حضور قلب در نماز و راه های تحصیل آن

پدید آورنده : علی جهانگیری ، صفحه 29

نماز، چشمه زلال نورانیت و معنویت است و هر کس در شبانه روز پنج نوبت در آن وارد شود از آلودگی های نفسانی پاک می شود. نماز، امانت بزرگ الهی و معیار قبولی اعمال است، مشروط بر این که روح و حیات داشته باشد و روح نماز، حضور قلب و توجه به معبود و خشوع در برابر اوست. نمازِ بدون حضور قلب همانند پیکر بی روح است.

معیار قبولی نماز، حضور قلب است؛ به مقدارِ حضور قلب، نماز مقبول واقع می شود و حضور قلب در صفای باطن و قرب الی الله مؤثر است. بی دلیل نیست که انبیاء عظام و ائمه اطهار(علیهم السلام) و اولیاء خدا، آن همه به نماز و حضور قلب عنایت داشتند. امام صادق(علیه السلام) در این باره می فرماید:

«وقتی بنده به نماز ایستاد خداوند به او توجه می کند و توجه اش را از او قطع نمی کند تا زمانی که سه مرتبه از یاد خدا غافل گردد. در این هنگام خداوند نیز از او اعراض خواهد کرد».

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) نیز درباره آفات بی توجهی و عدم حضور قلب در روایتی می فرماید: «در حال کسالت و چرت زدن نماز نخوانید و در نماز به فکر خودتان نباشید، زیرا در محضر خدا ایستاده اید. حقیقتاً آن مقدار از نماز بنده قبول می شود که قلباً به خدا توجه داشته باشد».

چگونه حضور قلب پیدا کنیم؟

اموری که می تواند در ایجاد حضور قلب مؤثر باشد بدین قرار است:

1. منشأ حضور قلب در هر عمل آن است که قلب، آن عمل را با عظمت تلقی کند و مهم بشمارد، اگر ما مناجات حق تعالی را حتّی به اندازه مکالمه با یک مخلوق اهمیت دهیم هرگز این قدر غفلت و سهو و نسیان نمی کنیم.

2. مادامی که آرزو و حب دنیا در قلب آدمی وجود دارد، به حضور قلب نمی رسد. با ریاضت و مجاهدت، و تفکر در عواقب و معایب دنیا، قلب، ساکن و مطمئن می شود و حضور قلب به وجود می آید.

3. اگر انسان مدتی در نماز، مواظب اذکار و ادعیه خود باشد (آن چه را که مقدمه حضور قلب قبل از نماز است فراهم سازد و آن چه را که موجب حواس پرتی است از خود دور کند) نفس عادی می شود.83

بنابراین قدم اول در به دست آوردن حضور قلب این است که نمازگزار، اهمیت و ارزش نماز را بداند و بفهمد و یقین کند و هر اندازه این معنا را دریابد، به همان اندازه در نماز توجه حاصل می کند.

قدم دوم، رعایت آداب ظاهری نماز است. اگر شرایطی را که برای نمازگزار به عنوان امور مستحب بیان داشته اند، رعایت شود، به طور قطع در تحصیل حضور قلب افراد عادی مؤثر بوده و ایشان را در این مسیر به پیش می برد.

قدم سوم، ریاضت تدریجی در تمرکز حواس و توجه به مقام ربوبی است. برخی خدا را از ترس جهنم و خوف از ورود در آتش عبادت می کنند که این عبادت ترسویان است. عده دیگر خدا را برای رفتن به بهشت و منعم شدن به نعمت های الهی عبادت می کنند تا در جهان آخرت، زندگی آسوده و توأم با انواع خوشی ها، لذائذ و نعمت ها داشته باشند؛ این هم عبادت آزمندان است. قلیلی از بندگان، خدا را نه برای بهشتش و نه از خوف آتش جهنمش، بلکه برای خود او عبادت می کنند؛ ذات او را شایسته عبادت و پرستش و خود را سزاوار بندگی آن معبود می دانند لذا عبادت و اطاعت می کنند؛ و این عبادت موحدان است.84

قدم چهارم این است که نماز گزار در عین حال که توجه دارد در مقابل خدایش ایستاده و با او سخن می گوید و مناجات می کند؛ در هر مرحله از قیام، قعود، رکوع، سجود، تکبیر و تشهد و بقیه اجزا و ارکان نماز، نیز به معنای باطنی آن جزء عنایت داشته باشد؛ زیرا حضور قلب در نماز مفهوم گسترده ای دارد.

این نحوه از حضور قلب، کامل ترین مرحله حضور قلب است اما افسوس که پرنده خیال، هر «آن» و هر لحظه بر مقام و موضوعی از امور دنیایی می نشیند و حضور قلب را از انسان سلب می کند.

پس بر انسان است که سعی کند به طور جدی فقط در «نماز» حاضر باشد، و نه در امور دیگر، و اگر چنین کند کم کم قوّه خیال در کنترل او قرار می گیرد و کارش آسان تر می شود. بدیهی است که این امر محتاج به ریاضت فراوان و مداوم است.85

دل، تنها با یاد خدا آرامش می گیرد

این که خداوند می فرماید: «الا بذکر الله تطمئن القلوب؛ همانا با یاد خداوند است که قلب ها آرامش می یابد» تنبهی است برای مردم به این که متوجه پروردگار خود بشوند و با یاد او دل های خود را آرام سازند، چون آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری به سعادت و نعمت نداشته و بیمی جز شقاوت و بدبختی و از دست دادن نعمت ندارد، و تنها علتی که سعادت، شقاوت، نعمت و نقمت به دست اوست، خدای سبحان است، چون بازگشت همه امور به اوست، و اوست که فوق بندگان و قاهر بر آنان، و فعال مایشاء و ولی مؤمنین و پناهندگان به اوست. پس یاد او برای نفسی که اسیر حوادث است و همواره در جستجوی رکن وثیقی است که سعادتش را ضمانت کند، و برای نفسی که در امر خدا متحیر است و نمی داند به کجا می رود و به کجایش می برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است.

آری، این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثنا نیست مگر این که کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشد، دیگر نتوان آن را قلب نامید، البته چنین قلبی از ذکر خداگریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود. چنان که خداوند فرموده است: «فَإنَّها لاتَعمَی الأبصارُ وَ لکِن تَعمَی القُلُوبُ الَّتی فی الصُّدُورِ؛ دیدگان کور نمی شوند و لیکن دل هایی که در سینه هاست کور می گردد».86

و نیز خداوند درباره کسانی که یاد خدا را فراموش کرده اند فرموده است: «نَسُوااللّهَ فَنَسِیَهُم؛ خدا را فراموش کردند و خدا هم ایشان را فراموش کرد».87

از ظاهر الفاظ آیه فوق، انحصار فهمیده می شود و نتیجه می گیریم که دل ها جز به یاد خدا به چیز دیگری اطمینان نمی یابد. زیرا دل های آدمیان که همان نفوذ مدرکه باشد هیچ هدفی جز رسیدن به سعادت، و امنیت از شقاوت، ندارد و تنها سبب غالب و غیر مغلوب، خدای سبحان و خدای غنی و ذوالرحمه است.

از آن چه یاد شد می توان گفت تنها به یاد او دل ها آرامش می یابد، و اگر دلی به یاد غیراو آرامش یابد، دلی است که از حقیقت حال خود غافل است و اگر متوجه وضع خود بشود بدون درنگ دچار رعشه و اضطراب می گردد.88

نماز ؛ زمزمه عاشقان

حضور قلب، در سخن و گفتار آسان است ولی وقتی انسان بخواهد در عمل بدان دست یابد کاری بس مشکل و طاقت فرسا در پیش خواهد داشت. سید نعمت الله جزائری (ره) می نویسد: «یکی از دوستان مورد اعتماد و عادلم گفت: با خود فکر کردم که در حدیث وارد شده هر کس دو رکعت نماز او قبول شود عذاب نمی شود. تصمیم گرفتم به مسجد کوفه بروم، در آن جا دو رکعت نماز با حضور قلب و جمیع شرایط بخوانم. وارد مسجد شده شروع به نماز کردم. قلب خود را از وسوسه های شیطانی خالی نمودم. ناگاه به خاطرم گذشت که مسجد کوفه مناره ندارد. اگر کسی بخواهد مناره ای برای آن بسازد از کجا سنگ و گچ تهیه کند؟ بالاخره به فکرم رسید که از فلان محل بهتر می شود تهیه نمود. کم کم تعیین کردم که در چند روز این مناره تمام می شود و سر مناره را چگونه می سازند و... همین که دو رکعت نماز تمام شد متوجه شدم من هم از ساختمان مناره فارغ شده ام. فهمیدم به مسجد کوفه آمده ام برای ساختن مناره نه برای دو رکعت نماز با حضور قلب».89 بنابراین همواره انسان باید تلاش کند تا هر چه بیشتر حضور قلب پیدا کند اگرچه این کار، زمان بر باشد.

گویند وجه تسمیه ابوعبدالله جوالیقی این بود که روزی جوال خود را گم کرد و هر چه فکر نمود به یادش نیامد کجا گذارده یا به که داده است. مدتی در اندیشه پیدا کردن آن برآمد ولی اثری نبخشید تا این که در نماز ناگاه متوجه شد که جوال را چه کرده است. پس از پایان نماز به منزل آمده به پسر خود گفت جوال را پیدا کردم. پسر پرسید: چطور شد که به یادت آمد. پدر گفت: مشغول نماز خواندن بودم، در آن حال به فکر فرو رفته بالاخره به یادم آمد چه کرده ام. پسر پس از شنیدن جریان گفت: پس شما نماز نمی خواندی، جوال را پیدا می کردی؟ از این سخنِ پسر، ابوعبدالله چنان تحت تأثیر قرار گرفت که علاقمند به تحصیل و دانش و تزکیه نفس شد تا به جایی رسید که تفسیری از خود به یادگار گذاشت.90

هر چند حالت عدم حضور قلب، گاهی برای بزرگان نیز اتفاق می افتد ولی باید توجه داشت که هر کس به اندازه توان خود باید در کسب حضور قلب تلاش نماید و روشن است که از نماز به اندازه حضور قلب پذیرفته خواهد شد.

نقل شده است روزی سید رضی (ره) به نماز جماعتی که به امامت برادرش سید مرتضی (ره) اقامه می شد حاضر گشت و نمازش را با حضور قلب و با حال و هوایی عارفانه می خواند. هنگامی که موج نماز گزاران سر از رکوع برمی داشتند، چشم سید مرتضی به برادرش که در محراب نماز ایستاده بود افتاد و ناگهان او را در برکه ای از خون شناور دید، نیت خود را عوض کرد و به تنهایی (بدون اقتدا به جماعت) نمازش را به پایان برد. وقتی سید مرتضی، علت این کار را از برادرش سید رضی جویا شد، جواب داد: ناگهان تو را در دریایی از خون شناور دیدم! سید مرتضی گفته برادرش را تصدیق کرده و گفت: در آن حال، من ناخودآگاه درباره مسئله ای از مسائل «حیض» می اندیشیدم که پیش از آمدن به نماز از من پرسیده بودند.91

به صورت خلاصه می توان گفت بعضی مقدمات برای به دست آوردن حضور قلب در نماز از این قرار است:

1. دانستن معنای جملات نماز؛

2. انجام مستحبات قبل از نماز و مرحله آمادگی؛

3. انتخاب محل مناسب برای نماز خواندن؛

4. احساس حیا از خدا در هر لحظه، و رسیدن به این باور که در مقابل خدا ایستاده ایم.92

حضور قلب ؛ آداب نماز

در روایتی از امام رضا (علیه السلام) آمده است. در این روایت می خوانیم که از امام رضا (علیه السلام) سؤال شد آداب نماز چیست؟ امام فرمودند:

1. حضور قلب؛

2. آزاد گذاشتن جوارح (بازی نکردن با آنان)؛

3. خوار شمردن خود در پیشگاه خدای متعال؛

4. قرار دادن بهشت، در سمت راست و آتش جهنم در سمت چپ، و صراط را در مقابل، مشاهده کردن؛

5 . خدا را در مقابل خود دیدن؛

کسب حضور قلب آن قدر اهمیت دارد که رسول گرامی اسلام دو رکعت نماز با تفکر را از بیداری یک شب تا صبح بهتر دانسته است: «رکعتان فی تفکر خیر من قیام اللّیلة؛ دو رکعت نماز با تفکر و توجه و حضور قلب، بهتر از یک شب نماز بدون حضور قلب است».

و نیز رسول اکرم (صلی الله علیه وآله)، دو رکعت نمازی را که در آن انسان بدون توجه به امور دنیا به جای آورد باعث بخشش همه گناهان دانسته اند: «من صلی رکعتین و لم تحدث نفسه فیها بشی ءٍ من أمور الدّنیا، غفر الله له ذنوبه؛ کسی که دو رکعت نماز بخواند در حالی که قلبش به فکر هیچ یک از امور دنیا نباشد خداوند گناهانش را می بخشد».

و بالاخره این که حضرت علی (علیه السلام) سخن از بی ارزشیِ عبادتِ بدون توجه به میان آورده فرموده اند: «لا خیر فی عبادة لیس فیها تفقه؛ عبادتی که در آن توجه به خدا و درک و فهم نباشد ارزشی ندارد».93

بنابراین، مهم ترین عنصر قبولی عبادت، حضور و توجه قلبی است.

پی نوشت ها:

1. برگرفته از امام خمینی، رساله نوین 1، ص 130-131، نقل از صلوة العارفین و معراج السالکین، ص 47-59 .

2. بر گرفته از روایت امیرالمؤمنین (ع) فک: الکافی، ج 2، ص 84.

3. عبدالله، نماز محبوب عارفان، ستاد اقامه نماز، چاپ چهارم، سال 1377، ص 21 - 26.

4. حج / 45.

5 . توبه/ 67 .

6 . عباس عزیزی، پرورش روح نماز و عبادت در تفسیر المیزان، نبوغ، چاپ چهارم، 1377، ص 101-102.

7. سید نعمت الله جزائری(ره)، انوار نعمانیه، ص 238.

8 . موسی خسروی، پند تاریخ، اسلامیه، چاپ 1358، تهران، ص 221-223.

9. محمد صحتی سردرودی، نماز ابرار، ستاد اقامه نماز، چاپ دوم، 1378، ص 79.

10. جعفر شیخ الاسلامی، بوستان نیایش آموزش نماز برای نوجوانان ویژه پسران، انتشارات اسلامی، چاپ اول 1375، ص 48.

11. به نقل از بحارالانوار، ج 81 ، ص 239.