

# خشوع روح نماز است!



دیزاین: الحاج سلیمه عابد پیمان سویدن



۱۳۹۴

تتبع، نگارش و نوشته از:  
الحاج امین الدین « سعیدی - سعید افغانی »  
و داکتر صلاح الدین « سعیدی - سعید افغانی »

[www.masjed.se](http://www.masjed.se)

## خشوع روح نماز است!

بسم الله الرحمن الرحيم

### خشوع روح نماز است!

« قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون » (سوره المؤمنون: آیه 1) (بتحقیق نجات یافتند مؤمنان ، آنانی که در نماز هایشان فروتنی کنند و به اصطلاح خاشع باشند ) از فحوای این آیت کریمه به وضاحت تام برای ما مسلمانان این مفهوم را میرساند که : آن مؤمنان نماز خوان کامیاب و پیروز میگردند و از شر تمام مصائب نجات می یابند که نماز های خود را با هوش یعنی با فروتنی و گریه و زاری خاص از برای الله تعالی می خوانند.

علماء میگویند که قلب مؤمن به دلیل صفا و جلایی که دارد، با خواندن نماز با حضور قلبی و رعایت خشوع در نماز، مانند یک آئینه صاف و شفاف می تواند انوار و تجلیات پروردگار را به سوی خود جذب کند .

علماء اسلام بدین امر معتقد اند که استعداد پذیرش انوار الهی در قلب، به حدی است که نماز گزار واقعی می تواند در اثر تابش انوار الهی به منزله و مقام دست یابد ، که در نتیجه آن به بسیاری از اسرار زندگی برایش مکشوف گردد .

« قد افلح المؤمنون » ( افلاح ) از ماده (فلاح و فلاح) در اصل به معنی شکافتن و پریدن است سپس بر هر نوع پیروزی و رسیدن به مقصد و خوشبختی اطلاق شده است.

مفسرین مینویسند :

فلاح و رستگاری معنی وسیعی دارد که هم پیروزی های مادی را دربر میگیرد و هم دست آورد های معنوی را، و در آیه متذکره هر دو بعد پیروزی ها برای مومنان مسلمان در نظر گرفته شده است .

پیروزی و رستگاری یک مسلمان مومن در دنیا اینست که : انسان آزاد و سر بلند، عزیز و بی نیاز زندگی کند و این امور جز در سایه ایمان امکان پذیر نیست و رستگاری آخرت برای یک مومن مسلمان ، در این است که در سایه رحمت پروردگار در میان نعمت های جاویدان با کمال عزت و سر بلندی به زندگی ابدی خویش ادامه دهد.

راغب در (مفردات) خویش مینویسد :

فلاح دنیوی در سه چیز خلاصه می شود: (بقاء و غنا و عزت) و فلاح اخروی در چهار چیز: خلاصه میشود : بقاء بلا فنا، و غنا بلا فقر، و عز بلاذل و علم بلا جهل : (بقای بدون فنا، بی نیازی بدون فقر، عزت بدون ذلت، و علم خالی از جهل) .

- کلمه خشوع به معنای تأثر خاصی است . خشوع حالت خاص و فوق العاده اطاعت میباشد ، طوریکه برخی از افراد در برابر پادشاه تحت یک حالت خاصی از اطاعت قرار میگیرند . اگر ملا حظه فرموده باشید حتی چشمش رپ هم نمی زند و روابط ذهنی و جسمی خویش، از هر جای دیگر قطع نموده و با تمام حواس منتظر اوامر و هدایات پادشاه میگردد.

خشوع هم در نماز در برابر پروردگار به حالتی می ماند که جسم ، روح و روان یک شخص مومن مسلمان در برابر خالق خویش در حالت نماز با تمام قوت در حال تسلیمی کامل قرار داشته باشد.

### معنی خشوع:

علماء معنی متعددی را در مورد مفهوم « خشوع » بعمل آورده اند که برخی از معنی آن را میتوان بشرح ذیل چنین فورمولبندی و خلاصه نمود :

- خشوع به معنای ترس و بی حرکت شدن اعضاء از ترس است .
- و یا گفته اند: افتادن پلک ها و خفض جناح و تواضع است .
- و یا گفته اند: سر به زیر انداختن است .

## خشوع روح نماز است!

- و یا گفته‌اند: خشوع آن است که به این سو و آن سو ننگری .
- و یا گفته‌اند: خشوع آنست که مقام و منزلت طرف مقابل را بزرگ بشماری و همه اهتمام خود را در بزرگداشت او جمع و جور کنی .
- و یا گفته‌اند: خشوع عبارت از تذلل است.
- همچنان خشوع عبارت است از آرامش، طمأنینه و وقار و تواضع، و ترس از الله و توجه به وی (تفسیر ابن کثیر ط. دارالشعب (414/6)
- خشوع، یعنی در کمال ذلت و با فروتنی تمام در مقابل خداوند ایستادن (المدارج (502/1).
- و از مجاهد روایت شده است که گفت: « وَفُؤِمُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ »: قنوت عبارت است از ایستادن، فروتنی، چشم پوشی و تواضع از ترس خداوند» (تعظیم قدر الصلاة (188/1).

### محل خشوع :

محل خشوع ، به اتفاق همه مفسرین و همه علمای و دانشمندان اسلام قلب معرفی شده است ، و ثمرات خشوع در اعضای بدن ظاهر میگردد، و اعضای بدن تابع قلب هستند، وقتی که فروتنی قلب ، به سبب غفلت و وسوسه ، از بین رفت، فروتنی دیگر اعضای بدن هم از بین می‌رود، زیرا قلب مانند قومندان اعلی ، و اعضای بدن مانند سربازان اوست و از وی پیروی و اطاعت می‌کنند. وقتی که فرمانده عزل یا نابود شود سربازانش هم از بین می‌روند، پس خشوع اعضای بدن متعلق به خشوع قلب است.

اما تظاهر به فروتنی و خشوع مذموم است زیرا از نشانیهای اخلاص پنهان کردن خشوع و فروتنی است.

فضیل بن عیاض مشهور به الخراسانی ( 101 یا 105 – 187 ) یکی از علمای شهیر جهان اسلام و از عارفان نامدار قرن دوم هجری در مورد خشوع و حکمت خشوع مینویسند :  
مکروه است که اعضای بدن بیش از قلب خاشع باشند. یعنی لازم است ( این دو ) مساوی و برابر باشند.

میگویند روزی امیر المومنین حضرت عمر یکی از مسلمانان را دید که درحین نماز ، گردن خویش را پیش از حد پایان انداخته است. به او گفت: خشوع و فروتنی اینجاست ، به سینه‌اش خویش اشاره کرد ، نه در خود خم کردن (المدارج (521/1).

ابن قیم الجوزی در یک مبحث دینی در مورد فرق میان خشوع ایمانی و تظاهر به خشوع استدلال زیبا نموده مینویسد :

«خشوع الإیمان هو خشوع القلب لله بالتعظیم والإجلال والوقار والمهابة والحياء، فينكسر القلب لله كسرة ملتزمة من الوجع والخجل والحب والحياء وشهود نعم الله وجنایاته هو، فيخشع القلب لا محالة فيتبعه خشوع الجوارح».

خشوع ایمان همان خشوع و تواضع قلب همراه با تعظیم و اجلال و وقار و مهابت و حياء، پس قلبها فروتن میشوند همراه با ترس و حب و حياء و حضور ذهن نعمتهای بی منتهای خداوندی بر او و کوتاهی او در برآورده کردن شکر این نعمتها، پس در این هنگام است که قلب بدون اختیار خاشع و فروتن می‌شود.

اما تظاهر به خشوع عبارت است از این که انسان جوارح خود را به حالت تصنعی و ظاهری فروتن کند اما قلبش غافل باشد، و بعضی از اصحاب رسول الله صلی الله علیه وسلم می‌گفتند: «أعوذ بالله من خشوع النفاق» گفته شد: خشوع نفاق چیست؟ گفتند: آن است که جسم فروتن و دل غافل باشد. بنده فروتن خدا کسی است که آتش شهوات خود را خاموش کرده و دود آن شهوات از دلش خارج شده است، پس دلش می‌تابد و صاف می‌شود و نور عظمت و بزرگی خداوند در آن می‌درخشد و به سبب ترس از خدا و خشوع در مقابل وی شهوات می‌میرند، اعضای بدن احساس آرامش می‌کنند، دل

## خشوع روح نماز است!

مملو از آرامش و طمأنینه می‌شود و فرمانبردار و مطیع خواهد شد و همانند زمینی که آب در آن نفوذ کند کاملاً تسلیم می‌شود. و نشانه آرامش این است که به خاطر عظمت خدا، در کمال ذلت و خواری چنان سجده‌ای می‌کند که سرش را بلند نمی‌کند، تا به ملاقات خداوند نرود سر را بلند نمی‌کند. این است معنای خشوع و فروتنی.

اما تظاهر به خشوع و خود را به چشم مردم زدن حالتی است که شخص، اندام بدن خود را به ظاهر فروتن نشان می‌دهد و ریاکاری پیشه می‌کند. این‌گونه افراد ظاهری زیبا و آراسته و فروتن، اما باطن آنها ویران و زنده به شهوات است. چنین انسانی به ظاهر فروتن است اما در درون وی عقربها و مارهای سمی زندگی می‌کنند و در پی فرصت مناسب هستند (برای تفصیل موضوع مراجعه شود به کتاب الروح صفحه 314).

فروتنی در نماز وقتی حاصل می‌شود که انسان دل خود را بدان مشغول کند و آن را بر چیزهای دیگر ترجیح دهد، در چنین حالتی است که احساس راحتی و آرامش می‌کند و چشمانش روشن می‌شوند. همانطور که پیامبر بزرگوار ما محمد صلی الله علیه وسلم فرمودند: «وجلعت قرّة عینی فی الصلاة» (تفسیر ابن کثیر (456/6) والحديث فی مسند احمد (128/3)). «نور چشمان من در نماز است». خداوند در قرآن کریم مردان و زنان فروتن و خاشع را ستوده و فروتنی را از صفات نیکوکاران شمرده و برای آنها آمرزش و اجر بس بزرگی را مهیا دیده است (سوره احزاب آیه 35) الهی تو ما بندگان خویش را از خشوع حقیقی بر خوردار نمایی.

### راه های وصول به خشوع:

علماء اسباب خشوع و فروتنی در نماز را بر دو قسم تقسیم نموده اند :

اول : آن چه که خشوع را ایجاد و تقویت می‌کند.

دوم : از بین بردن آن چه که مانع خشوع می‌شود و آن را تضعیف می‌کند.

شیخ الاسلام، ابن تیمیه رحمه الله آن را بر آن چه که سبب تقویت خشوع می‌شود تعبیر می‌کند و می‌فرماید: آن چه انسان را بر انجام خشوع یاری می‌رساند دو چیز است:

1- قدرت متقاضی.

2- از بین بردن مشغولیت‌ها.

اما اولی یعنی تقویت نیروی متقاضی، این است که بنده‌ای کوشش کند هر آن چه را که می‌گوید و انجام می‌دهد بفهمد و در قرائت و ذکر و دعا تدبیر نماید و با تمام وجود - آن گونه که گویی او را می‌بیند - با خدایش مناجات کند، زیرا نمازگزار با خداوند مناجات می‌کند.

و احسان هم این است که رسول‌گرامی فرمودند: «أن تعبدالله كأنک تراه، فإن لم تکن تراه فانه یراک» «آن چنان خداوند را پرستش کن گویا او را می‌بینی و اگر تو وی را نمی‌بینی خداوند تو را می‌بیند».

هر اندازه که بنده‌ای حلاوت و شیرینی نماز را بچشد بیشتر به سوی آن کشیده می‌شود و این امر متناسب با قوت ایمان اوست.

اسباب تقویت ایمان بسیار زیادند و به همین خاطر است که رسول‌گرامی ما محمد صلی الله علیه وسلم فرمودند: «سه چیز نزد من محبوب است؛ زن، عطر، و نور چشم من در نماز است».

و در حدیث دیگر فرمودند: «أرحنا بالصلاة» «بلال ما را به نماز خوشحال کن». یعنی آذان بگو تا نماز بخوانیم و از شر دنیا راحت شویم.

اما دومی:

از بین بردن مشغولیت‌ها، بدین صورت است که انسان کوشش کند خود را از مشغولیت‌های قلبی که افکار و خیالات پوچ و بیهوده است رها سازد و از هر آن چه که سبب دور شدن از هدف اصلی نماز

## خشوع روح نماز است!

- است ببینید و آنها را از خود برانند برای تحصیل خشوع و حضور قلب در نماز و سایر عبادات ، موارد ذیل مورد توصیه قرار گرفته است :
- 1- بدست آوردن آنچنان معرفتی که دنیا را در نظر انسان کوچک و الله را در نظر انسان بزرگ کند، تا هیچ کار دنیوی نتواند به هنگام راز و نیاز با معبود نظر او را به خود جلب و از الله تعالی منصرف سازد.
  - 2- توجه به کارهای پراکنده و مختلف ، معمولاً مانع تمرکز حواس است و هر قدر انسان ، توفیق پیدا کند که مشغله های مشوش و پراکنده را کم کند به حضور قلب در عبادات خود کمک کرده است.
  - 3- انتخاب محل و مکان نماز و سایر عبادات نیز در این امر، اثر دارد، به همین دلیل، نماز خواندن در برابر اشیاء و چیزهایی که ذهن انسان را به خود مشغول می دارد مکروه است ، و همچنین در برابر درهای باز و محل عبور و مرور مردم، در مقابل آئینه و عکس و مانند اینها، به همین دلیل معابد مسلمین هر قدر ساده تر و خالی از زرق و برق و تشریفات باشد بهتر است چرا که به حضور قلب کمک می کند.
  - 4- پرهیز از گناه نیز عامل مؤثری است، زیرا گناه قلب را از خدا دور می سازد، و از حضور قلب می کاهد.
  - 5- آشنائی به معنی نماز و فلسفه افعال و اذکار آن، عامل مؤثر دیگری است.
  - 6- انجام مستحبات نماز و آداب مخصوص آن چه در مقدمات و چه در اصل نماز نیز کمک مؤثری به این امر می کند.
  - 7- از همه این ها گذشته این کار، مانند هر کار دیگر نیاز به مراقبت و تمرین و استمرار و پیگیری دارد، بسیار می شود که در آغاز انسان در تمام نماز یک لحظه کوتاه قدرت تمرکز فکر پیدا می کند، اما با ادامه این کار و پیگیری و تداوم آنچنان قدرت نفس پیدا می کند که می تواند به هنگام نماز درجه های فکر خود را بر غیر معبود مطلقاً ببندد!

### حضور قلبی در نماز:

- از آیات قرآنی و احادیث نبوی چنان استفاده می شود که نماز کامل و حقیقی نمازی است که با حضور قلب و خلوص نیت و همراه با یقین باشد ادا گردد .
- نماز کامل باید با طهارت کامل، وضوعی کامل ، و از همه مهمتر با حضور قلب و خلوص یقین و خالی بودن فکر و ذهن و قلب از توجه و مصروفیت های دنیوی بر پا گردد.
- همانطوریکه خطاب به پیامبر صلی الله علیه وسلم است : « فإذا فرغت فانصب وإلى ربك فرغب» (هنگامی که فارغ شدی، به نماز بایست و به سوی پروردگارت بشتاب).
- اما این بدان معنا نیست که اگر احياناً نماز با این خصوصیت نبود آن نماز باطل است ، بلکه می توان مراتب متعددی برای نماز و نمازگزار تصور کرد. مسلماً هر چه درجه و مرتبه کمال معنوی بالاتر باشد، نماز بهتر و از درجه ای بالا برخوردار خواهد بود.
- قرآن عظیم الشان از برخی انسان ها چنین یاد می کند « رجال لا تلهيهم تجارة و لا بيع عن ذكر الله؛ (سوره نور آیه 37) .
- ( اشخاصیکه تجارت و خرید و فروش آنان را از ذکر الله باز نمی دارد ) . اینان در عین حالیکه در بین مردم هستند و به کار و تلاش زندگی روزمره مشغولند، ولی همه ای این مصروفیت ها آنان را از نماز و یاد پروردگار باز نمی دارد.
- پرای تحصیل حضور قلب در نماز، مراعات کردن نکات ذیل مفید و موثر است :
- 1- نماز گزار باید بداند که در نماز با پروردگار خویش ملاقی است و با الله خود سخن می گوید و حمد و ثنای او را بجاء می آورد، اگرچه به معنای الفاظ توجه هم نمی کند.

## خشوع روح نماز است!

- 2- نماگزار بر علاوه حضور قلب ، باید ، به معانی کلمات و اذکار که به زبان میآورد ، باید توجه جدی داشته باشد و بداند که چه می گوید.
- 3- بر نماز گزار است تا ، اسرار عبادت و حقیقت اذکار و تسبیح و تحمید موجود در نماز را بفهمد . و این اسرار و حقایق باید به باطن نماز گزار نفوذ کند.

### آمادگی قلبی برای نماز:

کسی که می خواهد در نماز حضور قلب قوی و بهتری داشته باشد، لازم است به مقدمات نماز توجه داشته باشد طوری که قبلاً یاد آور شدیم وضوء را باید به صورت کامل و بهتر مطابق سنت پیامبر صلی الله علیه و سلم ، انجام دهد و حتی علماء میگویند که نماز گزار قبل از ادا نماز لحظاتی را در خلوت با پروردگار خویش سپری نماید.

### رعایت واجبات ، و مستحبات نماز:

یکی دیگر از اسباب حضور قلب در نماز رعایت ، فرایض ، واجبات و مستحبات نماز و در مجموع آداب و احکام نماز است، مانند نگاه کردن به محل سجده در حال قیام، نگاه کردن بین دو پا در حال رکوع، نگاه کردن به انگشت سبابه در تشهد و غیره و غیره ... و در نهایت امر ادا کردن نماز به طریقه پیامبر صلی الله علیه و سلم .

نماز گزار از هنگام وضوء و تا ختم نماز باید در راز و نیاز حقیقی با پروردگار خویش باشد نماز گزار با گفتن الله اکبر باید قلب و روح خویش را باید خط نوری ملکوتی اتصال دهد و از کعبه تا عرش و از آن جا تا حقیقت اسما و صفات و از آن فراتر تا ذات پروردگار امتداد اتصال دهد و باید با خود بگوید : « اِنَّ صَلَوَتِي وَ نَسْكَی وَ مَحْيَایَ وَ مَمَاتِي لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ » (سوره انعام : آیه 79 ) ( بگو: « نماز و تمام عبادات من، و زندگی و مرگ من، همه برای پروردگار جهانیان است. )

### خواندان نماز با خشوع :

علماء میگویند نماز حقیقی دارای دو بُعد است: بُعد ظاهری که به منزله جسم نماز بشمار میرود، و بُعد باطنی نماز که بمثابة روح و حقیقت واقعی نماز بشمار میرود.

هریک از این دو بُعد احکام و آداب بخصوصی خود را دارند ، که با رعایت آن نماز ، نماز گزار به کمال و هدف که به منظور آن نماز گزار ، نماز بر پا داشته است ، دست می یابد.

در مورد نماز باید گفت که نماز بدون رعایت احکام و شرایط ظاهری، باطل است . و نماز بدون مراعات نکردن آداب باطنی و قلبی نیز نزد الله مقبول نبوده ، و هدف واقعی نماز که اتصال انسان به پروردگار رب العزت است ، حاصل نمی گردد .

بدون شک از مهم ترین آداب باطنی نماز، و بلکه تنها راه رسیدن به اسرار و آثار و نتایج آن، همانا حضور قلب در نماز میباشد.

با تمام قوت گفته میتوانم که بهره هر کس از نماز، به اندازه حضور قلبی اش در اجرای دقیق نماز مطابق نماز پیامبر صلی الله علیه و سلم میباشد.

در دین مقدس اسلام ، حضور قلب در همه ای عبادت و بخصوص در نماز که ستون دین در شرعیت اسلامی معرفی گردیده است ، بی نهایت عمده و اساسی میباشد .

بهترین راه ایجاد حضور قلب و دفع وسواس شیطان . ایجاد خشوع و خضوع ، همانا مبارزه جدی با هجوم افکار پراکنده که فکر انسان در امور دنیوی مصروف ساخته ، میباشد .

برای دفع وسواس شیطان و مبارزه به این افکار و اوهام، راهی جزء دفع انگیزه های آنها نیست، زیرا افکار پراکنده به انسان فشار می آورد و مانع توجه قلب می شود، لذا باید علل و اسباب آن را یافت و از بین برد.

## خشوع روح نماز است!

علماء سبب همه این تشنت افکار و تهاجم اوهام را فقط در یک نقطه خلاصه و جمع‌بندی مینمایند که همان «حُب دنیا» است.

در روایات اسلامی «حُب الدنیا رأس کل خطیئه» بلی محبت دنیا محبت با مال دنیا، محبت به مقام و منصب دنیا، سر سلسله همه خطاءها و گناهان محسوب میگردد. همچنان علماء بدین باور اند که اساس عدم خشوع در نماز علاقه، مزید دل بستن نمازگزار به دنیا و اموری دنیای است، و طوریکه که گفته شد تا زمانیکه ریشه محبت به دنیا (مال و مقام دنیا) از دل کنده نشود، امکان بر پاء داشت نماز کاری دشواری خواهد بود. نمازگزار نباید فراموش کند که:

شیطان دشمن قسم خورده مؤمن مسلمان است و هر لحاظه در کمین انسان نشسته است، او قسم یاد نموده است که به هر وسیله که باشد انسان را گمراه بسازد، بخصوص شخص مؤمن و مسلمان که مصروف نماز خواندن باشد. شیطان هم سعی و تلاش خویش را براه می اندازد، که در روح و روان نمازگزار به هر وسیله ممکن نفوذ پیدا کند و قلب نمازگزار را از اتصال به الله به امور دنیوی منحرف نماید، و بدین صورت از اجر و پاداشش که اجرای نماز با خشوع بدست آرد، محروم میسازد.

در نمازی که خشوع و حضور قلب در آن وجود نداشته باشد، شرع اسلامی آنرا عبادت ناقص الاجر میداند، و اجر و پاداش نماز بر اساس مقدار خشوع نمازگذار است، و کسانی که بدون هیچ خشوع و حضور قلبی نماز را اداء کنند شاید کارشان بجایی برسد که فقط فرضیت آن نماز نزد خداوند از گردنش بیافتد ولی هیچ پاداشی دیگری نگیرد. در حدیثی از عمار بن یاسر روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: «إن الرجل لینصرف وما كتب له إلا عشر صلواته، تسعها، ثمنها، سبعها، سدسها، خمسها، ربعها، ثبیرها، نصفها» (صحیح - روایت ابو داود و نسائی). (یک شخص از نمازش منصرف میشود در حالیکه برایش فقط یک دهم، یک نهم، یک هشتم، یک هفتم، یک ششم، یک پنجم، یک چهارم، یک سوم، و یا نصف (اجر و پاداش) برایش نوشته میشود». یعنی هر چه خشوع و حضور قلب در نماز بیشتر باشد اجر و پاداش بیشتر و کاملتر بدست خواهد آورد.

و یکی از راه حل‌های مبارزه با وسواس شیطان خناس و یکی از راه های حل، این مشکل روشی است که در روایت عثمان بن ابی العاص وارد شده است که گفت: «یا رسول الله، إن الشیطان قد حال ببی و بین صلاتی یلبسها علی، فقال رسول الله صلی الله تعالی علیه و سلم: «ذاك شیطان یقال له خنزب، فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه، و اتقل عن یسارك ثلاثا، ففعلت ذلك، فآذبه الله تعالی عنی» (روایت مسلم) ای رسول الله، شیطان بین من و نمازم فاصله انداخته و هواسم را پرت و پریشان میکند، پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: این شیطانی است که به او خنزب میگویند، پس اگر آنرا احساس کردی به الله بناه ببر (بگو: اعوذ بالله من الشیطان الرجیم) و به طرف چپ خود (در حال قیام و در نماز) سه بار تف بیانداز (البته بدون آب دهان)»، (عثمان بن ابی العاص) گفت: آنرا انجام دادم و این مشکل رفع شد.

پس شما نیز میتوانید برای دفع وسواس شیطان اعوذ بالله بگونه‌ی و سه بار از طرف چپ تف (بدون آب دهان) بیاندازی تا این وسواس رفع و دفع شود. و سبب دیگر برای ایجاد خشوع، از بین بردن موانع و مشغولیت‌های دنیای است که باعث از بین رفتن خشوع یا کمتر شدن آن می شود. خواهر و برادر مسلمان!

## خشوع روح نماز است!

طوری‌که گفته آمدیم نمازگزار باید در حین نماز مانده یک بنده و «برده» فرمانبردار بوده ، « و قوموا لله قانتین » باشد و در حضور پروردگار باید با آداب و فروتنی ایستاده شود . نمازگزار باید در حین ادای نماز چنان با عجز و فروتنی در پیشگاه پروردگار خویش ایستاده شود که از یاد عظمت و جلالی ذات باری تعالی ، قلبش بلرزد ، و این حالت نه تنها بر قلبش بلکه بر سایر اعضای بدنش مستولی گردد .

یکی از صفات برجسته مومنان که در سوره مومنون « قد أفلح المؤمنون الذین هم فی صلاتهم خاشعون » به آن اشاره شده خشیت در نماز است .

« خاشعون » از ماده خشوع به معنی حالت تواضع و ادب جسمی و روحی آمده است . خاشعون حالتی که در برابر شخص بزرگ یا حقیقت مهمی در انسان پیدا می شود و آثارش در بدن ظاهر می گردد .

در اینجا قرآن عظیم الشان صرف بجاء آوردن نماز را ، نشانه مومنان نمی داند ، بلکه خشوع در نماز را از ویژگی آنان می شمرد .

اشاره به اینکه نماز آنها الفاظ و حرکاتی بی روح و فاقد معنی نیست بلکه در حال نماز آن چنان حالت توجه به پروردگار در آنها پیدا می شود که از غیر او جدا می گردد و به او می پیوندند ، چنان غرق حالت تفکر و حضور و راز نیاز با پروردگار خویش می شوند که این حالت بر تمام ذات وجودشان اثر می گذارد . خود را ذره ای می بینند در برابر وجودی بی پایان و قطره ای در برابر اقیانوسی بیکران . لحظات این نماز هر کدام برای او درسی است از خودسازی و تربیت انسان و وسیله ای برای تهذیب روح و جان .

قرآن عظیم الشان خشوع در نماز را یکی از نشانه های مومنان میداند و می فرماید « الذین هم فی صلاتهم خاشعون » آنان ، که در نمازشان خشوع می ورزند .

اگر به فهم آیه متبرکه دقت نمایم بوضاحت تام در خواهیم که : قرآن عظیم الشان « اقامه صلوة » (خواندن نماز) را نشانه مؤمنان نمی شمارد بلکه خشوع در نماز را از ویژگی های آنان می شمرد .

### زمینه سازی برای روحیه خشوع:

قبل از اینکه در مورد ایجاد زمینه سازی برای روحیه خشوع در نماز بحث بعمل نمایم ، علماء نماز را ترکیبی از جسم و روح میدانند و به اصطلاح نماز را به مانند جسم انسان تشبیه نموده و میفرمایند که اگر جسم انسان ضعیف باشد ، روح انسان از قوت و صلابت لازمی برخوردار نمیباشد . جسم نماز به فهم علمای دین ، خواندن و بجاء آوردن نماز مطابق دستورپیامبر صلی الله علیه است که میفرماید:

«صلوا كما رايتموني اصلي» ( نماز بخوانید مثل مرا که دیدی نماز میخوانم.)

ما پیامبر صلی الله علیه را نه دیدیم ، ولی ما باید نماز خویش را طوری انجام دهیم طوری که احکام آن در احادیث نبوی در دسترس ما قرار گرفته است .

### خشوع روح نماز است:

گفتیم خشوع ، روح نماز است اگر رکوع و سجود و قرائت و تسبیح را جسم نماز بدانیم ، حضور قلب و توجه درونی به حقیقت نماز و کسی که با کسی که راز و نیاز می کنیم روح نماز است . خشوع در واقع چیزی جز حضور قلب توأم با تواضع و ادب و احترام چیزی دیگری نیست و به این ترتیب روشن می شود که مؤمنان تنها به نماز به عنوان یک کالبد بی روح نمی نگرند بلکه تمامی توجه آنها به باطن و حقیقت نماز است .

بسیاری از نمازگزاران هستند که : اشتیاق فراوان به حضور قلب و خشوع و خضوع در نمازها دارند اما هر چه می کوشند توفیق آن را نمی یابند .



## خشوع روح نماز است!

### توفیق رسیدن به خشوع:

علماء و مفسران و فقها برخی از پیشنهادات را در مورد رسیدن به خشوع حقیقی در نماز و ایجاد فضای خشوع در نماز بعد از تحقیق، در روشنی هدایت اسلامی و احادیث نبوی بعمل آورده اند که برخی از این راه ها عبارتند از:

### معرفت و آماده گی برای نماز:

مفسرین میگویند خشوع و خضوع در برابر خداوند، مخصوصاً در حالت نماز، ریشه قوی در معرفت انسان از فهم واقعی نماز است. مؤمن مسلمان در جنب اینکه معرفتی نسبت بخود داشته باشد، حد اعظمی کوشش بعمل آرد تا شناخت کاملی از خالق خویش را نیز حاصل نماید. و تحصیل معرفت خالق نه تنها در خواندن نماز به خشوع حاصل میگردد. بلکه مومن مسلمان این معرفت را قبل از نماز نیز حاصل نموده بوده باشد.

آمادگی برای نماز یکی از عوامل عمده در ایجاد روحیه خشوع در نماز میباشد. بنا یکی از عوامل اساسی که از لحاظ روانی بر حضور قلب، و ایجاد خشوع در نماز، ذی تأثیر میباشد، نوع بینش و نگرش نمازگزار نسبت به نماز است.

هر فرد از نمازگزار تعریفی خاصی از فهم نماز در فکر خویش بعمل میآورد، و هر شخص با دید بخصوص خویش به فهم عبادت می نگرد. این نوع دیدگاهها در حضور قلب تأثیر زیادی دارد. موضوع آمادگی برای نماز طوریکه قبلاً یاد آور شدیم: بمعنی خوب و کامل وضوء گرفتن و خواندن اذکار قبل و بعد از وضوء، اهمیت به نظافت و از جمله به استعمال مسواک، پوشیدن لباس مطهر و پاک و زیبا، زود و آرام و با تمکین رفتن غرض اشتراک در نماز جماعت بسوی مسجد و منتظر اقامه نماز شدن، وسعی و تلاش لازم خرج دادن در منظم و راست بودن صف نماز همه اینها مقدمه ای برای نماز باخشوع می باشد.

و این امر با تکرار آذان همراه مؤذن و خواندن دعای ثابت شده بعد از آذان و دعا در بین آذان و اقامه، ادامه می یابد.

- طوریکه گفتیم نماز به وجود انسان می ماند که مرکب از جسم و روح است. هر یک از اعضای جسم انسان که برخی در ظاهر و برخی در درون هستند نقش خاصی و حیاتی در زندگی انسان دارد. برخی از اعضای جسم انسان مانند قلب نقش کلیدی در حیات انسان داشته و با نبود آن نقصان جدی در تمامیت وجود انسان ایجاد می شود و برخی دیگر مانند چشم، بینی، گوش، مو و ... به کالبد انسان جلوه می دهند. اگر قرار باشد، به نماز از همین دید بنگریم، حضور قلب را روح نماز خواهیم دید و ارکان نماز را اعضای حیاتی نماز، دیگر واجبات مثل قرائت و تشهد و سلام را به منزله دست و پا و مستحباتی همچون قنوت را زینت و جلوه نماز خواهیم دید.

### شتافتن به سوی نماز در اولین اوقات آن:

این امر با این وسیله تحقق می یابد که قلب انسان آمادگی و قوف (ایستادگی) در مقابل خداوند را پیدا کرده باشد. بر مسلمان لازم است که در اول وقت به نماز روی آورد و با خشوع و تدبیر هر آنچه را که خداوند برایش میسر کند از قرآن بخواند زیرا این امر بر خشوع نمازگزار می افزاید.

رسول الله صلی الله علیه وسلم در حدیثی که بخاری و مسلم آنرا از ابو هریره (رح) روایت کرده اند می فرماید: «لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي النَّدَاءِ وَالصَّفِّ الْأَوَّلِ ثُمَّ لَمْ يَجِدُوا إِلَّا أَنْ يَسْتَهْمُوا عَلَيْهِ لَأَسْتَهْمُوا عَلَيْهِ وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِي التَّهَجِيرِ لَأَسْتَبَقُوا إِلَيْهِ».

اگر مردم می دانستند که در آذان گفتن و در صف اول جماعت حضور پیدا کردن چه اجر و ثوابی نهفته است سپس برای رسیدن به آن جز قرعه کشی راه دیگری نمی یافتند، بر آن قرعه می گرفتند، و اگر می دانستند در تهجیر چه خیری هست برای رسیدن به آن با هم مسابقه می کردند.

## خشوع روح نماز است!

فرق است میان کسی که از مجلسی به نماز می‌آید که سراسر آن لغو و بیهوده‌گویی و سخن از دنیا است، و کسی که درحالی برای نماز برخاسته که قبلاً آمادگی کامل برای آن پیدا کرده است و دلش مالمال از شوق و شور و قوف در برابر پروردگار و راز و نیاز با او است. چرا که این فرد قبل از ورود به نماز از طریق قرائت قرآن برای آن زمینه‌سازی کافی نموده است و حال فرد دومی با خدایش به مراتب بهتر از حال فرد اول است.

### دادن وقت کافی برای نماز:

یکی دیگر از عوامل حضور قلب در نماز و بخصوص عامل که برای ایجاد خشوع و خضوع کمک و مساعدت بسزای میکند دادن وقت و فرصت کافی برای نماز است. بر مسلمان است تا برای اجرای و انجام عبادت خویش زمانی و وقت را اختصاص دهد تا نماز خویش را بدون عجله و شتاب و اضطراب انجام دهد. البته همان‌گونه که در تعلیمات شرعی آمده است، نماز را باید در وقت فضیلت، یعنی همان اول وقت برپا نماید.

این که برخی از اشخاص برای نماز وقت معینی ندارند و فرصت نماز را تلف میکند، دلیل آشکاری بر بی توجهی آنها نسبت به نماز است، گویا نماز عاملی است که خارج از پروگرام زندگی او قرار دارد و چون از کارهای دیگر فارغ می‌شوند، ابتدا با کراهت به سوی آن می‌روند و سپس شتاب زده آن را ادا می‌کنند.

روشن است که چنین نمازی با افکار پریشان، خاطری آشفته و بدون حضور قلب تنها در خم و راست شدن خلاصه می‌شود. این تجربه‌ها به خوبی نشان می‌دهد که چرا وقت نماز در تعلیمات اسلامی بسیار مهم معرفی گردیده است.

### فراغت قلب برای ادای نماز:

همانطوریکه ما برای نماز وقت کافی را در نظر می‌گیریم، در جنب آن باید جای و مقام مهمی را برای نماز در قلب خویش ایجاد نمایم چون که محل خشوع در قلب بوده و خشوع حقیقی در قلب حاصل میشود.

### عزم و اراده و مجاهدت برای نماز:

تا اراده و عزم بر فعل و ترک عملی تعلق نگیرد حرکتی انجام نمی‌شود. برای حضور قلب در نماز لازم است عزم و تصمیم جدی اتخاذ شود، سپس باید بر این خواستن، مداومت و مراقبت اصرار ورزید.

### احساس نیاز برای نماز:

قبل از همه باید گفت که: نماز، یک نیاز انسانی است: هر وقت که انسان احساس احتیاج و نیاز به عبادت پیدا کند با کمال اشتیاق به طرف آن می‌رود. خداوند متعال انسان را آفرید و نیروها و توانایی‌هایی به او بخشید و به حکم مخلوق بودنش در کنار این نیروها، نیازهایی برای او قرار داد تا به وسیله آن نیروها بتواند نیازهایش را برطرف کرده، خود را پیدا کند و مسیر رشد و تعالی خویش را ببیند. نیازها و توانایی‌های انسان به دو بخش جسمی و روحی تقسیم می‌شوند، که به کارگرفتن صحیح نیروها و تأمین نیازها به شیوه درست و سالم، وی را به مسیر رشد و رسیدن به درک حقیقت خویش و احساس آرامش می‌رساند. یکی از نیروها و توانایی‌هایی که در درون انسان قرار دارد، «خداگرایی» و علاقه‌ی او برای ارتباط با اصل و مبدأ و آفریدگار خویش است. بنابراین یکی از نیازهای اصلی و اساسی انسان در بخش روحی و درونی، ارتباط داشتن با خالق یکتا است، طوریکه در این ارتباط، او را تسبیح و تقدیس و تمجید گوید. یکی از راه‌کارها و روش‌هایی که شریعت الهی بر آن تأکید کرده و اصلی مهم

## خشوع روح نماز است!

در تعالی درونی انسانها و برقراری ارتباط با آفریدگار و پروردگار جهانیان می‌باشد، نماز است. نماز راه ارتباطی است که زمین و آسمان‌ها را درنور دیده و بنده را به خالق آسمان‌ها و زمین وصل می‌کند. «انسان به مقتضای آن‌که بر فطرت الهی آفریده شده و سرشت او با سرشت خدایی عجین شده است، دارای فطرتی کمال‌جو و خداخواه است و همواره به دنبال یافتن کمال مطلوبی برای کرنش و نیایش و ابراز نیازهای خود می‌باشد.

نماز متعالی‌ترین شکل نیایش و کامل‌ترین شیوهی بیان نیاز به درگاه ایزد بی‌نیاز است». در حقیقت نماز راهی است که انسان به وسیله آن با خالق اش ارتباط برقرار نموده و نیازش به خداگرایی و ارتباط با خالق را به این شیوه پاسخ دهد.

نماز نمی‌گذرد که حقیقت وجود نمازگزار به افسردگی گراید و رکود و سکون و سکوت بپذیرد. نماز نمی‌گذارد آن «فطرت خدایی» انسان، زیر روزگار زندگی دفن و خفه شود. نماز فطرت را بیدار می‌کند.

بنابراین کسی که از نماز دوری می‌کند در حقیقت نسبت به روح و روان خویش بی‌توجه بوده و از تأمین نیاز ارتباط با آفریدگار، ناتوان است و در این صورت است که استرس و اضطراب و نگرانی در زندگی او ریشه می‌دواند و آرامش واقعی را احساس نمی‌کند. نماز روح انسان‌ها را به مبدأ هستی‌بخش مرتبط و متصل می‌کند و با این ارتباط، روح و جان انسان را زنده، بانشاط و آرام می‌سازد و او را برای انجام سایر تکالیف و وظایف فردی و اجتماعی آماده می‌کند.

### تلقین مهم شمردن نماز در قلب :

اگر بخواهیم در نماز حضور قلب کامل پیدا کنیم باید اهمیت عبادت را به قلب تفهیم و تلقین کنیم. فهم نماز به هر اندازه که در نظر نمازگزار مهم جلوه کند به همان تناسب توجه و حضور قلب در نماز بیشتر به وجود می‌آید، و این یکی از امور فطری است.

قابل تذکر است که برخی علماء فراغت قلب را مهمتر از فراغت وقت درآوردن خشوع بشمار می‌آورند. فراغت قلب برای ادای نماز بدین معنی است که : نماز گزار درحین عبادت ، ذهن و قلب خود را از همه مشاغله‌ها و هم و غم‌های دنیایی فارغ کند و توجه کامل قلب را از امور پراکنده و پریشانی خاطر منصرف نماید و تمامیت دل را معطوف به عبادت حق تعالی و مناجات با او منعطف کند.

### آرام خواندن نماز :

در احادیث متعددی از پیامبر صلی الله علیه وسلم روایت است که پیامبر اسلام در نماز از حرکتی به حرکت دیگری منتقل نمی‌شدند مگر اینکه تمام استخوانهایش به جای خودش بر می‌گشت. وزمانیکه نماز با این شیوه خوانده شود ، تاثیر بسزای در ایجاد خشوع و خضوع بعمل می‌آورد .

### رعایت آداب نماز:

غفلت نسبت به نماز به معنی سبک‌شمردن و بها ندادن و درنگ‌کردن اذکار و معانی نماز است. برای رسیدن به قرب الهی و حضور قلب در نماز طوریکه در فوق بدان اشاره نمودیم ، در درجه اول باید نماز بزرگداشته و تعظیم شود.

تعظیم نماز دارای سه مرحله است، مرحله اول آداب نماز، مرحله دوم اسرار نماز و مرحله سوم آثار نماز است. تا انسان نسبت به آداب نماز شناخت کامل پیدا نکند قادر به فهم اسرار و آثار نماز نیست. بناً برای رسیدن به معنای حقیقی نماز و خشوع کامل رعایت آداب نماز لازم است . آداب نماز برخی ظاهری و برخی باطنی است . آداب ظاهری که شکل اعمال نماز را مشخص می‌کند و موجب زینت نماز می‌شود عبارتند از : «طمانینه ، صوت و لحن ، مسواک زدن ، استعمال عطر ، پوشیدن مطهر و پاکیزه و ... »

## خشوع روح نماز است!

آداب باطنی ، مربوط به معانی و مفاهیم و اسرار نماز است . نمازگزار باید علاوه بر رعایت آداب ظاهری به آداب باطنی نماز نیز توجه کند که حضور قلب واقعی در اثر توجه به این آداب است . رعایت آداب ظاهری نیز مقدمه ای برای رسیدن به این مرحله است . آداب باطنی نماز عبارتند از : نشاط ، اخلاص ، گریه از خوف خدا و خشوع.

### یاد مرگ در نماز:

یاد مرگ به این معنا نیست که انسان در زندگی صرفاً مرده زیاد ببیند بلکه یاد مرگ شیوه خاص خود را دارد .

راه درست یاد مرگ در این است که انسان در روز چند دقیقه مرگ خود را برابر چشمان خویش مجسم کند.

نباید فراموش کرد که برای صیقل دادن قلب مرگ را یادآوری کنیم اگر بتوانیم دقایقی با خود خلوت کرده و حالات بی‌کسی و تنهایی خود بعد از مرگ را تصور کنیم قلبمان نورانی می‌شود.

بیاد آوردن مرگ در نماز از جمله عامل است که به حضور بیشتر قلب در نماز تاثیر بسزایی دارد . در حدیثی از رسول الله صلی الله علیه و سلم روایت است : « در نماز مرگ را بیاد آورید سزاوار تر است که نمازش بهتر باشد و انسان طوری نماز بخواند که بعد از این نمی تواند نماز دیگری را بخواند »

باور کند که هر لحظه امکان وقوع مرگ ممکن و میسر و غیر ممکن نیست و شاید هم « این نماز » نماز آخر و نماز وداع شما باشد .

### تدبر و تفکر در اوراد و اذکار نماز:

تدبر و تفکر ورزیدن در اذکار و اوراد نماز و فهم درست آنها یکی دیگر از اسباب ایجاد خشوع و حضور قلب در نماز است .

پروردگار با عظمت ما در جمله سایر عبادت ، نماز را از بهترین ، مقبولترین عبادت معرفی داشته است ، و باز در نماز بهترین حالت بنده خویش زمانی معرفی داشته است که بنده در حال سجده به در بار الهی قرار گیرد .

سجده با تمکین عامل بی نهایت عمده در خشوع نماز بشمار میرود .

ام المومنین حضرت بی بی عایشه رضی الله عنها می گویند پیامبر صلی الله علیه و سلم زمانی که نماز می خواندند سرشان بطور خاشعانه پایین می آوردند و به زمین نگاه می نمودند و زمانی که برای تشهد می نشستند به انگشتشان که در حال حرکت دادن بود نگاه می کردند چنانچه که این

مسئله از پیامبر صلی الله علیه و سلم به احادیثی متواتری به اثبات رسیده است .

امام ابن القیم در کتاب الفوائد خویش مینویسد :

«بنده را دو بار ایستادن در برابر خدا هست، یکی هنگام نماز و دیگری ایستادن در برابر او در روز قیامت برای محاسبه و بازخواست کسی که در ایستگاه اول به خوبی ظاهر شود و موجبات رضای الله را فراهم سازد بصورت قطع در ایستگاه دوم نیز سربلند خواهد ایستاد و حساب بر وی آسان خواهد گشت.

اما آن‌عه اشخاصیکه در ایستگاه اول سستی ورزد و حق آنرا به خوبی ادا ننماید بی شک در ایستگاه دوم بروی سخت گرفته خواهد شد.»

خداوند متعال می‌فرماید: «ومن الليل فاسجد له وسبحه ليلاً طويلاً» (سوره المزمل آیات 26 و 27) (در شب هنگام برای او سجده بپر و در شب طولانی او را تسبیح و ثنا گو).

بنا براین بر نماز گزار لازم است حق این موقف به خوبی ادا شود و خضوع و فروتنی لازم از باب اجلال و تعظیم خداوند (عز وجل) از خود نشان داده شود و در هر نمازی که بنده‌ی خدا اقامه می‌کند

## خشوع روح نماز است!

چنین احساس کند که این آخرین نمازش خواهد بود ، که برای خدا بجا می‌آورد هرگاه چنین شعور و احساسی در دل مسلمان قرار گرفت قطعاً نمازی پر از خشوع و تواضع برای خدا اقامه خواهد کرد.

امام احمد از ابو ایوب انصاری روایت می‌کند که: مردی نزد رسول الله صلی الله علیه وسلم آمد و عرض کرد، ای رسول خدا مرا موعظه‌ی کوتاه و مفید بده.

رسول صلی الله علیه وسلم فرمود: «اذا قمت فی صلاتک فصل صلاة مودع ولا تکلم بکلام تعذر منه غذا واجمع الیأس مما فی ایدی الناس» (هرگاه به اقامه‌ی نمازت برخاستی آنرا چنین اقامه کن گویی آخرین نماز است و داری برای همیشه با آن وداع می‌گویی و هرگز سخنی پر زبان نیاور که بعداً از آن معذرت‌خواهی کنی و از هر آنچه که در اختیار دیگران است ناامید و مأیوس باش). و این تفکر بوجود نمی‌آید مگر با پی بردن به معانی قرآن و احیاناً باعث جاری شدن اشک می‌شود.

در آیه 73 سوره فرقان آمده « وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا » (و کسانی که هنگامی که بوسیله قرآن پند داده شدند همانند کران و نابینایان بدان نمی‌پردازند و گوش نمی‌دهند)

هنگام قرائت آیات رحمت از الله طلب رحمت کنیم و هنگام آیات عذاب به الله پناه ببریم که این خود موجب تقویت خشوع در نماز می‌شود.

همچنان علماء آمین گفتن در ختم سوره فاتحه که در آن اجر بزرگی وجود دارد عامل خشوع و حضور قلب در نماز معرفی داشته اند ، طوریکه رسول الله صلی الله علیه و سلم می‌فرمایند : ( هنگامیکه امام آمین گفت شما هم آمین بگوئید ، هرکس آمین او با آمین ملائکه همراه شود گناهان قبل که داشته آمرزیده می‌شود ) بروایت امام بخاری . و همچنین بعد از سمع الله لمن حمده ، در جواب امام بگوئیم : « ربنا و لك الحمد » اجر زیادی دارد . عوامل در ایجاد خشوع و حضور قلب در نماز بحساب آورده اند .

### قرائت در نماز:

قرائت در نماز بخصوص قرائت سوره فاتحه باید به ترتیل و شمرده شمرده قرائت گردد: پروردگار با عظمت ما در (آیه 4 سوره مزمل) می‌فرمایند « ورتل القرآن ترتیلاً » و رسول الله صلی الله علیه و سلم می‌فرمایند : ( قرآن را با صدای خود زینت دهید همانا صدای زیبا به زیبایی قرآن می‌افزاید).

خواندن سوره ها و بخصوص خواندن سوره فاتحه ، باعث می‌شود تا معنی آیات را بهتر بفهمیم و در معنی آن تدبیر و تفکر نمایم ، این امر ما را در ایجاد خشوع در نماز کمک میکند و این روش ، روش نماز پیامبر اسلام نیز میباشد . (بروایت حاکم)

بدانیم که الله تعالی در نماز به ما جواب می‌دهد : همانطور که الله در حدیث قدسی می‌فرمایند ( نماز را بین خود و بنده ام تقسیم نموده ام و برای بنده ام است آنچه که بخواهد هرگاه گفت : « الحمد لله رب العالمین » ، الله می‌فرماید : بنده ام مرا ستایش نمود . هرگاه گفت : « الرحمن الرحیم » ، الله می‌فرماید : بنده ام ثنای مرا گفت . و هرگاه گفت : « مالک يوم الدين » ، الله می‌فرماید : بنده ام مرا تمجید نمود .

و هرگاه گفت : « ایاک نعبد و ایاک نستعین » ، الله می‌فرماید : این بین من و بنده ام است و برای بنده ام است هر چه بخواهد . و هرگاه گفت : « اهدنا الصراط المستقیم ، صراط الذین انعمت علیهم

## خشوع روح نماز است!

غیر المغضوب علیهم و الضالین» ، الله می فرماید : این برای بنده ام است هر چه طلب نموده .

### دعا و توسل:

یکی از راههای ایجاد حضور قلب، و خشوع در نماز دعا و درخواست حضور قلب از حق تعالی است نمازگزار پیش از نماز می بایست از پروردگار بخواهد که به او توفیق حضور قلب در عبادت را اعطا فرماید . این دعا علاوه بر آماده کردن روح نمازگزار برای حضور قلب سبب جبران کاستی هایی می شود که در طول شبانه روز از او سرزده است.

### گذاشتن ستره در نماز:

گذاشتن ستره وبخصوص ، نزدیک خواندن نماز به ستره از جمله عاملی مفید برای ایجاد خشوع در نماز بشمار میرود .

علماء میگویند که فواید نزدیک بودن به ستره : حواس انسان به چیزهای پشت ستره جلب نمی شود سد و مانعی برای عبور شیطان از جلوی نماز است و راه برای عبور مردم آزاد می شود و رسول الله صلی الله علیه و سلم می فرمایند: ( هرگاه یکی از شما در برابر ستره نماز می خواند به ستره اش نزدیک شود تا شیطان نماز او را قطع نکند ) ( بروایت ابو داود )

### اشاره به انگشت سبابه در تشهد:

پیامبر صلی الله علیه و سلم در مورد حکمت اشاره به انگشت سبابه در تشهد فرموده اند: « این برای شیطان سنگین تر از آهن است » و به انگشت سبابه خود اشاره نمودند .

اشاره با انگشت سبابه انسان را به وحدانیت الله یادآور می شود و این بزرگترین چیزی است که شیطان از آن بدش می آید . از شر شیطان به الله پناه می بریم.

### تنوع قرائت آیات و اذکار در نماز :

نمازگزار با استفاده از این روش در جنب اینکه از عادت و سنت پیامبر صلی الله علیه و سلم در نماز متابعت بعمل میاورد ، از جانب دیگر تنوع قرائت در حرکت و اذکار عامل خوبی برای خشوع و حضور قلب در نماز بحساب می آید .

پروردگار با عظمت ما ( در آیه 55 سوره اعراف ) می فرمایند: « اذْعُوا رَبِّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً .. » ( پروردگار خود را فروتنانه و پنهانی به کمک بخوانید ) و رسول الله صلی الله علیه و سلم می فرمایند : ( نزدیکترین مکان بنده با پروردگارش سجده است پس در آنجا زیاد دعا کنید ) ( رواه مسلم ) .

پاییند بودن به اذکار صحیح وارد شده از پیامبر صلی الله علیه و سلم بعد از نماز :

این اذکار باعث تثبیت اثر خشوع در قلب و بقای برکت نماز می شود و تمام موانع که باعث از بین رفتن خشوع یا کمرنگ شدن آن میگردد ، از بین میبرد .

### نخواندن نماز در لباس که تصویر دارد:

مسلمان باید حد اعظمی کوشش بعمل آرد تا در لباسی که در آن رسامی و تصویر وجود داشته باشد نباید نماز خواند . در حدیثی از بی بی عائشه رضی الله عنه روایت است که پیامبر صلی الله علیه و سلم در لباسی که دارای طرح و نوشته هایی بود نماز خواندند ، نوشته ها و طرح لباس ایشان را مشغول کرد و بعد از نماز گفتند این لباسها را به نزد ابی جهم بن حذیفه ببرید و در عوض آن لباس ساده و بدون نقش بیاورید چون این لباس مرا در نماز مشغول ساخت ) . ( بروایت امام مسلم ) .

همچنان زمانی که غذا آماده است و یا اشتها خوردن غذا داشته باشیم نماز را بعد از غذا در صورتیکه وقت نماز سپری نگردد به تعویق اندازیم . در حدیثی پیامبر صلی الله علیه و سلم فرموده

## خشوع روح نماز است!

اند : « با حاضر شدن غذا نمازی وجود ندارد » ( بروایت امام مسلم رحمه الله . )  
همچنان دستور دین مقدس اسلام همین است اگر انسان در حالی باشد که : ادرار یا مدفوع داشته باشد نباید نماز بخواند زیرا پیامبر صلی الله علیه وسلم میفرمایند : « هرگاه غذا آماده باشد و یا دو چیز نجس فشار آورده باشد ، نمازی وجود ندارد . » ( بروایت امام مسلم رحمه الله ) .  
**خواننده محترم!**

در همه ای از حالات که در فوق تذکر رفت از جمله حالتی میباشد که خشوع نماز را از بین می برد و یا خشوع را گمراست می سازد .

### ذکر دائم الله:

یکی از راههای حضور قلب و ایجاد فضای خشوع ، ذکر همیشگی الله است ، یعنی نمازگزار در طول روز در خارج از نماز نیز به یاد خدا باشد و این ممکن نخواهد بود مگر آنکه نمازگزار با یاد خدا ، اعمال صالح را فراروی خود قرار دهد . چطور ممکن است قلبی که در طول شبانه روز از یاد خدا غافل بوده به یکباره در هنگام نماز تغییر جهت داده و از گرایش های دنیوی خارج شود . چنین قلبی هرگز به مرحله حضور کامل نخواهد رسید و مصداق نمازگزاری می شود که با غفلت از روح نماز ، « صلوه ساهون » را بجا می آورد و از ستم ابایی نخواهد داشت .

ولی قلبی که همواره به یاد خداست ، با تمام وجود در هنگام نماز محضر خداوند را درک می کند . - جایگاه خشوع ، قلب است و نباید انتظار داشت که خشوع در مدت یک شبانه روز در قلب به وجود آید ، بلکه پیدایش آن نیاز به تمرین و ممارست پیوسته دارد .  
- در طول روز و در هر ساعت گر چه در یک دقیقه باشد ، خدای عز و جل را ذکر کنیم ، چون کسی که قلبش در طول روز از ذکر خدا غافل بوده ، مشکل است که به یک بار در نماز به خشوع بگراید . بنابراین ، ذکر خدا در طول روز ، از مقدمات پیدایش خشوع در قلب می باشد .  
- برای گزاردن هر نماز وضوعی مجدد بگیریم و از خدا بخواهیم که قلبمان را پاک و پیراسته سازد ، همان طور که بدنمان را پاک ساخت و از او درخواست کنیم تا قلبی خاشع به ما عنایت فرماید .

### سجده کردن در سجده تلاوت:

الله تعالی در (آیه ۱۰۹ سوره اسراء) می فرماید « و یخرون للذقان یبکون و یزیدهم خشوعا » ( و برچهره ها سجده می کنند و می گریند و بر تواضع آنان می افزاید ) و همچنین در (آیه 58 مریم) می فرماید « ... اذا تتلی علیهم آیات الرحمن خروا سجدا و بکیا » ، ( هر زمان که آیات الله مهربان بر آنان تلاوت می شد سجده کنان و گریان به خاک می افتادند . )  
رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید : ( زمانیکه ابن آدم آیه سجده بخواند و سجده نماید شیطان خود را دور می گیرد و گریه میکند و می گوید وای بر من ، فرزند آدم به سجده امر شد و سجده نمودو بهشت برای اوست ، من به سجده امر شدم و خودداری کردم و آتش برای من است ) .  
( بروایت امام مسلم رحمه الله ) بنا رعایت سجده تلاوت در داخل نماز عامل قوی در ایجاد خشوع بشمار می آید

### اعوذ بالله گفتن در نماز:

اعوذ بالله گفتن و از شر شیطان به الله پناه بردن عامل بهتر و موثرتری در ایجاد روحیه خشوع در نماز است .

شیطان دشمن ماست ، شیطانی قسم نموده است که از دشمنی خود با ما دست بردارد ، دشمنی شیطان زمانی به اوج خود میرسد زمانیکه انسان میخواهد که به نماز ایستاده شود .  
با آغاز بنده به نماز فعالیت های شیطان تشدید می یابد ، و همه تلاش وسعی خود را بخرچ میدهد که روحیه ، خشوع و خضوع در نماز را از ما بگیرد ، شیطان به منزله راهزنی است که می خواهد

## خشوع روح نماز است!

مانع و قطع کننده این مسیر شود اما بنده عبادتکار با استفاده از صبر و اذکار وارد شده از پیامبر صلی الله علیه وسلم از کید و مکر شیطان در امان می ماند.

### دفع وسواس شیطان:

طوری که در فوق یاد آور شدیم که شیطان دشمن قسم خورده انسان است ، و همیشه میکوشد تا انسان را در تشویش ، اضطراب و وسواس نگاه دارد . فعالیت جد و جهد شیطان همیشه در فریب انسان بوده ، ولی زمانی این کوشش ها به اوج خود میرسد که مومن مسلمان به دربار پروردگار به نماز ایستاده میشود .

پس بر نمازگزار واجب است بنا بر قوت که الله نصیب اش گردانیده ، توجه اساسی خویش را به نماز و مقام با عظمتش گردنیده و تشویش و اضطراب را از خود دور نگاه داشته و با اطمینان و آرامش و بصیرت کامل نماز خویش را به خشوع کامل و حضور قلب بجا آورد .

در حدیثی آمده است زمانیکه رسول الله صلی الله علیه وسلم شخصی را دید که نمازش را نادرست و بدون طمأنینه می خواند دستور داد تا نمازش را تکرار نماید و به او گفت:

« إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَاسْبِغِ الوُضُوءَ ، ثُمَّ اسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ فَكَبِّرْ ، ثُمَّ أقرأ مَا تيسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا ، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْدِلَ قَائِمًا ، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا ، ثُمَّ افْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا » . « هر گاه به نماز بلند شدی وضوعی کامل بگیر ، سپس رو به قبله کن و تکبیر بگو ، سپس آنچه از قرآن که برایت ممکن باشد بخوان ، آن گاه به رکوع برو تا این که در حالت رکوع بدنت بی حرکت و آرام گردد ، سپس از رکوع بلند شو تا این که در حالت ایستادن راست و بی حرکت شوی ، آن گاه سجده را به جا آور تا این که در حالت سجده آرام و بی حرکت شوی ، سپس سرت را از سجده بردار تا این که به حالت نشسته آرام بگیری ، سپس این عمل را در تمام رکعت های نمازت انجام بده » .

اگر نماز گزار در نماز احساس کند که در برابر الله تعالی ایستاده و با او مشغول مناجات هست ، این احساس او را به خشوع و خضوع در نماز وا می دارد و باعث می شود که شیطان از او فاصله گرفته و از وسوسه های او در امان بماند .

هرگاه وسوسه های شیطانی در نماز بر نماز گزار غالب گردد ، بر نماز گزار بطرف دست چپ خویش بدون لعب دهن تف کند . و سه بار از شیطان ملعون به الله پناه ببرد (سه بار اَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بگو) رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم به برخی صحابه که زمانیکه به چنین مشکل و وسواس مواجه میشوند برایشان همین راهنمایی مینمودند .

ناگفته نباید گذاشت دین اسلام دین اسانی است و در همه امور بخصوص در عبادات راه میانه و اعتدال را در پیش گرفته ، برای پیروان خویش امر فرموده اند ، که اگر باز هم نماز دچار وسواس گردد ، و در نماز شک واقع شود نباید به اعاده نماز میادرت کند بلکه اگر موجبات سجدهی سهو پیش بیاید لازم است که آن را به انجام برساند .

### صاف کردن سجده از سنگ ریزه ها :

در حدیثی از امام بخاری رحمه الله از معیقب رضی الله عنه روایت نموده ، آمده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم مردی که موقع سجده نمودن خاک را صاف می نمود گفتند : « اگر اینکار می کنی یکبار کافیسست » علت نهی در اینجا بخاطر محافظت بر خشوع نماز است چون زیادی حرکات موجب کم شدن خشوع می گردد . و بهتر است ، اگر محل سجده نیاز به صاف و درست شدن دارد قبل از نماز آنرا صاف و پاک و هموار نماید .

### عدم قرائت تلاوت به آواز بلند:

قرآنت تلاوت قرآن عظیم الشان به آواز بلند در نماز موجب ایجاد مزاحمت و تشویش برای دیگران



## خشوع روح نماز است!

میشود طوریکه در حدیثی پیامبر صلی الله علیه وسلم مسلمانان را از این عمل در حذر داشته است میفرماید: «همانا هر کدام از شما با پروردگارش در مناجات است، مزاحم همدیگر نشوید و در قرائت صدای خود را بر همدیگر بالا نبرید یا گفتند در نماز.» (بروایت ابوداود رحمه الله)

### عدم چرخ دادن روی به اینطرف و آنطرف:

در حدیثی که ابونر رضی الله عنه روایت گردیده است آمده است: (در نماز به استمرار الله مقابل بنده است تا زمانی که بنده روی خود را چرخ ندهد پس زمانی که روی خود را چرخ داد الله از او روی می گرداند) از رسول الله صلی الله علیه وسلم در مورد گرداندن صورت در نماز سؤال شد فرمودند:

(اختلاسی است که شیطان از نماز بنده اختلاس می کند.) بروایت امام بخاری رحمه الله.

### نگاه کردن به آسمان در وقت نماز:

نمازگزار در نماز حداظمی کوشش بعمل آورد تا در نماز آرامش لازمی را داشته باشد و از حرکت های که از جنس نماز نیست جداً خود داری نماید. و از گردانیدن روی خویش در وقت نماز این طرف و آنطرف پر هیز نماید.

همچنان نماز گزار در وقت نماز و بخصوص بعد از بالاشدن از رکوع به طرف آسمان نگاه ننماید. پیامبر صلی الله علیه وسلم از این عمل شدیداً نهی فرموده، طوریکه میفرماید: «زمانی که در نماز هستید روی خود را به آسمان نکنید» (بروایت امام احمد رحمه الله)

تا جایی که به شدت نهی می کنند و می گویند: (از این کار دست برمی دارید یا اینکه بیناییتان را از دست بدهید.) (بروایت امام بخاری رحمه الله.)

### انداختن لعب دهن:

انداختن لعب دهن در وقت نماز درپیش روی با روحیه و آداب خشوع سخت در تناقض بوده و این عمل در برابر الله از ادب بدور می باشد.

پیامبر می فرمایند: «هر گاه شما نماز می خواندید در پیش روی خود لعب دهن خود نیاندازید چون در حال نماز الله در برابر شما است» (بروایت امام بخاری رحمه الله.)

همچنان پیامبر صلی الله علیه وسلم مسلمانان را در وقت نماز از کشیدن فآزه منع نموده طوریکه میفرماید: «هرگاه یکی از در صورت که ممکن باشد از کشیدن فآزه جلوگیری کنید چون شیطان داخل دهن تان می شود» (بروایت امام مسلم رحمه الله.)

پیامبر اسلام نمازگزاران را از خواندن نماز به دهان پوشانده منع فرموده است: (ابو داود). همچنان پیامبر صلی الله علیه وسلم نمازگزاران را از تشبیه نمودن به حیوانات بخصوص از سه چیز منع فرموده است: «از نوک زدن مانند زاغ (سریع نماز خواندن)، شکل خوابیدن حیوان درنده، (در سجده دو ساعد بر روی زمین پهن کردن)، و عادت کردن به یک جای خاص در مسجد که فضیلتی در آن نباشد مثل شتر که برای خوابیدن، همیشه به یک جای خاص عادت می کند و جای خود را تغییر نمی دهد.

### درک و فهم فواید خشوع در نماز:

یکی از عوامل که ایجاد خشوع بی نهایت مفید و موثر درک و فهم مفهوم «خشوع» میباشد. از جمله راه درست درک کردن فواید خشوع در نماز میتوان به این حدیثی پیامبر صلی الله علیه وسلم اشاره نمود: «شخص مسلمانی که هنگام نمازهای واجب خوب وضوء بگیرد و در نماز خشوع و رکوع خوبی داشته باشد موجب بخشیده شدن گناهانش بجز گناهان کبیره او می گردد و در تمام عصور چنین است» (بروایت امام مسلم).

## خشوع روح نماز است!

### نماز در فضای بندگی:

بندگی رکن اصلی و گوهر تمامی عبادت است و هدف از خلقت انسان چنین تعیین می شود . بندگی رنگ دیگری به عبادت می بخشد و بینش انسان را نسبت به عبادت تغییر می دهد . بندگی یعنی احساس و اظهار بندگی ، خدا را مالک همه چیز دانستن ، راضی به رضای خدا بودن ، خدا محوری ، خود فراموشی و پسندیدن آنچه خدا می پسندد . قرار گرفتن در فضای بندگی موجب می شود عبادت انسان در سمت واقعی اش صورت گیرد.

### تأمل و تفکر در روش گذشتگان در نماز:

تأمل و تفکر در زندگی گذشتگان نیک احوال یاران گرامی رسول الله صلی الله علیه وسلم و سلف صالح در نماز ما که در برابر نماز چه حالتی داشته اند به ماکم میکند تا ما با استفاده از روش آنان در نماز خویش حالت خشوع و خضوع را ایجاد نمایم .

در روایت آمده است:

زمانیکه حضرت علی بن ابی طالب رضی الله عنه وقت نماز فرا میرسید ، می لرزیدند و رنگ رخسارشان تغییر می کرد ، به ایشان گفته شد شما را چه شده است ؟ گفتند : به الله قسم وقت نماز رسیده و وقت ادای امانتی است که الله تعالی به کوهها عرضه نمود اما آنها نتوانستند آن را حمل کنند

ابن تیمیه (رح) در این زمینه گوید:

«مسلم بن یسار در مسجد نماز می خواند، در همان حال گوشه ای از مسجد فرو ریخت مردم از جای خود برخاستند و فرار کردند او که در نماز بود اصلاً متوجه قضیه نشد!؟  
عبد الله بن زبیر (رض) در سجده بود که منجیقی گوشه ای از پیراهن وی را سوزاند ولی او از جای خود تکان نخورد و سر بلند نکرد.  
خطاب به عامر بن قیس گفتند:

آیا به هنگام نماز چیزی با نفس خود زمزمه می کنی؟ گفت آیا چیزی محبوبتر از نماز در نزد من وجود دارد تا نفس خود را بدان مشغول گردانم و آنرا با نفس خود زمزمه کنم؟ گفتند نه، لیکن بعضی اوقات تفکر در باره ی خانواده و اولاد ما را به خود مشغول می کند.  
گفت: اگر سر نیزه ها را در بدنم فرو ببرند نزد من محبوبتر است از اینکه دل خود را در هنگام نماز به همچون چیزهای مشغول بدارم.  
سعد بن معاذ گفت: سه خصلت دارم، اما کاش همیشه داشتم:

در نماز به چیزی نمی اندیشم.

اگر حدیثی از پیامبر صلی الله علیه وسلم بشنوم، در درستی آن شک و شبهه ای به خود راه نمی دهم.

وقتی همراه جنازه ای هستم چیزی به جز آن چه که خود می خوانم و دعاهایی که دیگران به زبان می آورند، به ذهنم خطور نمی کند؛ یعنی کاملاً حضور قلب داشتند الفتاوی لابن تیمیه (605/22) و حاتم رحمه الله گفت:

در اوقات نماز برمی خیزم و با خشیت به سوی نماز می شتابم و با نیتی پاک نماز می خوانم و «الله اکبر» را در کمال عظمت و بزرگی می گویم و با ترتیل تأمل و تفکر قرآن می خوانم و در کمال فروتنی به رکوع می روم و تشهد را با خضوع به اتمام می رسانم و با نیت خارج شدن از نماز سلام می دهم و با کمال اخلاص آن را تمام می کنم، و باز به خود برمی گردم و می ترسم که از من پذیرفته نشود و مقبول خداوند نباشد و تا زنده ام بر نماز محافظت می کنم و آن را پاس می دارم (کتاب خشوع فی صلاة 27-28).

## خشوع روح نماز است!

ابوبکر الصبغی رحمه الله گفت:

دو امام، یعنی ابوحاتم رازی و محمد بن نصر المروزی را دیدم و از شنیدن صدای آنها لذت بردم و هیچکسی را همانند آنها ندیدم و صدایی مثل صدای آنها را نشنیده‌ام. هیچکسی را ندیدم که زیباتر از محمد بن نصر نماز بخواند؛ زنبور بر پیشانی وی می‌نشست و پیشانی او را زخمی می‌کرد اما کوچکترین حرکتی نمی‌کرد. محمد بن یعقوب اخرم گفت:

هیچ نمازی از نماز محمد بن نصر زیباتر نبود، پشه‌ها بر گوش وی جمع می‌شدند ولی آنها را از خود دور نمی‌کرد و زیبایی نماز، خشوع و فروتنی او شگفت‌آور بود؛ چانه‌اش را بر سینه می‌نهاد و همانند چوبی خشک می‌ایستاد ( کتاب تعظیم قدر الصلاة )

شیخ الاسلام ابن تیمیه - رحمه الله - وقتی به نماز می‌ایستاد بدنش چنان می‌لرزید که گاه به راست یا چپ متمایل می‌شد.

### حکم خشوع در نماز:

در مورد اینکه خشوع در نماز ( واجب است ، یا سنت است یا مستحب ) نظریات مختلفی در نزد علمای اسلام وجود دارد، تعدادی از علمای بزرگوار اسلام از جمله امام نووی و حافظ ابن حجر بدین باور اند که خشوع در نماز از جمله ی مستحبات و سنت است، ولی تعداد از علماء از جمله امام غزالی در «احیاء» و ابن حامد از اصحاب امام احمد و امام ابن تیمیه گفته اند که خشوع در نماز واجب است.

### دلایل علماء که قایل بروجوب خشوع در نماز اند:

علمای که قایل بروجوب خشوع در نماز اند به ( آیه : 82 سوره نساء ) استدلال مینمایند : «أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ» (آیا در آیات قرآن نمی‌اندیشند؟) و می‌گویند که اندیشیدن و تدبر در قرآن بدون تمرکز بر معنای آن متصور نخواهد بود.

و می‌فرماید: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (سوره طه 14). «نماز را برای یاد و ذکر من بپادار». و غفلت و عدم خشوع با ذکر و یاد خدا در تضاد است، و لذا می‌فرماید: «وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ» (سوره اعراف آیه 205). و از جمله ی غافلان مباش. یعنی: از غافلان ذکر و یاد خدای عزوجل و از غافلان قرانت در نماز نباش.

از طرفی مقصود اصلی نماز تلفظ آیات و اذکار و ادعیه ی داخل آن نیست، بلکه مقصود حقیقی معانی آنها هستند، و اگر نمازگزار معانی الفاظی را که بر زبان می‌آورد، درک نکند و در آنها فرو نرود، مقصود اصلی نماز را ترک گفته است.

و از پیامبر صلی الله علیه وسلم روایت شده که ایشان فرمودند: «إِنَّ الْعَبْدَ لِيُصَلِّيَ الصَّلَاةَ لَا يَكْتُبُ لَهُ سِدْسَهَا وَلَا عَشْرَهَا، وَإِنَّمَا يَكْتُبُ لِلْعَبْدِ مِنْ صَلَاتِهِ مَا عَقَلَ مِنْهَا».

یعنی: هرگاه بنده نماز می‌خواند برای او نه یک ششم آن و نه یک دهم آن نوشته نمی‌شود، و بلکه برای بنده آن مقدار از نمازش نوشته می‌شود که به آن توجه کرده است. روایت ابوداود و نسائی و ابن حبان از حدیث عمار بن یاسر.

و نیز از معاذ ابن جبل رضی الله عنه روایت است که گفت: «مَنْ عَرَفَ مِنْ عَلِيٍّ يَمِينَهُ وَشِمَالَهُ مَتَعَمِّدًا وَهُوَ فِي الصَّلَاةِ فَلَا صَلَاةَ لَهُ». هر کس در نماز از روی عمد بفهمد چه کسی در طرف راست و چپش قرار گرفته نماز او نماز نیست. احیاء علوم الدین؛ کتاب أسرار الصلاة و مهماتها.

و حسن بصری رحمه الله می‌فرماید: «كُلُّ صَلَاةٍ لَا يَحْضُرُ فِيهَا الْقَلْبَ فَهِيَ إِلَى الْعُقُوبَةِ أَسْرَعُ». هر نمازی که در آن حضور قلب وجود نداشته باشد، پس بزودی عقوبت خواهد دید. مرجع سابق، و در «بدایة الهدایة».

## خشوع روح نماز است!

و عبد الواحد بن زید می گوید: «علماء اجماع کرده اند بر اینکه چیزی نصیب بنده ی نمازگزار نخواهد شد بجز آن مقدار که در آن توجه داشته است». إحياء علوم الدين (161/1).

و شیخ الاسلام ابن تیمیه رحمه الله در «مجموع فتاوی» چنین می گوید: «خداوند در قرآن می فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (سوره بقره آیه 45. «و از صبر و از نماز یاری جوید و برآستی که نماز جز برای خاشعان، گران و دشوار است»، و این فرمودی الله تعالی مقتضای سرزنش غیرخشوع کنندگان است، از سویی سرزنش جز به سبب ترک واجب یا انجام عمل حرامی نخواهد بود، پس از آنجاییکه غیر خاشعین مورد سرزنش واقع شده اند نتیجتاً این امر دلالت بر وجوب خشوع در عبادت است، و همچنین این فرموده ی الله تعالی دلیل بر وجوب خشوع است: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ - تا جاییکه می فرماید: - أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ \* الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ» مؤمنون: 10-11. «برآستی که مؤمنان رستگار شدند کسانی که در نمازشان خاشعند.. آنان وارثان هستند، همان کسانی که جنت را به ارث می برند و جاودانه در آن ماندگارند». خداوند متعال خبر داده که آنها (خاشعان) جنت را به ارث می برند و این مقتضای این حقیقت است که غیر آنها فردوس را به ارث نخواهند برد، و این دلالت بر وجوب این خصلت دارد، و اگر مستحب می بود می بایست فردوس بدون آن به ارث می رسید، زیرا جنت بوسیله ی انجام عمل واجبات بدست می آید نه مستحبات، و به همین خاطر چیزی در مورد این خصلت ذکر نمی شود مگر آنکه واجب باشد..

بنابراین خشوع در نماز واجب است و این متضمن سکون، آرامش و تواضع است، و کسی که در سجده بمانند زاغ منقار می زند (یعنی کسی که به سجده می رود و بدون سکون از آن بر می گردد و باز با سرعت به سجده ی دوم می رود، بدون آنکه آرامش و سکونی در سجده و جلوس بین آنها داشته باشد) و نیز کسی که هنوز از رکوع بلند نشده به سجود می رود خاشع نیست، و در نمازش آرامش و سکون نگرفته، زیرا سکون یعنی طمأنینه و کسی که طمأنینه نداشته باشد سکون و آرامش ندارد و کسی که سکون نداشته باشد در رکوع و سجودش خشوع نخواهد داشت و کسی که خاشع نباشد گناهکار و عاصی است.. و دلیل (دیگر) بر واجب بودن خشوع در نماز اینست که پیامبر صلی الله علیه وسلم کسی را که در نماز به آسمان می کرد و از خود حرکات اضافی انجام می دهد هشدار و سرزنش کرده است، زیرا این اعمال با خشوع در نماز منافات دارند». مجموع الفتاوی (553/22-558).

### دلایل علماء که قایل بر سنت بودن خشوع در نماز اند:

هر چند که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده اند: «إن العبد لينصرف من الصلاة ولم يكتب له إلا نصفها، ثبورها، ربعها، حتى بلغ عشرها» «همانا بنده از نماز فارغ می شود در حالیکه برایش جز نصف، یا یک سوم، یا یک چهارم و یا تا آنکه به یک دهم برسد، نوشته نمی شود»، ولی با این وجود ایشان به کسی که در نمازش دچار سهوی می شود امر نموده تا سجده ی سهو ببرد ولی وی را به تکرار نماز امر نکرده است.

و نیز از پیامبر صلی الله علیه وسلم ثابت شده است که ایشان فرمودند: «إذا أذن المؤذن بالصلاة أدبر الشيطان وله ضراط، حتى لا يسمع التأذين، فإذا قضى التأذين أقبل، فإذا ثوب بالصلاة أدبر، فإذا قضى التثويب أقبل، حتى يخطر بين المرء ونفسه، يقول: أذكر كذا .. أذكر كذا، ما لم يكن يذكر، حتى يظل لا يدرى كم صلى، فإذا وجد أحدكم ذلك فليسجد سجدتين وهو جالس». بخاری (573) و مسلم (582).

یعنی: «هرگاه برای نماز، آذان داده می شود، شیطان فرار می کند و از عقب خود، هوا خارج می کند تا صدای آذان را نشنود. و هرگاه آذان تمام شد، برمی گردد، و اگر اقامه گفته شد باز فرار می کند، و دوباره پس از اتمام آن، بر می گردد تا نمازگزاران را دچار وسوسه کند و می گوید: فلان مسئله و

## خشوع روح نماز است!

فلان مسئله و... را به خاطر بیاور، و همه ی آنچه را که فراموش کرده است به یادش می آورد و او را چنان سرگرم می کند که نداند چند رکعت خوانده است، پس هرگاه یکی از شما دچار چنین حالتی شد در آخر دو سجده ی سهو ببرد».

می بینیم که پیامبر صلی الله علیه وسلم در چنین نمازی که شیطان نمازگزار را در آن به غفلت می اندازد تا جاییکه نمی داند چند رکعت خوانده است، امر می کند تا دو سجده ی سهو بجای آورد ولی وی را به تکرار نماز امر نمی کند، و اگر واقعا ، چنانکه شما می گوئید، نماز به سبب غفلت و عدم خشوع باطل شود، پس می بایست پیامبر صلی الله علیه وسلم نمازگزار را به تکرار نمازش امر می کردند. (نگاه کنید به: مدارج السالکین 1/ 112 و 528-530).

همچنین فقها اجماع کرده اند که خشوع جزو شروط صحت نماز نیست. و امام نووی رحمه الله نیز اجماع علماء را مبنی بر اینکه خشوع واجب نیست نقل کرده است. (فتح الباری جلد: 2 صفحه: 226).

و لذا نتیجه می گیریم که خشوع واجب نیست، بلکه سنت و فضیلت است، چنانکه امام نووی در «المجموع» آورده است: «خشوع و خضوع در نماز و تدبیر و توجه در قرائت و اذکار آن و آنچه که متعلق به نماز است و نیز دوری از افکاری که متعلق به آن نیست، (همگی) مستحب هستند، و اگر در چیزی غیر از نماز به تفکر پردازد و این افکار زیاد شوند، نمازش باطل نمی شود اما مکروه است، و تفاوتی ندارد که در امورات مباح فکر کند یا حرام مانند نوشیدن شراب و .. (و قولی که می گوید: هرگاه تفکر کردن در سخن نفس زیاد شود، نماز باطل خواهد شد، قول مردود و شاذی است، چرا که اجماع نقل شده است که این امر نماز را باطل نمی کند، اما بر کراهت آن اتفاق نظر وجود دارد». (المجموع جلد : 4 صفحه: 114).

## خشوع روح نماز است!

---

### خواننده محترم!

نماز ، محکمترین رشته الفت بین بندگان و پروردگار با عظمت است و وای بر آنده اسناتهای که از پیوند با صفای الهی جدا باشد و حیات و زندگی از نور این عبادت ، بی بهره بماند . نماز ، واقعیتی است که الله مهربان عشق و محبت از انسان خواسته و نورانیترین عمل در شبستان حیات بشر است .

نماز ، ریسمان اتصالی است که همه هستی و موجودیت انسان را ، به ملکوت پیوند داده و مانند این منبع فیض ، برنامه‌ای بهتر برای ایجاد ارتباط بین بشر و حق مطلق نمی‌توان یافت . نماز ، برتر از همه عبادات ، منعکس کننده تمام واقعیت‌ها ، منبع برکات و کلید گشاینده مشکلات و شستشو دهنده خطرات از قلب و نور و روح عارفان و خالصان است . نماز ، مایه قرب الهی است که بدون آن ، جلب فیض خاص از پیشگاه با عزت ربوبی برای هیچ‌کس امکان ندارد .

نماز ، حقیقتی است که کیمیای حیات بدون آن بی‌سود است ، بی‌خبران از نماز بی‌خردانند و محرومان از این مقام اسیر دست شیطانند ، ثروتمندان بی‌نماز ، تهیدستند و فقیران با نماز ، ثروتمندان بزم وجودند .

نماز ، راهبر است که انجام آن وسیله قرب به داور و نسبت به عبادات دیگر همچون جوهر و در دنیا و آخرت ناصر و یاور و بر تمام خوبی‌ها مصدر و واجب بر جمله افراد بشر است . ای خواهر و برادر!

بباید نماز خویش را با تمام خشوع و خضوع بجاء آریم و از خداوند بزرگ تمنا ء نمایم که : الهی بما توفیق خواندن نماز با خشوع ، و خضوع و حضور قلب نصیب فرما . آمین یارب العالمین

### فهرست مطالب

- مقدمه
- معنی خشوع
- محل خشوع :
- راه های وصول به خشوع
- حضور قلبی در نماز
- آمادگی قلبی برای نماز
- رعایت واجبات ، و مستحبات نماز
- خواندن نماز با خشوع
- زمینه سازی برای روحیه خشوع
- خشوع روح نماز است
- توفیق رسیدن به خشوع
- معرفت و آماده گی برای نماز
- شتافتن به سوی نماز در اولین اوقات آن
- دادن وقت کافی برای نماز
- فراغت قلب برای ادای نماز
- عزم و اراده و مجاهدت برای نماز
- احساس نیاز برای نماز
- تلقین مهم شمردن نماز در قلب
- آرام خواندن نماز
- رعایت آداب نماز
- یاد مرگ در نماز
- تدبیر و تفکر در اوراد و اذکار نماز
- قرانت در نماز
- عا و توسل
- گذاشتن ستره در نماز
- اشاره به انگشت سبابه در تشهد
- تنوع قرانت آیات و اذکار در نماز
- نخواندن نماز در لباس که تصویر دارد
- ذکر دائم الله
- سجده کردن در سجده تلاوت
- اعوذ بالله گفتن در نماز
- دفع وسواس شیطان
- صاف کردن سجدگاه از سنگ ریزه ها
- عدم قرانت تلاوت به آواز بلند
- عدم چرخ دادن روی به اینطرف و آنطرف
- نگاه کردن به آسمان در وقت نماز
- انداختن لعب دهن
- درک و فهم فواید خشوع در نماز
- نماز در فضای بندگی
- تأمل و تفکر در روش گذشتگان در نماز
- حکم خشوع در نماز
- دلایل علماء که قایل بروجوب خشوع در نماز اند
- دلایل علماء که قایل برسنت بودن خشوع در نماز اند

### خشوع روح نماز است!

تتبع ، نگارش و نوشته از:

الحاج امين الدين « سعیدی - سعید افغانی »

وداکتر صلاح الدين « سعید ی - سعید افغانی »

ادرس ارتباطی :

[saidafghani@hotmail.com](mailto:saidafghani@hotmail.com)

[strategicstudies@yahoo.com](mailto:strategicstudies@yahoo.com)