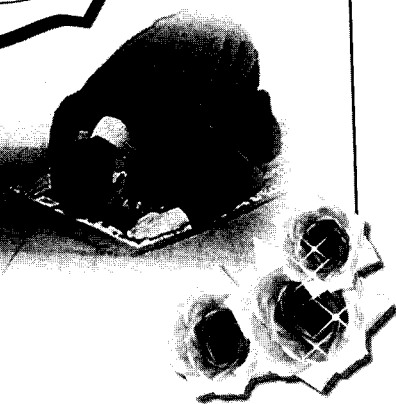


# خشوع

## در نماز

محمود - س



### مقدمه

خشوع در نماز، ممکن است محصول عملکرد یک مسلمان مؤمن در طول شبانه روز باشد، به نحوی که هرچه بیشتر در رفتار و گفتارش مراقبت کرده، در نماز بهتر ارتباط برقرار می‌کند و به خشوع افزون‌تری در آن دست می‌یابد. و متقابلاً، خشوع در نماز، می‌تواند در تصحیح رفتارهای روزمره انسان و کسب توفیق در انجام امور الهی مؤثر می‌باشد.

یکی از صفات برجسته و مهم مؤمنین، خشوع در نماز است. این امر در سوره مؤمنون به عنوان اولین ویژگی برای مؤمن مطرح شده است. چنان که خداوند متعال می‌فرماید:

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾؛<sup>۱</sup> «به تحقیق که مؤمنین رستگار شدند، همانان که در نمازشان خاشعند.»

با توجه به اهمیت این موضوع، مقاله حاضر، در حد توان، به شرح و

می کرد، ایشان فرمود: «أَمَا إِنَّهُ لَوْ خَشَعَ قَلْبُهُ لَخَشَعَتْ جَوَارِحُهُ»؛ اگر او قلبش خاشع بود، هر آینه اعضاء و جوارحش خاشع می گشت.»

صاحب مجمع چنین نتیجه می گیرد: «این روایت دلالت دارد بر اینکه خشوع در نماز، هم به وسیله قلب است و هم جوارح. خشوع با قلب آن است که قلبش را از غیر نماز خالی کند و از غیر آن اعراض نماید و همتش را برای نماز قرار دهد و غیر از عبادت و معبود چیزی در قلبش نباشد. و خشوع اعضاء و جوارح عبارت است از چشم را پایین انداختن و فرو نهادنش و توجه به چیزی و کسی که در اطراف است نکردن و از کارهای عبث و بیهوده خودداری نمودن.»<sup>۱</sup>

۲. ارشاد القلوب الی الصواب، شیخ حسن دیلمی، شریف رضی، قم، ج اول، ۱۴۱۲ ق، ج ۱، ص ۱۱۶.

۱. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، فضل بن حسن طبرسی، انتشارات ناصر خسرو، تهران، چاپ سوم، ۱۳۷۲ ش، ج ۷، ص ۱۵۸.

بسط این مطلب اختصاص یافته است.

### معنای لغوی خشوع

«خشع» به معنای فروتنی می باشد و خشوع در نماز، عبارت از تواضع و فروتنی قلبی در نماز است.<sup>۱</sup>

### خشوع، تواضع قلبی یا جسمی؟

در باب «خشوع»، در تفاسیر و کتب لغت، به تعابیر مختلفی برمی خوریم؛ برخی آن را تواضع و فروتنی جسمانی می دانند مانند: مفردات راغب. برخی تنها آن را تواضع قلبی و درونی، و عده ای دیگر آن را قلبی و جسمی معرفی می کنند. در این مجال تنها به طرح سه نظر بسنده کرده و سپس نتیجه گیری می نمایم.

تفسیر مجمع البیان، روایتی را نقل می کند که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، مردی را دید که در حال نماز، با ریشش بازی

۱. مجمع البحرین، فخر الدین طریحی، کتابفروشی مرتضوی، تهران، ج سوم، ۱۳۷۵ ش، ج ۴، ص ۳۲۱.

وقتی قلب که رئیس و مدیر اعضا است، اگر توجه تام به نماز یابد، هر آینه این خشوع، به اعضا و جوارح سرایت کرده و آنها نیز خاشع می گردند.<sup>۳</sup>

در حدیث قدسی آمده است که خداوند به حضرت موسی علیه السلام وحی کرد: «يَا ابْنَ عِمْرَانَ هَبْ لِي مِنْ قَلْبِكَ الْخُشُوعَ وَمِنْ بَدَنِكَ الْخُضُوعَ وَمِنْ عَيْنِكَ الدُّمُوعَ فِي ظُلْمِ اللَّيْلِ وَادْعِنِي فَإِنَّكَ تَجِدُنِي قَرِيباً مُجِيباً؛ ای فرزند عمران! خشوع را از قلبت و خضوع را از بدنت و اشک را از چشمانت، در تاریکیهای شب، برای من قرار بده و مرا بخوان! که مرا نزدیک و اجابت کننده می یابی.»

در تفسیر المیزان آمده که خشوع عبارت است از تأثیر خاصی که به افراد مقهور دست می دهد؛ افرادی که در برابر سلطانی قاهر قرار گرفته اند؛ به طوری که تمام توجه آنان معطوف او گشته و از جای دیگر قطع شده است. و ظاهراً این حالت، از صفات قلب و حالت درونی است که با نوعی عنایت به اعضا و جوارح نسبت داده می شود مانند این آیه: «وَحَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ؛ و صداهای برای خدا خاشع و ترسان گردید.» که در آن، خشوع را به صدا نسبت داده است.<sup>۲</sup>

در تفسیر اثنا عشری نیز چنین آمده: «لفظ «خشع» در لغت به معنای اقبال قلب است، و برخی خشوع را از صفات قلب شمرده اند. مسلم است

۳. تفسیر اثنا عشری، حسین بن احمد حسینی شاه عبدالعظیمی، انتشارات میقات، تهران، ج اول، ۱۳۶۳ ش، ج ۹، ص ۱۰۹.

۴. بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار، علامه مجلسی، اسلامیه، تهران، ج مکرر، ج ۶۷، ص ۱۵ و ۱۶.

۱. طه / ۱۰۸.

۲. المیزان فی تفسیر القرآن، علامه سید محمدحسین طباطبائی، دفتر انتشارات اسلامی، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ج پنجم، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۵، ص ۸.

در این حدیث شریف، خشوع به قلب و خضوع به بدن نسبت داده شده؛ در نتیجه خشوع مربوط به حالت درونی و قلبی است؛ ولی آثار آن در بدن، ظاهر و به صورت خضوع آشکار می‌گردد.

خضوع اگر حقیقی باشد؛ نه از روی ریا، حکایت از خشوع درونی دارد و چنانچه گاهی خشوع به بدن یا حالات ظاهری مانند صوت نسبت داده شده، از باب ارتباط آن وضعیت ظاهری با حالت و رویداد درونی است.

### مؤمن و خشوع در نماز

قرآن کریم در آیه (الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ)<sup>۱</sup>، نماز را نشانه مؤمنان نمی‌شمارد؛ بلکه خشوع در نماز را از ویژگیهای آنان معرفی می‌فرماید. این مطلب حاکی از این است که نماز آنها الفاظ و حرکاتی بی روح و فاقد معنی نیست؛ بلکه به

هنگام نماز، آن چنان حالت توجه به پروردگار در آنها پدید می‌آید که از غیر او جدا شده و به او می‌پیوندند. چنان غرق حالت تفکر و حضور و راز و نیاز با پروردگار می‌شوند که بر تمام ذرات وجودشان اثر می‌گذارد. خود را ذره‌ای می‌بینند در برابر وجودی بی‌پایان و قطره، در برابر اقیانوسی بیکران.<sup>۲</sup>

کمال خشوع را در نماز علی عليه السلام می‌توان جستجو کرد. که در روز أخذ تیر بر بدن مبارک آن حضرت نشست و در آوردن آن مستلزم تحمل درد شدیدی بود. قضیه را به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله عرض کردند و ایشان فرمود که هنگام نماز تیر را از بدنش خارج کنید؛ زیرا در این حال توجه‌اش به خداوند به نحوی است که خود را فراموش کرده و از غیر خدا بی‌خبر می‌شود.

۲. تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی، دارالکتب

الاسلامیه، تهران، ج اول، ۱۳۷۴ ش، ج ۱۴،

در حال نماز، تیر را از بدنش خارج کردند و خون بر سجاده ریخته شد. وقتی از نماز فارغ شد و خون را مشاهده کرد، درباره آن سؤال نمود و قضیه را به ایشان گفتند. سپس ایشان فرمود: به خدایی که جان علی در قبضه قدرت اوست، مطلع نشدم که شما چه وقت بدن مرا شکافتید و تیر را خارج کردید!

مؤمن اندر فوز اعظم داخلست در حضورش جان به جانان واصلست در ظهور نور عظمت در شهود خشیت و هیبت بدل یا بد ورود<sup>۱</sup>

**ضرورت و لزوم خشوع در نماز**  
همانطور که از مفاد تفاسیر مختلف برداشت شد، خشوع عبارت است از تواضع قلبی. و معلوم است تا انسان توجه تمام به نماز نداشته باشد، حضور قلب و در پی آن

۱. تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین، ملا فتح الله کاشانی، کتابفروشی محمدحسن علمی، تهران، ۱۳۶۶ ش، ج ۶، ص ۱۹۲.

ممکن است سؤال شود، امام علی علیه السلام که در نماز متوجه چیزی نمی شد چگونه در حال نماز، انگشتی خود را به سائل داد؟

عمار یاسر می گوید: مسکینی در مقابل علی علیه السلام در حالی که آن حضرت در رکوع بود ایستاد و درخواست کمک کرد، علی علیه السلام انگشتی خود را از انگشت خارج کرده و به سائل بینوا عطا کرد. وقتی رسول الله صلی الله علیه و آله از ماجرای ایشار علی علیه السلام آگاه شد، آیه ۵۵ مانده: **(إِنَّمَا وَدَّعْنَاكُمْ اللَّهُ وَرَسُولَهُ وَ الَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الصَّلَاةَ وَ يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَ هُمْ رَاكِعُونَ)**، «سریست و ولی شما، تنها خداست و پیامبر او و آنها که ایمان آورده اند؛ همانها که نماز

را برپا می دارند، و در حال رکوع، زکات می دهند.» بر رسول خدا صلی الله علیه و آله نازل شد.

(شواهد التنزیل لقواعد التفضیل، حاکم حسکانی، مؤسسه طبع و نشر، تهران، ج اول، ۱۳۱۱ق، ج ۱، ص ۲۲۱).

جواب این است که امام علی علیه السلام در نماز به طور کلی از همه چیز غافل نمی شد؛ زیرا در این صورت نباید حتی از تعداد رکعات نمازش هم مطلع می گشت؛ بلکه امام علیه السلام در نماز به غیر خدا و هر آنچه غیر اوست توجه نمی کرد و حال آنکه دادن انگشتی به سائل، امری الهی است و سبب قطع توجه و خشوع نمی گردد.

۱. تفسیر صفی، حسن بن محمد باقر، انتشارات منوچهری، تهران، ج اول، ۱۳۷۸ ش، ج ۱، ص ۴۹۲.

برقراری ارتباط با خداوند است و اگر قلب، محجوب به حجاب غفلت باشد و فقط زبان به حکم عادت حرکت کند، اتصال و ارتباطی در کار نیست و تنها به میزانی مؤثر است و در نتیجه مقبول است، که عنایت و توجه وجود داشته باشد و خلاصه اینکه بفهمد که چه می‌گوید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باب می‌فرماید: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَصَلِّي الصَّلَاةَ لَأَ يُكْتَبُ لَهُ سُدُسُهَا وَلَا عَشْرُهَا وَإِنَّمَا يُكْتَبُ لِلْعَبْدِ مِنْ صَلَاتِهِ مَا عَقَلَ مِنْهَا؛» به درستی که بنده نماز می‌گزارد و حتی یک ششم یا یک دهم آن را هم برایش نمی‌نویسند و تنها آن مقدار از نمازش ثبت می‌شود که با تعقل [و توجه] خوانده است.»

فروتنی درونی و قلبی برایش حاصل نمی‌شود. مطالب ذیل بیشتر ما را به ضرورت خشوع در نماز رهنمون می‌سازد.

#### الف. خشوع، روح نماز

چرا خداوند متعال در بیان صفات مؤمنین، فرمود یکی از صفات آنان - به عنوان اولین صفت - خواندن نماز است؛ بلکه فرمود: آنان کسانی هستند که خشوع در نماز دارند؟ شاید اشاره به این مطلب باشد که جوهر اصلی و روح نماز همان توجه، حضور قلب و در پی آن تواضع و فروتنی درونی است؛ به طوری که نماز بدون آن توجه و فروتنی، مانند کالبد بدون روح است؛ و به عبارتی دیگر نماز، بدون توجه، حضور و خشوع، نماز محسوب نمی‌شود.

با عنایت به اینکه نماز، ارتباط با خداوند است، در صورت غفلت و عدم توجه، ارتباط معنا پیدا نمی‌کند و مقصود حاصل نمی‌شود؛ زیرا منظور از اذکار، حمد و ثناء، تضرع و دعا،

۱. مفاتیح الغیب، فخرالدین رازی، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ج سوم، ۱۴۲۰ ق، ج ۲۳، ص ۲۶۱؛ الحیاء، اخوان حکیمی - احمد آرام، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ج مکرر، ۱۳۸۰ ش، ج ۱، ص ۲۰۵.

قُلُوبِ أَتْفَالِهَا»<sup>۱</sup>؛ «آیا در قرآن تدبیر، نمی‌کنند یا اینکه بر قلبهای آنان قفل زده شده» و معلوم است که تدبیر، بدون آگاهی و توجه نسبت به معنا متصور نیست.

ب. در باب قرآن خواندن آمده است: «وَرَتَّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِیْلًا»<sup>۱</sup>؛ «قرآن را آرام و شمرده بخوان». این برای آن است که بر معنای قرآن و عجائزیش واقف شویم.

ج. قرآن می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»<sup>۲</sup>؛ «و نماز را برای یاد من، به پادار». نماز برای ذکر و یاد است؛ در حالی که غفلت، با ذکر، ضدیت دارد و کسی که در تمام نمازش غافل است چگونه در حال اقامه نمازی است که برای ذکر خدا به پا شده است؟

**خشوع اگر حقیقی باشد؛  
نه از روی ریا، حکایت از  
خشوع درونی دارد و  
چنانچه گاهی خشوع به  
بدن یا حالات ظاهری  
مانند صوت نسبت داده  
شده، از باب ارتباط آن  
وضعیت ظاهری با حالت و  
رویداد درونی است**

ب. ناهمخوانی نماز و غفلت در کتاب تفسیر مفاتیح الغیب، برای اثبات ناسازگاری غفلت با نماز، و به عبارتی ضرورت خشوع در نماز، دلایل و قرائنی از آیات و روایات آمده است که ارائه آنها در این مقال خالی از لطف نیست.

الف. بخش عمده‌ای از نماز، آیات قرآن است و در این مورد خداوند می‌فرماید: «أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى

۱. محمد / ۲۴.

۱. مزمل / ۴.

۲. طه / ۱۴.

و. رسول خدا ﷺ می فرماید: «كَمْ مِنْ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا الْعَنَاءُ؛ چه بسیار کسانی که برای نماز می ایستند و تنها بهره ایشان از این قیام و نماز، سختی و رنج است.» و مشخص است که چه کسانی تنها بهره اشان از نماز خواندن، رنج و سختی است. همانان که در برابر خدا ایستاده اند؛ ولی از خدا و آنچه که می گویند غفلت دارند.<sup>۲</sup>

#### ضرورت تناسب خشوع ظاهری و

#### باطنی

چنانچه از تفاسیر مختلف برمی آید خشوع در ظاهر و اعضاء و جوارح عبارت است از: چشم فرو بستن<sup>۳</sup>، نظر کردن به سجده گاه<sup>۴</sup>، بی حرکت

د. خداوند در جایی که فرد، مُسْکِرِ نوشیده، می فرماید نماز نخواند تا وقتی بداند که در نماز چه می گوید. «حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ»؛ «تا اینکه بدانید چه می گوید.» علت نماز نخواندن شخص مست را عدم علم به گفتارش دانسته که این علت در فرد غافل که مستغرق در افکار دنیوی است و تمام همتش و توجه اش به امور دنیا است، نیز وجود دارد.

ه. پیامبر اکرم ﷺ می فرماید: «مَنْ لَمْ تَنْهَ صَلَاتُهُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ لَمْ يَزِدْهُ مِنَ اللَّهِ إِلَّا بُعْدًا؛ کسی که نمازش او را از فحشاء و منکر باز ندارد، در راه دور شدن بیش تر از خداست.» معلوم است که نماز انسان غافل و بی توجه او را از فحشا و منکر باز نمی دارد.

۱. نساء/۴۳.

۲. تفسیر قمی، علی بن ابراهیم قمی، دار الکتاب،

قم، ج چهارم، ۱۳۶۷ ش، ج ۲، ص ۱۵۱.

۱. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد

تمیمی آمدی، دفتر تبلیغات، قم، ج اول، ۱۳۶۶

ش، ص ۱۷۶.

۲. مفاتیح الغیب، فخرالدین رازی، ج ۲۳، ص ۲۶۰.

۳. تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین، ج ۶،

ص ۹۲.

۴. همان.



جوهر اصلی و روح نماز همان توجه، حضور قلب و در پی آن تواضع و فروتنی درونی است؛ به طوری که نماز بدون آن توجه و فروتنی، مانند کالبد بدون روح است؛ و به عبارتی دیگر نماز، بدون توجه، حضور و خشوع، نماز

### محسوب نمی‌شود

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «مَا زَادَ خُشُوعُ الْجَسَدِ عَلَى مَا فِي الْقَلْبِ فَهُوَ عِنْدَنَا نِفَاقٌ؛ هر اندازه خشوع بدن بر خشوع قلبی بیش‌تر شود، در نزد ما نفاق و دورویی می‌باشد.»

شدن اعضاء از ترس<sup>۱</sup>، خفص جناح<sup>۲</sup>، سر به زیر انداختن<sup>۳</sup>، نگاه نکردن به این سو و آن سو<sup>۴</sup>، کار بیهوده نکردن از قبیل بازی با انگشت و سر و ریش و ...<sup>۵</sup>، انکسار وجه، انحدار اعضا (خم کردن بدن)، ترقیق صوت، تغییر رنگ صورت و جریان اشک<sup>۶</sup>.

باید خشوع و تواضع ظاهری، ناشی از خشوع باطنی و متناسب با آن باشد و در صورتی که تواضع بدن بیش از تواضع درون شود، یک نوع تظاهر، ریا و نفاق است.

۱. روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، سید محمود آلوسی، دارالکتب العلمیه، بیروت، ج اول، ۱۴۱۵ ق، ج ۸، ص ۳. به نقل از ترجمه المیزان، ج ۱۵، ص ۷.
۲. همان.
۳. همان.
۴. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۷، ص ۱۵۸.
۵. همان.

۶. تفسیر روان جاوید، محمد تقی تهرانی، انتشارات برهان، تهران، ج سوم، ۱۳۹۸ ق، ج ۳، ص ۶۳۹.

۱. تفسیر الصافی، ملامحسن فیض کاشانی، انتشارات الصدر، تهران، ج دوم، ۱۴۱۵ ق، ج ۳، ص ۳۹۴.

مؤمنان گشتند از حق رستگار  
در نمازند آن جماعت ترسکار  
یا فروتن در نمازند آن کسان  
در تواضع قلب بر وفق لسان<sup>۱</sup>

### تعلق دنیوی، منافی با خشوع

تعلق به امور دنیایی سبب عدم حضور قلب در نماز و حواس پرتی و بالاخره عدم خشوع می‌گردد؛ امری که در اکثر اوقات و برای بیش تر مردم رخ می‌نماید؛ خصوصاً با توجه به مشغولیت‌های فکری دنیوی و دغدغه‌های عصر ما که سبب عدم تمرکز حواس برای نماز می‌شود و معمولاً نماز با خشوع همراه نیست.

نقل می‌کنند: ابوالعباس جوالقی مردی جوال فروش بود. روزی جوالی را به کسی داد و بعد فراموش کرد چه کسی بوده و هرچه فکر کرد یادش نیامد. روزی در حال نماز یادش آمد که آن را به کی داده است. وقتی به دکانش آمد به شاگردش

گفت: یادم آمد جوال را به کی داده‌ام. شاگردش گفت: چه وقت به یادت آمد؟ جواب داد: در نماز. شاگرد گفت: ای استاد! تو مشغول نماز بودی یا در طلب جوال؟ ابوالعباس با این سخن به خود آمد و فهمید چه نماز میان تهی و بی ثمری خوانده است.<sup>۱</sup>

### عدم خشوع، عامل حرکات

#### نامتناسب ظاهری

همانطور که خشوع درونی سبب تواضع و خضوع در اعضاء و جوارح می‌گردد، عدم خشوع قلبی و درونی نیز می‌تواند سبب ساز حرکات و افعال نامتناسب با فروتنی گردد.

نقل شده که یکی از اصحاب، مردی را دید که در حال نماز، با سنگریزه مسجد بازی می‌کرد و پس از نماز، در تعقیب آن گفت: «اللَّهُمَّ زَوِّجْنِي مَعَ الْخُورِ الْعَيْنِ» آن شخص به مرد گفت: تو بد درخواست کننده‌ای هستی. طلب حورالعین می‌کنی در

۱. تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین، ج ۶.

حرف دیگران و بالاخره هر کاری که خضوع و خشوع در نماز را از بین ببرد.<sup>۱</sup>

### توصیه‌هایی برای نیل به خشوع در نماز

چه بسا افرادی هستند که میل زیادی برای رسیدن به خشوع در نماز دارند؛ ولی معمولاً موفق به این امر نمی‌شوند.

برای تحصیل این حالت و توجه بیش‌تر در نماز موارد ذیل توصیه می‌شود:

۱. به دست آوردن آن چنان معرفتی که دنیا را در نظر انسان کوچک و خدا 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 خدا منصرف سازد.

حالی که در نماز مشغول بازی بودی؟<sup>۱</sup>

تقریباً تمام مراجع تقلید اتفاق دارند که موارد ذیل با خشوع و خضوع در نماز منافات دارد و از این امور به عنوان مکروهات نماز یاد کرده اند:

صورت را کمی به طرف راست یا چپ برگرداندن (به طوری که نگویند روی خود را از قبله گردانده است و آلاً نماز باطل است)، چشمها را بستن یا به طرف راست و چپ گرداندن، با ریش و دست خود بازی کردن، انگشتها را داخل هم نمودن، آب دهان انداختن، به خط قرآن یا کتاب یا خط انگشتی نگاه کردن، فوت کردن محل سجده، خمیازه کشیدن، گرفتن آب بینی و خلط سینه، به نماز ایستادن در موقع خواب آلودگی یا وقتی که نیاز به دفع بول و غایط دارد و یا لباس تنگ در تن کرده است، ساکت شدن موقع خواندن حمد و سوره و گفتن ذکر، برای شنیدن

۱. توضیح المسائل مراجع، مطابق با فتاوی سیزده نفر از مراجع معظم تقلید، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ پانزدهم، ۱۳۸۶ ش، ج اول، ص ۶۳۰ و ۶۳۱.

## تعلق به امور دنیایی سبب عدم حضور قلب در نماز و حواس پرتی و بالاخره عدم خشوع می‌گردد

۵. آشنایی با معنی نماز و فلسفه افعال و اذکار آن، عامل مؤثر دیگری است.

۶. انجام مستحبات نماز و آداب مخصوص آن، چه در مقدمات و چه در اصل نماز نیز کمک مؤثری به این امر می‌کند.

۷. این کار، مانند هر کار دیگر نیاز به مراقبت و تمرین و استمرار و پی‌گیری دارد، بسیار می‌شود که در آغاز انسان در تمام نماز یک لحظه کوتاه قدرت تمرکز فکر پیدا می‌کند؛ اما با ادامه این کار و پی‌گیری و تداوم آن، چنان قدرت نفس پیدا می‌کند که می‌تواند به هنگام نماز دریچه‌های فکر خود را بر غیر معبود مطلقاً ببندد.<sup>۱</sup>

۲. توجه به کارهای پراکنده و مختلف، معمولا مانع تمرکز حواس است، و هر قدر انسان، توفیق پیدا کند مشغله‌های مشوش و پراکنده را کم کند به حضور قلب در عبادات خود کمک کرده است.

۳. 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 می‌دارد 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، مساجد هر قدر ساده‌تر و خالی از زرق و برق و تشریفات باشد بهتر است؛ چرا که به حضور قلب کمک می‌کند.

۴. پرهیز از گناه نیز عامل مؤثری است؛ زیرا گناه قلب را از خدا دور می‌سازد، و از حضور قلب می‌کاهد.

۱. تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۲۰۵ و ۲۰۶.