

مجلس هفتم: راهکارهای ایجاد خشوع در نماز

زهرة سادات یاسینی*

اشاره

«نماز»، یکی از ارکان دین و دارای اهمیت ویژه است؛ از این رو خداوند به اهل ایمان دستور می‌دهد که در مسائل زندگی، از نماز کمک بگیرند: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۱ همچنین اقامه نماز، از خصوصیات مهم اهل ایمان و تقواست: «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ»^۲ همچنین نماز، انسان را از فحشا و منکر بازمی‌دارد. بازدارندگی نماز از گناه، مطلق نبوده و به شرایطی چند بستگی دارد؛ از جمله مهم‌ترین شرایط اثربخشی نماز، خشوع در آن است. در این نوشتار، به راهکارهایی برای ایجاد خشوع در نماز پرداخته‌ایم.

مفهوم خشوع

«خشوع»، مصدری عربی از ریشه «خشع» است؛ به معنای «پایین‌آوردن». علامه طباطبایی در تفسیر این کلمه می‌فرماید: «خشوع به معنای تأثر خاصی است و به افراد مقهور دست می‌دهد که در برابر سلطانی قاهر قرار گرفته‌اند؛ طوری که همه توجه‌شان معطوف او گشته و از هر جای دیگر قطع می‌شود»^۳

جایگاه خشوع در نماز

اگر اذکار و اعمال نماز را به منزله جسم و ظاهر آن بدانیم، این ظاهر، باطن و روحی دارد که

* دانش‌پژوه سطح ۳ رشته تفسیر و علوم قرآن.

۱. سوره بقره، آیه ۴۵ و ر.ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۶.

۲. سوره بقره، آیه ۳.

۳. سید محمدحسین طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۵، ص ۸.

اهمیت بسزایی در ارزش گذاری نماز دارد؛ حضور قلب و خشوع، جایگاه ویژه خشوع در نماز را، می توان در این آیه دید: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ.»^۱ خداوند با این استناد، رستگاری را منوط به خشوع در نماز می داند؛ بنابراین از عوامل سعادت دنیایی و اخروی و به عبارتی مادی و معنوی، با تمام جوانب آن که مطلق آمده، خشوع در نماز است.

از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، درباره معنای خشوع در نماز پرسیدند؛ حضرت فرمودند: «التَّوَاضُّعُ فِي الصَّلَاةِ وَ أَنْ يُقْبَلَ الْعَبْدُ بِقَلْبِهِ كُلِّهِ عَلَى رَبِّهِ»^۲ فروتنی در نماز است و این که بنده با تمام قلب، به پروردگارش روی آورد.»

امام علی عَلِيٌّ فرمودند: «... لِيَخْشَعَ الرَّجُلُ فِي صَلَاتِهِ فَإِنَّهُ مَنْ خَشَعَ قَلْبُهُ لِلَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ خَشَعَتْ جَوَارِحُهُ»^۳ انسان باید در نمازش خاشع باشد. به راستی قلبی که برای خدا خاشع (ورام) باشد، با چیزی بازی نمی کند (و جوارحش حالت خضوع خواهد گرفت.)

ممکن است عده‌ای به ظاهر نماز بسنده کرده باشند؛ اما باید دانست آنچه ضرورت کسب خشوع را بر انسان روشن می سازد، فرمایش امیرالمؤمنین عَلِيٌّ خطاب به کمیل است که فرمودند: «ای کمیل، مهم این نیست که (زیاد) نماز بخوانی، روزه بگیری و صدقه بدهی! مهم این است که نماز با عمل پاک و خداپسندانه و خشوع راستین صورت گیرد.»^۴

شخصی از امام علی عَلِيٌّ سؤال کرد: «چرا ما در هر رکعت نماز، دو بار سجده می کنیم؟ همین طور که یک بار رکوع می کنیم، یک بار هم سجده نماییم. چه خصوصیتی در خاک است؟» امیرالمؤمنین عَلِيٌّ این آیه را خواند: «مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَ فِيهَا نُعِيدُكُمْ وَ مِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى.»^۵

یعنی حضرت او را متوجه این مضامین کرد که وقتی سر بر سجده می گذاریم و برمی داریم، یعنی همه از خاک آفریده شده ایم و تمام پیکرمان از خاک است. باری دیگر که سر بر خاک می نهیم، باید یادمان بیاید که خواهیم مرد و باز به خاک بر خواهیم گشت. دوباره که سرمان را برمی داریم،

۱. سوره مؤمنون، آیه ۱ و ۲.

۲. مغربی، دعائم الإسلام، ج ۱، ص ۱۵۸.

۳. شیخ صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۶۲۸.

۴. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۲۷۳.

۵. سوره طه، آیه ۵۵.

بدین معناست که یکبار دیگر از همین خاک محشور و مبعوث خواهیم شد.^۱
امام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند به حضرت موسی وحی کرد که ای موسی، آیا می‌دانی چرا تورا برای هم‌کلامی خود برگزیدم و به کلیم الله ملقب شدی؟ موسی عرض کرد: «نه؛ راز این مطلب را نمی‌دانم.» خداوند به او وحی کرد که بندگانم را بررسی کامل کردم و در میان آنان، هیچ‌کس را به اندازه تو در برابر خود متواضع و فروتن نیافتم. ای موسی، تو هرگاه نماز می‌گزاری، گونه‌ات را روی خاک می‌نهی و چهره‌ات را بر زمین می‌گذاری.»^۲

راهکارهای ظاهری ایجاد خشوع

خشوع درونی ست و از درون به بیرون سرایت می‌کند؛ اما درونی بودن خشوع با اسباب ظاهری داشتن هیچ مغایرتی ندارد و تأثیر ظاهر و باطن بر یکدیگر غیرقابل انکار است؛ یعنی همان‌گونه که باطن بر ظاهر اثر می‌کند، ظواهر هم می‌توانند آثار مثبت یا منفی بر روح نماز داشته باشند.

۱. مکان مناسب

باید دانست که مستحبات مکان نمازگزار و رعایت آن‌ها، در حالت روحی نمازگزار تأثیر مستقیم دارد. توصیه شده است که مکان‌های نماز و مساجد مسلمانان، از زرق و برق خالی بوده و بدون تشریفات باشند. امام خمینی علیه السلام در توضیح المسائل شان آورده‌اند که خواندن نماز در چند جا مکروه است؛ از آن جمله: «... مقابل انسان، مقابل دری که باز است، در جاده و خیابان و کوچه اگر برای کسانی که عبور می‌کنند زحمت نباشد و چنانچه زحمت باشد، حرام است؛ ولی باطل نیست، مقابل آتش و چراغ، در آشپزخانه و هر جا که کوره آتش باشد، مقابل چاه و چاله‌ای که محل بول باشد و روبه‌روی عکس و مجسمه چیزی که روح دارد.»^۳ در نتیجه نماز خواندن نهی شده است در برابر چیزهایی که ذهن انسان را به خود مشغول می‌کنند. رعایت این موارد، باعث می‌شود که نمازگزار از تمرکز روحی و فکری بهتری برخوردار شده و بتواند با خشوع بیشتری نماز را اقامه کند.

۲. نشاط

نشاط جسمی، از عوامل ایجاد شور و شوق به نماز و در نتیجه، یکی از زمینه‌های خشوع در آن

۱. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۳، ص ۵۲۹.

۲. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۲۳.

۳. روح‌الله خمینی، رساله توضیح المسائل، ص ۱۴۳.

است. بی گمان کسی که در حالت خستگی یا گرسنگی مفرط نماز می خواند، از توجه کافی برخوردار نیست. در تفسیر آیه «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَ أَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ»^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در حال مستی به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می گوید» درمی یابیم نماز خواندن، در حالتی که انسان از هوشیاری کامل برخوردار نباشد، ممنوع است؛ خواه حالت مستی باشد یا باقی مانده حالت خواب. بنابراین باید گفت که شرایط بدنی انسان، تأثیر مستقیم بر روح او و چگونگی نمازش دارد.

راهکارهای باطنی ایجاد خشوع

از آن جا که خشوع امری باطنی است و از درون انسان مؤمن سرچشمه می گیرد، راهکارهای باطنی جایگاه ویژه‌ای دارد که در این بخش به آن‌ها می پردازیم.

۱. درک حضور خدا

شایسته است که نمازگزار در نمازش، چنان غرق در عبادت و توجه باشد که غیر از خدا را هیچ بداند و اگر به این مقام دست نیابد، حداقل باید خود را در محضر خداوند متعال یافته و مخاطب خویش را وجود ذی جود حضرت احدیت بیابد.

رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به ابوذر فرمودند: «كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»^۲ خدا را آن گونه عبادت کن که گویا او را می بینی. پس اگر تو او را نمی بینی، او تو را می بیند.

۲. توجه به عظمت الهی

نماز با «الله اکبر» شروع می شود و در جای جایش، این ذکر شریف تکرار می شود تا نمازگزار را متوجه عظمت الهی و معترف به آن نماید. نمازگزار باید سعی کند که عظمت خدای متعال را درک کرده و کوچکی و ناچیزی خویش را در درگاه الهی بسنجد؛ این درک، می تواند در او حالت انکسار و فروتنی ایجاد کرده و خاشعش نماید.

در این جا سؤال اصلی این است که چگونه می توان به این درک دست یافت و راه عملی چنین خشوعی چیست؟ تفکر در عظمت و مخلوقات هستی، برای دریافت بزرگی آفریننده آن، اولین

۱. سوره نساء، آیه ۴۳.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۲۸۰.

گام است. باید جایگاه خود را در خلقت خداوند بررسی کرد. خداوند متعال چقدر مخلوق دارد؟ چه تعداد انسان در کره خاکی زندگی می‌کنند؟ زمین در مقایسه با انسان چه اندازه بزرگ‌تر است؟ چه تعداد ستاره و سیاره در منظومه شمسی وجود دارد؟ ستارگان دیگر در مقایسه با زمین، چقدر بزرگ‌تر هستند؟ خارج از کهکشان، چه مقدار ستاره یا سیاره وجود دارد؟ و...

یافتن جواب‌های علمی برای این سؤالات یا حتی جواب‌های تاحدودی علمی (غیردقیق)، انسان را در درک عظمت هستی که گوشه‌ای از خلقت خداوند است، یاری خواهد کرد و از عظمت مخلوقات، به عظمت و قدرت خالق پی خواهد برد. وقتی «زینب عطاره (عطرفروش)» از رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ درباره بزرگی خداوند سؤال کرد، آن حضرت برای به تصویر کشیدن عظمت پروردگار متعال، از خلقت آسمان‌ها و زمین فرمودند: «إِنَّ هَذِهِ الْأَرْضَ بَيْنَ عَالَمَيْنِ عِنْدَ اللَّهِ تَحْتَهَا كَحَلْقَةٍ مُلْقَاةٍ فِي فَلَاةٍ قِيٍّ وَهَاتَانِ بَيْنَ فِيهِمَا وَمَنْ عَلَيْهِمَا عِنْدَ اللَّهِ تَحْتَهَا كَحَلْقَةٍ مُلْقَاةٍ فِي فَلَاةٍ قِيٍّ وَالثَّالِثَةُ حَتَّىٰ انْتَهَىٰ إِلَى السَّابِعَةِ...»^۱ به‌راستی که این زمین و هرچه در زیر آن قرار دارد (ستارگان و کواکب) مانند حلقه‌ای (کوچک) است که در بیابان پهناوری افتاده باشد و آن دو باهم و هرچه با آن‌هاست، در برابر آنچه در زیر آن دو قرار گرفته، چون حلقه‌ای است که در بیابان تهی و پهناور افتاده و سومی نیز (این چنین است)، تا برسد به هفتمین زمین.»

حضرت پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در ادامه حدیث، آیه‌ای را شاهد آورده و فرمودند: «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا.»^۲

سپس آن حضرت باز به وصف آسمان‌ها پرداختند که هر آسمان در برابر آسمان بعد از خودش، مثل حلقه کوچکی در برابر بیابان پهناور است و این روش، در درک عظمت هستی و درک خالق هستی، یکی از بهترین روش‌هاست.

بعد از معرفت به عظمت خداوند متعال، شناخت دیگری در اثر این تفکر در انسان مؤمن ایجاد می‌شود و آن، آگاهی بر کوچکی و ناچیزی بنده در برابر مولا و کوتاهی او در امر بندگی خداوند متعال است که این شناخت، موجب انکسار و شکستگی دل شده، او را خاشع می‌نماید.

۱. کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۱۵۵.

۲. سوره طلاق، آیه ۱۲.

۳. ترس از مقام خداوند

یکی از راه‌های خشوع در نماز، رسیدن به حالت خوف از خداست؛ البته خوف افراد از خداوند، برحسب مراتب ایمان و معرفت آن‌ها بسیار متفاوت است. بالاترین مرتبه خوف، خوف از فراق الهی است. کسانی که مرتبه‌ای از محبت الهی را چشیده باشند، هیچ چیز دیگری برای آن‌ها ارزش ندارد، می‌خواهند به وصال محبوب برسند و در مقابل بالاترین ترس‌شان نیز، این است که به فراقش مبتلا شوند. خوف از این که به آرزوی دیرینه خود نرسند که مراتبی از آن را در دنیا تحصیل کرده‌اند؛ اما مرتبه کاملش در آخرت حاصل می‌شود. برای همین مولا امیرالمؤمنین علیه السلام در دعای کمیل می‌فرماید: «صَبْرْتُ عَلَىٰ عَذَابِكَ فَكَيْفَ أَصْبِرُ عَلَىٰ فِرَاقِكَ؟» گیرم که بر عذاب تو صبر کنم، چگونه بر فراق تو صبر نمایم؟» نوع دیگر خوف این است که فرد، می‌ترسد از نعمت‌های الهی و آخرت موعود مؤمنین محروم شود.

پایین‌ترین مرتبه خوف نیز، آن است که فرد از عواقب کارهای خود و گناهانش بترسد و در دل، خوف از عذاب الهی داشته باشد. توجه به آیات و روایات در مرحله اول، تأثیر بسزایی خواهد داشت. سالک باید در آیات و روایات بهشت و جهنم و ثواب و عقاب تدبیر نماید و آن‌ها را صادق دانسته و خطاب آن‌ها را بر خود بعید نداند. کم‌کم با توجهات بیشتر و حصول مقدمات دیگر، انسان به مراحل بالاتر نیز دست می‌یابد و روز به روز بر خشوع نمازگزار اضافه می‌شود.

۴. افزایش محبت

بهترین راه برای عموم مؤمنان که ابتدای راه تحصیل خشوع هستند و مایل‌اند به محبت الهی دست پیدا کنند، همان راهی است که خداوند متعال آموزش داده است. در حدیث قدسی، خداوند خطاب به موسی علیه السلام می‌فرماید: «حَبَّبَنِي إِلَىٰ خَلْقِي وَ حَبَّبَ خَلْقِي إِلَيَّ؛ ای موسی، مرا پیش خلقم محبوب ساز و خلقم را نزد من محبوب نما.» گفت: «چگونه؟» خداوند فرمود: «ذَكَرَهُمْ آلَاثِي وَ نَعْمَائِي؛ مواهب و نعمت‌های مرا به یادشان بیاور.» توجه به نعمت‌های الهی و بزرگ‌ترین آن‌ها که همان هدایت انسان به سبیل بندگی است، باعث

می‌شود که انسان در عبادت الهی شاکر خداوند متعال گردد تا او را در درگاه خود راه داده و به او اجازه سخن گفتن در برابر مقام کبریایی خویش را عنایت کرده است و این شکرگزاری با شوق و عشق آمیخته شده، نمازگزار را خاشع می‌گرداند.

۵. پرهیز از گناه و امور لغو

دست یافتن به حضور قلب و خشوع برای انسان گناه‌کاری که توبه نمی‌کند، چیزی نزدیک به محال است؛ چراکه ظرف آلوده وجود، با نورانیت و انکسار، هماهنگی و نسبتی ندارد. هرچه انسان در ترک معاصی موفق‌تر گردد، جلوه رحمت پروردگار در دلش بیشتر، قلبش صاف‌تر و خشوعش بیشتر خواهد شد.

«آیت‌الله بهجت رحمته‌الله»، معتقد بودند یکی از امور مؤثر در تحصیل خشوع، اجتناب از لغو است و در این باره، به آیات سوره مؤمنون استناد می‌کردند که بعد از بیان صفت خشوع در نماز می‌فرماید: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ»^۱ همان کسانی که از (کار و سخن) بیهوده روی گردان هستند. ایشان معتقد بودند که ممکن است راز آمدن «خشوع در نماز» در کنار «اجتناب از لغو» در این آیه، نقش اجتناب از لغو در تحصیل خشوع باشد؛ بدین معنا که تا انسان از لغو (بیهوده‌گویی و بیهوده‌کاری) اجتناب نکند، نمی‌تواند در نمازش خاشع باشد.^۲

عوامل دیگری همچون خواندن دعاهای پیش از نماز، توجه به معانی الفاظ نماز، کم کردن مشغله‌ها و دل‌مشغولی‌ها، پرهیز از وسواس، توسل به حضرات معصومین علیهم‌السلام و... در ازدیاد خشوع نقش دارند که ما برای رعایت اختصار به آن پرداخته‌ایم؛ ان‌شاءالله خداوند متعال ما را از خاشعان قرار دهد!

۶. آخرین نماز

توجه به این نکته که شاید این آخرین نماز ما باشد، برای ایجاد خشوع در نماز نقش بسزایی دارد. در این باره امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةً فَرِيضَةً فَصَلِّهَا لَوْ قَتَلَتْهَا صَلَاةٌ مُّوَدَّعٍ يَخَافُ أَنْ لَا يَعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا»^۳ اگر نماز واجبی خواندی، آن را در وقتش بخوان و آن‌گونه بخوان که گویا

۱. سوره مؤمنون، آیه ۳.

۲. محمد محمدی ری‌شهری، زمزم عرفان، ص ۸۷.

۳. شیخ صدوق، أمالی، ص ۲۵۶.

نماز آخر توسه و هرگز به آن بر نمی‌گردد. یعنی مانند کسی باش که بعد از این نماز، می‌میرد. پس گویا لازم است تا نهایت تلاش خود را برای تقرب به خداوند متعال بنماید که این، آخرین توشه او از این دنیا خواهد بود.»