

مجنوب درس خواندن می باشد، با نشاط درس می خواند و خود را در اوج خوشی می بیند؛ چنان که از خواجه نصیرالدین طوسی (ره) نقل شده که پس از مطالعه می گفت: «این الملوک- این ابناء الملوک» «کجا بندگان شاهان و فرزندان آنها، که بیستد خوشی من در مطالعه کجا و خوشی آنها در سلطنت کجا».

امید و محبت، دو حالتی هستند که اگر در انسان به وجود آید، به دنبال خود نشاط می آورند بنابراین اگر انسان به عبادت خداوند عشق بورزد و امید به پادشاه او داشته باشد، هرگز در انجام آن دچار کسالت و سستی نمی شود. چنین است که در وصف منافقین می خوانیم:

«إِنَّا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامًا كَسَالًا» «هنگامی که به نماز می ایستد، با کسالت می ایستد».

راز این کسالت در بی اعتقادی آنان به پادشاه و کبرهای الهی است. هر قدر ایمان و اعتقاد و عشق و علاقه آدمی به خداوند افزون گردد، به همان میزان شور و نشاط در عبادت زیادتیر می شود. زیبایی و خلوت نماز نیز، به خشوع و خضوع نمازگزار است، چنان که رسول خدا (ص) می فرماید: «الخشوع زينة الصلاة» «خشوع، زینت و زبور نماز است».

#### راههای به دست آوردن خشوع و خضوع

پیش از بیان راهکارهای مناسب در این زمینه، ابتدا به روایتی از امام رضا(ع) اشاره می کنیم که فرمود: «چون خوشی به نماز بایستی یا حال کسالت، خواب آلودگی، شباب و لیب و بازی ناپسند، بلکه با آرامش و وقار، نماز را به جای آور. هر تو باد که آمد نماز! خاشع و خاضع باشی و برای خدا تواضع کنی و خشوع و خوف را بر خود هموارسازی. در آن حال که بین بیم و امید ایستاده باشی و پیوسته نگران و محترز باشی؛ پیمان بندهای گزینیده و گنه کار که (بازگشته) در محضر مولایش ایستاده، در پیشگاه خدا بایستد. پاهای خود را کنار هم نه و قامت را راست نگه دار و به راست و چپ روی مگردان؛ و چنین بدان که گویی خدا را می بینی؛ که اگر تو او را نمی بینی او تو را می بیند».

برای به دست آوردن خشوع و خضوع در نماز و سایر عبادات، توجه به امور ذیل توصیه می شود:

1. به دست آوردن معرفتی که دنیا را در نظر انسان کوچک و خدا را در نظر انسان بزرگ کند تا هیچ کار دنیوی، نتواند به هنگام راز و نیاز یا معیبت، نظر او را به خود جلب و از خدا منحرف سازد.
  2. توجه به کارهای پراکنده و مختلف، معمولاً مانع تمرکز حواس است و هر قدر انسان، توفیق پیدا کند که مشغله های متشوش و پراکنده را کم کند، به حضور قلب در عبادت خود کمک کرده است.
- ادامه دارد ...

## مشق همراه جاوید

۱۴ عدد کزات هدیه اعتباری سید هزارویلی

فقط کیفیت گنیه صحیح وصول مطلوبه درستی

واقعیاً طبق دستور العمل قید شده به آفرین ما پارسه کنید

### نشاط در عبادت چگونه حاصل می شود؟

### آیا میزان حضور قلب آئه اظهار عليهم السلام در همه

### شرایط یکسان بوده است؟

### مراحل حضور قلب در نماز کدام است؟

و ...

امام باقر علیه السلام:

صله رحم موجب پاکی اعمال و رشد دارایی و دفع بلا و آسانی حساب و تأخیر اجل می شود.

عید روزگار  
بهاره



**نماز امام علی علیه‌السلام**

**حضور قلب اتمه علیهم‌السلام چگونه است؟ چرا حضرت علی(ع) در نماز می‌توجه بیرون کشیدن تیر از پایش نمی‌شود، ولی در نماز دیگری به فقیر صدقه می‌دهد؟**  
 ابتدا باید بدانیم که در حالات انسان عموماً سه حالت است؛ یعنی: نمی‌توان ادعا کرد مثلاً حضرت علی(ع) در تمام نمازهای خود حالتی بیکسان داشته و هیچ توجهی، به اطراف و با بدن خود نداشته است. بنابراین اشکالی ندارد که آن حضرت در نمازی، چنان فرق عبادت باشد که می‌توجه بیرون آوردن تیر از پایش نشود و در نمازی به اطراف توجه داشته و به فقیر در حال نماز، صدقه بدهد. شرایط زمانی، مکانی و روحی انسان در هر حالی اقتضای دارد. گاهی در حال نماز پیامبر (ص)، امام حسن و امام حسین (علیهما‌السلام)، بر دوش آن حضرت سوار می‌شدند و ایشان سجده خود را طولانی می‌کرد تا دو فرزندش به میل خود از دوش ایشان پایین بیایند.

باز این را باید که در عرفا، میزان حضور قلب امام علی(ع) در نماز را نیز از این میزان کسر بیرون کشیده‌اند؛ یعنی که در آن تقریب صدقه نمی‌دهد.

۶. پیشنهاد	۱. کمزور	۳. تقوی می‌کرد
۱. استقامت آن حضرت با شرایط روحی شان در آن حال صدقه دادن به فقیر حضور قلب در نماز داشته		

از درجه‌ای دیگر، در دیدگاه عرفان و بزرگان اهل معرفت، حضور قلب دارای سه مرحله است:

۱. مرحله‌ای که عالم کثرات و توجه به تعلقات دنیوی، مانع شهوات و پروردگار و توجه به او می‌گرداند این مرتبه برای اتمه (علیهما‌السلام) وجود نداشته است.
۲. توجه به حضرت حق جل و علا مانع توجه به عالم کثرت گرداند این مرحله در مدارج بالای عرفان و توحید است و برای اتمه (علیهما‌السلام) چنین حالتی وجود داشته است.
۳. مرتبه لاحجاب مطلق است؛ ولی فانی در حق و توجه مطلق به ذات پاک ربوبی مانع توجه به عالم کثرت نیست؛ بلکه از افق لاهوت به عالم ناسوت نظر می‌شود و این حالت مخصوص اولیای کامل است که در راس آنان امامان معصوم علیهم‌السلام قرار دارند آنان در حالات خود، مراتب گوناگونی داشته‌اند که با توجه به سه دیدگاه یاد شده نحوه حضور قلب آنان در نماز سه گونه

**مثال: ۹۵۳۲۱۴ علی اربابی بیمارستان زکری**

متصور است:

۱. گاهی توجه به خدا به گونه‌ای بوده که هیچ چیز دیگر را متوجه نمی‌شدند و نمونه‌های بسیاری از این قبیل از اتمه (علیهما‌السلام) نقل کرده‌اند.
۲. گاه ممکن است در ضمن حضور قلب کامل، کم و بیش متوجه امور خارجی نیز بوده، ولی به جهت عدم وظیفه نسبت به آنها، عکس‌العمل نشان داده‌اند.
۳. در مواردی ضمن حضور قلب کامل، به برخی از مسائل توجه داشته و بر حسب وظیفه یا استحباب، عکس‌العملی نشان داده‌اند؛ بدون آنکه مانع توجه آنان به خدا باشد از این نمونه، اعطای انگشتر توسط امیرمؤمنان (ع) به سائل است.

عرفا می‌گویند این مرتبه از حضور قلب کامل‌تر از مرتبه اول است؛ زیرا در اولی توجه به خداوند حجاب و مانع عالم کثرات است؛ ولی در این مرحله آن چنان فانی در رب و واصل به اوست که از آن مرتبه، به شهوات عالم می‌پردازد و به اصطلاح مرتبه لا حجاب مطلق است.

حال بررسی دیدگاه برخی از دارفان، حضور قلب آن حضرت در زمان اشاره به انگشتر، حضور قوی‌تری است؛ یعنی، در مرحله‌ای که تیر از پای حضرت بیرون آورده و متوجه نمی‌شوند، مرتبه‌ای است که حضور در پیشگاه حضرت حق مانع حضور عالم شهوات است؛ اما در مرتبه دیگر که مرتبه لاحجاب مطلق است؛ نه حضور قلب، مانع حضور شهوات است و نه بالعکس، آنچه هیچ گاه در نمازهای آنان وجود نداشته، حجاب شدن عالم شهوات نسبت به عالم غیب است.

به عبارت دیگر تفاوت امامان با برخی عرفا این است که گروهی از عرفا وقتی در یکی از مقامات سیر و سلوک هستند، حضور در مقامات دیگر برای آنان به آسانی ممکن نیست؛ ولی امامان دارای آن چنان توانمندی روحی و معنوی هستند که به آسانی می‌توانند دو عبادت نماز و زکات را همراه با یکدیگر و بدون کاستی در حضور قلب و اخلاص انجام دهند و آنجا که امور شخصی و مادی مفرط است، همان مقام معنوی خویش را حفظ کنند و درد جسمی، آنان را از حالت «وصال» و «مقام فنا» خارج نگرداند.

به عبارت دیگر، می‌توان گفت که امام علی (ع) در هر دو حال مشغول عبادت بوده چه آن زمانی که تیر را از پای آن حضرت در می‌آوردند و چه آن زمانی که در حال رکوع به فقیر صدقه داد.

در هر دو حالت توجه به خود نداشته است؛ یعنی، هنگام بیرون آوردن تیر از پا و در حال صدقه دادن، توجه به خود و دنیا نداشته و مسلماً آنچه مانع حضور قلب است، توجه به خود و دنیا و تظاهر آن است که در هیچ یک از نمازهای آن حضرت نبوده است.

**نشاط در عبادت**

**چه عواملی موجب لذت بخش شدن عبادت و نماز می‌شود و سرور و نشاط معنوی در انسان ایجاد می‌کند؟**  
 ابتدا باید بدانیم که: خواندن نماز با نشاط، یکی از انبیا نماز است نمازگزار باید بکوشد نماز و عبادتش را بدون کسالت و خستگی و با تدبیر در معنای کلمات آن به جای آورد و وقتی را برای عبادت و نماز انتخاب کند که با تمام وجود و با شوق و علاقه کامل نماز بخواند.

امام حسینی (ع) فرمود: «إِذَا تَنَطَّلَ الْقَلْبُ قُوْدَتْهَا وَإِذَا نَفَرَ قُوْدَتْهَا»؛ یعنی که قلب، نشاط و بهجت دارند، به آنها لذت بسیاری و وقتی که گریزانند، آنها را واگذازیده.

پیامبر خدا (ص) فرمود: «أَمِينٌ ذَلِيقٌ، مَحْكُمٌ وَشَاقٌ، أَمْسَى بِأُمَّةٍ مَلَاحَتْ مِنْ آرائِهِ وَوَدَّ شَيْءَهُ وَعِبَادَتَهُ خَفَا رَأْيَهُ بِبَدَاغِكُمْ خَدَا بِأَكْرَاهَتِ تَحْمِيلِ نَكْبَتِهِ».

امام خمینی (ره) در این باره می‌فرماید: «... چنانچه آنها را عقیده

ساز بود، عقیده در آن گریه نماز خواندن تمام، کسالت را در وصف چه کسی بیان فرموده است؟

- ۱. بی‌توجهی
- ۲. نماز
- ۳. بختی

۱. کمزوری

آن است که اگر عباد را از روی سرور و بهجت میل کنند، زودتر از عزم می‌شود؛ همین طور طبع روحانی اقتضا می‌کند که اگر انسان عبادت روحانی را از روی بهجت و اشتیاق تناول کند و از کسالت و لنگت اجتناب کند، آثار آن در قلب زودتر واقع شود و باطن قلب با آن زودتر تصفیه می‌شود.

**راه‌های حصول نشاط:**

نشاط از هماهنگی روحیه و عمل به دست می‌آید کسی که مشغول به کاری دارد، صحیح زود و با نشاط سر کار می‌رود اگر روحیه او