



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِمَا الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَىٰ أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

حضور در نماز

سؤال: بنده مدتی است آنچه را که از بزرگان دین و اهل بیت (علیهم السلام) در مورد نماز سفارش شده؛ و هر چه کتاب در مورد نماز مطالعه نموده ام؛ رعایت کرده ام، مانند خواندن نماز اول وقت، رعایت مستحبات، خواندن نماز در اوقات پنجگانه، نماز جامع، خواندن نوافل، توسل به یکی از معصومین علیهم السلام در هنگام ورود به نماز، ولی آن چنان که شایسته باشد حضور قلب در نماز و لذت در مناجات و عبادت برایم حاصل نشده، لطفا در مورد چگونگی تمرکز در نماز توضیح فرمایید.

جواب:

(۱) - آنچه به آن موفق شده اید بسیار پسندیده و توفیق ارزشمندی است، و در جهت وسیع کردن میدان بهره مندی شما از نماز است، ولی موضوع توجه؛ جان و روح این مطلب بوده که بدون این؛ همه آنها قالب بی روح است.

(۲) - توجه در نماز بدون تمرکز بدست نمی آید، و تمرکز با انقطاع از غیر بدست می آید، نه التفات به اغیار و تمرکز در یک نقطه، لذا باید از بیرون نماز منقطع گردید.

(۳) - مشکل عدم تمرکز؛ ناشی از شلوغی و وراجی ذهن و غیر اختیاری بودن فعالیت آنست، برای تمرکز باید فعالیت ذهن آرام و بلکه بکلی متوقف شود، تمرکز و توجه؛ نوعی مشغول کردن ذهن به یک امر خوب و مورد نظر نیست، بلکه کلاً باید ذهن خاموش شود.

(۴) - خاموش کردن ذهن در وقت نیاز؛ تنها با تسلط صاحب ذهن ممکن است، تسلط شخص بر ذهن با اختیاری کردن فعالیت ذهن عملی است، یعنی هر وقت بخواهد بتواند آنرا خاموش کرده؛ و میدان جولان ذهن را در اختیار داشته باشد، و این بدون سابقه تجربه و مهارت شخص در این زمینه بدست نمی آید، از این رو شخص باید در بیرون نماز و غیر از وقت عبادت نیز مرتباً به دنبال اختیاری کردن فعالیت ذهن باشد.

(۵) - اختیاری کردن فعالیت ذهن؛ تنها با منع فعالیت غیر اختیاری ذهن بدست می آید، برنامه اختیاری کردن ذهن را از اینجا می توانید شروع کنید: فعالیت ذهن در هر کاری؛ حتی جزئی ترین و بی اهمیت ترین کار (شستشوی دندان، پوشیدن لباس و...) باید در خود همان کار باشد، نه اینکه چون آن کار ساده است؛ و بدون حواس جمع هم انجام می شود؛ پس ذهن آزاد است هر جا برود! یا صرفه جویی می کنیم و از ذهن برای برنامه ریزی راجع به یک کار مفید استفاده کرده و در آن باره فکر می کنیم! نه خیر، نه آزاد باشد هر جا برود، و نه به نفع ماست که در حال انجام کاری ذهن ما در جایی غیر آن کار باشد، در شبانه روز بیشتر کارهایی که انجام می دهیم؛ چه بسا خود آن کار؛ نیاز به حضور ذهن در همان کار نداشته باشد، و با ذهن جایی دیگر بودن نیز؛ آن کار بدون هیچ مشکلی عملی باشد، ولی این روش غلط؛ که مرتباً هر شب و روز؛ بارها و بارها تکرار می شود؛ نتیجه اش پیدایش یک عادت شدید؛ بر بیرون بودن ذهن از کاری که مشغولش است می گردد. با داشتن این عادت شدید (بیرون بودن ذهن از امر فعلی)؛ و تمرین و تکرار مداوم آن؛ چطور می خواهیم در وقت نماز و طاعت؛ به آسانی و فوریت حواس جمع بوده و ذهن متمرکز باشد؟!!

(۶) - جز از این؛ موانع دیگری هم در این راستا؛ در وقت نماز ممکن است وجود داشته باشد، از قبیل: موجبات سلب توفیق که از راههای دیگر فراهم شده، یا امتناع نفس عاصی، و یا اغوای شیطان (اعاذنا الله من جمیع ذلک).

(۷) - بنا بر این؛ ابتدا باید عادت غلطمان را تصحیح کنیم، پس از آن مواظبت بر اختیاری کردن ذهن بنماییم؛ تا بتوانیم در وقت نیاز و نماز؛ ذهن را به آسانی خاموش نموده و توجه در نماز را پس از حاصل نماییم. شایان ذکر است که: این کار سخت نبوده و کمی جدیت و باورداشتن و همت می خواهد، از کوچکترین کارها؛ بلکه از اولین کاری که از اول صبح که بیدار می شوید شروع کنید، از همان کار مواظب باشید که فقط در همان کار باشید، و بعد از آن همینطور در کار بعدی و بعدی. اوایل امر ممکن است بعضی موارد یا برخی از اوقات؛ طبق عادت قبلی؛ ذهنتان بیرون از کاری که مشغولش هستید برود، ولی با پیگیری و استمرار؛ این تخلفات کمتر و کمتر شده تا اینکه بکلی مرتفع می گردد. (بفضل الله و عونہ).

(۸) - در صورت تمکن از اختیاری شدن ذهن (به هر مقدار)، به مدد حق در اوقاتی که مطالبی نگران کننده؛ بطور ناخواسته به ذهن انسان هجوم می آورند، در این وقتها نیز می توان با یک ترمز ذهنی و خاموش کردن آنی؛ ذهن را از وراجی و مشغولیت و غیر اختیاری بودن بیرون آورد.

(۹) - در این گونه مواقع بینش و معرفت شخص مؤمن که مبتنی بر اصل زیر است نیز به کمک او آمده، و به راحتی می تواند

ذهن را آرام و خاموش نماید، این اصل مهم عبارت از عقیده به این مطلب است: زمام همه امور در دست حقتعالی است، و بی حول و قوه الهی حتی برگی از درخت نمی افتد، تقدیر به اراده حق معین شده، و مقادیر امور به دست حقتعالی است، و تشویش و مشغولیت ذهن در عواقب امور تغییری در آن نمی دهد، تمام ابتلاءات برای تسلیم بیشتر بندگان خدا و عبودیت بیشتر آنان است، و نشانه تسلیم بنده؛ آرامی و اطمینان او است، و آرامی حقیقی در ذهن و دل است، و این با انجام وظیفه شرعی یا عقلی شخص؛ و مطالعه و تحقیق و تدبیر در انتخاب بهترین راهکارها نیز منافاتی ندارد.

(۱۰) - ان شاء الله به لطف الهی و همت و جدیتان، با استمرار توفیقاتی که یاد کرده اید، و جان بخشیدن به آنها؛ همچنان که شرح شد؛ به مرور بهره مندی شما از نماز بیشتر و روز افزون گردیده؛ تا ابتدا زنگارهای گذشته از دل زدوده؛ و حجابهای سابق مرتفع گردیده، و نور نماز به جان دل رسیده، و مشاعر و ادراکات شما گشوده شده، و حظّ و دریافت شما از حضور و معنا و حقیقت نماز کامل شود. آمین ربّ العالمین.

و الحمد لله رب العالمین