



کتاب چہارم



www.ketab.ir  
خروجیہ  
دستورالکتاب

مبانی تشریحی

زیر نظر استاد محمد تقی فیاض محمش

سرشناسه :	امیری، مهدی، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور :	دستورات اخلاق توحیدی/ پژوهش و تدوین مهدی امیری، مهدی رضایی؛ زیر نظر محمدتقی فیاض بخش؛ [برای] موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی.
مشخصات نشر :	قم؛ واژه پرداز اندیشه، ۱۴۰۲ -
مشخصات ظاهری :	ج. ۱: ۲۱۵/۱۱ س. م.
شابک :	ج. ۱: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۴۹۹-۵-۳؛ ج. ۲: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۴۹۹-۶-۱
	ج. ۳: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۲۷-۲۲-۱؛ ج. ۴: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۲۷-۲۴-۸
وضعیت فهرست نویسی :	فایا
یادداشت :	کتابنامه.
مندرجات :	ج. ۱. دوام طهارت. - ج. ۲. تلاوت قرآن. - ج. ۳. نماز اول وقت. - ج. ۴. نماز شب
موضوع :	قرآن -- تلاوت
	Quran -- Reading
موضوع :	طهارت
	Taharat*
شناسه افزوده :	رضایی، مهدی، ۱۳۷۱-
شناسه افزوده :	Rezaei, Mahdi
شناسه افزوده :	فیاض بخش، محمدتقی، ۱۳۳۲ -
شناسه افزوده :	موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی
رده بندی کنگ :	BP۱۸۵/۲
رده بندی دیویی :	۲۹۷/۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی :	۱۳۶۳۱۱۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی :	۱۳۶۳۱۱۱

www.ketab.ir

## دستورات اخلاق توحیدی

جلد چهارم: نماز شب

زیر نظر: استاد محمدتقی فیاض بخش

پژوهش و تدوین: مهدی رضایی - مهدی امیری

ناشر: واژه پرداز اندیشه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۲۷-۲۴-۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۷۹۷۴۷۵۰

برای اطلاع از دیگر محصولات مؤسسه، عدد ۱۰ را به سامانه

۰۲۱۳۳۹۸۷۹۹۰ پیامک کنید.

# جلوه نور علوی

موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی

تلفن: ۰۲۱-۳۳۹۸۷۹۹۰

سایت: www.jelveh.org

کلیه حقوق مادی و معنوی

این اثر متعلق به مؤسسه

جلوه نور علوی است.

## فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۷	نماز، بُراق اهل سلوک.....
۸	نفعات شب.....
۱۲	مقدمات بیداری سحر.....
۱۷	مداومت بر سحر خیزی.....
۱۸	نجوای عاشقانه با محبوب.....
۲۰	کیفیت نماز شب.....
۲۰	نماز شب امام رضا <small>علیه السلام</small> .....
۲۱	سجده طولانی در نماز شب.....
۲۲	اعتدال در سلوک.....
۲۳	گزارش محتوا.....
۲۵	روز اول تا روز یازدهم: اهمیت نماز شب.....
۶۳	روز دوازدهم و سیزدهم: اهمیت نماز شب.....
۷۱	روز چهاردهم تا روز هفدهم: وقت نماز شب.....
۸۵	روز هجدهم تا روز بیستم: عوامل توفیق در نماز شب.....
۹۵	روز بیست و یکم و روز بیست و دوم: موانع نماز شب.....
۱۰۳	روز بیست و سوم تا روز بیست و ششم: پیامدهای ترک نماز شب.....
۱۱۷	روز بیست و هفتم تا روز سی و هشتم: آثار نماز شب.....
۱۵۷	روز سی و هشتم: آثار نماز شب.....
۱۶۰	روز سی و نهم و روز چهلم: سجده طولانی.....
۱۶۵	فهرست منابع.....

## مقدمه

### نماز، بُراق اهل سلوک

نماز معراج مؤمنین و سرچشمه معارف اصحاب عرفان و ارباب ایقان و منتی بر بندگان از سوی محبوب حقیقی است؛ نماز فرصتی برای بندگان شوریده حال است تا از فرش عبودیت تا عرش ربوبیت را در نوردیده و تا «قلب تپش لَوَّاذَنی»<sup>۱</sup> بالا روند.

سالک کوی دوست با کبریا الاحرام، ظرف دل را از هرچه غیر اوست تطهیر نموده و در مقابل معبود یکتا با اغتنام فرصت دلدادگی، دل را به حقیقت نماز گره می زند و به مقام وصل محبوب می رسد؛ چنان که حق متعال به حضرت ختمی مرتبت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حدیث شریف معراج می فرماید: «الآنَ وَصَلْتَ إِلَيَّ فَسَمِّ بِاسْمِي»<sup>۲</sup>.

انسان با سیر در مراتب نماز می تواند زنگارهای دل را کنار زده، گوهر درون خویش را بیابد و با سیر در درون و حقیقت خود به مطلق هستی راه یابد و عطش جاننش را سیراب سازد.

نماز مرکب سلوک و براق سیر الی الله است؛ نماز هم میزان است و هم مرقات؛ نماز میزان کمال انسانیت و حقیقت آن است. عروج در سفر معراج و صعود به اوج کمال و وصول به باب الله با

۱. النجم، ۹.

۲. علل الشرائع، ج ۲، ص ۳۱۵.

چون من از عشقِ رُخسِ بی خود و حیران گشتم  
 خبر از واقعه لات و مناتم دادند  
 من اگر کامروا گشتم و خوش دل، چه عجب؟  
 مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند  
 بعد از این روی من و آینه حُسنِ نگار  
 که در آنجا خبر از جلوه ذاتم دادند<sup>۱</sup>

### نفحات شب

رسول اکرم ﷺ می فرماید: «إِنَّ لِرَيْكُم فِي أَيَّامِ دَهْرِكُمْ نَفَحَاتٍ فَتَعَرَّضُوا لَهُ لَعَلَّهُ أَنْ يُصِيبَكُمْ نَفْحَةٌ مِنْهَا فَلَا تَشْقَوْنَ بَعْدَهَا أَبَدًا»<sup>۱</sup>. چه نفحه ای و چه فرصتی بهتر از نیمه های شب؟! اگر انسان از صمیم قلب خواستار او باشد، می باید که هر شب این نسیم رحمت در حال وزیدن است: «وَلَكَ فِي هَذِهِ اللَّيْلِ نَفَحَاتٌ وَجَوَائِزُ وَعَطَايَا وَمَوَاهِبُ تَمُنُّ بِهَا عَلَى مَنْ تَشَاءُ مِنْ عِبَادِكَ»<sup>۲</sup>.

آن زمان که چشم غافلان در خواب رفته، عاتقین کوی دوست در نیمه های شب به مصداق آیه «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا»<sup>۳</sup> خود را از بسترهای گرم و نرم رهانیده و با تمام وجودشان رو به درگاه معبود می آورند و سر بر آستان معشوق می ساینند؛ و آنچه در دل دارند با او در میان می گذارند، با یاد او

۱. دیوان حافظ، غزل ۱۷۳.

۲. حکم النبى ﷺ، ج ۷، ص ۴۱۱؛ «همانا پروردگارتان در ایام زندگی شما برایتان نسیم های رحمت می فرستد؛ خود را در معرض این نسیم ها قرار دهد تا شاید به شما برسد و پس از آن هرگز بدبخت نخواهید شد».

۳. مصباح المتجهد، ج ۱، ص ۱۵۲؛ «و برای تو در این شب نسیم ها و جوایز و نعمت هایی است که بر هریک از بندگانت که بخواهی، منت خواهی گذاشت و به او عطا می نمایم».

۴. السجدة، ۱۶؛ «پهلوهایشان از خوابگاه هایشان دور می شود؛ در حالی که همواره پروردگارش را به علت بیم از عذاب و امید به رحمت و پاداش می خوانند».

مرقات و نردبان نماز است؛ چنانچه اگر کسی بخواهد خودش را در ترازوی سنجش و محک قرار دهد که در نزد پروردگار چه جایگاهی دارد، بایستی در نماز خود اندیشه کند.

بر سالک الی الله لازم است خود را برای این سفر معنوی و معراج ایمانی مهیا کند و با عزم راسخ برای خروج از وادی حیرت و ورود به مراتب عین یقین و بالاتر کمر همت بر بندد.

آری! اگر آدمی لذت انس با محبوب را بچشد، به راحتی در هیاهوی عالم دنیا دل از ظواهر این عالم جدا کرده و سرمایه اصلی خود را در راه او صرف می‌کند. آتشی که در درونش شعله‌ور است، جز با یاد او آرام نمی‌گیرد. دلیل لحظه شماری اهل معرفت برای نماز در این مهم نهفته است.

مگر می‌شود کسی خودش را عاشق بخواند ولی پایبند علایق محبوبش نباشد؟ مگر می‌شود کسی عاشق باشد ولی دوست‌دار انس و خلوت و مناجات با معشوق نباشد؟! عاشق اگر حقیقتاً عاشق است، آن به آن دنبال فرصتی برای خلوت با محبوب است تا شاید نفحه‌ای از او به مشام رسد و قلبش با نیم نگاه محبوب آرام شود و روحش به برخی از اسرار درون پرده راه یابد تا شاید نقاب از چهره برداشته و او را در دریای بی‌کران زیبایی‌هایش غرق کند و آن چنان آتش بر دلش اندازد که سر از پا نشناخته و بی‌محابا به عشق وصالش، دل به دریای محبت او زند و با نثار تمام هستی خود و به لقای تام نائل گردد.

دوش وقتِ سحر از غصه نجاتم دادند

و اندر آن ظلمتِ شب، آبِ حیاتم دادند

بی‌خود از شعشه پرتوِ ذاتم کردند

باده از جامِ تجلی صفاتم دادند

چه مبارک سحری بود و چه فرخنده شبی!

آن شب قدر که این تازه براتم دادند

زنده‌اند و پیمانۀ قلب خود را از مهر او لبریز و سرشار می‌کنند.

نازپرورده تَنَعَّم نَبَرَد راه به دوست

عاشقی شیوۀ رندانِ بلاکش باشد<sup>۱</sup>

وای بر انسانی که خواب است و غفلت تمام وجودش را فرا گرفته؛

او نمی‌داند چه گوهر بالارزشی را از دست داده و متوجه نیست که

چه ضرر عظیمی به او رسیده است! امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «لَا

تَدَعُ قِيَامَ اللَّيْلِ فَإِنَّ الْمَعْبُودَ مِنْ غَيْرِ قِيَامِ اللَّيْلِ»<sup>۲</sup>؛ چه خسرانی بالاتر

از اینکه سعادت‌مندان و سحرخیزان، گوی سبقت را ربودند و چون

سبک‌بالان از این عالم خاکی جستند و در آسمان‌ها پر زدند، اما او

در خواب غفلت ماند. آری! چشمان بیدارند که از این فرصت بهره

می‌برند: قَالَ امْرُؤُ الْمُؤْمِنِينَ علیهم السلام: سَهَرُ الْعُيُونِ بِذِكْرِ اللَّهِ فُرْصَةُ السُّعْدَاءِ وَ

نُزْهَةُ الْأَوْلِيَاءِ»<sup>۳</sup>.

امکان ندارد کسی در این مسیر بتواند قدم از قدم بردارد،

مگر اینکه شب را مرکب خود قرار دهد و مدارج و مراحل را با آن

طی کند. امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ الْخَصْلَةَ إِلَى اللَّهِ ﷻ

سَفَرٌ لَا يُدْرِكُ إِلَّا بِإِمْتِطَاءِ اللَّيْلِ»<sup>۴</sup>. عارف واصل و آیت حق، سیدعلی

قاضی رحمته الله می‌فرمود: تعجب از کسی است که می‌خواهد به کمال

دست یابد، ولی برای نماز شب قیام نمی‌کند! ما نشنیدیم احدی

بتواند به آن مقامات دست یابد، مگر به وسیلۀ نماز شب.

نماز شب به حدی دارای آثار و برکات است که خداوند متعال

برخلاف بسیاری از اعمال، ثواب و اجری برای آن بیان نکرده و از

آن تعبیر به مایه روشنایی چشم نموده است: «فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَا

۱. دیوان حافظ، غزل، ۲۶۰.

۲. معانی الاخبار، ص ۳۴۲.

۳. تصنیف غررالحکم، ص ۳۱۹.

۴. بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۸۰.

أَخْفِي لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ<sup>۱</sup>.

خدای متعال سحر را زمان مناجات و ملاقات خویش قرار داد تا سره از ناسره جدا شده و مشخص شود کسانی که لاف عاشقی سر می دهند، چقدر در ادعای خود صادقند! امام متقیان، حضرت علی علیه السلام فرمود: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ مِنْ نَفْسِهِ فِي شُغْلِ وَ النَّاسِ مِنْهُ فِي رَاحَةٍ إِذَا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ افْتَرَسَ وَجْهَهُ وَ سَجَدَ لِلَّهِ ﷻ بِمَكَارِمِ بَدَنِهِ يُنَاجِي الَّذِي خَلَقَهُ فِي فَكَاكِ رَقَبَتِهِ أَلَا فَهَكَذَا كُونُوا<sup>۲</sup>؛ عاشقی که در عشقش محکم و استوار است، در نیمه های شب با نهادن صورت بر خاک و گریه های شبانه، آتش بر دل عالم می زند و مراتبی را طی می کند که آن سرش ناپیدا!

در میان مکاتب اخلاقی، استفاده از فرصت شب در امور معنوی یک اصل است و تأکید بسیاری بر آن شده؛ دلیل آن، آثاری است که از یک سو بر خود شب و سحر بار می شود، از نظر فیزیکی و مادی؛ از طرف دیگر و مهم تر از آن، به دلیل فرصت خلوت و عزلتی است که در دل شب نهفته است. به این بیان که چون آدمی در طول روز با دیگران حشر و نشر دارد و درگیر مشغله های فراوانی می باشد، حتی در مسجد نیز خلوت به معنای واقعی تحقق پیدا نمی کند؛ اما نماز شب نماد تنهایی انسان در نیمه های شب و انس با پروردگار است؛ همان گونه که حضرت حق متعال به نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَظَنًا وَأَقْوَمُ قِيلاً<sup>۳</sup> إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا<sup>۴</sup>».

۱. السجدة، ۱۷.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۲۴۰؛ «همانا مؤمن مشغول به خویشتن است و مردم از دست او در امنیتند؛ هنگامی که شب پرده افکند، صورتش را روی زمین پهن می کند و برای حق متعال با بهترین جای بدن (پیشانی) به سجده می رود تا با خالق خویش برای رهایی از آتش مناجات کند؛ شما نیز چنین باشید!».

۳. المزمل، ۶ و ۷.



دمی بادوست در خلوت به از صدسال در عشرت

من آزادی نمی خواهم که با یوسف به زندانم<sup>۱</sup>  
 مولای ما، امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «فِي الْإِنْفِرَادِ لِعِبَادَةِ اللَّهِ كُنُوزُ  
 الأرباب»<sup>۲</sup>؛ در خلوت گزیدن برای عبادت خدا، گنجینه های سود  
 است. خلوت کردن با پروردگار آن هنگام که محبوب می پسندد،  
 سبب زدودن تیرگی های درون شده و قرین شدنش با سوز و آه و سر  
 برخاک گذاشتن شبانه، باعث زلال شدن مایه جان آدمی می شود.  
 درون هاتیره شد باشد که از غیب چراغی برگند خلوت نشینی  
 نمی بینم نشاط عیش در کس نه درمان دلی نه درد دینی  
 در میخونه بگشا تا بپرسیم مآل حال خود از پیش بینی<sup>۳</sup>  
 خلاصه آنکه اگر انسان قدم در راه انسانیت گذارده باید کمر  
 همت بر بندد و با نماز شب در خلوت شبانه به استقبال مناجات  
 با یگانه معبود خویش رود و دل به کسی بسپارد که همه چیز و  
 همه کس اوست و لا غیر!

### مقدمات بیداری سحر

نماز شب، یاد الهی است و انسان را محبوب حق می گرداند اما باید  
 دانست که ابتدا باید پروردگار عالم، انسان را یاد کند تا او بتواند  
 توفیق تهجد و بیداری و عبادت شبانگاهی را پیدا کند: «فَمَنْ أَرَادَ أَنْ  
 يَذْكُرَ اللَّهَ تَعَالَى فَلْيَعْلَمْ أَنَّهُ مَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهُ الْعَبْدَ بِالتَّوْفِيقِ لِذِكْرِهِ لَا يَقْدِرُ  
 الْعَبْدُ عَلَى ذِكْرِهِ»<sup>۴</sup>. در واقع، سالک به دعوت الهی لبیک می گوید و  
 خود را سزاوار رحمت خاصه حق متعال می گرداند. با این توضیح،  
 روشن می شود که برای توفیق بیداری سحر باید مقدماتی را فراهم

۱. دیوان سعدی، غزل ۴۱۴.

۲. تصنیف غررالحکم، ص ۳۱۸.

۳. دیوان حافظ، غزل ۵۷۱.

۴. مصباح الشریعة، ص ۵۶.

نمود. به این بیان که اعمال و رفتار روزانه انسان مؤثر در توفیقات شبانه اوست. هر مقدار انسان در روز مراقب اعمال، رفتار، حرکات و سکنات خویش بیشتر باشد، آمادگی و توفیق بیشتری برای نماز شب خواهد داشت.

### اول. ترک گناه

از جمله مواردی که سالک باید در رعایت آن تمام کوشش خود را به کار گیرد، ترک معاصی است. ائمه اطهار علیهم السلام در روایات متعددی گناهان را از موانع اصلی نماز شب برشمرده‌اند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ الرَّجُلَ يَذْنِبُ الذَّنْبَ فَيَحْرَمُ صَلَاةَ اللَّيْلِ وَإِنَّ الْعَمَلَ السَّيِّئَ أَسْرَعُ فِي صَاحِبِهِ مِنَ السِّكِّينِ فِي اللَّحْمِ»<sup>۱</sup>. امیرالمؤمنین علیه السلام در پاسخ به آن شخصی است که گفت: من از نماز شب محروم شده‌ام، فرمود: «أَنْتَ رَجُلٌ قَدِ قَبَّلْتَ ذُنُوبَكَ»<sup>۲</sup>.

گناه مانند لکه‌ای بر لوح قلب انسان می‌نشیند. سالک اگر چاره‌ای نیندیشد و بر آن پافشاری نماید، لحظه به لحظه در تاریکی بیشتری فرو می‌رود تا جایی که تمام قلبش را فرا می‌گیرد و او را از رسیدن به مقامات معنوی و قرارگرفتن در مسیر فطری توحیدی باز می‌دارد.

### دوم. نظم در امور

نظم در امور یعنی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی دقیق و قوی. این مورد به قدری اهمیت دارد که امیرالمؤمنین علیه السلام بعد از سفارش به تقوای الهی توصیه به آن دارد: «أَوْصِيكُمْ بِجَمِيعِ وَلَدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ»<sup>۳</sup>.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۲۷۲.

۲. میزان الحکمة، ج ۶، ص ۳۴۲.

۳. نهج البلاغة، ص ۴۲۱.

گاهی اوقات عدم استراحت کافی در روز و خستگی مفرط سبب جاماندن از قافله عشاق می شود. امام صادق علیه السلام می فرماید: «اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صَوْمِ النَّهَارِ وَبَقِيلُولَةِ النَّهَارِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ». نکته بسیار مهمی که باید به آن پرداخته شود این است که عده‌ای بیداری شب را دشوار می دانند؛ حال آنکه با نگاه دقیق تر مشخص می شود که نداشتن برنامه خواب منظم در شب یا دیر خوابیدن موجب محرومیت از فیض نماز شب می شود.

آیت الله بهجت رحمته الله می فرماید: در تعبدیات از ما کوه‌کندن (کار دشوار و طاقت فرسا) نخواسته‌اند؛ سخت‌ترینش نماز شب است که در حقیقت، تعیین وقت خواب است، نه اصل بی خوابی؛ نیم ساعت زودتر بخواب تا زودتر بیدار شوی!

نظم در امور هم به این نامه‌های روزانه انسان قوام می دهد و سبب می شود سالک در انجام امور معنوی با نشاط بیشتری عمل کند. هر مقدار این مهم در او تقویت شود، بهره‌وری از تعبدیات و خصوصاً نماز شب بالا خواهد رفت؛ چرا که نشاط یک امر قلبی و درونی است و هر قدر نشاط بیشتر باشد، کشش قلبی و درونی برای انجام آن بیشتر است. سالک باید در ملکه نمودن این حالات سعی خود را مبذول دارد و در برطرف‌سازی عادات و رفتارهای دست و پا گیر گذشته، تمام همتش را به کار گیرد.

### سوم. اعتدال در تغذیه

سالک باید توجه داشته باشد که پر خوری هم به جسم او آسیب می‌رساند و باعث بروز امراض بسیار زیادی در او می‌شود و هم به دلیل سنگینی معده در آخر شب، مانع سبک‌بالی روح برای

پرواز در سحر خواهد شد. بنابراین، توجه به تغذیه و رعایت حال مناسب جسم، یکی از ملزومات مهیاشدن برای نماز شب است. علاوه بر آن، روح اسلام با این موضوع مغایرت دارد؛ چون پرخوری یعنی بهادادن به جنبه حیوانیت و نفسانیت انسان؛ و اساس سلوک، مدیریت نفس اماره و پا گذاشتن بر نفسانیت و انانیت برای رسیدن به کمال غایی است. آن مرد الهی، جناب میرزا جواد آقا ملکی تبریزی رحمته الله علیه می فرمود: کسانی که خواب را بر نماز شب ترجیح می دهند، چند دسته هستند: دسته ای از آنها اول شب را به شب نشینی و بیهودگی به نیمه می رسانند و معده خود را تا به حلقوم از خوردنی ها پر می کنند و سپس در بستر نرم و مکان راحتی به خواب می روند. چنین کسی مسلماً برای نماز شب بیدار نخواهد شد؛ زیرا او از ابتدای شب اسباب خواب را فراهم کرده است؛ بلکه می تواند هفت: او به قصد بیدار شدن به خواب نرفته تا بیدار شود؛ زیرا پرخوری سبب بخار معده و سستی می شود و آن هم موجب خواب زیاد است و بیدار بودن اول شب از اسباب خواب آخر شب می باشد. همچنین معصیت در اول شب از اسباب خواب در آخر شب است و همین طور بستر نرم و راحت موجب زیادی خواب و سنگینی آن می شود. چنین کسی اگر بیدار نشدن را بهانه کند، عذرش مردود خواهد بود. مثل چنین کسی، مثل کسی است که دوایی که موجب زایل شدن عقل است را در وقت نماز بیاشامد و سپس عذر بیاورد که در وقت نماز به هوش نبوده است.<sup>۱</sup>

معده را پر کرده ای دوش از خمیر و از فطیر

خواب آمد چشم پر شد کانچ می جستی بگیر

بعد پر خوردن چه آید خواب غفلت یا حدث

یار بادنجان چه باشد سرکه باشد یا که سیر

سوز اگر از روح خواهی خواجه کم کن لقمه را

لیک اگر خواهی بپری پای را برکش ز قیر<sup>۱</sup>

### چهارم. مراقبه و محاسبه

به جرئت می توان ادعا نمود که مهم ترین مقدمه برای سحرخیزی و تهجد، مراقبه در طول روز و محاسبه آخر شب است. شخصی که دغدغه اش بیداری در سحر است، از وقتی که چشم باز می کند مراقب اعمالی است که از او سر می زند تا مبادا مرتکب معصیت شود. او در آخر شب نیز به مصداق کلام مولایش علیه السلام که فرمود: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا»<sup>۲</sup>، تمامی اعمالش را در ترازوی حساب قرار می دهد تا اگر سهواً مرتکب خطایی شده، با استغفار و توبه، آن گناه و آثارش را از قلب خود پاک کند و مانع از زنگار دل شود.

### پنجم. عشق به دیدار و تقای محبوس تهجد

خوشا به حال کسی که دلش پرمی کند برای خلوت شبانه و مناجات با محبوب! خوشا به حال کسی که بشوهرت بار را دارد! خوشا به حال کسی که عاشق پروردگار خویش است! از میرزا جواد آقا ملکی تبریزی رحمته الله علیه نقل است که ایشان می فرمود: من به عشق نماز شب می خوابم!

آدم باید عاشق باشد. عاشق که خواب ندارد! عاشق که باشی به یقین می رسی، مانند حارثه بن مالک. وقتی حضرت رسول صلی الله علیه و آله او را با حالی شوریده در مسجد دید، پرسید: حالت چطور است؟ پاسخ داد: به یقین رسیده ام؛ نشانه اش این است که شبها خوابم نمی برد.<sup>۳</sup>

۱. دیوان کبیر شمس، ص ۴۲۴.

۲. تصنیف غررالحکم، ص ۲۳۶.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۵۳.

ای مرغ سحر عشق ز پروانه بیاموز

کان سوخته را جان شد و آواز نیامد<sup>۱</sup>

### مداومت بر سحرخیزی

مطلب اصلی در نماز شب، اهتمام جدی به انجام آن و مداومت بر این امر است؛ «قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عليه السلام: مَنْ دَاوَمَ عَلَى صَلَاةِ اللَّيْلِ وَالْوُتْرِ اسْتَغْفَرَ اللَّهُ فِي كُلِّ وَتْرٍ سَبْعِينَ مَرَّةً ثُمَّ وَاظَبَ عَلَى ذَلِكَ سَنَةً كُتِبَ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ»<sup>۲</sup>.

باید توجه داشت که وقت نافله شب از نیمه شب شروع می شود و ادای آن در سحر (یک سوم آخر شب تا هنگام اذان صبح) بهتر است؛ بلکه هر قدر به طلوع فجر و اذان صبح نزدیک تر باشد، بهتر است.<sup>۳</sup> اگر کسی چهار رکعت از نماز شب را بخواند و اذان صبح گفته شود، می تواند مابقی را قبل از نماز صبح به نیت ادا بخواند و سپس نافله و نماز صبح را به جا آورد.<sup>۴</sup>

تمامی این شیوه ها و راهکارها در راستای مداومت و ورزیدن بر انجام نماز شب است که از ضروریات سلوک می باشد. سالک باید با خود عهد ببندد که به هیچ عنوان این مهم را او فوت نشود، حتی در زمان مسافرت، در حال رانندگی، در قطار و هواپیما و... که نمی توان با آداب خاص مربوطه آن را خواند. در آن حال می توان نماز شب را در حال حرکت یا خوابیده و یا نشسته به جا آورد. با این همه، اگر در ادای آن دچار مشکل شد، مایوس نشود

۱. گلستان سعدی، دیباچه.

۲. بحار الأنوار، ج ۸۴، ص ۲۲۵.

۳. «به فتوای آیت الله سیستانی علیه السلام، وقت نماز شب از ابتدای شب تا اذان صبح می باشد و هر چه به اذان صبح نزدیکتر باشد، بهتر است»؛ به نقل از: سایت رسمی معظم له به آدرس: [www.sistani.org](http://www.sistani.org).

۴. استفتانات جدید (آیت الله مکارم شیرازی علیه السلام)، ج ۲، ص ۶۹.

و تمام توان خود را به کار گیرد و از خدای متعال توفیق تهجد را عاجزانه طلب کند؛ به امید آنکه شامل رحمت پروردگار شود. مهم این است که شخص با مداومت ورزیدن بر نماز شب، ناامید از نائل شدن به فیض عظیم آن نباشد و در سایه مداومت بر آن به آثارش نائل گردد.

مولا امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند: «قَلِيلٌ تَدْوُمُ عَلَيْهِ أَجْرِي مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُولٍ مِنْهُ»<sup>۱</sup>. اصرار بر نماز شب به قدری دارای اهمیت است که علمای اخلاق می فرمایند: اگر شخصی موفق به ادای نماز شب در زمان خودش نشد، حتما قضای آن را به جا آورد. کما اینکه در روایات بسیار بر آن تاکید شده و مورد توجه قرار گرفته است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لِيُبَاهِي مَلَائِكَتَهُ بِالْعَبْدِ يَقْضِي صَلَاةَ اللَّيْلِ بِالنَّهْلِ؛ تَمْلُؤُهَا يَا مَلَائِكَتِي انظُرُوا إِلَى عَبْدِي يَقْضِي مَا لَمْ أَقْتَرِضْهُ عَلَيْهِ أُشْهِدْكُمْ أَنِّي قَدْ عَفَوْتُ لَهُ»<sup>۲</sup>.

### نجوای عاشقانه با محبوب

نماز شب تحفه‌ای از جانب محبوب برای محبین بارگاه دوست است و عاشق هیچ‌گاه فرصت ملاقات و مناجات خصوصی با معشوق را از دست نخواهد داد. از این رو، نماز شب برای اولیای الهی بهترین دقایق شبانه‌روز است. ایشان خاشعانه و با حضور قلب، خود را در بارگاه ربوبی عرضه می‌کنند تا موجبات رضای حضرت حق را فراهم آورند.

در حالات مرحوم میرزا جواد آقا ملکی تبریزی رحمته الله علیه آن مرد الهی این چنین ذکر شده که هرگاه برای شب زنده‌داری بیدار می‌شد، ضمن اجرای آداب و دستورات برخاستن از خواب از قبیل

۱. نهج البلاغه، ص ۵۲۵.

۲. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۹۸.

سجده و دعا، مدتی در بسترش گریه می‌کرد. سپس بیرون می‌آمد و به اطراف آسمان نگاه می‌کرد و آیات پایانی سوره آل عمران<sup>۱</sup> را می‌خواند و سر به دیوار می‌گذاشت و مدتی گریه می‌کرد؛ سپس برای وضوگرفتن آماده می‌شد و در کنار حوض می‌نشست و گریه می‌کرد. از هنگام بیدارشدن تا برگشتن به محل نماز چند جا می‌نشست و بلند می‌شد و گریه می‌کرد؛ وقتی که وضو می‌گرفت و به مصلايش می‌رسید و سرگرم شب زنده‌داری می‌شد، حالش خیلی منقلب می‌شد. او در نمازها مخصوصاً در دعای قنوت گریه‌های طولانی داشت تا آنجا که بعضی ایشان را جزء بکائین عصر به شمار آورده‌اند.<sup>۲</sup>

شاید شنیدن سرگذشت زندگی این بزرگواران در وهله اول، حکایت لا سختی این امر و دور از دسترس بودن آن داشته باشد، ولی حقیقت آن است که سالک مجذوب پروردگار، خواب به چشمانش حرام می‌شود و به جایی می‌رسد که تمام شب را بیدار می‌ماند و به راز و نیاز و خلوت شبانه می‌پردازد. نمازهای طولانی با اذکار زیاد اصلاً برایش سخت نیست. آیت‌الله بهجت<sup>۳</sup> می‌فرمود:

آقایی به نقل از پدرش می‌گفت: شبی بنا گذاشتم تعداد کسانی که در حرم حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در قنوت وتر نماز شبشان دعای ابوحمزه می‌خوانند را بشمارم. حدود پنجاه نفر بودند!<sup>۴</sup>

۱. مستحب است انسان پس از بیداری برای تهجد شبانگاهی، آیات ۱۸۹ تا ۱۹۴ سوره آل عمران را بخواند: «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ۝ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ رَبَّنَا إِنَّكَ مَن تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَجْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِن أَنصَابٍ ۝ رَبَّنَا إِنَّنَا سَيعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ۝ رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ».

۲. مردی از ملکوت، ص ۵۵.

۳. در محضر بهجت، ج ۲، ص ۳۴۱.



## کیفیت نماز شب

نماز شب یازده رکعت است؛ هر دو رکعت به یک سلام؛ که گاه به همه این یازده رکعت «نماز شب» گفته می شود و گاه هشت رکعت اول نماز شب و دو رکعت بعدی «نماز شفع» و یک رکعت آخر «وتر» نامیده می شود. در هر رکعت از این یازده رکعت می توان بعد از سوره حمد هر سوره ای را به دلخواه خواند اما مستحب است در رکعت اول از هشت رکعت نماز شب، بعد از حمد سی بار سوره توحید و در رکعت دوم سوره کافرون را بخواند و در بقیه شش رکعت نیز بعد از حمد سوره های بلند را - اگر وقت دارد - بخواند. اگر حفظ نیست می تواند از روی قرآن بخواند. در دو رکعت نماز شفع بعد از حمد، سوره توحید؛ و یا در هریک از دو رکعت بعد از حمد، یکی از دو سوره معوذتین (سوره های قل و ناس) را بخواند و در وتر، بعد از حمد، سوره توحید را سه بار و نیز معوذتین را بخواند.<sup>۱</sup>

## نماز شب امام رضا علیه السلام

چقدر شیرین است که به تأسی از مولایمان، حضرت رضا علیه السلام نماز شب بخوانیم. روش ایشان چنین بود که ثلث آخر شب از بسترش برمی خواست و تسبیح و حمد و تکبیر و استغفار می گفت. مسواک می زد، وضو می گرفت و سپس به نماز شب می ایستاد. در رکعت اول و دوم، یک بار «حمد» و سی بار «توحید» را می خواند. سپس چهار رکعت نماز جناب جعفر علیه السلام را نیز می خواند و آن را جزء نماز شب به حساب می آورد. در رکعت هفتم، سوره ملک و در رکعت

۱. مفتاح الفلاح، ص ۳۲۴؛ به نقل از آداب المریدین، ص ۶۲. اساساً درباره کیفیت نماز شب و دعاهاى وارده پس از هر دو رکعت و همچنین دعاهاى وارده در قنوت نماز وتر، مطالب مفصلى در صفحات ۶۲ الی ۱۰۲ در کتاب «آداب المریدین» اثر استاد محمدتقی فیاض بخش و استاد روحی آمده است که مخاطبین محترم شایسته است به این کتاب وزین رجوع نمایند.

هشتم، سوره انسان را قرائت می فرمود و بعد از آن، برمی خاست و دو رکعت نماز شفع می گزارد که هر رکعت آن یک بار حمد و سه بار سوره توحید می خواند. هنگامی که سلام می داد، بر می خاست و یک رکعت نماز وتر را با توجهی تمام می گزارد و در آن یک بار حمد، سه بار سوره توحید، یک بار سوره فلق و یک بار سوره ناس می خواند و در قنوت آن نیز ادعیه مخصوص به آن را قرائت می فرمود.<sup>۱</sup>

### سجده طولانی در نماز شب

سجده یکی از کامل ترین و زیباترین صورتها و قالبهای عبادت است. سجده اظهار نهایت درجه خضوع و خشوع در برابر معبود است. سجده یکی از برترین حالات آدمی است که به زیبایی، عبودیت بنده را به تصویر می کشد. خداوند عز و جل در سوره مبارکه حج می فرماید: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**<sup>۲</sup>

سر اهمیت سجده از نظر خضوع و خشوع در همین نکته نهفته است که انسان شریف ترین اعضای بدن خود را در برابر عظمت ربوبی بر زمین مادی کم ارزش قرار می دهد.

کسی که سر به سجده می گذارد باید بداند که از هر زمانی بیشتر به پروردگار خویش نزدیک است. سجده اوج تقرب بنده به پروردگار خویش است و به همین جهت، امام صادق ع می فرماید: **«أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ عز و جل وَهُوَ سَاجِدٌ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: (وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ)»**<sup>۳</sup>.

دعاها در سجده مستجاب می گردند و گناهان با سجده های

۱. ر.ک: عیون أخبار الرضا ع، ج ۲، ص ۱۸۱.

۲. الحج، ۷۷؛ ای کسانی که ایمان آورده اید! رکوع کنید و سجده کنید و پروردگارتان را بپرستید و نیکی کنید! شاید رستگار شوید.

۳. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۰۹.

طولانی بخشیده می‌شوند. شخصی خدمت رسول خدا ﷺ رسید و عرض کرد: گناهانم بسیار و عملم اندک است. حضرت فرمود: «أَكْثِرِ السُّجُودَ فَإِنَّهُ يَحُطُّ الذُّنُوبَ كَمَا يَحُطُّ الرِّيحُ وَرَقَ الشَّجَرِ»<sup>۱</sup>.

سجده از اعمالی است که بسیار برای ابلیس ناخوشایند است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام دلیلش را چنین می‌فرماید: سجده را طول دهید! زیرا هیچ چیزی برای ابلیس سخت‌تر و ناخوشایندتر از این نیست که فرزند آدم را در حال سجده ببیند؛ چرا که به او فرمان سجده داده شد اما سرپیچی کرد.<sup>۲</sup>

سجده مرکز اتصال انسان با حقیقت عالم هستی است. بنده ساجد دل از این عالم مادی جدا کرده و هیچ حائلی میان خود و معبودش نمی‌بیند. سالک راه حق، آن‌سان که سر بر سجده می‌گذارد، درددل می‌شود تا تمام ذرات وجودش افتخار خاکساری درگاه ربوبی را داشته باشد؛ او در ملکوت اعلا در فضای لامتناهی افلاکیان، مست غمزه‌ها و عشوه‌های محبوب خویش است.

مؤمن اندر سجده چون گیرد قرار می‌شود هم‌راز با پروردگار

پس اگر در سجده خودداری کند

اشک ریزد، ناله و زاری کند

سجده او مایه غفران شود

درد بی درمان او درمان شود

### اعتدال در سلوک

عبادت باید با نشاط انجام گیرد و در نتیجه، سالک نباید خود را در دستورات سلوکی و عبادات تحت فشار قرار دهد؛ به طوری که

۱. الأمالی (للمصدق)، ص ۴۹۹.

۲. الخصال، ج ۲، ص ۶۱۶.

بعد از مدتی دیگر هیچ رغبتی به آن نداشته باشد. لذا باید از کم شروع کند و یازده رکعت را با تشریفات کمتری بخواند. بعد از مدتی که طبعش با بیداری سحر خو گرفت، به مرور، زمان نماز شب را بیشتر کند و به آداب و اذکار خاص آن اهتمام بیشتری داشته باشد. صبح است ساقیا قدحی پر شراب کن

دور فلک درنگ ندارد شتاب کن

ز آن پیشتر که عالم فانی شود خراب

ما را ز جام باده گلگون خراب کن

خورشید می ز مشرق ساغر طلوع کرد

گر برگ عیش می طلبی ترک خواب کن

ایام گل چو عمر به رفتن شتاب کرد

ساقی به دور باده گلگون شتاب کن

### گزارش محتوا

در مجلدات قبلی چنین مطرح شد که در مکتب تربیتی علامه طباطبایی رحمته الله علیه دستوراتی مطرح می شود که سالک باید این دستورات را در وجودش ملکه گرداند تا نتایج و آثار هر یک را ببیند. به بیان دیگر، هر انسانی که بخواهد قدم در سلوک الی الله بگذارد باید به این دستورات ملتزم باشد تا بتواند به مراتب عالی انسانی نائل آید. مجموعه «دستورات اخلاق توحیدی» درصدد تبیین این دستورات در حد میسور است. یکی از مهمترین دستورات، نماز شب است که هر مقدار جدیت در انجام آن باشد، تأثیر عمیق تری بر روح سالک می گذارد. بر همین اساس این مجلد با محتوای یک اربعین درباره «نماز شب» تنظیم شده و محتوای آن با محورهای زیر سامان یافته است:

- جایگاه و اهمیت نماز شب: بیست روز؛
- موانع نماز شب: دو روز؛
- پیامدهای ترک نماز شب: چهار روز؛
- آثار نماز شب: دوازده روز؛
- سجده طولانی: دو روز.

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)