

# نماز تهجد

## يا قيام الليل!

ديزاین: الحاج سلیمه عابد پیمان سویدن



۱۳۹۴



تتبع ونگارش :

الحاج امين الدين « سعیدی - سعید افغانی »  
مدیر مرکز مطالعات ستراتیژیک افغان

و مسؤل مرکز فرهنگ و حق لاء - جومنا

# نماز تهجد یا قیام اللیل

بسم الله الرحمن الرحيم

## نماز

### تهجد یا قیام اللیل

از فحوای آیات قرآنی ، واحادیثی نبوی به این حقیقت میرسیم که : بعد از فرایض، واجبات و سنن، مهمترین نمازی که مسلمانان به ادای آن در شرعیت اسلامی مکلف گردیده اند ، فضایل و فواید متعددی هم دربردارد، نماز تهجد ، « قیام اللیل » است .

این نماز در راستای خودسازی و قرب الهی، و در جهت اصلاح و اعتلای روح و روان و تندرستی ظاهری و باطنی انسان سازنده‌ترین و مؤثرترین نقشی را ایفا می‌دارد .

### کلمه تهجد :

کلمه تهجد از ریشه ( ه ج د ) است ( راغب اصفهانی ) و طبرسی ( اصل هُجود را به معنای «خوابیدن» دانسته‌اند، اما به گفته جوهری این کلمه از اضداد چون در لغت به دو معنای «در شب خفتن» و «در شب بیدار شدن» آمده است.

### نام های تهجد :

علماء نماز تهجد را با نام‌های متعددی یاد و مسمی نموده اند که از آن جمله میتوان : صلاة اللیل ( نماز شب )، قیام اللیل ( شب بیداری )، صلاة التطوع باللیل ( نماز نفل شبانه )، صلاة السحر ( نماز سحر )، نماز پاکان، نماز انبیا و غیره و غیره نام برد. تهجد در لغت، مصدر و از باب «تفعّل» است و از هجد یهجد هجوداً مأخوذ است. می‌گویند: هجد و أهجد، یعنی خوابید. و این کلمه در زبان عربی از اضداد است؛ یعنی دو معنای متضاد دارد، هم به معنی خوابیدن در شب است و هم به معنای از خواب بیدار شدن. (جوهری، الصحاح: ۲/۵۵۵)

### تهجد در اصطلاح فقهی :

تهجد در اصطلاح فقهی همان شب زنده‌داری میباشد که غرض برپا کردن نماز شب ، تلاوت قرآن عظیم الشان ، ذکر خدواند و طلب مغفرت بعمل می‌آید ، برخی از علماء در تعریف اصطلاحاً تهجد فرموده اند : « هو صلاة التطوع باللیل » نماز نفلی که در شب خوانده می‌شود.

## نماز تهجد یا قیام اللیل

هكذا تعدادی از علما میان نماز شب (قیام اللیل) و نماز تهجد فرق گذاشته‌اند و گفته‌اند: خواندن نوافل از مغرب آغاز و تا طلوع صبح صادق، را قیام اللیل و یا هم نماز شب می‌نامند، ولی نماز نفلی که بعد از خواب شب ادا می‌شود، آنرا بنام نماز تهجد مسمی داشته‌اند. ولی برخی از علما هر دو را به یک معنا گرفته‌اند. البته آموزش و روش پیامبر و عمل بیشتر علما بر همین بوده است که بعد از خوابیدن پاسی از شب بیدار می‌شدند و نماز تهجد می‌خوانند.

صحابی جلیل القدر هر یک علقمه بن قیس و اسودبن یزید رحمهما الله در مورد نماز تهجد می‌فرمایند: «إنما التهجد بعد نومة» نماز تهجد درحقیقت آن است که بعد از خواب ادا شود. (المروزی، قیام اللیل: ۱۹)

### یادداشت ضروری :

حکم نماز تهجد در نزد بسیاری از علمای اسلامی، براساس روایتی که از حضرت عائشه رضی الله عنها نقل می‌فرمایند همین است که: در ابتدا نماز تهجد بر تمام امت فرض بود و حدود یک سال پیامبر صلی الله علیه و سلم و اصحاب، آن را به طور فرض می‌خواندند و بر آن پایبند بودند، سپس نرمی و آسانی بعمل آمد و فرضیت آن نسخ و تبدیل به نفل شد. (ابن الجوزی، زاد المسیر: ۴/۳۵۲).

### «متجهد» :

متجهد به شخصی گفته میشود که در طول شب از خواب بیدار میشود و شروع به خواندن نماز نافله میکند، آن شخص را در اصطلاحی فقهی «متجهد» و نمازی که وی به جا می‌آورد نماز «تهجد» مینامند.

### تعداد رکعات نماز تهجد :

مطابق احادیثی رسول الله صلی الله علیه و سلم، کمترین رکعات نماز تهجد دو رکعت بوده و حداکثری برای آن وجود ندارد. هر چقدر که بیشتر خوانده شود، نماز گزار ثواب و پاداش بیشتری کمایی مینماید.

ولی مطابق حدیثی که از حضرت بی بی عایشه روایت گردیده آمده است: «ما کان رسول الله صلی الله علیه و سلم یزید فی رمضان و لا فی غیره علی إحدى عشرة رکعة» (متفق علیه) (پیامبر صلی الله علیه و سلم چه در رمضان و چه در غیر رمضان بیش از یازده رکعت نمی‌خواند).

## نماز تهجد یا قیام اللیل

ولی در روایتی دیگر وارد شده است که پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: « صلاة اللیل مثنی مثنی فاذا خفت الصبح فوتر بواحدة » (روایت بخاری) ( نماز شب دو رکعت دو رکعت میباشد و اگر بیم از طلوع صبح داشته باشی پس با یک رکعت نماز وتر آنرا خاتمه بده ) بنابراین بایدگفت که : نماز شب را بصورت نمازهای دو رکعتی خواند، هر چند رکعات زیادی خوانده شوند، و سپس در آخر با یک رکعت نماز وتر آنرا خاتمه داد، ولی بر طبق روایتی که از حضرت بی بی عایشه رضی الله عنها ذکر شد، سنت پیامبر صلی الله علیه و سلم اینست که یازده رکعت نماز شب خوانده شود، یعنی ابتدا چهار بار نماز دو رکعتی میخواند که مجموعاً میشود 8 رکعت، و سپس دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر میخواند. و طوریکه در فوق متذکر شدیم ، نماز شب از بعد از نماز عشاء ( خفتن ) شروع میشود و تا قبل از طلوع فجر صادق خاتمه میابد، ولی بهتر است بعد از نماز عشاء خوابیده شود و سپس در یک سوم آخر شب نماز شب خوانده شود زیرا وقت نزول الهی است و دعاء مستجاب است.

### نیت نماز تهجد :

برای نیت نماز تهجد ، کافی است که در قلب نیت نماز تهجد بعمل آید ، قابل تذکر است که این نیت نباید در زبان تلفظ گردد، زیر ذکر آن به زبان بدعت بوده ، ذکر به زبان نه از پیامبر صلی الله علیه و سلم ونه از هیچ یکی از اصحابش روایت گردیده است .

### بهترین وقت برای ادای نماز تهجد :

بهترین وقت برای ادای نماز تهجد مطابق احادیثی پیامبر صلی الله علیه و سلم ، بعد از نماز خفتن (عشاء) شروع شده، و تا طلوع فجر صادق ادامه دارد. پیامبر صلی الله علیه و سلم در این مورد میفرماید : « إن الله زادکم صلاة ، وهی الوتر ، فصلوها بین صلاة العشاء إلى صلاة الفجر » (خداوند نمازی را بر شما افزوده، که نماز ووتر هست، پس آنرا بین نماز عشاء و نماز صبح بخوانید ) و بهترین وقت شب ثلث اخیر (یک سوم پایان شب) میباشد که وقت نزول الهی است (نزولی که لایق به جلال و کمال خداوند هست و کیفیت آنرا نمیدانیم)، و دعاء در این وقت مستجاب هست.

در حدیثی پیامبر صلی الله علیه و سلم آمده است : «إن الله تعالى ينزل كل ليلة إلى السماء الدنيا، حتى يبقى ثلث الليل الأخير، فيقول: هل من تائب فأتوب عليه؟ هل من مستغفر فأغفر

## نماز تهجد یا قیام اللیل

له؟ هل من سائل فيعطى سؤاله؟ حتى يطلع الفجر»

( خداوند متعال، در هر شب به سوی آسمان دنیا فرود می‌آید تا آن‌که چون یک سوم اخیر شب باقی می‌ماند، می‌گوید: آیا توبه کاری هست تا بر وی توبه بپذیریم؟ آیا آمرزش‌خواهی هست تا بر وی پیامرزم؟ آیا درخواست‌کننده‌ای هست که خواسته وی داده شود؟ تا آن‌گاه که طلوع صبح می‌دمد. »

ولی قابل تذکر است که اگر نماز گزارخوف آنرا داشته باشد که مباد در آخر شب نتواند برخیزد و نماز وتر و تهجدش را بجاء آورد، بهتر است قبل از خوابیدن نمازش را بخواند، طوری که حکم پیامبر صلی الله علیه وسلم در این مورد بوضاحت چنین بیانگر گردیده است: « من خاف أن لا يقوم من آخر الليل فليوتر أوله، ومن طمع أن يقوم آخره فليوتر آخر الليل، فإن صلاة آخر الليل مشهودة، وذلك أفضل »

یعنی: ( کسیکه از بیدار شدن در آخر شب بیدار بیم داشته باشد، پس در اول شب نماز وترش را بجاء آورد، و کسیکه بر خود اعتماد داشته باشد که میتواند در آخر شب بیدار شود پس آخر شب نمازش را بخواند، زیرا نماز آخر شب مشهود است (ملائکه آنرا مشاهده میکنند) و این بهتر است).

بهترین و افضلترین طریقه همین است که: در ابتدای شب بخوابد و سپس در ثلث اخیر شب برخیزد و نماز تهجد و یا قیام لیل خویش را بجاء آورد.

طوری که میدانید: شب از وقت اذان مغرب شروع میشود و تا اذان فجر ادامه دارد، لذا میتوان این ساعات را تقسیم بندی کند تا وقت یک سوم اخیر شب را برای نماز تهجد خویش معلوم کنید.

### نماز تهجد بر پیامبر واجب است:

بلی نماز تهجد بر پیامبر صلی الله علیه وسلم واجب میباشد، زیر پروردگار با عظمت در این مورد در (آیات 1-4 سوره مزمل) خطاب به آنحضرت فرموده است: «يَا أَيُّهَا الْمُرْمِلُ \* قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا \* نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا \* أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا» ( ای جامه بر خود پیچیده، شب را زنده بدار، مگر اندکی را، نیمه ای از آن را یا اندکی از نیمه کم کن یا اندکی بر نیمه بیفزای و قرآن را شمرده و روشن بخوان).

شیخ عبدالرحمن سعدی رحمه الله در تفسیر این آیات می‌نویسد:

« در این جا خداوند او را به عبادت‌هایی فرمان داد که مخصوص او هستند. سپس او را

## نماز تهجد یا قیام اللیل

دستور داد تا در برابر اذیت و آزار قومش شکبیا باشد، و او را دستور داد تا فرمان الهی را آشکارا اعلام نماید و به صورت علنی آن ها را به سوی خداوند دعوت کند.

پس پیامبر را به بهترین عبادت ها که نماز است و در بهترین وقت ها که شب است فرمان داده است و از آن جا که خداوند نسبت به پیامبر لطف و مرحمت داشته است او را به زنده نگاه داشتن تمام شب فرمان نداده است: « فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا » شب را زنده بدار جز اندکی از آن را. سپس اندازه آن را بیان کرد و فرمود: « نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا » نیمی از شب را زنده بدار یا از نیمه ی آن اندکی بکاه. یعنی یک سوم آن را زنده بدار. « أَوْ زِدْ عَلَيْهِ » یا بر نصف بیفزای. یعنی حدود دو سوم شب را زنده بدار. « وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا » و قرآن را چنان که باید شمرده و شیوا بخوان، چون اگر قرآن با ترتیل خوانده شود تدبر و اندیشیدن در آن حاصل خواهد شد و دل ها را تکان خواهد داد و انسان را بر عبادت خدا با آیات او و آمادگی کامل برای عبادت تحریک خواهد کرد».

### تعدیل حکم واجبیت نماز تهجد به نفل :

تعدادی کثیری از علماء، حکم نماز تهجد را بنا بر روایتی که از حضرت عائشه رضی الله عنها نقل شده است، براین نظرند که نماز تهجد در ابتدا بر تمام امت فرض بود و حدود یکسال پیامبر صلی الله علیه و سلم و اصحاب، آن را به طور فرض بجاء می آوردند و بر آن پایبند هم بودند، سپس نرمی و آسانی آمد و فرضیت آن نسخ و تبدیل به نفل شد. (ابن الجوزی، زادالمسیر: ۲۵۲/۴) اما در مورد این که آیا فرضیت نماز تهجد در حق رسول اکرم صلی الله علیه و سلم هم نسخ شد یا به قوت خود باقی ماند، علما اختلاف نظر دارند؛ امام نووی رحمه الله می فرماید: از فحوای ظاهر حدیث چنین برمی آید که فرضیت نماز تهجد بعد از آن در حق رسول اکرم نیز به نفل تبدیل شد. البته در حق امت نفل بودن آن یک مسئله اجماعی است. (نووی، شرح مسلم: ۲۶-۲۷/۶)

### بنأ حکم شرعی همین است که :

نماز تهجد ( قیام اللیل ) در میان نمازهای نافله، یکی از بهترین و با فضیلت ترین نمازها محسوب می شود. محدثین مینویسند که : از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و سلم پرسیدند: بعد از نمازهای فرض کدام نماز افضل است؟ آن حضرت صلی الله علیه و سلم فرمودند: نماز شب. « وَ مِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ » وخت اداء آن از نصف لیل آغاز و تا طلوع آفتاب ادامه می یابد.

## نماز تهجد یا قیام اللیل

### نماز تهجد بر سایر مسلمانان سنت است :

از فحوای ( آیه 79 سوره اسرا ) به وضاحت تام معلوم میشود که رسول الله صلی الله علیه وسلم امر به تهجد شده است که هدف از آن بر پا کردن نماز شب است ، بناً مطابق حکم این آیه کریمه گفته میتوانیم که : نماز شب بر پیامبر صلی الله علیه وسلم واجب است و این حکم از اختصاصات پیامبر اسلام به شمار میرود . ولی بر سایر مسلمانان نماز تهجد سنت میباشد .

پروردگار با عظمت ما در این مورد میفرماید : «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ، إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ. كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ. وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ وَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَ الْمَحْرُومِ» (سوره ذاریات : 15-19).

یعنی: «پرهیزگاران (متقین) در میان باغهای بهشت و چشمه‌ساران خواهند بود، دریافت می‌دارند چیزهایی را که پروردگارشان به ایشان مرحمت فرموده باشد؛ چراکه آنان پیش از آن (در سرای جهان) از زمره نیکوکاران بوده‌اند. آنان اندکی از شب می‌خفتند و در سحرگاهان درخواست آمرزش می‌کردند و در اموال و دارایی‌هایشان حقی و سهمی برای گدایان و بینوایان تهی‌دست بود».

همچنان پیامبر صلی الله علیه وسلم در این مورد میفرماید : «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ غُرَفًا يَرِي ظَاهِرَهَا مِنْ بَاطِنِهَا وَ بَاطِنَهَا مِنْ ظَاهِرِهَا، أَعْدَهَا اللَّهُ تَعَالَى لِمَنْ أَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَ أَلَانَ الْكَلَامَ، وَ أَدَامَ الصِّيَامَ، وَ صَلَّى بِاللَّيْلِ وَ النَّاسِ نِيَامًا». صحیح ابن ماجه (2123). یعنی: «در جنت اتاقهایی است که از درون، بیرون آنها و از بیرون درون آنها نمایان است، خداوند آنها را برای کسی آماده کرده است که (به فقرا) طعام می‌دهند، و به نرمی سخن می‌گویند، و شبانگهان در حالی که مردم در خوابند نماز می‌خوانند».

### فضیلت تهجد در قرآن :

در قرآن عظیم الشان بصورت کل 112 مرتبه در 45 سوره درباره مقام و منزلت نماز و امر به اداء آن آمده است و از آن جمله در 17 آیه آیاتی درباره نماز شب ( قیام اللیل ) و دعوت بندگان برای برپا داشتن آن آمده است که این نشانه ای از اهمیت فوق العاده خلوت شبانه معبود با خالق خویش است .

ولی لفظ « تهجد » صرف یکبار در قرآن عظیم الشان و آنهم در ( آیه ی 79 سوره ی اسراء ) بکار گرفته شده است : « وَ مِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا

## نماز تهجد یا قیام اللیل

مَحْمُودًا» (یعنی ای پیامبر خدا! پاسی از شب را زنده بدار! باشد که پروردگارت تو را به مقامی محمود و نیکو برساند).

ولی قرآن عظیم الشان در مورد سایر نوافل که در قیام لیل و شب زنده داری بعمل می آید در آیات متعددی بدان اشاره نموده که: این آیات عبارتند از: (اسرا 79، فرقان 64، سجده 16 و 17، طه 30، ص 37 و 38، زمر 9، ذاریات 17 و 18، طور 48، مزمل 2 و 3 و 4 و 6، دهر 25 و 26، فجر 3).

1- «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيْلًا»؛ به یقین شب زنده داری در سازگاری زبان و دل مؤثرتر و در سخن استوارتر است. (سوره مزمل: ۶)

2- «وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا»؛ و کسانی که شب را برای پروردگارشان سجده کنان و قیام کنان می گذرانند. (سوره فرقان: آیه ۶۴)

3- «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا»؛ پهلوهایشان از بسترها جدا نمی شود. با بیم و امید پروردگارشان را می خوانند. (سوره سجده: ۱۶)

4- «أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ»؛ آیا (کسی که شرحش را گفتیم، بهتر است) یا کسی که او در لحظه لحظه شب سجده کنان و ایستاده به عبادت می پردازد، درحالی که از آخرت می ترسد و به بخشایش پروردگارش امید می دارد؟. (سوره زمر: ۹)

5- «إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ»؛ بی گمان پروردگارت می داند که تو نزدیک به دو سوّم شب و یک دوّم آن و یک سوّم آن را (برای عبادت) بر می خیزی و (نیز) جمعی از آنان که همراه تو هستند. (سوره مزمل: ۲۰)

6- «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ» (چنین بود) که اندکی از شب می خوابیدند و آنان به هنگام سحر آمرزش می خواستند. (سوره ذاریات: ۱۷-۱۸)

7- «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ»؛ (همان شکیبایان و راستگویان و فرمانبرداران و بخشندگان و آمرزش خواهان در سحرگاهان. (سوره آل عمران: ۱۷)

8- «قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ»؛ (گفت: برای شما از پروردگارم آمرزش خواهم خواست.) (سوره یوسف: ۹۸) وقتی فرزندان یعقوب گفتند: پدرجان برای گناهان ما آمرزش بخواه، ما خطا کاریم. حضرت یعقوب به آنها وعده طلب آمرزش داد.

حضرت ابن مسعود و ابن عمر رضی الله عنهما در مورد موعد وعده طلب آمرزش مینویسند که: این وعده برای وقت سحر بود؛ زیرا مناسبترین وقت برای قبولیت دعاست. (ابن الجوزی،

زاد المسیر: ۲/۲۷۲)



## نماز تهجد یا قیام اللیل

### فضیلت تهجد در احادیث نبوی :

فضیلت و فواید نماز تهجد در احادیث متعددی ذکر گردیده ، و پیامبر صلی الله علیه وسلم ، در ملاقات های متعددی خویش بر اهمیت نماز تهجد تأکید بعمل آورده است . پیامبر صلی الله علیه وسلم صحابه کرام را به ادای نماز تهجد ( قیام اللیل ) توصیه فرموده ، و در مورد فواید دنیوی نماز تهجد ( قیام اللیل ) تأکیداتی بعمل آورده است که ذیلاً توجه شما را ببرخی از آن جلب مینمایم :

1- در حدیثی آمده است : «علیکم بقیام اللیل فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ»؛ نماز شب را بر خود لازم بگیرید، زیرا مواظبت بر آن، شیوه و روش نیکان قبل از شما بوده است. (ترمذی: ۲۵۴۹) .

### خواننده محترم !

در این حدیث نه تنها بر خواندن نماز تهجد ( قیام اللیل ) تأکید بعمل آمده است ، بلکه نماز تهجد (قیام اللیل ) را از روش نیکان امت های گذشته محسوب نموده و به این مطلب اشاره دارد که در ادیان گذشته پایبندی به نماز تهجد یکی از معیارهای تقوا و صلاح بوده است و این امت که خیرالامم و پیرو افضل الرسل است، اولی تر و حق دارتر به خواندن نماز تهجد است. کلمه «علیکم» که جمله آغازین حدیث متبرکه است ، معنی تأکید و الزام دارد، که در مورد دیگر نمازهای نفل خیلی کم آمده است.

2- طوری که قبلاً تذکر دادیم ، نماز تهجد از بهترین و با فضیلت ترین نفل بعد از نمازهای فرضی است «إِنَّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْمَفْرُوضَةِ، الصَّلَاةُ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ»؛ ( بعد از نماز فرض با

فضیلت ترین نماز آن است که در دل شب « جوف اللیل » خوانده شود). (المعجم الکبیر: ۱۶۷۴)

هدف از نمازی که در دل شب بجاء آورده میشود ، بصورت قطع همان نماز تهجد میباشد .

3- در روایتی آمده است که در یکی از روز ها شخصی از پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم در مورد بهترین عمل پرسید، آن حضرت صلی الله علیه وسلم در جواب آن شخص فرمود: بهترین عمل قیام طولانی در حضور پروردگار در نماز است (یعنی تلاوت کردن طولانی در حال قیام) و همین طور بهترین نماز بعد از فرایض، نماز تهجد است. (مسلم: ۸۲۱/۲)

مسلمانیکه شب زنده داری خویش را با نماز تهجد ، و با دعا و نیایش و تلاوت قرآن عظم الشان ، سپری مینماید ، به مهتابی می ماند در آن خلوت و تاریکی می درخشد و مورد الطاف و عنایات پروردگار قرار می گیرد.

## نماز تهجد یا قیام اللیل

4- در حدیثی شماره (۱۰۹۴ بخاری) آمده است: «يُنزِلُ رَبُّنَا كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا، حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ، يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ، مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ» (پروردگار ما هر شب به آسمان دنیا با عنایت و رحمت‌های خاص متوجه می‌شود، وقتی که ثلث آخر شب به پایان رسد، می‌فرماید: کیست که مرا بخواند و من اجابتش کنم، کیست که از من سؤال کند و به او عطا کنم، کیست از من آمرزش بخواند و من او را ببخشم؟) (بخاری: ۱۰۹۴)

و در روایات دیگری آمده است: «کیست از من شفا بخواند تا او را شفا ببخشم، کیست که از من رزق بخواند تا به او روزی بدهم؟»

## خواندن نماز تهجد با جماعت :

خوانندگان محترم !

در این هیچ جای شکی نیست که در شرعی اسلامی برای مسلمانان اجازه داده شده که نماز تهجد را بطور جماعت ادا نمایند ، ولی سنت اینست که نمازهای نوافل (سنت ) و از جمله نماز نافله تهجد را باید بصورت انفرادی ادا نمایند .

فضیلت نماز تهجد در این است که با اخلاص و آرامش تمام در تنهایی و در دل شب صورت می‌گیرد ، ولی خواندان آن بطور جماعت بادر نظر داشت اینکه در شرع جواز دارد ولی پابندی دایمی در اداء نماز تهجد با جماعت ، در این وقت شب ممکن نیست .

پیامبر صلی الله علیه و سلم فرموده است : «إِذَا أَيْقِظَ الرَّجُلُ أَهْلَهُ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلِّ أَوْ صَلِّ رَكَعَتَيْنِ جَمِيعًا كَتَبَ فِي الذَّاكِرِينَ وَالذَّاكِرَاتِ» یعنی: چون شب مردی همسرش را بیدار کرد و نماز خواندند یا با هم دو رکعت نماز گزارند، اسمشان در ردیف ذکر گویان خداوند نواشته می‌شود. (رواه أبو داود، وصححه الألبانی)

از فحوای این حدیث طوری فهمیده میشود که زن و شوهر میتوانند نماز شب ( تهجد ) را بصورت جماعت بر پا دارند .

و علما فرموده اند که جماعت خواندن نمازهای سنت مستحب نیست مگر نمازهایی که پیامبر صلی الله علیه وسلم بصورت جماعت خوانده اند مانند نماز کسوف و استسقاء و تراویح. هرچند خواندن آنها بصورت جماعت جایز است.

امام نووی رحمه الله می‌گوید:

«جماعت خواندن نوافل تشریح نشده است بجز نماز عیدین و کسوف و خسوف و استسقاء و

## نماز تهجد یا قیام اللیل

همینطور تراویح و وتر بعد از تراویح. اما جماعت در بقیه ی نوافل مانند نمازهای سنت رواتب و ضحی (چاشت) و نوافل مطلق تشریح نشده، یعنی مستحب نیست، اما اگر بصورت جماعت خوانده شود جایز است». (المجموع 548/3)

حتی برخی از علما فرموده اند که جایز است نماز تراویح را نیز تهجد نامید، (فتاوی الشیخ ابن باز) (317 / 11). در حالیکه نماز تراویح بصورت جماعت خوانده می شود.

و دلیل دیگری بر جایز بودن نماز سنت بصورت جماعت، حدیث عتبان بن مالک رضی الله عنه است که گفت: «فَعَدَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَبُو بَكْرٍ حِينَ ارْتَفَعَ النَّهَارُ، فَاسْتَأْذَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَذِنْتُ لَهُ، فَلَمْ يَجْلِسْ حَتَّى دَخَلَ الْبَيْتَ، ثُمَّ قَالَ: «أَيُّنَ تُحِبُّ أَنْ أُصَلِّيَ مِنْ بَيْتِكَ؟» قَالَ: فَأَشْرْتُ لَهُ إِلَى نَاحِيَةِ مَنْ الْبَيْتِ، فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَكَبَّرَ، فَقُمْنَا فَصَقَفْنَا، فَصَلَّى رَكَعَتَيْنِ، ثُمَّ سَلَّمَ...». (بخاری: 425)

صبح روز بعد که آفتاب کمی بالا زده بود، رسول الله صلی الله علیه وسلم همراه ابوبکر صدیق رضی الله عنه به خانه ما آمد و اجازه ورود خواست. گفتم: بفرمائید. وقتی وارد خانه شد، قبل از نشستن، فرمود: «در کجای خانه ات دوست داری نماز بخوانم؟» عتبان رضی الله عنه می گوید: به گوشه ای از خانه، اشاره کردم. رسول الله صلی الله علیه وسلم آنجا رفت و تکبیر گفت. ما نیز به ایشان اقتدا نموده، صف بستیم. رسول الله صلی الله علیه وسلم دو رکعت نماز خواند و سلام گفت.

و احادیث دیگری نیز وجود دارد که ثابت می کند پیامبر صلی الله علیه وسلم با چند تن از اصحابش نماز سنت را بصورت جماعت خوانده است:

از ابن عباس (رضی الله عنه) روایت است: «بت فی بیت خالتي میمونه فصلی رسول الله صلی الله علیه وسلم العشاء، ثم جاء فصلی أربع ركعات، ثم نام، ثم قام فجئت فقمت عن يساره فعلمني عن يمينه» «شبی در خانه خاله ام میمونه ماندم، پیامبر صلی الله علیه وسلم بعد از خواندن نماز عشاء (به خانه) آمد و چهار رکعت نماز خواند؛ و خوابید سپس نیمه شب بلند شد و به نماز ایستاد، من آمدم و سمت چپش ایستادم، پیامبر مرا در سمت راست خود قرار داد». (بخاری 697)

این حدیث بیانگر این مطلب است که پیامبر صلی الله علیه وسلم با ابن عباس رضی الله عنه نماز (تهجد) را جماعت خوانده اند.

در حدیثی دیگری از جابر رضی الله عنه روایت است: «قام رسول الله صلی الله علیه وسلم ليصلي فجئت، فقمت عن يساره فأخذ بيدي فأدراني حتى أقامني عن يمينه، ثم جاء جبار بن

## نماز تهجد یا قیام اللیل

صخر فقام عن یسار رسول الله صلی الله علیه وسلم فأخذ بأیدینا جمیعاً فدفعنا حتی أقامنا خلفه» «پیامبر صلی الله علیه وسلم بلند شد که نماز بخواند من هم بلند شدم و در سمت چپش ایستادم. پیامبر صلی الله علیه وسلم دستم را گرفت و مرا چرخانید تا اینکه در سمت راست خود قرار داد. سپس جبار بن صخر آمد و در سمت چپ پیامبر صلی الله علیه وسلم ایستاد. پیامبر صلی الله علیه وسلم دست هر دوی ما را گرفت و عقب راند ، تا اینکه ما را پشت سر خود قرار داد». مسلم (660 - 269 - 1/458)

این حدیث نیز بیانگر جواز جماعت خواندن نمازهای سنت است.

بطور خلاصه باید عرض داشت که تعداد کثیری از احادیثی نبوی مبین این حکم است که پیامبر صلی الله علیه وسلم نماز لیل ویا تهجد را با جماعت یکجا به اصحاب کرام خویش بر پا داشته است ولی طوریکه در فوق متذکر شدیم نزد کثیری از علماء احسن ، افضل وحتى مستحب آنست که نمازهای سنت (بجز نماز تراویح و استسقاء و کسوف و خسوف و عیدین) را بصورت فردی خواند.

تعدادی از علماء میفرمایند که :

جایز نیست که همیشه نماز سنت را بصورت جماعت خواند؛ و اگر کسانی بر خواندن همیشگی نماز لیل ویا تهجد تاکید می ورزند ، گفته میتوانیم که این تعداد از افراد مرتکب بدعت شده اند ، پس بهتر آنست که از مرتکب شدن بدعت بپرهیزند ، ولی در برخی از شب ها اتفاق طوری پیش آید که : چند نفر یکجا بودند و سپس خواستند که نماز تهجد را بصورت جماعت بخوانند از فهم شرعی مشکلی در میان نیست .

### یادداشت :

تعدادی از علماء میفرمایند نماز تراویح که در ماه مبارک رمضان بعد از نماز خفتن (عشاء) خوانده میشود ، میتوان آنرا به قیام اللیل ویا هم نماز تهجد مسمی نمود .

### تهجد از جمله صفات متقیان است :

در مورد اینکه نماز تهجد ( قیام اللیل ) از جمله صفات متقیان است قرآن عظیم الشان با زیبای خاصی ، میفرماید : « إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ \* آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ \* كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ \* وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ » (سوره

الذاریات: 15-18)

## نماز تهجد یا قیام اللیل

«متقیان در باغها و چشمه‌سارانند ، آنچه را پروردگارشان به آنان عطا کرده است می‌گیرند» زیرا آنها پیش از این نیکوکار بودند ، به این وصف بودند که اندکی از شب را می‌خوابیدند ، و در سحرگاه استغفار می‌کردند»

در حدیثی روایت شده ابومالک اشعری که در مورد فضیلت نماز تهجد بیان گردیده آمده است :

« إن فی الجنة غرفا یری ظاهرها من باطنها و باطنها من ظاهرها، أعدھا الله تعالی لمن أطعم الطعام، و ألان الکلام، و أدام الصیام، و صلی باللیل و الناس نیام» (صحیح ابن ماجه 2123)،

یعنی: «در جنت اتاقهایی است که از درون، بیرون آنها و از بیرون درون آنها نمایان است، خداوند آنها را برای اشخاصی تهیه دیده است که : (به فقرا) طعام می‌دهند، و به نرمی و ملایمت سخن می‌گویند، و شبانگاهان در حالی که مردم در خوابند نماز می‌خوانند».

### - نماز تهجد مایه نشاط و پاکیزگی میباشد :

در روایت مشهور از امام بخاری و امام مسلم آمده است که وقتی کسی از شما می‌خوابد، شیطان بر پشت سر او سه گره می‌زند و روی هر گرهی می‌نویسد: شبی طولانی در پیش داری، بخواب. حال اگر شخص بلند شود و خدا را با ذکر و دعا و غیره یاد کند، یک گره باز می‌شود، چون وضو بگیرد، گره دیگری باز می‌شود، و وقتی نماز بخواند، همه گره‌ها گشوده می‌شود.

سپس در ادامه فرمود:

«فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ» آن شخص بعد از ادای نماز تهجد در حال نشاط و پاکیزگی نفس صبح می‌کند و گرنه با نفسی پلید و در حال کسالات صبح می‌کند. (بخاری: ۱۱۴۲) .

هرعبادت مایه نشاط روح و روان است، اما با توجه به این روایت، نماز تهجد در طراوت و شادابی روح و روان، و گره‌گشایی و تقویت انسان تأثیر به‌سزایی دارد، انسان تهجدگذار از توانمندی و برنامه‌ریزی خاصی برخوردار می‌گردد.

### - تهجدگذار از جمله ذاکرین است:

در حدیثی که از حضرت ابوسعید خدری روایت گردیده آمده است : « اگر کسی در شب از خواب بیدار شود و خانم خود را نیز بیدار کند و سپس آنها دو رکعت نفل بخوانند، هر دو در لیست ذاکرین نوشته می‌شوند.» (ابوداود).

## نماز تهجد یا قیام اللیل

خواهر و برادر مسلمان !

نزد الله تعالی در لیست ذاکرین قرار گرفتن مقام و مرتبه بسیار بلند و مقام والایی است. ذاکرین روز قیامت شادمان و خندان به بهشت می روند. یکی از دروازه‌های بهشت مخصوص آنهاست.

- نماز تهجد وسیله قرب الهی، کفارة گناهان و بازدارنده از هر معصیت است : پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمود است : «علیکم بقیام اللیل فإنه دأب الصالحین قبلکم و قربة الی ربکم و مکفرة اللسیئات و منہاة عن الإثم» ( نماز شب را لازم بگیرید که شیوة نیکان قبل از شما و وسیله قرب و نزدیکی به پروردگار است و کفارة بدی‌ها و بازدارنده از گناه است). (ترمذی: ۲۵۴۹)

مؤمن واقعی همیشه از ارتکاب گناه می‌ترسد و در صدد رهایی از گناهان و در تلاش فراهم کردن محیط پاک است و اگر گناهی از او سر بزند، در فکر کفاره و توبه از آن است. بناً نباید فراموش کرد که نماز تهجد خاصیت کفاره و بازدارندگی از گناهان را دارد.

- دعای رحمت پیامبر برای زن و شوهری که برای نماز تهجد امدادگی میگیرند.

در حدیثی آن حضرت صلی الله علیه و سلم فرمود است : «رحمت الله بر مردی باد که شب از خواب برمی‌خیزد و نماز تهجد می‌خواند و همسرش را نیز بیدار می‌کند تا او هم نماز بخواند و اگر سستی نشان دهد، بر چهره‌اش آب می‌پاشد که برای تهجد بیدار شود. رحمت خدا بر زنی باد که آخر شب برمی‌خیزد و نماز تهجد می‌گزارد و شوهرش را هم بیدار می‌کند تا نماز بخواند و اگر امتناع ورزد، بر چهره‌اش مقداری آب می‌پاشد تا برای نماز تهجد بیدار شود.» (ابوداود) .

- جای خاصی در جنت برای تهجدگزاران:

محدثین مینویسند پیامبر صلی الله علیه و سلم روزی در باره زیبایی قصر های جنت ذکری بعمل آورد در همین اثنا ابومالک اشعری از پیامبر صلی الله علیه و سلم پرسید: این قصر ها برای چه کسانی است؟ آن حضرت صلی الله علیه و سلم فرمود: «لمن أطاب الکلام و أطعم الطعام و بات قائماً و الناس نیام»؛ برای کسی که زیبایی گفتار دارد و به نیازمندان طعام می‌دهد و شب را درحالی‌که دیگر انسان‌ها در خواب به سر می‌برند، با نماز سپری می‌کند. (مجمع‌الزوائد: ۲۵۲۲)

## نماز تهجد یا قیام اللیل

### - آخر شب و بیشترین قرب با پروردگار:

در روایتی از عمرو بن عبسه آمده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است: تنها وقتی که پروردگار به بنده اش نزدیکتر از هر موقع دیگر است، آن پاس آخر شب است؛ اگر توانستی در آن ساعت از ذکر کنندگان باشی پس دریغ نکن، تا آن لحظه قرب از شما فوت نگردد.

و در روایات‌هایی از همین حدیث آمده است که حضرت عمرو بن عبسه از آن حضرت در مورد با فضیلت‌ترین اوقات یا نزدیک‌ترین اوقات به پروردگار سؤال کرد: آن حضرت در جوابی فرمود: «جوف اللیل الآخر»؛ آخر شب. (مسند احمد: ۱۷۰۵۹) این وقت همان وقت سحر و قبل از طلوع صبح صادق است که وقت دعا و نیایش، قبولیت دعا و نزول رحمت‌های الهی است.

### - نماز تهجد مایه شرف برای مؤمن است :

نماز تهجد از جمله نوافلی است که: در راستای خودسازی و قرب الهی، و در جهت اصلاح و اعتلای روح و روان و تندرستی ظاهری و باطنی انسان سازنده‌ترین و مؤثرترین عمل است. در روایت سهل بن سعد آمده است که جبرئیل علیه السلام از طرف الله نصیحت‌هایی به پیامبر رساند، از جمله این الفاظ بود: «وَأَعْلَمُ أَنَّ شَرَفَ الْمُؤْمِنِ قِيَامُهُ بِاللَّيْلِ»؛ بدان که شرافت مؤمن در شب، بیداری او برای خداوند است. (ترغیب: ۱/ ۴۵)

ابن ابی‌الدنیا از وهب بن منبه نقل می‌کند که ایشان فرموده است که: انسان پست با عبادت شب، شرف می‌یابد و انسان ذلیل با آن عزت می‌یابد، قطعاً این شرف و عزت، در دنیا و آخرت است.

### تاثیر نماز تهجد برصحت :

خوانندگان محترم!

علمای از کشور آمریکای در تحقیقتی که در سالهای 1993 م بعمل آورده اند، بدین نتیجه رسیدند که: برخاستن از بستر خواب در شب و انجام حرکات ساده در منزل و برخی تمرینات سبک ورزشی و شستن دست‌ها و پاها و برس دندان‌ها با آب و کشیدن تنفس عمیق برای صحت و سلامتی جسم انسان بی نهایت مفید و موثر می‌باشد.

اگر نتایج تحقیقات این تعداد از علماء را با دقت تام مورد مطالعه قرار دهیم با وضاحت تام در خواهیم یافت که: همه این حرکات در وضوء و نماز شب که نماز تهجد است، تجلی

## نماز تهجد یا قیام اللیل

می یابد .

پیامبر اسلام محمد صلی الله علیه وسلم یکهزارو چهارصد سال قبل به معجزه علمی نماز شب ویا نماز تهجد اشاره نموده وپیروان خویش را از مفهوم عالی آن باخبر ساخته اند . اطباء عصر حاضریدین باور اند که نماز تهجد ( قیام الیل ) ترشح هورمون «کورتیزول» را (که کورتیزون طبیعی بدن است) تقیل می بخشد ،بخصوص که قیام الیل ( تهجد ) چند ساعت قبل از بیدار شدن برای وقت سحر (یک سوم آخر شب) بر پا گردد . این امر از افزایش ناگهانی قند خون که برای مریضان مبتلا به این عارضه خطرناک است و نیز از افزایش ناگهانی فشار خون جلوگیری می کند و مانع سکتة مغزی و مریضی های مزمن قلبی درمریضان می شود که به آن دچار هستند.

همچنان علماء واطباء بدین عقیده آند که :

نماز شب ( تهجد ) از خطر انجماد خون در رگ های شبکیه چشم که به سبب کندی جریان خون در خلال خواب صورت می گیرد و نیز افزایش فشار خون به سبب استفاده کم از مایعات یا کمبود شدید آن در بدن جلوگیری می کند.

علاوه بر آن نماز شب از امراض مشابه ناشی از چاقی مفرط و تنگی نفس که مانع از بازگشت خون از سر از طریق سیاهرگ می شود، می کاهد .

نماز شب برای مریضان که : که به انواع التهاب مفاصل همچون روماتیسم و غیره دچار هستند به خاطر حرکات سبک و مالش با گرفتن وضو مفید است و مریضی آنان را بهبود می بخشد .

نماز شب مدوای خوبی برای مریضان است که از «عدم تحرک طولانی» رنج می برند . زیرا جسم انسان در حین اقامه نماز شب، به حرکت واداشته می شود و تحرک ساده و ملایم آن هم به صورت منظم از روش های اصلی معالجه این مریضی به شمار می آید. اطباء می افزایند :

نماز شب بدن را از شر تجمع گلسترول های سه گانه ( موسوم به چربی های بد) می رهند. این نوع گلسترول پس از صرف غذای پر چرب در وعده غذایی شبانه، انباشته می شود که در نتیجه آن خطر ابتلا به مریضی های انسداد شرایین قلب در این مریضان در مقایسه با دیگران 32 درصد بیشتر است .

نماز شب از مرگ های ناگهانی به دلایل مختلف بخصوص از سکتة قلبی و مغزی می کاهد . نماز شب همچنین خطر مرگ ناگهانی به دلیل افزایش ضربان قلب را کاهش می دهد که



## نماز تهجد یا قیام اللیل

تنفس هوای پاک خالی از آلودگی های روزمره بخصوص دود وسایط نقلیه و عوامل حساسیت زا را هم به همراه دارد .

از آنجا که در نماز شب تلاوت قرآن عظیم الشان و تدبیر و تأمل در آن زیاد است این امر ذهن را فعال می سازد و بر توان آن در انجام فعالیت های مختلف می افزاید .

تکرار اوراد و اذکار بخصوص اذکاری که صبح و شب بر زبان جاری می شود، از ابتلا به مریضی و ضعیف شدن ذهن در دوران پیری و ناامیدی و دیگر مریضی ها جلوگیری می کند

- نماز تهجد بصورت کل باعث سلامتی و تندرستی نمازگزار گردیده و به اصطلاح مطابق

مفاهیم حدیث ، نماز تهجد امراض را از جسم می زداید : «و مطردة للداء عن الجسد»

(سنن کبری: ۴۴۲۴)

پایان

## فهرست مندرج :

- کلمه تهجد
- نام های تهجد
- تهجد در اصطلاح فقهی
- «متجهد»
- تعداد رکعات نماز تهجد
- نیت نماز تهجد
- بهترین وقت برای ادای نماز تهجد
- نماز تهجد بر پیامبر واجب است
- تعدیل حکم واجبییت نماز تهجد به نفل
- نماز تهجد بر سایر مسلمانان سنت است
- فضیلت تهجد در قرآن
- فضیلت تهجد در احادیث نبوی
- خواندن نماز تهجد با جماعت
- تهجد از جمله صفات متقیان است

## نماز تهجد یا قیام اللیل

---

- نماز تهجد مایه نشاط و پاکیزگی میباشد
- تهجدگزار از جمله ذاکرین است
- دعای رحمت پیامبر برای زن و شوهری که برای نماز تهجد امدادگی می گیرند .
- جای خاصی در جنت برای تهجدگزاران
- آخر شب و بیشترین قرب با پروردگار
- نماز تهجد مایه شرف برای مؤمن است
- تاثیر نماز تهجد برصحت :

## نماز تهجد یا قیام اللیل

تتبع ، نگارش و نوشته از:

الحاج امین الدین « سعیدی - سعید افغانی »

ادرس ارتباطی :

[saidafghani@hotmail.com](mailto:saidafghani@hotmail.com)