup>۳۷</sup> اگر مردم در عظمت قدرت خداوند و بزرگی نعمت‌های او می‌اندیشیدند به راه راست باز می‌گشتنند و از آتش سوزان می‌ترسیدند.

اگر انسان به مناجات با حق تعالی و ولی نعمت خود به قدر مکالمه با یک مخلوق عادی وضعیت اهمیت دهد هرگز این قدر نسیان و سهو و غفلت نمی‌کند.

## ۸- توجه به معانی نماز :

از متون دینی و از بیان علماء و محققین استفاده می‌شود یکی از عوامل مؤثر در حضور قلب فهمیدن معانی نماز و توجه به آن است «چرا که حضور قلب یعنی حاضر ساختن قلب در محضر خداو توجه به معانی نماز در حقیقت حاضر کردن خدا در قلب به تناسب توجه به معانی و فهمیدن اذکار نماز ممکن خواهد شد.» ۳۸

امام صادق (ع) می‌فرمایند : مَنْ صَلَّى رَكْعَيْنِ يَعْلَمُ مَا يَقُولُ فِيهَا إِنْصَرَفَ وَ لَيْسَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ ذَنْبٌ إِلَّا غَفَرَهُ لَهُ . ۳۹

آن کسی که دو رکعت نماز بخواند و بفهمد چه می‌گوید از نماز خارج نمی‌شود مگر این که گناهان او بخشیده شده است.

قال رسول الله (ص) انَّ الْعَبْدَ لَيُصَلِّي الصَّلَاةَ لَا يُكْتَبُ لَهُ سُدُّسُهَا وَ لَا عُشْرُهَا وَ إِنَّمَا يُكْتَبُ لِلْعَبْدِ مِنْ صَلَاتِهِ مَا عَقَلَ مِنْهَا. ۴۰

بدرستی که بند نماز می‌خواند برای او یک ششم و یک دهم آن نوشته نمی‌شود مگر اینکه برای بند از نمازان مقدار نوشته می‌شود که به آن توجه کرده است.

باید معانی را به قلب تفهیم کرد و زبان معلم قلب باشد.

امام صادق (ع) می‌فرماید : فاجْعَلْ قَلْبَكَ قِبَلَةً لِلسَّانِكَ وَ لَا تُحَرِّكْهُ إِلَّا بَاشَارَةَ الْقَلْبِ وَ موافَقَةَ الْعُقْلِ وَ رَضْيُ الْإِيمَانِ ۴۱. قلب را قبله زبان قرار بده و زبان را تکان نده، مگر با اشاره قلب و موافقت عقل و رضایت ایمان.

محقق بزرگ و عارف کامل مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی راجع به توجه به معنای نماز بحث مبسوطی دارد که در بخشی از آن می‌فرماید : «برای دستیابی به بعضی از مراتب حضور و تفہم توجه به معنای نماز بسیار مهم است. معنای هر فعل و قولی را قبل از اشتغال به آن اگر انسان بخاطر بگذراند سپس بر زبان آورد. بسیار مؤثر است مثلا در هنگام قراءت ابتدا معنای بسم الله الرحمن الرحيم را ازدل بگذراند سپس بر زبان آورد . بعد معنای الحمد لله رب العالمين را بخاطر آورد بعد آنرا قرائت کند همینطور آیه آیه تا آخر آن و باز هنگامیکه می‌خواهد دستهایش را برای رکوع بلند کند اول معنای این عمل را بخاطر آورد و بعد انجام دهد سپس معنای رکوع را، بعد رکوع برود و همینطور تا آخر نماز » ۴۲

«ایشان می‌فرمایند. برای نماز گزار در تفہم و دریافت قرائت خیر زیادی است و گاه می‌شود که در حین قرائت مطلبی برایش معلوم می‌گردد و پرده از حقیقتی برگرفته می‌شود که او را به سعادتی بزرگ رهنمون می‌گردد و گفته شده اینکه خداوند نماز را بازدارنده از فحشا و منکرات می‌داند از همین وجه است. زیرا که نماز گزار در حین

قرائت حقیقتی را در می‌یابد که پیش از آن بخاطرش نگذشته بود؛ و همین حقیقتی که برای او در نماز مکشفوف می‌گردد سبب بازداشتمن او از فحشاء و منکرات می‌شود.»

علی (ع) می‌فرماید: رسول خدا (ص) هیچ چیز را پنهانی برای من بیان نفرموده که بر مردم پوشیده داشته باشد تنها مطلبی که بود همان بود که اگر خداوند فهم کتابش را بر بنده ارزانی بدارد نصیب او می‌گردد. »<sup>۴۳</sup>

#### ۹- مهیا شدن به نماز قبل از آغاز نماز :

مهیا شدن و آمادگی برای نماز در تحصیل حضور قلب و کنترل قوهٔ خیال در نماز نقش بسزایی دارد. لذا انسان برای انجام اموری که برای ایشان مهم است. مقدماتی را فراهم می‌کند تا کار مورد نظر به بهترین شکل انجام بگیرد. به عنوان مثال : انسان جهت شرفیابی به محضر بزرگی از قبل خودش را کلامش را برنامه‌اش را آماده می‌کند، تا بهره بیشتری ببرد. و برنامه به وجه زیبایی انجام گیرد. و اعمال و گفتار خود را در آن محضر کنترل می‌نماید . چون نماز هم محضر قدس ربوی است باید با آمادگی لازم به آن محضر ربوی رفت لذا شارع مقدس از باب مقدمه ورود به نماز مقرر کرده است که انسان وضو بگیرد و سفارش شده در وضو هم حضور قلب را مراعات نماید ادعیه وارد را بخوانید و با رعایت ادب و رو به قبله وضو بگیرد. برای نماز لباس پاکیزه بپوشید و لباس موقر به تن کنید مثلاً عبا بپوشید بوی خوش استعمال نمائید محسن خویش را شانه زنید. و به نماز اذان و اقامه بگوئید و به فقرات نورانی اذان و اقامه توجه کنید. و قبل از فرارسیدن وقت نماز چند دقیقه منتظر نماز بنشینید ... انسان اگر با این توجه و آمادگی وارد نماز شود قطعاً این مقدمات بخشی از حضور را برای انسان فراهم می‌کند. چرا که رعایت این امور اهمیت نماز را به قلب تلقین می‌کند و نمازگزار با شوق و شفعت وارد نماز می‌گردد . فقرات اذان و اقامه عظمت الهی را بر قلب تلقین می‌کند. اهمیت نماز را یادآوری می‌نماید. شهادتین را یادآوری می‌کند و با یاد رسول خدا (ص) و علی (ع) یاد اهلیت را متذکر می‌شود. و با گفتن حیعلات اهمیت نماز و نیاز به رب بی نیاز را به انسان می‌باوراند و انسان را به رستگاری و رحمت و رضوان الهی دعوت می‌کند. آرام آرام انسان را به معراج و صعودالی الله رهنمون می‌سازد. مثل هوایپیما برای پرواز مقداری روی زمین حرکت می‌کند و دور بر می‌دارد تا امکان برخاستن از زمین داشته باشد. مقدمات نمازوادان و مستحبات دیگر مقدمه آن پرواز ملکوتی است.»

حتی توصیه شده است به هنگام تکبیرات اذ کاری که وارد شده است. بخوانید و یا قبل از نماز ظهر قدری اندک بخواهید تا افکار پراکنده ناشی از کار روزانه آرام بگیرد و افکار پراکنده مزاحم نماز نگردد. و حتی مستحبات داخل نماز اگر با توجه به معنایش و اسرارش بیان شود تأثیرات بسزایی در حضور قلب دارد.

امام صادق (ع) می‌فرمایند : اذا إسْتَقْبِلْتَ الْقِبْلَةَ فَآتِنِسِ الدُّنْيَا وَ مَا فِيهَا وَ الْخَلْقَ وَ مَا هُمْ فِيهِ وَ اسْتَفْرِغْ قَلْبَكَ عَنْ كُلِّ شَاغِلٍ يَشْغُلُكَ عَنِ اللَّهِ وَ عَانِ عَسْرَكَ عَظَمَةَ اللَّهِ وَ اذْكُرْ وُقُوفَكَ بَيْنَ يَدِيهِ يوْمَ تَبْلُو كُلُّ نَفْسٍ مَا أَسْلَفَتْ وَ رُدُّ وَ إِلَى اللَّهِ مَوْلَا هُمُ الْحَقُّ ۝ ۴۶.

هنگامی که به قصد نماز به جانب قبله ایستادی دنیا و آنچه در آن است و مردم و احوال و اشتغالات آنها را یکسره فراموش کن، قلب را از هر شاغلی که تو را از یاد خدا باز می‌دارد، فارغ ساز و با چشم باطن ، عظمت و جمال خدا را مشاهده کن! به یاد آور توقف خودت را در برابر خدا در روزی که هر انسانی اعمال پیش فرستاده اش را آشکار می‌سازد و به سوی خدا رجوع می‌کند.

#### ۱۰- نماز در اول وقت :

انسان برای پیشرفت خویش درهمه امور برنامه‌ریزی می‌کند تا اینکه کارهایش با همدیگر تداخل نکند و به طور منظم بتواند اهدافش را بی‌گیری کند و برنامه‌های دیگر مزاحم برنامه‌های از پیش تعیین شده نگردد. تا بتواند به موقفيتهای مادی و معنوی خود نائل شود لذا برای این توفيق باید اوقاتی را معین کند. همچنین جهت تحصیل حضور قلب در نماز نیز فراغت وقت لازم است بهترین وقت برای نماز همان اول وقتی است که شارع مقدس معین کرده است. وقتی انسان اول اذان را برای نمازش معین کرده است. یعنی همه کارها در آن ساعت تعطیل است و آن ساعت مختص نماز است ولی اگر وقت معینی برای عبادت نداشته باشد در حقیقت با زبان بی زبانی به نماز می‌گوید کار دارم و تو مزاحم شدی و نمازش را با عجله و با سرعت و بی حضور قلب به اتمام می‌رساند ولی اگر وقت معین برای عبادت باشد به کار می‌گوید وقت نماز است و تو مزاحم عبادتم مباش شاید این همه تأکید به نماز اول وقت یک سرّش این باشد که چون در همه جا از ماذنه‌ها صدای اذان بلند است و نماز جماعت ها برپاست و حجت خدا در آن ساعت و لحظه به عبادت برخاسته و درهای رحمت الهی باز شد همه اینها یک فضای روحی و روانی ایجاد کرده و کمک خوبی است برای تحصیل حضور قلب که امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید.

لَيْسَ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مِنَ الصَّلَاةِ فَلَا يَشْغُلُنَّكُمْ عَنِ أَوْقَاتِهَا شَيْءٌ مِّنْ امْرِ الدُّنْيَا إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ ذَمَّ أَقْوَامًا فَقَالَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ يَعْنِي أَنَّهُمْ غَافِلُونَ اسْتَهَانُوا بِأَوْقَاتِهَا؛ ۴۵ در نزد خدا عملی محبوبتر از نماز نیست، پس چیزی از امور دنیا شما را از اوقات نماز باز ندارد، پس به درستی که خدای عزوجل اقوامی را مذمت کرده پس فرموده است. الذين هم عن صلاتهم ساهون . اینها غفلت کنندگانی هستند که بی توجه به اوقات نماز می‌باشند.

« در سفينة البحار آمده است. هنگامی که علی (ع) در جنگ صفين سرگرم نبرد بود، در میان هر دو صف کارزار، پیوسته به آسمان نگاه می کرد تا ببیند کی ظهر می شود و نماز ظهر را بخواند عبدالله بن عباس عرض کرد: يا امير المؤمنين این چه کاری است؟ فرمود: آفتاب را می نگرم که اگر وقت نماز در رسید، نماز بگزاریم ابن عباس گفت: آیا حالا وقت نماز است با این سرگرمی جنگ؟ فرمود: ما برای چه با این گروه جنگ می کنیم؟ مگر نه این که برای نماز است؟ تنها به خاطر نماز با آنان نبرد می کنیم و می خواهیم نماز بر پا شود.» ۴۶

امام باقر (ع) : فرمودند هر مؤمنی که مواطن نمازهای واجب باشد و آنها را در اول وقت بخواند، از گروه غافلان محسوب نخواهد شد. ۴۷.

امام صادق (ع) فرمودند: کسی که نمازهای واجب را در اول وقت ادا کند و حدود آنها را حفظ نماید فرشته‌ای آن را سپید و پاکیزه به آسمان برد. نماز (به نمازگزار) گوید خدا تو را نگاه داردو همان گونه که مرا نگاه داشتی؛ مرا به ملکی بزرگوار سپردي و کسی که نمازها را بی سبب به تأخیر اندازد و حدود آنها را حفظ نکند، فرشته، نماز او را سیاه و تاریک به آسمان برد در حالی که نماز با صدای بلند به نمازگزار گوید، مرا ضایع کردی، خدا تو را ضایع کند آنچنان که مرا ضایع کردی. ۴۸.

## ۱۱- تعیین مکانی مناسب برای نماز :

یکی از عوامل حضور قلب انتخاب مکانی مخصوص برای عبادت می باشد.

تأثیر انتخاب مکان مخصوص برای نماز از چند جهت می باشد.

یکی اینکه از جاهای شلوغ و پر سر و صدا و هر چیزی که موجب انحراف فکر و توجه از خداوند می شود پرهیز می کند. دوّم اینکه آن مکان تداعی معانی می کند چون که هر مکان و زمان مخصوص معانی را که با آن زمان و مکان انس گرفته بود در ذهن انسان حاضر می کند سوم اینکه در روایات هم تأکید شده است که انسان در خانه اش اتاقی مخصوص برای عبادت و نماز قرار دهد.

« امام صادق (ع) به حزیر می فرماید: إِتَّخِذْ مَسْجِدًا فِي بَيْتِكَ؛ ۴۹ در خانه ات مسجدی و مکانی برای نماز بساز. در روایت دیگر باز هم از امام صادق (ع) می فرماید قال: علی (ع) قَدْ اَتَّخَذَ مَسْجِدًا فِي دَارِهِ، لَيْسَ بِالْكَبِيرِ وَ لَا بِالصَّغِيرِ علی (ع) در منزلش مکانی را برای عبادت انتخاب کرده بود که نه بزرگ بود و نه کوچک.

« رفتن به مسجد نیز بیشتر همین اثرات را دارد. زیرا جو حاکم بر مسجد. بر روح آدمی اثر می‌گذارد و انسان را برای توجه به خدا آماده می‌کند. علاوه بر اینکه مسجد خانه خداست بدان معنا که آن مکان را محل راز و نیاز و عبادت قرار داده است. لذا باید مکانی را در منزل نیز محل ملاقات و حضور در محضر پروردگار قرار داد که این نیز تأثیری در حضور قلب دارد.»

## ۱۲- نماز وداع :

« یکی از اموری که در پیدایش حضور قلب مؤثر می‌باشد، یاد مرگ است و القای اینکه این ممکن است نماز آخرم باشد شاید فرصتی دیگر برای عبادت نداشته باشم، ممکن است با این نماز به قیامت بروم، و این حسّ و حال رادر طول نماز داشته باشد نمازش را با حضور قلب خواهد خواند.

حضرت امام صادق (ع) می‌فرماید : اذا صَلَيْتْ صَلَاةً فِرِيقَةً فَصَلَّى لَوْقَتَهَا صَلَاةً مُوَدَّعٍ يَخَافُ أَنْ لَا يَعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا، هنگامیکه نماز واجب را می‌خوانی ، در وقتیش بخوان مانند کسی که نماز وداع می‌خواند و می‌ترسد که بعد از این ، توفیق نماز خواندن نیابد.

« روایت شده است که رسول خدا (ص) وارد مسجد شد و دید که انس بن مالک مشغول نماز است و به اطراف خود نگاه می‌کند، حضرت فرمود . ای انس ! نمازی بخوان که گویی با آن وداع می‌کنی و (آخرین نماز توست) هرگز پس از آن به خواندن نماز دیگری موفق نمی‌شوی، هنگام نماز به محل سجدهات چشم بدوز که اگر کسی در جانب راست یا چپ قرار داشت او را نشناسی ، و بدان که تو در پیشگاه کسی ایستادهای که تو را می‌بیند و تو او را نمی‌بینی . » ۵۲

باز در حدیث دیگر پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید . « نماز بخوان به صورتی که گویا با نماز وداع می‌کنی و هنگامی که مشغول نماز شدی بگو : این آخرین نماز من در دنیاست و چنان باش که گویی بهشت در مقابلت و دوزخ زیر پایت و عزراeil پشت سرت می‌باشد و پیامبران الهی سمت راست تو و فرشتگان در طرف می‌باشند و خدای متعال از بالای سرت بر حال تو آگاه است پس نیک بیندیش که در پیشگاه چه کسی ایستادهای و با که راز و نیاز می‌کنی و چه کسی به تو می‌نگرد. » ۵۳

شماره صفحه	نام کتاب
------------	----------

۳۰۰	۱- اسرار الصلاه
۳۰۵	۲- هزارويك نكته درباره نماز
۱۷	۳- سر الصلاه
۱۸	۴- سر الصلاه
۶۵	۵- سوره یونس
۱۰	۶- آداب الصلاه
کلمه عبد	۷- سفينة البحار
۳۹	۸- بهترین نمازها و برترین نماز گزاران
۱۵	۹- اسرار الصلاه
۱۱۵	۱۰- حضور قلب در نماز
۱۱۵	۱۱- همان
۱۸۴	۱۲- نهج البلاغه مرحوم دشتی خطبه
۱۴	۱۳- سوره علق
۳۴۳ حدیث ۱۹۹	۱۴- جامع آيات و احادیث نماز
۱۵	۱۵- سوره فاطر
۱۲۱	۱۶- حضور قلب در نماز
۴۶ و ۴۵	۱۷- آداب الصلاه

۱۸	- آداب الصلاه .....
۱۹	- حضور قلب در نماز .....
۲۰	- سوره مریم .....
۲۱	- اسرار الصلاه .....
۲۲	- سوره معراج .....
۲۳	- سوره نساء .....
۲۴	- سوره حمد .....
۲۵	- حضور قلب در نماز .....
۲۶	- هزارويك نکته درباره نماز .....
۲۷	- همان .....
۲۸	- همان .....
۲۹	- همان .....
۳۰	- همان .....
۳۱	- جامع آيات واحاديث نماز .....
۳۲	- هزارويك نکته درباره نماز .....
۳۳	- آداب الصلاه .....
۳۴	- جامع آيات واحاديث نماز .....
۳۵	- همان .....
۳۶	- شرح نهج البلاغه ابن ابي الحميد .....
۵۲	..... ۱۱۰و۱۰۹
۶۵	..... ۳۰۱
۹۷۴	..... ۲۱-۱۹
۹۷۵	..... ۲۸
۹۷۶	..... آیه ۵
۹۷۷	..... اقتباس ۱۴۳
۹۷۸	..... ۲۲۶شماره ۷۱
۹۷۹	..... ۳۰۰شماره ۳۰۰
۹۸۰	..... ۳۰۰شماره ۳۰۰
۹۸۱	..... ۲۸۸شماره ۹۳۳
۹۸۲	..... ۲۰۲ حدیث ۳۵۴
۹۸۳	..... ۲۸۶شماره ۹۲۵
۹۸۴	..... ۲۰۴
۹۸۵	..... ۲۰۰ حدیث ۳۴۸
۹۸۶	..... ۲۱۱ حدیث ۳۷۶
۹۸۷	..... ۱۳۵جلد ۵۶

۱۲۵	۳۷- حضور قلب در نماز.....
۱۲۵	۳۸- همان.....
۳۷۲	۳۹- جامع آیات و احادیث نماز.....
۲۱۰	
۱۷	۴۰- آداب الصلاه.....
۳۰۶	۴۱- اسرار الصلاه.....
۳۰۳	۴۲- همان.....
۱۳۵	۴۳- حضور قلب در نماز .....
۱۳۶	۴۴- همان .....
۱۳۸	۴۵- همان .....
۴۷۷	۴۶- هزارویک نکته درباره نماز ..... ۱۵۱ شماره
۲۰۵	۴۷- همان ..... ۶۴ شماره
۱۳۳	۴۸- حضور قلب در نماز.....
۱۳۳	۴۹- همان .....
۱۴۰	۵۰- همان .....
۸۹۷	۵۱- هزارویک نکته درباره نماز ..... ۱۰۴ شماره
۹۴۴	۵۲- همان ..... ۲۹۱ شماره

## فصل دوم :

### موانع حضور قلب در نماز

- ۱ ریا و خود نمایی
- ۲ گناه مانع حضور قلب
- ۳ تشتت خاطر یا هرزگی خیال
- ۴ تشاغل به دنیا از موانع حضور قلب در نماز
- ۵ بازی در نماز
- ۶ وسواس در قراءت
- ۷ موانع گوناگون دیگر برای سلب حضور قلب

## فصل دوّم : موانع حضور قلب

### ۱- ریا و خود نمایی :

یکی از موانع حضور قلب در نماز ریا و خود نمایی می‌باشد بلکه یکی از آفتهای نماز است که نماز را باطل می‌کند و خدای سبحان را از نمازگزار خشمگین می‌کند، ریا کردن در نماز است و یا به معنای تظاهر و نشان دادن به غیر است یعنی کسی کار خوبی انجام دهد و قصدش تظاهر و نشان دادن به مردم باشد نه تقرّب به خدا. «رسول خدا(ص) فرمود عملی که به مقدار ذرّه‌ای ریا در آن باشد خداوند آن را نمی‌پذیرد.» ۱ و نیز فرمود «روز قیامت به ریا کار گفته می‌شود ای گناهکار پاداش کارت را از همان کسی که برای او کار کرده‌ای دریافت کن» ۲ در قرآن نیز خداوند متعال خشم خود را به ریاکاران ابراز داشته است. فویل للملصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون ، الذين هم يراؤن. ۳ پس وای بر نمازگزارانی که در نماز خود سهل انگاری می‌کند. همان کسانی که ریا می‌کنند.

«یکی از بزرگان گفته است اگر شب را بخوابم و صبح از خوابیدنم پشیمان باشم بهتر است از این که شب را عبادت کنم و در صبح عجب و خودپسندی و خود نمایی داشته باشم.» ۴

«رسول خدا (ص) فرمود: هر که در حضور مردم نمازش را نیکو بخواند و در خلوت و تنهايی، آن را بد به جا آورد، اين اهانتی است که به پروردگارش کرده است.»<sup>5</sup>

اخلاص از شرایط قلبیه مهم نماز و موجب کمال نماز است و نقطه مقابل آن ریا است که موجب بطلان نماز است و از آفات نماز به حساب می‌آید. اخلاص و ریا امری است قلبی و هر کدام مراتبی دارد و به نیت‌ها بر می‌گردد و آن نیت‌های است که جهت عمل را مشخص می‌نماید. مسلماً اخلاص باعث حضور قلب است که آن پاک کردن نیت برای خداوند است و به جهت عبودیت انجام می‌دهد. حضور قلب یعنی حاضر نمودن پروردگار در قلب اما ریا یعنی حاضر نمودن غیر خداوند در قلب با وجود ریا چگونه خداوند را حاضر در قلب خود ببینیم.

## ۲- گناه مانع حضور قلب :

یکی دیگر از عواملی که مانع حضور قلب در نماز می‌شود گناهان انسان است.

«زیرا که گناهان حجاب ظلمانی است. بین انسان و خداوند گناه پرده‌ای است که بر دل انسان سایه می‌افکند و از تابش نور رحمت و رافت الهی مانع می‌شود. گناه همچون سمی است که بر روی آب گوارا می‌نشیند و آن را فاسد می‌کند و چون آتش است که بر خرمن اعمال انسان بیافتد و آن را سوزانده و به خاکستر تبدیل می‌کند.

گناه آفت عبادت است. گناهان عبادتهای انسانی را آفت زده می‌کند و از مقبولیت در درگاه حضرت قدسی می‌اندازد.»<sup>6</sup>

«مردی به امیر مومنان علی (ع) عرض کرد من از نماز شب محروم شده‌ام. حضرت فرمود تو را گناهانت به بند کشیده است.»<sup>7</sup>

امام سجاد (ع) در دعای سحر ماه رمضان (ابوحمزه ثمالي) در ضمن مناجات خود فلسفه سنگینی نماز را تحلیل می‌کند و می‌گوید: «پروردگارا! چرا من هنگام نماز نشاط ندارم؟ شاید مرا از درگاه خود رانده‌ای؟ شاید مرا صادق نمی‌دانی؟ شاید رفیق بد در من اثرگذاشته است و ...»<sup>8</sup> به هر حال سنگینی در نماز علامت خطا می‌باشد.

«خدای سبحان به حضرت داود فرمود. چه بسا عبدي که نماز می‌خواند و من آن نماز را به صورتش می‌زنم و بین خود و صدایش حجاب قرار می‌دهم، می‌دانی چنین عبدي کیست؟

ای داود آن نمازگزار کسی است که به ناموس مردم مؤمن زیاد با دیده گناه نگاه می‌کند.»<sup>9</sup>

« مسلمانی که به زنجیرهای گناه بسته باشد و بخواهد نماز بخواند و به معراج برود و روحش را به پرواز درآورد، مانند پرندهای است که زنجیر به پایش بسته است و قدرت پرواز ندارد، انسان باید این زنجیرهای گناه را باز کند و هر چه زنجیرها سنگین‌تر باشد خلود الی الارض و زمین گیر شدن بدتر خواهد بود. » ۱۰

بین نماز و گناه و حضور قلب رابطه متقابل و متضاد وجود دارد، یعنی همانطور که دوری از گناه موجب حضور قلب و آرامش خیال است ارتکاب گناه نیز موجب تشتت قلب و عدم احساس لذت عبادت می‌باشد. یعنی گناه نیز لذت مناجات را از انسان سلب می‌کند و شیرینی عبودیت را درک نمی‌کند. گناه چشم گناه زبان گناه شکم و ...

از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمود: چون تکبیر (نماز) گفتی، آنچه را ما بین آسمان و زمین است در مقابل کبریاء خدا کوچک و ناچیز شمار که اگر خداوند بر قلب بنده، زمانی که تکبیر می‌گوید، بنگرد و در دل او چیزی باشد که از حقیقت معنای تکبیر بازش می‌دارد به او گوید « ای دروغگو آیا مرا می‌فریبی؟ به عزّت و جلال م سوگند که از شیرینی یاد خود محروم کنم و از قرب به خود و شادمانی مناجاتم محجوبت سازم. »

پس به هنگام نماز گزاردن دل خود را بیازما. اگر شیرینی نماز را و در (عمق) جان سرور و بهجهت (حاصل از) آن را می‌بابی و دلت از راز و نیاز با او شادمان است و از گفتنگو با او لذت می‌برد، بدان که خداوند تو را در تکبیری که بر زبان راندهای تصدیق فرموده است، و گرن، دانسته ای که فقدان لذت مناجات و محرومیت از شیرینی عبادت دلیل بر این است که خدا تو را (در تکبیرات) دروغگو دانسته و از درگاه خود رانده است. ۱۱

### گناه لذت مناجات را از انسان می‌گیرد:

گناه لذت مناجات را از انسان می‌گیرد، و با گرفتن لذت مناجات و شیرینی عبادات حضور قلب هم خواهد رفت. کسی که غرق در شهوت و معاصی است حق معنویات و نماز را ضایع می‌کند و به همین جهت است که خداوند می‌فرماید **فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفَ أَصَاعِدُوا الصَّلَاةَ وَ اتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسَوَقَ يَلْقَوْنَ عِنَّا**. ۱۲.

پس جانشینان این جمعیت پاک و خدا پرست قومی شدند که نماز را ضایع کرده و از شهوت پیروی کردند و بدنبال آن به گمراهی افتادند.

### ۳- تشتت خاطر یا هرزگی خیال :

یکی از موانع حضور قلب تشتت خاطر یا هرزگی خیال است که در وقت نماز عارض نمازگزار می‌گردد و دل او را به جا های مختلف و مکانهای گوناگون می‌برد و نمازگزار نمی‌فهمد چقدر نماز خوانده و چگونه خوانده است. به هر حال باید این قوه خیال تربیت شود تا در عبادات تمرکز حاصل گردد و قوه خیال و واهمه قابل تربیت هستند.

با اینکه از خصوصیات این قوا این است که سخت فرار هستند. گفته‌اند برای تربیت قوه خیال و احاطه و مدیریت آن دو چیز لازم است.

۱- رام نمودن قوه خیال : یعنی عمل نمودن به خلاف قوه خیال و واهمه و آن چنان است که انسان در وقت نماز خود را مهیا کند که حفظ خیال در نماز کند و آن را حبس در عمل نماید و به مجرد اینکه بخواهد از چنگ انسان فرار کند آن را استرجاع نماید و در هر یک از حرکات و سکنات و اذکار و اعمال نماز ملتفت حال آن باشد و از حال آن تفتیش نماید و نگذارد سرخود باشد...

با اینکه در اوایل سخت است اما بعد از مدتی عمل و دقت رام خواهد شد.

امر تربیت همیشه تدریجی است باید صبور بود.

۲- تربیت قوه خیال در نماز جهت کسب حضور قلب.

«تربیت قوه خیال این است که انسان احساس نیاز و احتیاج به نماز بکند.

چون قلب ما باور نکرده است سرمایه‌ی سعادت عالم آخرت را احساس احتیاج نمی‌کند. اما چون امور دنیا محسوس است و نتایج آن را می‌بیند به محبت امور دنیوی احساس نیاز می‌کند. ما چون حس احتیاج به دنیا نمودیم و آن را سرمایه‌ی حیات و سرچشممه لذات دریافتیم در تحصیل آن می‌کوشیم. اگر ایمان به حیات آخرت پیدا کنیم و حس احتیاج به زندگانی آنجا نماییم و عبادات و خصوصاً نماز را سرمایه‌ی تعیش آن عالم و سرچشممه‌ی سعادت آن نشئه بدانیم البته در تحصیل آن کوشش می‌نمائیم....

اکنون که این سردی و سستی در ما است از سردی فروغ ایمان و سستی بنیاد آن است.»<sup>۱۳</sup>

۴- تشاغل به دنیا از موانع حضور قلب در نماز :

یکی دیگر از موانع حضور قلب در نماز تشاغل به دنیا و دنیا خواهی است:

به جوری که انسان هم‌ش تحصیل دنیا و مهم‌ش رسیدن به زخارف آن باشد.

یعنی انسان خود را اسیر دنیا کند، تمام تلاشش بر این باشد که به مال و اموال و مقام دنیوی برسد، و خود را وابسته به دنیا ببیند. و وابستگی به دنیا انسان را از حقیقت دور می‌کند و فکر را مشغول می‌نماید.

«حضرت امام خمینی (ره) می‌فرماید. مثل قلب مثل طایری است که دائماً از شاخه‌ای به شاخه‌ی دیگر پرواز می‌کند مادامی که درخت آرزوی دنیا و حبّ آن در قلب برپاست، طائر قلب بر شاخه‌های آن متعلق است. و اگر به ریاضات و مجاهدات و تفکر در عواقب و معایب آن و تدبیر و اخبار و حالات و اولیای خدا ، قطع این درخت را نمود قلب ساکن و مطمئن می‌شود و موفق به کمالات نفسانیه که از آن جمله حصول حضور قلب به همهٔ مراتب آن است، ممکن است بشود.»<sup>۱۴</sup>

دنیای که اسلام آنرا مذموم می‌داند و بدان معتقد است پرستش دنیاست، و دنیا را کمال مطلوب و هدف نهایی دانستن است که با این دید به دنیا نگریستن ، مایهٔ طغیان و غرور و سرکشی می‌شود و بسیار خطرناک است، باید دانست که دنیا هدف نیست و وسیلهٔ آخرت است. دنیا سرای عبور است محل کسب فیض الهی است. مهد تربیت اولیاء و عرفاء و علماء بالله است. مشهد شهادت و ازمشاهد جمال و جمیل حق است.

«ابن ابی یعفور می‌گوید به خدمت امام صادق (ع) عرض کردم ما دنیا را دوست می‌داریم حضرت فرمود : با دنیا چه می‌کنی ؟ عرض کردم بوسیلهٔ آنها ازدواج می‌کنم به حج می‌روم برای خانواده‌ام خرج می‌کنم، به برادرانم کمک می‌کنم، و در راه خدا صدقه می‌دهم. فرمود این دنیا نیست این آخرت است.»<sup>۱۵</sup>

معالجهٔ حواس : «مصلی با عنایت به اینکه دنیا محل کسب زاد و توشه آخرت است و محل نور و معنویت است و محل عروج مؤمن است باید در محراب نماز قرار بگیرد و دنیا را وسیلهٔ آخرت خود قرار بدهد و از تعلقات دنیا دل را فارغ کند و حبّ دنیا را طلاق گوید تا دل به غیر از ذات مقدس حضرت احديت مشغول نشود تا اينکه حق نماز ادا شود و در روایات داریم که وجود مقدس حضرت صادق (ع) می‌فرماید :

وَفَرَّغَ قَلْبَكَ عَنْ كُلِّ شَاغِلٍ يَشْغُلُكَ عَنِ اللَّهِ تَعَالَى وَ عَايِنْ بِسْرَكَ عَظِيمَةُ اللَّهِ (عَزَّوَجَلَّ) وَ ادْكُرْ وُقُوفَكَ بَيْنَ يَدِيهِ  
قال الله تعالى : هُنَالِكَ تَبَلُّوا كُلُّ نَفْسٍ مَا أَسْلَفْتُ وَ رُدُّوا إِلَى اللَّهِ مُوَلَّهُمُ الْحَقُّ .

از آنچه دلت را از حضرت او باز می‌دارد فارغ و آسوده کن و با چشم باطننت به تماشای عظمت او بر خیز وایستادنست را در قیامت در برابر حضرتش بیاد آور خداوند می‌فرماید در آن روز هر شخص جزای اعمال نیک و بدی که از پیش انجام داده خواهد دید و همه بسوی مولای واقعی خود باز می‌گردند »<sup>۱۶</sup>

باید بدانیم که به حسب فطرت بشری ، انسان به هر چه علاقه و محبت پیدا کند همان قبله دل و محبوب وی خواهد شد. اگر امری نیاز به توجه و تفکر داشته باشد، دل فوراً حواس را رو به محبوب خود می‌گرداند و انسان را از حضور در آن امر غافل می‌کند و نماز هم همینطور است ، اگر قبله‌آمال دل حبّ دنیاشد انسان که به نماز

می‌ایستد بجای اینکه همهٔ حواسش در نماز باشد و بجای اینکه دل یاد خدا را و عظمت و جلالت خداوند را در خود جای دهد، فوراً قلب بسوی محبوب خود پرواز می‌کند و از یاد خدا غافل می‌شود. دلهای ما چون با حبّ دنیا در آمیخته شده و هدفی جز تعمیر و عمران آن ندارد ناچار این حبّ دنیا مانع از فراغت قلب و حضور آن در محضر خداوند عالم می‌شود. به همین جهت است که بعد از پنجاه سال یا شصت سال عبادت که از دنیا می‌رویم و به عالم شهود که می‌رسیم می‌بینیم این همهٔ عبادت جز خسaran چیز دیگری نیست و نور و معنویت بهمراه ندارد.

«مردم در نماز خویش برچند قسم‌اند.

۱- غافلانی که نماز خویش به پایان می‌برند در حالی که یک لحظهٔ حضور قلب ندارند.

۲- کسانیکه در بخشی از نماز خود غفلت و در بخش دیگر حضور قلب دارند، اینها نیز به حسب مقدار حضور و غفلت و فزونی یکی بر دیگری مختلفند.

۳- آنان که نماز خود تمام می‌کنند و دلشان لحظه‌ای غایب نیست، بلکه در همهٔ نماز خود حضور قلب دارند و بسا همهٔ همت و اندیشهٔ ایشان نماز است به طوری که آنچه پیش رویشان می‌گذرد احساس نکنند.»<sup>۱۷</sup>

#### ۵- بازی در نماز :

یکی از موانع حضور قلب در نماز بازی کردن با ریش و انگشتان و دکمه لباس و .. در نماز می‌باشد که در روایات نیز مورد مذمّت قرار گرفته است.

«رسول خدا (ص) در وصیتی به علی (ع) فرمودند یا علی إِكْرَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لِإِمْتَى الْعَبَثَ فِي الصَّلَاةِ.<sup>۱۸</sup> یا علی خداوند از امّت من که در حال نماز بازی می‌کنند کراحت دارد. «رسول خدا (ص) مردی را دید که در حال نماز با ریش خود بازی می‌کند فرمود اگر دل او خاشع بود اعضاء و جوارحش نیز خاشع بودند»<sup>۱۹</sup>

امام باقر (ع) می‌فرمایند : عَلَيْكَ بِالْإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّمَا يُخْسِبُ لَكَ مِنْهَا مَا أَقْبَلَتْ عَلَيْهِ مِنْهَا بِقَلْبِكَ وَ لَا تَعْبَثُ فِيهَا. بِيَدِيكَ وَ لَا بِرَأْسِيكَ وَ لَا تُحَدِّثُ نَفْسَكَ وَ لَا تَتَنَاؤَ وَ لَا تَتَمَطَّأَ وَ لَا تَكْفُرُ ... بر تو باد توجه کامل به نمازت، پس همانا آن مقدار که در نماز حضور قلب داشته باشی حساب می‌شود، در نماز با دست و سر و ریش خویش بازی مکن، و در نماز با خودت صحبت نکن و خمیازه نکش و ....

#### ۶- وسواس در قرائت :

یکی دیگر از موانع حضور قلب و سواس در قرائت می‌باشد نماز که معراج مومن محسوب می‌شود باعث تقرّب همهٔ مومنین به شمار می‌آید حلقةٌ وصل بندگی و اظهار عبودیت می‌باشد شیطان و شیاطین که قطاع الطريق اند همهٔ همتshan سد راه مومن و ایجاد انحراف و مهیا کردن سرگرمی و در نتیجه درست کردن غفلت از خداوند است. در نماز هم سراغ نمازگزار می‌آید یا وسوسه در قرائت درست می‌کند و مصلی هر چه تلفظ می‌کند احساس می‌کند درست ادا نشده است. و لکن از محتوای نماز که حضور قلب بود غافل می‌گردد. یا وسوسه در دل مصلی و یا ایجاد تصورات واهی در فکر او باعث می‌شود که فکر انسان به موهومات فکر کند و از نماز و خداوند غافل گردد. لذا خداوند متعال می‌فرماید : انما يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالبغضاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُصْدِكُمْ عَنِ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهُلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ۚ ۲۱.

شیطان می‌خواهد به وسیلهٔ شراب و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا واژ نماز باز دارد. آیا ( با این همه زیان و فساد و با این نهی ( اکید ) خودداری خواهید کرد.

« مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی در کتاب ارزشمند اسرار الصلاة از رسول خدا ( ص ) نقل می‌کند که حضرت فرمودند: اگر نبود که شیاطین گرد دلهای بنی آدم می‌گردند. آنان ملکوت را مشاهده می‌کردند. از جمله حجابهای که شیطان بر دل آدمی می‌افکند وسوس در قرائت است که او یکی از بچه‌های خود را بر او می‌گمارد تا تمام هم او را منصرف اقامهٔ حروف و کلمات گرداند و با تکرار کلمات در پی این باشد که هر حرفی را از مخرج آن ادا نماید و قواعدی را که در این باب هست رعایت کند و کسی را که در نماز تمام همتش صرف این امر شود کجا به تفکر در معنای اقوال و اعمال نماز خواهد رسید گفته شده خندهٔ شیطان بر چنین کسی که از این راه مرید او شده از همه بیشتر است. » ۲۲

قال رسول الله ( ص ) : انَّ الْعَبْدَ إِذَا اشْتَغَلَ بِالصَّلَاةِ جَاءَهُ الشَّيْطَانُ وَقَالَ لَهُ : أَذْكُرْ كَذَا أَذْكُرْ كَذَا حَتَّى يُضِلَّ الرَّجُلَ أَنْ يَدْرِي كَمْ صَلَّى. ۲۳

نماز گزار وقتی مشغول نماز است، شیطان به سراغش می‌آید و به او می‌گوید این را به یاد بیاور آن را به یاد بیاور تا این که انسان را گمراه کند و فراموش کند که چند رکعت نماز خوانده است.

« در حدیث دیگر رسول گرامی اسلام می‌فرماید : شیطان پیوسته از مؤمن هراسناک می‌ماند مادامیکه بر اوقات نمازهای پنجگانه مواظبت کند، پس اگر آنها را ضایع نماید شیطان بر او جرأت می‌کند و او را در گناهان بزرگ وارد می‌سازد. » ۲۴

«برای رهائی از وساوس شیطان پلید قبل از شروع نماز باید استعاده نمود و گفت اعوذ بالله السميع العليم من الشیطان الرجیم . از وساوس وحیله‌های شیطان که باعث گمراهی او می‌شود و باعث انحراف دل و زبان و جواح او می‌گردد بخدا پناه برد و او را حافظ خود گرداند چرا که شیطان دشمن انسان بوده و در پی فرصت است. که قلب او را از یاد خدا، و بدن او را از اطاعت و بندگی ، زبان او را از ذکر خدا بازدارد. و با القاء افکار پلید و دنیابی در صدد است که انسان را از خدا در نماز باز دارد. انسان با زبان لفظ استعاده را بگوید و در عمل با جواح و اعضاء آنچه موجب رضایت و خشنودی خداست انجام دهد و خود را داخل حصن حسین الهی نماید که همان کلمه طبیّة لا اله الا الله و رسالت نبوی و ولایت علوی می‌باشد و اقتدا به ولایت علی بن ابیطالب نماید.» ۲۵

#### ۷- موانع گوناگون دیگر برای سلب حضور قلب :

موانع متعدد دیگری وجود دارد که حضور قلب در نماز را سلب می‌نماید. هم بخارط اینکه این تحقیق طولانی نباشد هم اینکه این موارد اثراتش روشن است و بیشتر با تجربه هر انسانی می‌تواند بدست آورد لذا توضیح نمی‌دهم فقط عناوینش را با ذکر آیه و حدیث می‌شمارم.

۱- پر خوری . امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید . بپرهیزید از پرخوری که وسیله سخت دلی سستی و تنبلی در نماز و تباہ کننده بدن است؟ ۲۶

امام صادق (ع) می‌فرماید : ليس شئٌ أضرَّ لِقْلُبِ الْمُؤْمِنِ مِنْ كَثْرَةِ الْأَكْلِ وَ هِيَ مُورِثَةُ شَيْئَيْنِ: قَسْوَةُ الْقَلْبِ وَ هَيْبَاجَ الشَّهْوَةُ وَ الْجُوعُ أَدَمُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ غَدَاءُ لِلرُّوحِ وَ طَعَامُ لِلْقَلْبِ وَ صَحَّةُ لِلْبَدَنِ ۲۷

برای قلب مؤمن چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست پرخوری باعث قساوت قلب و تحریک شهوت می‌شود و گرسنگی خورشت مومن و غذای روح و طعام قلب و صحّت بدن است.

#### ۲- پر خوابی: حضرت عیسی مسیح (ع) می‌فرماید :

يا بني اسرائيل لا تكثروا الأكل فإنه من أكثر الأكل أكثر النوم أقل الصلاة ومن أقل الصلاة كتب من الغافلين ۲۸.

ای بنی اسرائیل در خوردن زیاده روی نکنید که همانا محصول زیاد خوردن بسیار خوابیدن است و هر کس بسیار بخوابد نماز و عبادتش کم خواهد بود و آن گاه در زمرة غافلان به شمار خواهد آمد.

امام صادق (ع) می فرمایند : كَثْرَةُ النَّوْمِ يَتَوَلَّدُ مِنْ كَثْرَةِ الشَّرْبِ وَ كَثْرَةُ الشَّرْبِ يَتَوَلَّدُ مِنْ كَثْرَةِ الشَّيْعَ وَ هَمَا يَتَقْلَانِ النَّفْسَ عَنِ الطَّاعَةِ وَ يَقْسِيَانِ الْقَلْبَ عَنِ الْفَكْرِ. ۲۹ خواهیدن فراوان بر اثر آشامیدن زیاد است و نوشیدن زیاد هم بر اثر زیاد خوردن است و این دو سنگین کنده نفس هستند از طاعت و عبادت و قساوت می بخشد دل را از تفکر.

۳- کسالت و خستگی : امام باقر(ع) : می فرمایند : لَا تَقْمُ إِلَى الصَّلَاةِ مُتَكَاسِلًا وَ لَا مُتَنَاعِسًا وَ لَا مُتَنَاقِلًا فَإِنَّهَا مِنْ خَلْلِ النَّفَاقِ. ۳۰

با بی حالی، خواب آلو دگی، کاهلانه به نماز نایستید، چرا که اینها از علامات نفاق است.

و عن فقه الرضا (ع) . فاذا أردتَ أَنْ تَقُومَ إِلَى الصَّلَاةِ ، فَلَا تَقُومَ إِلَيْهَا مُتَكَاسِلًا وَ لَا مُتَنَاعِسًا وَ لَا مُتَنَاقِلًا وَ لَا مُتَنَاهِيَا وَ لَكِنَّ نَاتِيَّهَا عَلَى السَّكُونِ وَ الْوَقَارِ وَ التَّؤَدَّةِ. ۳۱

چون خواستی به نماز بایستی با حال کسالت. خواب آلو دگی، شتاب و لهو و بازی مایست، بلکه با آرامش و وقار نماز را به جا می آور.

۴- حاقن و حاقب : امام صادق (ع) می فرماید: لَا صَلَاةً لِحاقنٍ وَ لَا لِحاقِبٍ وَ لَا لِحازِقٍ وَ لِالْحاقِنِ الَّذِي بِهِ الْبُولُ وَ الْحاقِبِ الَّذِي بِهِ الْغَائِطُ وَ الْحازِقِ الَّذِي بِضُغْطَةِ الْخَفَّ. ۳۲

نماز شخص حاقن و حاقب نماز کامل نیست و حاقن کسی است که بول به او فشار می آورد و حاقب کسی است که غائط به او فشار می آورد و حازق کسی است که جوراب او را آزار می دهد.

۵- پرگوئی و بیهوده گویی : قرآن کریم می فرماید: وَ الَّذِينَ هُمْ عَنِ اللُّغُو مُعْرَضُونَ ۳۳

امام صادق (ع) می فرمایند : لَا تَكْثُرُوا الْكَلَامَ فِي غَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّ الَّذِينَ يَكْثُرُونَ الْكَلَامَ فِي غَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ قَاسِيَةٌ قُلُوبُهُمْ وَ لَكِنَّ لَا يَعْلَمُونَ ۳۴

در غیر ذکر خدا، زیاد سخن نگوئید به راستی آنان که در غیر ذکر خدا پر حرفي می کنند دلهایشان سخت و قسی می شود لیکن خودشان نمی دانند.

**پی نوشت :**

۱- هزارویک نکته درباره نماز ..... ۷۲۳ شماره ۲۸۸

۲- همان ..... نقل از میزان الحکمه

۳- سوره ماعون ..... آیات ۴-۵

۴- هزارویک نکته درباره نماز ..... ۸۹۷ شماره ۳۷۷

۵- همان ..... ۶۴۶ شماره ۲۰۷

۶- بهترین نمازها و برترین نمازگزاران ..... ۳۳

۷- هزارویک نکته درباره نماز ..... ۱۹۰ شماره ۵۹

۸- همان ..... ۴۹۹ شماره ۱۵۸

۹- همان ..... ۴۴۶ شماره ۱۴۳

۱۰- همان ..... ۵۸۸ شماره ۱۸۷

۱۱- همان ..... ۵۱۰ شماره ۱۶۱

۱۲- عنکبوت ..... ۴۵

۱۳- آداب الصلاه ..... اقتباس با تصرف ۴۴ و ۴۵

۱۴- سر الصلاه ..... ۳۰

۱۵- بهترین نمازها و برترین نمازگزاران ..... ۲۵

۱۶- همان ..... ۲۷

۱۷- هزارویک نکته درباره نماز ..... ۹۶۰ شماره ۲۹۷ و ۲۹۶

۱۸- همان ..... ۳۶۳ شماره ۲۰۶

۱۹- همان ..... ۴۰۰ شماره ۱۲۹

۲۰- جامع آیات و احادیث نماز ..... ۳۵۹ حدیث ۲۰۴

۹۱.....	- سوره مایده
۳۲۷.....	- اسرار الصلاه
۳۶۴ . . . . .	- جامع آیات و احادیث نماز
۸۳۵ ..... ۲۶۰ شماره	- هزارویک نکته درباره نماز
۳۲۴ .....	- تلخیص از اسرار الصلاه
۶۹۶ ..... ۲۲۱ شماره	- هزار و یک نکته درباره نماز
۸۰ .....	- حضور قلب در نماز
۸۱ .....	- همان
۸۲ .....	- همان
۸۳ .....	- همان
۳۸۰ ..... ۲۱۳ حدیث	- جامع آیات و احادیث نماز
۸۴ .....	- حضور قلب در نماز
۳ .....	- سوره مومنون
۸۷ .....	- حضور قلب در نماز

## فهرست منابع و مأخذ

- ۱- قرآن کریم - باترجمه آیت الله العظمی مکارم شیرازی - انتشارات اسوه چاپ سوم سال ۱۳۷۸
- ۲- امام خمینی (قدس سره) - آداب الصلاه - انتشارات موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) - چاپ هفتم سال ۱۳۷۸
- ۳- امام خمینی (قدس سره) - سرالصلاه - انتشارات موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) - چاپ ششم سال ۱۳۷۶

- ۴- ملکی تبریزی حاج میرزا آقا جواد- اسرار الصلاه - انتشارات پیام آزادی - چاپ اول سال ۱۳۶۳ - ترجمه رضا رجب زاده
- ۵- دیلمی حسین - هزارویک نکته درباره نماز - انتشارات نمایندگی ولی فقیه در بسیج ادارات - چاپ دوم سال ۱۳۷۶
- ۶- عزیزی عباس - جامع آیات و احادیث موضوعی نماز - انتشارات نبوغ - چاپ دوم سال ۱۳۷۵ - جلد اول ۱۳۷۵
- ۷- عزیزی تهرانی علی اصغر - حضور قلب در نماز - انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم - چاپ اول سال ۱۳۷۵
- ۸- قلی زاده شیرالله - بهترین نمازها و برترین نمازگزاران - انتشارات ستاد اقامه نماز - چاپ اول سال ۱۳۷۸
- ۹- دشتی محمد - نهج البلاغه - انتشارات حضور - چاپ اول ناشر سال ۱۳۷۹ - موسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین (علیه السلام)

## فهرست اعلام

- ۱- امام خمینی (ره) ۲۷-۸-۵
- ۲- ابان ابن تغلب ۷
- ۳- ابن ابی یغفور ۲۷
- ۴- ابوحمزه ثمالی ۱۱-۲۴
- ۵- احمد بن ابی نصر بزنطی ۱۱
- ۶- ابادر ۱۳
- ۷- ابن عباس ۱۷ و عبدالله بن عباس ۱۳
- ۸- حاج میرزا جواد تبریزی (ره) ۵-۶-۹-۱۴-۳۰
- ۹- خواجه عبدالله انصاری ۱۳
- ۱۰- مرحوم شاه آبادی ۹
- ۱۱- سلیم بن قیس هلالی ۱۱
- ۱۲- دکتر فرانک لاباخ ۸
- ۱۳- عزرا ییل ۱۹
- ۱۴- عمر ۱۱

۱۵- شیطان ۲۹-۳۰

۱۶- بنی اسراییل ۳۱

۱۷- ذوالقرنین ۱۲

۱۸- انس بن مالک ۱۹

پیامبر اکرم (ص) ۶-۷-۱۳-۱۹-

رسول خدا ۱۱-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۹-۲۳-۲۹-۳۰-

علی (ع) ۷-۱۵-۱۶-۱۷-۲۹-

امیرالمؤمنین-۱۳-۱۷-۲۴-(علی بن ابیطالب ۳۱)

فاطمه زهرا (س) ۱۱

علی بن الحسین (ع) (امام سجاد) ۷-۱۱-۲۴-

امام باقر(ع) ۱۷-۲۹-۳۲-

امام صادق (ع) ۷-۱۲-۱۴-۱۶-۱۸-۲۵-۲۷-۲۸-۳۱-۳۲-

امام رضا (ع) ۱۱

امام حسن عسکری (ع) ۱۲

عیسی مسیح (ع) ۳۱

## فهرست آیات :

«اَنَّ الْعَزَّةَ اللَّهُ جَمِيعاً» ص ۶

«اَلَّمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» ص ۷

«انتم القراء الى الله و الله غنى حميد» ص ٨

«فَاعْبُدُهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ» ص ٩

«إِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَ إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرَ مَتُوعًا» ص ١٠

«خُلِقَ الْاِنْسَانُ ضَعِيفًا» ص ١٠

«أيَاكُمْ نَعْبُدُ وَأيَاكُمْ نَسْتَعِينَ» ص ١٠

«فَوْيَلُ لِلْمُصْلِينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ، الَّذِينَ هُمْ يَرَاءُونَ.» ص ٢٣

«فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَ اتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْقٌ يَلْقَوْنَ عِنًّا» ص ٢٥

«إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُؤْقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ البغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ وَ يَصُدُّكُمْ عَنِ الصَّلَاةِ فَهُلْ أَئُمُّهُمْ مُنْتَهُونَ.» ص ٣٠

«وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مَعْرُضُونَ» ص ٣٢

## فهرست روايات :

پیامبر اکرم (ص): «الطَّرِقُ إِلَى اللَّهِ بَعْدَ أَنفَاسِ الْخَلَائِقِ» ص ٦

پیامبر اکرم (ص) «رَكَعْتَانِي مِنْ عَالَمٍ خَيْرٌ مِنْ سَبْعِينَ رَكْعَةً مِنْ جَاهِلٍ» ص ٦

«ابن بی تغلب می گوید به امام صادق (ع) عرض کرد. إِنِّي رَأَيْتُ عَلَى بْنِ الْحَسِينِ (ع) إِذَا قَامَ فِي الصَّلَاةِ عُشَيْ لَوْنَهُ لَوْنَ آخَرَ فَقَالَ لِي: وَاللَّهِ إِنَّ عَلَيَّ بْنَ الْحَسِينَ (ع) كَانَ يَعْرِفُ الَّذِي يَقُولُ بَيْنَ يَدَيْهِ» ص ٧

علی (ع): عَظُمَ الْخَالِقُ فِي اَنْفُسِهِمْ فَصَعِرَ مَا دُوَنَهُ فِي اَعْيُنِهِمْ. ص ٧

پیامبر اکرم (ص) می فرماید : «أَعْبُدُ اللَّهَ كَائِنَكَ تَرَاهُ فَإِنْ كُنْتَ لَا تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ» ص ٧

« سلیم بن قیس هلالی نقل می‌کند که : عمر همیشه با رسول خدا (ص) منازعه داشت که نماز چگونه بهتر از جهاد است، با این که در جهاد انسان از جان و مال و فرزند می‌گذرد؟ پیامبر (ص) در جواب عمر فرمود . هر کس در جهاد کشته شود یک مرتبه کشته شده. و به بیشتر می‌رود اما برای این که نماز قبول شود باید همیشه با اخلاص و حضور قلب مجاهدت کرد. ص ۱۱

«احمد بن ابی نصر بننطی می‌گوید از «امام رضا (ع) سئوال کردم درباره کسی که در مکه اقامت دارد، آیا برای او طواف افضل است یا نماز ؟ فرمودند نماز » ص ۱۱

«در روایت آمده است که حضرت فاطمه زهرا (س) در نماز از خوف خدا از حال عادی خارج می‌شد و نفس وی به شماره می‌افتد » ص ۱۱

«ابو حمزه ثمالی می‌گوید . امام سجاد (ع) را دیدم که در حال نماز عبا از دوش مبارکش افتاد و توجهی نداشت، وقتی که دلیل آن را پرسیدم ، فرمود وای بر تو، آیا می‌دانی که در حضور چه کسی بودم ؟ همانا از بندهای نماز پذیرفته نمی‌شود مگر آن مقدار که توجه قلبی دارد . » ص ۱۱

«روزی امام صادق (ع) هنگامی که مشغول نماز بود بی هوش شد، چون به هوش آمد سبب آن را از حضرت پرسیدند فرمود ، پیوسته آن آیه را تکرار می‌کردم (مالك یوم الدین ) تا آن که آن را از گوینده اش شنیدم » ص ۱۲

«اما حسن عسکری (ع) می‌فرماید : اذا تَوَجَّهَ الْمُؤْمِنُ إِلَى مُصَلَّاهٍ لِيُصَلِّيَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِمَلَائِكَتِهِ يَا مَلَائِكَتِي أَلَا تَرَوْنَ إِلَى عَبْدِي ؟ هَذَا قَدْ انْقَطَعَ عَنْ جَمِيعِ الْخَلَائِقِ إِلَى وَأَمَّلَ رَحْمَتِي وَجُودِي وَرَأْفَتِي ، أَشَهَدُكُمْ أَنِّي أَخَصُّهُ بِرَحْمَتِي وَكَرَاماتِي؛ ص ۱۲

رسول اکرم (ص) «ركعتان خفيفتان في تفکر خير من قيام ليلة » ص ۱۳

رسول اکرم (ص) «المُتَعَبدُ عَلَى غَيْرِ فَقِهٍ كَحْمَارُ الطَّاحُونَه». ص ۱۳

علی (ع) : وَلَوْ فَكَرُوا فِي عَظِيمِ الْقَدْرَةِ وَجَسِيمِ النِّعَمَةِ لَرَجَعُوا إِلَى الظَّرِيقِ وَخَافُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ص ۱۳

امام صادق (ع) : مَنْ صَلَّى رَكْعَتِينِ يَعْلُمُ مَا يَقُولُ فِيهَا إِنْصَرَفَ وَلَيْسَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ ذَنْبٌ إِلَّا غَفَرَهُ  
له. ص ۱۴

قال رسول الله (ص) انَّ الْعَبْدَ لَيُصَلِّى الصَّلَاةَ لَا يُكْتَبُ لَهُ سُدُّسُهَا وَ لَا عُشْرُهَا وَ لَا يُكْتَبُ لِلْعَبْدِ مِنْ صَلَاتِهِ  
ما عَقَلَ مِنْهَا. ۱۴

امام صادق (ع) : فاجْعَلْ قَلْبَكَ قِبْلَةً لِلسَّانِكَ وَ لَا تُحَرِّكْهُ إِلَّا بِاشْارَةِ الْقَلْبِ وَ موافَقَةُ الْعُقْلِ وَ رَضْيُ الْإِيمَانِ  
ص ۱۴

علی (ع) می فرماید رسول خدا (ص) هیچ چیز را پنهانی برای من بیان نفرموده که بر مردم پوشیده داشته  
باشد تنها مطلبی که بود همان بود که اگر خداوند فهم کتابش را بر بندۀ ارزانی بدارد نصیب او می گردد. «

ص ۱۵

امام صادق (ع) : اَذَا إِسْتَقْبَلْتَ الْقِبْلَةَ فَآنْسِ الدِّنِيَا وَ مَا فِيهَا وَ الْخَلْقَ وَ مَا هُمْ فِيهِ وَ اسْتَفْرَغْ قَلْبَكَ عَنْ كُلِّ  
شاغِلٍ يَشْغُلُكَ عَنِ اللَّهِ وَ عَابِرٍ بِسَرِّكَ عَظِمَةَ اللَّهِ وَ اذْكُرْ وُقُوفَكَ بَيْنَ يَدِيهِ يَوْمَ تُبْلُو كُلُّ نَفْسٍ مَا أُسْلَفَتْ وَ رُدُّ وَ  
إِلَى اللَّهِ مَوْلَا هُمُ الْحَقُّ . ص ۱۶

علی (ع) : لَيْسَ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مِنَ الْصَّلَاةِ فَلَا يَشْغُلُنَّكُمْ عَنِ اؤْقَاتِهَا شَيْءٌ مِّنْ امْرِ الدِّنِيَا فِإِنَّ اللَّهَ  
عَزَّوَجَلَ ذَمَّ أَقْوَامًا فَقَالَ الَّذِينَ هُمْ عَنِ الصَّلَاةِ سَاهُونَ يَعْنِي أَهُمْ غَافِلُونَ اسْتَهَانُوا بِأَوْقَاتِهَا « ص ۱۷

« در سفینه البحار آمده است. هنگامی که علی (ع) در جنگ صفين سرگرم نبرد بود، در میان هر دو صف  
کارزار ، پیوسته به آسمان نگاه می کرد تا ببیند کی ظهر می شود و غاز ظهر را بخواند عبدالله بن عباس  
عرض کرد: یا امیر المؤمنین این چه کاری است؟ فرمود: آفتاب را می نگرم که اگر وقت غاز در رسید، غاز  
بگزاریم ابن عباس گفت: آیا حالا وقت غاز است با این سرگرمی جنگ؟ فرمود: ما برای چه با این  
گروه جنگ می کنیم؟ مگر نه این که برای غاز است؟ تنها به خاطر غاز با آنان نبرد می کنیم و می خواهیم  
غاز بر پا شود.» ص ۱۷

امام باقر (ع) : فرمودند هر مؤمنی که مواطن غازهای واجب باشد و آنها را در اول وقت بخواند، از گروه غافلان محسوب نخواهد شد. ص ۱۷

امام صادق (ع) فرمودند : کسی که غازهای واجب را در اول وقت ادا کند و حدود آنها را حفظ نماید فرشتهای آن را سپید و پاکیزه به آسمان برد. غاز (به غازگزار) گوید خدا تو را نگاه داردو همان گونه که مرا نگاه داشتی ؛ مرا به ملکی بزرگوار سپردي و کسی که غازها را بی سبب به تأخیر اندازد و حدود آنها را حفظ نکند، فرشته، غاز او را سیاه و تاریک به آسمان برد در حالی که غاز با صدای بلند به غازگزار گوید، مرا ضایع کردی ، خدا تو را ضایع کند آنچنان که مرا ضایع کردی.» ص ۱۸

«امام صادق (ع) به حزیر می فرماید : إِنَّهُ مَسْجِدٌ فِي بَيْتِكَ» ص ۱۸

امام صادق (ع) قال: علی (ع) قَدْ اتَّخَذَ مَسْجِدًا فِي دَارِهِ ، لَيْسَ بِالْكَبِيرِ وَ لَا بِالصَّغِيرِ» ص ۱۸

امام صادق (ع) : اذا صَلَّيْتَ صَلَاتَ فَرِبْضَةٍ فَصَلَّى لَوْقَتَهَا صَلَاتَ مُوَدَّعٍ يَخَافُ أَنْ لَا يَعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا» ص ۱۹

رسول خدا (ص) وارد مسجد شد و دید که انس بن مالک مشغول غاز است و به اطراف خود نگاه می کند، حضرت فرمود. ای انس ! غازی بخوان که گویی با آن وداع می کنی و (آخرین غاز توست) هرگز پس از آن به خواندن غاز دیگری موفق نمی شوی، هنگام غاز به محل سجدهات چشم بدوز که اگر کسی در جانب راست یا چپ قرار داشت او را نشناشی ، و بدان که تو در پیشگاه کسی ایستاده ای که تو را می بیند و تو او را نمی بینی . » ص ۱۹

پیامبر اکرم (ص) می فرماید . «غاز بخوان به صورتی که گویا با غاز وداع می کنی و هنگامی که مشغول غاز شدی بگو : این آخرین غاز من در دنیاست و چنان باش که گویی بهشت در مقابلت و دوزخ زیر پایت و عزraelیل پشت سرت می باشد و پیامبران الهی سمت راست تو و فرشتگان در طرف می باشند و خدای متعال از بالای سرت بر حال تو آگاه است پس نیک بیندیش که در پیشگاه چه کسی ایستاده ای و با که راز و نیاز می کنی و چه کسی به تو می نگردد.» ص ۱۹

رسول خدا(ص) فرمود عملی که به مقدار ذره ای ریا در آن باشد خداوند آن را نمی پذیرد. » ص ۲۳

رسول خدا(ص) فرمود: « روز قیامت به ریا کار گفته می شود ای گناهکار پاداش کارت را از همان کسی که برای او کار کرده‌ای دریافت کن؟ » ص ۲۳

« رسول خدا (ص) : هر که در حضور مردم غازش را نیکو بخواند و در خلوت و تنهایی ، آن را بد به جا آورد، این اهانتی است که به پروردگارش کرده است. » ص ۲۳

« مردی به امیر مومنان علی (ع) عرض کرد من از غاز شب محروم شده‌ام. حضرت فرمود تو را گناهانت به بند کشیده است. » ص ۲۴

امام سجاد (ع) در دعای سحر ماه رمضان (ابوحزمہ ثالی) در ضمن مناجات خود فلسفة سنگینی غاز را تحلیل می‌کند و می‌گوید : « پروردگارا ! چرا من هنگام غاز نشاط ندارم ؟ شاید مرا از درگاه خود رانده‌ای ؟ شاید مرا صادق نمی‌دانی ؟ شاید رفیق بد در من اثرگذاشته است و ... » ص ۲۴

« خدای سبحان به حضرت داوود فرمود . چه بسا عبدي که غاز می‌خواند و من آن غاز را به صورتش می‌زنم و بین خود و صدایش حجاب قرار می‌دهم، می‌دانی چنین عبدي کیست؟

ای داوود آن غازگزار کسی است که به ناموس مردم مؤمن زیاد با دیده گناه نگاه می‌کند. » ص ۲۴

« امام صادق علیه السلام فرمود : چون تکبیر (غاز) گفتی ، آنچه را ما بین آسمان و زمین است در مقابل کبریاء خدا کوچک و ناچیز شمار که اگر خداوند بر قلب بnde، زمانی که تکبیر می‌گوید ، بنگرد و در دل او چیزی باشد که از حقیقت معنای تکبیر بازش می‌دارد به او گوید « ای دروغگو آیا مرا می‌فریبی؟ به عزّت و جلالم سوگند که از شیرینی یاد خود محروم کنم و از قرب به خود و شادمانی مناجاتم محجوبت سازم . »

ص ۲۵

« ابن ابی یعفور می‌گوید به خدمت امام صادق (ع) عرض کردم ما دنیا را دوست می‌داریم حضرت فرمود : با دنیا چه می‌کنی ؟ عرض کردم بوسیله آنها ازدواج می‌کنم به حج می‌روم برای خانواده‌ام خرج می‌کنم، به برادرانم کمک می‌کنم، و در راه خدا صدقه می‌دهم. فرمود این دنیا نیست این آخرت است. » ص ۲۷

امام صادق (ع) : وَفَرِّغْ قَلْبَكَ عَنْ كُلِّ شَاغِلٍ يَشْعُلُكَ عَنِ اللَّهِ تَعَالَى وَعَانِي بِسْرِكَ عَنَّهُمْ اللَّهُ (عَزَّوَجَلَّ) وَأَذْكُرْ وَفُوقَكَ بَيْنَ يَدِيهِ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : هُنَالِكَ تَبْلُوا كُلُّ نَفْسٍ مَا أَسْلَفَتْ وَرُدُّوا إِلَى اللَّهِ مَوْلَاهُمُ الْحَقُّ . ص ۲۸

«رسول خدا (ص) در وصیتی به علی (ع) فرمودند یا علی إکره الله عزوجل لامتی العبث في الصلاه ۲۹ ص

امام باقر (ع) : عَلَيْكَ بِالْإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّمَا يُحْسَبُ لَكَ مِنْهَا مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْهِ مِنْهَا بِقَلْبِكَ وَلَا تَعْبَثُ فِيهَا . بِيَدِيكَ وَلَا بِرَأْسِكَ وَلَا بِلِحْيَتِكَ وَلَا تُحَدِّثُ كَفْسَكَ وَلَا تَتَنَاوَبَ وَلَا تَتَمَطَّأَ وَلَا تَكُفُّرُ ... ص ۲۹

رسول خدا (ص) : اگر نبود که شیاطین گرد دلهای بني آدم می‌گردند. آنان ملکوت را مشاهده می‌کردند» ص ۳۰

قال رسول الله (ص) : انَّ الْعَبْدَ إِذَا اشْتَغَلَ بِالصَّلَاةِ جَاءَهُ الشَّيْطَانُ وَقَالَ لَهُ : أَذْكُرْ كَذَا أَذْكُرْ كَذَا حَتَّى يَضْلِلَ الرَّجُلَ أَنْ يَدْرِي كَمْ صَلَّى . ص ۳۰

شیاطن پیوسته از مؤمن هراسناک می‌ماند مادامیکه بر اوقات غازهای پنجگانه مواظبت کند، پس اگر آنها را ضایع نماید شیاطن بر او جرأت می‌کند و او را در گناهان بزرگ وارد می‌سازد. « ص ۳۰

امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید . بپرهیزید از پرخوری که وسیله سخت دلی سستی و تنبلی در غاز و تباہ کننده بدن است؟ ص ۳۱

امام صادق (ع) : لَيْسْ شَيْءٌ أَضَرَّ لِقَلْبِ الْمُؤْمِنِ مِنْ كَثْرَةِ الْأَكْلِ وَهِيَ مُرَثَّةُ شَيْئِينَ: قَسْوَةُ الْقَلْبِ وَهَيْجَانُ الشَّهْوَةِ وَالْجُوعِ أَدَمُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَغَذَاءُ لِلرُّوحِ وَطَعَامُ لِلْقَلْبِ وَصَحَّةُ لِلْبَدَنِ» ص ۳۱

حضرت عیسی مسیح (ع) : يا بني اسرائیل لا تکثروا الأكل فإنه من أكثر الأكل أكثر النوم و من أكثر النوم أقل الصلاة وَ مَنْ أَقْلَ الصَّلَاةَ كُتِبَ مِنَ الْغَافِلِينَ .» ص ۳۱

امام صادق (ع) : كَثْرَةُ النَّوْمِ يَتَوَلَّدُ مِنْ كَثْرَةِ الشَّرْبِ وَكَثْرَةُ الشَّرْبِ يَتَوَلَّدُ مِنْ كَثْرَةِ الشَّيْعَ وَهُمَا يَقْلَانِ التَّقْسِيسَ عَنِ الطَّاعَةِ وَيَقْسِيَانِ الْقَلْبِ عَنِ الْفَكْرِ . ص ۳۲

امام باقر(ع) : می فرمایند : لا تَقْمُ إِلَى الصَّلَاةِ مُتَكَاسِلًا وَ لَا مُتَنَاعِسًا وَ لَا مُتَنَاقِلًا فَإِنَّهَا مِنْ خَلْلِ النَّفَاقِ.

٣٢ ص

عن فقه الرضا (ع) . فاذا أرَدْتَ أَنْ تَقْوِمَ إِلَى الصَّلَاةِ ، فَلَا تَقْمُ إِلَيْهَا مُتَكَاسِلًا وَ لَا مُتَنَاعِسًا وَ لَا مُتَنَاقِلًا وَ لَا  
مُتَنَاهِيَا وَ لَكِنْ تَأْتِيَهَا عَلَى السُّكُونِ وَ الْوَقَارِ وَ التَّؤْدَةِ. ص ٣٢

امام صادق (ع) : لا صلاةً لـحاقن و لا لـحاقب و لا لـحازق و الحاذق الـذى به البول و الحاذب الـذى به الغائط  
و الحاذق الـذى ضغطة الخف» ص ٣٢

امام صادق (ع) می فرمایند : لا تكثروا الكلام في غير ذكر الله فإنَّ الَّذِينَ يكثرونَ الْكَلَامَ فِي غَيْرِ ذِكْرِ اللهِ  
قاسيَةٌ قلوبُهُمْ وَ لَكِنْ لَا يَعْلَمُونَ» ص ٣٢

## فهرست مطالب

٣	موضوع تحقيق
٣	سؤال تحقيق
٣	بيان موضوع
٣	فلسفه واهداف تحقيق
٣	فرضيه ها
٤	نکات
٥	فصل اول
٥	تعريف حضور قلب
٦	معرفت پروردگار متعال
٨	احساس نیاز به رب بی نیاز

۹	عزم راسخ بر تحصیل حضور قلب
۱۰	دعا و مجاہده بر تحصیل حضور قلب
۱۱	توجه به جایگاه نماز
۱۲	تفکر در باره نماز
۱۵	مهیا شدن به نماز قبل از آغاز نماز
۱۶	نماز در اول وقت
۱۸	انتخاب مکان مناسب برای نماز
۱۹	نماز وداع
۲۲	فصل دوم
۲۳	ریا و خود نمایی
۲۴	گناه مانع حضور قلب
۲۵	گناه لذت مناجات را از انسان می گیرد
۲۵	تشتت خاطر یا هرزگی خیال
۲۶	رام نمودن قوه خیال
۲۶	تربيت قوه خيال در نماز جهت کسب حضور قلب
۲۶	تشاغل به دنيا از موانع حضور قلب در نماز
۲۷	معالجه حواس
۲۹	بازى در نماز
۲۹	وسواس در قراءت
۳۱	موانع گوناگون ديگر برای سلب حضور قلب
۳۱	پرخورى

پرخوابی

۳۱

کسالت و خستگی

۳۲

حاقن و حاقب

۳۳

پرگویی و بیهوده گویی

۳۴