

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یک سال و چند ماهی است که در جلسه مشغول تأمل در نماز هستیم. در حال قیام آنچه که بود را گفته‌ایم؛ یعنی قرائت سوره‌ی حمد، سوره‌ی بعد از حمد، که به سوره‌ی توحید و قدر پرداختیم، و همین‌طور تسبیحات اربعه که مال رکعت‌های سوم و چهارم است، اینها را توضیح داده بودیم؛ قنوت هم که در حال قیام خوانده می‌شود را امروز به اختصار توضیح دادیم؛ اکنون می‌خواهیم وارد مبحث رکوع شویم؛ یعنی از حال قیام به حال رکوع برویم.



### رکوع و سجود

حالت و وضعیّت رکوع و سجود، هر دو نماد تواضع، فروتنی، خضوع و تسلیم در پیشگاه حضرت حق، فرمانبری از پروردگار و تمثّل این روحیه در قالب رفتارند. این رفتار موجب رسوخ و تثبیت روحیه‌ی فروتنی، خضوع و افتادگی در پیشگاه خدا خواهد شد. ابتدا دو سه روایت در اهمیّت رکوع و سجود برایتان بخوانم. بعد نکته‌های مشترکی در رکوع و سجود را عرض می‌کنم و بحث اختصاصی رکوع را هم ان‌شاءالله جلسه‌ی بعد خواهیم گفت.

### اهمیّت رکوع و سجود

پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «بُنِيَتِ الصَّلَاةُ عَلَى أَرْبَعَةِ أَسْهُمٍ» نماز بر چهار سهم و بخش بنا شده است و چهار تا پی، زیربنا، اساس و ستون دارد. «سَهْمٌ مِنْهَا إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ» یک ستون، پایه و

پی نماز این است که انسان هنگام وضو گرفتن، وضوی تمام‌عیار، کامل، پرتراوت و شادابی بگیرد. بحث وضو را مفصل گفته‌ایم. روایت‌های اسرار و آموزه‌های عمیق عرفانی‌یی که در وضو بود و ماجرای وضوی پیامبر در آستانه‌ی سفر معراج را هم خواندیم. «و سَهْمٌ مِنْهَا الرُّكُوعُ» یک پایه، پی، زیربنا و ستون دیگر نماز هم رکوع است. «و سَهْمٌ مِنْهَا السُّجُودُ» سومین زیربنا و پی نماز سجده است. «و سَهْمٌ مِنْهَا الْخُشُوعُ»<sup>۱</sup> و چهارمین پی و زیربنای نماز هم خشوع است؛ (یعنی حالت فروتنی قلبی، باطنی و درونی). بنابراین رکوع و سجود دو تا از چهار پایه‌ی اساسی نمازند. خواستم اهمیت رکوع و سجود را ببینیم و اینکه رکوع و سجود در مجموعه‌ی نماز چه جایگاه مهم و خطیری دارند.

در روایت دیگری پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَا يَتَمَّ زُكُوعَهَا وَ سُجُودَهَا»<sup>۲</sup> برای کسی که رکوع و سجود نماز خود را تمام، کامل، شایسته و تمام‌عیار به‌جا نمی‌آورد، نمازی وجود ندارد؛ یعنی نمازش نماز نیست و نماز به‌دردخور، مقبول، سازنده و اثرگذاری نخواهد بود. رکوع و سجود چنین نقش حیاتی‌یی در نماز دارند.

امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «نِعْمَ الْعِبَادَةُ السُّجُودُ وَ الرُّكُوعُ»<sup>۳</sup> سجده کردن و رکوع به‌جا آوردن چه نیکو عبادتی است!

همین سه روایت در اهمیت رکوع و سجود کفایت می‌کند.

---

۱. مجلسی، بحار، ج ۷۷، ص ۳۱۰ و نوری، مستدرک، ج ۱، ص ۳۵۰ و ابن حبیون، دعائم‌الاسلام، ج ۱، ص ۱۵۸.

۲. مجلسی، بحار، ج ۶۹، ص ۱۹۸ و نوری، مستدرک، ج ۳، ص ۳۶ و ابن‌اشعث، جعفریات، ص ۳۶.

۳. تمیمی‌آمدی، غررالحکم، ص ۷۱۸ و لیثی، عیون‌الحکم، ص ۴۹۳.

## تلازم رکوع و سجود

رکوع و سجود ملازم یکدیگر هستند. هیچ نمازی نیست که رکوع داشته باشد و سجده نداشته باشد یا سجده داشته باشد و رکوع نداشته باشد. این دو لازم و ملزوم همنند. در اسرار رکوع و سجود که وارد شدیم، روشن می‌شود. مراتب توحید را اشاره کردم. معلوم است که هیچ‌یک از مراتب قابل حذف نیستند؛ یعنی مقدمه‌ی رسیدن به توحید ذاتی، رسیدن به توحید اسمائی و صفاتی است؛ قبل از آن نمی‌شود به توحید ذاتی رسید؛ لذا لازمه‌ی سجود، رکوع است و این دو ملازم یکدیگرند.

همان‌طور که عرض شد، عمل رکوع و سجده، یعنی حرکتی که در قالب رکوع و سجده به‌جا آورده می‌شود، یک حرکت نمادین از روحیه‌ی خضوع، فروتنی، تسلیم و فرمانبری در پیشگاه حق است.

ذکر عملی مثل ذکر لسانی، باعث تثبیت باورها می‌شود. در کتاب شراب طهور، در مبحث ذکر به این نکته اشاره کرده‌ایم. همین‌طور در بحث نگاه توحیدی و نگرش موحدانه‌ی سالک‌الی‌الله به زندگی و عالم، در زمینه‌ی ثبات در توحید و تثبیت روحیه‌ی توحیدی عرض کرده‌ایم که همان‌طور که تکرار اذکار در زبان مایه‌ی تعمیق باور نسبت به محتوای آن اذکار می‌شود، اگر انسان رفتارهای نمادینی را هم که بیانگر آن آموزه‌ها هستند، تکرار کند؛ آن آموزه‌ها و محتوا در وجود او تثبیت می‌شود. لذا رکوع و سجده‌ی زیاد به‌جا آوردن، روحیه‌ی خضوع، فروتنی، خشوع و افتادگی در پیشگاه حق و تسلیم، انقیاد و فرمان‌پذیری از حق‌متعال را در انسان عمیق می‌کند، رسوخ می‌دهد، به لایه‌های عمیق‌تر

وجود انسان نفوذ می‌دهد و در وجود انسان تثبیت می‌کند و آن روحیه حالت پایدار و ماندگار انسان می‌شود.

### کثرت، طول دادن و تکرار ذکر رکوع و سجود

در احادیث و روایات تأکید بسیاری بر زیاد رکوع و سجده به‌جا آوردن، طول دادن رکوع و سجده و ذکر سجده و رکوع را تکرار کردن، شده است که حقیقت افتادگی، فروتنی و تسلیم مطلق در محضر و پیشگاه حق را در وجود انسان نهادینه کند.

سه روایت دیگر حاوی این نکته بخوانم و بحث را جمع کنم؛ ولو اینکه بخشی از بحث مشترکات رکوع و سجود باقی می‌ماند.

منسوب به امیرالمؤمنین علیه السلام است که فرمودند: «لا يَقْرَبُ مِنَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ إِلَّا كَثْرَةُ السُّجُودِ وَ الرَّكُوعِ»<sup>۴</sup> تقرّب به خدای سبحان ایجاد نمی‌کند، مگر فراوانی رکوع و سجده.

انسان بیرون از نماز هم می‌تواند رکوع و سجده را به‌جا بیاورد و در پیشگاه حق تعظیم کند و به خاک بیفتد. هم کثرت رکوع و سجود همراه با کثرت صلاة است؛ یعنی نماز زیاد بخواند که در نتیجه رکوع و سجود هم زیاد به‌جا آورده باشد؛ یا جدای از نماز، در پیشگاه حق متعال به حال رکوع برود و یا به خاک بیفتد و پیشانی و جبین بر خاک نهد. کثرت رکوع و سجود مایه‌ی تقرّب الی الله است و جمله‌ی امیرالمؤمنین علیه السلام هم حصر است؛ یعنی جز از این طریق نمی‌توان به قرب خدا رسید و جز این وسیله انسان را به قرب خدا نمی‌رساند.

۴. تمیمی آمدی، غررالحکم، ص ۷۹۱ و لیثی، عیون‌الحکم، ص ۵۴۴.

امام صادق علیه السلام فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِطُولِ الرُّكُوعِ وَ السُّجُودِ» بر شما باد به طولانی کردن رکوعها و سجده‌هایتان. «فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا طَالَ [أَطَالَ] الرُّكُوعَ وَ السُّجُودَ هَتَفَ [مَهْتَفٌ] إِبْلِيسُ مِنْ خَلْفِهِ وَ قَالَ يَا وَيْلَهُ [يَا وَيْلَتَاهُ] أَطَاعَ [أَطَاعُوا] وَ عَصَيْتُ وَ سَجَدَ [سَجَدُوا] وَ آيَيْتُ»<sup>۵</sup> فرمودند: بر شما باد به طولانی کردن رکوعها و سجده‌هایتان. وقتی یکی از شماها رکوع و سجده‌اش را طولانی می‌کند، پشت سر او ابلیس ندا می‌دهد و می‌گوید: ای وای بر من! این بنده فرمان خدا را اطاعت کرد و من عصیان کردم. خدا به من فرمان داد سجده کن: «أَسْجُدُوا لِآدَمَ».<sup>۶</sup> فرمانی که به ملائکه داد، شامل حال من ابلیس هم شد؛ ولو من جن بودم؛ چون در مراتب عبودیت به مرتبه‌ی ملائکه رسیده بودم، آن فرمان شامل حال من هم بود. این بنده که سجده‌ی طولانی به جا می‌آورد، اطاعت پروردگار را می‌کند [یا این بندگانی که دارند به جا می‌آورند، اطاعت پروردگار را کردند] و من ابلیس از فرمان خدا سرکشی کردم و از دستور او سرپیچی نمودم. و این بنده سجده کرد و به سجده رفت [یا این بنده‌ها سجده کردند] و من ابلیس ابا کردم.

باز از امام صادق علیه السلام روایت شده: «لَا تَقْلَنَّ فِي رُكُوعِكَ وَ سُجُودِكَ أَقْلًا مِنْ ثَلَاثِ تَسْبِيحَاتٍ» حضرت به همسرانشان می‌فرمودند: در رکوعها و سجده‌هایتان کمتر از سه بار تسبیح را نگویید. «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ» را لااقل سه بار بگویید. تازه امام صادق علیه السلام این نکته را به خانم‌ها که کم‌توان‌ترند، فرمودند. در بحث رکوع و سجود خواهیم گفت که تکرار بیش از سه بار هم وجود دارد. اقل آن این است که انسان یک‌بار «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ» را که

۵. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۷۷ و حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۵، ص ۲۴۵ و مجلسی، بحار، ج ۷۵، ص ۱۹۹.

۶. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۳۴ و سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۵۰.

گفت، برای اینکه به این دستور عمل شده باشد، (شاید این هم یک مصداقش باشد) سه بار بگوید: «سُبْحَانَ اللَّهِ»، «سُبْحَانَ اللَّهِ»، «سُبْحَانَ اللَّهِ». فرمودند در رکوع و سجده‌هایتان کمتر از سه بار تسبیح نگویند. «فَأَيُّكُمْ إِنْ فَعَلْتُمْ لَمْ يَكُنْ أَحْسَنَ عَمَلًا مِنْكُمْ»<sup>۷</sup> که اگر شما این کار را انجام دهید، هیچ‌کس نیکوکارتر، زیبا عمل‌تر و خوش‌رفتارتر از شما نخواهد بود.

این حدیث‌ها بر کثرت رکوع و سجود، طول رکوع و سجود و هم بر تکرار ذکر رکوع و سجود تأکید داشت. کارکرد و تأثیر هر سه نکته هم این است که محتوا، حقیقت و آموزه-ای را که در قالب رکوع و سجده متمثل شده است، در جان ما تعمیق ببخشد و تثبیت کند؛ یعنی روح افتادگی در پیشگاه حق متعال و تسلیم و انقیاد مطلق در محضر پروردگار را در ما عمیق و پایدار کند.

همین قدر کافی است، تا اگر عمری بود و خدای متعال فرصتی داد، جلسه‌ی آینده بحث مشترکات رکوع و سجده را تکمیل کنیم و بعد به تفکیک وارد هریک از اینها شویم؛ یعنی رکوع جداگانه و سجده جداگانه.

امیدواریم خدای متعال توفیق نماز، قنوت، رکوع و سجده‌ی راستین را به همه‌ی ما عنایت کند و ما را از مصلین، قانتین، راکعین و ساجدین قرار دهد. به برکت صلوات بر محمد و آل محمد.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

۷. مجلسی، بحار، ج ۸۲، ص ۱۲۰ و نوری، مستدرک، ج ۴، ص ۴۲۴ و طبرسی، مشکاة‌الانوار، ص ۲۶۱.