



چه کنیم تا در نماز حواسمان پرت نشود؟/ توصیه های آیت الله وحید خراسانی

نماز، پرستش و اظهار بندگی به درگاه پروردگار یگانه است. اگر هنگام خواندن نماز، حضور قلب ندارید و یا حواستان متوجه جای دیگری می شود، پاسخ و توصیه آیت الله وحید خراسانی به این سوال که چه کنیم تا در نماز حواسمان پرت نشده و توجه مان به خدای تعالی باشد را بخوانید.

نماز، پرستش و اظهار بندگی به درگاه پروردگار یگانه است. اگر هنگام خواندن نماز، حضور قلب ندارید و یا حواستان متوجه جای دیگری می شود، پاسخ و توصیه آیت الله وحید خراسانی به این سوال که چه کنیم تا در نماز حواسمان پرت نشده و توجه مان به خدای تعالی باشد را بخوانید.

بعضی از اموری که برای حضور قلب در نماز سفارش شده عبارتند از:
• اول: وضو را باتوجه و حضور قلب انجام دهد از امام رضا(ع) روایت شده که وضو موجب طهارت و تزکیه ی دل است (وسائل الشیعه 367/1 ابواب وضو باب 1 حدیث 9)

• دوم: در عظمت نماز و در روایاتی که درباره ی نماز وارد شده تأمل نماید.
• سوم: مانند کسی نماز بخواند که گویا با نماز وداع می کند و دیگر فرصت نماز خواندن را نخواهد یافت (مجالس صدوق و ثواب الاعمال عن ابن ابی یعفور قال « قال ابو عبد الله الصادق 7 اذا صلیت صلاة فريضة فصلها لوقتها صلاة مودع يخاف ان لا يعود اليها ابدًا»)

• چهارم: وقتی روبه قبله می نماید سعی کند که دنیا و مافیها و خلق و آنچه به آن مشغولند را فراموش نماید و قلب خود را از آنها تهی نماید.

• پنجم: به معانی نماز توجه نموده و نماز را با تأمل و آرامش بخواند
• ششم: اینکه بداند از آن هنگام که وارد نماز می شود، تا آن لحظه ای که از نماز خارج می شود، خدای تعالی به او رو کرده و نظر می نماید، و ملکی بالای سر او ایستاده و می گوید: ای نمازگزار اگر می دانستی چه کسی به تو نظر می نماید و با چه کسی مناجات می کنی هرگز از او رو بر نمی گرداندی و ابدًا از جای خود بر نمی خاستی (کافی عن ابی جعفر 7 قال: « قال رسول الله (ص) اذا قام العبد المؤمن في صلاته نظر الله عزوجل اليه (اقبل الله اليه) حتى ينصرف ... و وكل الله به ملكاً قائماً على رأسه يقول له ايها المصلي لو تعلم من ينظر اليك و من تناجي ما التفت و لازلت من موضعك ابدًا» وسائل الشیعه ابواب اعداد فرائض باب 8 حدیث 5 از کافی)

• هفتم: اینکه بداند که در حال نماز از بالای سرش تا کرانه ی آسمان، رحمت خدا براو سایه انداخته و ملائکه الهی از اطراف او تا افق سماء او را در بر گرفته اند. (عنه (ص) ... و اظلته الرحمة من فوق رأسه الى افق السماء و الملائكة تحقه من حوله الى افق السماء...» وسائل الشیعه ابواب اعداد فرائض باب 8 حدیث 5 از کافی)

• هشتم: آنچه در نماز مکروه است به جا نیاورید و به آنچه فضیلت نماز را می افزاید اهتمام نمائید مثل انگشتر عقیق به دست نمودن و لباس پاکیزه پوشیدن و خود را خوشبو نمودن و شانه و مسواک زدن.