

آداب عبادت در ماه مبارک رمضان

حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمدجواد فلاح*

اشاره

ماه مبارک رمضان، فرصتی است برای تجدید بندگی حق تعالی. یکی از عرصه‌هایی که به‌ویژه در این ماه مورد توجه قرار می‌گیرد، عبادت و رابطه معنوی و عبادی با خداست. در این نوشتار، برآنیم با توجه و تأکید بر اخلاق و آداب بندگی در این ماه، مهم‌ترین مصادیق آن را مورد توجه قرار دهیم و برخی آداب عبادت را در این ماه که بیشتر مورد توجه آیات و روایات قرار گرفته، بررسی نمایم.

۱. روزه‌داری

مهم‌ترین و برجسته‌ترین نماد در ماه رمضان، روزه‌داری است که از اذان صبح تا اذان مغرب صورت می‌گیرد. از این جهت، این بخش نیز آدابی دارد که به آن اشاره خواهیم کرد. در اهمیت روزه، پیامبر صلی الله علیه و آله خطاب به جابر می‌فرماید: «ای جابر! در ماه رمضان، هرکسی روز آن را روزه

* استادیار دانشگاه معارف اسلامی.

بدارد و جزئی از شبش را به عبادت پردازد و شکم و شرمگاه خویش را پاک نگه دارد و زیانش را حفظ کند، همان طور که از این ماه خارج می شود، از گناهان خویش خارج می شود. جابر عرض کرد: ای رسول خدا! این حدیث، چه زیباست! رسول خدا فرمود: و رعایت شروط آن، چه سخت است!^۱

آداب روزه داری

اساس روزه داری و تکلیف الهی برای بندگان، امساک از خوردن و نوشیدن از اذان صبح تا اذان مغرب است؛ اما روزه داری، آداب و اخلاق شایسته تری دارد که در کلام اهل بیت علیهم السلام آمده است؛ از جمله حضرت زهراء علیها السلام می فرماید: «اگر روزه دار، زبان و گوش و چشم و اعضا و جوارح خود را نگه ندارد، روزه به چه کار او می آید؟»^۲

امام صادق علیه السلام فرمود: «هرگاه روزه گرفتی، گوش و چشمت را از حرام روزه بدار و همه اعضا و اندامت را از زشتی و پُروگویی و اذیت کردن خدمتکارت باز دار. باید وقار روزه در تو باشد. تا می توانی، خاموش باش؛ مگر از ذکر خدا. روزی که روزه داری، با روزی که روزه نداری، یکسان نباشد...»^۳ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «وَاحْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ وَغَضُّوا عَمَّا لَا يَحِلُّ النَّظْرُ إِلَيْهِ أَبْصَارَكُمْ وَعَمَّا لَا يَحِلُّ الْإِسْتِمَاعُ إِلَيْهِ أَسْمَاعَكُمْ؛^۴ زبانتان را نگه دارید و از آنچه نگاه بدان روا نیست، چشمانتان را ببندید و از آنچه گوش دادن بدان حلال نیست، گوش هایتان را نگه دارید.»

بر این اساس، چشم چرانی، نگاه کردن به مناظر شهوت انگیز، رعایت نکردن حجاب، دروغ، تهمت، غیبت، آزار و اذیت دیگران، عدم صداقت در معاملات، برخورد ناشایست با ارباب رجوع و اموری از این دست، آثار ارزشمند عبادت و روزه داری در ماه رمضان را نابود می سازد و یا به حداقل می رساند و آدمی را مشمول کلام پیامبر صلی الله علیه و آله می سازد که می فرماید: «بسا روزه داری که بهره اش از روزه، گرسنگی و تشنگی است و بسا شب زنده داری که بهره او از عبادت شبانه، فقط بی خوابی است.»^۵

۱. شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۷۸.

۲. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۶۶۳.

۳. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۹۳، ص ۲۹۲.

۴. سیدین طاووس، إقبال الأعمال، ج ۱، ص ۳.

۵. شیخ طوسی، امالی، ص ۶۶۱.

حکایت

روزی پیامبر ﷺ شنید زنی که روزه دار است، به کنیز خود ناسزا می گوید. حضرت دستور داد طعامی آوردند و به آن زن فرمود: بخور! عرض کرد: ای رسول خدا! روزه هستم. حضرت فرمود: چگونه روزه داری، در صورتی که به کنیزت فحش می دهی؟ سپس فرمود: روزه، فقط خودداری از خوردنی ها و آشامیدنی ها نیست. خداوند روزه را از تمامی آنچه روزه را از بین می برد، حجاب قرار داده است. آنگاه فرمود: «قَلَّ الصَّوْمَ وَأَكْثَرَ الْجَوَاعِ»^۱ چقدر روزه داران واقعی کم هستند و گرسنگان، بسیارند!»

۲. تلاوت قرآن

یکی از مهم ترین سفارش های معصومان علیهم السلام در ماه رمضان، تلاوت قرآن است؛ زیرا در این ماه، قرآن نازل گردیده است و قرآن با این ماه گره خورده است. پس، توجه به تلاوت و تدبر در قرآن، بسیار حایز اهمیت است. امام باقر علیه السلام می فرماید: «لِكُلِّ شَيْءٍ رِبْعٌ وَرِبْعُ الْقُرْآنِ شَهْرُ رَمَضَانَ»^۲ برای هر چیزی، بهاری است و بهار قرآن، ماه رمضان است.»

کثرت تلاوت قرآن، از آدابی است که مورد توصیه معصومان علیهم السلام قرار گرفته است. امام صادق علیه السلام به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «وَأَكْثَرُوا فِيهِ مِنْ تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ»^۳ در این ماه، قرآن را زیاد تلاوت کنید.»

امام صادق علیه السلام می فرماید: «الْقُرْآنُ عَهْدُ اللَّهِ إِلَى خَلْقِهِ فَقَدْ يَنْبَغِي لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَنْظُرَ فِي عَهْدِهِ وَأَنْ يَقْرَأَ مِنْهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ خَمْسِينَ آيَةً»^۴ قرآن، عهدنامه خدا برای مردم است. شایسته است که مسلمان به آن عهدنامه نگاه کند و در هر روز، پنجاه آیه از آن را بخواند.»

امام راحل رحمته الله در ماه مبارک رمضان وقتی نجف بودند، هر سه روز یک دوره قرآن را ختم می کردند و زمانی که در جماران بودند، به دلیل کهولت سن، هر ده روز یک بار قرآن را ختم می کردند. در ایام سال نیز ماهی یک بار قرآن را ختم می نمودند. ایشان همواره با قرآن مأنوس بودند. یک جزء قرآن را هشت قسمت کرده، هر قسمت را در زمان خاصی قرائت می کردند. گاهی، مدت ها روی

۱. شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۶۶.

۲. شیخ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۶۳۰.

۳. شیخ صدوق، فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۹۵.

۴. شیخ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۶۰۹.

یک جمله (آیه) قرآن مکتب می نمودند.^۱

یکی از نزدیکان امام علیه السلام می گوید: «امام در روز چند نوبت قرآن می خواند؛ بعد از نماز صبح، قبل از نماز ظهر و عصر، قبل از نماز مغرب و عشا و یا در هر فرصت دیگر، به این عمل مستحب پایبند بود. ما بارها در طول روز که خدمت ایشان می رسیدیم، امام را مشغول خواندن قرآن می دیدیم.»^۲

۳. دعا و مناجات

یکی از آداب و اعمال مستحبی که فراوان در ماه رمضان مورد توجه قرار گرفته، دعا و مناجات است. این دو، در اسلام جایگاه ویژه ای دارند؛ تا آنجا که قسمت عمده عبادات را دعا و نیایش تشکیل می دهد؛ به گونه ای که روح عبادت، دعا شمرده شده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «أَفْرِعُوا إِلَى اللَّهِ فِي حَوَائِجِكُمْ وَأَلْجُوا إِلَيْهِ فِي مُلِمَاتِكُمْ وَتَضَرَّعُوا إِلَيْهِ وَادْعُوهُ فَإِنَّ الدُّعَاءَ مَخُّ الْعِبَادَةِ»^۳ در نیازهای خود و هنگام بروز مشکلات، از خداوند مدد بطلبید و در سختی ها به او پناه ببرید و در پیشگاه او، تضرع و دعا کنید؛ چراکه دعا، روح و مغز عبادت است.»

همچنین، پیامبر دعا را اسلحه مؤمن، ستون خیمه دین و نور آسمان ها و زمین معرفی کرده است: «الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ وَعَمُودُ الدِّينِ وَنُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ.»^۴ این مسئله، به قدری مهم است که قرآن می فرماید: «قُلْ مَا يَعْجُبُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ»^۵ بگو: پروردگارم به شما اعتنایی نمی کند، اگر دعای شما نباشد.»^۶

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره دعا در ماه رمضان می فرماید: «وَأَرْفَعُوا إِلَيْهِ أَيْدِيَكُمْ بِالْدُّعَاءِ فِي أَوْقَاتِ صَلَوَاتِكُمْ، فَإِنَّهَا أَفْضَلُ السَّاعَاتِ يَنْظُرُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِيهَا بِالرَّحْمَةِ إِلَى عِبَادِهِ»^۷ هان ای مردم! در ماه رمضان و هنگام نماز، دست هایتان را به سوی پروردگار متعال بلند کنید که چنین لحظه هایی،

۱. آمنه خوش طینت متین، گزیده ای از آثار و سیره امام خمینی: قرآن، ص ۵۷.

۲. مصطفی وجدانی، سرگذشت های ویژه از زندگی امام خمینی، ج ۲، ص ۵۲.

۳. ابن فهد حلی، عدة الداعی ونجاح الساعی، ص ۴۰.

۴. شیخ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۶۸.

۵. نور، آیه ۶۳.

۶. مکارم شیرازی و دیگران، پیام امام امیرالمؤمنین علیه السلام، ج ۲، ص ۵۱۸.

۷. شیخ صدوق، الامالی، ص ۹۳.

بافضیلت‌ترین زمان زندگی شماست که در آن هنگام، خداوند با دیده محبت به بندگان نگاه می‌کند.»

ادعیه روزها، شب‌های ماه رمضان، ادعیه شب و روز اول ماه رمضان، ادعیه مخصوص شب‌های قدر، ادعیه سحر، ادعیه شروع و وداع ماه رمضان، ادعیه شب آخر و روز آخر و ادعیه شب عید فطر، نمونه‌هایی از دعاها و مناجات‌هایی است که وارد شده است و بسیاری از آنها در **مفاتیح الجنان** مرحوم شیخ عباس قمی ذکر گردیده است. بس گره‌ها که به مفتاح دعا بگشایند به صفای دل رندان صبحوحی زدگان^۱

۴. توبه و استغفار

از مهم‌ترین ظرفیت‌های ماه رمضان، استغفار و توبه است که مورد توصیه قرار گرفته و زمینه بهره‌مندی از این ماه را برای انسان فراهم می‌آورد. شاید دعا و مناجات، زمینه‌ساز توبه و استغفار باشد؛ هرچند توبه هم می‌تواند برای انسان حال مناجات و دعا را فراهم کند. از این رو، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَهُوَ شَهْرٌ يَضَاعَفُ فِيهِ الْحَسَنَاتُ وَيَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتُ وَهُوَ شَهْرُ الْبَرَكَةِ وَهُوَ شَهْرُ الْإِنَابَةِ وَهُوَ شَهْرُ التَّوْبَةِ وَهُوَ شَهْرُ الْمَغْفِرَةِ وَهُوَ شَهْرُ الْعُتْقِ مِنَ النَّارِ؛^۲ ماه رمضان، ماه خدا و ماهی است که در آن، حسنات، مضاعف می‌شود و گناهان در آن، محو می‌گردد و آن، ماه برکت است و ماه بازگشت و توبه است و ماه مغفرت و آزادی از جهنم.» پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: در شب اول ماه رمضان، خدای متعال به فرشتگان فرمان می‌دهد که بهشت را برای روزه‌داران از امت محمد آراسته و آماده کنید، درهای جهنم را بر آنها ببندید و تا پایان ماه باز نکنید و به جبرئیل فرمان می‌دهد که به زمین فرود آی و راه شیاطین را بر امت محمد ببند که نتوانند ایمان و روزه آنها را فاسد کنند.^۳

محمد مسلم ثقفی می‌گوید: امام محمد باقر علیه السلام فرمود: «فرشتگان خدا در شب آخر ماه مبارک رمضان، به روزه‌داران بشارت می‌دهند که پروردگار گناهان شما را آمرزید و توبه شما را پذیرفت. پس، به آینده بنگرید که چگونه خواهید بود.»^۴

۱. حافظ شیرازی.

۲. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۹۶، ص ۳۴.

۳. همان، ص ۳۵۰.

۴. شیخ صدوق، الأمالی، ص ۳۳.

مرد فاسقی در بنی اسرائیل بود که اهل شهر از معصیت او ناراحت شدند و برای خلاص شدن از شرّ او به خداوند پناه بُردند. خداوند به حضرت موسی علیه السلام وحی کرد: آن فاسق را از شهر اخراج کن تا آنکه به آتش او، اهل شهر را صدمه‌ای نرسد. حضرت موسی علیه السلام آن جوان گناهکار را از شهر تبعید نمود. او به شهر دیگری رفت. امر شد از آنجا هم او را بیرون کنند. پس، به غاری پناهنده شد و مریض گشت. کسی نبود که از او پرستاری نماید. پس، روی بر خاک نهاد و به درگاه حق از گناه و غریبی ناله کرد که ای خدا! مرا بیامرز. اگر عیالم و بیچاهام حاضر بودند، بر بیچارگی من گریه می‌کردند. ای خدایی که میان من و پدر و مادر و زوجهام جدایی انداختی، به واسطه گناهم مرا به آتش خود مسوزان!

خداوند پس از این مناجات، ملائکه‌ای را به صورت پدر و مادر و زن و اولادش خلق کرد و نزد وی فرستاد. چون گناهکار اقوام خود را درون غار دید، شاد شد و از دنیا رفت. خداوند به حضرت موسی علیه السلام وحی کرد: دوست ما در فلان‌جا فوت کرده. او را غسل ده و دفن نما. وقتی موسی علیه السلام به آن موضع رسید، دید آن شخص، همان جوانی است که او را تبعید کرده است. عرض کرد: خدایا! آیا او همان جوان گناهکار است که امر کردی او را از شهر اخراج کنم؟ فرمود: ای موسی! من به او رحم کردم و به سبب ناله و مرضش و دوری از وطن و اقوام و اعتراف به گناه و طلب عفو، او را آمرزیدم.^۱

۵. آداب افطار

خواندن نماز مغرب قبل از افطار

امام باقر علیه السلام فرمود: «در ماه رمضان نماز می‌خوانی و سپس افطار می‌کنی؛ مگر آنکه با گروهی باشی که منتظر افطارند. اگر با آنان بودی، برخلاف آنان عمل نکن. افطار کن و سپس نماز بخوان؛ وگرنه اول، نماز بخوان. گفتم: برای چه؟ فرمود: «برای آنکه دو واجب برایت پیش آمده است: افطار و نماز. اول به آن بپرداز که برتر است و نماز، برترین آن دو است.» سپس فرمود: «نماز می‌خوانی؛ درحالی‌که روزه‌ای. پس، آن نمازت با روزه به پایان برده می‌شود. این نزد من، محبوب‌تر است.»^۲

۱. اکبر صداقت، یکصد موضوع ۵۰۰ داستان، ص ۴۶۳.

۲. کنعمی، مصباح‌المتهجّد، ص ۶۲۶.

جالب آنکه این امر، در روایات استثنایی هم دارد؛ آنجا که ادب جمعی اقتضا می‌کند مراعات جمع را داشته باشیم؛ چنان‌که فرموده‌اند: «نماز را بر افطار مقدم می‌داری؛ مگر آنکه با گروهی باشی که اول، افطار می‌کنند. پس، با آنان مخالفت نکن و با ایشان افطار کن...»^۱ در روایاتی نیز تقدیم نماز بر افطار مشروط به توان روزه‌دار شده^۲ و در برخی روایات نیز توصیه شده در صورت توان، انسان قبل از افطار، نماز را با همه آدابش به جا آورد؛ ولی اگر از کسانی بودی که دلت پیش افطار کردن بود و میل تو، تو را از نماز مشغول می‌کرد، اول، افطار کن تا وسوسه نفس ملامتگر از تو برهد.^۳

دعای افطار

رسول خدا ﷺ فرموده: «لِكُلِّ عَبْدٍ صَائِمٍ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ عِنْدَ إِفْطَارِهِ، أُعْطِيهَا فِي الدُّنْيَا أَوْ دُخِرَ لَهُ فِي الْآخِرَةِ؛^۴ هر بنده روزه‌داری، هنگام افطارش، یک دعای مستجاب دارد که آن، یا در دنیا به او داده می‌شود و یا برای آخرتش ذخیره می‌شود.»

در توصیه‌های معصومان عليهم السلام و همچنین سیره عملی ایشان، آمده است که هنگام افطار و قبل از افطار، دعاهایی را به جا می‌آوردند؛ چنان‌که رسول خدا ﷺ هنگام افطار می‌فرمود: «باسم الله اللهم لك صُمتُ وعلی رزقك أفطرتُ، تقبل مني إنك أنت السميع العليم؛^۵ به نام خدا. خدایا! برای تو روزه گرفتم و بر روزی تو افطار کردم. از من بپذیر! همانا تو شنوای دانایی.»

نوع افطاری

امام صادق عليه السلام فرمود: پیامبر خدا ﷺ هرگاه افطار می‌کرد، با حلوا (شیرینی) آغاز می‌کرد و اگر نمی‌یافت، با شکر یا چند خرما و اگر اینها هم نبودند، با آب ولرم افطار می‌کرد و می‌فرمود: «معدة و کبد را تمیز می‌کند و دهان را خوش‌بو می‌سازد و دندان‌ها را محکم می‌نماید و سیاهی چشم را تقویت می‌کند و مردمک چشم را پرنور می‌سازد و گناهان را کاملاً می‌شوید و هیجان رگ‌ها و صفرای غالب را فرومی‌نشانند و بلغم را قطع می‌کند و حرارت معده را آرام می‌کند و

۱. شیخ مفید، المقنعة، ص ۳۱۸.

۲. شیخ طوسی، تهذیب الأحكام، ج ۴، ص ۱۹۹.

۳. شیخ مفید، المقنعة، ص ۳۱۸.

۴. متقی هندی، کنز العمال، ج ۸، ص ۴۵۱، ح ۲۳۶۱۳.

۵. همان، ج ۷، ص ۸۱، ح ۱۸۰۵۷.

سردرد را می‌برد.»^۱ امام باقر علیه‌السلام نیز فرمود: «علی علیه‌السلام خوش می‌داشت که با شیر افطار کند.»^۲

۶. آداب سحرخیزی

سحر، یکی از زمان‌هایی است که در فرهنگ دینی و اسلامی، به‌ویژه در ماه مبارک رمضان، جایگاه ویژه‌ای دارد که به‌رندی از آن، به رعایت اخلاق و آداب سحرخیزی وابسته است. توجه مؤمنان به این زمان خاص در ماه رمضان، بسیار حایز اهمیت و ضروری است. مهم‌ترین آسیب‌هایی که در این زمینه متوجه مؤمنان است، عبارت است از: عدم سحرخیزی در ایام ماه مبارک، روزه‌های بی‌سحری، سحرخیزی صرفاً برای خوردن سحری، عدم استفاده از مناجات‌ها و اذکار و ادعیه مخصوص سحر.

احیا و شب‌زنده‌داری، یکی از توصیه‌های وارد شده است که در کلام معصومان علیهم‌السلام متجلی شده و در خطبه همام نیز از نشانه‌های متقین بر شمرده شده است؛ آنجا که حضرت فرمود: «أَمَّا اللَّيْلُ فَصَافُونَ أَقْدَامَهُمْ تَالِينَ لِأَجْزَاءِ الْقُرْآنِ يَرْتَلُونَهُ تَرْتِيلاً»^۳ به هنگام شب، برای عبادت برپایند؛ درحالی که اجزای قرآن را شمرده و سنجیده تلاوت می‌کنند.»

البته شب‌زنده‌داری نیز آدابی دارد؛ زیرا شب‌زنده‌داری به معنای وقت‌گذرانی و به بطالت گذراندن این شب‌ها نیست؛ بلکه به معنای توجه قلبی به لحظات و شب‌هایی است که انسان باید آن را از یاد خدا آکنده سازد.

لقمان حکیم به پسرش می‌گوید: «فرزندم! مبداً خروس از تو عاقل‌تر باشد و توجه آن به نماز بیش از تو باشد. آیا نمی‌بینی که در مواقع نماز و هنگام سحر، بانگ می‌زند؛ درحالی که تو خواب هستی.»

هنگام سپیده‌دم، خروس سحری
یعنی که نمودند در آینه صبح
دانی که چرا همی کند نوحه‌گری
کز عمر شبی گذشت و تویی خبری

به تعبیر علامه بزرگوار حسن زاده آملی: «الهی! خروس را سحر باشد و حسن را نباشد. الهی! خروس را در شب خروش باشد و حسن، خاموش باشد.»

۱. شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۱۵۳، ح ۴.

۲. شیخ طوسی، تهذیب الأحکام، ج ۴، ص ۱۹۹.

۳. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲ (خطبه همام).

اهمیت سحرخیزی

سحرخیزی، در احادیث اسلامی بسیار مورد توجه و تأکید قرار گرفته است و آثار و برکات فراوانی را با خود به همراه دارد؛ از جمله در روایت آمده است:

«عَلَىٰ بَنُ مُحَمَّدٍ النَّوْفَلِيِّ قَالَ سَمِعْتُهُ [الهادي عليه السلام] يَقُولُ: إِنَّ الْعَبْدَ لَيُؤْمَرُ فِي اللَّيْلِ فَيَمِيلُ بِهِ التُّعَاسَ يَمِينًا وَشِمَالًا وَقَدْ وَقَعَ ذَقْنُهُ عَلَىٰ صَدْرِهِ فَيَأْمُرُ اللَّهُ تَعَالَىٰ أَنْوَابَ السَّمَاءِ فَتَنْفَتِحُ، ثُمَّ يَقُولُ لِلْمَلَائِكَةِ أَنْظُرُوا إِلَىٰ عَبْدِي مَا يَصِيْبُهُ فِي التَّقَرُّبِ إِلَيَّ بِمَا لَمْ أَفْتَرِضْ عَلَيْهِ رَاجِيًا مِنِّي لِثَلَاثِ خِصَالٍ: ذَنْبًا أَغْفِرُهُ لَهُ، أَوْ تَوْبَةً أَجَدِّدُهَا لَهُ، أَوْ رِزْقًا أَزِيدُهُ فِيهِ، إِشْهَدُوا مَلَائِكَتِي أَنِّي قَدْ جَمَعْتُهُنَّ لَهُ؛^۱

علی بن محمد نوفلی گوید: از امام هادی علیه السلام شنیدم که می فرمود: بنده خدا شب از خواب برمی خیزد و چرتش می گیرد و به راست و چپ متمایل می شود و گاهی چانه اش به طرف سینه اش می افتد. پس، خداوند متعال دستور می دهد تا درهای آسمان گشوده شود. آنگاه به فرشتگان می فرماید: به بنده ام نگاه کنید که به جهت چیزی که واجب نکرده ام، این چنین خود را برای تقرب به من به زحمت انداخته است؛ به امید یکی از سه حاجت: گناهی که آن را برای او ببخشایم، توبه ای که برای او تجدید کنم، یا روزی او را زیاد کنم. آگاه باشید ای فرشتگان من که هر سه را برای او روا کردم.»

کس ندیده است ز مشک ختن و نافه چین هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ
آنچه من هر سحر از باد صبا می بینم از یمن دعای شب و ورد سحری بود

حکایت

نیمه های شب، میرزا محمد تنکابنی از خواب بیدار شد. پدر را در حالی عجیب دید؛ وی نشسته بود و به شدت می گریست. مدتی صبر کرد تا گریه اش تمام شود. جلو رفت و با تعجب به پدر نگریست و از او پرسید: پدرجان! چه اتفاقی افتاده است؟ پدر اشک هایش را پاک کرد و با لحنی لرزان و صدایی بغض آلود فرمود: «وقتی در قنوت نماز وتر، مناجات خمس عشره را می خواندم و می گریستم، ناگاه صدایی از سقف آمد [و گفت]: «أيتها العالم العامل...؛ ای دانشمند عامل به علم...!» بر خود لرزیدم. این بود که نتوانستم به نماز خواندن ادامه دهم. پس، بی اختیار نشستم و گریستم. محمد آن روز دریافت که مداومت پدر به خواندن روزانه یک جزء قرآن و تلاوت

۱. شیخ طوسی، تهذیب الأحکام، ج ۲، ص ۱۳۰.

سوره «یس» هر روز صبح و ادای نماز شب، حتی سقف اتاق را نیز به تحسین وی واداشته است. این بود که کوشید راه پدر را ادامه دهد.^۱

یکی از فرزند امام خمینی علیه‌السلام می‌گوید: «شبی در ماه رمضان، در پشت بام خوابیده بودم. دیدم صدایی می‌آید. بلند شدم و متوجه شدم آقاست که در تاریکی نماز می‌خواند. دست‌هایش را به آسمان بلند کرده و گریه می‌کند.»^۲

علامه طباطبایی علیه‌السلام نیز شب‌های ماه رمضان را تا صبح بیدار بود. مقداری مطالعه می‌کرد و بقیه را به دعا، قرائت قرآن و نماز مشغول بود.^۳

در این باره، شعر حافظ شیرازی خواندنی است:
 دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند و اندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند
 چه مبارک‌سحری بود و چه فرخنده‌شبی آن شب قدر که این تازه براتم دادند
 همت حافظ و انفاس سحرخیزان بود که ز بند غم ایام نجاتم دادند^۴

آداب سحر

برخی از مهم‌ترین آداب سحر عبارت‌اند از:

- خلوت‌گزینی و گفت‌وگو و مناجات با خداوند؛ نه فقط بیداری و وقت‌گذرانی و خوردن سحری.

- مراقبه نسبت ارزش زمانی سحر با توجه به ماه رمضان و توجه خاص الهی؛ نه غفلت، فراموشی و سهل‌گیری آن.

- مراقبه و توجه نسبت به حضور ملائکه و جنود الهی در توجه و عنایت به بندگان خدا در این ماه، به‌ویژه در سحرها.

- سحری خوردن و ترک‌نکردن آن، هرچند به یک دانه خرما یا یک شربت آب باشد؛ نه غلبه خواب و گرفتن روزه‌های بی‌سحری که هم به جهت جسمی و هم روحی و معنوی پیامدهای

۱. میرزاحمد تنکابنی، قصص العلماء، ص ۱۲۰.

۲. فرازهایی از ابعاد روحی، اخلاقی و عرفانی امام خمینی، ص ۷۰.

۳. یادنامه علامه طباطبایی، ص ۱۳۱.

۴. شمس‌الدین محمد شیرازی، دیوان حافظ، ص ۱۸۳.

منفی دارد.

- استفاده از سحری مناسب و سالم و به اندازه؛ نه اسراف و پُرخوری در خوردن و غذاهای مختلف و گوناگون و بی کیفیت.

- توجه به اعمال وارد شده در سحرها، به ویژه خواندن سوره «إِنَّا أَنْزَلْنَاهَا» در وقت خوردن سحری، مستحب است. در روایت است که هرکس در وقت افطارکردن و سحری خوردن، این سوره را بخواند، در میان این دو وقت، ثواب کسی را دارد که در راه خدا به خون خود غلتیده است. - توجه به ذکر استغفار؛ چراکه استغفار در سحرگاهان، باعث صلوات حق تعالی و ملائکه بر استغفارکننده می شود.

- قرائت مناجات و ادعیه، به ویژه دعای «اللهم انی اسئلك من بهائک بِأَبْهَاءُ وَکَلَّ بهائک بَهِی...» و خواندن دعای پُرفیض ابوحمزه ثمالی در سحرهای ماه مبارک رمضان.^۱

۱. شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، ص ۳۷۳-۳۷۶.