

پرسش و پاسخ

چگونه در نماز حضور قلب داشته باشیم؟

؟ سوال

من در نماز اصلاً حضور قلب ندارم و فکرم بیهوده مشغول است؛ فکر می‌کنم خداوند لذت عبادت را از من گرفته است. آیا به من کمک می‌کنید؟



معنای حضور قلب در نماز

جواب 

حضور قلب در نماز یعنی: **«نفي خطورات و تخلية ذهن»** که نتیجه آن حضور نور پروردگار و احساس قرب و نزدیکی و مجالست و گفتگوی با اوست.
برای این منظور باید مسائلی را رعایت کنید:



اول:

پرهیز از امور بیهوده

تا جایی که ممکن است در طول روز ذهن خود را با اخبار بیهوده و غیرمفید - مانند بسیاری از مطالب روزنامه‌ها، مجلات و وسایل ارتباط جمعی - انباشته نکنید، و فقط از مطالب مفید و علمی بهره ببرید.

(رعایت این نکته فوق‌العاده حائز اهمیت است)

دوم:

انتخابِ بهترین زمان و بهترین مکان

- هر نماز را در اولِ وقتِ فضیلت بخوانید؛ نه زودتر و نه دیرتر.
- جایگاه خاصی برای نماز قرار دهید، که:
 - در صورت امکان به دور از سروصدا و اموری باشد که ذهن و حواس را منحرف می‌کند.
 - روی دیوار آنجا عکس فرد یا منظره و مانند آن نباشد.
 - وسایل ارتباطی مانند تلفن و موبایل را از آنجا بیرون ببرید.



سوم:

سکوت قبل از نماز

قبل از نماز چند دقیقه روی سجاده
به حال سکوت رو به قبله بنشینید،
حتی ذکر هم نگوئید و **خاطرات روزمره**
را از خود دور کنید.



چهارم:

تصورِ خود در مقابل پروردگار

در وقت نماز خدا را در مقابل خود فرض کنید؛ تصور
نمایید که با خدا صحبت می‌کنید و مفاهیم و معانی
آیات و اذکار تحقیقاً برای شما نازل شده است.

پنجم:

عرضه واقعی عبارات به خداوند

معانی الفاظ عبارات نماز را به خوبی ادراک کنید و وقتی این جملات را بر زبان می آورید، واقعاً خود را در درون این معنا و مفهوم قرار دهید و به طور واقعی و حقیقی آن کلمات را به خداوند عرض نمایید، نه صرف ادا کردن جملات و عباراتی که وارد شده است.

(دقت به این مطلب اثر حیاتی و بنیادی در توجه انسان به پروردگار و حضور قلب او دارد)



ششم:

رعایت آداب ظاهری نماز

در هنگام نماز:

۱. لباس سفید بپوشید؛

۲. با عطر (نه ادکلن) و بلکه با گلاب خود را خوشبو
نمایید؛

۳. از سجاده سفید ساده (بدون نقش و نگار)
استفاده کنید؛

۴. قبل از نماز مسواک بزنید؛

۵. انگشتر عقیق به دست کنید؛

۶. عمامه ببندید و طرف راست آن را از زیر حنک
بگذرانید. (مخصوص مردان)

مجموعه پرسش و پاسخ؛ انوار الملکوت، ج ۱، ص ۱۳۶.



maktabevahyorg

