

راهکارهای

حفظ قلب در نماز

www.ketab.irr

ابراهیم رضایی آدریانی

سرشناسه: رضایی آدریانی، ابراهیم، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای حضور قلب در نماز: ارائه ۲۵ راهکار
 عملی با استفاده از آیات.../گردآوری ابراهیم رضایی آدریانی.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص، ۱۹/۵×۹ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۰-۰۳-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: نماز -- حضور قلب
 رده‌بندی کنگره: BP ۱۳۹۲۲/۱۸۶ ۲ر۶/
 رده‌بندی دیویی: ۳۵۲/۲۹۷
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۳۸۰۲۶۰

مؤسسه فرهنگی پژوهش‌های قرآنی المهدی

☐ ناشر: انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن

☐ عنوان: راهکارهای حضور قلب در نماز

☐ تألیف: ابراهیم رضایی آدریانی

☐ تایپ و صفحه‌آرایی: نهضت الله عظیمی

☐ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲ش

☐ قطع: پالتویی

☐ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

☐ قیمت: ۴۸۰۰۰ ریال

☐ چاپ: قدس

☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۰-۰۳-۲

بخش مرکزی:

انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن: قم، خیابان سمیه، خیابان شهید
 رجایی، کوچه ۴، پلاک ۷۷. تلفن، پیام‌گیر و نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۳۴۰۹۴.

www.quransc.com

فهرست مطالب

مقدمه..... ۹

بخش اول: کلیات

الف: اهمیت و ضرورت..... ۱۵

ب: پیشینه..... ۱۷

ج: مفهوم شناسی حضور قلب..... ۱۹

د: واژگان همخوان..... ۲۰

ه: آثار حضور قلب..... ۲۲

۱. بازداشتن انسان از گناه..... ۲۲

۲. پذیرفته شدن نماز..... ۲۵

۳. توجه متقابل خداوند به انسان..... ۲۶

۴. جلب محبت خدا و مؤمنان..... ۲۸

۵. آمرزش گناهان..... ۲۹

۶. ورود به بهشت..... ۲۹

و: مراتب حضور قلب ۳۰

بخش دوم: راهکارهای تحصیل حضور قلب

الف: آیات ۳۸

ب: روایات ۴۲

۱. توجه به معانی عبارات ۴۲

۲. درک عظمت حق تعالی ۴۶

۳. تمرین از یاد آخرین نماز دانستن ۵۴

۴. رعایت مقام نماز ۵۷

۵. رعایت مقارنات (آداب) نماز ۶۲

یک: آداب ظاهری ۶۳

دو: آداب باطنی ۶۷

۶. آرامش و وقار در نماز ۶۹

۷. پناه بردن به خدا ۷۴

۸. انتخاب مکان مناسب ۷۷

۹. توسل به اهل بیت علیهم السلام ۷۹

۱۰. بالا آوردن دست‌ها در تکبیر ۸۴

۱۱. خواندن دعاهای مخصوص ۸۶

۱۲. توجه به معاد ۹۱

۱۳. بی‌توجهی به اطرافیان ۹۳

۱۴. انتخاب زمان نماز ۹۴

- ج: راهکارهای توصیه شده توسط علما و بزرگان ۹۹
۱۵. ذکر دائم ۱۰۱
۱۶. بستن چشم‌ها ۱۰۵
۱۷. تمرکز حواس ۱۰۶
۱۸. شروع از نقطه پائین و امیدواری به ادامه مسیر ۱۰۹
۱۹. مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه ۱۱۱
۲۰. الگوگیری از نماز اهل بیت علیهم‌السلام ۱۲۱
۲۱. توجه به اهمیت نماز ۱۲۳
۲۲. تقویت ایمان و تهذیب نفس ۱۲۵
۲۳. توجه به امام زمان علیه‌السلام ۱۲۷
۲۴. توجه به لطف بی‌نهایت پروردگار به انسان‌ها ۱۲۹
۲۵. گفتگو با خدا ۱۳۲

بخش سوم: موانع حضور قلب

۱. موانع بیرونی ۱۳۹
- الف: وسوسه شیطان ۱۴۰
- ب: لقمه حرام ۱۴۱
- ج: روزمرگی و عادت ۱۴۲
- د: نامساعد بودن شرایط فیزیکی ۱۴۳
۲. موانع درونی ۱۴۴
- الف: جسمی ۱۴۵

ب: روحی ۱۵۵

۱. مشغول بودن ذهن ۱۵۵

۱. وسواس در قرائت ۱۶۸

۲. رگباری و خودنمایی ۱۶۹

۴. غفلت ۱۷۲

موانع حضور قلب از منظر امام جاد رحمته الله ۱۷۳

جمع بندی ۱۷۵

منابع ۱۷۷

مقدمه

نماز بهترین راه انس با معبود و بار یافتن به مقامات معنوی است. بر اساس روایات، پذیرفته شدن همه اعمال انسان منوط به قبولی نماز، و قبولی نماز منوط به خشوع و حضور قلب است. از این رو بر هر مؤمنی لازم است معنای حضور قلب را به خوبی درک کرده، در تسکین آن تلاش کند.

مشکل حواس پرتی در نماز را تقریباً هیچ‌کس نمی‌توان همگانی دانست. بسیاری از مؤمنان از نماز خواندن خود راضی نیستند و به دنبال راه حلی برای تحصیل حضور قلب در نماز هستند. همین که آثار مطلوب نماز در جامعه ما به خوبی مشاهده نمی‌شود وجود این مشکل را تأیید می‌کند. تا زمانی که انسان به حضور قلب دست نیابد لذت نماز و شیرینی مناجات با خدا را نخواهد چشید و به راستی چه کیمیایی را از دست داده است! در روایتی از رسول خدا ﷺ چنین نقل شده است: «إِنَّ الرَّجُلَيْنِ مِنْ أُمَّتِي يَقُومَانِ فِي الصَّلَاةِ وَرُكُوعُهُمَا وَ

سُجُودَهُمَا وَاحِدٌ وَإِنْ مَا بَيْنَ صَلَاتَيْهِمَا مِثْلُ مَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَ
الْأَرْضِ؛ چه بسا دو نفر از امت من به نماز می ایستند و رکوع و
سجود یکسان دارند؛ در حالیکه نماز این دو نفر به اندازه آسمان
و زمین از هم فاصله دارد.^۱

همچنین نگاهی کوتاه به آنچه از اوصاف ائمه علیهم السلام و حتی
عما و بزرگان در نماز نقل شده است، کافیهست تا انسان
انگیزه پیدا کند خود را به چنین حالاتی نزدیک کند.

در این نوشتار سعی شده راهکارهایی که در منابع متعدد
بیان شده (با رویکرد حل‌آفرینی) گردآوری شود و پس از
آن موانع تحصیل حضور قلب، بررسی و با ذکر مثال و بحث
مصادیقی روشن تر گردد. باشد که با لطف خدا پیمودن مسیر
بر نگارنده و تمامی مشتاقان این عرصه هموار شود. بنابراین
پس از پرداختن به کلیات بحث و بیان اهمیت و ضرورت در
بخش اول، در بخش دوم پس از یک بحث کوتاه قرآنی،
راه حل های ذکر شده در روایات و همچنین آنچه در سخن
برخی بزرگان به حل این مشکل اشاره دارد را گرد
آورده ایم و در بخش سوم موانع تحصیل حضور قلب را
بررسی کرده ایم.

بر خود لازم می دانم از زحمات اساتید گرانقدر، حجت

الاسلام و المسلمین دکتر محمد علی رضایی اصفهانی (زید
عزه) و همچنین حجت الاسلام و المسلمین محمد ابراهیم
کفیل (زید عزه) و حجت الاسلام و المسلمین نعمت الله
صباغی (زید عزه) که در گردآوری این مجموعه، حقیر را
راهنمایی کردند صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.