

اهمیت خشوع و خضوع در نماز از دیدگاه قرآن و روایات

محمد عارف صداقت^۱

محمد تقی احسانی^۲

چکیده

نماز برجسته‌ترین نماد بندگی و مستحکم‌ترین وسیله ارتباط عبد با معبود است؛ اما نه هر نمازی، بلکه نمازی با شرایط خاص که حالات قلبی و ارتباط خاضعانه با خداوند، یکی از مهم‌ترین آن شرایط است. این مقاله با هدف بررسی اهمیت خشوع و خضوع در نماز با بهره‌گیری از شیوه توصیفی، تحلیلی تدوین شده است. برای دستیابی به اهمیت این دو صفت درونی نمازگزار، در مرحله اول معانی آن‌ها از کتب لغت استخراج شده و در مرحله دوم اهمیت آن‌ها بر اساس آیات و روایات و عقل تبیین و در مرحله سوم راهکارهای به دست آوردن خشوع و خضوع در نماز با استناد به روایات بیان شده است. با توجه به معانی خضوع و خشوع، نماز مصداق حقیقی و واقعی آن دو حالت است که در پیشگاه خالق و معبود حقیقی عرضه می‌شود. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که آن نمازی که در نظام‌نامه عبادی اسلام این همه تعریف شده و آثار و برکات فراوان روحی، عبادی و اخلاقی عرفانی برای آن بیان شده، نمازی است که با حالت خشوع و خضوع و با حضور قلب انجام داده شود. راهکارهای به دست آوردن خشوع و خضوع در نماز، به راهکار بیرونی و درونی تقسیم و معرفی شده که هرکدام مصادیق خود را دارد.

کلیدواژه‌ها: نماز، اهمیت خضوع و خشوع، قرآن، روایات

۱. کدر علمی دانشگاه المصطفی گروه علوم تربیتی

۲. دانشجوی لیسانس فقه و معارف دانشگاه بین المللی المصطفی - افغانستان.

مقدمه

یکی از ارکان دین مبین اسلام نماز و در منابع اسلامی و دینی مثل قرآن و روایات به‌عنوان عمود دین دانسته شده است. جالب است که در منابع دینی ادای آن به «اقامه» تعبیر شده است نه خواندن. این نشان می‌دهد که باید شرایط خاص ادا شود تا معنای اقامه صدق کند. پس نماز در نظام‌نامه عبادی اسلام مف از اهمیت بالایی برخوردار است. برای همین است که از وقتی که انسان به تکلیف می‌رسد تا آخرین لحظه حیات، مکلف است؛ این یعنی نباید نمازش ترک شود. البته نحوه خواندن آن را در هر حالت برای مکلف بیان کرده است؛ مثلاً اگر توان دارد در حالت ایستاده بخواند، اگر نمی‌تواند در حالت نشسته و اگر نمی‌تواند، خوابیده و رکوع سجده‌اش را با اشاره انجام دهند؛ یعنی تا آخرین لحظه حیات نماز از مکلف ساقط نمی‌شود اگر چه تخفیف بردارد است.

یکی از چیزهای مهم که در نماز به آن اشاره شده، حالت خضوع و خشوع در نماز است که از آن به‌عنوان حقیقت و روح نماز یاد شده و این حالت است که عیار نماز بالا می‌برد. چنانکه قرآن می‌فرماید: «وای بر نمازگزاران، همانان که در نمازشان سهل‌انگاری می‌کنند». (ماعون: ۴-۵) این اشاره به کسانی دارد که نماز می‌خوانند؛ اما آن را سبک می‌شمارند و توجه به شرایط معنوی و روحانی آن ندارند. چنانکه وقتی در مورد انسان سخن می‌گویید می‌فرماید: «انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده، اگر بدی به او رسد جزع فریاد می‌کند، اگر خوبی و خیر به او برسد بخل می‌ورزد، مگر نمازگزارانی که نماز را اقامه می‌کنند، همانان که پیوسته در نمازند». (معارج: ۱۹-۲۳)

با توجه به اهمیت خضوع و خشوع در نماز و اینکه تمام آثار و حقیقت نماز به این دو صفت نمازگزار وابسته است، لازم است روشن شود خشوع و خضوع به چه معنا است و چگونه می‌توان این دو حالت را در خود ایجاد کرد و نماز را برپا داشت؟ برای روشن شدن این سؤالات، ابتدا معنای آن دورا بررسی کرده و اهمیت آن دورا از آیات و روایات و از منظر عقل و راهکارهای به دست آوردن آن را بحث خواهیم کرد.



۱. معنای خضوع و خشوع

خضوع و خشوع در لغت به معنای تذلل و تواضع است. (قرشی، ۱۳۰۶، ۲: ۲۴۸) راغب در مفردات الفاظ قرآن می‌گوید: «خشوع، یعنی تضرع و زاری. خشوع بیشتر در حالاتی که در اعضای بدن ظاهر می‌شود، به کار می‌رود، ولی تضرع در معنای زاری و فروتنی است و بیشتر در حالتی که در دل و خاطر انسان به وجود می‌آید، به کار می‌رود». راغب اصفهانی، ۱۳۸۳: ۶۰۴) راغب خضوع را هم مرادف با خشوع دانسته جز اینکه خضوع فروتنی و پذیرش بدنی و اقرار با زبان است؛ اما خشوع فروتنی جسمی و بدنی است که در ادبیات فارسی هر دو به معنایی فروتنی به کار رفته است. در اصطلاح خُشوع به معنای فروتنی و تواضع، حالتی در انسان است که از عظمت طرف مقابل ایجاد می‌شود. خشوع را حالتی در قلب دانسته‌اند که به خضوع در اعضای بدن منجر می‌شود. مرحوم طبرسی می‌گوید: «خضوع و خشوع و تذلل و اخبات نظیر هم است، مگر اینکه خضوع در تواضع بدنی است و خشوع در تواضع چشم و صدا». (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱: ۱۵۷) علامه طباطبایی در تفسیر آیه دوم سوره مؤمنون خشوع را چنین معنا کرده است: «خشوع به معنای تأثیر خاصی است که به افراد مقهور دست می‌دهد، افرادی که در برابر سلطانی قاهر قرار گرفته‌اند، به‌طوری که تمام توجه آنان معطوف او گشته و از جای دیگر قطع می‌شود. ظاهراً این حالت، حالتی درونی است که با نوعی عنایت به اعضا و جوارح نیز نسبت داده می‌شود». (طباطبایی، ۱۳۶۰، ۱۵: ۴) امام خمینی می‌فرماید: «یکی از اموری که برای سالک در جمیع عبادات خصوصاً نماز که سرآمد همه عبادات است و مقام جامعیت دارد لازم است، خشوع است و حقیقت آن عبارت است از خضوع تام ممزوج با حبّ یا خوف و آن حاصل شود از ادراک عظمت و سطوت و هیبت جمال و جلال». (موسوی خمینی، ۱۳۸۸: ۱۳)

بنابراین می‌توان گفت خشوع به معنای تذلل و تواضع باطنی و قلبی است که برای انسان‌ها از شدت ترس و وحشت یا از شدت محبت و دوست داشتن به وجود می‌آید که به دنبال آن اعضا و جوارح نیز این حالت را به خود می‌گیرد؛ یعنی وقتی قلب

خاشع شود، اعضا خود به خود حالت خشوع و خضوع می‌گیرد. چنان‌که روایت داریم که مردی در حال نماز با ریش خود بازی می‌کرد، پیامبر اکرم (ص) فرمود: «قلب این مرد خشوع ندارد؛ چون اگر می‌داشت، اعضایش نیز خاضع می‌بود.» (مجلس، ۱۴۰۳، ۸۴: ۲۲۸)

۲. اهمیت خضوع و خشوع در نماز از منظر قرآن

وقتی به قرآن مراجعه کنیم، واژه خشوع و هم‌ریشه‌های آن هفده بار آمده که دو مورد آن در وصف زمین و کوه به کار رفته، در باقی موارد در مورد انسان. یکی از موارد که خشوع در مورد انسان است، در حالت نماز به کار رفته است. چنانکه قرآن می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»؛ (مؤمنون، ۱ - ۲) به یقین مؤمنان رستگار شدند؛ آن‌ها که در نمازشان خشوع دارند.

در این سوره خداوند اول از رستگاری مؤمنان سخن به میان آورده، بعد نشانه‌های آن‌ها ذکر نموده که از آن صفات خشوع در نماز است. از این آیه به خوبی استفاده می‌شود که خشوع در نماز از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین تفسیر و معنای که از خشوع بیان شد که انسان وقتی در مقابل قدرت یک مقام قاهر قرار گرفت، تمام توجهش به او جلب می‌شود و از خود غافل شود. این معنا وقتی در نماز تحقق پیدا خواهد کرد که انسان عظمت و بزرگی معبود را درک کرده باشد. این حالت می‌توان در نزد سلاطین و پادشاهان که در این جهان سلطنت و حکومت دارند برای کسی به وجود بیاید؛ اما اگر انسان وقتی در نماز ایستاده شود و خود را در مقابل قدرت قاهر که تمام هستی خودش را از او می‌داند، قطعاً چنین حالتی برای انسان پیدا می‌شود. به شرط که علم به آن قادر مطلق و قاهر متعال داشته باشد. اگر این حالت برای کسی در حال نماز پیدا شد، او از جمله مؤمنین می‌شود و نمازش هم قطعاً او را از فحشا و منکرات باز می‌دارد و به مقام قرب خداوند می‌رساند.

باز خداوند می‌فرماید: «اَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»؛ (بقره: ۴۵) از صبر و نماز کمک بجوئید و آن بسی سنگین است مگر برای خشوع پیشگان.



در هنگام گرفتاری و مشکلات حوادث ناگوار که برای انسان پیش می‌آید، باید از صبر و نماز کمک بگیرد. از این آیه هم به‌درستی اهمیت خشوع و مرادف آن که خضوع است، دانسته می‌شود که خداوند برای بندگان خود در مشکلات و گرفتاری راه‌حل نشان داده و آن کمک گرفتن از صبر و نماز است. و این که نماز گرفتاری انسان‌ها را حل می‌کند، شکی در آن نیست در حالات و زندگانی علما بزرگ می‌خوانیم که در بسیاری از مشکلات علمی، دو رکعت نماز می‌خواندند و آن مشکل حل می‌شده است.

وقتی این دو آیه را کنار هم قرار بدهیم، به‌خوبی روشن می‌شود که نماز با این همه آثار و برکات معنوی و مادی، نمازی است که باحالت خشوع و خضوع و حضور قلب انجام شده باشد. پس آن شبهه که بعضی مطرح کردند که قرآن فرموده نماز انسان را از فحشا و منکر باز می‌دارد، پس اشخاص که نماز می‌خوانند و فحشا و منکرات را نیز مرتکب می‌شوند، چرا نماز این‌ها را از فحشا و منکرات باز نمی‌دارد؟ در جواب باید گفت نماز این‌ها، نماز واقعی و حقیقی نیست؛ یعنی نماز با خشوع و خضوع حضور قلب انجام نداده تا از فحشا و منکرات بازدارد، بلکه نماز را انجام داده که با زبان الله اکبر و در قلب و فکرش مال و منال دنیا است.

۳. اهمیت خضوع و خشوع در نماز از منظر روایات

روایات زیادی در مورد اهمیت خشوع و خضوع و حضور قلب در نماز از معصومین^(ع) آمده است که به چند مورد آن بسنده می‌کنیم. از پیامبر اکرم^(ص) درباره معنای خشوع در نماز پرسیدند؛ حضرت فرمودند: «التَّوَّاضُّعُ فِي الصَّلَاةِ وَأَنْ يَقْبَلَ الْعَبْدُ بِقَلْبِهِ كُلَّهُ عَلَى رَبِّهِ؛ فروتنی در نماز است و اینکه بنده با تمام قلب، به پروردگارش روی آورد». (محدث نوری، ۱۳۶۹، ۴: ۱۰۳) درواقع این روایت می‌خواهد بیان کند که تواضع و خشوع در نماز، همان توجه قلبی به این است که هرچه انسان دارد از خدا است و او عبدی بیش نیست.

در روایتی از امام علی^(ع) نقل شده که حضرت می‌فرماید: «لِيُخْشَعَ الرَّجُلُ فِي

صَلَاتِهِ فَإِنَّهُ مَنْ خَشَعَ قَلْبُهُ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ خَشَعَتْ جَوَارِحُهُ؛ انسان باید در نمازش خاشع باشد. به راستی قلبی که برای خدا خاشع باشد، جوارحش نیز حالت خشوع خواهد گرفت». (مجلسی، ۱۴۰۳، ۸۱: ۲۳۹)

آنچه از این روایت دانسته می‌شود اول اینکه انسان در وقت ادای نماز، خشوع داشته باشد دیگر اینکه خشوع را از حالت قلب دانسته؛ یعنی قلب انسان است که خاشع می‌شود و بدهی است که وقتی قلب خاشع شد، به تبع آن اعضا و جوارح نیز حالت خشوع به خود می‌گیرند.

در روایت دیگر که امام علی^(ع) نقل شده که حضرت می‌فرماید: «يَا كُمَيْلُ! لَيْسَ الشَّأْنُ أَنْ تُصَلِّيَ وَتَصُومَ وَتَصَدَّقَ الشَّأْنُ أَنْ تَكُونَ الصَّلَاةُ بِقَلْبٍ نَقِيٍّ وَعَمَلٌ عِنْدَ اللَّهِ مَرْضِيٍّ وَخُشُوعٌ سَوِيٍّ وَانْظُرْ فِيمَا تُصَلِّيَ وَعَلَى مَا تُصَلِّيَ إِنْ لَمْ يَكُنْ مِنْ وَجْهِهِ وَحِلِّهِ فَلَا قَبُولَ؛ ای کمیل! این شأنی نیست که نماز گزاری و روزه بگیری، و صدقه بدهی. شأن این است که با قلبی پاک و عملی خداپسند و خشوع کامل به نماز بایستی. بنگر در کجا و روی چه چیز نماز می‌خوانی. (درباره مکان و محل نماز دقت کن) که اگر از راه شایسته و حلال نباشد، نمازت قبول نخواهد شد». (همان، ۸۴: ۲۶۶)

آنچه از این روایت استفاده می‌شود این است که حضرت نه تنها اهمیت خشوع را در نماز بیان کرده، بلکه در باقی عبادات نیز انسان باید مراقب شرایط و حلال و حرام بودن ملزومات عبادات خود باشد.

باز هم امام علی^(ع) می‌فرماید: «لَا يَقُومَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الصَّلَاةِ مُتَكَاسِلًا وَلَا نَاعِسًا، وَلَا يُفَكِّرَنَّ فِي نَفْسِهِ فَإِنَّهُ بَيْنَ يَدَيِ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَإِنَّمَا لِلْعَبْدِ مِنْ صَلَاتِهِ مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ مِنْهَا بِقَلْبِهِ؛ هیچ یک از شما با کسالت و خواب‌آلودگی به نماز نایستد و به خودش نیز فکر نکند؛ زیرا در پیشگاه پروردگار عز و جل خویشتن قرار دارد. بنده را همان مقدار از نمازش نصیب است که با توجه قلبی او همراه باشد». (همان، ۸۴: ۲۳۹)

آنچه از این روایت به دست می‌آید این است که امام در این روایت شرط قبولی نماز را توجه قلبی دانسته است؛ یعنی نماز وقتی مورد قبول خداوند قرار می‌گیرد که نمازگزار قلباً به آن توجه داشته باشد. چیزی دیگری که می‌توان از آن استفاده کرد،



این است که هر مقدار از اجزای نماز که با توجه قلبی به خدا، انجام داده شده مورد قبول است و باقی رد می‌شود. در واقع امام شرط قبولی عبادت را توجه قلبی به آن دانسته است.

در روایت از امام صادق^(ع) نقل شده که حضرت می‌فرماید: «إِذَا كُنْتَ دَخَلْتَ فِي صَلَاتِكَ فَعَلَيْكَ بِالتَّخَشُّعِ وَالْإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ؛ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ؛ هرگاه وارد نماز شدی، با خشوع باش و به نمازت توجه قلبی داشته باش؛ زیرا خداوند متعال در توصیف مؤمنان می‌فرماید: «همانان که در نمازشان خاشعند» (کلینی، ۱۳۶۳، ۳: ۳۰۰)

امام جواد^(ع) در بیان کلیدی و کاربردی می‌فرماید: «الْقَصْدُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِالْقُلُوبِ أْبْلَغُ مِنْ إِتْعَابِ الْجَوَارِحِ بِالْأَعْمَالِ؛ با دل قصد خدای تعالی کردن، رساتر است از به‌زحمت انداختن اعضا و جوارح به‌وسیله عمل» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۵: ۳۶۴)

براساس این روایت اگر انسان با معرفت و محبت خود به‌طرف خدا برود، سریع‌تر به خدا می‌رسد تا این‌که فقط اعمال ظاهری را به‌جا بیاورد و خود را به رنج و تعب بیندازد و دلش جای دیگر باشد؛ زیرا در عبادت این حضور قلب و کیفیت معنویت آن است که ارزش معنوی دارد، نه صرف یک سری حرکات فیزیکی یا کمیت ظاهری آن. حرکات فیزیکی نه‌تنها ارزش ندارد، بلکه گاهی موجب شرک هم می‌شود مثل اینکه اگر نمازگزار در نماز ایاک نعبد را به زبان بیاورد و قلبش جای دیگر باشد. گویا دارد آن چیزی دیگری را که در قلب دارد، خطاب قرار داده و عبادت می‌کند نه خداوند را که این خود یک نوع از شرک است.

۴. اهمیت خضوع و خشوع در نماز از منظر از دیدگاه عقل

از آیات روایات دانسته شد که نماز وقتی ارزش دارد که با حالت خشوع و خضوع و حضور قلب باشد. اگر انسان به عقل خود مراجعه کند، عقل هم می‌پسندد که وقتی انسان در مقابل خداوند قرار گرفت، در مقابل او خاشعانه خاضعانه باشد. چنانکه اگر



کسی برای انسان کمکی کند، وقتی انسان با او روبرو می‌شود، می‌خواهد با وی سخن بگوید با حالت ادب احترام خود را در برابر او کوچک نموده با تواضع و خشوع و خضوع برخورد می‌کند. پس وقتی کسی یک نیاز مادی او را برآورده کرده در مقابل او چنین می‌کند، چرا نباید در مقابل کسی که تمام هستی انسان از آن او است، چنین نباشد!

عقل سلیم به مقتضای عبودیت و بندگی، حکم می‌کند که عبد برای اینکه حق عبودیت را ادا کرده باشد، باید دستور مولا را به طور دقیق انجام دهد. هم چنین عقل سلیم درک می‌کند که غیر از خداوند همه محتاج اویند و هرچه هست، از او است. بنابراین وقتی به ملاقات او رفت، باید از هر نگاه و از هر جهت متوجه او باشد. یکی از موارد که انسان به ملاقات خالق و مولایش می‌رود نماز است؛ یعنی همین که نماز را اقامه می‌کند، گویا با خدایش ملاقات می‌کند و در حضور او است. وقتی خود را در حضور او می‌بیند، باید با تمام وجودش به ملاقات او برود. وقتی می‌گوید الله اکبر، در دل هم باید بزرگی او را احساس کند و در برابر عظمت او با تواضع بایستد، این همان خشوع در نماز است. از طرفی دیگر اگر کسی در حین اینکه با مولایش ملاقات دارد، حواس و قلبش جای دیگر باشد، عقل این رفتار عبد را تقبیح و سرزنش می‌کند.

۵. راهکارهای ایجاد خضوع و خشوع در نماز

اهمیت خشوع و خضوع در نماز از آیات قرآن و هم از روایات و عقل روشن شد. اکنون سؤال این است که چه راهکارهایی برای به دست آوردن خشوع و خضوع در نماز وجود دارد؟ یعنی چه کارهای انجام بدهیم تا حالت خشوع و خضوع و حضور قلب در نماز برای ما پیدا شود؟ چنانکه شد خشوع حالت درونی و قلبی است که به دنبال آن اعضا و جوارح نیز حالت خشوع و خضوع پیدا می‌کند. این منافات ندارد که ظاهر یعنی حالت بیرونی و ظاهری بر حالت درونی قلبی تأثیر بگذارد بنابراین می‌توان راهکارهایی ایجاد خشوع و خضوع را بر دودسته بیرونی یا ظاهری و قلبی یا درونی تقسیم کرد:



۵-۱. راهکارهای بیرونی یا ظاهری

۵-۱-۱. مکان مناسب

مکانی که نمازگزار در آن آرامش داشته باشد و حواس خود را جمع کند، مکان مناسبی برای نماز خواندن است. در روایتی از امام صادق^(ع) آمده است: «كَانَ لِعَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ بَيْتٌ لَيْسَ فِيهِ شَيْءٌ إِلَّا فِرَاشٌ وَ سَيْفٌ وَ مُصْحَفٌ وَ كَانَ يَصَلِّي فِيهِ أَوْ قَالَ كَانَ يَقِيلُ فِيهِ؛ علی علیه السلام در خانه خود اتاق داشت که فقط فرش و شمشیری و قرآنی در آن بود که در آن خانه نماز می خواند». (حرعاملی، ۱۴۰۴، ۵: ۲۹۶) از این سیره عبادی امام روشن می شود که مکان مناسب برای نماز گزاردن، در تحصیل خشوع و خضوع و حضور قلب بسیار مؤثر است. اگر انسان در مکان نامناسب مثل کوچه، سرک و بازار نمی تواند حواسش را جمع کرده و نماز با خشوع و خضوع به جای آورد. از همین جهت است که فقها نماز خواندن در بعضی از مکان ها را مکروه دانسته اند.

۵-۱-۲. نشاط لازم

اگر کسی از نشاط جسمی برخوردار باشد، می تواند نماز را هم با نشاط اقامه کند. چنانکه قرآن می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ»؛ (نساء: ۴۳) ای کسانی که ایمان آورده اید! در حال که مست هستید، به نماز نزدیک نشود تا بدانید که در نماز چه می گوئید.

لا تقربوا نهی است و نهی در عبادت، مقتضی فساد در عباد است؛ یعنی اگر کسی در چنین حالتی نماز بخواند گویا اصلاً نخوانده است؛ زیرا نمازش فاسد است. وقتی نماز در این حالت فاسد باشد، پس باید نقطه مقابل آن که نشاط است، موجب اکمال نماز است. چه اینکه شوق در عبادت، باعث تمرکز حواس و حضور قلب می شود.

۵-۱-۳. تغییر شکل ظاهری نماز

به این صورت که در نماز بعد از حمد، در هر رکعت سوره های مختلف را قرائت کند. در رکوع نیز ذکرهای متفاوت را بخواند؛ مثلاً در یک رکعت سبحان الله و در رکوع رکعت دیگر سبحان ربی العظیم و بحمده و در سجده نیز چنین عمل را تکرار



کند. هم‌چنین در قنوت دعا‌های مختلف را می‌تواند بخواند؛ زیرا تغییر ظاهری باعث می‌شود که نمازگزار با حواس جمع‌تر و حضور قلب بیشتر وارد نماز شود و این‌ها حالت خشوع و خضوع را در انسان نمازگزار ایجاد می‌کند.

۵-۲. راهکارهای درونی یا قلبی

دانستن معانی، اذکار و افعال نماز و شناخت فلسفه نماز: اگر انسان معانی افعال و ذکرهای که در نماز است را بداند و فلسفه آنچه را که انجام می‌دهد از افعال نماز برایش معلوم شد، آن وقت توجه قلبی‌اش بیشتر و و به دنبال آن خشوع و خضوع فراهم خواهد شد.

معرفت خداوند: عبد باید تمام هستی خود را متعلق به خداوند بداند. خدای که همه هستی از آن او است، خدای که نیاز به هیچ چیزی ندارد و بی‌نیاز مطلق است و این عبد است که با عبادت و نماز خود، میزان معرفت و بندگی خود را اثبات می‌کند. در حالی که می‌داند این نماز، عبادت و اطاعت او و همه بندگان، هیچ نفعی برای خدا ندارد. بلکه برای خودشان نفع دارد، چنانکه گناه انسان‌ها، ضرری به او نمی‌رساند. عبادت با این معرفت و شناخت از معبود، باعث می‌شود که انسان عاشقانه و عارفانه در برابر خداوند به عبادت بایستد و با جان و دل او را پرستش کند. چنانکه پیامبر اکرم (ص) فرمود: «اُعْبُدِ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ، فَإِنَّهُ يَرَاكَ؛ خدا را به گونه عبادت کن که گویا او را می‌بینی، چه اینکه اگر تو او را نمی‌بینی، او تو را می‌بیند». (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۹: ۲۸) اگر انسان با چنین حالتی مشغول نماز شود، قطعاً قلبش از شوق و خشیت خداوند به خشوع می‌آید و می‌تواند نماز خود را با خشوع و خضوع به‌جا آورد.

معرفت نفس: خودشناسی یا معرفت نفس، یعنی اینکه انسان خودش را بشناسد و مقام و مرتبه خود را درک کند و بداند که عبدی بیش نیست. انسان موجود سراسر فقر است و از خود استقلال ندارد، بلکه هرچه دارد از جای دیگر است. چنانکه قرآن برای کاستن سرکشی انسان دو اصل را در وجود آدمی مطرح می‌کند و او را همواره به این دو متذکر می‌سازد که یکی وابستگی ذاتی و دیگری اضطراب واقعی است.



اگر انسان حقیقت یاد شده را باور کند و بر وابستگی ذاتی و تزلزل واقعی خویش عالمانه بنگرد، نه تنها در برابر مولای حقیقی اش، سرکشی و طغیان نمی کند، بلکه پیوسته احساس حقارت و ضعف و مسکنت و ذلت می کند. این احساس او را مطیع و متواضع و در پیشگاه معبودش خاشع و خاضع می دارد، آن سان که از ادبیات او کلمه «من» حذف می شود و همیشه سخن از او بیان به میان می آورد. این اندیشه و دیدگاه فقر ذاتی او را نشان داده و اوج عرفان و شهود و شناخت معبود است.

اصل اول همان فقر ذاتی انسان که از وجودش سرچشمه می گیرد؛ یعنی وجود انسان مثل معنای حرفی می ماند. چنانکه حرف معنایش وابسته به دو طرفش است، وجود انسان نیز وابسته به اسم خدا و فعل خدا است. چنانکه در فرهنگ دینی از انسان به چیزی یاد شده که «لَا يَمْلِكُ لِنَفْسِهِ نَفْعًا وَلَا ضَرًّا وَلَا مَوْتًا وَلَا حَيَاةً وَلَا نَشُورًا»؛ انسان چیزی است که نسبت به سود و زیان و زندگی و مرگ و پس از مرگ خود، فاقد هرگونه تأثیر است». (همان، ۸۸: ۳۳۹) از این رو امام علی بن ابی طالب^(ع) در اوج عرفان الهی و شهود ملکوتی اش سر بر آستان حق می ساید و از خود به عنوان کسی یاد می کند که تنها موجودیت او دعا و یگانه سرمایه او امید به رحمت خدا و تنها سلاح او گریه و زاری به درگاه پروردگار سریع الرضا است. «يَا سَرِيعَ الرِّضَا اغْفِرْ لِمَنْ لَا يَمْلِكُ إِلَّا الدُّعَاءُ... اَرْحَمَ مَنْ رَأْسُ مَالِهِ الرَّجَاءُ وَ سِلَاحُهُ الْبُكَاءُ»؛ خدایی که زود از بنده ات خشنود می شوی، بیامر ز آن را که جز دعا چیزی ندارد،... رحم کن به کسی که سرمایه اش امید و ساز و برگش اشک است». (مفاتیح الجنان، دعای کمیل)

این نوع اظهار بندگی؛ یعنی شبیه نوزاد ناتوان که تنها با گریه و ناله از نیازهای خود خبر می دهد و تازاری نکند، نیازش تأمین و حیاتش تضمین نمی شود. عبد هم مثل طفل می ماند که به جز گریه و اظهار بندگی، راه ندارد تا بفهماند که چه می خواهد. اما اصل دوم که قرآن بر آن تأکید می کند، تزلزل و لرزان بودن انسان است که او را بسان برگی در میان تندبادها و طوفان ها به بازی می گیرد و افزون بر بی تکیه گاهی، توان استقرار و ایستادن نیز در او نیست. وقتی انسان به این دو اصل پی برد، دیگر معنا ندارد که در مقابل وجود لذاته که تمام هستی وجود لغیره از آن او است، سرکشی و

طغیان کند. بلکه در مقابل او خاضع و خاشع می‌شود.

پرهیز از گناه: اینکه انسان خود را از گناه دور کند و کسی که گناه کند قطعاً نمی‌تواند نماز با خشوع و حضور قلب به جا آورد. چنانکه در روایت داریم گناه قساوت قلب را به همراه دارد و کسی که گناه می‌کند، رفته‌رفته قلب چنین انسانی مثل سنگ یا سخت‌تر از آن می‌شود و قلب وقتی قساوت گرفت دیگر چیزی در آن تأثیر نخواهد کرد. پس برای اینکه قلب انسان خاشع شود نباید گناه را انجام داد.

انجام مستحبات نماز و مقدمات آن: به این بیان که وقتی انسان برای نماز حرکت می‌کند، از همان اول که مشغول وضو گرفتن می‌شود، باید مستحبات را نیز انجام بدهد. از جمله مستحبات می‌توان ذکرهای که در موقع هر فعل از افعال وضو آمده است وقتی آن فعل می‌خواهد انجام بدهد ذکرش را نیز بخواند. این هم یک نوع اهمیت دادن و تمرکز کردن به نماز است که باعث می‌شود انسان حضور قلب و خضوع و خشوع در نماز پیدا کند.

توجه و استمرار مراقبت در نماز: انسان ولو نمازش را نمی‌تواند در ابتدا با خشوع و خضوع و حضور قلب انجام بدهد، ولی همین که دائم توجه به آن دارد و مراقب است که نمازش قضا نشود باعث می‌شود که کم‌کم حضور قلب و خشوع و خضوع نیز پیدا کند.

عدم توجه به دنیا و افراد وابسته به آن: در روایتی از امام صادق (ع) آمده که فرمود: «إِيَّاكُمْ وَمُجَالَسَةَ الْمُلُوكِ وَأَبْنَاءِ الدُّنْيَا فِي ذَلِكَ ذَهَابٌ دِينُكُمْ وَيُعَقِّبُكُمْ نِفَاقًا وَذَلِكَ دَاءٌ دَوِيٌّ لَا شِفَاءَ لَهُ وَيُورِثُ فَسَادَ الْقَلْبِ وَيَسْلُبُكُمُ الْخُشُوعَ؛ از همنشینی با شهریاران و دنیاپرستان پرهیزید که این کار دین شما را می‌برد و نفاق و دورویی می‌آورد و این دردی سخت و بی‌درمان است. هم‌چنین سنگدلی به بار می‌آورد و فروتنی را می‌زداید». (محدث نوری، ۱۳۶۹، ۸: ۳۳۷) طبق این حدیث اگر کسی می‌خواهد نمازش با حضور قلب و خشوع و خضوع باشد و دینش سالم بماند و قلبش رقیق باشد و فروتنی داشته باشد، باید از چنین مجالس دوری کند.

مقایسه در نماز: مقایسه کردن بین نماز که با خشوع و خضوع انجام می‌دهد و



نماز که بدون این‌ها است و دانستن اینکه کدامشان انفع و بهتر است؛ یعنی اینکه هر دو قسم از نماز همان مقدار وقت را می‌گیرد. پس باید انسان انتخاب کند که از بین این دو همان که بهتر است را برگزیند.

قرائت قرآن: طبق آیه «وَيَخْرُونَ لِلْذِّقَانِ يَكُونُ وَيزِيدُهُمْ خُشُوعًا» (اسراء: ۱۰۹) اهل علم موقعی که آیات شریفه را استماع می‌کنند، به خاک می‌افتند و خشوع آن‌ها زیاد می‌شود. این آیه با صراحت بیان می‌کند که قرائت و گوش دادن به قرآن باعث می‌شود که قلب انسان خاشع شود. چنانکه در تاریخ کسانی بوده‌اند که شنیدن آیات قرآن به متنبّه می‌شدند و به خاطر خشیت از خدا و عذاب آخرت بوده است که قرآن عذاب را برای مسلمانان بیان می‌کند.

به نیت آخرین نماز: توجه به اینکه این نماز که می‌خواند، آخرین نماز او است و شاید دیگر فرست پیدا نکند تا نماز با حالت خشوع و خضوع و حضور قلب انجام بدهد. چنانکه روایتی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده «فَلْيُصَلِّ صَلَاةً مُودِعٍ؛ به به گونه‌ای نماز می‌خواند که گویا این آخرین نماز است». (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۰: ۱۰۷) ولی متأسفانه اکثر انسان‌ها از این سفارش زیبا غافلند؛ زیرا نفس حریص و شیطان رجیم به انسان‌ها وعده می‌دند و آن‌ها را از یاد خدا و عذاب و عقاب غافل می‌کنند.

پرهیز از غذاهای شبهه‌ناک: روایتی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که حضرت فرمود: «مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً مِنْ حَرَامٍ لَمْ تُقَبَّلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً؛ اگر کسی یک لقمه حرام بخورد، تا چهل روز نمازش قبول نمی‌شود». (همان، ۶۶: ۳۱۴) این اثرات لقمه حرام است که متأسفانه در جامعه امروزی خیلی رعایت نمی‌شود و همین باعث شده که معنویت از زندگی ما مسلمان‌ها رخت بسته و آلودگی‌ها جایگزین شود.

راهکار مهم‌تر از همه این‌ها، این است که انسان در نماز و دعا حضور قلب و خشوع و خضوع را از خداوند بخواهد تا برایش عنایت کند. حالا اگر سؤال شود که از کجا بفهمیم که قلب ما خاشع شده است؟ جواب را روایتی که از پیامبر اکرم (ص) نقل شده، می‌دهد. حضرت علامت انسان خاشع را چهار چیز می‌شمارد: «عَلَامَةُ الْخَاشِعِ فَرْبَعَةٌ: مُرَاقَبَةُ فِي السِّرِّ الْعَلَانِيَةِ وَرُكُوبُ الْجَمِيلِ وَالتَّفَكُّرُ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ



المناجاة لله؛ علامت خاشع چهار چیز است ۱. در خفا و آشکار مراقبت می‌کند تا عمل برخلاف رضای خداوند انجام ندهد؛ ۲. همیشه دنبال کار نیک است؛ ۳. تفکر برای روز قیامت؛ ۴. مناجات با خداوند متعال». (همان، ۱: ۱۲۰) بنابراین اگر این چهار ویژگی در کسی بود، قلب او خاشع است و نمازش نیز همراه با خشوع و خضوع خواهد بود.

نتیجه‌گیری

آنچه از آیات و روایات به دست می‌آید این است که یکی از واجبات عبادی که بسیار به آن سفارش شده، نماز است. نمازی که به عنوان یک تکلیف از انسان خواسته شده، باید دارای شرایطی باشد تا رفع تکلیف کند؛ اما برخی شرایطی است که به ارزشمندی نماز و مؤثر شدن آن در زمینه تقرب و معنویت کمک می‌کند. خشوع و خضوع در نماز یکی از همین شرایط است. وقتی نماز با این حالت اقامه شد، ثمره‌های فراوان در زندگی انسان دارد. طبق آیه قرآن انسان می‌تواند از چنین نماز در برابر گرفتاری و دشواری زندگی کمک گرفته و آن مشکلات را حل نماید. چنانکه برای هر چیزی یک ظاهری است و یک حقیقت و واقعیتی، نماز هم یک ظاهر دارد که همان قیام، قرائت، رکوع، سجده و ذکر است که می‌تواند رافع تکلیف باشد و یک واقعیت و حقیقتی دارد که همان ادا کردنش با حالت قلبی خشوع و خضوع و حضور قلب است. آنچه اهمیت دارد، حفظ و اقامه حقیقت نماز است؛ زیرا این حقیقت نماز است که انسان را به خدا وصل می‌کند و هدف عبودیت که همان تقرب الی الله است، حاصل می‌شود.

فهرست منابع

قرآن کریم

۱. حر عاملی، محمد، (۱۴۰۴ ق)، *وسائل الشیعه*، قم: موسسه آل البيت^(ع).
۲. راغب اصفهانی، حسین، (۱۳۸۳)، *مفردات الفاظ القرآن*، (تحقیق: غلامرضا خسروی حسینی)، تهران: المکتبه المرتضویه لاحیاء آثار الجعفریه.
۳. طباطبائی، محمد حسین، (۱۳۶۰)، *تفسیر المیزان فی تفسیر القرآن*، (ترجمه: سید محمد باقر موسوی همدانی)، قم: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبائی.
۴. طبرسی، ابوعلی فضل، (۱۳۶۰)، *ترجمه تفسیر مجمع البیان*، تهران: نشر فراهانی.
۵. قرشی، علی اکبر، (۱۳۰۷)، *قاموس قرآن*، تهران: دارالکتب الاسلامی.
۶. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۳)، *الکافی*، قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
۷. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ ق)، *بحار الانوار*، بیروت: دار احیاء تراث العربی.
۸. محدث نوری، محمد حسین، (۱۳۶۹)، *مستدرک الوسائل*، قم: موسسه آل البيت^(ع).
۹. موسوی خمینی، روح الله، (۱۳۸۸)، *آداب الصلوات*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی^(ره).



