

آثار و برکات حضور قلب در نماز

از منظر آیات و روایات و کلام بزرگان دین

تأیید: ۹۴/۰۲/۲۰

دریافت: ۹۳/۰۷/۲۳

وحید باقری *

چکیده

قلب دارای دو معنا است: گاهی منظور از قلب قطعه گوشت صنوبری شکل است، و گاه نیز مراد از آن، موجودی لطیف و ربّانی است که نوعی ارتباط با قلب جسمانی دارد و هرگونه درک و شناخت به وسیله آن انجام می‌شود و عتاب و خطاب الهی متوجه آن است. حضور قلب در نماز اقسامی دارد، ولی اجمالاً منظور از حضور قلب در نماز، این است که هنگام نماز، دل متوجه نماز باشد نه چیز دیگر. همین قدر که دل نمازگزار با ظاهر احوال و اقوال نماز باشد، برای تحقق حضور قلب کافی است. در این مقاله راه‌های کسب حضور قلب، موانع ایجاد حضور قلب و روش از میان برداشتن موانع، در آیات و روایات و سخنان علمای دین، بررسی شده است تا با بهره‌گیری از آن‌ها بتوان آثار فردی و اجتماعی نماز را محقق ساخت.

واژه کلیدی

نماز، حضور قلب، آیات، روایات، کلام بزرگان.

مقدمه

هیچ نمازگزاری نیست که دغدغه «حضور قلب» در نماز را نداشته باشد و از فقدان آن در هنگام نماز دل‌نگران نبوده و از خداوند توفیق آن را نخواهد. چرا که نماز راستین، تنها در کلماتی کوتاه خلاصه نمی‌شود بلکه با «حضور قلب» تحقق می‌یابد. نماز حقیقی، دو بعد دارد: الف) بعد ظاهری؛ که به منزله پیکره نماز است. ب) بعد باطنی؛ که به مثابه روح و حقیقت آن می‌باشد. هر یک از این دو بعد احکام و آداب ویژه‌ای داشته و نماز با وجود این دو کامل می‌گردد، یعنی همان‌گونه که نماز بدون رعایت احکام و شرایط ظاهری، باطل است. مراعات نکردن آداب باطنی و قلبی نماز نیز موجب عدم پذیرش آن گشته و انسان را به قرب حضرت حق نمی‌رساند.

بی‌شک از مهم‌ترین آداب باطنی نماز و بلکه تنها راه رسیدن به اسرار و آثار و برکات آن، همانا «حضور قلب» است و بهره‌رکسی از نماز، به اندازه حضور قلب اوست. بنابراین این سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توان در نماز به حضور قلب رسید تا از آثار و برکات آن بهره‌مند شد؟ جواب این سؤال را می‌شود از انوار آیات، روایات و از سخنان عالمان ربانی و عارفان الهی به دست آورد.

مفهوم شناسی

قلب

قلب به یکی از دو معنای زیر به کار می‌رود:

۱. قطعه گوشت صنوبری شکل است که در قسمت چپ سینه، به ودیعت نهاده شده است.

۲. یک موجود لطیف، روحانی و ربانی است که نوعی ارتباط با قلب جسمانی دارد. این موجود لطیف به نام‌های: قلب، نفس، روح و انسان نامیده می‌شود. و هرگونه درک و شناخت، به وسیله آن انجام می‌شود و عتاب و خطاب، متوجه است.

در قرآن کریم هر جا واژه قلب به کار رفته، منظور از آن قلب، معنای دوم است و گاهی از آن به دلی که در سینه جای دارد تعبیر می‌شود. چنان‌چه در قرآن کریم می‌خوانیم: «... فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» (حج: ۴۶)؛ دیدگان کور نمی‌باشند، بلکه دل‌هایی که در سینه‌ها جای دارند، کور هستند. این تعبیر از دل به دلیل علاقه و ارتباط خاص آن با قلب جسمانی است. اگرچه قلب به معنای دوم با همه اندام‌های بدن ارتباط دارد و آن‌ها را به کار می‌اندازد. ولی اولین ارتباط آن با قلب جسمانی است که آنجا جایگاه و مملکت آن است و به واسطه آن با دیگر انواع ارتباط برقرار می‌کند. قلب به دلیل صفا و

جلائی که دارد مانند یک آینه صاف و شفاف می تواند انوار و تجلیات الهی را به سوی خود جذب کند، ولی در اثر عوامل خارجی که برخلاف روحانیت و نورانیت ذاتی اش می تواند بر آن عارض شود، استعداد پذیرش تجلیات ربّانی را از دست می دهد و قابلیت پذیرش آلودگی ها و تباهی ها و محرومیت ها در آن پدید می آید.

استعداد پذیرش انور الهی در قلب، به حدی است که می تواند در اثر تابش انوار الهی، به جایی برسد که حقایق بسیاری برای او کشف شود. امام باقر علیه السلام می فرماید: «الْقُلُوبُ ثَلَاثَةٌ: قَلْبٌ مَنكُوسٌ لَا يَعِي شَيْئاً مِنَ الْخَيْرِ وَهُوَ قَلْبُ الْكَافِرِ وَقَلْبٌ فِيهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ فَالْخَيْرُ وَالشَّرُّ فِيهِ يَخْتَلِجَانِ فَأَيُّهُمَا كَانَتْ مِنْهُ غَلَبَ عَلَيْهِ وَقَلْبٌ مَفْتُوحٌ فِيهِ مَصَابِيحٌ تَزْهَرُ وَلَا يُطْفَأُ نُورُهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق: ۲/۴۲۳)؛ دل ها بر سه گونه اند: ۱. دلی که برگشته و از گونه است و چیزی در آن داخل نمی شود و آن قلب کافر است؛ ۲. دلی که نقطه سیاهی در آن است و خیر و شر در آن وارد می شود تا یکی از آن ها برد دیگری غلبه کند؛ ۳. دلی که باز است و چراغ فروزانی در آن است که تا روز قیامت خاموش نمی شود.» در این روایت تعبیر «تا روز قیامت خاموش نمی شود» بسیار جالب است و ویژگی قلب به معنای دوم را بیان می کند که تا روز قیامت نور آن خاموش نمی شود و بعد از پوسیدن بدن نیز نورانیت این قلب ادامه دارد، ولی قلب به معنای اول (قلب صنوبری) همزمان با بدن انسان می پوسد و از بین می رود (بدیعی، ۱۳۸۹: ۲۱).

حضور قلب و اقسام آن

منظور از «حضور قلب» این است که هنگام نماز، دل با نماز باشد، نه با چیز دیگر که او را از نماز غافل سازد. همین اندازه که دل نمازگزار با ظاهر احوال و اقوال نماز باشد برای تحقق حضور قلب کافی است.

حضور قلب اقسام گوناگونی دارد:

۱- گاهی قلب متوجه یکی از وجوه نماز شده مثلاً حس می کند که در برابر خداوند حاضر شده و همین حس او را از هر فکر و ذکر دیگری باز می دارد.

۲- گاه انسان مقید به ادای صحیح حروف از مخرجشان می گردد و به ادای صحیح کلمات به لحن عربی مشغول می شود.

۳- گاهی مراقب است که صورت افعال نماز را صحیح به جای آورد.

۴- گاه به معنی افعال یا اقوال نماز می اندیشد مثلاً در معنی تکبیر (الله اکبر) یا قیام یا رکوع یا چیزهای دیگر اندیشه می کند و تا آخر نماز مشغول به همان فکر است.

۵- بهترین و کامل ترین نوع حضور قلب این است که هنگام گفتن هر قولی از اقوال نماز

یا به جای آوردن هر فعلی از افعال نماز قلب نماز گزار متوجه همان قول یا همان عمل باشد [یعنی نمازگزار در حال نماز] حضور پروردگار را رعایت کرده و آگاه باشد که اینک در حضور خداوند متعال ایستاده است و این گونه نباشد که اندیشیدن به جزئی از نماز او را از جزئی که در حال انجام دادنش هست باز دارد (ملکی تبریزی، ۱۳۹۰: ۱۲۰).

رابطه نماز با حضور قلب

همان‌گونه که در اخبار و احادیث آمده، نمازگزار در حال نماز، با خدا راز و نیاز می‌کند و سخنی که با غفلت گفته شود بی‌تردید راز و نیاز نیست. مثلاً اگر از گفتن «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» غافل باشد چگونه می‌توان آن را توجه به هدایت الهی دانست و چنانچه قصد تضرع و دعا نداشته باشد حرکت دادن زبان در حال غفلت برای او چه زحمتی دارد بویژه که به آن عادت کرده باشد.

بی‌شک هدف از قرائت و ذکر حمد و ثنای خداوند و دعا و تضرع به درگاه خداست که در این هنگام مخاطب وی می‌باشد و در حالی که قلب او در حجاب غفلت است نه او را به چشم می‌بیند و نه به دل مشاهده می‌کند بلکه او بکلی از مخاطب خود غافل می‌باشد و این حالت از مقصود شارع به دور است چون خداوند نماز را برای زدودن زنگار دل‌ها و تجدید ذکر پروردگار و تحکیم ریشه‌های ایمان در قلوب قرار داده است. اما هدف از رکوع و سجود بی‌تردید تعظیم حق تعالی و بزرگداشت اوست و اگر روا باشد که انسان در حالی که از خدا غافل است با انجام دادن عملی او را تعظیم کند رواست بتی راکه پیش روی او نهاده شده و از آن غافل است مورد تعظیم قرار دهد و حال که رکوع و سجود در چنین حالی تعظیم حق تعالی نیست ناگزیر نماز چیزی جز حرکت‌های بی‌معنا هم نیست و در این کار مشقتی وجود ندارد تا انسان مورد آزمون قرار گیرد و ستون دین شمرده شود و حد فاصل میان کفر و اسلام باشد و بر دیگر عبادات تقدم یابد. یعنی صفتی که بردل چیره شده تا او را بر امتثال او امر الهی و اداری کند مطلوب خداست. اگر نماز با شرایط مقدمات خشوع و خشوع و دیگر دستورات در رابطه با ذکرهای آن کاملاً رعایت شود اینجاست که نماز اقامه شده دارای آثار و برکات فردی و اجتماعی می‌باشد.

اهمیت حضور قلب در نماز از منظر آیات و روایات

بدان که ادله شرط بودن خشوع و حضور قلب در آیات و احادیث بسیار است از جمله آن‌ها فرموده خداوند متعال است که: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي» (طه: ۱۴)؛ نماز را برای یاد من بپادار. فعل امر اقم ظاهراً برای وجوب است و غفلت ضد ذکر و یاد می‌باشد. لذا کسی که در همه نمازش غافل و بی‌توجه است چگونه ممکن است نماز را برای ذکر و یاد خداوند بپا داشته

باشد و نیز قول خداوند که می فرماید: «وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ» (اعراف: ۲۰۵)؛ و از غافلان مباش، مبنی بر نهی بوده و ظاهر آن دلالت بر تحریم دارد. و نیز آیه: «حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ» (نساء: ۴۲)؛ تا بدانید که [در نماز] چه می گوئید. بیانگر علت نهی از ورود به نماز است، و همین علت در انسان غافلی که غرق در مقاصد و سوسه های خود و افکار دنیوی می باشد نیز شایع و ثابت است. دلیل دیگر سخن پیامبر خدا ﷺ که فرمودند: «انما الصلاة تمسکن و تواضع» (مسند احمد، ۱۳۱۳ ق: ۴/۱۶۷)؛ جز این نیست که نماز اظهار ذلت و فروتنی است (بدیعی، ۱۳۸۹: ۱۰۰).

خدای تبارک تعالی درباره مؤمنان می فرماید:

«الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ» (مؤمنون: ۲)؛ آنان کسانی هستند که در نمازهایشان خشوع کنندگانند. و نیز می فرماید: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ» (ماعون: ۵ و ۴)؛ وای بر نمازگزاران، آنان که از نماز خود غافلند.

خدای متعال در این آیه نمازگزارانی را که در نمازهای خود حضور قلب ندارند و دچار غفلت می شوند، نکوهش می کند، نه کسانی را که بکلی نماز را ترک می کنند.

رسول اکرم ﷺ می فرماید: «الصَّلَاةُ مِيزَانٌ مَنْ وَفَى اسْتَوْفَى» (بابویه، ۱۳۷۶ ق: ۱/۳۳)؛ نماز میزان و الگوست هر کس شرایط و آداب آنرا به طور شایسته رعایت کند پاداش کامل دریافت می کند. و نیز در همین رابطه می فرماید: «أعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك» (دیلمی، ۱۴۰۹ ق: ۱۲۸)؛ خدای را پرستش کن آنسان که گویی او را می بینی اگر تو او را نمی بینی بی تردید او تو را می بیند.

و همچنین درباره فضیلت تام و کامل نماز می فرماید: «إن الرجلين من أمتي يقومان في الصلاة وركوعها وسجودها واحد وإن مابين صلواتهما ما بين السماء والأرض» (مجلسی، ۱۴۹۰ ق: ۱/۳۴۱)؛ ما دو تن از امت من به نماز برخیزند و رکوع و سجود را یکنواخت انجام می دهند ولی بیان این دو نماز از آسمان تا زمین فاصله است. در همین رابطه می فرماید: «اما يخاف الذی يعول وجهه في الصلاة أن يحول الله وجهه وجه حمار» (بابویه، ۱۲۹۸ ق: ۳۳۲) همان (۴۴) کسی که در نماز صورتش را به این طرف و آن طرف می چرخاند، آیا نمی ترسد که خداوند صورتش را به شکل الاغ بگرداند. و نیز می فرماید: «من صلى ركعتين لم يحدث فيهما نفسه بشيء من الدنيا غفر الله له ذنوبه» (همان: ۴۴)؛ هر کس در رکعت نماز بگذارد که در آن چیزی از امور دنیا از قلب خود خطور ندهد خداوند او را می آمرزد.

امام باقر علیه السلام می فرماید: «إن اول ما يحاسب به العبد الصلاة فإن قبلت قبل ما سواها ان الصلاة اذا ارتفعت في وقتها رجعت الى صاحبها وهي بيضاء مشرقة، تقول: حفظتني

حفظک الله و اذا اذتفعت فی غیر وقتها بغیر حدودها رجعت الی صاحبها وهی و سوداء مظلومه تقول ضیعتنی ضیعک الله» (طوسی، ۱۴۰۶ ش: ۲/۲۳۹)؛ نخستین چیزی که در قیامت از بنده محاسبه می شود نماز است اگر نماز پذیرفته شود دیگر عبادت ها نیز پذیرفته می شود. اگر نماز در وقت خود به آسمان بالا رود به سوی صاحبش برمی گردد در حالی که سفید و نورانی و می گوید: تو (آداب) مرا رعایت کردی خداوند تو را مراعات کند و اگر در غیر وقت خود و بدون آداب و شرایط بالا رود به سوی صاحبش برمی گردد در حالی که تیره و تار است و می گوید: تو مرا تباه ساختی خداوند تو را تباه سازد.

از امام رضا علیه السلام روایت شده که امیر مومنان علیه السلام فرمودند: «طوبی لمن أخلص الله العباده والدعاء ولم يشغل قلبه بما تراه عيناه ولم ينس ذكر الله بما تسمع أذناه ولم يحزن صدره بم اعطى غيره» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۱۶)؛ خوشا به حال کسی که پرستش و نیایش خود را برای خدا خالص گرداند و قلبش را به وسیله آنچه دیدگانش می بیند مشغول نکند، و یاد خدا را به وسیله آنچه گوش هایش می شنود از یاد نبرد و دلش به خاطر آنچه به دیگران عطا شده اندوهگین نشود. درباره اثبات لزوم حضور قلب اخبار و احادیث بسیار فراوان است و ما به همین مقدار بسنده می کنیم.

از احادیثی که نقل کردیم استفاده می شود که قبول نماز مشروط به توجه قلبی به سوی خداوند و روی گرداندن از غیر اوست و نیز قبولی نماز موجب قبولی دیگر اعمال است از این رو اهمیت حضور قلب و توجه درونی در نماز به خوبی روشن می شود و نیز واضح می گردد که بی توجهی و غفلت از آن موجب خساراتی بزرگ و زیانی جبران ناپذیر است. این چه غفلت مرگباری است که موجب می شود انسان شب و روز خود را با عبادت و اطاعت به زحمت بیندازد، شب ها بی خوابی بکشد روزها به مشقت بیفتد ولی سرانجام هیچ سودی نبرد و هیچ نفعی نصیب وی نشود و مصداق این آیه شریفه واقع شود که می فرماید: «قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا الَّذِينَ صَلَّوْا سَعِيَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا» (کهف: ۱۰۴)؛ بگو آیا از زیانکارترین مردمان، به شما خبر دهم؟ آنان که تلاششان در حیات دنیا تباه شود و آن ها خیال می کنند که کار نیکوانجام می دهند.

اهمیت حضور قلب در نماز از دیدگاه علماء

شاهد ثانی رحمه الله درباره توجه و مراقبت و فروتنی و حضور قلب در نماز می گوید: «در تمام حالات قیام [در نماز] به یاد آور که زیر نظر و مراقبت حضرت احدیت هستی، تصور کن که مرد شایسته ای از خویشاوندانت تو را زیر نظر دارد و می خواهی که او تو را به نیکی بشناسد پس همه اعضا و جوارحت را به خضوع و خشوع و امی داری و مراقب رفتار خود می شوی زیرا بنده

ضعیفی تو را می بیند که می خواهی او تو را به نیکی و صلاح بشناسد. اگر به خاطر مراقبت و مواظبت بنده ای ناتوان رفتار خود را تغییر می دهی پس چگونه است که همواره تحت مراقبت و مواظبت خدای قاهر و قادر هستی و مواظب خویش نمی باشی؟! پس خود را سرزنش کن و بگو: ای نفس! چگونه ادعای خداشناسی می کنی در حالی که برای نگاه بنده ای مسکین و ناتوان حیا می کنی و از نگاه خدای متعال حیا نمی کنی؟ آن بنده مسکین هیچ قدرتی بر جلب منفعت یا دفع ضرر از تو ندارد ولی این خدای قادر و قاهر خالق و مولای توست. همه خیرها به دست اوست و دفع همه شرها به وسیله اوست.

از محضر رسول اکرم ﷺ پرسیدند: چگونه باید از خداوند حیا کرد؟ حضرت فرمودند: از او حیا می کنی چنان که از مرد شایسته ای از قوم خود حیا می کنی (شهید ثانی، ۱۳۶۵: ۱۲۴-۱۲۵).

علامه مهدی نراقی درباره اینکه حضور قلب، مقصود اصلی نماز است، می گوید: «غرض اصلی از عبادات و طاعات، پالایش نفس و روشن و صاف کردن جان است، پس هر عملی که تأثیر آن در صفا دادن و شفاف ساختن دل بیشتر باشد، برتر است. وشکی نیست که آنچه موجب صفا و جلای نفس و تجرّد و زدودگی آن از کدورت ها می شود جز با حضور قلب نیست، و خود حرکات ظاهری چندان مدخلیتی در صفای دل ندارند، و چگونه حضور قلب و خشوع، روح نماز نباشد و کمال نماز به آن بسته نباشد و حال آنکه نماز گزار در نماز و دعای خود در مقام مناجات با پروردگار است؟ بدون تردید سخنی که از روی غفلت سرزند، مناجات نیست. و همچنین کلام، آشکار ساختن آن چیزی است که در ضمیر آدمی است، و این جز با حاضر بودن دل ممکن نیست. پس کسی که با دل غافل می گوید: «إهدنا الصراط المستقیم» خواستار چیست؟ و نیز شک نیست که مقصود از قرائت و اذکار، همانا ثنا و حمد و تضرع و دعاست، و مخاطب خدای تعالی است، پس هرگاه دل بنده با پرده غفلت پوشیده باشد و او را نبیند و مشاهده نکند، بلکه از مخاطب خود غافل باشد، و زبان خویش به حکم عادت بجنباند، چقدر از مقصود دور است؟ نمازی که برای پاک و روشن ساختن دل و تجدید یاد خدا و رسوخ ایمان تشریح شده است! این حکم قرائت و ذکر است (بدیعی، ۱۳۸۹: ۱۶۴).

راه های کسب حضور قلب در نماز

۱- انصراف لحظه ای از خطرات ذهنی؛

۲- رعایت آداب ظاهری؛ (انجام مستحبات و پرهیز از مکروهات).

مستحبات مانند:

الف - لباس زیبا پوشیدن

قرآن مجید در این باره می‌فرماید: ای فرزندان آدم! زیورها (ولباس‌های) خود را در موقع عبادت به خود گیرید و بپوشید، بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید؛ زیرا خداوند اسراف‌کنندگان را دوست ندارد (اعراف: ۳۰).

در روایتی آمده است که: حضرت امام زین العابدین علیه السلام به هنگام نماز بهترین لباس‌های خود را می‌پوشید و می‌فرمود: این از دستورات قرآن است (حرعاملی، ۱۳۸۳: ۳/۳۳۱).

ب - مسواک زدن

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «رَكَعَتَانِ بَسْوَاكٍ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكْعَةً بِغَيْرِ سَوَاكٍ» دو رکعت (کسی که) مسواک زده، بهتر از هفتاد رکعت بدون مسواک است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۳/۱۳۳).

ت - خواندن نماز در مساجد

امیرالمؤمنین علیه السلام در این باره فرمود: برای همسایه مسجد، نمازی نیست مگر در مسجد (همسایه مسجد حتماً باید نماز خود را در مسجد بخواند) مگر این که عذری داشته یا مریض باشد (و نتواند نماز خود را در مسجد بخواند) (ابن حیون، ۱۳۸۵: ۱/۱۴۸).

ث - پناه بردن به خدا از شر شیطان

ابو سعید خدری می‌گوید پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله بعد از تکبیرة الاحرام و قبل از قرائت حمد می‌فرمود: اعوذ بالله من الشیطان الرجیم، و بعد حمد را شروع می‌کرد (حرعاملی، ۱۳۸۳: ۶/۱۳۵).

ج - بلند گفتن بسم الله

امام حسن عسکری علیه السلام در این باره می‌فرماید: از نشانه‌های مؤمن این است که بسم الله را در نماز بلند بخواند.

ح - دانستن معنای نماز

آن چه را که انسان از حمد و ذکر رکوع و سجود در نماز می‌خواند باید توجه به معنا و مفهوم آن داشته باشد.

خ - به یاد خدا بودن

این که انسان هنگام نماز به یاد عظمت و بزرگی خداوند متعال باشد و بداند در برابر چه بزرگواری ایستاده است و با او چه می‌گوید.

د - انگشتر عقیق به دست کردن

نمازگزار بهتر است هنگام نماز، انگشتر عقیق به دست کند و موهای خود را شانه نماید که

در این صورت ثواب نماز چندین برابر می شود.

ذ- خشوع داشتن در نماز

نمازگزار باید هنگام نماز، حضور قلب و خضوع و خشوع داشته باشد؛ زیرا هر عملی که انسان بدون توجه قلبی انجام دهد مانند یک کالبد (بدن) مرده و بدون روح است در این جا درباره حضور قلب بیشتر توجه کنیم.

ر- استفاده از بوی خوش

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: «صَلَاةٌ مُتَطَيَّبٌ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ صَلَاةً بَغَيْرِ طَيِّبٍ»؛ نماز شخص خوشبو، برتر از هفتاد نماز بدون بوی خوش است (کلینی، ۱۴۰۷ ق: ۵۱۱/۶).

مکروهات مانند خمیازه کشیدن، بازی کردن با انگشتان دست، ...

ابو امامه: «بِأَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) كَانَ يَكْرَهُ التَّثَاؤُبَ فِي الصَّلَاةِ» پیامبر خدا، خمیازه را در نماز ناپسند می دانست. (ابوالقاسم سلیمان بن احمد، ۱۴۰۴ ه. ق: ۱۳۱/۸)

ز- اهمیت دادن به مقدمات نماز؛

س- مکان مناسب؛

ش- محیط بی آلودگی؛

ص- خواندن نافله؛

ض- نماز جماعت؛

ط- نماز اول وقت؛ پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: بهترین اعمال انسان ها در نزد خداوند متعال نماز اول وقت است (حرعاملی، ۱۳۸۳ ق: ۳۱۶/۱۰).

ظ- توسل به امام عصر علیه السلام؛

ع- برنامه ریزی برای نماز، خواب و خوراک؛

غ- ایجاد زمینه های تمرکز؛

ف- دقت در اجزاء نماز؛

ق- توجه به معانی الفاظ؛

ک- تنوع اذکار؛

ل- یاد مرگ؛

م- (قطبی، ۱۳۹۰: ۱۱۳).

موانع حضور قلب در نماز و روش درمان آنها

۱- هرزگی و فرار بودن خیال

ذهن انسان بدون هیچ مقدمه و نظمی در موضوعات جزئی از شاخه ای به شاخه ای پرواز

می‌کند که هیچ رابطه منطقی بین آن‌ها وجود ندارد. به این قوه و حالت خیال می‌گویند که بی‌نظمی و فرار بودن از جمله ویژگی‌های آن است. این تصور که کنترل و ضبط خیال به میزان دل بستگی و علاقه به دنیا مربوط می‌شود اشتباه است، چرا که فرار بودن خیال مصیبتی است که تارک دنیا نیز به آن مبتلاست (آداب الصلاه به نقل از حضور قلب در نماز، ۲۸).

درمان دراز مدت: برای درمان و کنترل قوه خیال راه‌کارهای مختلفی ارائه گردیده است. بهترین آن‌ها توسط اساتید فن بیان شده، که در ذیل به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

«راه‌های ورودی ذهن، به چشم، گوش، زبان تقسیم شده‌اند که از این سه راه عموم افکار و ذهنیات هر فردی شکل می‌گیرد و بر اساس آن‌ها برنامه‌ریزی و زندگی می‌کند. اگر کانال‌های ورودی کنترل شوند و ذهن به صورت صحیح تغذیه شود خروجی آن نیز مفید و به راه هدایت خواهد بود، مانند استخر آبی که اگر راه‌های ورودی آب از آلودگی مبری بودند، آبی که در استخر می‌ریزد نیز پاکیزه خواهد بود. اما اگر آب‌های وارد شده آلودگی داشت طبیعی است که آب موجود در استخر نیز آلوده باشد و خروجی آن نیز آب آلوده‌ای باشد. چنان‌چه چشم، آن‌چه را که نباید ببیند دید و گوش آنچه را که نباید بشنود شنید و زبان از نباید‌ها پرهیز نداشت انتظاری جز غفلت از خدا نباید داشت. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز به همین نکته تصریح فرموده‌اند: اگر این دل شما چراگاه شیطان نشده بود و زیاد سخن نمی‌گفتید همانا هر چه می‌شنوم شما نیز می‌شنیدید (طبری، ۱۴۰۵ ق: ۲۹). تغذیه قوه خیال می‌تواند توجه و تمرکز را به روی مسائل پسندیده و ممدوح باشد مانند یاد خدا (ذکر و اخلاص در کارها) تفکر در مسائل اعتقادی (تفکر درباره مبدأ و معاد، کسب اخلاق و رفتار انسانی) و دقت در عجائب خلقت و آثار نظم پروردگار همگی در سمت و سودادن خیال بسیار مؤثرند.

درمان کوتاه مدت: از جمله روش‌های مقطعی و زود بازده تصمیم بر مخالفت در حال نماز است، یعنی همان لحظه تصمیم بگیرد خیال خود را به نماز و معانی آن متمرکز نماید و چنان‌چه خارج شد دوباره بازگردد، چرا که خروج از این حالت به دست انسان نیست اما بازگرداندن آن اختیاری است (ساعی، ۱۳۸۹: ۶۲). البته این توقع بی‌جاست که در ابتدای امر بتوان در تمام نماز طایر خیال را کنترل کرد، چرا که باید این امر به آرامی و به تدریج و به واسطه تمرین حاصل شود. به فرموده اساتید برخی از خیالات که بر اثر کانال‌های ورودی ذهن (چشم و گوش و زبان) حاصل شده گاه تا پانزده سال ضبط می‌شود و باید بر اثر تمرین از ذهن زدوده شود. (آداب و لغات تربیت / ۱۱۱)

۲- محیط نامناسب

یکی از عوامل حواس پرتی در نماز، توجه به امور خارجی و محیط اطراف است. تلویزیون

و رادیو که روشن است، مجله‌ای که روبه روی انسان است و یا طبیعتی که پشت پنجره نمایان است و ...

درمان: همان طوری که فقها فرموده‌اند، هرچه محیط اطراف ساده‌تر و بی‌آلایش‌تر باشد، برای حفظ حضور قلب در نماز و تمرکز در آن، بهتر است. یکی از بزرگان می‌فرماید: برای کسی که چشمش یا گوشش با اندک چیزی که می‌بیند و می‌شنود، از نماز منحرف می‌شود، علاج، آن است که چشم‌های خود را ببندد یا در مکان تاریک نماز بخواند یا در مقابل خود چیزی نگذارد که نظرش را جلب کند، یا نزدیک دیواری بایستد که چشم‌انداز نداشته باشد و از نماز خواندن در خیابان‌ها و مکان‌های نقاشی شده و فرش‌های زیبا بپرهیزد. بنابراین بستن چشم و انتخاب مکان ساده و تاریک برای این عمل عبادی، بهترین درمان است. فقها نیز درباره کنترل چشم در نماز، چشم دوختن به محل سجود را مستحب دانسته‌اند و اگر کسی در این حال نیز قادر به کنترل چشم نباشد، می‌تواند چشم‌ها را به حالت نیمه، باز گذارده و یا آن را ببندد، هر چند بستن چشم مکروه است اما اگر برای تمرکز در نماز باشد مانعی ندارد (قطبی، ۱۳۹۰ ش: ۴۲).

۳- تند خوانی و شتاب در قرائت

نماز با عجله، نمی‌تواند ارتباط ما را با محبوب به طور صحیح برقرار کند. چون آن چه موجب عجله در نماز است، همان موجب حواس پرتی است. برای این افراد زودتر رسیدن به محل کار، رفتن به کلاس درس، انجام کار اداری و ... مزاحم نماز است و در واقع نماز، مزاحم برنامه آن‌ها شده است، و می‌خواهند خود را از نماز برهانند و به امورشان رسیدگی کنند. این امر البته عمومیت ندارد و گاه عجله در نماز، از روی عادت و بدون این که کار خاصی داشته باشیم صورت می‌پذیرد و طبیعی است که فرصتی برای حضور در نماز، به قلب نمی‌دهیم و تنها به ذهنمان فشار می‌آوریم که ادامه نماز را اشتباه نخوانیم!

درمان: اندک توجهی در آغاز و بین نماز برای درمان این مورد کافی است. چه کاری مهم‌تر از نماز؟ اگر انسان از حضور خدا و درک او راضی باشد چرا عجله کند؟ چه چیزی محبوب‌تر از خداوند و ذکر او؟ اگر اندکی بیندیشیم که هر چه داریم از اوست آیا باز هم با شتاب از خدا رو بر می‌گردانیم؟ حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به مردی که نماز خود را سریع می‌خواند و رکوع و سجود را با شتاب به جا می‌آورد فرمود: نماز این شخص نزد خدا مانند کلاغی است که بر زمین نوک می‌زند. اگر در این حال بمیرد بر غیر دین محمد صلی الله علیه و آله مرده است. و سپس فرمود: «إن اسرق الناس من سرق صلاته» دزدترین انسان‌ها کسی است که از نماز بدزدد (حر عاملی، ۱۳۸۳ ق: ۴/ ۳۶).

امام صادق علیه السلام فرمودند: هرگاه بنده به نماز بایستد و نمازش را کوتاه برگزار کند خداوند به فرشتگان می‌فرماید: آیا به این بنده ام نمی‌نگرید که به آسمان نگاه می‌کند نیازهایش را کسی جز من برآورده می‌سازد؟ آیا او نمی‌داند که برآوردن حاجت‌هایش تنها بدستان من است؟ (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۶۹/۳).

۴- ارتکاب گناه

از مهم‌ترین عوامل عدم تمرکز در نماز، گناه است. غفلت، باعث گناه می‌شود و گناه موجب محرومیت از حقیقت نماز می‌شود. انسانی که گناه می‌کند ولو در چند لحظه ایمان ندارد. ایمان چنین شخصی، عاریه‌ای است. صبح با ایمان است و شب بی‌ایمان. از جمله راه‌های مقابله با گناه را نماز دانسته‌اند: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت: ۴۵)؛ نماز از کار زشت و ناپسند بازمی‌دارد. چه خواهد شد وقتی نماز به خاطر گناه زیاد ناکارآمد شود؟ از امام صادق علیه السلام روایت شده: «إِنَّ الْعَمَلَ السَّيِّئَ أَسْرَعُ فِي صَاحِبِهِ مِنَ السَّكِينِ فِي اللَّحْمِ»؛ عمل بدرد صاحب خود سریع‌تر از کارد درگوشه عمل می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۷۲/۲). حضرت آیت الله جوادی آملی می‌فرمایند: جهان، جهان تأثیر و تأثر است. همان طوری که «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» است، «إِنَّ الْفَحْشَاءَ» هم، «تنهی عن الصلاة» است یعنی کسی که اهل فحشا و منکراست، توفیق خواندن نماز ندارد. این‌ها یک تضاد متقابل دارند. ممکن نیست که نماز جلوی فحشا را بگیرد ولی فحشا اثر منفی در نماز نگذارد و... اگر نمازی جلوی معصیت را می‌گیرد، معصیت هم توفیق نمازگزاردن را سلب می‌کند. یا نمی‌گذارد انسان نماز بخواند یا اگر هم نماز خواند، فقط برای ادای تکلیف است. کسی که از نماز لذت نبرد اهل نماز نیست (نماز و نمازگزاردن به نقل از بوی باران ص ۱۰-۱۱).

درمان: مبارزه با علت گناه و پرهیز از موقعیت‌های گناه و عوامل غفلت، موجب ریشه کن شدن گناه از زندگی‌ها شود. مبارزه با جهل، که همان علم‌آموزی و دانستن مسائل مربوط به نماز و خواندن احادیثی که اهمیت نماز را برای ما بازگو کند و یا در غیر مورد نماز زشتی گناه و عاقبت آن را بازگو کند. به عنوان مثال به برخی از گناهان اعضای بدن و روش درمان آن می‌پردازیم تا از مرتکب شدن آنان اجتناب کنیم:

گناه چشم: ۱. نگاه به نامحرم؛ ۲. نگاه شهوت‌آلود به جوان زیبا؛ ۳. نگاه به خانه مردم؛ ۴. نگاه به نوشته‌ای که صاحبش راضی به دیدنش نیست؛ ۵. نگاه غضب‌ناک به پدر و مادر؛ ۶. نگاه غضبناک به ارحام.

درمان: درمان این بیماری تنها به فرد و اراده‌اش بستگی دارد. قطع زمینه‌های چشم‌چرانی،

تصمیم بر ترک چشم چرانی است، می‌توان روز به روز این تمرین را ادامه داد تا حداقل به صورت عادت درآید. داستان چشم ترس شدن مرحوم میرزا علی آقای قاضی در بین اهل معرفت مشهور است. بیست سال چشمش را کنترل کرد تا نگاهش به نامحرمی نیفتد. چشم ترس شده بود که قبل از ورود نامحرم خود به خود چشم‌هایش بسته می‌شد و دیگر ندیدن نامحرم سختش نبود. البته هیچ بعید هم نیست، مثل وقتی که چیزی را نمی‌بینیم و به سویمان پرت می‌شود و ما ناخودآگاه دستمان را سپر می‌کنیم. (قطبی، ۱۳۹۰: ۵۵).

گناه زبان: حضرت امیر علیه السلام زبان را کلید پر خیر و شر معرفی می‌کنند و برخی روایات که در مورد گناه غیبت و دروغ آمده نشانگر نقش مهم زبان در سرنوشت افراد می‌دانند. امام باقر علیه السلام فرمودند: خداوند برای شر، قفل‌هایی قرار داده است و کلید آن شراب است و دروغ بدتر از شراب است (کلینی، ۱۴۰۷ ق: ۲/ ۳۳۸). برای زبان گناهان زیادی شمرده اند که برخی کبیره و برخی صغیره‌اند: ۱. سخن بی معنی؛ ۲. دروغ؛ ۳. غیبت؛ ۴. تهمت؛ ۵. افترا؛ ۶. ناسزا و دشنام؛ ۷. شهادت به ناحق؛ ۸. کتمان حق؛ ۹. طعنه؛ ۱۰. تمسخر؛ ۱۱. زخم زبان؛ ۱۲. سخن چینی؛ ۱۳. عیب جوئی؛ ۱۴. دل شکستن؛ ۱۵. به نام بد صدا زدن و ...
درمان: درمان گناهان زبان این است که قبل از سخن گفتن اندیشه کند که چه می‌خواهد بگوید و زبان را کنترل کند. این امر با تمرین محال نیست (قطبی، ۱۳۹۰: ۵۶).

آثار و برکات حضور قلب در نماز

اگر نماز با شرایط مقدمات خضوع و خشوع و دیگر دستورات در رابطه با ذکرهای آن کاملاً رعایت شود اینجاست که نماز اقامه شده دارای اثرات و برکات فردی و اجتماعی می‌باشد. در روایات بسیاری آثار نماز با حضور قلب شمرده شده است. مانند:

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «الصلاة عمود الدين، وفيها عشر خصال: زين الوجه، ونور القلب وراحة البدن وانس القبور ومنزل الرحمة ومصباح السماء و ثقل الميزان و مرضاة الرب و حجاب من النار و من أقامها فقد أقام الدين و من تركها فقد هدم الدين»؛ نماز ستون دین است. و در آن ده ویژگی است: زیبایی صورت، روشنایی دل، آسایش بدن، انیس در قبر، محل نزول رحمت، چراغ آسمان، باعث سنگینی ترازوی اعمال، موجب خشنودی پروردگار و محافظی در مقابل آتش (جهنم). و کسی که نماز را (به طور کامل) به پا دارد، دین را به پا داشته است و کسی که آن را ترک کند، دین را نابود کرده است (حسینی عاملی، بی‌تا: ۳۲۷). ما در این بخش به برخی از آنان اشاره می‌کنیم:

آثار فردی نماز

۱- از آثار فردی نماز این است که انسانی که در شبانه روز پنج مرتبه خود را در محضر

خداوند می‌بیند، قوای روحیش بیدار می‌شود، عزم و تصمیم او محکم شده و در نتیجه، در مقابل مشکلات هم چون کوه استوار و پابرجاست.

۲- اثر دیگر نماز در فرد این است که چون خود را از مادیات جدا نموده و به عالم ربوبی سفر می‌نماید قلب او از کدورات عالم ماده پاکیزه می‌گردد و به مرحله سکون و آرامش دست می‌یابد نقل شده که پیامبر صلی الله علیه وآله وقتی بر اثر امور و پیشامدها محزون می‌شد، به پناه نماز می‌رفت و زیاد نماز می‌خواند. چون حالت نماز حالت ملاقات با خداوند است و چون به ملاقات حق شتافته حزن و اندوه از او جدا می‌شود و می‌فرمود: «إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ يَصَلِي فَأَنَّهُ يِنَاجِي رَبَّهُ» (قنچی، ۱۳۸۲ ش: ۱/۲۹۲). آن‌گاه که فرد از شما به نمازیستاده در حالت مناجات با خدا قرار گرفته و تمام توجهش به خداوند است. می‌داند که فاصله و دوری با او ندارد دعایش را می‌شنود و به ندایش جواب می‌دهد و دعایش را به اجابت می‌رساند.

۳- اثر دیگر فردی نماز این است که انسان را از خودخواهی و غرور که در رهگذر زندگی برای انسان از پندارهای مجازی، از مال و مقام پیدا می‌شود، جدا می‌سازد و این نقطه کمال انسانی است که برای او تلاش می‌کنند.

۴- یکی دیگر از آثار فردی نماز این است که فرد نمازگزار در صدد اصلاح خویشتن برآمده و فضائل اخلاقی را در حد اعلا تحصیل می‌کند و سرزمین دل را از خارهای رذایل اخلاقی اصلاح می‌نماید. از این جهت می‌بینیم که قرآن کریم مؤمنان راستین را با صفاتی که از رهگذر نماز تحصیل نموده‌اند می‌ستاید و در سوره مؤمنون می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ» (مؤمنون: ۲۱).

۵- نماز انسان را به قدرت لایزالی پیوند می‌دهد که همه مشکلات برای او سهل و آسان است و همین احساس، سبب می‌شود که انسان در برابر حوادث، نیرومند و خونسرد باشد (نراقی، ۱۳۸۹: ۷۳).

۶- روح، اساس، هدف، پایه، مقدمه، نتیجه و بالاخره فلسفه نماز همان یاد خداست. همان ذکر الله که در آیه ۴۵ از سوره عنکبوت به عنوان برترین نتیجه بیان شده است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ...»؛ نماز انسان را از زشتی‌ها و منکرات باز می‌دارد و ذکر خدا را از آن هم برتر و بالاتر است. البته ذکری که مقدمه فکر و فکری که انگیزه عمل بوده باشد. چنان که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم که فرمودند: «ذَكَرَ اللَّهُ عِنْدَنَا احِلَّ وَ حَرَّمَ» (حرعاملی، ۱۳۸۳ ق: ۳/۷).

۷- نماز، سدی در برابر گناهان آینده است. چرا که روح ایمان را در انسان، تقویت می‌کند و کمال تقوا را در دل، پرورش می‌دهد و می‌دانیم که ایمان و تقوا، نیرومندترین سد در برابر

گناهان است. این همان چیزی است که درآیه فوق به عنوان نهی از فحشا و منکر بیان شده است و همان است که در احادیث متعددی می‌خوانیم، افراد گناهکاری بودند که شرح حال آنان را برای پیشوایان اسلام بیان کرده‌اند: «غم مخورید! نماز آنان را اصلاح می‌کند و کرد» (نراقی، ۱۳۸۹: ۱۸).

۸- نماز، غفلت زدا است. بزرگ‌ترین مصیبت برای رهروان راه حق آن است که هدف آفرینش خود را فراموش کنند و غرق در زندگی مادی و لذایذ آن باشند. اما نماز، به حکم این که در فواصل مختلف و در هر شبانه روز پنج بار انجام می‌شود مرتباً به انسان اخطار می‌کند، هشدار می‌دهد و هدف آفرینش او را خاطر نشان می‌سازد. موقعیت او را در جهان، گوشزد می‌کند و این نعمت بزرگی است که انسان وسیله‌ای در اختیار داشته باشد که هر شبانه روز چند مرتبه قویاً به او بیدار باش بگوید (نراقی، ۱۳۸۹: ۱۸).

۹- نماز خودبینی و کبر را در هم می‌شکند. چرا که انسان در هر شبانه روز هفده رکعت و در هر رکعت دو بار پیشانی بر خاک در برابر خدا می‌گذارد. خود را ذره‌ای کوچک، در برابر عظمت او می‌بیند. بلکه صفری در برابر بی‌نهایت. پرده‌های غرور و خود خواهی را کنار می‌زند تکبر و برتری جوئی را درهم می‌کوبد به همین دلیل علی علیه السلام در آن حدیث معروف که فلسفه‌های عبادت اسلامی در آن منعکس شده است بعد از ایمان نخستین عبادت را که نماز است با همین هدف تبیین می‌کند و می‌فرماید: «فَرَضَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطَهِّيراً مِنَ الشِّرْكِ وَالصَّلَاةَ تَنْزِيهاً عَنِ الْكِبْرِ»؛ خداوند ایمان را برای پاک سازی انسان‌ها از شرک واجب کرده است و نماز را برای پاک سازی از کبر (شریف الرضی، ۱۴۱۴ ق: ۵۱۲).

۱۰- نماز وسیله پرورش فضایل اخلاق و تکامل معنوی انسان است. چرا که انسان را از جهان محدود ماده و چهار دیوار عالم طبیعت، بیرون می‌برد به ملکوت آسمان‌ها دعوت می‌کند و با فرشتگان هم صدا و هم راز می‌سازد. خود را بدون نیاز به هیچ واسطه در برابر خدا می‌بیند و با به او گفتگو بر می‌خیزد. تکرار این عمل در شبانه روز آن هم با تکیه روی صفات خدا، رحمانیت، رحیمیت و عظمت او مخصوصاً با کمک گرفتن از سوره‌های مختلف قرآن بعد از حمد که بهترین دعوت کننده به سوی نیکی‌ها و پاکی‌ها است. اثر قابل ملاحظه‌ای در پرورش فضایل اخلاقی در وجود انسان دارد لذا در حدیثی از امیرالمؤمنین علیه السلام می‌خوانیم که در فلسفه نماز فرمود: «الصلاة قربان کل تقی» (کلینی، ۱۴۰۷: ۳ / ۲۵۶)؛ نماز وسیله تقرب هر پرهیزگاری به خداست.

۱۱- نماز به سایر اعمال انسان، ارزش و روح می‌دهد. چرا که نماز روح اخلاص را زنده می‌کند و مجموعه‌ای از نیت خالص، گفتار پاک و اعمال خالصانه است. تکرار این مجموعه

در شبانه روز، بذر سایر اعمال نیک را در جان انسان می‌پاشد و روح اخلاص را تقویت می‌کند. لذا در حدیث معروفی می‌خوانیم که امیرالمؤمنین علیه السلام در وصایای خود فرمود: «الله الله! فی الصلاه فانها عمود دینکم» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق: ۴۲۲)؛ خدا را خدا را! درباره نماز چرا که ستون دین شماست. هنگامی که عمود خیمه درهم بشکند یا سقوط کند هر قدر طناب و میخ‌های اطراف محکم باشد اثری ندارد. هم چنین هنگامی که ارتباط با خدا از طریق نماز از میان برود، اعمال دیگر اثر خود را از دست خواهد داد.

آثار اجتماعی نماز

دستورات و قوانین اسلام، تنها در جنبه فردی خلاصه نمی‌شود. بلکه اکثرین دستورات، جنبه اجتماعی دارد. حتی بعضی از عبادات فقط در گرو جمع، قابل تحقق می‌باشد. آثار و فواید بسیار دیگری از عبادات نیز متوجه اجتماع است، عباداتی چون: حج، جهاد، نماز جماعت و... در دستورات دین مبین اسلام این نیست که در کنج خانه یا گوشه مسجد و به دور از اجتماع به عبادت خدا بپردازند، بلکه با ارزش‌ترین عبادت را عبادتی می‌داند که همراه با جماعت بوده و امیرالمؤمنین علیه السلام در خطبه ۱۲۷ نهج البلاغه، در این مورد می‌فرماید: یدالله مع الجماعه. به قدری به اجتماع اهمیت داده شده که خداوند متعال در این زمینه می‌فرماید: چنان‌چه تعداد نمازگزاران بیشتر از ده نفر باشد، اگر تمام آسمان‌ها کاغذ و دریاها مرکب و درخت‌ها قلم و ملائکه و انس و جن نویسنده شوند، نمی‌توانند ثواب یک رکعت آن را بنویسند.

در این گفتار به برخی از آثار اجتماعی نماز، خواهیم پرداخت:

۱- نظم و انضباط اجتماعی و مبارزه با اسراف و تبذیر: تنها چیزی که امروز بر هیچ کس اهمیت آن قابل انکار نیست نظم اجتماعی است به طوریکه بخش وسیعی از فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی‌ها و بودجه‌دولت‌ها صرف تأمین نظم اجتماعی می‌شود بر کسی پوشیده نیست که اگر شیرازه نظم در اجتماع از هم بپاشد چگونه زندگی اجتماعی و فردی انسان‌ها مختل می‌شود. زیرا انسان‌ها ذاتاً منفعت طلب و خود خواه هستند. نماز علاوه بر ایجاد نظم اجتماعی مانع تبذیر و اسراف‌های اجتماعی می‌شود. زیرا اشخاص نماز گزار اسراف و تبذیر را گناه بزرگ می‌دانند (موسی زاده، ۱۳۷۹: ۱۵۲).

۲- اتحاد همبستگی و هماهنگی و پیوند اجتماعی، هنگامی که در نماز می‌گوییم: الحمد لله رب العالمین یعنی حمد خدایی را که پروردگار جهانیان است یک نوع همبستگی میان خود و سایر جهانیان احساس می‌کنیم یعنی همه ما باید خود را بنده و مخلوق یک خدا با یک هدف و عضوی از امت اسلامی بدانیم نماز موجب همبستگی مسلمانان و تعاون و

تفاهم جامعه اسلامی و نزدیک شدن قلب‌ها و محبت و دوستی بین افراد می‌شود (موسی زاده، ۱۳۷۹: ۱۵۲).

۳- نماز جماعت از بعد اجتماعی فواید و برکاتی دارد که عبارت‌اند از:

الف) ایجاد وحدت بین مسلمین؛

ب) معرفی اسلام در معرض عموم؛ حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید: علت تشریح نماز جماعت، آن است که اسلام و توحید و بندگی و اخلاص به خداوند متعال، در معرض دید عموم و ظاهر و مشهور در میان مردم باشد (حرعاملی، ۱۳۸۳: ۳۲۷۵).

ج) کسب شخصیت و هویت؛

د) آشنایی مؤمنین با همدیگر؛

ه) درس نظم و انضباط.

نتیجه

از آیات و روایاتی که در متون فوق آمد، استفاده می‌شود که قبولی نماز، مشروط به توجه قلبی به سوی خداوند و روی گرداندن از غیر اوست. همچنین قبولی نماز، موجب قبولی دیگر اعمال می‌شود. از این رو اهمیت حضور قلب و توجه دورنی در نماز به خوبی روشن می‌شود. منظور از «حضور قلب» این است که هنگام نماز، دل با نماز باشد، نه چیز دیگر که او را از نماز غافل سازد. همین اندازه که دل نمازگزار با ظاهر احوال و اقوال نماز باشد، برای تحقق حضور قلب کافی است. و برای تحقق «حضور قلب» کفایت که عوامل ایجاد حضور قلب و همچنین عوامل عدم حضور قلب و درمان دانست. اگر نماز با شرایط، مقدمات، خضوع و خشوع و دیگر دستورات در رابطه با ذکرهای آن کاملاً رعایت شود، به طوری که «حضور قلب» در آن تحقق یابد، اینجاست که نماز اقامه شده، دارای آثار و برکات فردی و اجتماعی می‌باشد.

کتابنامه

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه، شریف الرضی، محمد بن حسین، (۱۴۱۴ ق)، قم: انتشارات هجرت، چ اول.

۱. ابن بابویه، محمد ابن علی بن حسین، (۱۲۸۹ ق)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، تهران: مکتبه الصدوق.

۲. _____، (۱۳۷۶ ق)، من لا یحضره الفقیه، تهران: مطبعة الآفتاب.

۳. _____، ۱۳۶۲ ش، الخصال، قم: انتشارات اسلامی، چ اول.

۴. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، (۱۳۸۵ ق)، دعائم الإسلام، قم: مؤسسه آل‌البیت (ع)، چ دوم.
۵. بدیعی، محمد، (۱۳۸۹ ش)، حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی، قم: انتشارات اسلامی، چ هفتم.
۶. ترمذی، محمد بن عیسی بن سوره، (بی‌تا)، سنن ترمذی، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
۷. دیلمی، حسن بن محمد، (۱۴۱۲ ق)، ارشاد القلوب، قم: شریف رضی.
۸. حنبلی، احمد بن محمد، (۱۳۱۳ ق)، مسند احمد بن حنبل، قاهره: مصر.
۹. حر عاملی، شیخ محمد بن حسن، (۱۳۸۳ ق)، وسائل الشیعه، تهران: مکتبه الاسلامیه.
۱۰. شهید ثانی، شیخ زین‌الدین، (۱۳۶۵ ش)، ترجمه اسرار الصلاة، تهران: انتشارات فیض، چ اول.
۱۱. طبری، محمد جریر، (۱۴۰۵ ق)، صریح السنه، کویت: دارالخلفاء للمکتب الاسلامی، چ اول.
۱۲. قبانچی، حسن بن علی، (۱۳۸۲ ش)، شرح رساله الحقوق للامام علی بن الحسین (ع) زین العابدین، قم: دارالتفسیر.
۱۳. قطبی، هادی، (۱۳۹۰ ش)، از جاده تا سجاده (علل و درمان عدم حضور قلب در نماز)، تهران: انتشارات احمدیه، چ دوم.
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ ق)، الکافی (ط - الإسلامیه)، تهران: چ چهارم.
۱۵. متقی هندی، علاء‌الدین، (۱۴۰۹ ق)، کنز العمال، بیروت: مؤسسه الرساله.
۱۶. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۹۰ ق)، المحججه البیضا فی شرح اخبار آل الرسول، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۷. حسینی عینائی، سید محمد بن حسن، (بی‌تا)، اثنا عشریه فی المواعظ العددیه، قم: مطبقة الحکمة.
۱۸. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ ق)، بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چ سوم.
۱۹. ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، (۱۳۹۰ ش)، ترجمه کامل اسرار الصلاة، تهران: انتشارات مستحجان، چ اول.
۲۰. موسی زاده، ابراهیم، (۱۳۷۹ ش)، نماز و آثار آن در دوره جوانی، قم: نشر فرهنگ اسلامی.
۲۱. نراقی، علی محمد حیدری، (۱۳۸۹ ش)، نماز راه پیروزی بر مشکلات، تهران:

انتشارات مهدی نراقی، چ دوم.
۲۲. نوری طبرسی، میرزا حسین، (۱۳۸۳ ق)، مستدرک الوسایل، تهران: مکتبه الإسلامیه.

آثار و برکات حضور قلب در نماز / وحید باقری

