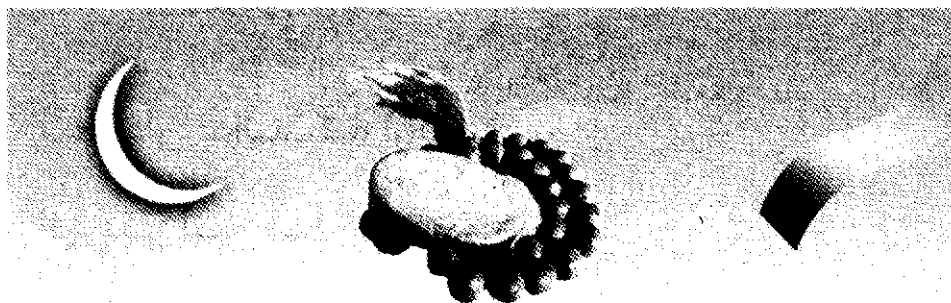




تهجد و شب زنده داری در سیره پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

جواد خرمی

شب خیز که عاشقان به شب راز کنند
گردد در بسام دوست پرواز کنند
هر جا که دری بود به شب بسته شود
إلا در دوست را که شب باز کنند^۱

تهجد و شب زنده داری و دعا و
مناجات در شبها سکویی است که انبیاء
و اولیاء و صلحاء از آنجا تا بی نهایت
پرواز کرده اند و مقربان درگاه ربوبی
هر چه دارند، از شب زنده داریها و
مناجاتهای شبانه دارند.

اگر پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به مدال ختم
رسالت دست یافت، زمینه اصلی آن را
شب نشینیهای غارِ حرا و گریه های
شبانه او فراهم می کرد که:

اربعمین ها گریه و زاری کند
بهر آنکه روح را صافی کند
نیمه شبها با خدایش راز کرد
خود رها از دست نفس و آز کرد

هر کس می خواهد رهرو راستین
رسول حق باشد و او را در زندگی اسوه
خویش بداند که «لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ
حَسَنَةٌ»^۲ «برای شما در [روش] رسول
خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سرمشق نیکویی است.» لازم
است تهجد و شب زنده داری را در
زندگی خویش روش و منش خود قرار
دهد و با آن خو بگیرد. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام

۱. اقبال لاهوری.

۲. احزاب / ۲۱.

فرمود: «عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ فَإِنَّهَا سُنَّةٌ نَبِيِّكُمْ»^۱ بر شما باد به نماز شب؛ زیرا نماز شب سنت پیامبر شماست. تا که خویش از گریه‌های نیمه شب سیراب دار کز درون او شعاع آفتاب آید برون ذره‌ای بی مایه‌ای ترسم که ناپیدا شوی بخته‌تر کن خویش را تا آفتاب آید برون درگذر از خاک و خود را پیکر خاکی مگیر چاک اگر در سینه ریزی، ماهتاب آید برون گریه روی تو حرم خویش را در بسته‌اند سر به سنگ آستان زن، لعل ناب آید برون^۲ آنچه پیش رو دارید. نگاهی است گذرا به سیره پیامبر اکرم ﷺ در شب زنده‌داری و مناجات و دعا.

قرآن و توصیه به نماز شب

قرآن کریم در دو بخش نماز شب را مورد سفارش قرار داده است: بخشی از آیات، مخصوص شخص پیامبر اکرم ﷺ است که خداوند نماز شب را بر آن حضرت در همان اوائل بعثت واجب فرموده و آثار ویژه آن را برای حضرت بیان کرده است، مانند:

۱. «يَا أَيُّهَا الْمُرْتَلُّ * قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا * نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا * أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلْ

الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا»^۳ «ای جامه به خود پیچیده! شب را جز کمی، به پاخیز! نیمی از شب را یا کمی از آن کم کن یا بر نصف آن بیفز و قرآن را با تأمل بخوان!»

ای مزمل خیز در آنای لیل
بهر راز و ذکر همگام سهیل
نیمه شبها با خدایت راز کن

خود رها از دست نفس و آز کن
آن گاه راز لزوم شب بیداری را
این می‌داند که بتواند قرآن را تحمل
کند و در برابر مشکلات فراوان مقاوم
و استوار بار آید: «إِنَّا سَتْلِفِي عَلَيْكَ قَوْلًا قَلِيلًا * إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا * إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا»^۴
«[چرا که] ما به زودی سخنی سنگین را بر تو القاء می‌کنیم. مسلماً برنامه [عبادت] شبانه پا برجاست و با استقامت‌تر است و تو در روز تلاش مستمر و طولانی خواهی داشت.»
سبح (بر وزن مدح) در اصل به

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۷۲.

۲. اقبال لاهوری.

۳. مزمل / ۴-۱.

۴. مزمل / ۵-۸.

معنای حرکت و رفت و آمد است و گاه به شنا کردن نیز اطلاق می‌گردد؛ چرا که حرکات مداومی دارد. گویی جامعه انسانی را به اقیانوس بیکرانی تشبیه می‌کند که گروه کثیری در آن در حال غرق شدن می‌باشند. امواج خروشان به هر سو حرکت می‌کند. کشتیهای سرگردان در آن پناهگاهی می‌جویند و پیامبر اسلام ﷺ تنها منجی غریق در این دریا و قرآن و اهل بیت علیهم السلام کشتی نجات این اقیانوس‌اند و این شناگر بزرگ و این منجی بشریت باید با عبادات و نماز شبها خود را برای این مأموریت و رسالت عظیم روزانه آماده سازد.^۱

۲. ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَاماً مَّخْمُوداً﴾^۲ و [پاسی] از شب را [از خواب برخیز] و تهجد و نماز شب داشته باش! این یک وظیفه اضافی برای توست تا پروردگارت تو را به مقامی در خور ستایش برانگیزد.

گر مقام محمودت در دل بود

با مناجات و دعا حاصل بود

«مقام محمود» چنان که از لفظش

پیدا است، معنی وسیعی دارد که شامل

هر مقامی که در خور ستایش باشد، می‌شود؛ ولی مسلماً اینجا اشاره به مقام ممتاز و فوق العاده‌ای است که برای پیامبر ﷺ در سایه عبادتهای شبانه و نیایش در دل سحر حاصل شده است. معروف در میان مفسران این است که این مقام، همان شفاعت کبری پیامبر ﷺ است.^۳

۳. ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلاً طَوِيلًا﴾^۴ «و در شبانگاه برای او سجده کن و مقدار طولانی از شب او را تسبیح گوی!»

و بخش دوم، آیاتی است که فضیلت تهجد و شب زنده‌داری و نماز شب را برای عموم بیان کرده است که در این زمینه نیز به نمونه‌هایی اشاره می‌شود:

۱. تمجید از شب زنده‌داران: در قرآن کریم می‌خوانیم: «تنها کسانی به آیات ما ایمان می‌آورند که هر وقت این آیات

۱. ر.ک: تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی،

ج ۲۵، ص ۱۷۷.

۲. اسراء / ۷۹.

۳. تفسیر نمونه، ج ۱۲، ص ۲۳۱.

۴. دهر / ۲۶.

رَحْمَةً رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَ
الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ؟^۱ [آیا چنین کسی با
ارزش است] یا کسی که در ساعات
شب به عبادت مشغول است و در حال
سجده و قیام از عذاب آخرت می ترسد
و به رحمت پروردگارش امیدوار
است؟ بگو: آیا کسانی که می دانند با
کسانی که نمی دانند، یکسان اند؟

اینکه قرآن کریم بعد از مطرح
ساختن مناجات شبانه، می فرماید: «آیا
کسانی که عالم هستند با آن کسانی که
عالم نیستند یکسان اند؟» از این تعبیر،
روشن می شود که نماز شب نشانه علم
واقعی است.

نماز شب در کلام حضرت ختمی

مرتب است صلی الله علیه و آله

الف. سفارش به نماز شب و تهجد

۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در وصیتش به
علی علیه السلام که هرگز نماز شب را ترک
نمی کرد، فرمود: «أَوْصِيكَ فِي نَفْسِكَ
بِخِصَالٍ فَأَحْفَظْهَا ثُمَّ قَالَ اللَّهُمَّ أَعِنِّي... وَعَلَيْكَ
بِصَلْوَةِ اللَّيْلِ وَعَلَيْكَ بِصَلْوَةِ اللَّيْلِ وَعَلَيْكَ

به آنها یادآوری شود، به سجده
می افتند و تسبیح و حمد پروردگار
شان را به جای می آورند و تکبیر
نمی کنند: «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ
يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ
يُنْفِقُونَ * فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ
أَعْيُنٍ جَزَاءُ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»^۱
«پهلوهایشان از بستر [در دل شب] دور
می شود [و بر پا خاسته رو به درگاه خدا
می آورند و] پروردگار خود را با بیم و
امید می خوانند و از آنچه به آنها روزی
داده ایم، انفاق می کنند. هیچ کس
نمی داند چه پاداشهای مهمی که مایه
روشنی چشم [برای آنها] است، نهفته
[و آماده شده است]. این جزاء اعمالی
است که انجام می دادند.»

۲. صفت پرهیزکاران: «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي
جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ... كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا
يَهْجَعُونَ * وَالْأَشْحَارُ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ»^۲ «به
یقین پرهیزکاران در باغهای بهشت و
در میان چشمه ها قرار دارند... آنها کمی
از شب را مسمی خوابیدند و در
سحرگاهان استغفار می کردند.»

۳. نشانه علم واقعی: «أَمَّنْ هُوَ قَائِمٌ أَنَاءَ
اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا

۱. سجده/ ۱۶-۱۷.

۲. ذاریات/ ۱۵ و ۱۷ و ۱۸.

۳. زمر/ ۹.

بهترین شما کسانی هستند که خوش گفتارند، گرسنگان را سیر می‌کنند و در شب آن هنگام که مردم در خواب‌اند؛ نماز می‌خوانند

شب عادت نیکوکاران قبل از شماسـت و به راسـتی که نماز شب نزدیک کننده به خدا و بازدارنده از گناه است.»

ب. پاداش نماز شب

سخنان حضرت در این بخش بیش از آن است که در بخشی از یک مقاله بگنجد، اما به عنوان نمونه، به دو روایت اشاره می‌شود.

۱. پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «نماز شب وسیله‌ای است برای خشنودی خدا و دوستی ملائکه. نماز شب سنت

بِصَلَاةِ اللَّيْلِ^۱، تو را به اموری سفارش می‌کنم، همه را حفظ کن! سپس فرمود: خداوند! او را [بر انجام این سفارشات] یاری کن! تا آنجا که فرمود: بر تو باد به نماز شب! بر تو باد به نماز شب! بر تو باد به نماز شب!»

۲. در جای دیگر فرمود: «خَيْرُكُمْ مَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ وَصَلَّى بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامُ»^۲ بهترین شما کسانی هستند که خوش گفتارند، گرسنگان را سیر می‌کنند و در شب آن هنگام که مردم در خواب‌اند؛ نماز می‌خوانند.»

۳. همچنین فرمود: «أَشْرَافُ أُمَّتِي حَمَلَةُ الْقُرْآنِ وَأَصْحَابُ اللَّيْلِ»^۳ اشراف و بزرگان امت من حاملان قرآن و شب زنده داران هستند.» و نیز فرمود: «مَا زَالَ جَبْرَائِيلُ يُوصِنِي بِقِيَامِ اللَّيْلِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنْ خِيَارَ أُمَّتِي لَنْ يَنَامُوا»^۴ آن قدر جبرئیل درباره نماز شب به من سفارش کرد که گمان بردم نیکان امت من هرگز نخواهند خوابید.»

۴. و فرمود: «عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِنْمِ»^۵ بر شما باد به برپا داشتن نماز شب! به درستی که نماز

۱. وسائل الشیعة، حرّ عاملی، دار احیاء التراث

العربی، ج ۵، ص ۲۶۸.

۲. بحار الانوار، علامه مجلسی، دار احیاء التراث، ج ۸۴، ص ۱۴۲، ح ۱۴ و ص ۱۴۴، ح ۱۷.

۳. همان، ص ۱۳۸، ح ۶.

۴. همان، ص ۱۳۹، ح ۷.

۵. کنز العمال، متقی هندی، ح ۲۱۴۲۸.

زنده‌داری در پایان شب.»

تهجد و نماز شب در سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

الف. قبل از بعثت

چون محیط مکه کفر اندود بود
هم درون کعبه شرک آلود بود
مصطفی بیرون شدی از آن مکان
رو سوی غار حرا در آن زمان
بهر آن که روح را صافی کند
اربعمین ها گریه و زاری کنند
غار «حرا» نقطه عبادتگاه «امین
قریش» بود. او شبها و روزهای پیش از
بعثت و رسالت را در آنجا سپری
می‌کرد و این نقطه دور از غوغای زمان
و زمانه را به عنوان عبادتگاه خویش
انتخاب کرده بود. تمام ماه رمضانها را
در این نقطه می‌گذراند و در غیر این ماه
نیز ایامی را در آنجا سپری می‌کرد و
حتی همسر عزیزش می‌دانست هرگاه
حضرت به خانه نیاید، به طور قطع در
غار «حرا» مشغول عبادت است و هر
موقع کسانی را دنبال او می‌فرستاد، او
را در آن نقطه در حال تفکر و عبادت

و روش پیامبران و نور معرفت و ریشه
ایمان می‌باشد. بدن را آرامش می‌دهد و
شیطان را خشمگین می‌کند. سلاحی
است علیه دشمنان و وسیله‌ای است
برای اجابت دعا و قبول شدن اعمال.
روزی انسان را توسعه می‌دهد و شفیع
بین ملک الموت و نمازگزار می‌شود.
در عالم قبر تا [روز] قیامت زائر
نمازگزار خواهد بود. هنگامی که
قیامت برپا شود، نماز شب بر سرش
سایه می‌افکند، تاجی بر سر و لباسی بر
بدنش می‌باشد و در قیامت نور پیش
رویش و حائل بین او و آتش دوزخ
خواهد بود. برای مؤمن حجت او نزد
خدا و وسیله سنگینی میزان اعمال و
حکم عبور بر صراط و کلید بهشت
می‌باشد؛ زیرا نماز تکبیر و حمد و
تسبیح و تمجید و تقدیس و تعظیم و
قرائت و دعا... است.^۱

۲. همچنین آن حضرت فرمودند:
«يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ فَرِحَاتٍ لِلْمُؤْمِنِ لَقِيَ الْإِخْوَانَ
وَالْإِنْفَاطَارَ مِنَ الصَّيَامِ وَالتَّهَجُّدِ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ»^۲
ای علی! سه چیز مایه انبساط خاطر و
خوشحالی مؤمن است: دیدار دوستان،
افطار کردن از روزه، و عبادت و شب

۱. همان، ج ۸۴، ص ۱۶۱، ح ۵۲.

۲. همان، ج ۸۷، ص ۱۴۲، ح ۱۳.

**نماز شب سنت و روش
پیامبران و نور معرفت و
ریشه ایمان می باشد. بدن
را آرامش می دهد و شیطان
را خشمگین می کند.
سلاحی است علیه
دشمنان و وسیله ای است
برای اجابت دعا و قبول
شدن اعمال**

پیدا می کردند و او پیش از آنکه به مقام نبوت برسد، در باب دو موضوع بیشتر فکر می کرد؛ فکری که برترین عبادتها بود:

۱. اوراق و صفحات کتاب هستی را بررسی می کرد و در سیمای هر موجودی نور خدا، قدرت خدا و اثر علم او را مشاهده می کرد.

۲. درباره وظیفه سنگینی که می دانست به عهده او قرار خواهد گرفت و همین طور انحطاط و فساد

که جامعه انسانی آن روز را فرا گرفته بود، فکر می کرد.^۱

و سرانجام وحی نیز در همان غار حراء بر او نازل گشت و محل عبادت او نقطه آغاز رسالتش شد. آری، عبادتها و مناجاتهای شبانه، زمینه ساز رسالت و دریافت وحی گردید.

ب. در جبهه ها

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نه تنها در دورانهای عادی و آرام، اهل مناجات و نماز شب بود، بلکه در سخت ترین لحظه ها و درگیریها نیز مناجات را ترک نمی کرد.

از علی بن ابی طالب علیه السلام نقل شده است که فرمود: «شبی که فردای آن واقعه بدر رخ داد، باران بارید و مادر زیر درخت و سپرهای خود پناه گرفتیم و رسول خدا صلی الله علیه و آله شب را بیتوته کرد و نماز می خواند و مردم را بر قتال دعوت می کرد و در میان ما تنها مقداد اسب سوار بود. در آن شب به هر کسی نگاه کردم، خفته بود، مگر رسول خدا صلی الله علیه و آله که در زیر درختی نماز می گزارد و

۱. ر. ک: فروغ ابدیت، جعفر سبحانی، نشر عمار، صص ۱۷۸-۱۷۹.

گریه می‌کرد تا اینکه صبح شد.»

ابن کثیر می‌گوید: «شب جنگ بدر، شب جمعه و شب هفدهم ماه مبارک رمضان سال دوم هجرت بود و رسول خدا صلی الله علیه و آله آن شب را در کنار درختی نماز می‌گزارد و در سجده ذکر «يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ» را می‌گفت و تکرار می‌کرد.»^۱

ج. در طول شبها

اُم سلمه می‌گوید: رسول اکرم صلی الله علیه و آله در نیمه شب همیشه این چهار دعا را می‌خواند و ناله می‌کرد: «اللَّهُمَّ لَا تُنَزِّعْ صَالِحٌ مَا أَعْطَيْتَنِي أَبَدًا، اللَّهُمَّ لَا تُشْمِتْ بِي عَدُوًّا وَلَا حَاسِدًا أَبَدًا، اللَّهُمَّ لَا تُزِدْنِي فِي سُوءٍ اسْتَفْذَنْتَنِي، اللَّهُمَّ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا»^۲ خدایا! آنچه از امور ضالحه به من داده‌ای، باز پس بگیر! بار خدایا! هیچ گاه دشمن مرا و آنهایی را که نسبت به من حسد می‌ورزند، شاد نکن! خدایا! از آن بدی که نجاتم داده‌ای، دوباره به آن برم نگردان! خدایا! یک چشم به هم زدن مرا به خودم وامگذار!»

گاه برخی از همسران پیامبر به آن حضرت اعتراض می‌کردند که چرا این

همه ناله و شب زنده‌داری می‌کنی و حال آنکه قرآن درباره شما فرموده: «لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ»^۳ «تا خداوند گناهان گذشته و آینده‌ات را [که به تو نسبت می‌دادند] ببخشد.» یعنی که عذاب و عقاب نداری. حضرت می‌فرمود: مگر همه عبادتها و شب زنده‌داریها برای نجات از عذاب است، «أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا»^۴ آیا نباید من یک بنده شکرگزار باشم؟»

د. در شعبان و رمضان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در طول سال تهجد و نماز شب داشت، ولی در ماه شعبان و ماه مبارک رمضان عبادتش اوج می‌گرفت. در دعای ماه مبارک شعبان می‌خوانیم: «شَعْبَانَ الَّذِي حَقَّقْتَهُ مِنْكَ بِالرَّحْمَةِ وَالرِّضْوَانِ الَّذِي كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله يَذْأَبُ فِي صِيَامِهِ وَقِيَامِهِ فِي لَيْالِهِ وَآيَاتِهِ»^۵ شعبانی که آن را با رحمت و

۱. البداية والنهاية، ابن کثیر، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۳، ص ۳۲۶.

۲. تفسیر سوره نجم، دستغیب شیرازی، ص ۱۰۰.

۳. فتح/۲.

۴. کحل البصر، ص ۷۸.

۵. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۹۲.

ای علی! سه چیز مایه
انبساط خاطر و خوشحالی
مؤمن است: دیدار
دوستان، افطار کردن از
روزه، و عبادت و شب
زنده‌داری در پایان شب

شب زنده‌داری محروم نشوند».

حتی در شبهای بارندگی در حالی
که مسجد مدینه سقف نداشت، عبادت
دیگران را با رفتار خویش وامی‌داشت
که در همان گل و باران بیدار باشند و
نماز گزارند.^۱

علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید:
«فَلَمْ يَزَلْ يَغْتَكِفُ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ
رَمَضَانَ حَتَّى تَوَفَّاهُ اللَّهُ»^۲ همیشه در دهه
آخر ماه مبارک رمضان در حال اعتکاف
بود تا آنکه از دنیا رفت.»

رضوان خود پوشانده‌ای؛ شعبانی که
شیوه رسول خدا صلی الله علیه و آله در آن این بود که
شب و روز آن را به قیام [به نماز] و
روزه سپری می‌کرد.»

اما در ماه مبارک رمضان،
مخصوصاً در شبهای قدر، علی
الخصوص در دهه سوم ماه مبارک
رمضان کاملاً بستر خواب را جمع
می‌کرد و به عبادت می‌پرداخت.

حضرت علی علیه السلام در این باره فرموده
است: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَطْوِي فِرَاشَهُ وَيُثَبِّدُ
مِثْرَةً فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ
كَانَ يُوقِظُ أَهْلَهُ لَيْلَةَ ثَلَاثٍ وَعِشْرِينَ وَكَانَ يُؤْشِرُ
وُجُوهَ النَّيَّامِ بِالنَّاءِ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ»^۱ رسول
خدا صلی الله علیه و آله [این چنین] بود که رخت

خواب خویش را جمع می‌کرد و
کمر بندش را در دهه آخر از ماه رمضان
محکم می‌بست و همیشه این گونه بود
که اهل و عیالش را در شب بیست و
سوم بیدار نگه می‌داشت و بر روی
خواب رفته‌گان در آن شب آب
می‌پاشید [تا از درک شب قدر و درک

۱. بحار الانوار، ج ۹۵، ص ۱۴۵.

۲. ر. ک: همان، ص ۱۰.

۳. همان، ج ۹۴، ص ۷، ح ۸.