

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل				
پیاده‌سازی	تصحیح و ویرایش اولیه	ذکر مأخذ	ویرایش دوم	تکمیل مأخذ و ویرایش نهایی

توصیه‌هایی برای موفقیت در سحرخیزی و نماز شب

پرسش: اگر در اثر گناه موفق به سحرخیزی و نماز شب نشویم، باید چه کار کنیم؟

پاسخ: این موضوع را مفصل عرض کرده‌ام که گاهی شخص خیلی دوست دارد سحرخیز باشد و از فرصت‌های سحری استفاده کند، اما موفق نمی‌شود. یکی از دلایلی می‌تواند کاملاً پزشکی و جسمانی باشد؛ یعنی ضعف یا مشکلات خاصی دارد که به او اجازه نمی‌دهد نیمه‌های شب، پرتوان برای عبادت برخیزد. خب راه‌حل این، پیش پزشک رفتن است؛ معالجه و تقویت، و دریافت دستورالعمل‌های تغذیه یا دارویی است که مشکل برطرف شود. این یک طرف قضیه است.

دومین نکته این است که ممکن است فرد در طول روز خودش را به‌شدت خسته کند؛ شب هم دیرهنگام بخوابد؛ شام را هم خیلی دیر بخورد و غذای چرب و سنگینی بخورد که هضمش دشوار است؛ مایعات هم زیاد بخورد. به هر یک از این نکاتی که می‌گویم دقت کنید! همه‌ی اینها در اینکه فرد نتواند به‌راحتی سحر برخیزد، مؤثرند. ولذا اگر واقعاً کار روزانه‌ی فرد سنگین است، سعی کند بعدازظهر، قبل از عصر [کمی بخوابد]. یا اگر شغلش طوری است که اجازه می‌دهد، پیش‌ازظهر خواب قیلوله کند که خیلی هم مستحب است. مثلاً خانم‌های خانه‌دار این امکان برایشان فراهم است. به‌هرحال، در طول روز ساعاتی را برای استراحت و جبران کم‌خوابی شب بگذارد. شب هم حتی‌المقدور زود بخوابد؛ شام را زود بخورد؛ غذای سبک و سهل‌الهضم بخورد؛ مایعات را، مثلاً از اذان مغرب به بعد،

کمتر بخورد؛ یعنی شب مایعات کمتری بخورد. اینها فیزیک بدن او را مستعد می‌کند تا شب بتواند راحت برخیزد.

اما از آن سو، در جنبه‌ی روحی، طبیعی است هر قدر شوق انسان به کاری بیشتر باشد، اهتمامش بیشتر خواهد بود؛ و عملی شدن آن برایش تضمین شده‌تر است. اینکه فرد واقعاً و به‌راستی شوق پیدا کند. مثلاً آیات قرآن را در بحث سحرخیزی بخواند و ببیند قرآن چه منزلتی برای سحرخیزان قائل است! یعنی چیزی را برای سحرخیزان وعده داده که حتی به شهداء هم وعده نداده! خیلی بزرگ است! انسان به اهمّیت سحرخیزی پی ببرد. احادیثی را که در این حوزه وجود دارد، بررسی کند؛ مطالعه کند. کتاب‌های خوبی را که در بحث نماز شب نوشته شده، بخواند. سخنرانی‌ها و نوارهای خوبی را که هست، گوش دهد. این طوری شوق خود را تشدید کند. این هم بسیار مهمّ است.

حالا برای اینکه کسی بخواهد هر وقت دوست داشت از خواب بیدار شود، توصیه‌هایی شده است؛ مثلاً یکی از موارد، [خواندن] آیه‌ی آخر سوره‌ی کهف است: **قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا**^۱. زمانی که می‌خواهد بخوابد، این آیه را بخواند و نیت کند که من فلان زمان بیدار شوم. دعاهایی هم وجود دارد برای اینکه از خدای متعال درخواست کند به او توفیق بیدار شدن را در آن زمانی که دوست دارد عنایت کند، و امثال اینها.

نکته‌ی دیگر، که سؤال شما کمی به آن توجّه داشت، این است که خدای ناکرده انسان در طول روز مبتلای به گناهان شود؛ و آن گناهان توفیق سحرخیزی را از او سلب کنند. ظاهراً کسی از امیرالمؤمنین علیه السلام پرسید: چرا من هرچه تلاش می‌کنم نمی‌توانم سحرها برخیزم؟ حضرت فرمودند:

۱. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۱۱۰

قِيَدَتِكَ دُنُوبُكَ:^۲ گناهان تو، قید و بندی شده که تو را به دام کشیده است؛ اسیر خودش کرده و اجازه‌ی بیدار شدن دل سحر را به تو نمی‌دهد. بنابراین هرچه انسان در طول روز بیشتر بتواند خودش را از گناهان حفظ کند، شب‌ها راحت‌تر می‌تواند از خواب برخیزد. و خیلی هم خوب است انسان قبل از خواب استغفار کند. در دستورهای سلوکی برایتان گفته‌ام و در *شراب طهور* هم نوشته‌ام. سالک در شبانه‌روز دستوری دارد. صبح که برمی‌خیزد، با خودش مشارطه می‌کند؛ در طول روز مراقبه می‌کند؛ در پایان روز محاسبه می‌کند؛ و در پی محاسبه، یا معاتبه و معاقبه است و یا شکر.

به‌هرحال، طبیعتاً وقتی محاسبه می‌کند و می‌بیند خطا کرده، استغفار می‌کند؛ توبه می‌کند؛ عزم بر ترک آن گناه می‌کند. **التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ:**^۳ استغفار، آثار گناه را می‌شوید و امکان این را که فرد بتواند سحر برخیزد، بیشتر می‌کند.

اینها بعضی از نکاتی است که قبلاً در پاسخ به سؤالات، مفصل‌تر بیان کرده‌ام و توضیح داده‌ام که چه کنیم سحر موفق به بیداری شویم؛ ولی اگر به همین نکته‌هایی که الان عرض کردم دقت کنید و مراعات کنید، ان‌شاءالله توفیق بیداری دل شب را پیدا خواهید کرد.

غالباً هم افراد نیمه‌های شب بیدار می‌شوند؛ منتها به آن بیداری توجه نمی‌کنند. دوباره چشم‌هایشان را روی هم می‌گذارند و خوابشان می‌برد. حتی ممکن است خدا این بیداری را دو سه بار نصیب کسی کند؛ ولی وقتی بی‌اعتنایی کرد، شیطان بر او غالب می‌شود و او را از آن فرصت محروم می‌کند. بنابراین اگر این پهلوی شدیم و بیدار شدیم، این بیداری را غنیمت شماریم و بلند شویم. حالا اگر کسی در دل سحر این پهلوی آن پهلوی شد، ولی حال بلند شدن هم نداشت، یک **لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** بگوید؛ یک **اللَّهُ أَكْبَرُ** بگوید؛ یک صلوات بفرستد؛ استغفار کند؛ این کم‌کم توفیق او را بیشتر می‌کند که به این

۲. طوسی، محمدبن‌حسن، تهذیب‌الاحکام، ج ۲، ص ۱۲۱؛ کلینی، کافی، ج ۳، ص ۶۲ و صدوق، توحید، ص ۹۷.

۳. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۳۵؛ صدوق، عیون‌اخبار‌الرضا علیه‌السلام، ج ۲، ص ۷۴ و طبرسی، حسن‌بن‌فضل، مکارم‌الاخلاق، ص ۳۱۳.

سیر نشود و شوق بیشتری داشته باشد و از جایش بلند شود. قبلاً گفته‌ام، در دل سحر دم پنجره بروید. حالا زمستان است؛ شاید پنجره را باز کنید، خیلی سرد شود. ولی در تابستان و فصل بهار شدت سرما این قدر نیست. حتی گفتم پنجره را باز کنید، در آن هوای لطیف سحری دو تا نفس بکشید؛ به آسمان نگاه کنید؛ این آیات شریفه را بخوانید:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ وَ مَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ رَبَّنَا إِنَّنا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَ كَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَ تَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ رَبَّنَا وَ آتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَ لَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِعَادَ.^۴ همین چند آیه را با توجه به معانیش، با احساس و حال بخوانید؛ اگر

هنوز در خودتان توان نماز خواندن نمی‌بینید، دوباره بخوابید. اما کم کم این شوق بیشتر می‌شود. دیگر به این هم سیر نمی‌شوید. خب بروید وضو بگیرید؛ بیایید سر سجاده دو رکعت نماز بخوانید. کم کم این شوق هرچه بیشتر شود، با دو رکعت هم سیر نمی‌شوید؛ چهار رکعت، شش رکعت، هشت رکعت! شد نافله‌ی شب: چهارتا دو رکعتی. دیگر با این هم سیر نمی‌شوید؛ دو رکعت نماز شفع، و یک رکعت نماز وتر یا وتر را به جا می‌آورید. اول، خیلی سنگین هم به میدان نیاید. یعنی لازم نیست مثلاً در قنوت نماز وترتان، برای عده‌ی زیادی طلب مغفرت کنید؛ یا در قنوت نمازتان، اذکار و دعاهایی را که وجود دارد بخوانید. یک قنوت خیلی مختصر [کافی است]. حتی با یک صلوات می‌توانید قنوتتان را خاتمه دهید. اما قطعاً اشتها‌ی روحی انسان تدریجاً بیشتر می‌شود و با اینها سیر نمی‌شود. یعنی ممکن است یک نفر از سر شب تا سحر، تا دم اذان صبح، مشغول عبادت باشد؛ اذان صبح را که می‌گویند، آه حسرت‌باری بکشد و بگوید ما که نتوانستیم هیچ کاری کنیم! گفت:

۴. سوره‌ی آل عمران، آیات ۱۹۰ تا ۱۹۴.

خم زمانه تهی شد ز می پرستی ما کفاف کی دهد این باده‌ها به مستی ما

دیگر احساس سیری نمی‌کند! راجع به او ایس قرنی یادتان است؛ یک شب می‌گفت: هَذِهِ لَيْلَةُ الرَّكُوعِ. از سر شب می‌رفت به رکوع و تا اذان صبح کمرش را راست نمی‌کرد و در رکوع ذکر خدا را می‌گفت. هنگام اذان صبح می‌گفت ما که سیر نشدیم! چیزی نفهمیدیم! یک شب می‌گفت: هَذِهِ لَيْلَةُ السُّجُودِ. از سر شب تا اذان صبح مشغول سجده بود! بله، کم‌کم اشتهای روحی فرد باز می‌شود و دیگر به کم هم سیر نخواهد شد.

امیدواریم این راه را در پیش بگیریم و به جایی برسیم که دیگر روح به قدری نشاط و شادابی پیدا کند که جسم احساس خستگی نکند. لذا خدا به پیغمبر ﷺ می‌فرماید: **وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ**.^۵ وظیفه‌ی ایشان است! **فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا**؛^۶ جز اندکی از شب، بقیه را بلند شو! جز اندکی که می‌خواهی، بقیه را برخیز و مشغول عبادت باش! یا دو ثلث شب، و یا اقل آن یک ثلث شب را بیدار باش. یا بر آن بیفزای یا از آن کم کن! اما بیداری دل سحر بر پیغمبر ﷺ واجب است. برای ما مستحب است.

اما قرآن در همان سوره هم می‌فرماید: عده‌ای از کسانی که مؤمنین شما هستند، همین کارها را می‌کنند.^۷ در روایات داریم اصلاً شیعه، شیعه نیست، مگر اهل بیداری دل سحر باشد.^۸ امام حسن عسکری علیه السلام فرمودند: اصلاً این راه سلوک الی‌الله جز با مرکب شب زنده‌داری طی نمی‌شود.^۹ کسی که طالب رسیدن به قرب الهی است، طالب طی کردن مسیر معرفت‌الله است، جز با بیداری دل

۵. سوره اسراء، آیه‌ی ۷۹.

۶. سوره‌ی مزمل، آیه‌ی ۲.

۷. **إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَ نِصْفَهُ وَ ثُلُثَهُ وَ طَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ** (سوره‌ی مزمل، آیه‌ی ۲۰).

۸. **وَ قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام: لَيْسَ مِنْ شِيعَتِنَا مَنْ لَمْ يُصَلِّ صَلَاةَ اللَّيْلِ** (حرعاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۵، ص ۲۸۰ و مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۱۶۲).

۹. **إِنَّ الْوُصُولَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى سَفَرٌ لَا يُدْرَكُ إِلَّا بِامْتِطَاءِ اللَّيْلِ** (مجلسی، بحار، ج ۷۵، ص ۳۸۰).

سحر به مقصد نمی‌رسد. منتها نمی‌گوییم از اوّل خیلی سنگین شروع کنید. در حدّ ظرفیت خودتان شروع کنید که بتوانید اعمال با شادابی انجام دهید. خدای متعال کم‌کم این ظرفیت را در روح شما گسترش می‌دهد. این مثال را زده‌ام که وقتی می‌خواهند یک بچه‌ی شیرخواره را غذاخور کنند، با دو قاشق چای‌خوری حریره‌ی بادام سیر سیر می‌شود. اما وقتی یک جوان بیست‌وسه، چهار ساله شد، باز هم با همان دو تا قاشق سیر می‌شود؟! نه دیگر! او دو پرس غذا می‌خورد، هنوز می‌گوید سومیش کجاست! روح هم این‌گونه است. اشتهای روح را هم می‌شود تحریک کرد. وقتی بدن به غذای جسمانی اشتها ندارد، می‌توان با محرک‌هایی اشتهایش را تحریک کرد تا به خوردن رغبت پیدا کند؛ همان‌طور می‌توان اشتهای روح را هم تحریک کرد تا رغبت بیشتری برای انجام اعمال عبادی پیدا کند.

امیدواریم خدای متعال شوق و نشاط انجام اعمال مستحب را در ما ایجاد کند. با اشتیاق و لذت انجام دهیم. حلاوت عبادت‌های مستحبی را به کام جان ما بچشانند. بفهمیم چقدر شیرین است و در این عالم هیچ‌چیزی به شیرینی آن پیدا نمی‌شود؛ تا به هیچ قیمتی دلمان نیاید که محروم بمانیم و از بیداری دل سحر صرف‌نظر کنیم. ان‌شاءالله.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ