

حضور قلب در نماز^۱

آیت الله محمد مهدی آصفی

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»^۲

مقدمه

نماز از مهم ترین عبادات است که در آموزه های دینی بسیار مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا هدف از نماز یاد خداوند است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۳ اما آن چه اهمیت نماز را افزایش می دهد، روش درست خواندن آن است. این امر بدون حضور قلب میسر نمی شود؛ زیرا یاد، یعنی حضور، و غفلت، یعنی غایب؛ و برای این که انسان در نماز، حالت ذکر و یاد او را پدید آورد، باید به حضور قلب برسد. البته «حضور قلب» و «غیاب قلب» در مقابل هم قرار می گیرند و نمی توانیم یکی را بدون تصور دیگری درک کنیم. بنابراین ابتدا از «غیاب» و سپس از «حضور» صحبت می کنیم.

۱. برگرفته از کتاب فی رحاب القرآن اثر مرحوم آیت الله محمد مهدی آصفی با تلخیص و اضافات.

۲. مؤمنون، آیه ۱-۲.

۳. طه، آیه ۱۴.

الف) غیبت قلب

نداشتن حضور قلب در نماز، یعنی مشغول بودن قلب و غافل بودن از یاد خدا و از اعمالی که در نماز هست؛ مانند رکوع، سجود و قیام؛ بدین گونه که نمازگزار تمام اعمال را انجام می دهد و تمام اذکار نماز را نیز می گوید، اما حواسش جای دیگری است؛ این آفت نماز است و هیچ چیزی مثل نداشتن حضور قلب به نماز ضرر نمی رساند.^۱

علت غیبت، هجوم افکار و خیالها به قلب نمازگزار است. سبب سرگردانی قلب در نماز، نبود سنگرهای محکم برای حفاظت از قلب است؛ درست مانند هر هجومی که دشمن بر قلعه ها و موقعیت های ما می کند.

«قلب»، دژ و مرکز یاد خدا است. اگر قلب از استحکام متناسب با هجوم دشمن بهره مند باشد، در برابر این هجوم مقاومت می کند و آن را از بین می برد و اگر قلب در برابر هجوم سخت دشمن ناتوان شد، با یک جنگ تمام عیار از ناحیه افکار و خیالها روبه رو می شود. بنابراین راه درمان این بیماری، محافظت از قلب است.

ب) اهمیت و ارزش حضور قلب

ارزش نماز به حضور قلب است و اساساً آن قسمت از نماز برای نمازگزار مفید است که در آن توجه قلبی داشته است. روایات نیز بر این نکته اشاره دارند. رسول خدا ﷺ می فرمایند: «لَيْسَ لَكَ مِنْ صَلَاتِكَ إِلَّا مَا أَحْضَرْتَ فِيهِ قَلْبُكَ»^۲ آن قسمت از نماز برای بنده است که در آن توجه و درک داشته است. «امام باقر علیه السلام فرمودند: «وقتی برای نماز برخاستی، حتماً به خدا توجه کن؛ زیرا از نماز آن مقدار برای تو سودمند است که در آن به خدا توجه داشتی.»^۳ امام صادق علیه السلام نیز می فرمایند: «... هر بنده مؤمنی که در نمازش، دل سوی خدا کند، خداوند نیز به او توجه می کند. ممکن است نماز از یاد خدا تهی باشد و فقط ظاهر نماز داشته باشد. اما این نماز به صورت صاحبش زده می شود».^۴ از این رو ممکن است که انسانی پنجاه سال نماز بخواند، اما

۱. آصفی، محمد مهدی، فی رحاب القرآن، ج ۳، ص ۱۸۵.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۵۹.

۳. همان، ص ۲۶۰.

۴. کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۲۶۳.

خداوند یک نماز هم از او قبول نکند. امام صادق علیه السلام می فرماید: «وَاللَّهِ إِنَّهُ لَيَأْتِي عَلَى الرَّجُلِ خَمْسُونَ سَنَةً وَمَا قَبِلَ اللَّهُ مِنْهُ صَلَاةً وَاحِدَةً»^۱ به خدا قسم که شخصی پنجاه سال عمر می کند، اما خداوند حتی یک نماز هم از او قبول نمی کند».

محافظت از نماز

بعضی از مردم، همان گونه که از مال خود محافظت می کنند، از نمازشان هم مراقبت می کنند؛ قیام، رکوع و سجود آن را به خوبی انجام می دهند و در نمازشان به خداوند توجه دارند. خداوند از اینان محافظت می کند، اما بعضی از مردم نمازشان را ضایع می کنند و حرمتش را می شکنند. نماز می خوانند، اما به آن توجه ندارند. خداوند اینان را تباه می کند. امام صادق علیه السلام می فرماید: «به راستی بنده وقتی نمازش را در وقت آن بجا آورد و بر آن محافظت کند، آن نماز، سفید و پاک بالا می رود و می گوید که مرا حفظ کردی، خدا تو را حفظ کند و اگر از نمازش محافظت نکند، سیاه و ظلمانی بالا می رود و می گوید مرا تباه کردی، خدا تو را تباه کند».^۲ روایتی نقل شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله مردی را دید که نماز می خواند و با محاسن خود بازی می کرد؛ فرمود: اگر دل این مرد خاشع بود، اعضای وی نیز خشوع داشتند.^۳

ابوحمزه ثمالی می گوید: علی بن الحسین علیه السلام را در حالی که نماز می خواند دیدم. عبا از یک دوش او افتاد، اما به افتادن آن توجهی نکرد تا این که از نماز فارغ گردید. از او سؤال کردم: چرا عبا بر دوش خود نینداختید؟ حضرت فرمود: آیا می دانی در برابر چه کسی قرار گرفته ام. آن مقدار از نماز بنده مورد قبول است که در آن حضور قلب باشد.^۴

ج) عوامل حضور قلب در نماز

حضور قلب، در مقابل غفلت و سرگردانی است. حضور قلب، حالت ذکر و دل بستگی به خداوند است؛ برخلاف حالت حضور نداشتن. عوامل حضور قلب را می توان به عوامل اصلی و فرعی تقسیم کرد. در این جا نخست به عوامل فرعی اشاره می کنیم.

۱. همان، ص ۲۶۹.

۲. جمعی از نویسندگان، الاصول الستة عشر، ص ۳۲۲.

۳. کاشانی، ملافتح الله، خلاصة المنهج، ج ۳، ص ۳۳۲.

۴. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۵، ص ۵۷۸.

عوامل فرعی حضور قلب

۱. آمادگی قبل از نماز

کسی که می‌خواهد در نماز حضور قلب داشته باشد، لازم است به مقدمات نماز توجه کند. وضو را به صورت کامل انجام دهد. قبل از نماز، لحظاتی را با خدا خلوت کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا اسْتَقْبَلْتَ الْقِبْلَةَ فَانْسِ الدُّنْيَا وَ مَا فِيهَا وَ الْخَلْقَ وَ مَا هُمْ فِيهِ وَ اسْتَفْرِغْ قَلْبَكَ عَنْ كُلِّ شَاغِلٍ يَشْغَلُكَ عَنِ اللَّهِ وَ عَائِنُ بِسِرِّكَ عَظْمَةَ اللَّهِ...»^۱ هنگامی که به قصد نماز به جانب قبله ایستادی، دنیا و آنچه در آن است و مردم و احوال آنها را فراموش کن. قلبت را از هر شاغلی که تو را از یاد خدا باز می‌دارد، فارغ ساز. با چشم باطن، عظمت و جلال خدا را مشاهده کن...».

۲. رعایت مستحبات نماز

یکی از مستحبات، اذان نماز است؛ زیرا که اذکار نماز و جملات آن، انسان را برای حضور در برابر حضرت حق آماده می‌کنند.

یکی دیگر از این عوامل، استعاذه (پناه بردن به خداوند از شر شیطان) در ابتدای نماز؛ پیش از تلاوت سوره حمد است. هم‌چنین از اسباب حضور قلب، رعایت احکام و آداب نماز است؛ مانند نگاه کردن به محل سجده در حال قیام و نگاه کردن بین دو پا در حال رکوع.

از هنگام وضو ساختن، دل را به خدا بسپار و جان و روح و قلب را به آن خط نوری ملکوتی متصل کن که از کعبه تا عرش و از آنجا تا حقیقت اسما و صفات، و از آن فراتر، تا «ذات احدیت» امتداد دارد.

سپس با حضور قلب بگو: «إِنَّ صَلَاتِي وَ نُسُكِي وَ مَحْيَايَ وَ مَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»^۲ نماز و تمام عبادات من، زندگی و مرگ من، همه برای خداوند، پروردگار جهانیان است.».

آنگاه که در آستانه تکبیر قرار گرفتی، گناهان خویش را به یاد آور و به عظمت خالق توجه کن و

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۳۰.

۲. کلینی، گزیده کافی، مترجم: بهبودی، محمد باقر، ج ۴، ص ۱۲۲.

بگو: «يَا مُحْسِنُ قَدْ أَتَاكَ الْمُسِيءُ وَقَدْ أَمَرْتَ الْمُحْسِنَ أَنْ يَتَجَاوَزَ عَنِ الْمُسِيءِ وَأَنْتَ الْمُحْسِنُ وَأَنَا الْمُسِيءُ فَبِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتَجَاوَزَ عَنِ قَبِيحِ مَا تَعَلَّمُ مِنِّي؛^۱ ای خدای نیکوکار! بنده گناهکار تو آمده. امر کرده‌ای که نیکوکار از گناهکار بگذرد. تو نیکوکاری و من گناهکارم. به حق محمد و آل محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، رحمتت را بر محمد و آل محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بفرست و از کارهای زشتی که می‌دانی از من سر زده، بگذر».

۳. پرهیز از خیال‌پردازی

یکی از عوامل حواس‌پرتی در نماز، خیال‌پردازی است. اگر قبل از نماز چند دقیقه‌ای به وسیله ذکر خدا و مناجات و تلاوت قرآن، خود را آماده نماز کنیم، ذهن از حواس‌پرتی و از توجه به کثرت، به سوی وحدت متوجه می‌شود. در نتیجه هنگام نماز فکر انسان به این طرف و آن طرف متوجه نمی‌شود. کسی که قبل از نماز با دیگری بحث داشته، یا خوشحال یا ناراحت شده، اگر فوراً وارد نماز شود، نمازش تحت تأثیر آن افکار خواهد بود و حضور قلب نخواهد داشت. این حالت ممکن است برای عالمان الهی هم اتفاق بیفتد. روزی خانمی نزد سید مرتضی آمد و مسئله‌ای از بحث حیض پرسید، سید مرتضی نیز با دقت به سؤال پاسخ داد، سپس سید مرتضی به نماز رفت و برادرش سید رضی نیز به ایشان اقتدا کرد؛ ولی در بین نماز، قصد فرادا نمود و نماز را به تنهایی و بدون جماعت خواند. وقتی که به خانه مراجعت کردند، سید مرتضی نزد مادر به گلایه و شکایت پرداخت. مادر هم سید رضی را مذمت و عتاب کرد. سید رضی در پاسخ گفت: علت این که من نمازم را فرادا خواندم، این بود که در اثنای نماز که به برادرم اقتدا کرده بودم، ناگهان دیدم فکر برادرم در مسئله خون زنان است. من از مشاهده این حال متعجب و متحیر شدم و به ناچار نمازم را فرادا خواندم.^۲

۴. زمان و مکان مقدس

«زمان» و «مکان» دو عامل دیگر از این عوامل مساعدند. خداوند به بعضی از قسمت‌های زمین، فضیلت خاصی بخشیده است؛ همان‌گونه که بعضی از روزها را کرامت و فضیلت عنایت فرموده است. انتخاب آن زمین‌ها و زمان‌های بافضیلت، برای حضور بخشیدن به قلب‌های سرگردان، بسیار پرفایده است.

۱. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۳۷۵.

۲. شاکر برخوردار، فرید، آداب الطلاب، ص ۱۷۸.

از این زمین‌ها، مسجد است که مسجدالحرام، مسجد نبوی در مدینه، مسجدالاقصی و مسجد کوفه از پرفیض‌ترین آن‌ها هستند و همچنین مرقد اولیای خدا، صالحان، مزار اهل بیت علیهم‌السلام و به ویژه حرم مطهر امام حسین علیه‌السلام از بخش‌هایی هستند که فضیلت و ارزش فراوانی دارند. از پراح‌ترین این سرزمین‌ها، سرزمین عرفه است.

از روزها و شب‌ها، شب جمعه، روز جمعه، شب قدر، روز عرفه، ماه رمضان و شب نیمه شعبان است. اگرچه سرّ انتخاب این سرزمین‌ها و این روز و شب‌های خاص را نمی‌دانیم، اما به روشنی درمی‌یابیم که این سرزمین‌ها و این زمان‌ها تأثیر زیادی بر آمادگی و اقبال دل‌ها برای عبادت دارند و سبب گشایش دل‌ها برای یاد خدا، نماز، دعا و قرائت قرآن می‌شوند.

۵. خلوت و اجتماع

از دیگر عوامل مساعد برای ایجاد حضور قلب، «خلوت» و «اجتماع» است و هر کدام از این‌ها در اقبال دل‌ها به سوی خداوند، مفید هستند.

در خلوت، انسان چیزی نمی‌یابد که او را از یاد خدا باز دارد و قلبش به ذکر خدا مشغول می‌شود. به همین سبب در قرآن بر استغفار در سحرها تأکید فراوانی شده است. روایات نیز به انتخاب سحرها، برای طلب آمرزش و نماز پافشاری می‌کنند: «الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَ قِنَا عَذَابَ النَّارِ * الصَّابِرِينَ وَ الصَّادِقِينَ وَ الْقَانِتِينَ وَ الْمُتَّقِينَ وَ الْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ»^۱ کسانی که می‌گویند: پروردگارا! ما ایمان آورده‌ایم؛ پس گناهان ما را بیامرز و ما را از عذاب آتش نگاهدار! آن‌ها که [در برابر مشکلات، و در مسیر اطاعت و ترک گناه، استقامت می‌ورزند، راستگو هستند، [در برابر خدا] خضوع، و [در راه او] انفاق می‌کنند، و در سحرگاهان، استغفار می‌کنند...]. بر این اساس است که خداوند به پیامبرش فرمان می‌دهد نیمی از شب یا کمتر را به نماز و عبادت پردازد: «يَا أَيُّهَا الْمُرْسَلُ * قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا * نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا»^۲ ای جامه به خود پیچیده! شب را، جز کمی، به پاخیز! نیمی از شب را، یا کمی از آن کم کن».

به طور معمول انسان در خلوت، بیشتر از جمع، احساس اشتیاق به خداوند دارد. ناگفته نماند که هر جمعی نیز برای توجه و اقبال انسان به خداوند، مضر نیست؛ جمع‌هایی که برای یاد خدا،

۱. آل عمران، آیات ۱۶-۱۷.

۲. مزمل، آیات ۱-۳.

عبادت و نماز ترتیب داده شده‌اند، تأثیر خاصی در دل‌بستگی انسان به ذکر و اقبال دل به سوی حضرت حق دارند. به همین سبب تأکید شده است که در اجتماع‌ها حضور یابیم و خداوند حضور در جماعت‌ها و حج را بر مؤمنان با وجود شرائطی واجب کرده است.

عوامل اصلی حضور قلب

نماز، سفر به سوی خداوند است. این حقیقتی است که حدیث «الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِ» بدان اشاره دارد. در نماز است که انسان به سوی حضرت حق عروج می‌کند و هر چه عروج انسان در نماز بیشتر باشد، نزدیکی اش به خدا بیشتر خواهد بود. هدف از این سفر، خداوند است. در این سفر، انسان با حالت‌ها و لحظه‌های با شکوه و زیبایی چون شکر، ذکر، استغفار، دعا، استعانت، عبادت، تکبیر، رکوع، سجود، قنوت، تشهد، سلام، مدح، توحید، استغفار، تضرع، خشوع و... مواجه می‌شود. هر یک از این جلوه‌ها، بوستانی از بوستان‌های ذکر و بندگی است که ارزش آن را کسانی می‌دانند که خداوند درک این خوشی‌های عقلانی و روحانی را به آن‌ها مرحمت فرموده است. جای تأسف است که انسان از این جلوه‌های پر جلال و شکوه، غافل و سرگردان گذر کند؛ یعنی از لذت‌های روحانی چیزی نشنود و چیزی نبیند و بویی از رایحه دل‌انگیزشان استشمام نکند. حضور در آن بوستان‌های عقلانی و روحانی، اولاً به درک و اندیشه‌ورزی و ثانیاً به تعامل و تعاطف روحی نیاز دارد و این دو پدید نمی‌آیند، مگر زمانی که انسان دلش را از هر چه او را از یاد خدا باز می‌دارد، خالی کند. این نیز میسر نمی‌شود مگر اینکه انسان مواظب و مراقب قلبش باشد تا به غیر یاد خدا مشغول نشود.

در اینجا به عوامل مهم و اصلی حضور قلب اشاره می‌کنیم:

۱. محافظت و اهتمام بر نماز

واضح است که عنایت و اهتمام از عوامل مواظبت است. هر چه اهتمام انسان به کاری بیشتر باشد، توجه و مواظبتش به آن بیشتر خواهد بود. خلاف آن نیز همین‌گونه است. اگر تمام اهتمام انسان، صرف دنیا شد، از نماز باز می‌ماند و اگر به نماز هم بایستد، قلبش به امور دنیایی که برای او مهم‌تر است، سرگرم خواهد ماند.

به همین سبب اگر انسان با دو کار روبه‌رو شد که یکی از آن دو برای او اهمیت بیشتری داشته باشد، قلبش به سوی آن جذب می‌شود؛ اگر چه ممکن است جسمش به دیگری مشغول باشد.

کسانی که از نمازشان روی گردانند و به کارهای دنیایی می‌پردازند؛ عنایتشان به این امور بیشتر از نماز است. بنابراین اگر کسی ارزش نماز را دانست و از لذت‌های عقلانی و روحانی و ثواب آخرتی آن با خبر شد، در می‌یابد که: «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى؛^۱ آخرت بهتر و پایدارتر است!».

۲. تمرکز

تمرکز یعنی تلاش برای تأمل و تدبر در افعال و اذکار نماز و توجه به آن‌ها. غزالی در احیاء العلوم به این اقدام اشاره کرده است: وقتی ندای مؤذن را شنیدی، ندای روز قیامت را تصور کن و دلت را در معرض این ندا قرار ده. اگر دلت را سرشار از خوشی و سرور دیدی و آکنده از شوق به پیشی گرفتن از دیگران یافتی، بدان که روز قیامت برای تو بشارت و نور خواهد آورد. و اما تکبیرة الاحرام؛ اگر زبانت چیزی گفت، شایسته است که قلبت آن را انکار نکند. اگر در قلبت چیزی بزرگ‌تر از خداوند است، خداوند شهادت می‌دهد که تو دروغ‌گویی.^۲ اگر گفتی «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»، پس بدان که شیطان دشمن تو است و به سبب حسادتت که به مناجات تو با خداوند می‌ورزد، همیشه منتظر است که دلت را از خدا جدا کند.

وقتی «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» گفتی، از این جمله قصد تبرک و آغاز قرائت داشته باش و درک کن که همه کارها به دست خدا است. وقتی گفتی «الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» در قلبت انواع لطف و رحمت الهی را حاضر کن. بار دیگر اخلاصت را تجدید کن و بگو: «إِيَّاكَ نَعْبُدُ» و بر ناتوانی‌ات اشاره کن: «وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ».^۳

گفتنی است که ضمن کمک‌خواستن از خدا، باید به نکته مهم دیگر، یعنی یقین به بزرگی خداوند توجه کند، آن‌گاه که بنده به عظمت خداوند و گستردگی فرمانروایی و قدرت او معرفت یافت و با جان و دل فهمید که به اندازه ذره‌ای مالک خیر و شر خود نیست و زندگی و مرگ به دست خداست، عقل و اندیشه‌اش در برابر این عظمت زانو می‌زند و در پیشگاه حضرت حق، به فروتنی می‌افتد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وَلَوْ فَكَّرُوا فِي عَظِيمِ الْقُدْرَةِ وَ جَسِيمِ النِّعْمَةِ لَرَجَعُوا إِلَى الطَّرِيقِ وَ خَافُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ؛^۴ اگر مردم در عظمت قدرت خدا و بزرگی نعمت‌های او

۱. اعلی، آیه ۱۷.

۲. غزالی، محمد، احیاء العلوم، ج ۲، ص ۲۹۸.

۳. همان، ج ۲، ص ۳۰۰-۳۰۱.

۴. سیدرضی، نهج البلاغه، خطبه ۱۸۵، ص ۲۷۰.

می‌اندیشیدند، به راه راست باز می‌گشتند و از آتش سوزان می‌ترسیدند».

۳. خالی کردن قلب

خالی کردن قلب، راهی معروف و آشنا نزد ارباب معرفت است که به روش اول نیز نزدیک است. پایه این روش این است که قلب آدمی یک ظرف است که گنجایش دو توجه و اهتمام را ندارد: «ما جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ»^۱ خداوند برای هیچ‌کس دو دل در درونش نیافریده». اگر قلب انسان مشغول سرگرمی‌های دنیایی شد، دیگر نمی‌تواند خود را به ذکر خدا وادارد. این سرگرمی‌ها نیز او را دنبال می‌کنند و حتی در نماز هم او را رها نمی‌کنند. این سرگرمی‌ها دوگونه‌اند: سرگرم‌کننده‌های بیرونی و سرگرم‌کننده‌های درونی که دومی بسی سخت‌تر از اولی است. سرگرم‌کننده‌های بیرونی همان چیزهایی هستند که پیرامون انسان هستند و حواسش را پرت می‌کنند؛ مثل: تزئین مکان نمازگزار و نقش‌های فرشی که بر روی آن نماز می‌گزارد. به همین سبب، تزئین مسجد و رو نمودن به اشکال و تصاویر در نماز مکروه است و انسان‌های صالح نمی‌پسندند در جایی که در آن عکس‌ها و نقش‌ها و تزئینات وجود دارد، نماز بخوانند. مهم‌تر از سرگرم‌کننده‌های بیرونی، سرگرم‌کننده‌های درونی و نفسانی هستند؛ همان دل‌مشغولی‌هایی که نمازگزار را از نماز و ذکرش بازمی‌دارند؛ حواسش را پرت، پاکی جانش را آلوده، و او را با طمع، حسد، حرص و آرزوی دور و دراز، خسته می‌کنند. همه این عوامل، بازدارنده انسان از نمازند.

ابوالعباس جوالیقی، ابتدا خورجین فروش بود. به شخصی تعدادی خورجین نسبه داد و در دفتر ثبت نکرد؛ اسمش را از یاد برد و تلاش می‌کرد که او را به یاد آورد، اما موفق نشد. وقتی به نماز ایستاد، نام او را به خاطر آورد و سپس به همکار جوان خود معرفی‌اش کرد. آن جوان به او گفت: «چگونه او را به خاطر آوردی؟» ابوالعباس پاسخ داد: «در نماز به یاد آوردم». آن جوان گفت: «نماز می‌خواندی یا دنبال خورجین‌هایت بودی؟» ابوالعباس به اشتباهش پی برد و پشیمان شد. مغازه و خورجین‌ها را فروخت و خودش را وقف عبادت کرد و به پرهیزکاری و نیکی زبانه زد. ابوالعباس توفیق یافت از وابستگی‌اش به فروش خورجین، جدا شود، اما نمی‌توانست هم شغلش را ادامه دهد و هم از وابستگی نجات یابد. روش اسلام این‌گونه نیست که انسان از

۱. احزاب، آیه ۴.

زندگی دنیایی‌اش کناره‌گیری کند تا از دل‌بستگی به آن رها شود. این راه‌حل سلبی برای رهایی از تعلق به دنیا، هیچ رنگ اسلامی ندارد.

روش تربیتی اسلام، برای رهایی از وابستگی به دنیا، توانمندکردن نفس برای آزادی از تعلق به دنیا و مراقبت و نگهداری از روح و جان است، نه کناره‌گرفتن از دنیا. عایشه، همسر پیامبر ﷺ می‌گوید: پیامبر ﷺ با ما بود و با هم در حال صحبت بودیم؛ اما وقتی هنگام نماز می‌شد، انگار نه او ما را می‌شناسد و نه ما او را.^۱

این روش صحیح است. پیامبر بزرگ اسلام در متن جامعه بود و با همه مسائل و مشکلات آن سروکار داشت، ولی هنگامی که در برابر خداوند می‌ایستاد، همه رابطه‌ها بین ایشان و محیط اطرافش، قطع می‌شد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «وقتی رو به قبله ایستادی، از دنیا و آنچه در آن است و مخلوقات و آنچه در اختیار آن‌ها است، جدا شو و ایستادنت را در مقابل خداوند به یاد بیاور در روزی که تمام اعمال انسان آشکار می‌شود.»^۲

۴. گفت‌وگو

بعضی وقت‌ها که مشغول مطالعه کتاب یا گوش دادن به سخنرانی هستیم، دچار حواس‌پرتی می‌شویم؛ اما هنگامی که با کسی صحبت می‌کنیم یا به سخن کسی رودررو گوش می‌دهیم، دچار حواس‌پرتی نمی‌شویم. علت اینکه در دو حالت اول، دچار حواس‌پرتی می‌شویم اما در حالت دیگر حواسمان پرت نمی‌شود، چیست؟ علت، وجود نداشتن گفت‌وگو در دو حالت نخست، و وجود گفت‌وگو در حالت بعدی است. وقتی انسان با کسی رودررو صحبت می‌کند، این حالت، او را به سوی طرف مقابلش می‌کشد و همین‌گونه در مقابل کسی که انسان به سخنانش گوش می‌دهد، این حالت گفت‌وگو انسان را به سوی کسی که در حال سخن‌گفتن است، جذب می‌کند؛ آن هم بدون هیچ تکلف و یا سختی و بدون نیاز به تمرکز و وقت اضافی. این یک پدیده واضح و بدیهی است. در گفت‌وگو هیچ نیازی به تمرکز و تأمل در کلمات نیست. با دیگران گفت‌وگو می‌کنیم یا احياناً سخنرانی کوتاه یا بلندی را برای دیگران ارائه می‌دهیم؛ اما کاملاً روان و بدون اینکه برای تمرکز در صحبت‌مان زحمتی به خود دهیم یا برای فهم جملات

۱. ابن ابی‌جمهور، *عوالی اللئالی*، ج ۱، ص ۳۲۴.

۲. غزالی، *احیاء العلوم*، ج ۲، ص ۲۹۹.

آن رنجی متحمل شویم. ما این حالت را بارها تجربه کرده‌ایم. راز این حالت، همان رابطه قوی میان دو نفر در حالت گفت‌وگو است.

نگاه آینه‌ای و نگاه مستقل به کلمات

کلمات در یک گفت‌وگو، ابزار فهم معنی هستند و باید نگاه ما به کلمات، مانند نگاه ما به آینه برای دیدن خود در آن باشد و فرق بسیاری وجود دارد میان نگاه انداختن به آینه وقتی که می‌خواهیم از جنس و کیفیت شیشه آن سر در بیاوریم و هنگامی که می‌خواهیم صورتمان را در آن ببینیم. نگاه دوم به اصطلاح نگاه «آینه‌ای» است که ما در استفاده از کلمات و گوش سپردن، معنای آن را بهره می‌گیریم؛ اما نوع نگاه اول به کلمات، یعنی نگاه مستقل و دقت در خود الفاظ که به درد متکلم یا شنونده در یک گفت‌وگو نمی‌خورد و چه بسا او را از حالت گفت‌وگو (چه در هنگام سخن گفتن و چه در حالت شنیدن) بازدارد.

گفت‌وگوی صاعد و نازل

اکنون که دانستیم عامل «گفت‌وگو و تخاطب» نقش مهمی در کشش و جذب انسان به سوی نماز، دعا و قرآن دارد، باید اشاره کنیم که گفت‌وگو دو حالت دارد: خطابی که از سوی خداوند بر بنده نازل می‌شود (قرآن) و خطابی که از جانب عبد بالا می‌رود که نماز و دعا است و به آن «قرآن صاعد» می‌گویند.

تنها اشتراک در این سه خواندن (دعا، نماز و قرآن) اصل گفت‌وگو و خطاب است. قرآن به لحاظ این‌که از جانب خداوند نازل شده است، از دعا و نماز متمایز است. اگر انسان به وجود گفت‌وگو در نماز، دعا و قرآن توجه کند؛ چه این خطاب با خدا باشد یا از سوی او، وجود گفت‌وگو و خطاب، انسان را به سوی نماز، دعا و قرآن جذب می‌کند.

درک وجود حالت گفت‌وگو با خداوند یا از سوی خداوند، انسان را به این خطاب، بدون هیچ تکلف و دشواری علاقه‌مند می‌کند. نماز، یک خطاب صاعد از جانب بنده به سوی خداوند است؛ بیشتر یا همه خطاب‌های نماز از این قبیل است؛ مثل: «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» *
إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ؛ یا خطابی که مدح و حمد و ستایش است: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» *
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ؛ یا خطابی که بزرگداشت و تعظیم است: «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ»؛
یا خطاب تسبیح، تمجید، تأیید و تکبیر؛ مانند: «سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ

اَكْبَرُ» و همین‌گونه سایر اذکار در نماز که از جانب بنده با خداوند است و نیز دعا که همه‌اش خطاب از سوی عبد با پروردگار است: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ...».

قرآن خطاب خداوند با بنده است و هیچ لذتی برای مؤمن، بالاتر از این نیست که به خطاب الهی با او در قرآن، گوش جان بسپارد. از یکی از انسان‌های صالح نقل شده است که می‌گفت: قرآن می‌خواندم تا اینکه احساس کردم خداوند با من گفت‌وگو می‌کند و هیچ چیز را خوش‌تر از این در دلم نیافتم و انگار که از این گفت‌وگو سیر نمی‌شدم و تاب رهاکردن آن را نداشتم. برای دل‌های پاک مؤمنان، هیچ لذتی مانند خطاب مستقیم با خداوند نیست: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً؛^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، همگی در صلح و آشتی درآید.»^۲ در چنین فضایی است که انسان همه چیز را فراموش می‌کند و تنها معشوق و معبود خود را در نظر دارد و نتیجه آن نیز رسیدن به محبوب است.

گوهرشاد خانم (همسر شاهرخ میرزا و عروس امیر تیمور گورکانی) سازنده مسجد معروف گوهرشاد مشهد، بیش‌تر وقت‌ها خود جهت هدایت و سرکشی حاضر می‌شد و دستورات لازم می‌داد. روزی یکی از کارگران به طور ناگهانی نگاهش به صورت او افتاد و با همین نگاه، آتش عشق در وجودش شعله‌ور گشت و دل‌باخته او شد؛ اما در این باره نمی‌توانست چیزی بگوید تا این‌که غم و غصه فراوان، او را مریض کرد. به خانم گزارش دادند که یکی از کارگران که با مادرش زندگی می‌کرد، مریض شده است. بعد از شنیدن این ماجرا خانم به عیادتش رفت و علت را جویا شد. مادر کارگر جوان گفت: او عاشق شما شده است. خانم با این‌که عروس شاهزاده بود، اما هیچ ناراحت نشد! به مادر جوان گفت: باشد، وقتی من از همسرم جدا شدم با او ازدواج می‌کنم؛ ولی به شرط این‌که مهریه من را قبل از ازدواج بپردازد و آن این است که چهل شبانه روز در محراب این مسجد نیمه‌کاره عبادت کند. جوان پذیرفت و چند روز از پی عشق او عبادت کرد؛ ولی با توجه خاص امام رضا علیه السلام حالش تغییر یافت. پس از چهل روز، خانم از حال جوان جویا شد؛ جوان به فرستاده خانم گفت: به خاطر لذتی که در اطاعت و بندگی خدا یافتم، از لذت نفس شهوانی پرهیز کرده‌ام.^۳

۱. بقره، آیه ۲۰۸.

۲. آصفی، محمد مهدی، فی رحاب القرآن، ج ۳، ص ۲۰۸.

۳. محمدی، محمد حسین، کتاب هزار و یک حکایت اخلاقی، ص ۷۷.