

خشوع در نماز



محمد تقی صرفی پور



خشوع نماز عامل پرواز روح

بسم الله الرحمن الرحيم. قد افلح المومنون. الذين هم في صلواتهم خاشعون

خداوند در سوره مومنون، یکی از ویژگیهای مومنین را خواندن نماز با خشوع ذکر کرده است.....

وقتی انسان در مقابل شخصیت با عظمتی قرار می گیرد، دست و پایش را گم می کند، نمی تواند

حرف بزند و لکنت زبان پیدا می کند. این حالت را می توان **خشوع** نامید

«خشوع»، مصدری عربی از ریشه «خشع» است؛ به معنای «پایین آوردن». علامه طباطبایی در تفسیر این «

کلمه می فرماید: «خشوع به معنای تأثر خاصی ست و به افراد مقهور دست می دهد که در برابر سلطانی

«قاهر قرار گرفته اند؛ طوری که همه توجه شان معطوف او گشته و از هر جای دیگر قطع می شود.^۱

از رسول خدا(ص) پرسیده شد که معنای خشوع چیست؟ حضرت فرمود: «التَّوَضُّعُ فِي الصَّلَاةِ وَأَنْ

يُقْبَلَ الْعَبْدُ بِقَلْبِهِ كُلِّهِ عَلَى رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ»^۲ فروتنی در نماز و اینکه بنده با تمام قلبش به پروردگارش

«روی آورد [و تمام توجهش به پروردگار متعال باشد]

عدم قبول نماز بدون خشوع: رسول خدا(ص) فرمود: «لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ عَبْدٍ لَا يَخْضَرُ قَلْبُهُ مَعَ بَدَنِهِ»^۳

«خداوند نماز بنده ای را که با حضور قلب نباشد، قبول نمی کند

در حدیث دیگر فرمود: «لَا يُنْظَرُ اللَّهُ إِلَى صَلَاةٍ لَا يَخْضَرُ الرَّجُلُ فِيهَا قَلْبُهُ مَعَ بَدَنِهِ»^۴ خداوند به نمازی

«که نماز گزار، قلبش همراه بدنش حاضر نباشد، نمی نگرد

^۱ ید محمد حسین طباطبایی، تفسیر المیزان، ج 15، ص 8

^۲ مغربی، دعائم الإسلام، ج 1، ص 158

^۳ المحاسن، احمد بن محمد بن برقی، دار الکتب الاسلامیه، قم، 1371 ق، چاپ دوم، ج 1، ص 261، ح 317

در جای دیگر فرمود: «لَا صَلَوةَ لِمَنْ لَا يَتَخَشَّعُ فِي صَلَاتِهِ»^۴ [نماز کسی که خشوع در نماز ندارد، نماز نیست.] این نفی به معنای نفی کمال است؛ یعنی نماز بدون خشوع کامل اصلاً وجود خارجی پیدا نمی کند

ثبت نماز به اندازه خشوع نماز: رسول خدا(ص) فرمود: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيُصَلِّي الصَّلَاةَ لَا يُكْتَبُ لَهُ سُدُسُهَا ۖ وَلَا عُشْرُهَا وَإِنَّمَا يُكْتَبُ لِلْعَبْدِ مِنْ صَلَاتِهِ مَا عَقَلَ مِنْهَا»^۵ [به راستی بنده ای نماز می گذارد که یک ششم و یک دهم [و یا تمام آن] برای او ثبت نمی شود؛ بلکه فقط به اندازه ای که از نماز فهمیده است (حضور قلب داشته) برای او ثبت می شود.] پس معیار ثبت، تنها توجه در نماز است که به چه اندازه از نماز را درک کرده و در مقابل خداوند خشوع داشته و قلبش را متمرکز نموده است. در روایتی فرمود: «مَا لَكُمْ مِنْ صَلَاتِكُمْ إِلَّا مَا أَقْبَلْتُمْ عَلَيْهِ فِيهَا فَإِنْ أَوْهَمَهَا كُلُّهَا أَوْ غَفَلَ عَنْ أَدَائِهَا لَفَتْ فَضْرِبَ بِهَا وَجْهَ صَاحِبِهَا»^۶ [چیزی از نماز برای تو (و به نفع تو ثبت نمی شود)؛ مگر به اندازه ای که در نماز توجه قلبی داشته ای، پس اگر تمام نماز با خیال پردازی و غفلت انجام گیرد، پیچیده شده و به صورت صاحبش زده می شود (که این نماز هیچ سودی ندارد)]

اهتمام به حضور قلب: امام علی(ع) به کمیل این گونه توصیه فرمود: «يَا كُمَيْلُ! لَيْسَ الشَّانُ أَنْ تُصَلِّيَ وَ تَصُومَ وَ تَتَصَدَّقَ [إِنَّمَا] الشَّانُ أَنْ تَكُونَ الصَّلَاةَ فَعِلْتَ بِقَلْبٍ نَقِيٍّ وَ عَمَلٍ عِنْدَ اللَّهِ مَرْضِيٍّ وَ خُشُوعٍ سَوِيٍّ»^۷ [ای کمیل! مهم این نیست که (زیاد) نماز بخوانی و روزه بگیری و صدقه بدهی! مهم این است که «نماز، با دل پاک و عمل خداپسندانه و خشوع راستین صورت گیرد]

^۴. مستدرک الوسائل، میرزای حسین نوری، انتشارات الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۲ ق، چاپ اول، ج ۴، ص ۱۱۱

^۵. دلائل الصدق لنهج الحق، محمدحسن نجفی، مؤسسه آل البيت(ق، م، چاپ اول، ۱۴۲۲ ق، ج ۴، ص ۵۴

^۶. بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۹

^۷. ج ۸۴، ص ۲۶۰، ج ۵۹ بحار،

^۸. بحار، ج ۷۴، ص ۲۷۳؛ ب

5. اثر نماز با توجه: حضرت صادق(ع) فرمود: «مَنْ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ يَعْلَمُ مَا يَقُولُ فِيهِمَا أَنْصَرَفَ وَ لَيْسَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ ذَنْبٌ»^[9] کسی که دو رکعت نماز گزارد، در حالی که بداند در آن چه می گوید (و «حواسش کامل جمع باشد) پس از اتمام نماز بین او و خدایش گناهی نخواهد ماند

همچنین می فرماید: «مَنْ قَبَلَ اللَّهَ مِنْهُ صَلَاةً وَاحِدَةً لَمْ يُعَذِّبْهُ»^[10] خداوند کسی را که از او یک نماز «قبول شود، عذاب نمی کند

برابر با یک شب نماز: رسول خدا(ص) فرمود: «رَكْعَتَانِ خَفِيفَتَانِ فِي (ال) تَفَكُّرٍ خَيْرٌ مِنْ قِيَامٍ لَيْلَةٍ»^[11] دو رکعت نماز سبک بال همراه با تفکر و توجه از بیداری یک شب (در حال نماز و عبادت) بهتر [و برتر] است.» معلوم می شود معیار اصلی در عبادت کیفیت مناسب است، نه کمیت و کثرت صرف.

رسول اکرم(ص) درباره حضور قلب به ابوذر فرمود: «يَا أَبَا ذَرٍّ! رَكْعَتَانِ مُقْتَصِدَتَانِ فِي التَّفَكُّرِ خَيْرٌ مِنْ قِيَامٍ لَيْلَةٍ وَ الْقَلْبُ سَاهٍ»^[12] ای اباذر! دو رکعت نماز مختصر که با تفکر (و حضور قلب) خوانده شود، «بهتر است از بیدار بودن یک شب با حال نماز بدون حضور قلب

واجب شدن بهشت: حضرت صادق(ع) فرمود: «لَا تَجْتَمِعُ الرَّغْبَةُ وَ الرَّهْبَةُ فِي قَلْبٍ إِلَّا وَجَبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ فَإِذَا صَلَّيْتَ فَأَقْبِلْ بِقَلْبِكَ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ يُقْبَلُ بِقَلْبِهِ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فِي صَلَاتِهِ وَ دُعَائِهِ إِلَّا أَقْبَلَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَيْهِ بِقُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ إِلَيْهِ وَ أَيْدُهُ مَعَ مَوَدَّتِهِمْ إِيَّاهُ بِالْجَنَّةِ»^[13] در قلب مؤمن رغبت (به ثواب و رضوان الهی) و ترس (از عقوبت الهی) جمع نمی گردد؛ مگر اینکه خداوند بهشت را بر او واجب می گرداند. پس هر گاه به نماز ایستادی، با تمام وجودت به خدا رو

⁹. الکافی، کلینی، درالحديث، قم، 1429ق، ج 3، ص 266، ح 12

¹⁰. ج 3، ص 266، ح 11

¹¹. ثواب الاعمال، شیخ صدوق، الشریف رضی، قم، چاپ دوم، 1406ق، ص 44، ح 1

¹². مکارم الاخلاق، حسن بن فضل طبرسی، دار الحوراء، بیروت، چاپ اول، 1408 ق، ج 2، ص 467

¹³. من لا يحضره الفقيه، شیخ صدوق، دفتر انتشارات اسلامی، قم، چاپ دوم، 1413 ق، ج 1، ص 209

کن، به راستی که بنده با قلب به خدا متوجه نمی گردد؛ مگر اینکه خدای عزیز و جلیل با قلوب تمام
»مؤمنین به او رو می کند و او را با دوستی مؤمنان برای ورود به بهشت تأیید می نماید

روح عبودیت

امام خمینی! درباره اهمیت حضور قلب می گوید: «یکی از مهمّات آداب قلبیه که شاید کثیری از
آداب مقدّمه آن باشد و عبادت را بدون آن روح و روانی نیست، و خود مفتاح قفل کمالات و باب
الابواب سعادات است و در احادیث شریفه از کم تر چیزی این قدر ذکر شده و به کم تر ادبی این
قدر اهمیت داده شده، حضور قلب است. عبادات و مناسک و اذکار و اوراد وقتی نتیجه کامل دارد
که صورت باطنه قلب شود و باطن ذات انسان به آن مخمر گردد و دل انسان صورت عبودیت به خود
گیرد و از خودسری و سرکشی بیرون آید و از اسرار فواید عبادات یکی آن است که اراده نفس قوی
شود و نفس بر طبیعت چیره شده و قوای طبیعت مسخر و تحت قدرت و سلطنت نفس گردد و اراده
نفس ملکوتی در ملک بدن نافذ گردد، به طوری که قوا چون ملائکه الله نسبت به حق تعالی شوند که
لحظه ای عصیان آن نکنند، و به آنچه فرمان برای آنها صادر می شود، عمل کنند.^{۱۴}

اصلاح نمازها

سال 1360 ش در محضر آیت الله بهاء الدینی) بودم، تا نماز را به امامت ایشان اقامه کنم و این در
حالی بود که عصر آن روز درگیر مشکلات و گرفتاریهایی شده بودم و خاطری آشفته داشتم. اذان را
گفتند و هنگام نماز فرا رسید. در صف اول ایستادم و تکبیره الاحرام گفتم؛ اما آن چنان ناراحت بودم
که تمام فکر و حواسم بیرون از نماز بود و متوجه چگونگی نماز نشدم. نماز تمام شد. لحظه ای بیش
نگذشته بود که ایشان مرا صدا زدند. اجابت کردم و سرم را نزدیک ایشان بردم، ناگاه فرمودند: فلانی!
این نماز نیست که ما می خوانیم! مقداری متحیر شدم و به دنبال آن سخنان آقا را تأیید کردم و عرض
[کردم: دعا بفرمایید توفیق نماز خواندن را پیدا کنم. ایشان فرمود: خود را باید اصلاح کرد.^{۱۵}

^{۱۴}. آداب الصلوة، امام خمینی!، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی!، تهران، چاپ اول، ص 38

^{۱۵}. آیت بصیرت، زندگی آیت الله بهاء الدینی، سید حسن شفیعی، ناشر مؤلف، چاپ دوم، 1375 ش، ص 56

استاد مطهری) که با «سید هاشم حداد» عارف بزرگ و از مبرزترین شاگردان عرفان مرحوم قاضی طباطبایی) بارها ملاقات داشته است، می گوید: «یک بار که به دیدن ایشان رفتم، از من سؤال کردند: نماز را چگونه می خوانی؟ گفتم: با توجه کامل به معانی و کلمات آن، نماز را می خوانم. ایشان فرمودند: پس کی نماز می خوانی؟ در نماز توجه ات فقط به خدا باشد و (تنها) به معانی توجه [مکن!]»^{۱۶}

(خشوع در سیره معصومان

توجه به سیره معصومان) در حال نماز به عنوان الگوهای عملی و رفتاری به خوبی می تواند ما را در انجام نماز با توجه و حضور قلب یاری رساند. به نمونه هایی در این زمینه توجه شود

پیامبر اکرم(ص): از «جعفر بن علی قمی» نقل شده است که: «كَانَ النَّبِيُّ (ص) إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ تَرَبَّدَ وَجْهَهُ خَوْفًا مِنَ اللَّهِ تَعَالَى؛»^[۱۷] وقتی پیامبر(ص) به نماز می ایستاد، پیوسته چهره اش به جهت خوف از «خدای بلند مرتبه متغیر می شد

امام علی(ع): «كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) إِذَا أَخَذَ فِي الْوُضُوءِ تَغَيَّرَ وَجْهُهُ مِنْ خِيفَةِ اللَّهِ تَعَالَى؛»^[۱۸] وقتی ۲. علی(ع) شروع به نماز می کرد، صورتش از خوف خدای بلند مرتبه تغییر می کرد (و آثار ترس بر آن «دیده می شد)

در احوالات و سیره امام علی(ع) آمده است که: «أَنَّهُ كَانَ إِذَا دَخَلَ الصَّلَاةَ كَانَ كَأَنَّهُ بَنَاءٌ ثَابِتٌ أَوْ عَمُودٌ قَائِمٌ لَا يَتَحَرَّكُ وَكَانَ رُبَّمَا رَكَعٌ أَوْ سَجْدَةٌ فَيَقَعُ الطَّيْرُ عَلَيْهِ وَلَمْ يُطِقْ أَحَدٌ أَنْ يَحْكِيَ صَلَاةَ رَسُولِ اللَّهِ (ص) إِلَّا عَلَى بَنٍ أَبِي طَالِبٍ وَ عَلِيٍّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع)؛»^[۱۹] به راستی هر گاه او (علی(ع)) وارد نماز می شد، مانند ساختمان محکم و یا ستون قائم و استوار بود که حرکتی از او مشاهده نمی شد و گاه می

^{۱۶}. ناگفته‌های عارفان، مجدجواد نورمحمدی، نشر مهر خوبان، چاپ سوم، ۱۳۸۲ ش، ص ۲۲۷ - ۲۲۸

^{۱۷}. فلاح السائل، علی بن طاووس، بوستان کتاب، قم، ۱۴۰۶ق، چاپ اول، ص ۱۶۱

^{۱۸}. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۴۰۰، ح ۷۲

^{۱۹}. دعائم الاسلام، نعمان مغربی، ص ۱۵۹؛ بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۶۵

شد در حال رکوع و سجده پرنده بر روی او می نشست (آنقدر آرام و بی تحرک بود) و هیچ کس «توان به نمایش گذاشتن نماز رسول خدا(ص) را ندارد؛ جز علی بن ابی طالب و علی الحسین

فاطمه زهرا(س): در توصیف سیره ایشان می خوانیم: «كَانَتْ فَاطِمَةُ

&تَنْهَجُ فِي الصَّلَاةِ مِنْ خِيفَةِ اللَّهِ تَعَالَى؛[۲۰] فاطمه زهرا

»در نماز از خوف خدای بلند مرتبه نفس نفس می زد

پیامبر اکرم(ص) فرمود: «دخترم فاطمه

سرور زنان سراسر عالم است. هرگاه در محراب خود در برابر پروردگارش (جلّ جلاله) قرار گیرد، برای فرشتگان آسمانی می درخشد و خدای عزّوجلّ به فرشتگانش می فرماید: ای فرشتگان من! به بنده من فاطمه بنگرید. بانوی بندگان من در برابر من ایستاده و عضلاتش از خوف من می لرزد، او با دل خویش به من روی آورده است، شما را گواه می گیرم که شیعیان او را از آتش ایمن [۲۱]». کردم

امام حسن(ع): درباره حضرت نوشته اند: «كَانَ الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ إِذَا تَوَضَّأَ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ وَارْتَعَدَتْ مَفَاصِلُهُ فَقِيلَ لَهُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ حَقٌّ لِمَنْ وَقَفَ بَيْنَ يَدَيِ ذِي الْعَرْشِ أَنْ يَصْفَرَ لَوْنُهُ وَتَرْتَعِدَ مَفَاصِلُهُ؛[۲۲] وقتی امام حسن(ع) وضو می گرفت، رنگش تغییر می کرد و مفاصل بدنش می لرزید، گفته شد: چرا می لرزید؟ فرمود: سزاوار است کسی که در مقابل صاحب عرش (خدای هستی) ایستاده، رنگش زرد و «عضلات (بدنش از خوف و درک عظمت او) بلرزد

²⁰. بحار الأنوار، ج 70، ص 400، ح 72

. بحار الأنوار، ج 43، ص 172، ح 13؛ ج 84، ص 347، ح 32، و ص 346، ح 30

علی بن الحسین (ع): در کتاب «دعائم الاسلام» آمده است: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (ع) إِذَا تَوَضَّأَ لِلصَّلَاةِ وَآخَذَ فِي الدُّخُولِ فِيهَا اصْفَرَ وَجْهَهُ وَتَغَيَّرَ لَوْنُهُ، فَقِيلَ لَهُ مَرَّةً فِي ذَلِكَ، فَقَالَ: إِنِّي أُرِيدُ الْوُقُوفَ بَيْنَ يَدَي مَلِكٍ عَظِيمٍ؛»^[۲۳] هر گاه علی بن الحسین ' برای نماز وضو می گرفت و می خواست به نماز وارد شود، چهره اش زرد می شد و رنگش تغییر می کرد. یکبار گفته شد: چرا چهره ات زرد می شود؟ فرمود: تصمیم دارم در مقابل پادشاه بزرگ (هستی) بایستم (پس جا دارد که بدنم بلرزد و رنگ چهره ام «تغییر کند»

از امام صادق (ع) نیز نقل شده است که فرمود: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ إِذَا قَامَ فِي الصَّلَاةِ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ فَإِذَا سَجَدَ لَمْ يَرْفَعْ رَأْسَهُ حَتَّى يَرْفُضَ عِرْقًا؛»^[۲۴] هر گاه علی بن الحسین ' به نماز می ایستاد، رنگش می پرید «و چون به سجده می رفت، آنقدر سر بر نمی داشت که عرق از رویش می ریخت

حضرت باقر (ع) فرمود: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ إِذَا قَامَ فِي الصَّلَاةِ كَأَنَّهُ سَاقُ شَجَرَةٍ لَا يَتَحَرَّكُ مِنْهُ شَيْءٌ إِلَّا مَا حَرَّكَهُ الرِّيحُ مِنْهُ؛»^[۲۵] هر گاه علی بن الحسین - که درود خدا بر آن دو باد - به نماز می ایستاد، گویا تنه درخت است و چیزی از (بدن) او حرکت نمی کرد؛ مگر آنچه (از لباس او را) باد حرکت «می داد

ابو ایوب نقل کرده است که: «كَانَ أَبُو جَعْفَرٍ وَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ إِذَا قَامَا إِلَى الصَّلَاةِ تَغَيَّرَتْ أَلْوَانُهُمَا حُمْرَةً وَ مَرَّةً صُفْرَةً وَ كَأَنَّمَا يُنَاجِيَانِ شَيْئًا يَرِيَانِهِ؛»^[۲۶] هر گاه ابو جعفر (امام باقر) و ابو عبدالله (حضرت صادق) ' برای نماز می ایستادند، رنگشان تغییر می کرد؛ گاهی سرخ می شد و گاهی زرد. به گونه ای مناجات «می کردند که گویی چیزی (و خدای خویش) را می بینند

²³ دعائم الاسلام، ج 1، ص 158

²⁴ فلاح السائل، ص 117 و 101

²⁵ الکافی، ج 3، ص 300، ح 4

²⁶ فلاح السائل، ص 161

به این نکته توجه شود که بین روایات تنافی وجود ندارد؛ چون اولاً حالت لرزه بر اندام قبل از شروع نماز مطرح است و ثبات بدن در حال نماز. ثانیاً ثبات بدنی با خوف و خشوع قلبی با هم سازگاری دارد. ممکن است انسانی در نماز بدنش آرام باشد؛ ولی قلبش از خوف الهی متأثر باشد.

سیره معصومان (نشان می دهد که آنان در نماز غرق در عظمت الهی بودند و به غیر او توجه نداشتند، در خبر پایین تر آن را می توان در حالات بعضی از علما نیز مشاهده کرد

مرحوم آیت الله العظمی سید احمد خوانساری) کسالتی داشتند و می بایست معده ایشان جراحی می شد. پزشکان تصمیم داشتند ایشان را پس از بیهوش کردن، عمل کنند و قسمتی از معده ایشان را بیرون بیاورند؛ اما ایشان فرموده بودند: نیازی به بیهوش کردن نیست، شما کارتان را انجام دهید. گفتند: آقا! جراحی است، پاره کردن شکم است! فرمود: شما کار خودتان را انجام دهید. آقا را به بیمارستان شیراز منتقل و بدون بیهوش کردن، عمل کردند. آقا به هنگام عمل توجهشان را به ساحت الهی معطوف کردند و پزشکان شکمش را پاره کردند و دوختند، بدون اینکه او هیچ عکس العمل ناراحت کننده ای از خود نشان دهد. پزشکان باور نمی کردند که چنین چیزی امکان داشته باشد. آنان فکر می کردند که با تماس چاقو با بدن، دست و پا زدن و داد و فریاد آقا شروع می شود و نمی گذارد کار انجام گیرد؛ اما با کمال تعجب هیچ عکس العملی از ایشان ندیدند. چنین فردی در نماز هم می تواند توجهش را به خدای متعال معطوف کند و از اطراف خود بی خبر باشد. پس این کار [شدنی است؛ اما همتی مردانه می خواهد].^{۲۷}

راهکارهای خاشع شدن در نماز

برای دستیابی به هر کار، هدف و مقصودی راهکارهایی وجود دارد که توجه به آنها زمینه رسیدن به آن هدف را آسان تر و سریع تر فراهم می کند. برای اینکه در نماز خشوع داشته باشیم نیز

از رهنمودهای آیت الله مصباح یزدی به نقل از: برای تمام خانواده‌ها، باقری طاقانکی، انتشارات نصایح، قم، چهارم، 1388، ج 1، ص 142.²⁷

راهکارهایی وجود دارد که از سخنان معصومان و بزرگان دینی می توان آن را استخراج کرد و در دسترس عموم قرار داد.

ترک گناهان

گناهان ضررها و زیانهای فراوانی دارند. یکی از آن ضررها این است که خداوند حال دعا و نماز را از انسان می گیرد. در واقع گناهان باعث می شوند که انسان از لیاقت حضور در محضر الهی باز ماند، لذا در روایات آمده است: کسی که به پدر و مادر از روی دشمنی نگاه کند، از توفیق قبولی نماز باز می ماند.^[۲۸] و همین طور کسانی که غیبت می کنند

رسول خدا(ص) فرمود: «ثَمَانِيَةُ لَا تُقْبَلُ مِنْهُمْ الصَّلَاةُ الْعَبْدُ الْآبِقُ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى مَوْلَاهِ وَالنَّاشِزُ وَزَوْجُهَا عَلَيْهِمَا سَاخِطٌ وَمَانِعُ الزَّكَاةِ وَتَارِكُ الْوُضُوءِ وَالْجَارِيَةُ الْمُدْرِكَةُ تُصَلِّي بِغَيْرِ خِمَارٍ وَإِمَامٌ قَوْمٍ يُصَلِّي بِهِمْ وَهُمْ لَهُ كَارِهُونَ وَالسَّكَرَانُ وَالزَّيْنُ ، وَهُوَ الَّذِي يُدَافِعُ الْبَوْلَ وَالْعَائِطُ؛^[۲۹] نماز هشت گروه پذیرفته نمی شود: بنده فراری، تا زمانی که به سوی مولایش برگردد. زن نافرمانی که شوهرش از او ناراضی است. کسی که زکات نمی دهد. کسی که وضو نمی گیرد. دختر بالغی که بدون روسری نماز بخواند. پیشوای قومی که با آنان نماز بخواند، در حالی که از او ناراضی هستند. آدم مست و کسی که بول و غایط را (به زور) در خودنگه دارد

آیت الله بهجت) در این زمینه می فرمود: «... احساس لذت در نماز یک سری مقدمات خارج از نماز دارد و یک سری مقدمات در خود نماز؛ آنچه که قبل و در خارج از نماز باید ملاحظه شود و عمل شود، این است که انسان گناه نکند، قلب را سیاه نکند، دل را تیره نکند. معصیت روح را مکدر می کند، نورانیت دل را می برد، و اما هنگام خود نماز، انسان باید زنجیر و سیمی دور خودش بکشد تا غیر خدا داخل نشود. بایستی فکرش را غیر از خدا منحرف و توجّهش به غیر خدا مشغول نشود. البته اگر

²⁸ الکافی، ج 2، ص 349، ح 5

²⁹ مکارم الاخلاق، طبرسی، ج 2، ص 436؛

به طور غیر اختیاری توجّهش به جایی رفت که هیچ؛ اما به محض التفات پیدا کردن بایستی قلبش را [از غیر خدا منصرف کند].^{۳۰}

رسول خدا(ص) فرمود: «أَرْبَعُ يُمْتَنَ الْقَلْبُ الذَّنْبُ عَلَى الذَّنْبِ وَ كَثْرَةُ مُنَاقَشَةِ النِّسَاءِ يَعْنِي مُحَادَثَتَهُنَّ وَ مُمَارَاةَ الْأَحْمَقِ تَقُولُ وَ يَقُولُ وَ لَا يَرْجِعُ إِلَى خَيْرٍ وَ مُجَالَسَةُ الْمَوْتَى فَقِيلَ لَهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا الْمَوْتَى قَالَ كُلُّ غَنِيٍّ مُتَرَفٍّ؛^[۳۱] چهار چیز روح و قلب را می میراند؛ گناه پشت سر گناه، زیاد همکلام شدن با زنان (مخصوصاً اگر نامحرم باشد)، مجادله با فرد احمق که تو بگویی و او جواب دهد و به خیری منجر نشود و (چهارم) همنشینی با مردگان. عرض شد: ای رسول خدا(ص) موتی چه کسانی هستند؟» فرمود: هر ثروتمند خوشگذران (غافل) از خداوند

اصلاح نفس

امام علی(ع) فرمود: «إِمْلِكُوا أَنْفُسَكُمْ بِدَوَامِ جِهَادِهَا؛^[۳۲] به وسیله جهاد همیشگی با نفس مالک نفستان «!گردید

وقتی انسان نفس را مالک شد و بر او سلطه پیدا کرد، او را از وسوسه و رفتن به سمت غیر خدا حفظ می کند. شخصی که در نماز حواسش پرت بود و این نکته را مرحوم آیت الله بهاء الدینی به او تذکر داده بود، تعریف می کند: «وقتی گفتم دعا بفرمایید توفیق نماز خواندن را پیدا کنم. ایشان فرمود: [۳۳]» خود را باید اصلاح کرد

اگر نفس اصلاح نشد، شیطان مسلط می شود و نمی گذارد در نماز حضور قلب داشته باشیم. حضرت آیت الله بهجت در این باره می فرمود: «از امام جعفر صادق(ع) روایت شده است که فرمود: یک نماز واجب افضل است از هزار حج و هزار عمره مقبول و حال آنکه یک حج نزد خدا افضل است از

^{۳۰}. در محضر بزرگان، ج ۱، ص ۷۰؛ فریادگر توحید، ص ۲۲۵ - ۲۲۴

^{۳۱} الخصال، ج ۱، ص ۲۲۸؛

^{۳۲} نهج البلاغه، خطبه ۱۹۸

^{۳۳}. آیت بصیرت، ص ۵۶

یک دنیا طلا و نقره که در راه صدقه داده شود و چون این قدر فضیلت و شرافت دارد، لذا شیطان حتی الامکان نمی گذارد، انسان یک نماز با حضور قلب به جا بیاورد. «و در اثر وسوسه شیطان» هر چه گم شده، در نماز پیدا می شود. هر چه فراموش کرده، در نماز به نظرش می آید. در نماز حساب ریخته می شود و تمام خیالات در نماز مجسم می شود. تدبیر و تنظیم امور دنیا در نماز انجام می شود.^{۳۴}

درک حضور خدا

رسول خدا(ص) به ابوذر فرمود: «أَعْبُدِ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»^[۳۵] خدا را آن گونه عبادت کن که گویا او را می بینی، پس اگر تو او را نمی بینی، او تو را می بیند

امام خمینی! در توضیح حدیث می نویسد: «از حدیث شریف دو مرتبه از مراتب حضور قلب مستفاد می شود: یکی آنکه سالک شاهد جمال جمیل و مستغرق تجلیات حضرت محبوب باشد، به طوری که جمیع مسامع قلب از دیگر موجودات بسته شده و چشم بصیرت به جمال پاک ذی الجلال گشوده گردد و جز او مشاهده نکند. بالجمله، مشغول حاضر باشد و از حضور در محضر نیز غافل باشد

و مرتبه دیگر که نازل تر از این مقام است، آن است که خود را حاضر محضر ببیند و ادب حضور و محضر را ملحوظ دارد. رسول اکرم(ص) می فرماید: اگر می توانی از اهل مقام اوّل باشی، عبادت خدا را آن طور به جا آور؛ و الاّ از این معنا غافل مباش که تو در محضر ربوبیتی و البته محضر حق که [۳۶] «غفلت از آن از مقام عبودیت دور است

^{۳۴}. ثمرات الحیات، ج ۲، ص ۶۸۳

^{۳۵}. المحاسن، للبرقی، ج ۱، ص ۳؛ الکافی، ج ۲، ص ۶۸

^{۳۶}. آداب الصلوة، ص ۳۸

این درك حضور برای انسان خشوع می آورد. حضرت آیت الله اراکی) در خصوص حضور قلب در نماز می فرماید: «من در نماز که می ایستم، مثل اینکه با خدا شفاهی دارم صحبت می کنم. مثل اینکه [رو به رو هستم. این طور حالی دست می دهد].»^{۳۷}

از اسرار فواید عبادات یکی آن است که اراده نفس قوی شود و نفس بر طبیعت چیره شده و قوای طبیعت مسخر و تحت قدرت و سلطنت نفس گردد و اراده نفس ملکوتی در ملک بدن نافذ گردد

بدانیم که خدا دارد به حرفهای ما گوش می دهد، این حدیث قدسی بسیار تکان دهنده است با دقت به آن توجه شود: «أَوْحَى اللَّهُ إِلَى مُوسَى (ع): إِنَّمَا أَقْبَلُ الصَّلَاةَ لِمَنْ تَوَاضَعَ لِعَظَمَتِي وَلَمْ يَتَعَزَّ عَلَى خَلْقِي وَقَطَعَ نَهَارَ بَذِكْرِي وَالزَّمَ قَلْبُهُ خَوْفِي وَكَفَّ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهَوَاتِ مِنْ أَجْلِي؛»^{۳۸} خداوند به موسی وحی کرد: همانا نماز کسی را می پذیرم که در برابر عظمت من تواضع کند و در مقابل خلقم فروتنی نکند.» و روزش را با یاد من سر کند و نفسش را از شهوات (حرام) حفظ نماید

یکی از طلباب به خدمت حضرت آیت الله العظمی بهجت) عرض کرد: در خواب دیدم که در مکان مقدسی مشغول نماز هستم و وقتی به سجده می روم، همه سنگریزه ها با من تسبیح می گویند، حضرت آیت الله بهجت فرمودند: اگر انسان کامل شود، این را در بیداری می شنود و مشاهده می کند.^{۳۹}

آری، به خدا چنان باید توجه کرد که غیر از او در نظر جلوه نکند، چنان که خداوند به بنده اش چنان توجه

دارد که گویا غیر از او بنده ای ندارد.

^{۳۷} ک قرن و ارستگی، علی صدراپی، حجت، قم، اول، ص 46

^{۳۸} کلیات حدیث قدسی، شیخ محمد حسین حرّ عاملی، انتشارات دهقان، تهران، پنجم، 1374، ص 132

^{۳۹} بهجت عارفان، ص 164

درک بی نیازی خدا

از حضرت آیت الله بهجت (سؤال شد: نماز برایم مانند جریمه دادن [سنگینی] است، چه کنم؟ ایشان فرمودند: (زیاد) بگوئید: [وَرُبُّكَ الْغَنِيُّ ذُو الرَّحْمَةِ]؛ «و پروردگار تو، بی نیاز و صاحب رحمت [است].»^{۴۰}

توجه به معنای نماز و فراغت قلب

برای خشوع و توجه بیش تر به خداوند متعال در نماز لازم است معنای نماز را فرا گیریم و به آن توجه نماییم، و از آن بهتر این است که تفسیر سورة حمد و اخلاص را مرور کنیم تا بیش تر با عمق نماز آشنا شویم. این کار انسان را در خشوع و حضور قلب کمک می کند

از محضر آیت الله العظمی بهجت) پرسیده شد: چه کار کنیم که در نماز حضور قلب داشته باشیم؟ ایشان فرمودند: اوّل وقت نماز، با توجه به نماز وارد شوید و هنگام خواندن حمد و سوره به معنای آن [توجه داشته باشید تا این ارتباط حفظ شود].»^{۴۱}

امام خمینی! می گوید: «آنچه باعث حضور قلب می شود دو امر است: یکی فراغت وقت؛ و دیگری فهماندن به قلب اهمیت عبادت را، مقصود از فراغت وقت آن است که انسان در هر شبانه روز برای عبادت خود وقتی معین کند که در آن وقت، خود را موظف بداند که فقط به عبادت پردازد و اشتغال دیگری را برای خود در آن وقت قرار ندهد. انسان اگر بفهمد که عبادت یکی از امور مهمه ای است که از کارهای دیگر اهمیتش بیش تر؛ بلکه طرف نسبت با آنها نیست، البته اوقات آن را [۴۲]. حفظ می کند و برای آن وقتی موظف می کند

^{۴۰}. گوه‌رهای حکیمانه، مهدی عاصمی، مؤسسه فرهنگی طوبای محبت، چاپ اول، ۱۳۸۴ ش، ص ۱۷
^{۴۱}. بهجت عارفان، رضا باقی‌زاده گیلانی، انتشارات زائر آستانه مقدسه قم، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش، دفتر نخست، ص ۱۵۳
شرح چهل حدیث (اربعین حدیث) امام خمینی!، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی!، تهران، چاپ پنجم، ۱۳۷۳
^{۴۲}. ش، ص ۴۲۶

وقتی اهمیت حضور قلب را فهمیدی، علم تنها کفایت نمی کند؛ بلکه حجت را تمام تر می نماید. دامن همت به کمر زن و آنچه را دانستی در صدد تحصیل آن باش و علم خود را عملی کن تا از آن استفاده بری و برخوردار از آن شوی. قدری تفکر کن که به حسب روایات اهل بیت عصمت (وحی و تمام فرمایشات و علومشان از وحی الهی و کشف محمدی (ص) است قبولی نماز شرط قبولی اعمال است، و اگر نماز قبول نشود، به سایر اعمال دیگر اصلاً نظر نکنند.^{۴۳}] و قبولی نماز به حضور قلب است که اگر توجه قلب در نماز نباشد، از درجه اعتبار ساقط و لایق محضر حق نیست و مورد قبول نمی شود، چنانچه در احادیث سابق معلوم شد. پس کلید گنجینه اعمال و باب اصلی همه سعادات، حضور قلب است که با آن فتح باب سعادت بر انسان می شود و بدون آن، جمیع عبادات از درجه اعتبار ساقط می شوند.^{۴۴ ۴۵}

آیت الله بهجت؛»، معتقد بودند یکی از امور مؤثر در تحصیل خشوع، اجتناب از لغو است و در این باره، به آیات سوره مؤمنون استناد می کردند که بعد از بیان صفت خشوع در نماز می فرماید: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ»؛^[۱] همان کسانی که از «(کار و سخن) بیهوده روی گردان هستند

نماز باخشوع یعنی نمازگزار خود را در مقابل عظمت الهی می بیند لذا از اینکه در مقابل خداوند مهربان است بخاطر عظمت الهی، اشگش جاری می شود

گاهی بدنش به لرزه می افتد. گاهی انقدر غرق عظمت الهی می شود که از حوادث اطراف خود هیچ چیز احساس نمی کند و گاه به درجه ای از خشوع می رسد که:رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند!

⁴⁴ <https://btid.org/fa/book/100543>

⁴³ من لا یحضره الفقیه، ج 1، ح 5

⁴⁵ آداب نماز، امام خمینی، ص 41

در این موقع احتمال بیهوش شدن و یا جان بجان افرین تسلیم کردن زیاد است.

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾. به راستی که مؤمنان رستگار شدند (١). الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾. همانان که در نمازشان خاشع و ترسانند (٢)^{٤٦}

اولین کسانی که نمازشان با خشوع کامل بوده است چهارده معصوم بوده اند.

علامت های نماز با خشوع

خشوع در نماز باعث تغییر حالت نمازگزار می شود.

در اینجا گزارشی از تغییر حالت کسانی که عظمت الهی را درک کردند می آوریم شاید در ماهم اثر کند و ماهم بتوانیم نماز با خشوع بخوانیم:

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هرگاه که به نماز می ایستاد، صورت مبارکش از خوف خداوند متعال تغییر می کرد و دگرگون می شد.^{٤٧}

امیرمؤمنان (علیه السلام) شبی هزار رکعت نماز می خواند و از کثرت سجده، پیشانیش پینه می بست. هفتادبار از خوف خدا، غش کرد و بیهوش شد. در هنگام نماز، تیر را از پایش درآوردند، متوجه نشد. در موقع نماز رنگ برنگ می شد و دچار ترس و لرز می گردید.

نماز فاطمه زهراء (سلام الله علیها) نماز با خشوع کامل بوده است. پدرش رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) درباره نمازش چنین تعریف می کند:

هرگاه که او در محراب در مقابل خدای ذوالجلال قرار می گیرد، نورش برای ملائکه مشخص است همانطور که نور ستاره برای اهل زمین مشخص است و خدا به ملائکه می فرماید: ای فرشتگان من! به فاطمه نگاه کنید که او سرور کنیزان من است و در

⁴⁶ مومنون ایه 2 و 1

⁴⁷ (بحار الانوار، ج 84، ص 248)

پیشگاه من مشغول عبادت است در حالیکه استخوانهایش از خوف من می لرزد و با دلش مرا عبادت می کند. من شمارا شاهد می گیرم که شیعیان او را از آتش ایمن گردانیدم.

فاطمه زهرا (سلام الله علیها) در حال نماز از شدت ترس از خداوند تبارک و تعالی نفش به شماره می افتاد.^{۴۸}

هنگامی که امام حسن مجتبی (علیه السلام) به نماز می ایستاد، تن مبارک حضرتش در مقابل پروردگار می لرزید.^{۴۹}

هرگاه وقت نماز می رسید، پوست بدن امام زین العابدین (علیه السلام) می لرزید و رنگ چهره اش زرد می شد و مانند برگ درخت خرما، بر اندام مبارکش رعشه می افتاد.^{۵۰}

امام رضا (ع) پیراهنی به «دعبل» هدیه داد...

از امام رضا علیه السلام روایت شده است که آن حضرت پیراهنی به «دعبل» هدیه داد و به او سفارش کرد: این پیراهن را خوب نگهداری کن (و قدر آن را بدان) که من با آن، هزار شب و هر شبی هزار رکعت نماز خوانده ام و هزار ختم قرآن کرده ام.^{۵۱}

^{۴۸} بحار الانوار، ج ۸۵، ص ۲۵۸
^{۴۹} بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۵۸

^{۵۰} بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۲۴۷
^{۵۱} بحار الانوار: ج ۸۲، ص ۳۱۰

نماز سید هندی!

اینکه عالمانی چون آیه الله سید احمد کربلایی یا آیه الله میرزا جواد آقا ملکی تبریزی یا آیه الله شیخ علی کاشانی در حال نماز از دنیا رفتند، زیرا نتوانستند عظمت الهی را که در نماز حس کردند تحمل نمایند و از شوف روحشان به لقاء الله پیوست.

اینکه فرمودند نماز معراج مومن است یعنی می تواند با خشوع در نماز، به عرش الهی بالابرو و ذره ای از عظمت الهی را مشاهده نماید.

کسانی که به این لذت دست پیدا کردند دیگر دنیا و آنچه در آنست برایشان بی ارزش می گردد.

:

نماز با خشوع بالاترین لذت معنوی

اگر نمازگزار نماز را با حضور قلب و خشوع بخواند لذتی معنوی در خود می یابد که بقول ایه الله بهجت:

مرحوم حضرت آیت الله العظمی بهجت می فرمود: آقای میرزا حسین میرزا خلیل (رحمة الله علیه) در سن نود سالگی می فرموده است؛

غذا خوردن برای من مانند این است که انبان و کیسه ای را پر کنم. من از خوردن غذا هیچ لذت نمی برم، آن چه از آن لذت می برم نماز خواندن است. شخصی می گفت: این عالم نودساله بعد از نماز صبح در بالا سر حضرت امیرمؤمنان علی (علیه السلام) در مصلی می ایستاد و تا طلوع آفتاب به نماز مشغول می شد^{۵۲}

و باز ایه الله بهجت می فرمود :

اگر سلاطین عالم می دانستند در نماز چه لذتی هست، همه سلطنت های خود را رها می کردند و نماز را یاد می گرفتند. حیف که نمی دانند چه لذتی دارد!^{۵۳}

نماز امام سجاده....

هنگامی که وقت نماز فرا می رسید، امام سجّاد علیه السّلام لرزه بر اندام می شد، رنگش زرد می گردید، و همچون شاخه درخت خرما می لرزید، و هنگامی که وارد نماز می شد، رنگش دگرگون می گردید، و همچون بنده ذلیل در حضور زمامدار جلیل بود، و مانند شخصی که با دنیا وداع می کند، نماز می خواند، و بندهای بدنش از خوف خدا لرزان می شد. در نماز همانند درختی بود که هیچ حرکتی ندارد، مگر آنکه باد آن را به حرکت درآورد، و هنگامی که سجده می کرد، سر از سجده بر نمی داشت تا اینکه قطرات عرق از صورتش روان می شد، و هنگامی که ماه رمضان فرا می رسید، غیر از دعا، تسبیح، استغفار، و تکبیر، سخن دیگری نمی گفت، و یک کیسه چرمی داشت که مقداری تربت قبر امام حسین علیه السّلام در آن بود، و جز بر خاک، بر چیز دیگری سجده نمی کرد؛ و آنچنان به قرآن دل بسته بود که می فرمود: "اگر تمام مردم دنیا در مشرق و مغرب بمیرند، وقتی قرآن با من باشد، هیچ گونه وحشت نمی کنم"؛ و هنگامی که در نماز به آیه مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ می رسید، آن قدر آن را تکرار می کرد که نزدیک بود از دنیا برود؛ و هنگام نماز، به جای سخت و ناهموار می رفت و به نماز مشغول می شد، و بر زمین سجده می کرد. روزی به کنار یکی از کوههای مدینه رفت و روی سنگ سخت و داغی به نماز ایستاد. آن حضرت از خوف خدا، بسیار می گریست، به طوری که وقتی سر از سجده برمی داشت، بر اثر اشک زیاد، گوئی در میان آب فرو رفته و بیرون آمده است.

آن بزرگوار، در انجام عبادت، کوشش فراوان داشت، به گونه ای که فاطمه دختر علی علیه السّلام نزد جابر انصاری آمد و گفت: ما بر گردن شما حقوقی داریم، یکی از حقوق ما این است که هرگاه

⁵³ توصیه جالب - آیت - الله بهجت - به پادشاهان <http://www.dana.ir/news/678488.html>

دیدید یکی از ما به خاطر عبادت بسیار، در معرض خطر است، به او یادآوری کنید و او را به حفظ جان، سفارش نمائید، و این علی بن الحسین علیه السّلام یادگار پدرش است که بر اثر کوشش فراوان در عبادت، خود را در پرتگاه خطر شدید قرار داده است، و از بسیاری سجده، پیشانی و کف دست‌ها .! و روی زانوهایش پینه بسته، و جانش را در رنج شدید انداخته است

جابر به خانه امام سجّاد علیه السّلام آمد، و پس از طلب اجازه، وارد خانه شد. آن حضرت را در محراب عبادت دید که بسیاری عبادت، او را فرسوده نموده بود، عرض کرد: برای حفظ جان خودتان کمتر عبادت کنید"، امام سجّاد علیه السّلام در پاسخ فرمود: یا جابر! لا ازال علی منهاج ابویّ، متأسّیا بهما حتّی القاهما: "ای جابر! من همواره همانند رفتار پدرانم هستم و به آن‌ها اقتدا می‌کنم تا به دیدارشان نائل گردم.

حضور قلب عجیب امام سجّاد علیه السلام در نماز

روایت شده: هرگاه امام سجّاد علیه السّلام مشغول نماز می‌شد، آنچنان از خود بی‌خود می‌گشت که صدای اطراف خود را نمی‌شنید. در یکی از شبها، یکی از فرزندان کودکش به زمین افتاد و دستش شکست، اهل خانه فریاد کشیدند و همسایگان آمدند و شکسته بند آوردند، او دست آن کودک را که از شدت درد، گریه می‌کرد، بست، ولی امام سجّاد علیه السّلام هیچ یک از این صداها را نشنید، وقتی که صبح شد، دید دست فرزندش به گردنش بسته شده است، علت را پرسید، جریان را به آن حضرت خبر دادند.

در روایت دیگر آمده: آن حضرت در اطاقی به سجده افتاده بود، آن اطاق آتش گرفت، حاضران می‌گفتند: "ای پسر رسول خدا! آتش، آتش!". آن حضرت، سرش را از سجده بلند نکرد، تا اینکه آتش خاموش شد، پس از آنکه نشست، از او پرسیدند: "چه چیز تو را از وجود آتش غافل و بازداشت؟"، "در پاسخ فرمود: الهتنی عنّها النّار الکبری: "آتش بزرگ (دوزخ) مرا از این آتش، بازداشت

حضور قلب آن بزرگمرد، به گونه ای بود که حتی شیطان به صورت مار افعی در روبروی او ظاهر شد، تا او را از توجه به خدا بازدارد، ولی نتوانست

جوان ناشناس و نماز و مناجات عجیب او

حمّاد بن حبيب عطار کوفی می گوید: من همراه کاروان، از کوفه به سوی مکه برای انجام حجّ، رهسپار شدیم، به منزلگاه "زباله" رسیدیم، و سپس از آنجا شبانه حرکت کردیم، باد سیاه تاریکی بر سر راه ما وزیدن گرفت، به طوری که افراد کاروان از همدیگر پراکنده شدند، من در آن صحرا و بیابان سرگردان بودم و همچنان بی هدف راه می رفتم تا به بیابان بی آب و علف و خشکی رسیدم، و به کنار درختی پناه بردم، وقتی که شب کاملاً تاریک شد، ناگهان جوانی را که لباس سفید پوشیده بود و بوی مشک از او به مشام می رسید، کنار آن درخت آمد، با خود گفتم: این آقا، یکی از اولیای خدا است، اگر متوجه گردد، می ترسم از من دور شود، و من باعث گردهم آمدن او از بسیاری از عباداتی که می خواهد انجام دهد، بازماند، تا آنجا که توانستم، خود را پنهان کردم، آن جوان به نزدیک آن درخت آمد، و آماده نماز شد، راست ایستاد و به مناجات پرداخت و در این حال به خدا چنین می گفت: یا من حاز کلّ شیء. ملکوتا، و قهر کلّ شیء. جبروتا، اولج قلبی فرح الاقبال علیک، و الحقنی بمیدان المطیعین لک: "ای خداوندی که به خاطر شکوه اقتدارت، بر همه چیز مالک شده ای، و به خاطر عظمت خود بر همه چیز چیره شده ای، شادی روی آوردن به سویت را بر قلبم وارد کن [شیرینی یادت را به من بچشان] و مرا به میدان های پیروان خودت برسان

سپس مشغول نماز شد، و [پس از مدّتی]، چون او را بی حرکت دیدم، به سوی آن محلّی که عبادت می کرد، رفتم، ناگاه در آنجا چشمه ای دیدم که آب سفید و درخشان از آن می جوشید، آماده نماز شدم، و پشت سر آن جوان ناشناس ایستادم، ناگهان خود را در محرابی دیدم، که گویا آن را همان وقت ساخته بودند، و آن جوان را دیدم که در نماز و مناجات خود، هرگاه به آیه ای از قرآن می رسید که در آن از پاداش یا عذاب الهی، یاد شده بود، آن را با ناله و اندوهی جانکاه تکرار می کرد، این وضع تا سحر ادامه یافت، وقتی که تاریکی شب برطرف شد، برخاست و ایستاد، و چنین مناجات

کرد: یا من قصده الطَّالِبون، فاصابوه مرشدا، و امّه الخائفون فوجدوه متفصّلاً، و لجأ الیه العابدون فوجدوه موثلاً، متى راحه من نصب لغيرك بدنه، و متى فرج من قصد سواك بنيته، الهی تقشع الظّلام و لم اقض من خدمتك و طرا، و لا من حياض مناجاتك صدرا، صلّ علی محمّد و آله، افعل بی اولی الامرین بک یا ارحم الرّاحمین

ای خدائی که: جویندگان به سویش رو آوردند، و او را راهنمائی خود یابند. ای خدائی که: خائفان " به جانبش روانه شدند و او را بخشنده و عطابخش یافتند. ای خدائی که: عبادت کنندگان به او پناهنده شدند و او را پناهگاه خود دیدند، چه وقت است آسودگی کسی که خود را برای غیر تو، به رنج و زحمت انداخته است؟ و چه وقت است شادی آن کسی که به سوی غیر تو توجّه قلبی نموده است؟ خدایا! تاریکی شب به پایان رسید، ولی من از پیشگاه تو به حاجتی نائل نشدم، و از دریای مناجات و ارتباط با تو، به نوائی نرسیدم، بر محمّد صلی الله علیه و آله و آل او درود بفرست، و به من آنچه را "که بین دو چیز، در پیشگاه تو شایسته تر است عنایت فرما، ای خدائی که مهربانترین مهربانان هستی

در این هنگام، آن جوان آماده رفتن شد ترسیدم که از شناختن او محروم گردم، دامنش را گرفتم و عرض کردم: "تو را به حقّ آن خداوندی که خستگی عبادت را با آن همه رنجی که دارد، از تو برداشته، و مناجات و توجّه به خود را در کام تو لذیذ نموده است، به من رحم و لطفی فرما، زیرا من در این راه گم شده ام و سرگردان گردیده ام، به کارهای تو علاقه دارم، و معنی گفتار تو آرزوی من "است.

آن جوان گفت: اگر تو براستی به خدا توکل می نمودی، سرگردان نمی شدی، اکنون همراه من بیا، نزدیک درخت آمد و دستم را گرفت (آنچنان با سرعت به سوی مگّه می رفتیم) که گمان کردم، زمین زیر پای من کشیده می شود، هنگامی که سفیده صبح دمید، به من فرمود: "اکنون به تو مژده باد که در مگّه هستی، اینجا مگّه است، همان دم صدای ضجّه مردم را شنیدم، و جاده را دیدم. به آن جوان عرض کردم: "تو را سوگند می دهم به آن خدائی که در روز قیامت، در آن روز نیاز، به لطف

او امیدوار می باشی، به من بگو تو کیستی؟ ” فرمود: اکنون که مرا قسم دادی، من ”علی بن الحسین“ هستم.

گوشه های چشم سید از کثرت گریه کردن در مقام تهجد مجروح شده بود

یکی از نزدیکان سید باقر شفتی گفته است: با آن مرحوم به یکی از روستاها رفتیم و شب را در راه گذرانیدیم. سید به من فرمود: نمی خوابی؟ من رفتم که بخوابم، چون سید گمان کرد که من خوابیدم، برخاست و مشغول نماز شد، به خدا قسم دیدم بندهای دوش و اعضایش می لرزید به طوری که کلمات نماز را از شدت حرکت فکین و اعضا مکرر می نمود تا آن را صحیح ادا کند

:دکتر علی انصاری (فرزند مرحوم انصاری همدانی) بیان می کند

آقای انصاری در شبستان حاج محمد طاهر، در مسجد جامع همدان نماز می خواند و افرادی که با « ایشان نماز می خواندند همان افراد خاصی بودند که نسبت به آقا شناخت داشتند. و بعد از نماز مغرب و عشاء ایشان همراه چند تن از شاگردانشان به منزل می آمدند و من هم همراه پدرم بودم. این ها بعد از نماز طوری حالشان منقلب می شد که هیچ کدام یارای صحبت کردن نداشتند و کاملاً در سکوت و خلوت خودشان فرو رفته بودند

یک بار که از مسجد بر می گشتیم یکی از دوستان آن چنان انقلاب روحی شدیدی پیدا کرده بود که به نفس نفس افتاده بود و بلاانقطاع اشک می ریخت

هوا هم سرد و زمستانی بود. به منزل که رسیدیم، همه رفتند زیر کرسی نشستند، ولی ایشان از شدت حرارتی که داشت بیرون کرسی افتاده بود و آن قدر سینه اش حرارت داشت و نفس نفس می زد که مرحوم ابوی فرمود: بروید روی سینه اش بفرمایید بگذارید

برف را که روی سینه ایشان گذاشتند، مثل این بود که برف را روی بخاری گذاشته بودند، چیز ... این طور صدا می کرد

:آقای اسلامیه از شاگردان ایشان، در احوال استادش می گوید

گاهی بعد از نماز همین طور که رو به قبله بودند، شاگردانشان متوجه می شدند که ایشان در حالت « عادی نیست و از خود بی خود است

:وقتی علامه امینی هزار رکعت نماز میخواند، از او می پرسیدند آیا شما خسته نمی شوید؟ فرمود

مگر ماهی از شنا خسته می شود که من از نماز خواندن خسته شوم؟

معجزه نماز آیه الله قمی

بدنبال حرکت آیه الله حاج آقا حسین قمی (متوفای 1366 ق) به شهر ری که بخاطر اعتراض نسبت به جسارت‌های ضد مذهبی رضاخان صورت پذیرفت محل اقامت ایشان که در جوار حرم حضرت عبد العظیم بود محاصره شد. وی در یکی از شبها به قصد زیارت به مأموری که نگهبان در باغ بود فرمود در را باز کن تا به زیارت مشرف شوم. مأمور از باز کردن در خودداری نمود و به درخواستهای مکرر او گوش نداد و اعتنا نمی کرد. آیه الله قمی (رحمه الله) خطاب به نگهبان فرمود: ما خود در را باز

می‌کنیم و می‌رویم و احتیاجی به تو نداریم. سپس دو رکعت نماز به جا آورد و پس از آن دعایی خواند در این هنگام در باغ خود به خود باز شد و ایشان از باغ خارج گردید و پس از ورود به حرم مطهر و انجام زیارت به باغ بازگشت.

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 همان گونه که باطن بر ظاهر اثر می‌کند، ظواهر هم می‌توانند آثار مثبت یا منفی بر روح نماز داشته باشند.

1. 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؛ در توضیح المسائل‌شان 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.^[12] در نتیجه نمازخواندن 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.

2. نشاط

نشاط جسمی، از عوامل ایجاد شور و شوق به نماز و در نتیجه، یکی از زمینه‌های خشوع در آن است. بی‌گمان کسی که در حالت خستگی یا گرسنگی مفرط نماز می‌خواند، از توجه کافی برخوردار نیست. در تفسیر آیه «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ»^[13] ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در حال مستی به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می‌گویید» درمی‌یابیم نمازخواندن، در حالاتی که انسان از هوشیاری کامل برخوردار نباشد، ممنوع است؛ خواه حالت مستی باشد یا باقی‌مانده حالت خواب. بنابراین باید گفت که شرایط بدنی انسان، تأثیر مستقیم بر روح او و چگونگی نمازش دارد.

راهکارهای باطنی ایجاد خشوع

از آن‌جا که خشوع امری باطنی است و از درون انسان مؤمن سرچشمه می‌گیرد، راهکارهای باطنی جایگاه ویژه‌ای دارد که در این بخش به آن‌ها می‌پردازیم.

1. درک حضور خدا

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

رسول اکرم 9 به ابوذر فرمودند: «كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»^[14] خدا را آن‌گونه عبادت کن که گویا او را می‌بینی. پس اگر تو او را نمی‌بینی، او تو را می‌بیند.

2. توجه به عظمت الهی

نماز با «الله اکبر» شروع می‌شود و در جای‌جایش، این ذکر شریف تکرار می‌شود 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، می‌تواند در او حالت انکسار و فروتنی ایجاد کرده و خاشعش نماید.

در این جا سؤال اصلی این است که چگونه می‌توان به این درک دست یافت و راه عملی چنین خشوعی چیست؟ تفکر در عظمت و مخلوقات هستی، برای دریافت بزرگی آفریننده آن، اولین 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 اسلام⁹ درباره بزرگی خداوند سؤال کرد، آن حضرت برای به تصویر کشیدن عظمت پروردگار متعال، از خلقت آسمان‌ها و زمین فرمودند: «إِنَّ هَذِهِ الْأَرْضَ بِمَنْ عَلَيْهَا عِنْدَ الَّتِي تَحْتَهَا كَخَلْقِهِ مُلْقَاهُ فِي فَلَاةٍ قَيٍّ وَ هَاتَانِ بِمَنْ فِيهِمَا وَ مَنْ عَلَيْهِمَا عِنْدَ الَّتِي تَحْتَهَا كَخَلْقِهِ مُلْقَاهُ فِي فَلَاةٍ قَيٍّ وَ الثَّالِثَةُ حَتَّى أَنْتَهَى إِلَى السَّابِعَةِ...»^[15] به راستی 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 9 در ادامه حدیث، آیه‌ای را شاهد آورده و فرمودند: «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا.» [16]

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.

3. 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 7، در دعای کمیل می‌فرماید: «صَبَرْتُ عَلَى عَذَابِكَ فَكَيْفَ أَصْبِرُ عَلَى 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 تدبر نماید و آنها را صادق دانسته و خطاب آنها را بر خود بعید نداند.

کم کم با توجهات بیشتر و حصول مقدمات دیگر، انسان به مراحل بالاتر نیز دست می‌یابد و روز به روز بر خشوع نماز گزار اضافه می‌شود.

4. 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 7 می‌فرماید: «حَبَّبَنِي إِلَى خَلْقِي وَ حَبَّبَ خَلْقِي إِلَيَّ»^[17] ای موسی، مرا پیش خلقم محبوب ساز و خلقم را نزد من محبوب نما. گفت: «چگونه؟» خداوند فرمود: «ذَكَرَهُمْ آلائِي وَ نِعْمَائِي؛ مواهب و نعمت‌های مرا به یادشان بیاور.»

توجه به نعمت‌های الهی و بزرگ‌ترین آنها که همان هدایت انسان به سیل 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، نماز گزار را خاشع می‌گرداند.

5. پرهیز از گناه و امور لغو

دست یافتن به حضور قلب و خشوع برای انسان گناه کاری که توبه نمی‌کند، چیزی نزدیک به محال است؛ چرا که 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.

«آیت الله بهجت»، 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»^[18] 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.^[19]

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

6. 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 صادق⁷ می‌فرماید: «إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةً فَرِيضَةً فَصَلِّهَا لَوْفَتِهَا صَلَاةً مُودَّعٍ يَخَافُ أَنْ لَا يَعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا»^[20] اگر نماز واجبی خواندی، آن را در وقتش بخوان و آن‌گونه بخوان که گویا نماز آخرتوست و هرگز به آن بر نمی‌گردی. 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.»^{۵۴}

⁵⁴ با استفاده از مقاله زهره سادات یاسینی

چرا باغ را فروخت!

شخصی باغی داشت و دران باغ داشت نماز میخواند. حواس او در نماز متوجه پرنده ای شد که از این شاخه به آن شاخه می پرید. بعد از نماز ،باغ را فروخت و پول آن را صدقه داد! چون در نماز ،ادب حضور خداوند مهربان را رعایت نکرده بود.

خشوع ایه الله خامنه ای در نماز

همه در نماز به خنده افتادند جز ایه الله خامنه ای

داستان زیر رو حاج آقای راشد یزدی تعریف کرده اند.:

موقعی که (در زمان تبعید مقام معظم رهبری) در ایرانشهر در محضر حضرت آیت الله خامنه ای بودم، روزی عده ای از علمای قم برای ملاقات ایشان آمده بودند؛ وقت نماز همه برای اقامه نماز جماعت به امامت معظم له [حضرت آیت الله خامنه ای] آماده شدند. همین طور که نماز جماعت بر پا بود، ناگهان بزغاله ای وارد اتاق شد و شروع کرد به این طرف و آن طرف پریدن و در آخر سجاده یکی از نمازگزاران را برداشت و با خود برد! چند نفر از نمازگزاران به کلی آرامش خود را از دست دادند و خندیدند که یکی از آن ها من بودم و از خنده ما دیگران نیز به غیر از آقا خندیدند و آقا نمازشان را بدون هیچ گونه حرکت اضافی به پایان رساندند بعد از نماز از آقا پرسیدم که شما چطور توانستید نمازت آن را ادامه دهید؟ آقا فرمودند: در مورد چی؟ عرض کردم به خاطر بزغاله ای که وارد اتاق شده بود آقا فرمودند: ذره ای از این جریان متوجه نشدم.^{۵۵}