



انتشارات اخلاق و تربیت

تحلیل روان‌شناختی حضور قلب در نماز

محمدعلی رحیمی اصفهانی

محمدرضا احمدی

سال ۱۴۰۳

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:

رحیمی نداف، محمدعلی، ۱۳۵۸-
تحلیل روان‌شناختی حضور قلب در نماز/ محمدعلی رحیمی نداف،
محمدرضا احمدی؛ [برای] دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی.
قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی قم، انتشارات اخلاق
و تربیت، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
موضوع:

۲۱۲ ص. ۱، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۳۵۲۳ - ۵ - ۹
فیبا
کتابنامه: ص. [۲۰۱] - ۲۱۲.
نماز - حضور قلب
Salat - *Consciousness

شناسه افزوده:
شناسه افزوده:

احمدی، محمدرضا، ۱۳۴۲-
مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه، معاونت پژوهش، دبیرخانه حمایت از
طرح‌های پژوهشی

رده دی کنگره:
رده ی ک دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

BP1۸۶/۲
۲۹۷/۳۵۳
۹۵۵۰۶۳۲

www.EAEP.IR

تحلیل روان‌شناختی حضور قلب در نماز

مؤلف: محمدعلی رحیمی نداف
نویسنده همکار: محمدرضا احمدی
ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت
ویراستار: مهران اسلامی
صفحه‌آرا: ابراهیم همایی
طراح جلد: سید محمد باقر داودی
نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۳
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شماره مسلسل انتشار: ۳۱
شماره مسلسل چاپ اول: ۲۳



انتشارات اخلاق و تربیت



دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی
۲۶۶

تمامی حقوق نشر مکتوب اثر متعلق به ناشر است
قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید شهبازی، پلاک ۱۳
انتشارات اخلاق و تربیت

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۳۹۲۵۹
همراه: ۰۹۹۴ ۱۱۸ ۷۷۲۷

فهرست مطالب

۱۵	سخن ناشر
۱۷	مقدمه مؤلف

فصل اول

اهمیت حضور قلب در نماز

۲۳	الف- اهمیت حضور قلب در نماز
۲۴	۱) نگاه قرآن به اهمیت داشتن حضور قلب در نماز
۲۵	۲) سیره چهارده معصوم <small>علیهم السلام</small> هنگام اقامه نماز
۲۶	۳) داشتن حضور قلب، ملاک قبولی نماز
۲۸	۴) حضور قلب، روح نماز
۲۹	۵) شکل گیری صورت باطنیه و حقیقه نماز با حضور قلب
۳۱	ب- آثار حضور قلب در نماز
۳۱	۱) آمرزش گناهان

- ۳۲..... ثواب حج و عمره
- ۳۳..... جلب محبت مؤمنین
- ۳۴..... جلب دوستی، رحمت و محافظت خداوند
- ۳۷..... احساس بی‌نیازی حقیقی

فصل دوم

مفهوم‌شناسی حضور قلب در نماز

- ۴۱..... الف- تعریف حضور قلب در نماز
- ۴۱..... (۱) معنای لغوی حضور
- ۴۲..... (۲) معنای لغوی قلب
- ۴۳..... (۳) معنای قلب در آیات و روایات
- ۴۵..... (۴) تعریف حضور قلب
- ۵۰..... ب- مفهوم‌شناسی حضور قلب در روان‌شناسی معاصر
- ۵۰..... (۱) تمرکز حواس
- ۵۱..... (۲) حواس پرتی
- ۵۱..... (۳) هوشیاری و آگاهی
- ۵۳..... (۴) ذهن آگاهی
- ۵۴..... (۵) تمرکز معنوی
- ۵۵..... (۶) تجربه عرفانی - تجربه اوج
- ۵۶..... (۷) مراقبه
- ۵۷..... ج- مفهوم‌شناسی حضور قلب در منابع اسلامی
- ۵۸..... (۱) مفاهیم مشابه

۵۸	۱-۱) اقبال قلب
۶۲	۲-۱) فراغت قلب
۶۳	۳-۱) خشوع
۶۶	۴-۱) تأتی
۶۷	۵-۱) تفکر، تفقه، تعقل و علم
۶۸	۲) مفاهیم مغایر
۶۸	۱-۲) غفلت
۶۹	۲-۲) سهو
۷۰	۳-۲) ایهام
۷۱	۴-۲) اشتغال قلب
۷۳	۵-۲) التفات
۷۴	۶-۲) استخفاف
۷۶	۷-۲) تهاون
۷۷	۸-۲) سکران
۸۰	۹-۲) کسالت

فصل سوم

موانع حضور قلب در نماز

۸۵	مقدمه
۸۶	الف- موانع رفتاری
۸۶	۱) تمرکز افراطی در قرائت صحیح
۸۷	۲) نماز خواندن برای رفع تکلیف

- ۳) عادت به عدم کنترل چشم..... ۸۷
- ۴) عادی شدن نماز..... ۸۹
- ۵) اقدام به نماز در حالت سستی و خستگی..... ۹۰
- ۶) پر خوابی..... ۹۲
- ۷) پر خوری..... ۹۳
- ۸) عدم بول و غائط قبل از نماز..... ۹۶
- ۹) بی‌بوده‌گویی و پرگویی در زندگی روزمره..... ۹۶
- ۱۰) انجام برخی مکروهات..... ۹۷
- ۱۰-۱) نخوردن لباس نمازگزار..... ۹۸
- ۱۰-۲) مکروهات نمازگزار..... ۹۹
- ۱۰-۳) مکروهات نماز..... ۹۹
- ب- موانع شناختی..... ۱۰۱
- ۱) کمبود معرفت و شناخت نسبت به نماز..... ۱۰۱
- ۲) گسستگی افکار..... ۱۰۱
- ۳) داشتن تکلیف‌های ناتمام در زندگی..... ۱۰۲
- ۴) ریا و خودنمایی..... ۱۰۴
- ج- موانع هیجانی..... ۱۰۶
- ۱) داشتن حب دنیا..... ۱۰۶
- ۲) یأس و ناامیدی از رسیدن به حضور قلبی مطلوب..... ۱۰۸
- ۳) دل مشغولی‌های درونی..... ۱۰۹
- ۴) بی‌علاقگی به نماز..... ۱۰۹

فصل چهارم

عوامل تقویت‌کننده حضور قلب در نماز

- مقدمه ۱۱۳
- الف- عوامل رفتاری ۱۱۳
- (۱) داشتن صوت زیبا و نیایش‌گونه ۱۱۳
- (۲) اهتمام به رعایت تواضع و ظاهری خالصانه ۱۱۴
- (۳) دعا و توسل به عمل بیت بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قبل از نماز ۱۱۶
- (۴) مراقبت از اعمال و افکار در طول روز ۱۱۷
- (۵) کسب آمادگی برای نماز ۱۱۸
- (۱-۵) آداب قبل از نماز ۱۱۹
- (۲-۵) آداب حین نماز ۱۲۰
- (۶) به‌کارگیری فنّ اینجا و اکنون ۱۲۰
- (۷) خواندن نوافل ۱۲۲
- (۸) انتخاب مکان مخصوص ۱۲۳
- (۹) اختصاص دادن وقت مناسب برای نماز ۱۲۵
- (۱۰) تقویت نفس به رعایت حضور قلب ۱۲۶
- (۱۱) تنبیه نفس به داشتن حضور قلب ۱۲۸
- ب- عوامل شناختی ۱۲۹
- (۱) تقویت شناخت و آگاهی نسبت به نماز ۱۲۹
- (۱-۱) آگاهی نسبت به عبادت (نماز) ۱۲۹
- (۱-۱-۱) نوع بینش نسبت به نماز ۱۳۰
- (۲-۱-۱) اهمیت دادن به نماز ۱۳۱

- ۱۳۲..... (۲-۱) آگاهی نسبت به عابد
- ۱۳۵..... (۳-۱) شناخت نسبت به معبود
- ۱۳۷..... (۱-۳-۱) توجه به عظمت خداوند
- ۱۳۸..... (۲-۳-۱) توجه به لطف و رحمت خداوند
- ۱۴۰..... (۳-۳-۱) توجه به حضور خداوند
- ۱۴۱..... (۲) تفکر قبل از ورود به نماز
- ۱۴۱..... (۳) وادارستن خود به فهم مطالب نماز
- ۱۴۱..... (۴) عمل کردن خلاف جهت افکار- اختصاص دادن زمانی برای پرداختن به تکالیفها قبل از نماز
- ۱۴۳.....
- ۱۴۵..... ج- عوامل هیجانی
- ۱۴۵..... (۱) نشاط و بهجت قبل از نماز
- ۱۴۶..... (۲) ورود به نماز با این احساس که آخرین نماز است
- ۱۴۷..... (۳) انگیزه و دغدغه مندی قبل از نماز
- ۱۴۹..... (۴) احساس نیاز قبل از نماز

فصل پنجم

مراتب حضور قلب در نماز

- ۱۵۵..... الف- مراتب حضور قلب در نماز
- ۱۵۶..... (۱) غفلت کامل
- ۱۵۶..... (۲) حضور قلب در عبادت
- ۱۵۹..... (۳) حضور قلب در معبود
- ۱۶۱..... (۴) بقا بعد از فنا

ب- فرآیند شکل‌گیری حضور قلب در نماز..... ۱۶۳

فصل ششم

نشانه‌های روان‌شناختی حضور قلب در نماز

- نشانه‌های حضور قلب در نماز..... ۱۷۱
- الف- نشانه‌های سلبی..... ۱۷۲
- (۱) نشانه‌های سلبی رفتاری..... ۱۷۲
- (۱-۱) کثرت در نماز..... ۱۷۲
- (۲-۱) مشغولیت دست‌ها با اعضا و اشیا..... ۱۷۴
- (۳-۱) انجام کارهای خلاف نماز..... ۱۷۶
- (۴-۱) خندیدن و تبسم کردن..... ۱۷۸
- (۵-۱) واریسی کردن محیط..... ۱۷۸
- (۶-۱) بی‌قراری در افعال نماز..... ۱۸۰
- (۷-۱) تحت فشار بودن..... ۱۸۲
- (۸-۱) نماز خواندن با عجله و شتاب..... ۱۸۳
- (۹-۱) گوش دادن به صداهای اطراف..... ۱۸۴
- (۱۰-۱) با وسواس ادا کردن حروف..... ۱۸۴
- (۱۱-۱) به جا آوردن نماز در قالب تکراری..... ۱۸۵
- (۲) نشانه‌های سلبی شناختی..... ۱۸۵
- (۱-۲) به یاد آوردن اشیا گمشده و مطالب فراموش شده در حین نماز..... ۱۸۵
- (۲-۲) خودگویی کردن - خیال پردازی..... ۱۸۶
- (۳-۲) مشغولیت فکر به دنیا و نیت‌های پلید..... ۱۸۶

- ۱۸۷ (۴-۲) فراموش کردن عدد رکعات نماز.....
- ۱۸۸ (۳) نشانه‌های سلبی هیجانی.....
- ۱۸۸ (۱-۳) بی میلی بودن در حین نماز.....
- ۱۸۹ (۲-۳) مرور احساس حسادت‌ها در نماز.....
- ۱۸۹ ب- نشانه‌های ایجابی.....
- ۱۸۹ (۱) نشانه‌های ایجابی رفتاری.....
- ۱۸۹ (۱۰۱) داشتن تأنی و آرامش ظاهری.....
- ۱۹۰ (۲-۱) کنترل چشم.....
- ۱۹۱ (۳-۱) می‌باشند برای نماز قبل از نماز.....
- ۱۹۳ (۲) نشانه‌های ایجابی شناختی.....
- ۱۹۳ (۱-۲) توجه به نماز در طول نماز.....
- ۱۹۴ (۲-۲) توجه به رحمت خداوند در طول نماز.....
- ۱۹۴ (۳-۲) توجه به عظمت الهی در نماز.....
- ۱۹۵ (۴-۲) کوچک شمردن غیر خداوند و توجه به کبریایی خداوند.....
- ۱۹۵ (۵-۲) به یاد روز قیامت افتادن.....
- ۱۹۶ (۶-۲) نمازگزاردن طوری که خداوند را می‌بیند.....
- ۱۹۶ (۷-۲) توجه به دیده شدن نمازگزار توسط خداوند.....
- ۱۹۷ (۳) نشانه‌های ایجابی هیجانی.....
- ۱۹۷ (۱-۳) نماز گزاردن باحالت وداع.....
- ۱۹۷ (۲-۳) اشتیاق به نماز در حین نماز.....
- ۱۹۸ (۳-۳) داشتن احساس خوف و رجا.....
- ۱۹۸ (۴-۳) خشوع داشتن در حین نماز.....

۳-۵) اظهار نیاز به نماز و ملاقات با خداوند در حین نماز..... ۱۹۹

فهرست منابع..... ۲۰۱

کتاب‌ها..... ۲۰۱

پایان نامه‌ها و مقالات..... ۲۱۰

www.ketab.ir

سخن ناشر

آموزه‌های اسلامی فرصت‌زنانگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام ستان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این استادیکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

از اهداف انتشارات اخلاق و تربیت، ترویج محتوای علمی بنیادین و کاربردی در زمینه‌های تربیتی، اخلاقی، عرفانی، روان‌شناسی و مشاوره در جامعه است. در این راستا، پژوهش‌هایی را که با این موضوعات انجام شده باشند، به زیور طبع آراسته کرده و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار می‌دهد.

کتاب پیش رو، با عنوان تحلیل روان‌شناختی حضور قلب در نماز نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش نویسنده ارجمند جناب آقای محمدعلی رحیمی نداف و با حمایت مؤسسه اخلاق و تربیت و معاونت پژوهش مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه نگارش یافته است. انتشارات اخلاق و تربیت، توفیق روزافزون نویسنده محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است

قم مقدس

انتشارات اخلاق و تربیت

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

نماز نخستین پرستشی است که ر بندگان واجب شد؛^۱ اگرچه دستور به انجام نماز در بین ادیان الهی به صورت‌های مختلفی وارد شده است؛ اما نماز در بین احکام دین‌های مختلف یکی از مسلم‌ترین دستورات و بهترین راه ارتباط با خداوند است.^۲

نماز حقیقی دارای دو بعد است: یکی بعد ظاهری که به منزله پیکره نماز است و دیگری بعد باطنی که به مثابه روح و حقیقت نماز می‌باشد. همان‌گونه که نماز بدون رعایت شرایط ظاهری، باطل است. مراعات نکردن آداب باطنی نیز موجب عدم پذیرش نماز گشته و باعث سلب اثرات حقیقی نماز می‌گردد.^۳

۱. الهندی، علی المتقی بن حسام الدین (۱۴۰۹)، *کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال*، ج ۷، ح ۱۸۸۵.

۲. راشدی، حسن (۱۳۸۷)، *نماز شناسی*، ج ۱، ص ۲۲.

۳. بدیعی، محمد (۱۳۹۸)، *حضور قلب در نماز از دیدگاه عالمان ربانی و عارفان الهی*، ص ۱۱.

در کتاب‌های مقدس، مثل تورات و انجیل، توجه به حضور خالق، حضور قلب و یاد خداوند در نماز، ارزشمند شمرده شده است؛ به عنوان نمونه: در کتاب گنجینه تلود، از کتاب‌های دین یهود، به نماز همراه انس و حضور قلب سفارش شده است. در کتاب مقدس عهد جدید دین مسیحیت، نمازی که همراه با حضور قلب باشد، ارزشمند تلقی می‌شود. در کتاب آیین، آیین مزد سنی، آمده است که در آیین زرتشت، تأکید بسیاری بر نذر داری روح و حضور قلب شده است.^۱ آیین تائو که در شش قرن قبل از میلاد توسط لائوتسه مطرح شد برای رسیدن به توجه کامل ذهن و قلب به عبادات و ترک الهامات درونی و عرفانی، روش مدیتیشن و تمرکز را توصیه می‌کرد.^۲ آیین ذن که آیینی است ترکیبی از آیین تائو و بودا و در قرن ششم بعد از میلاد در چین، پایه‌گذاری شد، که در این آیین برای رسیدن به عرفان، راه حضور در زمان حال و خالی کردن ذهن را توصیه می‌کند.^۳

در منابع اسلامی نیز با مفاهیمی همچون حضور قلب، توجه، اقبال، خشوع دل، ذکر خداوند، عدم غفلت در نماز، التفات، کوتاهی نکردن، عدم کسالت و لزوم داشتن حضور قلب در نماز، تمایز ویژه‌ای شده است. پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید:

لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ عَبْدٍ لَا يَحْضُرُ قَلْبُهُ مَعَ بَدَنِهِ.^۴

۱. محمدی، محسن (۱۳۸۳)، از نمازگزاری تا انس با نماز، ص ۲۹.

۲. فعالی، محمدتقی (۱۳۸۸)، نگرشی بر آراء و اندیشه‌های یوگاناندا، ص ۴۲.

۳. همان، ص ۵۳ و ۵۹.

۴. نوری طبرسی، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج

۶، ص ۴۱۶.

خداوند نماز بنده‌ای را که دلش با بدنش حضور ندارد، نمی‌پذیرد. عالمان و عارفان الهی مسلمان همچون سید بن طاووس، شهید ثانی، شیخ بهایی، فیض کاشانی، ملا محمد نراقی، سید عبدالله شبر، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، امام خمینی و آیت الله بهجت رحمتهما الله و دیگر علما، همیشه تلاش می‌کردند تا باطن نماز خود را ارتقا ببخشند. به تعبیر امام خمینی رحمتهما الله حضور قلب، کلید تمام سعادت‌ها است.^۱

حضرت علی رضی الله عنه می‌فرماید:

خوشتر حال کسی که عبادت و دعای خود را برای خدا خالص کند و قلبش به آن چیزی که چشمش می‌بیند مشغول نشود و ذکر خدا را به واسطه چیزی که گوش‌هایش می‌شنود فراموش نکند و دل او به آنچه که به غیر آن مشغول است محزون نشود.^۲

انسان موجودی دوستدار حقیقت و کمال‌طلب است که می‌خواهد در هر زمینه‌ای خود را به رشد و پیشرفت برساند. یکی از دغدغه‌های انسان مؤمن، نمازگزار و خدادوست این است که با وجود بی‌خوابی و درونی ناآرام چگونه می‌تواند به حقیقت نماز که سرچشمه تمام خیریه‌ها عمود دین و معراج مؤمن است، برسد؟ و چگونه قلب تجزیه شده خود را، به آن یکپارچه نزدیک کند؟

در کتاب پیش‌رو، سعی شده است تا نشانه‌های حضور و عدم حضور قلب در نماز بررسی شوند تا درک مفهوم حضور قلب در نماز، به افراد کمک کند مفهومی ملموس، قابل دسترس و قابل ارتقا از حضور قلب دریافت کنند.

۱. خمینی، روح الله (۱۳۸۹)، آداب نماز، ص ۴۲.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۳.

انسان مؤمن و حقیقت‌خواه با آگاهی پیدا کردن نسبت به نشانه‌های تضعیف‌کننده، تلاش بر حذف موانع حضور قلب و توجه به عوامل تقویت‌کننده حضور قلب در نماز می‌تواند قلب خود را به واقعیت تنها ذکر آرامش بخش نزدیک کند.

در وصیت پیامبر ﷺ به اباذر رضی الله عنه این چنین آمده است:

يَا أَبَا ذَرٍّ مَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَقُومُ مُصَلِّيًا إِلَّا تَنَاءَتْ عَلَيْهِ الْبُرُ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ الْعَرْشِ وَ
 وَكُلَّ بِهِ مَلَكٍ يَنَادِي يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ تَعْلَمُ مَا لَكَ فِي الصَّلَاةِ وَ مَنْ تُنَاجِي
 مَا انْفَتَلَتْ!

ای اباذر! انسان با ایمان هر زمان که به نماز می‌ایستد، از فرق سر تا عرش در رحمت الهی غرق می‌شود و فرشته‌ای بر او گماشته می‌شود و او را ندا می‌دهد: ای فرزند آدم! اگر می‌دانستی در نماز چه نصیب تو می‌شود و به کسی سخن می‌گویی، هرگز از آن باز نمی‌ایستادی.