

مهارت حضور در نماز

منصوره شایسته

www.ketab.ir

شایسته، منصوره.
مهارت حضور در نماز. منصوره شایسته.
تهران: کتاب نیستان، ۱۳۹۸.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۸-۶۳۸-۱
نماز. حضور قلب. جنبه‌های قرآنی.
۱۳۹۸ م ۲ / ۲ / ۱۸۶ BP
۲۹۷/۳۵۳
۵۶۳۱۷۹۱

مهارت حضور در نماز

منصوره شایسته

روح جلد از مینا عظیمی

کتاب نیستان

چاپ اول ۱۳۹۸ ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۸-۶۳۸-۱

چاپ و صحافی: سپیدار

نیستان: ۲۲۶۱۲۴۴۳-۵

۸۰۰۰۰ تومان

ارتباط با شما ۳۰۰۰۸۵۵۲

www.neyestanbook.com

فهرست

۱۷	 مقدمه
۲۵	 فصل اول: کلیات
۲۵	 ۱- چشم انداز
۲۷	 ۲- استراتژی
۲۷	 ۱-۲- رفق و مدارا با خویشان
۲۹	 ۲-۲- عدم ناامیدی
۲۹	 ۳-۲- پذیرش سختی حضور و استقامت مستمر در تمرین
۳۰	 ۴-۲- سرعت، همراه با دقت و آرامش
۳۰	 ۳- ابزارهای تمرین، تسهیل کنندگان مسیر حضور
۳۱	 ۱-۳- بهره گیری از قوه خیال
۳۱	 ۱-۱-۳- کارکردهای خیال
۳۱	 الف) قدرت تصویرگری
۳۳	 ب) قدرت تحریک عواطف
۳۴	 ج) قدرت رؤیادرایی
۳۵	 د) قدرت تصحیح عمل
۳۶	 ۲-۳- بهره گیری از تلقین
۳۶	 ۱-۲-۳- کارکردهای تلقین
۳۶	 الف) تبدیل باور ذهنی به قلبی
۳۷	 ب) برجسته کردن و مهم نمودن یک مطلب
۳۷	 ج) تحریک عواطف و تهییج احساسات

- ۳-۲-۲- انواع تلقین ۳۷
- الف) تلقین سازنده ۳۷
- ب) تلقین مخرب ۳۷
- ۳-۲-۳- راه‌های بهره‌گیری از تلقین در نماز ۳۸
- الف) یقین به اذکار نماز و برجسته نمودن امر نماز ۳۸
- ب) انبساط خاطر و نشاط ۳۸
- ۳-۲-۴- زمان‌های بهره‌گیری از تلقین در نماز ۳۹
- الف) قبل از نماز ۳۹
- ب) حین نماز ۳۹
- ج) بعد از نماز ۴۱
- ۳-۲-۵- شرایط تلقین مؤثر ۴۱
- الف) شرایط جملات تأکیدی برای تلقین ۴۱
- ب) شرایط وجودی انسان ۴۲
- ۳-۳- استمداد از خدا و ملائکه ۴۲
- ۳-۳-۱- مأموریت‌های عمومی ملائکه ۴۳
- ۳-۳-۲- مأموریت‌های ملائکه نسبت به انسان ۴۳
- ۳-۳-۳- استغفار و دغدغه کمال انسان ۴۴
- ۳-۴- بهره‌گیری از مقام ولایت ۴۶
- ۳-۴-۱- مراتب ولایت ۴۷
- الف) تصرف و تسلط بر امیال ۴۷
- ب) تسلط و تصرف بر خیال ۴۸
- ج) تسلط و تصرف بر بدن ۴۸
- د) تسلط و تصرف بر خلع بدن ۴۸
- ه) تسلط و تصرف بر عالم طبیعت ۴۸
- و) تسلط و تصرف بر ضمیر انسان ۴۹
- ۳-۴-۲- آثار بهره‌گیری از ولایت در نماز ۴۹
- ۳-۴-۳- عوامل عام بهره‌گیری از مقام ولایت ۵۰
- الف) تبعیت و انس ۵۰
- ب) معرفت ۵۱
- ۳-۴-۴- عوامل بهره‌گیری از مقام ولایت در نماز ۵۱

۵۱	الف) بهره از انس و معرفت به معصوم.....
۵۲	ب) بیان عبارات نماز از زبان معصوم.....
۵۲	ج) اتصال به فردی که تمام حقیقت این معراج را درنور دیده.....
۵۴	۳-۵- بهره‌گیری از آرامش.....
۵۴	۳-۵-۱- انواع آرامش.....
۵۴	۳-۵-۲- آرامش نشانه ایمان.....
۵۵	۳-۵-۳- آرامش شرط تأثیر ذکر.....
۵۵	الف) آرامش عضلات بدن.....
۵۶	ب) تنفس.....
۵۶	ج) توقف ذهن.....
۵۷	د) توجه به جریان تنفس.....
۵۷	۳-۵-۴- زمان‌های بهره‌گیری از روش‌های آرامسازی ذهن و بدن در کسب مهارت حضور.....
۵۷	الف) قبل از نماز.....
۵۷	ب) حین نماز.....
۵۸	ج) فاصله دو نماز.....
۵۸	۳-۵-۵- نمونه‌ای از یک مراقبه و کسب آرامش کوتاه.....
۶۰	۳-۶- بهره‌گیری از نجوا.....
۶۳	فصل دوم: کسب مهارت حضور.....
۶۴	۱- مرحله اول: عزم.....
۶۴	۱-۱- تعریف عزم.....
۶۴	۱-۲- عزم بر حضور در نماز.....
۶۴	۱-۳- ضرورت عزم برای حضور.....
۶۶	۱-۴- آثار عزم.....
۶۶	۱-۴-۱- ارتقای جوهره انسانیت.....
۶۷	۱-۴-۲- تقویت ایمان.....
۶۷	۱-۴-۳- موفقیت در ابعاد مختلف خودسازی.....
۶۸	۱-۵- موانع عزم در نماز.....
۶۸	۱-۵-۱- سختی تحصیل مهارت حضور و تمرکز.....
۶۸	۱-۵-۲- عدم آقاء جدیت مسئله.....
۶۹	۱-۵-۳- ناامیدی.....

- ۶۹-۱-۵-۴- تبدیل شدن نماز به عادت.....
- ۷۰-۱-۶- راهکارها.....
- ۷۰-۱-۶-۱- پذیرش استعداد حضور تام در نماز.....
- ۷۰-۱-۶-۲- پذیرش سختی حضور و نیاز به تمرین تدریجی.....
- ۷۱-۱-۶-۳- تعدیل در تأمین نیازها.....
- ۷۱-۱-۶-۴- تذکر به اهمیت حضور قبل از هر نماز.....
- ۷۱-۱-۶-۵- هدف‌داری و برنامه‌ریزی.....
- ۷۲-۱-۶-۶- استقامت.....
- ۷۳-۱-۶-۷- به‌گیری از مقام معصومین و ملائکه.....
- ۷۷-۱-۷-۷- متعلق رم.....
- ۷۷-۱-۷-۱- اولین متعلق: م، تحقق فلسفه نماز و مفهوم ذکر.....
- ۷۸- فلسفه تکرار نماز.....
- ۷۹- آثار یاد حق.....
- ۸۳-۱-۷-۲- دومین متعلق عزم، آمه نماز با احتمال آخرین نماز.....
- ۸۴- آثار اقامه نماز مؤدّع.....
- ۸۵- تفکر، راهکاری جهت ایجاد حس آخر بن نماز.....
- ۸۷-۱-۸-۸- مراحل تشدید عزم.....
- ۸۷-۱-۸-۱- القاء اهمیت نماز به قلب.....
- ۸۸- الف) درک اجمالی اهمیت نماز.....
- ۹۲- ب) درک تفصیلی آثار و فواید.....
- ۹۹-۱-۸-۲- درک سنگینی و سختی نماز مقبول.....
- ۹۹- الف) دلایل بزرگی و سنگینی نماز.....
- ۱۰۱- ب) پیامدهای بی‌توجهی به سنگینی نماز.....
- ۱۰۶-۱-۸-۳- قرار دادن ابدیت در افق دید.....
- ۱۰۷- الف) رابطه تعاملی نماز و ایمان به ابدیت.....
- ۱۰۸- ب) آثار ابدیت در افق دید.....
- ۱۱۴-۱-۹- تثبیت اهداف عزم با جدول مرور.....
- ۱۱۶-۲- مرحله دوم: مشارطه.....
- ۱۱۶-۱-۲- تعریف مشارطه.....
- ۱۱۶-۲-۲- مراحل مشارطه در نماز.....

۱۱۷	۲-۲-۱- گام اول: توجه به مقدمات و وضوی با حضور قلب
۱۱۷	الف) لباس نماز و حضور
۱۱۷	ب) توجه به ادب باطنی قبله و حضور
۱۲۰	ج) توجه به وضو و حضور قلب در آن
۱۲۴	۲-۲-۲- گام دوم: انتظار نماز و آماده کردن قلب برای آن
۱۲۴	الف) روش آماده کردن قلب (مثل گرم کردن بدن در ورزش)
۱۲۶	ب) راهکارهای بهره‌گیری از زمان انتظار
۱۲۸	۲-۲-۳- گام سوم: دوری از پراکندگی خیال
۱۲۸	الف) روش‌های تدریجی
۱۳۲	۲-۲-۴- گام چهارم: خارج کردن نماز از تکلیف و اقامه با عشق
۱۳۲	الف) آثار اقامه نماز
۱۳۳	ب) راهکارهای اذمه نماز با اشتیاق
۱۳۸	یادآوری ۱: تثبیت مهارت‌های نماز از ابتدا تاکنون
۱۴۱	۲-۲-۵- گام پنجم: رؤیت خداوند در نماز
۱۴۱	الف) تقویت رؤیت عقلی
۱۴۲	ب) تبدیل نماز به نجوا (تقویت سطح شهودی)
۱۴۳	ج) متوقف کردن ذهن و درک حضور خدا در هستی (تقویت سطح متوسط رؤیت شهودی)
۱۴۴	د) توجه به نگاه محبت خداوند و سعی در تلاقی نگاه خداوند
۱۴۸	۲-۲-۶- گام ششم: ارتقای حضور اجزاء و اذکار نماز
۱۴۸	الف) توجه به نگاه خداوند
۱۵۰	ب) تعظیم و هیبت حق تعالی
۱۵۳	ج) حیا
۱۵۵	د) تفهیم
۱۵۶	د) بیان ذکر با عشق و طمأنینه
۱۵۸	ه) رجاء
۱۵۹	و) بیان ذکر به حالت تضرع و خفیه
۱۶۲	۲-۲-۷- گام هفتم: درک اتصال به نمازگزاران عالم
۱۶۲	الف) فلسفه اتصال با نمازگزاران
۱۶۳	ب) قافله مسیحین عالم
۱۶۴	ج) وسعت همراهان در یک نگاه

- ۱۷۰ ۲-۸- گام هشتم: تبدیل نماز به منسک
- ۱۷۰ الف) مقایسه نماز با حج و انتقال اشتیاق حج به نماز
- ۱۷۱ ب) دغدغه صحت و درک اجزا
- ۱۷۱ ج) حضور کلیه ساحت‌های وجود
- ۱۷۸ ۲-۳- تثبیت اهداف مشارطه با جدول مرور
- ۱۸۰ ۳- مرحله سوم: مراقبه
- ۱۸۰ ۳-۱- تعریف مراقبه
- ۱۸۱ ۳-۲- مراحل مراقبه در نماز
- ۱۸۱ ۳-۲-۱- گام اول: ضرورت شناخت نقطه عطف نماز
- ۱۸۴ ۳-۲-۲- گام دوم: تعیین نقطه عطف نماز (تمنای اتصال به الذین انعم الله علیهم)
- ۱۸۷ ۳-۲-۳- گام سوم: اثبات شناخت نقطه عطف (خارج شدن نماز از تکرار)
- ۱۹۰ یادآوری ۲: تثبیت مهارت‌های حضور از ابتدا تاکنون
- ۱۹۳ ۳-۲-۴- گام چهارم: صرف‌نهادن اسباب از ذهن در الحاق به الذین انعم الله علیهم
- ۱۹۴ آثار گرفته‌شدن استبعاد از ذهن
- ۱۹۷ ۳-۲-۵- گام پنجم: ارتباط نقطه عطف نماز با سایر اجزاء
- ۲۰۱ ۳-۲-۶- گام ششم: اشتداد تمنای وصال الذین انعم الله علیهم
- ۲۰۳ روش‌های اشتداد تمنای وصال یا راه‌های ترویج کردن طلب به اراده
- ۲۰۷ ۳-۲-۷- گام هفتم: خطی دیدن زمان
- ۲۰۸ روش‌های خطی دیدن عمر و بیشترین بهره‌گیری از آن
- ۲۱۴ ۳-۳- تثبیت اهداف مراقبه با جدول مرور
- ۲۱۵ ۴- مرحله چهارم: محاسبه
- ۲۱۶ ۴-۱- لزوم محاسبه
- ۲۱۶ ۴-۲- مراحل محاسبه
- ۲۱۶ ۴-۲-۱- مرحله ابتدایی
- ۲۱۶ الف) سطح اول، محاسبه روزانه میزان حضور و ارزیابی سیر آن
- ۲۱۷ ب) سطح دوم، ثبت موانع حضور و محاسبه فراوانی آن
- ۲۱۷ ج) سطح سوم، توجه به میزان تأثیربخشی هر تمرین
- ۲۱۸ د) سطح چهارم، مواخذه و مجازات
- ۲۱۸ ۴-۲-۲- مرحله پیشرفته
- ۲۱۸ ۵- مرحله پنجم: رابطه

۲۲۱	فصل سوم: مفاهیم و اسرار اجزای نماز.....
۲۲۳	۱- گام اول: قیام.....
۲۲۳	۱-۱- فلسفه قیام.....
۲۲۳	۱-۲- آداب قیام.....
۲۲۳	۱-۲-۱- ادب اول: توجه به ذل عبودیت و عز ربوبیت.....
۲۳۰	۱-۲-۲- ادب دوم: همراهی دو حس بیم و امید.....
۲۳۰	الف) راههای کسب حس خوف.....
۲۳۱	ب) راههای کسب حس امید.....
۲۳۶	۱-۳-۲- ادب سوم قیام: اقامه حق.....
۲۳۸	۱-۴-۲- ادب چهارم: رعایت مسائل فیزیکی.....
۲۴۰	۲- گام دوم: اذان و اقامه.....
۲۴۴	۳- گام سوم: نیت.....
۲۴۵	۱-۳-۱- گامهای اساسی.....
۲۴۵	۳-۱-۱- خلوص.....
۲۴۵	الف) پاک کردن نیت از مقاصد دنیای.....
۲۴۶	ب) خوف و طمع بهشت و جهنم.....
۲۴۶	ج) پاک کردن نیت از رسیدن به قرب.....
۲۴۷	۳-۱-۲- سربان نیت به همه اجزای نماز.....
۲۴۷	الف) تطبیق ساحت‌های وجودی با هم.....
۲۴۸	ب) بزرگ شمردن نماز.....
۲۴۸	۳-۱-۳- خشوع سومین گام اساسی نیت.....
۲۴۹	الف) توجه به اکتسابی بودن عواطف.....
۲۴۹	ب) تفکر بر جایگاه ربوبیت حق.....
۲۵۰	ج) نجوای با حق.....
۲۵۰	د) توجه به ابدیت عالم.....
۲۵۱	ه) خاشع نمودن بدن.....
۲۵۱	و) کسب خشوع عمومی.....
۲۵۲	ز) مراقبت از حال قلب.....
۲۵۵	۴- گام چهارم: تکبیره الاحرام.....
۲۵۵	۴-۱- فلسفه نام تکبیره الاحرام.....

۲۵۶	۲-۴- معنی و حقیقت الله اکبر.....
۲۵۶	۳-۴- سر تکرار «الله اکبر» قبل از تکبیر.....
۲۵۸	۴-۴- مرز توجه و غفلت در ذکر «الله اکبر».....
۲۵۹	۵-۴- اقتضانات فهم حقیقت «الله اکبر».....
۲۶۲	۶-۴- راه اکتساب اقتضانات فهم حقیقت «الله اکبر».....
۲۶۷	یادآوری ۳: تثبیت مهارت‌های حضور از ابتدا تاکنون.....
۲۷۰	۵- گام پنجم: قرائت.....
۲۷۰	۱-۵- سوره حمد.....
۲۷۱	معانی عبارات سوره حمد.....
۲۹۰	کیفیت قرائت سوره حمد.....
۲۹۴	۲-۵- سوره توحید.....
۲۹۷	کیفیت ارتباط و ودی با سفت احدیت خدا.....
۳۰۰	کیفیت ارتباط وجودی با خدا.....
۳۰۳	کیفیت ارتباط وجودی با امام ولایت.....
۳۰۹	۶- گام ششم: رکوع.....
۳۱۲	۱-۶- همت به رکوع کامل.....
۳۱۲	۲-۶- آداب رکوع کامل.....
۳۱۲	۱-۲-۶- رعایت احکام شرعی واجب و مستحب.....
۳۱۳	۲-۲-۶- آرامش قبل از رکوع.....
۳۱۳	۳-۲-۶- تکبیر قبل از رکوع.....
۳۱۳	۴-۲-۶- کیفیت خم شدن.....
۳۱۴	۵-۲-۶- استمرار نیت به عنوان یک رکن.....
۳۱۴	۶-۲-۶- آرامش پس از خم شدن.....
۳۱۴	۷-۲-۶- تأثیر قلب از تعظیم.....
۳۱۵	۸-۲-۶- طولانی نمودن رکوع.....
۳۱۶	۳-۶- ذکر رکوع.....
۳۱۹	۱-۳-۶- تعداد ذکر.....
۳۱۹	۲-۳-۶- آداب بیان ذکر.....
۳۱۹	۴-۶- فلسفه رکوع.....
۳۲۴	۵-۶- ذکر تسمیع.....

۳۲۵	۷- گام هفتم: سجده.....
۳۲۶	۷-۱- فلسفه سر بر خاک نهادن.....
۳۲۷	۷-۲- فلسفه سجده.....
۳۲۸	۷-۴- ارتباط رکوع و سجود.....
۳۳۰	۷-۵- آداب سجده کامل.....
۳۳۱	۷-۵-۱- کیفیت قرار گرفتن هفت عضو سجده.....
۳۳۱	۷-۵-۲- تلاش در جهت تحقق فلسفه سجده.....
۳۳۲	۷-۵-۳- حس تضرع.....
۳۳۲	۷-۵-۴- طاعتی نمودن سجده.....
۳۳۳	۷-۵-۵- تجلی با حق.....
۳۳۳	۷-۵-۶- احساس اتقاد به سجده کنندگان.....
۳۳۴	۷-۶- سجده شکر پایان.....
۳۳۸	۷-۷- استغفار.....
۳۳۸	۷-۷-۱- فلسفه بیان استغفار.....
۳۳۸	۷-۷-۲- آثار استغفار.....
۳۳۹	۷-۸- بِحَوْلِ اللَّهِ وَ قُوَّتِهِ أَقُومُ وَ أَقْعُدُ.....
۳۴۵	۸- گام هشتم: قنوت.....
۳۴۵	۸-۱- اهمیت و آثار قنوت.....
۳۴۷	۸-۲- آداب قنوت.....
۳۴۷	۸-۲-۱- آداب ظاهری.....
۳۴۷	۸-۲-۲- آداب باطنی.....
۳۴۸	۸-۲-۳- کیفیت دعا و خواسته.....
۳۵۱	۹- گام نهم: تشهد.....
۳۵۲	۹-۱- فلسفه تشهد.....
۳۵۳	۹-۲- فرق بین شهادتین اذان و اقامه و تشهد.....
۳۵۳	۹-۳- صلوات تشهد.....
۳۵۷	۹-۳- مستحبات تشهد.....
۳۵۹	۱۰- گام دهم: تسبیحات اربعه.....
۳۵۹	۱۰-۱- وجه تسمیه.....
۳۶۰	۱۰-۲- مقایسه تسبیحات با حمد.....

۳۶۱	۱۰-۳- کیفیت ترکیب
۳۶۲	۱۰-۴- آداب باطنی بیان ذکر
۳۶۴	۱۱-۱- گام یازدهم: سلام
۳۶۴	۱۱-۱- مخاطب سلام‌های نماز
۳۶۶	۱۱-۲- معنای سلام
۳۶۸	۱۱-۳- فلسفه سلام
۳۷۲	تشبیه و مرور اهداف اجزاء نماز
۳۷۵	فصل چهارم: نماز در آئینه روایات
۳۷۵	۱- اهمیت نماز
۳۷۵	۱-۱- نماز، ستون ایمان و ستون دین
۳۷۵	۱-۲- نماز، عین قرب
۳۷۷	۱-۳- نماز و نگاه محبت خدا
۳۷۸	۱-۴- نماز محبوب انبیا و اولیاء
۳۷۹	۱-۵- برتری نماز نسبت به حج
۳۷۹	۱-۶- نماز، نیکوترین صورت مخلوق
۳۷۹	۲- نماز مقبول یا پذیرش نماز
۳۷۹	۲-۱- ملاک قبولی نماز
۳۷۹	۲-۱-۱- اخلاص
۳۸۰	۲-۱-۲- خشوع و حضور قلب
۳۸۳	۲-۱-۳- دوری از منکر
۳۸۴	۲-۱-۴- ولایت
۳۸۵	۲-۲- موانع قبولی نماز
۳۸۵	۲-۲-۱- غیبت
۳۸۵	۲-۲-۲- خشم به پدر و مادر
۳۸۵	۲-۲-۳- نیاززدن همسر
۳۸۶	۲-۲-۴- خوردن مال حرام
۳۸۶	۲-۲-۵- عدم پرداخت زکات و مالیات اسلامی
۳۸۶	۲-۲-۶- شرب خمر
۳۸۶	۲-۳- پذیرش اعمال تابع پذیرش نماز
۳۸۷	۲-۴- اثر نماز مقبول

۳۸۷	۱-۴-۲- بخشش گناه و طهارت
۳۸۸	۲-۴-۲- اجابت دعا
۳۸۸	۳-۴-۲- نماز وسیله راندن شیطان
۳۸۹	۴-۴-۲- اخلاص و شفا
۳۸۹	۵-۴-۲- توشه آخرت
۳۹۲	۶-۴-۲- دفع بلا و اندوه
۳۹۳	۳- سبک شمردن نماز
۳۹۳	۱-۳- اثر سبک شمردن
۳۹۳	۳-۱-۱- عدم مقبولیت
۳۹۳	۳-۱-۲- مبرومیت از شفاعت
۳۹۳	۳-۱-۳- شرک
۳۹۴	۳-۲- مصادیق سبک شمردن
۳۹۴	۳-۲-۱- عدم آمادگی قبل از وقت نماز
۳۹۴	۳-۲-۲- رکوع و سجود ناقص
۳۹۴	۳-۲-۳- نماز با کسالت
۳۹۴	۳-۲-۴- نماز باعجله
۳۹۵	۴- اجزای نماز و مقدمات
۳۹۵	۴-۱- قبله
۳۹۶	۴-۲- وضو
۳۹۶	۴-۳- اذان و اقامه
۳۹۶	۴-۴- تکبیر
۳۹۷	۴-۵- حمد و سوره
۳۹۷	۴-۶- رکوع و سجده
۳۹۸	۴-۷- قنوت
۳۹۹	۴-۸- سلام
۳۹۹	۵- فضیلت بخش‌ها
۳۹۹	۵-۱- انتظار نماز
۴۰۰	۵-۲- نماز مستحبی و نوافل
۴۰۱	۵-۳- تربت امام حسین علیه السلام
۴۰۱	۵-۴- مسواک با هر نماز

- ۴۰۱ ۵-۵- نماز و عطر
- ۴۰۲ ۵-۶- لباس تمیز برای نماز
- ۴۰۲ ۵-۷- صلوات
- ۴۰۲ ۵-۸- قرائت قرآن در نماز
- ۴۰۳ ۵-۱۰- حاجت خواستن بعد از نماز
- ۴۰۳ ۶- استعانت جویی در سختی‌ها
- ۴۰۴ ۷- تارک نماز
- ۴۰۶ ۸- نماز جماعت
- ۴۱۰ ۹- تسبیح و جودات
- ۴۱۰ ۱۰- مائتة رلی نماز
- ۴۱۱ ۱۱- عذاب ضایع کننده نماز

مقدمه

نماز حقیقتی است که هیچ عمل صالحی در ارتقای وجودی انسان و نزدیکی او به حق با آن هم‌اوردی نمی‌کند. در قرآن و روایات، این حقیقت موجب رسیدن انسان به اوج پاک، و عالی‌ترین مقام انسانی یعنی مقام فنای ذاتی است.

تمام لحقاتی که در نماز به سر می‌بریم در ارتباط مستقیم با خدا و اتصال کامل با محبوبید. لذا نماز خود قرب است نه وسیله‌ای برای قرب. به همین جهت امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

«إِذَا قَامَ الْمُصَلِّي إِلَى الصَّلَاةِ نَزَلَتْ عَلَيْهِ الرَّحْمَةُ مِنْ أَغْنَانِ السَّمَاءِ إِلَى أَغْنَانِ الْأَرْضِ وَ حَقَّتْ بِهِ الْمَلَائِكَةُ وَ نَادَتْ لَوْ يَعْلَمُ هَذَا الْمُصَلِّي مَا فِي الصَّلَاةِ مَا إِنْقَلَبَ؛ هنگامی که نمازگزار برای نماز برمی خیزد رحمت از آسمان بر او نازل می شود، ملائکه او را دور می کنند و در برمی گیرند و فرشتا او را ندا می دهند. اگر این نمازگزار می دانست در نماز چه چیزی است، هرگز از نماز دست نمی کشد».

این اتصال، به تدریج حقیقت او را وسعت بخشید و طبیعتش را تغییر می دهد. قرآن کریم در این ارتباط می فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا، وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا، إِلَّا الْمُصَلِّينَ؛ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ؛ طبیعت انسان جزا و خیر است؛ وقتی به او سختی و ناراحتی می رسد، ناله و زاری می کند؛ و وقتی خیر به او می رسد همه را به خود اختصاص می دهد؛ غیر از نمازگزاران؛ آن ها که نماز برای آن ها دوام پیدا کرده است»^۲.

نماز، ماهیت انسان را عوض می‌کند و ذائقه‌اش را تغییر می‌دهد. نمازگر را با ارتباط محبتی عمیقی که با خدا پیدا می‌کند همه ارزش‌های مادی در نظرش کوچک می‌شود. ممنوع به خیر، اینک حریص به خیرات و آماده «فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ» می‌گردد، جز زیبایی و جمال حق چیزی مشاهده نمی‌کند و غیر رضای او چیزی نمی‌طلبد. این وسعت وجود

به آنجا می‌رسد که خداوند می‌فرماید: «لَا يَسْعُنِي أَرْضِي وَلَا سَمَائِي وَلَكِنْ يَسْعُنِي قَلْبُ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ؛ زمین و آسمانم، گنجایش تجلی حقیقی مرا ندارد؛ اما دل بنده مؤمنم دارای چنین گنجایش و وسعتی است»^۱. نماز برای به فعلیت رساندن این ظرفیت است. بجا آوردن نماز با چنین ویژگی‌ای، امر سنگینی است. قرآن در این مورد می‌فرماید «وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»^۲. نماز امر بزرگ و سنگینی است. نماز حقیقتی است که حفظ کامل ملکوت و شرایط آن، چنان دشوار است که جز خاشعین از عهده آن برنمی‌آیند.

در نماز انسان به عالی‌ترین شکل، در محضر حق حضور می‌یابد؛ به همین جهت باید هیبت و محبت این محضر قلب او را فراگیرد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمه اطهار علیهم‌السلام با «به معرفت و خلوصشان هنگام برپایی نماز، رنگ رخسارشان دگرگون می‌شد و لرزه بر اندامشان می‌افتاد.

در سخن معصومین علیهم‌السلام و معارف دینی فاصله بین نماز مقبول و مؤثر با نماز غیر مؤثر بسیار زیاد است. یکی از شرط‌های اساسی قبولی نماز نزد خداوند، توجه است. میزان قبولی نماز، به اندازه حضور و توجه در آن است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى صَلَاةٍ لَا يَحْضُرُ فِيهَا قَلْبُهُ مَعَ بَدَنِهِ؛ نمازی که در آن قلب نمازگزار با بدنش حضور نداشته باشد مورد توجه خدا قرار نمی‌گیرد»^۳.

متأسفانه بسیاری از ما مسلمانان هیچ تلاشی برای اقامه نماز مؤثر نمی‌کنیم و به حقیقتی با این همه آثار، فقط نگاهی تکلیفی داریم و آن را بدون توجه برگزار می‌کنیم. نتیجه چنین نگاه و عملی، ایجاد یکی از مهم‌ترین معضلات دینمان است. اگر قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ؛ همانا نماز انسان را از بدی‌ها دور می‌کند»^۴؛ چگونه است که نماز در وجود نمازگزاران این تأثیر را ندارد؟ چرا نمازگزاران آن‌گونه که انتظار می‌رود پایبند اخلاقیات و اعمال نیکو نیستند و حتی گاهی جوامع و

۱ اصول کافی، ج ۲، ص ۱۲۸

۲ بقره، ۴۵

۳ احقاق الحق، ج ۲، ص ۳۱۸

۴ عنکبوت، ۴۵

گروه‌هایی که اهل نماز نیستند اخلاقی‌تر به نظر می‌رسند؟ این خاصیت ذاتی نماز یعنی دور کردن انسان از هر نوع بدی - که به صورت یک قانون جدی در قرآن مطرح می‌شود - برای نمازی است که موجب ارتباط عمیق با خداوند شود. خداوند فلسفه و حقیقت نماز را احیای یاد خود می‌داند. قرآن در این زمینه می‌فرماید: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۱ اما چون این فلسفه نماز جدی گرفته نشده و تلاشی برای تحقق این ارتباط صورت نگرفته، خاصیت اعتلای وجودی و دوری از پستی‌ها را برای نمازگزار از دست داده است. همچنین برای بسیاری از جوانان ما فلسفه خواندن نماز روشن نیست و مکرر می‌پرسند چرا باید نماز بخوانیم؟ این سؤال به حقی است؛ وقتی نمازگزاران، لذت تعامل مستمر نماز با جان، روح و زندگی خود را نچشیده‌اند چگونه این لذت به جوانان منتقل شود؟ تعاملی که موجب هیبت، تهنیت، رشد تدریجی و احساس حیات مستمر است رخ نداده است. اگر نماز باطنی تعالی بین مسلمین اقامه می‌شد، جوانان نماز را منتی بزرگ از سوی خدا بر بنده می‌شمردند.

مسئله مهم‌تر و قابل تأمل تر اینکه از بررسی مجموع آیات و روایاتی که درباره سبک گیرندگان نماز است؛ می‌توان دریافت که نماز بدون حضور نه تنها از تمام ثمرات و فوایدی که برای این حقیقت بزرگ ذکر شده، عالی است؛ بلکه دورکننده انسان از خدا هم هست. همچنان که نماز مقبول نردبانی است که قدم به قدم انسان را به نورانیت نزدیک می‌کند، نماز غافلانه و بدون توجه مورد محبت است. به همین جهت قرآن در مورد نمازگزاران می‌فرماید: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ» وای بر نمازگزاران، کسانی که نمازشان را غافلانه بجا می‌آورند». قرآن آنها را در کنار تکذیب کنندگان دین قرار می‌دهد.

در روایات نیز برای سبک شمردن نماز عواقب سنگینی همچون ظلمت چهره، محروم ماندن از شفاعت رسول الله صلی الله علیه و آله، مرگ با خواری، بی‌برکت شدن مال، عدم استجاب دعای دیگران در حق فرد، حساب سخت، عذاب دردناک، محروم شدن از نگاه لطف خدا و... ذکر شده است.

از یک طرف، فرد مسلمان نمی‌تواند نماز را به عنوان تکلیف بزرگ دینی کنار بگذارد؛

زیرا حدیث داریم: «مَنْ تَرَكَ صَلَاتَهُ مُعَمِّدًا فَقَدْ كَفَرَ؛ کسی که نماز را به عمد ترک کند کافر است»^۱. از طرف دیگر، نماز بی توجه قلب انسان را نسبت به عظمت پیشگاه خداوند، قسی و غیر منعطف می کند.

راه برون رفت از این تعارض، سرمایه گذاری جدی برای اقامه نمازی مؤثر است. این امر، از یک سو تلاش و تمرین برای کسب حضور قلب و حصول ارتباط عمیق با خداوند را می طلبد و از سوی دیگر نیازمند هماهنگ نمودن همه ابعاد زندگی با این ارتباط است. نکته مهم اینکه هم هماهنگی همه ابعاد زندگی با نماز، برنامه ای خاص می خواهد و هم حضور قلب یک مهارت است که همچون هر مهارت دیگری نیازمند استقامت است و جز در سایه تمرین مستمر حاصل نمی شود؛ ما تا آخر عمر برای احیای نماز نیازمند توجه و تمرکز هستیم و اگر برای یک نماز سرمایه گذاری لازم جهت کسب حضور را انجام ندهیم، به همان اندازه حضور را از دست داده ایم. بی توجهی به این مسئله، موجب این تصور شده است که حضور در نماز، مخصوص بزرگان و عرفاست؛ در نتیجه تکلیفی نسبت به کسب آن احساس نکرده و خود را از این امر مهم بی بهره کرده ایم.

در این مجموعه به دنبال شکستن این تصور و بهره گیری از نمازی هستیم که وسیع ترین سفره الهی است. در بخش های مختلف کتاب، چگونگی کسب مهارت حضور و درک لذت ارتباط با حق برای نمازگزاران مطرح می شود. این برنامه شاید به نظر سنگین بیاید؛ اما به تدریج انسان را موفق به اقامه نمازی می کند که آثار بزرگی برای آن ذکر شده است؛ علاوه بر این، حضور قلب در نماز چنان سوت و لذتی به همراه دارد که با هیچ لذت و هیچ سفره نعمتی در عالم قابل مقایسه نیست. به ذریه ای که بعد از اتمام نماز با حضور، عاشقانه انتظار نماز بعدی را می کشیم و مصداق این حدیث رسول الله صلی الله علیه و آله می شویم که فرمودند: «أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ أَرَادَةَ مَاتَةٍ»^۲ «وَأَحْيَاهَا بِقَلْبِهِ وَبَاشَرَهَا بِجَسَدِهِ وَتَفَرَّغَ لَهَا فَهُوَ لَا يُبَالِي عَلَى مَا أَصْبَحَ مِنَ الدُّنْيَا عَلَى عُسْرِ أَمْ عَلَى يُسْرٍ؛ بهترین مردم کسی است که به عبادت عشق ورزد، با آن مأنوس شود، با جان و دل آن را دوست داشته باشد، با بدن خود آن را به جای آورد و برای آن از انجام هر کاری فارغ گردد.