

اهمیت حضور قلب

1. دل پاک و قلب خاشع شرط اقامه نماز

قال علی علیه السلام:

یا کَمیل، لَیْسَ الشَّائِنُ أَنْ تُصَلِّيَ وَ تَصُومَ وَ تَصَدَّقَ، إِنَّمَا الشَّائِنُ أَنْ تُكُونَ الصَّلَاةُ فُعِلَتْ بِقَلْبٍ نَقِیٍّ وَ عَمَلٌ عِنْدَ اللَّهِ مَرْضِیٌّ وَ خُشُوعٌ سَوِیٌّ.

ای کمیل! مهم این نیست که نماز بخوانی و روزه بگیری و صدقه بدهی؛ بلکه مهم آن است که با دل پاک و عمل خداپسندانه و خشوع کامل نماز اقامه شود. [1](#)

2. هیچ نمازی بدون حضور قلب نماز نیست

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ:

لَا صَلَاةَ إِلَّا بِحُضُورِ الْقَلْبِ.

هیچ نمازی جز با حضور قلب پذیرفته نیست. [2](#)

3. پذیرش نماز فقط به اندازه حضور قلب

قال زين العابدين عليه السلام:

إِنَّ الْعَبْدَ لَا يَقْبَلُ مِنْهَا صَلَاةٌ إِلَّا مَا أَقْبَلَ مِنْهَا.

نماز بنده قبول نمی شود مگر به اندازه‌ای که حضور قلب داشته باشد. [3](#)

4. توجه خداوند به نمازگزار فقط در صورت داشتن حضور قلب

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ:

لَا يَنْتَظِرُ اللَّهُ إِلَى صَلَاةٍ لَا يَحْضِرُ الرَّجُلُ فِيهَا قَلْبَهُ مَعَ بَدَنِهِ.

خداوند تبارک و تعالی به نمازی که شخص در آن قلبش را نیز همانند بدنش حاضر نمی کند، توجهی نمی کند.

[4](#)

5. نماز بدون خشوع نماز نیست.

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ:

لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَا يَتَخَشَّعُ فِي صَلَاتِهِ:

کسی که در نماز خود خشوع (فروتنی و حضور قلب کامل) ندارد، نمازش نماز نیست. [5](#)

6. خشوع در نماز یکی از اوصاف مؤمنان

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا كُنْتَ دَخَلْتَ فِي صَلَاتِكَ فَعَلَيْكَ بِالتَّخَشُّعِ وَالْإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ.

هرگاه وارد نماز شدید، خاشعانه و با حضور قلب نماز بگذار؛ زیرا خدای تعالی می فرماید: (مؤمنین آنانند که) در نمازشان خاشعند، [6](#)

7. حضور قلب شرط بهره بردن از نماز

قال الباقر عليه السلام:

مَا لَكَ مِنْ صَلَوَتِكَ إِلَّا مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْهِ فَإِنْ أَوْهَمَهَا كُلُّهَا أَوْ غَفَلَ عَنْ آدَائِهَا لَقَدْ فَضُرِبَ بِهَا وَجْهٌ صَاحِبِهَا.

فقط آن مقدار از نمازت که با توجه قلبی همراه باشد، بهره دوست، پس اگر کسی در تمام نمازش سهو کند (حواسش به کلی پرت باشد) یا از ادای آن غفلت ورزد (و به وقت نخواند) آن نماز مچاله شده و به صورت صاحبش پرت می شود، [7](#)

8. توجه خداوند به نمازگزار مشروط به عدم توجه به غیر او

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا قَامَ الْعَبْدُ إِلَى الصَّلَاةِ أَقْبَلَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ فَلَا يَزَالُ مُقْبِلًا عَلَيْهِ حَتَّى يَلْتَفِتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَإِذَا انْتَفَتَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ أَعْرَضَ عَنْهُ.

هرگاه بنده ای به نماز ایستد، خداوند عزوجل به او توجه می کند و پیوسته این توجه ادامه دارد تا آن که سه مرتبه متوجه غیر خدا شود، پس از سه بار خداوند از او روی برمی گرداند، [8](#)

مراتب حضور قلب

1. مراتب حضور قلب

مرتبه اول: گاهی قلب متوجه وجهی از وجوه نماز می شود مثل این که نمازگزار توجه پیدا کند که در حضور خدا ایستاده و همین احساس حضور در برابر ذات ذوالجلال، او را از حضور نزد هر فعلی و قولی از افعال و اقوال نماز باز می دارد.

مرتبه دوم: گاه می شود که انسان، مقید و مشغول به تصحیح ادای حروف از مخرج آن و یا ادای کلمات به لحن عربی است و تا آخر نماز در همین اندیشه است.

مرتبه سوم: گاهی مواظب این است که صورت افعال و اعمال نماز را صحیح بجای آورد.

مرتبه چهارم: گاهی فکرش متوجه معنای یکی از اعمال و یا اذکار نماز می شود مثل این که در معنای تکبیر یا قیام یا رکوع و یا غیر اینها به فکر فرو می رود و ممکن است اشتغال به این فکر تا آخر نماز برایش باقی بماند.

مرتبه پنجم: بهترین و کاملترین نوع حضور قلب این است که قلب نمازگزار در تمام اعمال و گفتار و اذکار متوجه عمل و قول باشد و مراعات حضور پرودگارش را بنماید و متوجه باشد که این اعمال را در حضور او ادا می کند و تأمل و تفکر درباره‌ی جزئی از نماز او را از توجه به آن جزء که مشغول انجام آن است باز ندارد. [9](#)

2. انواع حضور قلب

1. حضور قلب اجمالی: اول مرتبه حضور قلب در باب عبادات، حضور قلب اجمالی است؛ و آن از برای هر کس میسر است و آن چنان است که انسان به قلب خود بفهماند که باب عبادات باب ثنای معبود است و از اول عبادات تا آخر آن، به طور اجمال قلب را به این معنی، که اشتغال به ثنای معبود دارد، متوجه و حاضر کند؛ گرچه خود نمی داند چه ثنای می کند و ذات مقدس را به چه و با چه ثنا می کند، و آیا این عبادت ثنای ذاتی است یا اسمائی یا غیر آن تقدیسی یا تحمیدی است.

2. مرتبه دوم از حضور قلب، حضور قلب در عبادات است تفصیلاً. و آن، چنان است که قلب عاید در جمیع عبادات حاضر باشد، و بداند که حق را به چه توصیف می کند و چگونه مناجات می کند، و از برای آن مراتب و مقاماتی است بسیار متفاوت، حسب تفاوت مقامات قلوب و معارف عابدان. [10](#)

آثار حضور قلب

1. استحقاق بهشت، اقبال و محبت مؤمنین

لَا يَجْتَمِعُ الرَّغْبَةُ وَالرَّهْبَةُ فِي قَلْبٍ إِلَّا وَجِبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ فَإِذَا صَلَّيْتَ فَأَقْبَلَ بِقَلْبِكَ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ يُقْبَلُ بِقَلْبِهِ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فِي صَلَاتِهِ وَدُعَائِهِ إِلَّا أَقْبَلَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِقُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ وَآيَدِهِ مَعَ مَوَدَّتِهِمْ إِيَّاهُ بِالْجَنَّةِ.

ترس و امید در دل کسی جمع نمی شود جز این که بهشت بر او واجب می گردد، چون مشغول نماز شدی با تمام قلب متوجه خدای متعال باش، هیچ بنده مؤمنی نیست که در نماز و در دعایش به خدای تبارک و تعالی روی کند چه جز این که خداوند دل‌های مؤمنان را به سوی او باز می گرداند و او را با محبت آنها تأیید می کند تا وارد بهشت گرداند. [11](#)

قال الصادق عليه السلام:

إِنِّي لَأُحِبُّ لِلرَّجُلِ مِنْكُمْ الْمُؤْمِنَ إِذَا قَامَ فِي صَلَاةٍ فَرِيضَةً أَنْ يُقْبَلَ بِقَلْبِهِ إِلَى اللَّهِ وَ لَا يَشْغَلَ قَلْبَهُ بِأَمْرِ الدُّنْيَا، فَلَيْسَ مِنْ مُؤْمِنٍ يُقْبَلُ بِقَلْبِهِ فِي صَلَاتِهِ إِلَى اللَّهِ إِلَّا أَقْبَلَ اللَّهُ إِلَيْهِ بِوَجْهِهِ وَ أَقْبَلَ بِقُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ إِلَيْهِ بِالْمَحَبَّةِ لَهُ بَعْدَ حُبِّ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِيَّاهُ.

دوست دارم که مرد مؤمنی از شما که به نماز واجب می ایستد، با دل خویش به خداوند رو کند و دلش را مشغول امور دنیا نگرداند؛ زیرا هیچ مؤمنی نیست که در نمازش دلش را متوجه خدا کند مگر این که خداوند نیز به او توجه می کند و محبت دل‌های مؤمنان را متوجه او می سازد آنچنان که خودش او را دوست می دارد. [12](#)

2. جوارح نیز متأثر از قلب

قال علي عليه السلام:

لِيَخْشَعَ الرَّجُلُ فِي صَلَاتِهِ؛ فَإِنَّهُ مَنْ خَشَعَ قَلْبَهُ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ خَشَعَتْ جَوَارِحُهُ فَلَا يَعْثُ بِشَيْءٍ.

مرد باید در نمازش خشوع داشته باشد، کسی که دلش در برابر خدای عزوجل خاشع باشد، جوارح او نیز خشوع خواهد داشت بنابراین (در نماز) به چیزی مشغول نمی شود. [13](#)

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: فَي رَجُلٌ يَعْثُ يَلْحِيَّتَهُ فِي صَلَاتِهِ:

أَمَّا إِنْهُ لَوْ خَشَعَ قَلْبُهُ لَخَشَعَتْ جَوَارِحُهُ.

پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم درباره مردی که در نمازش با ریش خود بازی می کرد، فرمود: اگر دل او خاشع بود، بی گمان اندامهایش نیز خشوع داشتند. [14](#)

3. فلاح و سعادت اخروی

قال الله تعالى:

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنِينَ، الَّذِينَ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»

براستی که مؤمنان رستگار شدند، همانان که در نمازشان خاشعند. [15](#)

4. عامل جلب توجه خداوند

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:

إِذَا قُمْتَ فِي صَلَاتِكَ فَأَقْبِلْ عَلَى اللَّهِ بِوَجْهِكَ يُقْبَلَ عَلَيْكَ.

هرگاه به نماز ایستادی، با دل به خدا رو کن تا او نیز به تو رو کند. [16](#)

5. دخول در بهشت

قال الصادق عليه السلام:

إِيَّاكُمْ وَالْكَسَلَ فَإِنَّ رَبَّكُمْ رَحِيمٌ يَشْكُرُ الْقَلِيلَ؛ إِنَّ الرَّجُلَ لَيُصَلِّيَ الرَّكَعَتَيْنِ يُرِيدُ بِهِمَا وَجْهَ اللَّهِ تَعَالَى فَيُدْخِلُهُ اللَّهُ بِهِمَا الْجَنَّةَ.

از تنبلی دوری کنید؛ زیرا پروردگار شما مهربان است و از اندکی نیز قدردانی می کند هما نا آدمی دو رکعت نماز برای خدا می گذارد و خداوند به واسطه آن دو رکعت او را به بهشت می برد. [17](#)

6. آمرزش گناهان

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:

مَنْ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ وَلَمْ يُحَدِّثْ فِيهِمَا نَفْسَهُ بِشَيْءٍ مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا، غُفِرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبُهُ.

هر کسی که دو رکعت نماز بگذارد و در آن به هیچ امری از دنیا فکر نکند، خداوند گناهانش را می آمرزد. [18](#)

قال الصادق عليه السلام:

مَنْ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ يَعْلَمُ مَا يَقُولُ فِيهِمَا انْصَرَفَ وَ لَيْسَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ ذَنْبٌ إِلَّا غَفَرَهُ لَهُ.

هر کس که دو رکعت نماز بگذارد و بداند در آن دو رکعت چه می گوید، (نمازش با حضور قلب و توجه باشد) وقتی از نماز فارغ شد، هیچ گناهی بین او و خدای عزوجل نیست مگر این که آنها را بر او می بخشد. [19](#)

قال علی علیه السلام:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ يَقُولُ: أَرْجَى آيَةٍ فِي كِتَابِ اللَّهِ «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ» وَ قَالَ: يَا عَلِيُّ، وَالَّذِي بَعَثَنِي بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَ نَذِيرًا إِنَّ أَحَدَكُمْ لَيَقُومُ مِنْ وُضُوئِهِ فَتَسَاقُطُ عَنْ جَوَارِحِهِ الذُّنُوبُ، فَإِذَا اسْتَقْبَلَ اللَّهَ بِوَجْهِهِ وَ قَلْبِهِ، لَمْ يَنْقُصْ مِنْ دُنُوبِهِ شَيْءٌ كَمَا وَلَدَتْهُ أُمُّهُ، فَإِنْ أَصَابَ شَيْئًا مِنَ الصَّلَاتَيْنِ كَانَ لَهُ مِثْلُ ذَلِكَ حَتَّى عَدَّ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسَ....

از رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم شنیدم که می فرمود: امید بخش‌ترین آیه در کتاب خدا این است: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ» و فرمود: ای علی، سوگند به آن کسی که مرا به حق نوید دهنده و بیم دهنده فرستاد، هر يك از شما که برای وضو برخیزد، گناهان از جوارح او فرو می ریزد و چون با چهره و دل به خدا روی آورد، هنوز نماز را تمام نکرده، هیچ گناهی بر او نمی ماند، همچون روزی که از مادر متولد شده است و اگر بین دو نماز از او گناهی سرریزند نیز آمرزیده می شود. حضرت به همین ترتیب نمازهای پنجگانه را بر شمرد و... [20](#)

موانع حضور قلب

1. سبک شمردن نماز

قال الباقر علیه السلام:

لَا تَتَهَاوَنَ بِصَلَاتِكَ فَإِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلَهُ وَسَلَّمَ قَالَ عِنْدَ مَوْتِهِ: لَيْسَ مِنِّي مَنْ اسْتَخَفَّ بِصَلَاتِهِ.

نمازت را سبک مشمار؛ زیرا پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم هنگام رحلتش فرمود: از من نیست کسی که نمازش را سبک بشمارد. [21](#)

2. با دست و سر و صورت بازی کردن

قال الباقر علیه السلام:

إِذَا قُمْتَ فِي الصَّلَاةِ فَعَلَيْكَ بِالْإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّمَا لَكَ مِنْ صَلَاتِكَ إِلَّا مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْهِ بِقَلْبِكَ وَ لَا تَعْبَثْ فِيهَا بِيَدِكَ وَ لَا بِرَأْسِكَ وَ لَا بِلَحْيَتِكَ وَ لَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ وَ لَا تُتَابَّ فِيهَا وَ لَا تَمْطُ....

هنگامی که برای نماز برخاستی حضور قلب داشته باش؛ زیرا نصیب تو از نماز فقط به مقدار اقبال قلبی توست. هرگز در نماز با دستت و سر و صورتت بازی نکن و در دل با خود حرف مزین و خمیازه مکش. [22](#)

3. سهل انگاری

قال الله تعالى:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ».

پس وای بر نمازگزاران، همانا که نسبت به نمازشان سهل انگاری می کنند. [23](#)

4. کسالت، خواب آلودگی، بی حالی

قال الباقر عليه السلام:

لَا تَقُمْ إِلَى الصَّلَاةِ مُتَكَاسِلًا وَلَا مُتَنَاعِسًا وَلَا مُتَثَاقِلًا، فَإِنَّهَا مِنْ خَلَلِ النِّفَاقِ وَإِنَّ اللَّهَ نَهَى الْمُؤْمِنِينَ أَنْ يَقُومُوا إِلَى الصَّلَاةِ وَهُمْ سُكَارَى يَعْنِي مِنَ النَّوْمِ.

با کسالت و خواب آلودگی و سنگینی به نماز نایست؛ زیرا اینها از خصلت های نفاق است و خداوند مؤمنان را از این که در حالت مستی، یعنی مستی خواب نهی فرموده است. [24](#)

6. مستی و کسالت

قال الله تعالى:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ.

ای کسانی که ایمان آورده اید، در حال مستی به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می گوئید. [25](#)

7. در فشار حاقن و حاقب و حازق بودن

قال الصادق عليه السلام:

لَا صَلَاةَ لِحَاقِنٍ وَلَا لِحَاقِبٍ وَلَا لِحَازِقٍ، فَالْحَاقِنُ الَّذِي بِهِ الْبُولُ وَالْحَاقِبُ الَّذِي بِهِ الْغَائِطُ وَالْحَازِقُ الَّذِي بِهِ ضَغْطَةُ الْحُفِّ.

نماز حاقن و حاقب و حازق نماز نیست (زیرا فاقد حضور قلب است) حاقن کسی است که احساس دفع بول دارد و حاقب کسی است که احساس دفع غائط دارد و حازق کسی است که پایش از جانب پایا فزار (مانند جوراب یا هر چیز دیگر) در فشار است. [26](#)

8. چشم ناپاک

فيما اوحى الله الى داود عليه السلام:

لَرُبَّمَا صَلَّى الْعَبْدُ فَاصْرَبُ بِهَا وَجْهَهُ وَ أَحْجَبُ عَنِّي صَوْتَهُ، أَتَدْرِي مَنْ ذَلِكَ يَا دَاوُدُ؟ ذَلِكَ الَّذِي يُكْثِرُ الْإِلْفَاتِ إِلَى حَرَمِ الْمُؤْمِنِينَ بَعَيْنِ الْفِسْقِ وَ ذَلِكَ الَّذِي حَدَّثَتْهُ نَفْسُهُ لَوْ وَلَّى أَمْرًا لَصَرَبَ فِيهِ الْأَعْنَاقُ ظُلْمًا.

خداوند به داود علیه السلام وحی فرمود: گاه بنده نماز می خواند و من آن را به صورت او می زنم و نمی گذارم صدایش به من برسد. ای داود! آیا می دانی او چه کسی است؟ او کسی است که با چشمی ناپاک به ناموس مؤمنان می نگرد، کسی است که خودش می گوید: اگر قدرتی پیدا کند همه را به تیغ ستم گردن می زند.

9. اقسام موانع حضور قلب

عارف و اصل مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید:

موانع حضور قلب بر دو قسم است:

قسم اول: موانعی است که با مسکن و تقویت جنبه مقابل رفع می شود و آن محبت دنیاست ولی نه به حدی که دنیا مالک نفس شخص شده باشد و دل نتواند از آن برهد، بلکه اندکی از محبت دنیاست به حدی که هرگاه مؤمن راههای حواس ظاهری را سد کند و موقع نماز، مکان خلوت و تاریکی برای خود اختیار نماید، چیزی او را تفکر در نمازش باز نمی دارد و همین اندازه برای رفع مشغله های دنیایی و منع نفس از تفکر در آنچه که بر اثر ملکات به خاطرش می آید، کافی است البته به شرطی که قبل از نماز آنچه را که می بایست انجام داده باشد و عظمت نماز و موقعیت خطیر آن و ایستادن در پیشگاه خداوند و خطر قبول یا رد آن در نظرش باشد و نفس و قلب خود را از آنچه که ممکن است در اثنای نماز او را به خود مشغول دارد، فارغ گرداند.

قسم دوم: موانعی است که برای رفع آن مسکن فایده ای ندارد، بلکه داروی قوی لازم دارد که ریشه مرض را قطع کند و ریشه شهوات و علایق دنیایی را از دل بر کند که این علایق دنیایی بسیار است.

کسی که محبت دنیا تا اعماق قلب و حقیقت و سر وجودش ریشه دوانیده، مسکن هایی که برای رفع شهوات ها و محبت های ضعیف نافع است، سودی نمی بخشد؛ زیرا او هر چه بخواهد قلب را به حضور در نماز و تفکر در اعمال و اذکار آن وا دارد، شهوت و خواسته های نفسانیش او را به طرف خود می کشند و تمام نماز در کشاکش بین او و خواسته های نفسانیش سپری شده در نتیجه شیطان بر او غالب گشته است.

تنها راه خلاصی از حالتی آن است که انسان ریشه امیال را قطع کند که این اصل و ریشه محبت به دنیاست. [27](#)

10. خواب آلودگی

فی حدیث المعراج: یا اَحمَد، عَجِبْتُ مِنْ ثَلَاثَةِ عَبِيدَ: عَبْدٌ دَخَلَ فِي الصَّلَاةِ وَهُوَ يَعْلَمُ إِلَى مَنْ يَرْفَعُ يَدَيْهِ وَ قُدَّامَ مَنْ هُوَ، وَ هُوَ يَنعُسُ.

در حدیث معراج آمده است: ای احمد! از سه نوع بنده در شگفتم: بنده ای که به نماز می ایستد و می داند دست به سوی چه کسی بر می دارد و در برابر چه کسی ایستاده است، اما خواب آلوده است. [28](#)

راهکارهای کسب حضور قلب

1. همانند آخرین نماز عمرت، نماز بخوان

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:

صَلِّ صَلَاةَ مُودَّعٍ فَإِنَّ فِيهِ الْوُصْلَةَ وَالْقُرْبَى.

چنان نماز بخوان که گویی آخرین نماز عمرتوست؛ زیرا چنین نمازی موجب رسیدن و نزدیک شدن به خداست. [29](#)

2. بر موضع سجده چشم را دوختن

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةَ فَرِيضَةٍ فَصَلِّهَا لَوْ قِيَّتْهَا صَلَاةَ مُؤَدَّعٍ يَخَافُ أَنْ لَا يُعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا ثُمَّ اصْرِفْ بَصْرَكَ إِلَى مَوْضِعِ سُجُودِكَ... [30](#)

هرگاه خواستی نماز واجب بخوانی، به وقت بخوان و همانند کسی که با آن وداع می کند و (آخرین نماز عمر اوست) و می ترسد هرگز به سوی آن برنگردد و دیده ات را به جایگاه سجده ات بدوز. [31](#)

3. توجهی به جنین نکردن

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةَ فَرِيضَةٍ فَصَلِّهَا لَوْ قِيَّتْهَا... فَلَوْ تَعَلَّمَ مَنْ عَنْ يَمِينِكَ وَشِمَالِكَ لَأَحْسَنْتَ صَلَاتَكَ....

هرگاه خواستی نماز واجب بخوانی، اگر بدانی که کسی طرف راست یا چپ توست خوب نماز می خوانی. [32](#)

4. دانستن اینکه در برابر چه کسی ایستاده

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةَ فَرِيضَةٍ فَصَلِّهَا لَوْ قِيَّتْهَا... وَاعْلَمْ أَنَّكَ بَيْنَ يَدَيِ مَنْ يَرَاكَ وَ لَا تَرَاهُ!

هرگاه خواستی نماز واجب بخوانی... پس بدان که تو در برابر کسی هستی که تو را می بیند و تو او را نمی بینی! [33](#)

5. فراموش کردن غیر خدا

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا اسْتَقْبَلْتَ الْقِبْلَةَ فَانْسَ الدُّنْيَا وَ مَا فِيهَا، وَ الْخَلْقَ وَ مَا هُمْ فِيهِ، وَ اسْتَغْرِغْ قَلْبَكَ عَنْ كُلِّ شَاغِلٍ يَشْغُوكَ عَنِ اللَّهِ...

هرگاه رو به قبله ایستادی دنیا و هر چه را در آن است و مردم و احوال و اوضاع آنها را یکسره فراموش کن و دلت را از هر آنچه تو را از خدا باز می دارد، فارغ گردان.... [34](#)

6. در نظر آوردن عظمت خدا

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا اسْتَقْبَلْتَ الْقِبْلَةَ... عَيْنِ بِسَرِّكَ عَظَمَةَ اللَّهِ.

هرگاه رو به قبله آوردی.... با چشم دل عظمت خدا را در نظر آور و ببین! [35](#)

7. به یاد آوردن معاد و حضور در پیشگاه خداوند

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا اسْتَقْبَلْتَ الْقِبْلَةَ... وَادْكُرْ وَفُوفَكَ بَيْنَ يَدَيْهِ يَوْمَ تَبْلُو كُلُّ نَفْسٍ مَا اسْلَفَتْ وَرُدُّوا إِلَى اللَّهِ مَوْلَاهُمْ الْحَقَّ.

هرگاه برای نماز رو به قبله آوردی... آن روزی را به یاد آر که هر کسی اعمال را می باید و همگان به سوی خداوند که مولای حقیقی آنهاست، برگردانده می شود. [36](#)

8. ایستادن به نماز در حال خوف و رجاء

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا اسْتَقْبَلْتَ الْقِبْلَةَ... قِفْ عَلَى قَدَمِ الْخَوْفِ وَالرَّجَاءِ.

هرگاه برای نماز روز به قبله ایستادی... ترسان و امیدوار در پیشگاه او بایست! [37](#)

9. تجسم معنای هر قول و فعل قبل از انجام

عالم ربانی مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید: اگر انسان هر فعل و قولی را قبل از اشتغال به آن از خاطر بگذراند، سپس بر زبان آورد، بسیار مؤثر است. مثلاً هنگام تکبیره الاحرام، ابتدا معنای بلند کردن دست‌ها و ذکر «الله اکبر» را به خاطر آورد و بعد انجام دهد و... همین طور تا آخر نماز. [38](#)

10. پرهیز از خواندن نماز در اماکن شلوغ

عالم ربانی مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید:

تجدید یاد آخرت و عظمت مناجات و ایستادن در پیشگاه خداوند و هول و هراسی که در پیش است و خالی نمودن دل از غیر خدا و نیز موانع خارجی به این که چشم را به محل سجده بدوزد و از خواندن نماز در اماکنی که باعث اشتغال خاطر می گردد احتراز کند، همه این امور برای دستیابی به بعضی از مراتب حضور قلب، نفع بسیاری دارد. [39](#)

11. کندن محبت دنیا از دل

عالم ربانی مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید:

برای کسی که محبت دنیا در دلش ریشه کرده و قوت گرفته اگر بخواهد در نماز حضور قلب داشته باشند و معانی اقوال و افعال نماز را دریابد، جز با برکندن محبت دنیا از دل و بریدن از آن میسر نمی شود. [40](#)

12. تقویت اعتقاد به حقیقت نماز

عالم ربانی مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید:

همواره همت انسان متوجه امری می شود که خیری در آن گمان داشته باشد و آن را مایه سعادت خود بداند؛ لذا حضور قلب در نماز تابع ایمان انسان به حقیقت نماز و این که نماز از همه اعمال بهتر و برتر است می

13. تقویت همت اراده

سبب پیدایش حضور قلب، همت آدمی است؛ زیرا تابع همت و اراده بوده و اگر همت تو نماز باشد، قلبت هم در نماز حاضر خواهد بود ولی اگر همتت در پی چیز دیگری باشد، قلبت هم از نماز غافل بوده و نزد همان چیز خواهد بود؛ چون خداوند برای هیچ کس دو قلب قرار نداده است؛ بنابراین برای احضار قلب نیز نماز، راهی جز این که همتت را متوجه نماز سازی نیست. 42

14. توجه و تنبه به عظمت خالق فقر و مسکنت خود

قال زین العابدین علیه السلام:

وَحَقُّ الصَّلَاةِ أَنْ تَعْلَمَ أَنَّهَا وَفَادَةٌ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَأَنَّكَ فِيهَا قَائِمٌ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ فَإِذَا أَعْلِمْتَ ذَلِكَ قُمْتَ مَقَامَ الذَّلِيلِ الْخَقِيرِ الرَّائِبِ الرَّاهِبِ الرَّاجِي الْخَائِفِ الْمُسْتَكَينِ الْمُتَضَرِّعِ وَالْمُعْظَمِ لِمَنْ كَانَ بَيْنَ يَدَيْهِ بِالسُّكُونِ وَالْوَقَارِ وَتُقْبَلُ عَلَيْهَا بِقَلْبِكَ وَتُقِيمُهَا بِحُدُودِهَا وَحُقُوقِهَا.

حق نماز این است که بدانی نماز، وارد شدن بر خدای عز و جل است و تو با نماز در پیشگاه خداوند تعالی ایستاده‌ای؛ پس چون این را دانستی باید همچون بنده‌ای ذلیل و حقیر، راغب و امیدوار و بیمناک و بینوا و زاری کننده باشی و به احترام کسی که در مقابلش ایستاده‌ای، با آرامش و وقار بایستی و با دل به نماز رو کنی و آن را با رعایت شرایط و حقوقش به جای آوری. 43

15. چگونه حضور قلب پیدا کنیم

- 1 - منشأ حضور قلب در اعمال آن است که قلب آن عمل را با عظمت تلقی کند و مهم بشمارد.
- 2 - باید آنچه را که موجب حضور قلب و توجه است فراهم سازد و آنچه را که موجب حواس پرتی است از خود دور کند. 44

16. همت بلندار

عارف واصل مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید:

منشأ حضور قلب و تفهم و دریافت افعال نماز، همت و کمال نمازگزار است. 45

17. زیاد کردن معرفت

روزی از حضرت آیه الله بهجت پرسیدم: آقا، چه کار بکنم در نمازم حضور قلب بیشتر داشته باشم؟

آقا ابتدا سر به پایین افکند سپس سرش را بلند کرد و فرمود: «روغن چراغ کم است.»

من به نظر خودم از این جمله این معنی را فهمیدم که یعنی معرفت کم است و ایمان قلبی و باطنی ضعیف است، و گر نه ممکن نیست با شناخت کافی، قلب حاضر نباشد. 46

18. توجه به معانی حمد و سوره

اول وقت نماز با توجه به نماز وارد شوید و هنگام خواندن حمد و سوره به معنای آن توجه داشته باشید تا این ارتباط حفظ شود. [47](#)

19. کنترل حواس

يك بار از حضرت آیه الله بهجت سؤال کردم که: در هنگام نماز چگونه می توانیم حضور قلب را تحصیل کنیم! فرمودند:

«یکی از عوامل حضور قلب این است که ما باید در تمام 24 ساعت حواس خود (باصره، سامعه و...) را کنترل کنیم؛ زیرا حضور قلب بدون فراهم کردن مقدمات به دست نمی آید. [48](#)

20. دوری از گناه و انصراف فکر از غیر خدا

از حضرت آیه الله بهجت در مورد حضور قلب در نماز پرسیدم: ایشان جواب دادند که این حضور قلب در نماز، يك سری مقدمات خارج از نماز دارد و يك سری مقدمات در خود نماز. آنچه که قبل از نماز و در خارج از نماز بایستی مورد ملاحظه باشد و عمل شود، اینست که انسان گناه نکند، قلب را سیاه نکند، دل را تیره نکند، معصیت روح را مکدر می کند، نورانیت دل را می برد. و اما در هنگام خود نماز، انسان بایستی زنجیر و سیمی دور خودش بکشد و تا غیر خدا داخل شنود. بایستی فکرش را از غیر خدا منصرف کند، توجهش به جایی رفت که هیچ، اما به محض التفات کردن بایستی قلبش را از غیر خدا منصرف کند. [49](#)

21. کم حرف زدن

یکی از آقایان از علامه طباطبایی، رضوان الله علیه، پرسید: چه کنم تا در نماز حضور قلب داشته باشم؟ ایشان فرمودند:

اگر می خواهی در نماز حضور قلب داشته باشی، کم حرف بزنی.

توضیح روان شناختی مطلب این است که وقتی انسان زیاد حرف می زند، ذهنش به امور گوناگون مشغول می گردد و در نتیجه پراکنده نگری، قدرت تمرکز از او گرفته می شود، لذا در نماز نیز نمی تواند حواسش را جمع کند و فکرش پراکنده می گردد. اما وقتی عادت کرد جلوی زبانش را بگیرد و هر حرفی را نزند، قدرت بر تمرکز پیدا می کند. [50](#)

جبران مواقعی که انسان حضور قلب ندارد

1. نافله

قال الصادق علیه السلام:

يَرْفَعُ لِلرَّجُلِ مِنَ الصَّلَاةِ رُبْعُهَا أَوْ ثَمْنُهَا أَوْ نِصْفُهَا أَوْ أَكْثَرُ بِقَدْرِ مَاسَهَا وَلَكِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُثِمُّ ذَلِكَ بِالتَّوَّافِلِ.

گاهی برای مرد از نمازش يك چهارم یا يك هشتم یا نصفش یا بیشتر بالا می رود؛ به قدری که حضور قلب

داشته است. ولی خدای تعالی آن را با نافله ها تمام می کند. [51](#)

قال الباقر علیه السلام:

أَمَّا جُعِلَتِ النَّافِلَةُ لِيَتَمَّ بِهَا مَا يَفْسُدُ مِنَ الْفَرِيضَةِ.

نمازهای نافله بدین جهت قرار داده شده است تا آنچه از نمازهای واجب «بوسیله غفلت و عدم حضور قلب» تباه شده است، جبران شود. [52](#)

نشانه های وجود حضور قلب در نمازگزار

1. نشانه داشتن حضور قلب در نماز

عالم ربانی مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید:

تعظیم یکی از حالات قلب است که موجب آرامش و خشوع دل در مقابل پروردگار می گردد و نیز باعث پیدایش معرفت به عظمت و جلال ذات اقدس حق می شود، البته به اندازه‌ای که برای بشر امکان دارد و عمده‌ترین نشانه حضور قلب در نماز و مهترین نشانه کمال ایمان و همه عبادات، وجود همین حالت است. [53](#)

اشعار در مورد حضور قلب

خشوع ائمه و اولیاء خدا

1. خشوع امام سجاد علیه السلام

قال الصادق علیه السلام:

كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ اقْشَعَرَ جِلْدُهُ وَاصْفَرَ لَوْنُهُ وَارْتَعَدَ كَالسَّعْفَةِ.

چون وقت نماز می رسید مو بر بدن امام سجاد است می شد و رنگش زرد می گشت و چون شاخه خشکیده درخت خرما می لرزید. [54](#)

2. خشوع پیامبر

قال جعفر بن علی القمی:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ تَرَبَّدَ وَجْهُهُ خَوْفًا مِنَ اللَّهِ تَعَالَى. [55](#)

3. حضور قلب آیه الله سید احمد خوانساری

مرحوم آیت الله العظمی سید احمد خوانساری کسالتی داشتند و می بایست معده ایشان مورد جراحی قرار می گرفت،

پزشکان تصمیم داشتند ایشان را پس از بیهوش کردن عمل کنند و قسمتی از معده ایشان را بیرون بیاورند.

اما ایشان فرموده بودند نیازی به بیهوش کردن نیست، شما کارتان را انجام دهید. گفتند: آقا! جراحی است، پاره کردن و بریدن شکم است! ایشان فرمودند: شما کار خودتان را انجام دهید. پزشکان ایشان را بدون بیهوش کردن عمل می کنند.

1. اشعار بحر العلوم در مورد حضور قلب در نماز

عَلَيْكَ بِالْحُضُورِ وَالْإِقْبَالِ.
فِي جُمْلِ الْأَقْوَالِ وَالْأَفْعَالِ
وَالصَّدَقِ فِي النِّيَّةِ وَالْإِخْبَاتِ
فَإِنَّهَا حَقِيقَةُ الصَّلَاةِ
وَلَيْسَ لِلْعَبْدِ بِهَا مَا يُقْبَلُ
إِلَّا الَّذِي كَانَ عَلَيْهِ يُقِيلُ
وَصَلَّ بِالْخُضُوعِ وَالتَّخَشُّعِ
وَكَُنْ إِذَا صَلَّيْتَ كَالْمُودِّعِ

بر تو باد به حضور قلب و توجه به خدا در گفته ها و افعال نماز. و بر تو باد که نیتی صادقانه و خشوعی بی ریا داشته باشی که صداقت در نیت و خضوع حقیقت نماز است. در نماز چیزی نیست که از بنده پذیرفته شود، مگر آن اعمالی که با توجه قلبی بجا آورده شود. نماز را با خشوع بجا آور و مانند کسی بخوان که با نماز خدا حافظی می کند. [56](#)

پی نوشت ها

[1](#) - میزان الحکمة، ج7، ص3106، ح10592.

[2](#) - احقاق الحق، ج2، ص318.

[3](#) - وسایل الشیعه، ج4، ص688.

[4](#) - احقاق الحق، ج2، ص318.

[5](#) - میزان الحکمة، ج7، ص3106، ح10592.

[6](#) - میزان الحکمة، ج7، ص3106، ح10593.

[7](#) - میزان الحکمة، ج7، ص3120، ح10655.

[8](#) - میزان الحکمة، ج7، ص3118، ح0642.

[9](#)۔ مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی، به نقل از حضور قلب در نماز، محمد بدیع، ص212.

[10](#)۔ حضور قلب در نماز، محمد بدیع، ص226.

[11](#)۔ من لایحضره الفقیه، ج1، ص135؛ وسائل الشیعه، ج4، ص678، باب3.

[12](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3118، ح10641.

[13](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3112، ح10620.

[14](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص312، ح10621.

[15](#)۔ قرآن کریم، سوره مؤمنون، آیه 1 و 2.

[16](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3118، ح10640.

[17](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3120، ح10650.

[18](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3100، ح10566.

[19](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3100، ح10655.

[20](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3098، ح10559.

[21](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3134، ح10704.

[22](#)۔ فروع کافی، ج3، ص299.

[23](#)۔ قرآن کریم، سوره ماعون، آیات 4 و 5.

[24](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3128، ح10675.

[25](#)۔ قرآن کریم، سوره نساء، آیه 43.

[26](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3122، ح10661.

[27](#)۔ رک: حضور قلب در نماز، محمد بدیع، ص216.

[28](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3128، ح10677.

[29](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3120، ح10652.

[30](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3120، ح10653.

- [31](#) - میزان الحکمه، ج 7، ص 3120، ص 10653.
- [32](#) - میزان الحکمه، ج 7، ص 3120، ح 10653.
- [33](#) - میزان الحکمه، ج 7، ص 3120، ح 10653.
- [34](#) - میزان الحکمه، ج 7، ص 3124، ح 10670.
- [35](#) - میزان الحکمه، ج 7، ص 3124، ح 10670.
- [36](#) - میزان الحکمه، ج 7، ص 3124، ح 10670.
- [37](#) - میزان الحکمه، ج 7، ص 3124، ص 10670.
- [38](#) - حضور قلب در نماز، به اهتمام محمد بدیعی، ص 198.
- [39](#) - حضور قلب در نماز، ص 197.
- [40](#) - کتاب حضور قلب در نماز، ص 197.
- [41](#) - به نقل از کتاب حضور قلب در نماز، ص 193.
- [42](#) - میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، به نقل از حضور قلب در نماز، ص 193.
- [43](#) - میزان الحکمة، ج 7، ص 3124، ح 10669.
- [44](#) - ره توشه راهیان نور، رمضان 1381 ش - 1423 ق.
- [45](#) - حضور قلب در نماز، محمد بدیعی، ص 219.
- [46](#) - بهجت عارفان، حجه الاسلام و المسلمین حاج شیخ هادی قدس، ص 164.
- [47](#) - حضرت آیه الله بهجت، بهجت عارفان، ص 153.
- [48](#) - بهجت عارفان، ص 207، حجه الاسلام و المسلمین سید رضا خسروشاهی.
- [49](#) - در محضر بزرگان محسن غرویان، ص 69 - 70.
- [50](#) - مصباح، محمد تقی، راهیان کوی دوست، 202، حقیقت شرق، ص 116.
- [51](#) - علل الشرایع، ج 2، ص 329، ح 12.
- [52](#) - وسائل الشیعه، ج 3، ص 54، کتاب الصلوة، باب 17 از ابواب اعداد الرائض.

[53](#)۔ حضور قلب در نماز، به اهتمام محمد بدیعی، ص198.

[54](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3110، ح61310.

[55](#)۔ میزان الحکمه، ج7، ص3108، ح10598.

[56](#)۔ مرحوم علامه سید محمد مهدی طباطبایی، معروف به سید بحر العلوم، حضور قلب در نماز، ص184.