

اللغة  
الفارسية



# بیش از

## ۱۰۰۰ سنت در شبانه روز

أكثر من ( ۱۰۰۰ ) سنة في اليوم والليلة



نویسنده :

خالد الحسینان

مترجم :

دکتر حسین تاجی گله داری

**Ketabton.com**

## شناختنمه کتاب

- نام کتاب: پیش از هزار سنت در شب آن روز
- مؤلف: خالد الحسینان
- مترجم: دکتر حسین کاهن گلendarی
- تاریخ چاپ: شعبان ۱۴۲۶ هـ
- برایبر: مهرماه ۱۳۸۳ هـ
- نوبت چاپ: اول
- تیراز: ۳۰۰۰

### بسم الله الرحمن الرحيم

حمد و سپاس برای خداوندی که مهربان و آمرزنه است، بخشنده و قادر است، گردانده دلها و چشمها است، آگاه به آشکار و پنهان است، سپاس می‌گوییم او را هر صبح و شام، و گواهی می‌دهم که نیست معبدی بحق بجز الله واحد که هیچ شریکی ندارد، گواهی که سبب نجات گوینده‌اش از آتش جهنم باشد، و گواهی می‌دهم که محمد حصلی الله علیه وسلم - فرستاده و برگزیده اوست.

درود سلام خداوند بر او و خاندان و همسران و یارانش باد.

و بعد ...

مهترین چیزی که باید مسلمان در زندگی روزمره خودش به آن اهتمام بدهد همانا عمل کردن به سنت رسول الله حصلی الله علیه وسلم - در تمام حرکت و سکن و گفتار و کردار می‌باشد بطوری که تمام زندگی خودش از صبح تا شب بر طبق روش و سنت رسول الله حصلی الله علیه وسلم - برنامه‌ریزی بکند.

ذوالنون مصری می‌گوید: از نشانه‌های محبت خداوند، پیروی از محبوب خداوند رسول الله - حصلی الله علیه وسلم - می‌باشد که در اخلاق و افعال و دستورات و سنت از وی متابعت و پیروی نماید.

خداوند می‌فرماید:

**﴿قُلْ إِنَّ كُثُرَمْ لَمْ يُحِبُّوْنَ اللَّهَ فَأَتَبِعُوْنِي يُخَيِّبُكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرُ لَكُمْ ذُنُوبُكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (آل عمران: ۳۱).**

حسن بصری می‌گوید: پیروی سنت رسول الله - حصلی الله علیه وسلم - نشانه محبت‌شان به خداوند است.

و همانا مقام و منزلت مؤمن را بر اساس اتباع و پیرویش از رسول الله حصلی الله علیه وسلم - شناخته می‌شود.

پس هر چند بیشتر سنت رسول الله را در زندگی خودش پیاده کند درجه و مقامش نزد خداوند بالاتر و گرامی‌تر است.

اینجانب به خاطر زنده نمودن سنت رسول الله در زندگی روزمره مسلمانان از عبادت، خواب، خوردن و نوشیدن، برخورد با مردم، پاکیزگی و طهارت، ورود و خروج و نحوه لباس پوشیدن و غیره...) جمع‌آوری و تألیف نمودم.

ای عزیز بیاندیش، اگر یکی از ماها مبلغی پول را کم نماید چگونه ناراحت و غمگین می‌شویم، و برای یافتن آن جستجو و کوشش می‌نماییم، ولی چقدر سنت در زندگی ما افتاده، آیا برای جامه عمل پوشاندن به آن تلاش نموده‌ایم؟؟؟

بزرگترین مصیبتي که در زندگی با آن رویرو هستیم اینست که ما برای درهم و دینار بیشتر احترام قائل هستیم تا سنت رسول الله حصلی الله علیه وسلم - اگر به مردم گفته شود هر که به سنت عمل نماید به او مبلغی پول داده می‌شود، در این صورت می‌بینی که مردم برای عمل به سنت و پیاده کردن آن در تمام امور زندگی خودشان کوشش می‌کنند. زیرا که در ازای عمل به هر سنت مبلغی مال دریافت می‌نمایند، مال به چه سود تو می‌آید هنگامی در قبرت گذاشته می‌شوی، و بر روی تو خاک ریخته می‌شود. خداوند می‌فرماید:

**﴿بِلْ تُؤْتُرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا \* وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾** (الأعلى: ۱۶-۱۷).

هدف ما از سنت در این جزو: آن سنتی است که انجام‌دهنده آن پاداش می‌گیرد و ترک‌کننده آن مجازات نمی‌شود، و شامل آن اموری است که در شب‌انهروز تکرار می‌شود و هر کدام از ما می‌تواند به آنها عمل نماید.

یقیناً من دریافتم که هر شخص اگر برای انجام دادن ستاهای روزمره کوشش نماید بدون شک می‌تواند بیش از هزار سنت در تمام شئون زندگی خود عمل نماید، و این جزو، نیز آسان‌ترین وسیله برای بیان کردن چگونگی تطبیق این ستاهای روزمره که بیش از هزار سنت است، می‌باشد در نتیجه اگر شخص مسلمان کوشش کند در شب‌انه‌روز به هزار سنت عمل نماید در یک ماه ۳۰ هزار سنت می‌باشد، پس بنگر به آن افرادی که این ستها را نمی‌دانند و یا اینکه می‌دانند ولی به آن عمل نمی‌کنند، چقدر مقام و منزلت و نیکی‌ها را از دست داده‌اند، حقاً که او شخص محرومی است.

### **فواید عمل نمودن به سنت**

- ۱) رسیدن به مقام محبت الهی و محبوب خداوند عزوجل گردیدن.
- ۲) کم و کاست فرایض را جبران می‌نماید.
- ۳) از واقع شدن در بدعت حفاظت می‌کند.
- ۴) از بزرگداشت و تعظیم شعائر الله شمرده می‌شود.

### **سننهای بیدارشدن از خواب**

- ۱- زدودن آثار خواب از صورت، با کشیدن دست به صورت امام نووی و ابن حجر به مستحب بودن آن تصریح نموده‌اند بدلیل حدیث: «رسول الله حصلی الله علیه وسلم - از خواب بیدار شدند آنگاه نشستند و با دستان خود آثار خواب را از چهره خودشان زدودند» (صحیح مسلم).
- ۲- خواندن: «الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّتِي أَهْمَّنَا بِهٗ مَا أَهْمَّنَا وَإِلٰهُ النُّشُورُ». (رواہ مسلم).
- ۳- مساواک: حضرت رسول الله حصلی الله علیه وسلم - هنگامی که در شب از خواب بیدار می‌شدند دهان خود را با مساواک تمیز می‌نمودند. (متفق علیه).

۴- تمیز کردن بینی: رسول الله صلی الله علیه وسلم - فرمود: هنگامی که یکی از شما از خواب بدیدار شد، باید که ۳ بار آب در بینی بکند، زیرا که شیطان در آن، شب گذرانده است. (متفق عليه).

۵- دستان را ۳ بار شستن: رسول الله صلی الله علیه وسلم - فرمود: هرگاه یکی از شما از خواب بیدار شد پس هرگز دست خود را در ظرف آب فرو نبرد تا اینکه آن را ۳ بار بشوید. (متفق عليه).

### سننهای ورود و خروج از تولیت (دستشویی)

۱- وارد شدن با پای چپ و بیرون شدن با پای راست.

۲- دعای داخل شدن: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَغْوَذُ بِكَ مِنَ الْجُبُثِ وَالْخَبَاثِ». (متفق عليه).

۳- دعای بیرون شدن: «غَفُورُ الْكَلَّكَ».

هر انسانی در شبائه روز چندین بار به دستشویی می‌رود. در هنگام رفتن و بیرون شدن اگر ما به این سنت عمل کنیم، دو سنت در هنگام دخول و دو سنت در هنگام خروج انجام داده‌ایم.

الْجُبُثُ وَالْخَبَاثُ: شیاطین نر و ماده، از آنها پناه خواسته تا اینکه خداوند او را از شرشان محفوظ بدارد، زیرا که دستشویی (حمام و تولیت) جای سکونت آنهاست.

### سننهای وضع

۱- بسم الله كفتن.

۲- شستن دو کف دست ۳ مرتبه در آغاز وضع.

۳- آب در دهان و بینی کردن قبل از شستن صورت.

۴- با دست چپ بینی را پاک نمودن بدلیل حدیث: «آنگاه حضرت -صلی الله علیه وسلم- ۳ بار دو کف دستش را شست، سپس دهان و بینی خود را پاک نمود، سپس چهره‌اش را ۳ بار شست...».

۵- دهان و بینی را خوب تمیز نمودن، و مبالغت نمودن در آن برای کسی که روزه‌دار نباشد. بدلیل حدیث: «در مضمضه (آب در دهان) و استنشاق (آب در بینی) مبالغه کن، بجز در صورتی که روزه‌دار باشی...». (أخرجـه الأربـعـة).

معنای مبالغت در مضمضه: یعنی آب را به اطراف دهان چرخاندن.

و معنای مبالغه در استنشاق: یعنی آب را در بینی بکند و بالا بکشد.

۶- با یک کف دست مضمضه و استنشاق نمودن، بطوری که میان آنها فاصله‌ای نباشد.

بدلیل حدیث: «پس آب را برداشت و با یک کف دست مضمضه و استنشاق نمود». (متفق علیه).

۷- مسوک زدن: وقت آن هنگام هر شستن دهان (مضمضه) می‌باشد.

بدلیل حدیث: «اگر بر اتم سخت نمی‌شد هر آئینه به آنها امر می‌کردم که هنگام هر وضو مسوک بزنند». (رواہ أَحْمَدُ وَالنَّسَائِي).

۸- خلال کردن ریش پریشت (انبوه). رسول الله -صلی الله علیه وسلم- هنگام وضع گرفتن ریش خودشان را خلال می‌کردن. (أخرجـه الترمـذـي).

۹- مسح سر.

کیفیت مسح سر: از جلو سرش آغاز نماید تا به آخر سرش برسد سپس به جلوی سرش برگردد.

اما مسح واجب همان مسح کردن تمام سر می‌باشد به هر کیفیتی که مسح نماید.

- در حدیث آمده: «رسول الله صلی الله علیه وسلم - سر خود را با دستش مسح نمود، دستان خود را به جلو و عقب برد». (متفق عليه).
- ۱۰- خلال کردن انگشتان دست و پا. بدلیل حدیث: «وضو را کامل بگیر و میان انگشتان خلال کن». (آخرجه الأربعة).
- ۱۱- آغاز از سمت راست، یعنی شروع نمودن از سمت راست برای شستن دست و پا، بدلیل حدیث: «پیامبر صلی الله علیه وسلم - در کفش پوشیدن و ... پاکیزگی (وضو و غسل) آغاز از راست را می‌پسندیدند». (متفق عليه).
- ۱۲- بیش از یک بار شستن، یعنی شستن صورت و دست و پا تا ۳ مرتبه.
- ۱۳- گفتن شهادتین بعد از فارغ شدن از وضو. چنین بگوید: «أَشْهَدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ». نتیجه آن چنین است که: کسی که بگوید درهای هشتگانه بهشت برایش باز می‌گردد از هر دری که می‌خواهد وارد شود. (رواه مسلم).
- ۱۴- در منزل وضو گرفتن: رسول الله - صلی الله علیه وسلم - فرمود: «کسی که در منزل خود وضو بگیرد، سپس به سوی مسجد برود تا اینک فریضه‌ای از فرایض الهی انجام دهد، هر گامی که بر می‌دارد یک گناه ریخته می‌شود، هر قدمی که می‌گذارد یک منزلی و درجاتی بلند می‌شود». (رواه مسلم).
- ۱۵- دست کشیدن بر اعضای وضو قبل و بعد از ریختن آب بر آن.
- ۱۶- صرفه‌جویی<sup>(۱)</sup> در آب، «حضرت پیامبر - صلی الله علیه وسلم - با پری دو کف دست وضو می‌گرفت». (متفق عليه).
- ۱۷- شستن بیش از مقدار واجب در اعضای چهارگانه (دو دست و دو پا) وضو، زیرا که ابوهریره -رضی الله عنہ- وضو گرفت و دست خود را تا بازو شست.

<sup>(۱)</sup> اقتصاد و اسراف ناکردن در آب.

- ویاهای خود را تا ساق، سپس گفتند: این چنین دیدم که حضرت رسول الله  
- صلی الله علیه وسلم - وضو گرفتند. (رواه مسلم).
- ۱۸- بعد از وضو دو رکعت نماز خواندن، رسول الله - صلی الله علیه وسلم - فرمود:  
«کسی که مانند وضوی من وضو بگیرد سپس دو رکعت نماز با حضور ذهن  
بخواند، گناهان گذشته‌اش بخشیده می‌گردد».
- ۱۹- کامل کردن وضو: یعنی ادا کردن حق هر عضوی از اعضای وضو در هنگام  
شستن.

شخص مسلمان در شبانه‌روز چندین بار وضو می‌گیرد، برخی پنج بار، و برخی  
بیشتر، مثلًا هنگام نماز ضحی و تهجد، و بدین روش با تکرار وضو می‌تواند این ستها  
را تطبیق دهد تا اینکه ثواب بزرگی حاصل نماید.

### ظایده و نتیجه انجام دائم این سنت‌ها هنگلهم وضو

شامل فرمایش پیامبر صلی الله علیه وسلم - می‌شود که فرمود: «کسی که وضو  
گرفت، گناهان وی از بدنش بیرون می‌شود تا جایی که از زیر ناخن‌هایش نیز بیرون  
می‌گردد». (رواه مسلم).

و فرمود: «هر کدام از شما که وضو بگیرد، وضوی خوب و نیکو، سپس با قلب  
و ذهن حاضر دو رکعت نماز بخواند، بهشت برایش واجب گشته و گناهانش نیز بخشیده  
می‌گردد». (رواه مسلم).

امام نووی می‌گوید: بخاطر اینکه شخص مجاهدت نموده و وسوس شیطان را از  
خود دور نموده، و قلب خودش را خالی نموده، تا این مرتبه و منزلت بدست آورده  
است.

## مسواک

اوقات بسیاری است که فرد مسلمان در شبانه روز مسوک می‌زند.

رسول خدا حصلی الله علیه وسلم - فرمود: «اگر بر امتن دشوار نمی‌شد، هر آینه آنها را به مسوک زدن هنگام هر نماز امر می‌کردم». (بخاری و مسلم).

در شبانروز بیش از (۲۰) بار فرد مسلمان مسوک می‌زند. برای نماز پنجگانه، نمازهای سنت رواتب، نماز ضحی، نماز وتر، هنگام واردشدن به منزل.

زیرا که رسول خدا حصلی الله علیه وسلم - هنگامی که به منزل وارد می‌شدن مسوک می‌زند چنانکه حضرت عایشه رضی الله عنها بیان نموده و حدیث در صحیح مسلم آمده است.

پس ای مسلمان، هر بار که وارد منزل شدی مسوک بزن، تا اینکه سنت را انجام داده باشی، و همچنین هنگام تلاوت قرآن کریم و هنگامی که بوی دهانت بد باشد، و وقت بیدار شدن از خواب، و هنگام وضو گرفتن.

زیرا که رسول الله حصلی الله علیه وسلم - فرموده است: «مسوک دهان را پاکیزه می‌نماید و پروردگار را خوشنود می‌گرداند». (رواه احمد).

فایده و نتیجه تطبیق این سنت:

آ - پروردگار از بندهاش خوشنود می‌گردد.

ب - دهان را پاکیزه می‌نماید.

علم پزشکی ثابت کرده است که همانا چوب مسوک حاوی مواد بسیاری است که برای لته و دندان مفید است، از آنجمله:

۱ - ماده ضد میکروب.

۲ - ماده ضد عفونی کننده.

۳ - ماده پاک کننده دهان.

۴- ماده خوشبوکننده دهان.

### ستهای کفش پوشیدن

پیامبر ﷺ علیه وسلم - می‌فرماید: «هنگامی که یکی از شما کفش (دمپایی) پوشید از سمت راست بپوشد، و هر گاه خواست بیرون کند از سمت چپ بیرون کند، و هر دو را با هم بپوشد یا هر دو با هم بیرون آورده». (رواه مسلم).

این سنت چندین بار در زندگی روزمره مسلمان تکرار می‌گردد، زیرا که برای آمد و رفت به مسجد می‌پوشد، همچنین برای رفتن به دستشویی، برای رفتن بیرون از منزل و محل کار .... و هر بار که بانیت بدست آوردن ثواب و عمل به این سنت این چنین انجام دهد پاداش بزرگی بدست آورده است.

### ستهای لباس

از کارهای که غالباً تکرار می‌شود پوشیدن و بیرون آوردن لباس است، که معمولاً یا بخاطر شستن آن است و یا بخاطر خوابیدن و یا بخاطر مستله دیگر ... پوشیدن و بیرون آوردن لباس ستهای دارد:

۱- گفتن «بسم الله» در هنگام پوشیدن و بیرون آوردن

امام نووی می‌گوید: گفتن بسم الله در همه امور مستحب است.

۲- پیامبر ﷺ علیه وسلم - هنگامی که لباس پیراهن رداء یا عمامه می‌پوشید

می‌فرمودند: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ كَسُوتِيْهِ، أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرُ مَا صَنَعَ لَهُ، وَاغْوُذْ

بِكَ مِنْ هُرْهُ وَهُرْ مَا صَنَعَ لَهُ». یعنی: الهی استایش برای تو است، تویی که این

لباس را به من پوشاندی، من از تو خیر این را مستلت دائم و همچنین خیر آنچه

که برایش آماده شده، و پنهان می‌برم از تو از شرش و شر آنچه که برایش ساخته

شده است. (رواه أبو داود والترمذی وأحمد، صححه ابن حبان).

۳- آغاز نمودن از سمت راست هنگام پوشیدن بدلیل حدیث پیامبر حصلی الله علیه وسلم: «هرگاه پوشیدید از سمت راست خودتان آغاز کنید». (رواه الترمذی وأبوداود وابن ماجه، وهو صحيح).

۴- شلوار و پراهن خود را اول از سمت چپ بیرون بیاورد سپس سمت راست.

### ستهای وارد و خارج شدن از منزل

امام نووی می فرماید: مستحب است که: «بِسْمِ اللَّهِ بِكُوْيَدِ، وَ بِكُثُرَتِ خَدَا رَا يَادِ نَمَائِدِ وَ بِرِ مردمِ سَلامَ كَنَدِ».

۱- ذکر و یاد خداوند: هنگام وارد شدن به منزل، بدلیل حدیث پیامبر حصلی الله علیه وسلم: «هر گاه شخصی به منزلش وارد شد پس خدا را یاد کرد هنگام وارد شدنش و وقت غذا خوردنش شیطان می گوید: اینجا نه جای ماندن است و نه غذای شب».

۲- دعای ورود به منزل، بدلیل حدیث پیامبر حصلی الله علیه وسلم: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسأَلُكَ خَيْرَ الْمُوْلِيْجِ وَ خَيْرَ الْمُخْرِجِ، بِسِمِ اللَّهِ وَ لَجَّهَا، وَ بِسِمِ اللَّهِ خَرَجَتَا، وَ عَلَى رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا...». یعنی: الهی، من از تو خوبی و خیر وارد شدن و بیرون رفتن مسئللت دارم. با نام خدا وارد شدم، و با نام خدا بیرون رفتیم. و بر پروردگارمان توکل نمودیم.

سپس بر اهل خانه اش سلام کند. (رواه أبو داود).

بنابراین شخص مسلمان همیشه با توکل نمودن بر خداوند در ورود و خروجش از منزل رابطه‌ی خود را با پروردگارش تقویت می نماید.

۳- مسوک زدن: زیرا که پیامبر حصلی الله علیه وسلم - هنگامی که به منزل وارد می شدند اول مسوک می زدند. (رواه مسلم).

۴- سلام کردن: بدلیل فرمایش خداوند:  
**﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بَيْتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنفُسِكُمْ تَحْيَةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً﴾.** (النور: ۶۱)

اگر فرض نمائیم که یک شخص مسلمان بعد از هر نماز فرض که در مسجد ادا می‌کند به منزل وارد شود هر آینه تعداد ستهای که در هنگام وارد شدن به منزلش، تطبيق می‌دهد در شبانروز به ۲۰ سنت می‌رسد.

اما هنگام بیرون شدن از منزل بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ». «با نام خدا، توکل کردم بر خدا، و هیچ نیرو و قوتی نیست بجز نیرو و قوت الهی»، به او گفته می‌شود: کفایت شدی، و محفوظ شدی و هدایت شدی، و شیطان نیز از سر راهت دور شد. (رواہ الترمذی و أبو داود).

شخص مسلمان در شبانروز چندین بار از منزل بیرون می‌شود، برای رفتن به نماز جماعت، برای رفتن به محل کار، برای خرید و انجام امور خانه ...، پس هرگاه که از منزل بیرون می‌شود به این ستهای عمل نماید، فواید و ثواب بسیار عظیمی را بدست می‌آورد.

نتیجه انجام دادن این سنت هنگام بیرون شدن از منزل:

- ۱- از هر امری از امور دنیا و آخرت کفایت می‌شود.
- ۲- از شر هر بدی (جن و انس) محفوظ می‌گردد.
- ۳- به هدایت دست می‌یابد. و هدایت ضد گمراهی است، پس خداوند تو را در تمام کارهای دنیوی و آخری هدایت می‌کند.

## ستهای وقتنه به مسجد

۱- زود رفتن به مسجد، پیامبر ﷺ علیه وسلم - فرمود: «اگر مردم می‌دانستند پاسخ به اذان و نشستن در صف اول چه پاداشی دارد، سپس آن دو برایشان بدون قرعه‌اندازی حاصل نمی‌شد. هر آینه قرعه‌کشی می‌کردند. و اگر می‌دانستند زود رفتن به مسجد چه پاداشی دارد هر آینه برای بدست آوردن قرعه‌کشی می‌کردند، و اگر می‌دانستند در نماز عشاء و صبح چه پاداشی نهفته است هر آینه با چهار دست و پا می‌آمدند». (متقّل عليه).

۲- خواندن دعای رفتن به مسجد: «اللَّهُمَّ احْكُمْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي لِسَانِي نُورًا، وَفِي سَمْعِي نُورًا، وَاجْعَلْ فِي بَصَرِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِنْ خَلْقِي نُورًا، وَمِنْ أَمَانِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِي نُورًا، وَمِنْ أَعْنَقِي نُورًا، اللَّهُمَّ أَعْظِنِي نُورًا». (رواه مسلم). (اللهی، قرار بدی در قلبم نوری، و در زیانم نوری، و در گوشم نوری، و در چشمم نوری، و از پشم نوری، و از جلوم نوری و از بالایم نوری و از پائینم نوری، اللهی، به من نوری عطا بفرما).

۳- با آرامش و وقار رفتن، پیامبر ﷺ علیه وسلم - می‌فرماید: «هر گاه اقامه نماز را شنیدید در حال آرامش و وقار بسوی نماز بروید».

۴- پیاده به مسجد رفتن، فقهاء تصریح کرده‌اند که آهسته‌آهسته گام برداشتن و عجله نکردن در هنگام رفتن به مسجد سنت محمد ﷺ علیه وسلم - می‌باشد، تا اینکه نیکیهای آن شخص زیادتر شود. و آنها به نصوص شرعاً که درباره بسیار گام برداشت بسوی مسجد است، استناد نموده‌اند.

رسول خدا ﷺ علیه وسلم - فرمود: «ای شما را راهنمایی نکنم به چیزی که توسط آن خداوند گناهان را پاک می‌کند و مقام و درجات را بالا می‌برد؟» صحابه عرض کردند: بله ای رسول خدا، فرمود: «گامهای بسیار برداشتن بسوی مساجد ...». (رواه مسلم).

۵- دعای هنگام وارد شدن به مسجد: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ الْأَكْبَرِ افْتَحْ لِيْ أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ». (الله، دروازه رحمت را برایم بگشای).

هر گاه یکی از شما به مسجد داخل شد باید بر پیامبر حملی الله علیه وسلم - درود بفرستد و بگوید: «اللَّهُمَّ افْتَحْ لِيْ أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ». (رواه النسائی و ابن ماجه و ابن خزیمه و ابن حبان).

۶- با پای راست وارد شدن، بدلیل قول انس بن مالک -رضی الله عنه-: «سنت است که هنگام داخل شدن به مسجد با پای راست و هنگام خارج شدن با پای چپ خارج شوی». (آخرجه الحاکم).

۷- برای صاف اول جماعت به جلو رفت: «اگر مردم می‌دانستند در اذان و صفات اول جماعت چه پاداشی نهفته است سپس آن دو را در نمی‌یافتدند مگر اینکه قرعه‌کشی کنند هر آینه قرعه‌کشی می‌کردند». (رواه البخاری و مسلم).

۸- دعای هنگام بیرون شدن از مسجد. هر گاه از مسجد بیرون شدی بگو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ». (رواه مسلم).

و در روایت نسائی: هنگام خروج بر پیامبر درود بفرستد.

۹- با پای چپ بیرون شدن، بدلیل قول انس -رضی الله عنه- چنانچه گذشت.

۱۰- خواندن نماز تحيه مسجد.

«هر گاه یکی از شما به مسجد وارد شد هرگز ننشیند تا اینکه دو رکعت نماز بخواند». (متყق علیه).

امام شافعی می‌فرماید: خواندن تحيه المسجد حتی در اوقات نهی شده نیز روا هست.

حافظ ابن حجر می‌گوید: اهل فتوی بر این اجتماع دارند که تحيه المسجد سنت می‌باشد.

بنابراین اگر مسلمان بر تطبیق این ستها کوشای بشد و هنگام رفتن برای نماز پنچگانه انجام دهد در شبانه روز مجموعاً (۵۰) سنت عمل نموده است.

### سنت‌های اذان

چنانچه امام ابن قیم در کتاب زاد المعاذ ذکر نموده است مجموعه پنج تا هستند:

۱- شنونده اذان مانند مؤذن بگوید، مگر در «خَيْرٌ عَلَى الصَّلَاةِ، وَخَيْرٌ عَلَى الْفُلَاجِ»، که باید بگوید: «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ». (رواہ البخاری و مسلم).

نتیجه این سنت است که: بهشت برین برایت حاصل می‌شود. چنانکه در حدیث صحیح مسلم آمده است.

۲- شنونده اذان (بعد از ختم آن) بگوید: «وَأَلَا أَنْتَهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، رَضِيَ اللَّهُ رَبِّهُ، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا، وَبِالإِسْلَامِ دِينًا» «ومن نیز گواهی می‌دهم نیست معبودی بحق بجز خدای یکتا و همانا محمد فرستاده خدا است ، و به پروردگاری خداوند و به دین اسلام و پیامبری محمد راضی شدم».

نتیجه این سنت است که: گناهان آمرزیده می‌شود چنانکه در همان حدیث مذکور است.

۳- بعد از تمام شدن اذان و جواب دادن، بر پیامبر صلی الله علیه وسلم - درود بفرست، و کامل‌ترین آن درود ابراهیمی است.

دلیل آن فرمایش پیامبر صلی الله علیه وسلم: «هر گاه صدای مؤذن را شنیدید پس مانند مؤذن بگوئید، سپس بر من درود بفرستید، زیرا هر کس که بر من یک درود بفرستند، خداوند بر او ده درود می‌فرستد». (رواہ مسلم).

معنای درود خداوند بر پنده: خداوند او را در ملای اعلی (نژد فرشتگان) بخوبی یاد می‌کند.

درود ابراهیمی چنین است: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَحِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَحِيدٌ». (رواه البخاری).

۴- بعد از درود چنین بگوید: «اللَّهُمَّ رَبُّ هَذِهِ الْأُغْرِةِ الثَّامِنَةِ، وَالصُّلُّوَةِ الْقَاتِلَةِ، أَنْتَ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةُ وَالْفَضِيلَةُ، وَأَعْلَمُ مَقَاماً مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتَهُ». (اللهی، ای صاحب این دعوت کامل و نمازی که بر پا می‌شود به محمد و سیله و فضیلت عطا بفرما، و آن مقام نیکوئی که به او وعده داده‌ای به او بده). (رواه البخاری).

فاایده این دعا: کسی که این دعا را بخواند شفاعت پیامبر ﷺ علیه وسلم- برایش روا می‌گردد.

۵- بعد از آن برای خودش دعا بکند، و از فضل و کرم خدا طلب نماید زیرا که دعایش استجاب می‌شود. بدليل فرمایش رسول خدا حصلی الله علیه وسلم-: «همچنان که مؤذنها می‌گویند بگو، پس هر گاه تمام کردی از خدا سؤال کن که به تو داده می‌شود». (رواه أبو داود وحسنی الحافظ ابن حجر وصححه ابن حبان). مجموع سنت هایی که فرد مسلمان هنگام شنیدن اذان انجام دهد (۲۵) سنت می‌باشد.

### ستھانی لقاہ

چنانکه هیئت فتوی (اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء) فتوی داده است همان چهار سنت ذکر شده اول را انجام دهد.

بنابراین مجموع ستهای که شخص مسلمان هنگام اقامه و نماز بجا می‌آورد (۲۰) سنت می‌باشد.

**نکته:**

سنت است که شنونده اقامه همچنانکه که اقامه کننده می‌گوید، بگوید، بجز در حجت علی الصلاة، وحی علی الفلاح که باید «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» بگوید.  
هنگامی که مؤذن: (قد قامت الصلاة) می‌گوید، او نیز همچنان بگوید، و (اقامها اللہ وادامها) را نگوید زیرا که حدیث وارد شده ضعیف است.  
(هیئت فتوی). «اللَّجْنَةُ الدَّائِمَةُ لِلْبَحْرُوثِ وَالْإِفْتَاءِ».

### بسوی ستره نماز خواندن

رسول الله -صلی الله علیه وسلم- فرموده است: «هر گاه یکی از شما نماز گزارد پس بسوی ستره نماز بگزارد، و به آن نزدیک شود و هرگز نگذارد که کسی میان وی و ستره اش عبور کند». (رواه أبو داود وابن ماجه).

این حدیث نص عام است بر سنت بودن ستره هنگام نماز، خواه در مسجد باشد یا در خانه، و در این مسئله مردان و زنان یکسان هستند.  
برخی نمازگزاران خودشان را از این سنت محروم نموده‌اند، و بسوی ستره نماز نمی‌خوانند.

این سنت در شبانه روز چندین بار تکرار می‌گردد، در نمازهای رواتب، نماز ضحی، تعییه مسجد، نماز وتر ....  
همچنین زنان هنگامی که نماز فرض را در خانه ادا می‌کنند.  
اما هنگام نماز جماعت لزومی نیست زیرا که امام جماعت ستره مقتدى می‌باشد.

## صلفی پیرامون ستره

- ۱- ستره آن چیزی است که فرد نمازگزار جلوی خودش در سمت قبله قرار می‌دهد مانند دیوار، چوب‌دستی یا ستون، و غیره، برای پهن یا باریک بودن آن حدی مشخص نشده است.
  - ۲- اما بلندی ستره مانند چوب آخر کجاوه شتر باشد، که تقریباً یک و جب می‌باشد.
  - ۳- مسافت بین شخص تا ستره در حد ۳ گز باشد بطوری که امکان سجده کردن داشته باشد.
  - ۴- ستره قراردادن برای امام و منفرد هر دو مشروع می‌باشد، خواه نماز فربیشه باشد یا نافله.
  - ۵- ستره امام، ستره مأمور (مقتدى) محسوب می‌گردد. پس در صورت لزوم عبور کردن در جلوی صف نمازگزاران اشکالی ندارد.
- فایده تطبیق این صنعت:
- ۱- از باطل شدن نماز جلوگیری می‌کند، در صورتی که عبورکننده از کسانی باشد که نماز را باطل می‌کنند (مانند: زن، الاغ و سگ سیاه) و یا اینکه در نماز تقض ایجاد می‌شود و از پاداش آن کاسته می‌شود.
  - ۲- فایده دیگر آن اینست که مانع می‌شود که انسان به این طرف و آن طرف نگاه کند، بنابراین کسی که جلوی خود قرار داده نگاهش غالباً ما قبل ستره اش می‌باشد، در این صورت افکار نمازگزار در نماز منحصر می‌گردد.
  - ۳- عبورکننده‌گان بدون اینکه جلوی نمازش عبور کنند براحتی می‌توانند عبور نمایند.

### نمایزهای نافلۀ در شب‌نیروز

۱- ست‌های راتبۀ رسول خدا صلی الله علیه وسلم - می‌فرماید: «هر بندۀ مسلمانی که غیر از نماز فرض، دوازده رکعت در شب‌نیروز نماز بخواند خداوند برایش در بهشت خانه‌ای می‌سازد، یا در بهشت خانه‌ای ساخته می‌شود». (رواہ مسلم).

دوازده رکعت بدین قرار است: ۴ رکعت قبل از نماز ظهر و ۲ رکعت بعد از نماز ظهر، ۲ رکعت بعد از نماز مغرب، و ۲ رکعت بعد از نماز عشاء و ۲ رکعت قبل از نماز صبح.

ای برادر عزیزم! آیا مشتاق خانه‌ای در بهشت نیستی؟ پس بر این نصیحت پیامبر صلی الله علیه وسلم - محافظت کن، و دوازده رکعت غیر از فرض ادا بکن.

۲- نماز (ضحسی) چاشت: ثوابیش معادل ۳۶۰ صدقه می‌باشد چونکه بدن انسان متشكل از ۳۶۰ استخوان و مفصل می‌باشد، و بر هر کدام یک صدقه واجب است که در روز اداء نماید، تا بدین صورت شکر این نعمتها را بجا آورده باشد، دو رکعت نماز ضحسی جایگزین همه آنها می‌باشد.

نتیجه و فایده آن: چنانچه در صحیح مسلم روایت شده است از ابوذر سرسی الله عنه - پیامبر صلی الله علیه وسلم - فرموده است: «در هر صبحگاه بر هر بندی از اعضای یکی از شما صدقه‌ای لازم است، پس هر سبحان الله گفتن صدقه است، و امر به معروف صدقه است و نهی از منکر صدقه است، بجای همه این دو رکعت نماز ضحسی (چاشت) کفايت می‌کنند». و از ابوهریره سرسی الله عنه - روایت شده است که فرمود: (دوستم حضرت رسول الله صلی الله علیه وسلم - مرا به سه چیز وصیت نمود که تا زنده ام آن را ترک نخواهم کرد: روزه سه روز از هرماه، نماز ضحسی، و اینکه قبل از خوابیدن نماز وتر را بخوانم). (متفق علیه).

وقت آن: ربع ساعت بعد از طلوع آفتاب وقت آن آغاز می‌شود تا ربع ساعت قبل از نماز ظهر.

بهترین اوقات ادای آن: هنگام شدت گرمی خورشید است.

تعداد رکعت‌هاییش: کمترین آن دو رکعت است.

حداکثر آن: ۸ رکعت، و گفته شده محدود نیست.

۳- نماز سنت عصر: رسول خدا -صلی الله علیه وسلم- فرمود: «رحمت کند خداوند بنده‌ای را که قبل از نماز عصر چهار رکعت نماز سنت بخواند». (رواه أبو داود والترمذی).

۴- سنت مغرب: حضرت رسول الله -صلی الله علیه وسلم- فرمودند: «قبل از نماز مغرب نماز (سنت) بخوانید».

بار سوم فرمود: «کسی که بخواهد». (رواه البخاری).

۵- سنت عشاء: رسول اکرم -صلی الله علیه وسلم- فرمود: «میان هر دو اذان (اذان واقمه) نماز است، میان هر دو اذان نماز است، میان هر دو اذان نماز است در بار سوم فرمود: «برای کسی که بخواهد». (متفق علیه).

### سننهای نماز شب (قیام)

حضرت رسول الله -صلی الله علیه وسلم- فرمود: «بهترین روزه بعد از ماه رمضان روزه ماه محرم الحرام است، و بهترین نماز بعد از فریضه نماز شب است». (رواه مسلم).

۱- بهترین تعداد نماز شب اینست که یازده رکعت یا سیزده رکعت باشد، همراه با طولانی نمودن قیام، بدلیل حدیث: حضرت -صلی الله علیه وسلم- یازده رکعت

نماز می خواندند». (رواہ البخاری). و در روایت دیگر: «در شب سیزده رکعت نماز می خواندند...». (رواہ البخاری).

۲- سنت است که هنگامی که از خواب بر می خیزد مساوی بزند و آیات آخر سوره آل عمران: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَآخْلَافِ النَّاسِ وَالثَّوَارِ لَآيَاتٍ لِأُولَئِكَ الْأَلْيَابِ﴾. (آل عمران: ۱۹۰). تا آخر سوره بخواند.

۳- سنت است که دعای که از پیامبر صلی الله علیه وسلم - ثابت شده بخواند: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيْمُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ وَوَاعِذْنَكَ الْحَقُّ، وَقُوَّلُكَ الْحَقُّ وَلِقَاؤُكَ الْحَقُّ، وَالْحَسْنَةُ حَقٌّ، وَالْثَّارَ حَقٌّ، وَالْبَيْوَنَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَبِكَ أَمْتُ، وَعَلَيْكَ نَوَّسَلْتُ، وَإِلَيْكَ أَبْتُ، وَبِكَ خَاصَّمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاغْفِرْ لِي مَا فَلَّمْتُ، وَمَا أَغْرَّتْ، وَمَا أَسْرَرْتُ، وَمَا أَغْنَتْ، أَنْتَ الْمَعْدُمُ، وَأَنْتَ الْمُؤْمِنُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. [أو لَا إِلَهَ غَيْرُكَ]». (رواہ البخاری و مسلم واللطف للبخاری). «خدایا، ستایش برای تو است تو تدبیر کننده آسمانها و زمین و هر آنکه در آنست هستی، و ستایش از آن تو است، تو نور آسمانها و زمین و هر آنکه در آن است هستی، و از آن تو است ستایش، تو پادشاه آسمانها و زمین هستی، و از آن تو است ستایش، تو حقی و وعده تو راست است و دیدار تو، و کلام تو، و بهشت و دوزخ حقیقت است، خدایا، خود را به تو تسليم عليه وسلم - بر حقند و قیامت حقیقت است، خدایا، خود را به تو بازگشتم، نمودم و به تو ایمان آوردم، و بر تو توکل کردم، و به سوی تو بازگشتم، و برای تو جنگیدم، و به دستور تو حکم کردم، پس بیامز گناهان گذشته

و آینده و نهان و آشکار مرا، تو پیشی دهنده و عقب اندازه‌ای، نیست معبدی  
بحق مگر تو».

۴- و همچنین از ستها: آغاز نمودن نماز شب با دو رکعت کوتاه و مختصر، تا برای  
بعد از آن آماده شود.

رسول الله صلی الله علیه وسلم - فرمود: «هر گاه یکی از شما برای نماز شب  
برخاست پس نمازش را با دو رکعت کوتاه آغاز نماید». (رواہ مسلم).

۵- و همچنین سنت است که: نماز شب را با دعای افتتاح ثابت شده از پیامبر صلی  
الله علیه وسلم - آغاز نماید: «اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرِيلَ، وَمِيكَاتِيلَ، وَإِسْرَافِيلَ، فَاطِرَ  
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فَيُمَكِّنَ  
يَخْتَلِفُونَ، اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ يَا ذَنْكَ، إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ شَاءَ إِلَى صِرَاطِ  
مُسْتَقِيمٍ». (رواہ مسلم). (خدایا، ای پروردگار جبریل و میکاتیل و اسرافیل،  
آفریننده آسمانها و زمین، آکاه به نهان و آشکار، تو حکم می‌کنی میان  
بنده‌گانت در چیزی که آنها در آن اختلاف می‌کردند، هدایت کن مرا در آنجه  
اختلاف کرده شده در آن از حق، به اراده تو، براستی که تو هر که را بخواهی  
براه راست هدایت می‌کنی».

۶- سنت است که نماز شب را طولانی نماید.  
از رسول الله صلی الله علیه وسلم - پرسیده شد، کدام نماز بهتر است؟ فرمود:  
«طولانی بودن قیام (نماز)». (رواہ مسلم).

۷- هنگام تلاوت آیات عذاب، سنت است که به خدا پناه ببرد و بگوید: «اعوذ بالله  
من عذاب الله».

و هنگام آیات رحمت، از خداوند رحمت طلب نماید. و بگوید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ  
مِنْ فَضْلِكَ». «خداوند، من از فضل و بخشش تو طلب می‌کنم».

و هنگام خواندن آیات تنزیه و پاکی خداوند، سبحان الله بگوید، بدلیل حدیث: «پیامبر - صلی الله علیه وسلم - آیتهای قرآن کریم را آهسته می‌خوانندند، و هر گاه به آیه‌ای می‌رسید که در آن تسبیح خدا بود سبحان الله می‌گفتند، و هر گاه به آیه‌ای می‌رسید که سؤال بود از خدا طلب می‌کردند، و هر گاه به آیه‌ای می‌رسید که پناه بود از خدا پناه می‌خواستند...» (رواه مسلم).

### أَسْبَابُ كَفْكَافَنَدَهُ بِرَأْيِ قَيَامِ شبِّ

- ۱- دعا.
- ۲- زود خوابیدن.
- ۳- قیلوله (در وقت نهار استراحت) نمودن.
- ۴- ترک گناه.
- ۵- جهاد با نفس.

### وَتَرْ وَسَنْتَهَا يَشْ

- ۱- کسی که سه رکعت وتر خواند سنت است که در رکعت اول بعد از فاتحه، سوره «سُبْحَانَ رَبِّكَ الْأَعْلَى»، و در رکعت دوم سوره «قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ» و در رکعت سوم «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَكْبَرُ» را بخواند. چنانکه در سنن أبو داود و ترمذی و ابن ماجه روایت شده است.
  - ۲- بعد از اینکه از نماز سلام داد سه مرتبه بگوید: «سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقَدُّوسِ» و در بار سوم با صدای بلند بگوید.
- و در روایت دارقطنی: با صدای بلند می‌گوید، و «رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ» را نیز اضافه می‌کند. (رواه ابو داود والنسائی).

## سنت صبح

### آداب و مستهای ویژه دارد:

- ۱- کوتاه و مختصر بودن، از حضرت عایشه رضی الله عنها روایت است که فرمود: «حضرت رسول خدا حصلی الله علیه وسلم - میان اذان و اقامه نماز صبح دو رکعت کوتاه و مختصر می خوانندند» متفق عليه.
- آنچه در آن دو رکعت خوانده می شود: پیامبر حصلی الله علیه وسلم - در دو رکعت اولی **﴿فَوْلُوا أَمْنًا بِاللَّهِ وَمَا أُنْزِلَ إِلَيْنَا...﴾** (آل البقرة: ۱۳۶). و در رکعت دوم: **﴿...أَمْنًا بِاللَّهِ وَإِشْهَدْ بِأَنَّا مُسْلِمُونَ﴾** (آل عمران: ۵۲) می خواند.
- و در روایتی دیگر: در رکعت آخر: **﴿فُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ يَتَّسِعُ وَيَتَكَبَّرُ...﴾** (آل عمران: ۶۴) را می خواند. (رواه مسلم).
- و در یک روایت آمده: در دو رکعت نماز سنت صبح **﴿فُلْ يَا أَهْلَهَا الْكَافِرُونَ﴾** و **﴿فُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾** را خوانندند. (رواه مسلم).
- ۲- به پهلو خوایدن: رسول خدا حصلی الله علیه وسلم - هر گاه نماز سنت صبح را ادا می کردند بر پهلو راست دراز می کشیدند. (رواه البخاری).
- سپس بکوش هنگامی که در منزل خوش نماز سنت صبح را ادا نمودی، به پهلوی راست دراز بکش، اگرچه برای چند دقیقه باشد، تا اینکه به سنت عمل کرده باشی.

## نشستن بعد از نعلان صبح

- حضرت رسول اکرم حصلی الله علیه وسلم - هنگامی که نماز صبح را می خواند تا طلوع کامل خورشید در نمازگاه خوش می نشست. (رواه مسلم).

چه نعمت بزرگی؛ بدروستی که خداوند عزوجل فرشتگان را مکلف نموده که برای کسانی که در مسجد نشسته‌اند دعا و استغفار نمایند، خواه قبل از نماز نشسته باشند یا بعد از نماز، و چنین می‌گویند: ای پروردگار، بیامز او را، پروردگار، بیخش او را ...، همچنانکه در حدیث آمده است.

پس ای برادر مسلمان، قدر و منزلت خود را نزد پروردگارت بین اگر مطیع و فرمانبردارش باشی فرشتگان مقرب درگاهش را مأمور دعا برای تو می‌گرداند.

### ستهای قولی (فولنهنی) نماز

#### ۱- دعای استفتاح

و آن عبارت است از گفتن دعای: «سَبِّحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، وَسَبَّحْتَكَ اسْمَكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ» بعد از تکبیره الاحرام. (رواه الأربعۃ).

و دعای دیگر نیز روایت شده: «اللَّهُمَّ يَا عَذِيزَتِي وَبَنِ حَطَّابِيَّاتِي كَمَا بَاعَذَنْتَ بَنَنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ يَقْنِنِي مِنْ حَطَّابِيَّاتِي كَمَا يَقْنِي التَّوبَ الْأَكْبَرِ مِنَ الذَّنَبِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ حَطَّابِيَّاتِي بِالظَّلَّاجِ وَالْمَاءِ وَالْبَرِّ». (رواه البخاری و مسلم). بنابراین یکی از این دعاهای وارد شده را بخواند.

#### ۲- پناه خواستن به خداوند قبل از قراءت

بگوید: «أَغُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».

#### ۳- گفتن: (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ).

#### ۴- گفتن: «آمين» بعد از فاتحه.

۵- خواندن سوره بعد از فاتحه در دو رکعت اول از نماز صبح و جموعه و مغرب و چهار رکعتی، و نمازهای سنت که بطور تنهای خوانده می‌شود، اما مقتدى در نمازهای سری می‌خواند ولی در نمازهای جهri خیر.

۶- گفتن: «إِلَهُ السَّمَاوَاتِ وَإِلَهُ الْأَرْضِ وَمَا يَنْهَا، وَإِلَهُ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدَ، أَهْلُ النَّاسِ وَالْمَعْدُونَ، أَحَقُّ مَا قَالَ الْقَبْدُ، وَكُلُّنَا لَكَ عَبْدٌ اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيٌ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْتَعِذُ ذَا الْحَدْدُ مِنْكَ الْحَدْدُ». بعد از بلندشدن از رکوع و بعد از گفتن: «رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ» بگوید. (رواہ مسلم).

۷- بیش از یکبار گفتن تسبیحات رکوع و سجود.

۸- بیش از یکبار گفتن «رَبُّ اغْفِرْ لِي» میان دو سجده.

۹- گفتن دعا: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمُحْتَاجِ وَالْمُمَمَّاتِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَسِينِ الدَّجَالِ». در تشهید آخر.

و مستحب است که نمازگزار در حالت سجده، فقط به تسبیح اکتفاء نکند بلکه هر چه می‌خواهد در سجده دعا کند بدلیل حدیث: «نژدیکترین حالتی که بنده به پروردگارش است وقتی است که در حال سجده می‌باشد، بنابراین در سجده بسیار دعا کنید». (رواہ مسلم).

دعاهای دیگری نیز هست که شما می‌توانید به کتاب پناهگاه مسلمان (حصن المسلم) رجوع کنید.

همه این ستها که گذشت در هر رکعت تکرار کن، بجز دعای استفتح و دعای که بعد از تشهید است.

پس بنابراین مجموع این ستها قولي در نماز فرض در ۱۷ رکعت، ۱۳۶ سنت است، اگر که بگوئیم ۸ سنت است که در هر رکعت تکرار می‌شود، و مجموع ستها در

نماز سنت که ۲۵ رکعت است و در شبانه‌روز خوانده می‌شود، ۱۷۵ سنت می‌باشد، و گاهی تعداد این سنتها با نماز قیام شب و نماز ضحی، اضافه می‌گردد. اما سنتهای قولی که بجز یک بار در نماز تکرار نمی‌شود عبارتند از:

۱- دعای استفتاح

۲- دعای بعد از تشهد

بنابراین مجموع آنها در نماز فرض ۱۰ سنت است، اما در نمازهای توافق (سنت) که در شبانه‌روز خوانده می‌شود، ۲۴ سنت می‌شود، و گاهی بر تعداد آنها در نمازهای قیام شب، و نمازهای ضحی یا تهیة المسجد اضافه می‌گردد.

### ستنهای مطلق نماز

- ۱- بلندکردن دستها همراه با تکبیرة الإحرام.
- ۲- بلندکردن دستها هنگام رکوع.
- ۳- بلندکردن دستها هنگام راستشدن از رکوع.
- ۴- و هنگام برخاستن از تشهد برای رکعت سوم.
- ۵- بهم چسباندن انگشت هنگام بلندکردن دست.
- ۶- انگشتان به حالت کشیده، و کف دست بسمت قبله باشد.
- ۷- دستان را تا برابر دوشانه یا نزمه گوش بلند کردن.
- ۸- گذاشتن دست راست بر دست چپ یا با دست راست مچ دست چپ را بگیرد.
- ۹- نگاه کردن به جایگاه سجده.
- ۱۰- فاصله دادن میان دو پایایش هنگام ایستادن.
- ۱۱- آهسته آهسته قرآن خواندن و در آن تدبیر کردن.
- ۱۲- گرفتن زانوها در حالت رکوع، با دو دستان بطوری که انگشتان باز باشد.

- ۱۳- کمر خودش را در حالت رکوع کشیده و برابر قرار دهد.
- ۱۴- نمازگزار باید در حال رکوع سر خود را مساوی با کمرش قرار دهد نه بالا بگیرد و نه پائین بگیرد.
- ۱۵- بازوهاش دور از پهلویش قرار دهد.

### ستعلیق مجدد

- ۱- دور قراردادن بازوها از پهلویش.
- ۲- نچسباندن شکم به رانش.
- ۳- دور نگهداشتن رانش از ساقش.
- ۴- فاصله قراردادن بین دو زانوها در سجود.
- ۵- راست قراردادن قدمش در سجده.
- ۶- قراردادن کف انگشتان پا به زمین.
- ۷- بهم چسباندن قدمش در سجده.
- ۸- گذاشتن دستان برابر شانه یا دو گوش.
- ۹- بازگذاشتن دستها.
- ۱۰- چسباندن انگشتها به همدیگر.
- ۱۱- وقراردادن آنها بطرف قبله.

### ستعلیق میان دو سجده

نشستن میان دو سجده، دو کیفیت دارد:

- ۱- اقاعه نامیده می شود، و آن عبارت است از اینکه دو پاهایش راست نگه دارد و بر پاشنه آن بنشینند.

۲- افتراش، یعنی پای راست خودش را مستقیم ایستاده نگه دارد و پای چپ را بخواباند، و در تشهید اول چنین است که بر پای چپ بنشینند و پای راستش را ایستاده نگه دارد.

حضرت رسول الله صلی الله علیه وسلم- جلسه میان دو سجده را آنقدر طولانی می نمودند تا جایی که شخص می گفت: شاید فراموش کرده است.

### جلسه استراحت

عبارت است از جلسه کوتاهی که در آن ذکری نیست، محل آن بعد از سجده دوم، هنگام بلندشدن از رکعت اولی و رکعت سومی می باشد.

### ستهای تشهید آخری

تشهد دوم: سه کیفیت دارد:

آ- پای راست را ایستاده قرار دهد، و پای چپش را زیر ساق پای راستش قرار دهد، و نشیمنگاه خود را بر زمین بگذارد.

ب- مانند کیفیت اولی است بجز اینکه پای راست را بلند نمی کند بلکه در همان سمت پای چپ قرار می دهد.

ج- پای راست را ایستاده نگه می دارد، و پای چپ را میان ساق و ران پای راست قرار می دهد.

۱- گذاشتن دستان بر ران، (دست راست را بر ران راست، و دست چپ را بر ران چپ، در حالی که انگشتان کشیده و به هم چسبیده باشد).

۲- اشاره نمودن با انگشت شهادت از اول تا آخر تشهید (انگشت ابهامش را بر انگشت وسطی بصورت حلقه بگذارد، و به سوی آن بنگرد).

۳- چرخاندن چهره بسمت راست و چپ هنگام سلام.

ستهای عملی که در هر رکعت تکرار می‌گردد (۲۰) سنت است، پس مجموع آنها در نمازها فرض ۴۲۵ سنت و در نمازهای سنت ۶۲۵ سنت که در شبانه‌روز تکرار می‌شود. و گاهی اوقات بر حسب افزودن تعداد رکعات نمازهای سنت مثل، سنت ضحی و قیام شب بر تعداد ستها نیز افزوده می‌گردد.

برخی ستهای عملی وجود دارد که یک یا دو بار بیشتر تکرار نمی‌شود:

۱- بلندکردن دستها همراه تکبیرة الاحرام.

۲- بلندکردن دستها هنگام برخاستن برای رکعت سوم، در نمازهایی که دو تشهد دارد.

۳- اشاره کردن با انگشت شهادت.

۴- صورت را هنگام سلام از نماز به سمت راست و چپ گرداند.

۵- جلسه استراحت، در نمازهای چهار رکعتی ۲ بار تکرار می‌گردد، و در بقیه نمازها خواه فرض یا سنت باشد یکبار تکرار می‌شود.

۶- تورک نشستن: (و آن عبارت است از: راست و ایستاده نگه داشتن پای راست، وقراردادن پای چپ را زیر ساق پای راست و نشیمنگاه را بر زمین گذاشتن) این عمل در تشهد دوم انجام می‌شود.

پس آنچه ذکر شد ستهایی بود که یک بار تکرار می‌شود بجز اشاره با انگشت شهادت در تشهد که در هر نماز فرضی بجز نماز صبح، دو بار تکرار می‌شود، وهمچنین جلسه استراحت در نمازهای چهار رکعتی تکرار می‌گردد، بنابراین مجموع ستها ۲۴ سنت می‌باشد.

پس ای برادر گرامی، بکوش نمازت را با این ستاهای قولی و فعلی آراسته گردانی، تا اینکه اجر و پاداشت بسیار، و مقام و منزلت نزد پروردگار بالا رود.

## نکته

امام ابن القیم می فرماید: بنده در دو جایگاه در مقابل پروردگارش می ایستدم، یکی در نمازش و دیگری هنگام ملاقات با پروردگارش در روز قیامت، پس کسی که حق ایستادن اولی را درست اداء نماید، قرار گرفتن در جایگاه دوم برایش آسان می گردد، و کسی که به جایگاه اولی توجهی نکرد و حاشش را ادا ننمود جایگاه دومی برایش سخت و دشوار خواهد بود.

## سننهای بعد از نظرهای فرض

۱- سه بار استغفار کردن، و گفتن: «اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ بِإِذْنِ الْحَلَالِ وَالْإِكْرَامِ». (رواہ مسلم).

۲- «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْقُضُ ذَا الْجَدْدِ مِنْكَ الْجَدْدُ». (رواہ البخاری و مسلم).

۳- «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَلَا تَبَدِّلُ إِلَّا إِلَيْهِ، لَهُ التَّعْلِمُ وَلَهُ الْعُقْلُ وَلَهُ الْقَنَاعُ وَالْخَيْرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ سَكَرَةُ الْكَافِرُونَ». (رواہ مسلم).

۴- «سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ» [۳۳ مرتبه، سپس]، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ». (رواہ مسلم).

۵- «اللَّهُمَّ أَعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ». (رواہ ابو داود والنسائی).

۶- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَحْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجِنِّ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرْدَدَ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقُبْرِ». (رواہ البخاری).

۷- «رَبُّنِيْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَبَعَّثُ عِبَادَكَ». بدلیل حدیثی که براء بن عازب روایت کرده: «ما هنگامی که همراه پیامبر صلی الله علیه وسلم - نماز می خواندیم دوست داشتیم که سمت راست پیامبر صلی الله علیه وسلم - باشیم، ایشان چهراش را بسوی ما می نمودند، پس شنیدیم که فرمود: «رَبُّنِيْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَبَعَّثُ (جمع) عِبَادَكَ». (رواہ مسلم).

۸- خواندن سوره های: ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾. (رواہ أبو داود والترمذی والنسانی).

۹- خواندن آیت الكرسی: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْفَيْوُمُ﴾. (رواہ النسانی).  
۱۰- گفتن: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُخْلِقُ وَيُمْتَهِنُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ». ۱۰ مرتبه بعد از نماز مغرب و نماز صبح. (رواہ الترمذی).

۱۱- تسبیحات و اذکار را با دست بشمارد.

۱۲- این اذکار و اوراد را در جایگاه خودش که نماز خوانده بگوید و جای خودش را تغیر ندهد.

مجموع این ست‌های بعد از نماز اگر مسلمان بر انجامش کوشای باشد تقریباً (۵۰) سنت است، که گاهی در نمازهای صبح و مغرب بر تعدادش افزوده می‌گردد.  
نتیجه و فایده انجام این سنت‌ها:

۱- اگر شخص مسلمان بعد از هر نماز فرضی بر این اوراد و اذکار محافظت نماید برایش اجر (۵۰۰) صدقه نوشته می‌شود. بدلیل حدیث رسول الله صلی الله علیه وسلم: «هر سبحان الله گفتن صدقه است، و هر الله اکبر گفتن صدقه است، و هر الحمد الله گفتن صدقه است، و هر لا اله الا الله گفتن صدقه است ..». (رواہ مسلم).

ب- اگر شخص مسلمان بر این اورادها محافظت نماید (۵۰۰) درخت برایش در بهشت کاشته می‌شود، چنانچه روزی رسول اکرم صلی الله علیه وسلم- بر ابوهریره گذر نمودند در حالی که ابوهریره نهالی را می‌کاشت، آنگاه پیامبر صلی الله علیه وسلم- فرمود: «ای ابو هریره، آیا راهنمایی نکنم تو را به نهالی که بهتر از اینست؟» عرض کرد: بله ای رسول خدا، فرمود: «بگو: سبحان الله و الحمد لله ولا إِلَهَ إِلَّا اللهُ أَكْبَرُ، با گفتن هر کدام از این‌ها برایت یک درخت در بهشت کاشته می‌شود». (رواہ ابن ماجه وصحیح الألبانی).

ج- کسی که همیشه بعد از نماز فرض آیت الكرسی را بخواند میان او و بهشت بجز مرگ هیچ مانع وجود ندارد، که بعد از مردن به بهشت داخل می‌شود.

د- کسی که بر این اوراد و اذکار محافظت نماید گناهانش ریخته می‌شود اگرچه مانند کف دریا باشد. چنانکه در صحیح مسلم روایت شده است.

ه- کسی که بر آنها محافظت کند هرگز در دنیا و آخرت خوار و نالمید نمی‌گردد. بدليل حدیث: «اوراد و اذکار بعد از نماز گوینده‌اش را نالمید نمی‌گرداند....». (رواہ مسلم).

و- کم و کاستی که در نماز فرض بوجود آمده بوسیله اینها جبران می‌گردد.

### ستهایی که در صبح و شام گفته می‌شود

۱- آیت الكرسی ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْقَيُّومُ﴾.

فایده آن: «کسی که در هنگام صبح بخواند، تا شب از شر جن در امان است و کسی که در هنگام شب بخواند تا صبح از شر جن در امان می‌ماند». (رواہ النسائی وصحیح الألبانی).

۲- معوذات:

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾.

و

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾.

و

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾.

رواه أبو داود و الترمذی.

فایده آن: «کسی سه مرتبه هنگام صبح و سه مرتبه هنگام شب بگوید، از شر همه چیز کفایت می‌شود».

۳- (أَصْبَحْتَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبُّ أَسْلَكَ خَيْرًا مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرًا مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرٍّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرٍّ مَا بَعْدَهُ، رَبُّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسْلِ، وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبُّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ». (رواه مسلم). و در هنگام شب بجای «أَصْبَحْتَا» بگوید: «أَفْسَدْتَا» و بجای «هذا اليوم» بگوید: «هذا الليلة».

ترجمه: (ما و تمام جهانیان، شب را برای خدا به صبح رسانیدیم، و حمد از آن خداست، هیچ معبد برحقی، بجز الله که یکتاست و شریکی ندارد وجود ندارد. پادشاهی و حمد فقط از آن اوست و او بر هر چیز قادر است. الهی! من خیر آنچه در این روز است و خیر آنچه بعد از آن است را از از تو میطلبم، و از شر آنچه که در این روز و ما بعد آن، وجود دارد، به تو پناه میبرم. الهی! من از تنبی و بدیهای پیری به تو پناه میبرم، بار الهی! من از عذاب آتش و قبر به تو پناه می‌برم).

۴- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتَنَا، وَإِنِّي أَنْسَيْتَنَا، وَإِنِّي تَحْيَانَا، وَإِنِّي تَمُوتُنَا وَإِنِّي أَشْوَرُنَا». (رواہ الترمذی). و منکام شب بگوید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَنْسَيْتَنَا، وَإِنِّي أَصْبَحْتَنَا، وَإِنِّي تَحْيَانَا، وَإِنِّي تَمُوتُنَا وَإِنِّي أَشْوَرُنَا وَإِنِّي أَمْسِيْنَا».

ترجمه: (بار الماء) با لطف تو صبح کردم، و با عنایت تو به شب رسیلم، و به خواست تو زنده لم، و به خواست تو می مردم، و رستاخیز ما بسوی تو است).

۵- «اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبُّنَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنَا وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا أَسْتَطَعْتُ، أَغْوَذُ بِكَ مِنْ شَرٍّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِمَا نَعْمَلْتُ عَلَيْهِ، وَأَبُوءُ بِمَا نَعْلَمْ فَاغْفِرْ لِي فِي إِنْهَا لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبُ إِلَّا أَنْتَ». (رواہ البخاری).

ترجمه: (اللهی) تو پروردگار من هستی، بجز تو معبد دیگری نیست، تو مرا آفریدی، و من بندھی تو هستم، و بر پیمان و عدهام با تو بر حسب استطاعت خود، پاییند هستم، و از شر آنچه که انجام داده ام به تو پناه می برم، به نعمتی که به من عطا فرموده ای، اعتراف می کنم، و به گناهم اقرار می نمایم، پس مرا بخشای، چرا که بجز تو کسی گناهان را نمی بخشداید).

فایده آن: کسی که با اعتقاد جازم در وقت شب بگوید پس در همان شب بمیرد به بهشت وارد می شود، و همچنین هنگام صبح.

۷- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتَ أَشْهِدَكَ وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَ وَجْهِيْنِ حَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ». (چهار بار). هنگام شب بگوید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَنْسَيْتُ».

ترجمه: (اللهی) من در این صبح کام، تو را و حاملان عرش و تمام فرشتگانست و کلیه مخلوقات تو را گواه می گیرم بر این که تو الله هستی، بجز تو معبد دیگری (بعن) وجود ندارد، تو یگانه ای و شریکی نداری، و محمد صلی الله علیه وسلم - بندھ و فرستاده ای تو است).

فایده آن: کسی که در هنگام نماز صبح و یا شب چهار مرتبه بگوید خداوند او را از آتش آزاد می‌سازد.

۸- «اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَخْدِ مِنْ خَلْقِكَ فَقِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ». رواه أبو داود والنسائي في عمل اليوم والليلة.

ترجمه: (الله! هر نعمتی که در این صبح، شامل حال من یا یکی از مخلوقات شده، از طرف تو بوده است، تو شریکی نداری، پس ستایش و شکر از آن تو است).

فایده آن: کسی که در هنگام صبح بگوید شکر همان روزش را ادا کرده است، وکسی که در هنگام شب بگوید شکر همان شبش را ادا نموده است.

۹- «اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدْنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ». (سه مرتبه). رواه أبو داود وأحمد.

ترجمه: (بار اله!) در بدنم عافیت ده، بار اله!) در گوشم عافیت ده، خدایا! در چشم عافیت ده، بجز تو معبد دیگری (بحق) وجود ندارد، از کفر به تو پناه می‌برم، از فقر به تو پناه می‌برم، از عذاب قبر به تو پناه می‌برم، بجز تو معبد دیگری (بحق) وجود ندارد).

۱۰- «حَسْنِي اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوْكِلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ». (هفت مرتبه). (أخرجه ابن السنى مرفوعاً وأبوداود موقوفاً).

ترجمه: (الله برای من کافی است، بجز او معبد دیگری (بحق) نیست، بر تو توکل کردم و او پروردگار عرش بزرگ است). [این دعا هفت مرتبه خوانده شود]. فایده‌اش: کسی که ۷ مرتبه هنگام صبح و شام بگوید خداوند او را از هر امر دنیا و آخرت کفایت می‌کند.

۱۱- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَفُورَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَفُورَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايِي، وَهَلْيَنِي، وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتَرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْظِنِي مِنْ تَبَّعِي  
يَدِي، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شَمَائِلِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعِظَمَتِكَ أَنْ أَعْتَالَ مِنْ  
ئَخْتِي». (رواه أبو داود وابن ماجه).

ترجمه: (الهی! عفو و عافیت دنیا و آخرت را از تو می‌خواهم. بار الها! عفو  
و عافیت دین، دنیا، خانواده و مالم را از تو مسالت می‌نمایم. بار الها! عیوب مرا بپوشان  
و ترس مرا به اینمی مبدل ساز. الهی! مرا از جلو، پشت سر، سمت راست و چپ و بالای  
سرم، محافظت بفرما، و به بزرگی و عظمت تو پناه می‌برم از اینکه بطور ناگهانی از  
طرف پایین کشته شوم).

۱۲- «اللَّهُمَّ عَالَمَ الْقَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِكُهُ، أَشْهَدُ  
أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكِهِ، وَأَنْ أَقْرَفَ عَلَى نَفْسِي  
سُوءًا، أَوْ أَجْرُهُ إِلَى مُسْلِمٍ». (رواه الترمذی وأبوداود).

ترجمه: (بار الها! ای داننده‌ی نهان و آشکار، آفریدگار آسمان‌ها و زمین، پروردگار  
و مالک هر چیز، من گواهی می‌دهم که بجز تو، معبد دیگری «بحق» نیست، از شر نفس  
و از شر شیطان و دام فربیش، و از اینکه خود مرتکب کار بدی شوم و یا به مسلمانی،  
بدی برسانم، به تو پناه می‌برم).

۱۳- «بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْبِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ  
الْعَلِيمُ». (۳ مرتبه)، (رواه أبو داود والترمذی وابن ماجه وأحمد).

ترجمه: (به نام خدایی که با نام وی هیچ چیز در زمین و آسمان، گزندی نمی  
رساند، او شنوا و دانا است).

۱۴- «رَضِيَتْ بِاللَّهِ رَبِّاً، وَبِالإِسْلَامِ دِينًا، وَبِسُّهَمَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ئِيَّاً وَرَسُولًا». (سه  
مرتبه). (رواه أبو داود والترمذی والنسائی وأحمد).

ترجمه: (به رویت الله، و به داشتن دین اسلام، و پیامبری محمد -صلی الله علیه وسلم- راضی و خشنود هستم).

فایده‌اش: کسی که هنگام صبح و شام سه مرتبه بگوید خداوند بزرگ روز قیامت او را خوشنود و راضی می‌گرددند.

۱۵- «بِاَحَدٍ يَا قَيُومَ برَحْمَتِكَ أَسْتَغْفِرُكَ اَصْلِحْ لِي ثَانِيَ كُلُّهُ وَلَا تَكُنْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ». (رواه الحاکم وصححه ووافقه الذهبي).

ترجمه: (ای زنده و پا بر جا! به وسیله‌ی رحمت تو از تو کمک می‌خواهم، همه‌ی امور را اصلاح بفرما، و مرا به اندازه‌ی یک چشم به هم زدن به حال خود رها مکن).

۱۶- «أَصَبَّحْنَا عَلَىٰ فِطْرَةِ الإِسْلَامِ، وَعَلَىٰ كَلْمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَىٰ دِينِ أَبِيهِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَىٰ مِلَّةِ أَبِيهِ إِبْرَاهِيمَ، حَتَّىٰ نَمِلَّا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ». (رواه أحمد).

ترجمه: (ما بر فطرت اسلام، کلمه‌ی اخلاص، دین پیامبرمان محمد -صلی الله علیه وسلم- و آئین پدرمان ابراهیم؛ صبح کردیم، همان ابراهیمی که فقط به سوی حق، تمایل داشت و فرمانبردار خداوند بود، و از مشرکان نبود).

۱۷- «سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ». (۱۰۰ مرتبه)، (رواه مسلم).

ترجمه: پاک و منزه است خداوند، و من ستایش او را بیان می‌کنم.

فایده‌اش: کسی که هنگام صبح و شام صد مرتبه بگوید، در روز قیامت کسی بهتر از او توشه‌ای نیاورده، مگر شخصی که مانند وی گفته باشد آن افزوده باشد.

فایده دیگر: «گناهنش بخشیده می‌گردد اگرچه مانندکف دیار باشد».

۱۸- «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

(صد بار هنگام صبح بگوید). (روه البخاری و مسلم).

ترجمه: (بجز الله معبود دیگری «بحق» نیست، او شریکی ندارد، پادشاهی از آن اوست، و او بر هر چیز توانا است).

فایده‌اش: کسی که روزی صد مرتبه بگوید:

- ۱- ثواب آزادکردن ده غلام دارد.
- ۲- و صد نیکی برایش نوشته می‌شود.
- ۳- و صد گناه از او پاک می‌گردد.
- ۴- و تاهنگام شب برایش سنگر و پناهگاه می‌شود از شیطان، چنانکه در حدیث آمده است.

۱۹- «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ». (صد بار در روز گفتن). (رواہ البخاری و مسلم).

ترجمه: (من از الله طلب آمرزش می‌کنم و به سوی او برمی‌گردم).

۲۰- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلاً مُتَقَبِّلًا». در هنگام صحیح بگوید.  
(رواہ ابن ماجه).

ترجمه: (بار الها از تو علم سودمند، رزق پاک و عمل مقبول مسالت می‌نمایم).

۲۱- «سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ: عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمَدَادِ كَلْمَاتِهِ». (سه مرتبه)، (رواہ مسلم).

ترجمه: (تسییح و پاکی الله و ستایش او را به تعداد آفریدگانش خشنودی اش و سنگنی عرشش و جوهر سخنانش، بیان می‌نمایم).

۲۲- «أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ الْأَنَامِ مِنْ هُرُّ مَا خَلَقَ». (سه مرتبه در هنگام شب). (رواہ الترمذی وابن ماجه واحمد).

و هر بار این اذکار را بخواند به سنتی از ستها عمل نموده است، پس برای مسلمان شایسته است که برای بدست آوردن پاداش بسیار بر این اذکار صحیح و شام محافظت

نماید و شایسته است که از روی اخلاص و راستی و یقین این اذکار را بگوید، و سعی نماید معانی و مفهوم آنها را در اخلاق و زندگی و روزمره‌اش پیاده نماید.

### ستھلی ملاقات با مردم

#### ۱- سلام دادن.

از رسول الله صلی الله علیه وسلم - سؤال شد: کدام اسلام خوب است؟ فرمود: غذا بدھی، و بر هر کسی که می‌شناسی و نمی‌شناسی سلام بکنی». (رواه البخاری و مسلم). مردی بر پیامبر صلی الله علیه وسلم - وارد شد آنگاه عرض کرد: السلام علیکم. رسول خدا جوابش را داد، آن مرد نشست، حضرت صلی الله علیه وسلم - فرمود: «ده تا» سپس شخصی دیگری آمد و گفت: السلام علیکم ورحمة الله. رسول خدا جوابش را داد، آن مرد نشست حضرت صلی الله علیه وسلم - فرمود: «بیست تا» سپس شخص دیگری آمد و گفت: السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته، پیامبر جوابش را داد، آنمرد نشست، پیامبر صلی الله علیه وسلم - فرمود: «سی تا». (رواه أبو داود و حسن الترمذی). بنگر ای مسلمان، آنکسی که سلام را بطور کامل نمی‌گوید چقدر اجر پاداش را از دست داده است، پس اگر تکمیل کند ۳۰ نیکی بدست می‌آورد و هر نیکی با کمترین تقدیر به ده نیکی تبدیل می‌گردد پس مجموع نیکیهای سلام ۳۰۰ نیکی، و گاهی بیشتر نیز می‌باشد، لذا ای برادر عزیزم زیان خود را به تکمیل کردن لفظ سلام تا «برکاته» عادت بده تا این پاداش بزرگ را بدست آوری.

شخص مسلمان در شبائه روز بارها و بارها سلام می‌کند. مثلاً هنگام ورود به مسجد به حاضرین در مسجد سلام می‌کند، هنگام بیرون شدن از مسجد، هنگام ورود به منزل، هنگام خروج از منزل ... ای برادر، هرگز فراموش نکن که سنت چنین است که شخص وقتی می‌خواهد از کسی جدا شود باید سلام بکند، بدلیل حدیث: «هر گاه یکی از شما

به مجلسی وارد شد باید سلام بکند، و هر گاه خواست از آنها جدا شود نیز سلام بکند، زیرا که سلام اولی سزاوارتر از دومی نیست». (رواه أبو داود والترمذی). اگر مسلمان بر سلام کردن محافظت کند و در هر ورود و خروج از مسجد و خانه، ومحل کار و در راه و هنگام مکالمات تلقنی، و ... در شبائروز بیش از ۲۰ بار می شود و شاید هم بیشتر باشد.

#### ۲- تبسم کردن (لیخند زدن)

بدرستی که پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم - فرمود: «هرگز چیزی از (کارهای) خوب و نیک را کوچک نشمار، اگر که برادر (مسلمانت) را با تبسم ملاقات کنی». (رواه مسلم).

#### ۳- مصافحه کردن (هنگام سلام دست بیکدیگر دادن)

حضرت رسول الله صلی الله علیه وسلم - فرموده است: «هنگامی که دو مسلمان با همدیگر ملاقات می کنند پس دست همدیگر را می گیرند و مصافحه می کنند، پیش از اینکه از یکدیگر جدا شوند گناهشان آمرزیده می شود». (رواه أبو داود والترمذی وابن ماجه).

امام نووی می فرماید: بدانکه اینگونه سلام و مصافحه هنگام هر دیدار مستحب می باشد.

پس ای برادر مسلمان، بکوش که هنگامی که به کسی سلام می کنی با چهره ای باز و خندان با او ملاقات کنی و دست او را بگیری و با وی مصافحه نمائی، تا اینکه یک وقت به سه سنت عمل کرده باشی.

#### ۴- گفتار نیکو (کلمه طیبه)

خداآنند بزرگ می فرماید:

**فَوَقُلْ لِعَبَادِي يَقُولُوا أَنْتِ هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَتَرَكَّعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَلَيْهَا مُبِينًا** (الاسراء: ۵۲).

ترجمه: به بندگانم بگو: سخنی را بگویند که بهترین باشد. همانا شیطان میان شان دشمنی و آشوب می افکند زیرا که شیطان دشمن آشکار انسان است. و رسول اکرم - صلی الله علیه وسلم - فرمود: «گفتار خوب و نیک گفتن صدقه است». (رواه البخاری و مسلم).

گفتار نیکو: شامل ذکر و دعا و سلام و مدح و ستایش و ادب بزرگواری در اخلاق و کردار می باشد.

گفتار خوب و پستنده: مانند جادو در انسان اثر می گذارد و خاطر او را آسوده می گرداند و آرامش به دل او وارد می کند.

گفتار نیکو و پستنده: بیانگر آن نور و هدایتی است که در قلب مؤمن وجود دارد. پس ای برادر بزرگوار، هیچ فکر کرده ای که از صحیح تا شب با سخن نیکو و پستنده زندگی خود را آباد کنی، زیرا که همسرت، فرزندت، همسایگان و دوستانت، و خدمتگزارانت و کسانی که با آنها سر و کار داری همه نیازمند سخن و گفتار نیک و پستنده اهات هستند.

## ستهای خدا خوردن

ستهای قبل از خدا و هنگام صرف خدا:

- ۱- گفتن نام خدا.
- ۲- با دست راست خوردن.
- ۳- از جلوی خود خوردن.

این ستها همه یکجا در یک حدیث جمع شده است: «ای پسر، نام خدا را بگیر و با دست راست بخور، و از جلو خودت بخور». (رواه مسلم).

۴- پاک نمودن لقمه و خوردن آن اگر که از دست یافتد بدلیل حدیث: «هر گاه لقمه‌ی یکی از شما افتداد، اگر چیزی به آن چسبیده پاک کن، سپس آن را بخورد». (رواه مسلم).

۵- با سه انگشت غذا خوردن: «حضرت رسول الله حصلی الله علیه وسلم - با سه انگشت غذا می‌خوردند». (رواه مسلم).

معمولًا پیامبر حصلی الله علیه وسلم - چنین غذا می‌خوردند، و این کار افضل و بهترین است مگر اینکه نیاز و ضرورتی وجود داشته باشد.

کیفیت نشستن: زانو بزند و بر کف پایهایش بنشیند، یا اینکه پای راست را ایستاده نگه دارد و بر پای چیش بنشیند.

این کیفیت که ذکر شد مستحب می‌باشد. چنانکه حافظ ابن حجر در کتاب فتح الباری ذکر نموده است.

#### ستهای بعد از غذا

۱- لیسیدن کاسه و انگشتان.

چونکه پیامبر حصلی الله علیه وسلم - به لیسیدن انگشتان و کاسه امر نموده، و فرموده: «زیرا که شما نمی‌دانید در کدام قسمت از غذا برکت است». (رواه مسلم).

۲- ستایش خداوند بعد از غذا خوردن.

«همانا خداوند از بندهاش خوشنود می‌گردد هنگامی که غذای را بخورد سپس ستایش او را بجای آورد». (رواه مسلم).

دعای پیامبر - صلی الله علیه وسلم - چنین بود: «الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِي، مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِي وَلَا قُوَّةٍ». (ستایش از آن حدایت است که این غذا را به من داد، و بدون توانانی و قادری از من آن را روزیم نمود).  
فایده و تیجه این دعا:

«گناهان گذشتاش بخشیده می‌شود». (رواه ابوداود والترمذی وابن ماجه، وحسنه الحافظ واللبانی).

اگر فرد مسلمان بر انجام دادن این ستها کوشما باشد چیزی در حدود ۱۵ سنت می‌باشد، و این در صورتی که سه وعده غذا بخورد چنانکه معمول می‌باشد، و گاهی نیز بر این ستها افزوده می‌گردد اگر که بیش از سه وعده غذا بخورد.

### سننهای نوشیدن

- ۱- گفتن نام خدا.
- ۲- با دست راست نوشیدن، بدلیل حدیث: «ای پسرک، نام خدا را بگیر، و با دست راست بخور ...».
- ۳- نفس کشیدن در بیرون (از ظرف آب) هنگام آب خوردن (یعنی اینکه سه مرتبه نفس بکشد و به یک نفس آب نوشد). پیامبر صلی الله علیه وسلم - ۳ بار هنگام نوشیدن نفس می‌کشید.
- ۴- حالت نشسته نوشیدن: «هرگز یکی از شما ایستاده نتوشد». (رواه مسلم).
- ۵- گفتن: «الْحَمْدُ لِلّٰهِ» بعد از نوشیدن: (همانا خداوند از بنداش خوشند می‌گردد هنگامی که غذای را بخورد سپس ستایش او را بجا آورد و نوشیدنی را بنوشد سپس ستایش او را بجا آورد». (رواه مسلم).

و مجموع این ستها از ۲۰ سنت کمتر نیست، اگر شخص مسلمان بر انجام دادن آنها بکوشد، و این ستها شامل نوشیدنیهای گرم و سرد می‌باشد، از آن جای که برخی مردم هنگام بعضی از نوشیدنیها از این ستها غافل می‌شووند، شایسته بود که این نکته را یادآوری نماییم.

### ادای نعمودن نمازهای سنت در منزل

۱- حضرت رسول الله صلی الله علیه وسلم - فرمود: «بجز نمازهای فرض، همانا بهترین نماز شخص، نماز خواندن در خانه است». (متفق عليه).

۲- فرموده است: «نماز سنتی که شخص در جای ادا می‌کند که کسی او را نمی‌بیند، برابر است با ۲۵ نمازی که مردم او را ببینند». (رواه أبویعلی وصححه الألبانی).

بنابراین نمازهای سنت در شبانه‌روز تکرار می‌شود، نمازهای سنت راتیبه بعد و قبل از فرایض و نماز ضعی و وتر، پس شخص نمازگزار کوشش نماید که اینگونه نمازها را در خانه‌اش بخواند تا اینکه پاداش بزرگی حاصل نمايد و همچنین به سنت عمل نموده باشد.

#### فایده ادای نماز سنت در منزل:

أ- سبب اخلاص و خضوع بیشتر می‌گردد و دور از خودنمایی است.

ب- باعث نازل شدن رحمت الهی در منزل می‌گردد، و همچنین سبب بیرون شدن شیطان از خانه می‌گردد.

ت- سبب می‌شود که اجر و پاداش نماز چندین برابر شود، چنانکه ادای نماز فرض در مسجد اجر و پاداش آن چندین برابر می‌گردد.

## سنت و آداب پر خلصتن از مجلس

دعای کفاره‌ی مجلس بگوئی و آن عبارت است از «سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهُدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ». (رواہ أصحاب السنن).

در شبانه‌روز چقدر مجالس وجود دارد که مسلمان در آنجا حاضر می‌گردد و می‌نشینند سپس بر می‌خیزد، ما در اینجا برخی از این مجالس را ذکر می‌کنیم:  
 ۱- هنگام غذا خوردن (در سه و عده)، بدون شک که شما با کسانی که سر سفره با شما نشسته‌اند صحبت می‌کنید ....

۲- وقتی که فردی از دوستانت یا همسایعات را می‌بینی و با او صحبت می‌کنی  
 هرچند که ایستاده باشی ...

۳- هنگامی که با همکارانت و دوستانت در محل کار یا در کلاس درس می‌نشینید.

۴- هنگامی که با زن و فرزندانت می‌نشینی و با یکدیگر صحبت می‌کنید.

۵- وقتی که در ماشین سواری و همسر یا دوست همراه شما در ماشین نشسته است.

۶- وقتی که به مجلس درس یا سخنرانی حاضر می‌شوی.

خداآوند تو را حفظ کند، بنگر چند مرتبه در شبانه‌روز این دعا و ذکر را تکرار نموده‌ای در این صورت ارتباط شما همیشه با پروردگار است، پس چند مرتبه ستایش پروردگارت را گفته‌ای، و از آنچه که شایسته عظمت و جلالش نیست او را پاک و منزه داشته‌ای، هنگامی که می‌گویی: «سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِكَ»، و چند بار در شبانه‌روزت از آنچه که مرتکب شده‌ای بواسطه توبه و استغفار با پروردگارت تجدید عهد نموده‌ای هنگامی که می‌گویی: «أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ» و چند بار به یگانگی خداوند اقرار نموده‌ای، یگانگی در روییت، و یگانگی در الوهیت و یگانگی در اسماء و صفاتش، وقتی که می‌گویی: «أَشْهُدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ».

پس بدینگونه در تمام شباهنروزت توحید و یکتای خداوند را می‌گویند و او را به پاکی یاد می‌کنی، و از آنجه مرتكب شده‌ای توبه و استغفار می‌نمایی. فایده عمل نمودن به این سنت

سبب کفاره و بخشش گناهان و بدیهایی که در آن مجلس مرتكب شده می‌گردد.

نکته:

امام ابن قیم می‌فرماید: نشستن و جمع شدن با دوستان و برادران دو نوع است: یکی: جمع شدن برای خوش نمودن نفس و گذراندن وقت، پس اینگونه زیانش راجح‌تر از فایده‌اش می‌باشد، و کمترین زیانش اینست که قلب را فاسد و ویران می‌گرداند و وقت را تلف می‌کند.

دوم: جمع شدن و نشستن با دوستان و برادران برای همکاری در اموری که سبب نجات است، یکدیگر را به حق سفارش نمودن، پس اینگونه مجالس بزرگترین غنیمت و سودمندترین مجالس بشمار می‌آید.

### نیت و قصد هوب و نیک داشتن

خداوند تو را حفظ کند، بدانکه تمام کارهای مباح و جایزی که انجام می‌دهی از خواب و خوردن و بدست آوردن رزق و روزی و غیره، همه اینها را می‌توان تبدیل به طاعات و قربان نمود، به شرط اینکه هنگام انجام دادن این اعمال نیت تقرب به درگاه الهی داشته باشی.

حضرت رسول الله - صلی الله علیه وسلم - فرمود: بقدرستی که همه اعمال و کردارها به نیتها بستگی دارند، و برای کس است آنچه نیت کرده است (مطابق نیتش با وی رفتار می‌شود) .... (رواه البخاری و مسلم).

مثال: شخص مسلمان شب زود می‌خوابد تا اینکه برای نماز شب و یا نماز صبح بیدار شود، پس در این حالت خوابیدنش برایش عبادت محسوب می‌گردد. همچنین بقیه اعمال مباح و جائز.

### **غنیمت شمردن یک وقت برای چندین عبادت**

غنیمت شمردن وقت برای انجام دادن بیش از یک عبادت فنی خاصی است که فقط آنهایی که بر اوقاتشان محافظت می‌کنند می‌دانند.

و این در زندگی روزمره ما چندین صورت علمی دارد:

۱- هنگامی که مسلمان به مسجد می‌رود، پیاده یا با ماشین بدروستی که رفتنش به سوی مسجد خود عبادت است و بخارط این کار به وی پاداش داده می‌شود، ولی می‌تواند این وقت را غنیمت بشمارد برای ذکر خدا یا قراءت قرآن، پس در این صورت یک وقت واحد را برای بیش از یک عبادت غنیمت شمرده است.

۲- زن مسلمان هنگامی که در منزل کارهای خانه را انجام می‌دهد، اگر نیت تقرب به درگاه الهی داشته باشد، برایش عبادت محسوب می‌گردد، پس می‌تواند با عبادتها دیگر مانند ذکر خدا، گوش فرادادن به نوار اسلامی، از این اوقات استفاده ببرد.

از عبدالله عمر رضی الله عنهم روایت است که می‌فرماید: (ما در یک مجلس صد بار می‌شمردیم که رسول خدا - صلی الله علیه وسلم - می‌فرمود: «رَبُّ أَغْفِرْ لِي وَتَبْ عَلَيْ إِلَكَ أَئْتَ التَّوْابَ الْفَقُورُ». یعنی: ای پروردگار، مرا بیامز، و تویهام را بپذیر، بدروستی که تو تویه پذیر و بسیار مهربانی). (رواہ أبو داود والترمذی).

پس تأمل کن و بیاندیش که حضرت رسول الله - صلی الله علیه وسلم - چگونه یک وقت را برای انجام دو عبادت غنیمت می‌شمرد.

- ۱) ذکر خداوند و استغفار
- ۲) نشستن با یاران و اصحاب برای آموزش دادن امور دین به آنها.

### دو هر حال خدا را یلذگردن

- ۱- ذکر خدا اساس و پایه عبودیت و بندگی است، زیرا که نشانه‌ی رابطه بندۀ با پروردگارش در تمام اوقات و احوال می‌باشد.  
از حضرت عایشه رضی الله عنها روایت است که فرمود: «حضرت رسول خدا -صلی الله علیه وسلم- در هر حال خدا را یاد می‌کردند». (رواہ مسلم).  
بنابراین ارتباط با خدا زندگی است، و پناه بردن بسوی او نجات است، و نزدیک شدن به وی رستگاری و خشنودی است، و دورشدن از او گمراهمی و زیان است.
- ۲- ذکر خدا کردن همانا نشانه‌ی جدایی بین مؤمنان و منافقان می‌باشد، زیرا که منافقان خیلی کم خدا را یاد می‌کنند.
- ۳- شیطان هرگز بر انسان چیره (غالب) نمی‌شود مگر در صورتی که از یاد خدا غفلت نماید، بنابراین ذکر و یاد خدا دز (قلعه) محکم است که انسان می‌تواند بوسیله آن خود را از حیله و نیرنگ شیطان محفوظ نگهدارد. و شیطان همیشه دوست می‌دارد که انسان ذکر خدا را فراموش کند.
- ۴- ذکر کردن همانا راه سعادت و خوشبختی است، خداوند می‌فرماید: ﴿أَلَا يَذْكُرِ اللَّهُ ئَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: ۲۸). یعنی: آگاه باشید، بذکر الله دلها آرام می‌گرد.
- ۵- باید به طور مستمر خدا را یاد کرد، چونکه بهشتیان در روز قیامت بر همیچ چیز حسرت نمی‌خورند مگر بر لحظه‌ای که در دنیا بدون ذکر خدا سپری نموده‌اند.  
(بطور استمرار ذکر نمودن یعنی پیوند و ارتباط مستمر با خداوند).

امام نووی می‌فرماید: علماً اجماع دارند که برای شخص بی‌وضو، جنب و حاضن و نفسماء، جایز است که با قلب یا زیان - بجز تلاوت قرآن - خدا را یاد کند، مانند: سبحان الله، الحمد لله ، لا اله الا الله، الله اکبر، و درود و سلام بر پامیر - صلی الله عليه وسلم - و دعاء.

۶- کسی که خدا را یاد کند خداوند او را یاد می‌فرماید، خداوند می‌فرماید: ﴿فَإِذَا ذُكِّرُنِي أَذْكُرُكُمْ﴾ (البقرة: ۱۵۲) یعنی: مرا یاد کنید، من شمارا یاد می‌کنم. در این دنیا هنگامی که به شخصی گفته می‌شود: فلان پادشاه یا رئیس تو را در مجلس خودش یاد نموده و متوجه است، آن شخص چقدر خوشحال می‌گردد، پس هنگامی که پادشاه پادشاهان (ملک الملوك) در بهترین مجلس نزد فرشتگان او را یاد کند حال آن بنده چگونه خواهد بود.

۷- هدف از ذکر خدا تکرار برخی کلمات نیست که زیان تکرار کند و قلب از طاعت و تعظیم خداوند غافل باشد، بلکه همراه با ذکر زیان باید در معنای آن کلمات تدبیر و تفکر کرد، خداوند فرموده است:

﴿فَوَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي تَفْسِيْكَ تَعْثِيرٍ عَلَيْهِ وَبِعِيْدَةٍ وَقُوْنَ الْجَهَرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْمُكْثُرِ وَالْأَصَالِ وَلَا ئَكْنُ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾. (الأعراف: ۲۰۵).

بنابراین باید انسان ذکر کننده بداند که چه می‌گوید پس ذکر قلب با ذکر زیان یکجا جمع شوند، تا اینکه انسان بطور ظاهر و باطن با پروردگارش ارتباط بگیرد.

### در نعمت‌های الله تفکر نمودن

حضرت رسول الله - صلی الله عليه وسلم - می‌فرماید: «در نعمت‌های خداوند تفکر کنید و در ذات خداوند تفکر نکنید». (رواہ الطبرانی فی الأوسط والیهقی فی الشعب وحسنۃ الالبانی).

از اموری که برای شخص مسلمان بارها در شبانه‌روز تکرار می‌شود، احساس و درک نعمت‌های الهی بر وی می‌باشد، چقدر از نعمت‌های الهی را در شبانه‌روز می‌بیند و می‌شنود که بر او واجب می‌گردد در آنها تفکر و تأمل نماید و شکر و ستایش خدا را بخاطر آن نعمت‌ها به جای آورد.

۱- آیا نعمت خدا را بـر خودت احساس نموده‌ای هنگامی که به مسجد می‌روی، که چقدر از مردم در اطراف تو هستند که از این نعمت محروم‌نمی‌باشد، به خصوص هنگام حضور در نماز صبح، که به خانه‌های مسلمان وقتی نگاه می‌افکنی همچنان مردگان در خواب عمیق فرو رفته‌اند؟

۲- آیا نعمت خدا را بـر خود احساس کرده‌ای هنگامی که در کوچه و خیابان راه می‌روی، و مناظر گوناگون را مشاهده می‌کنی، یکی با ماشین تصادف کرده، دیگری صدای شیطان (ترانه) از ماشینش بلند است و دیگری ...

۳- آیا هنگامی که درباره گرسنگی در جهان و سیلاب و انتشار بیماریها، و وقوع حادثه‌ها، زلزله و جنگ‌ها و مهاجرت‌ها و غیره ... می‌شنوی یا در روزنامه‌ها می‌خوانی نعمت خداوند را بـر خودت دیده و احساس نموده‌ای؟

می‌گوییم: بدون شک بنده موفق آن کسی است که هرگز نعمت‌های خداوند از قلب و افکارش پنهان نمی‌گردد بلکه در هر موقف و حالتی خدا را ستایش می‌کند، و بخاطر آن نعمت‌های فراوانی که به وی ارزانی داشته است، از نعمت دین، تدرستی و سلامتی، امن و امان و خوشی و ... قدردانی کرده و شکرش را بجا می‌آورد.

در حدیث آمده است که پیامبر - صلی الله علیه وسلم - فرمود: «کسی که شخص مصیبت‌زده و مبتلای را ببیند پس بگوید: «الحمدُ للهِ الَّذِي عَافَنِي مِمَّا أَتَلَّاكَ بِهِ وَفَصَّلَنِي عَلَى كَيْفِي مِمَّنْ خَلَقَ تَقْضِيَّاً». (ستایش خدایی را که مرا از آنچه تو را بدان مبتلا ساخته

عافیت بخشیده است، و بر بسیاری از مخلوقات، برتری داده است). هرگز آن بلا و مصیبیت به وی نمی‌رسد».

خداآوند می‌فرماید: **﴿فَادْكُرُوا آلاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾**. (الأعراف: ۶۹). (نعمتهای خدا را به یاد آورید که شاید رستگار شوید).

## هر ماه قرآن را ختم کوئن

پیامبر - صلی الله علیه وسلم - می‌فرماید: «هر ماه قرآن را بخوان». (رواه ابو داود). روش ختم کردن قرآن در یک ماه:

هر روز ده دقیقه قبل از نماز فرض به مسجد برو، تا بتوانی دو صفحه قرآن تلاوت کنی، در یک روز ده صفحه می‌شود، که خودش یک جزء است، پس بدین روش به آسانی شما می‌توانید در یک ماه یک بار قرآن را ختم نمائید.

## ستهای قبل از خواب

۱- گفتن: «بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوذُ وَأَحْيَا». (ای خدایا، با نام تو می‌میرم و زنده می‌شوم). (رواه البخاری).

۲- در دو کف دستش: **﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَخْدُنَهُ﴾** و **﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾** و **﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾**. را می‌خواند، پس در آن می‌دمد، و به تمام بدنش می‌کشد، از سر و صورتش آغاز نماید و این کار را سه بار تکرار کند. (رواه البخاری).

۳- خواندن آیت الکرسی: **﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾**. (رواه البخاری). فایده خواندن آیت الکرسی:

کسی که آنرا بخواند پیوسته از طرف خداوند حافظ و نگهبان دارد و شیطان به وی نزدیک نمی‌شود، چنانچه در حدیث صحیح آمده است.

## گفتن این ادعیه:

«بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْقَمْتُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَأَرْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ»، (رواہ البخاری و مسلم). (پروردگار) به نام تو پهلوی خود را بر زمین نهادم، و به کمک تو آنرا از زمین بلند می کنم، اگر در حالت خواب روح مرا قبض کردی، آن را ببخشای، و اگر دویاره به او اجازه‌ی زندگی دادی، از آن محافظت فرما، همچنان که از بندگان نیکت محافظت کنی).

«اللَّهُمَّ إِنِّي خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَائِهَا وَمَحْيَاها، إِنْ أَحْيَتَهَا فَاحْفَظْهَا لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَافِيَةَ»، (رواہ مسلم). (بارها) تو جان مرا آفریدی، و تو آن را دویاره پس می گیری، مرگ و زندگی آن بدست تو است. الهی! اگر زنده اش نگهداشتی، از او محافظت کن، و اگر آن را میراندی، پس مورد آمرزش قرار ده. الهی! من از تو عافیت می خواهم).

«اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ يَبْعَثُ عِبَادَكَ»، (سه مرتبه). (الهی! روزی که بندگان را حشر می کنی، مرا از عذابت نجات ده). وقتی که دست راستش را زیر گونه‌اش می گذارد بخواند. (رواہ أبو داود و الترمذی).

۴- «سَبِّحَنَ اللَّهَ» [۳۲ مرتبه]، و «الْحَمْدُ لِلَّهِ» [۳۳ مرتبه]، و «اللَّهُ أَكْبَرُ» [۳۴ مرتبه]. (رواہ البخاری و مسلم).

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَسَفَانَا، وَآوَانَا، فَكُمْ مِنْ لَا كَافِي لَهُ وَلَا مُؤْوِي»، (رواہ مسلم).

(تمام ستایش‌ها خداتی راست که ما را خورانید و نوشانید، و تمام امور را کفایت کرد و به ما جای پناه داد، براستی که چقدر از مردم هستند که هیچ گونه مددکار و پناه دهنده‌ای ندارند).

- ۵- «اللَّهُمَّ عَالَمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَتِيلِكَ، أَنْهَدْتَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّ كِيرٍ، وَأَنْ أَخْرُفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجْزُرَهُ إِلَى مُثْلِمِهِ». (رواہ أبو داود والترمذی).
- ۶- «اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَتَوَضَّحَتْ أَنْفُسِي إِلَيْكَ، وَوَجَهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَالْحَاجَاتُ ظَهَرْتِ إِلَيْكَ، رَغْبَاتُ وَرَغْبَاتِي إِلَيْكَ لَا مُنْسَخًا لَا مُنْتَخَابًا إِلَّا إِلَيْكَ، أَنْتَ بِكِتابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِرَبِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ». (رواہ البخاری ومسلم).
- ۷- خواندن دو آیه آخر سوره بقره: «أَمَّنْ الرُّسُولُ بِمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ...»). (البقرة: ۲۸۵).
- بدلیل حدیث: «کسی که این دو آیه را در شب بخواند او را کفايت می کنند». (رواہ البخاری ومسلم).
- علماء درباره معنای «او را کفايت می کنند» اختلاف دارند گفته شده: کفايت می کنند او را از نماز شب، و گفته شده: از هر شر و بدی و ناخوشایندی او را کفايت می کنند.
- امام نووی می فرماید: امکان دارد هر دو اینها مراد باشد.
- ۸- بر طهارت باشد، بدلیل حدیث «هرگاه به بستر آمدی پس وضو بگیر».
- ۹- بر پهلوی راست خوابیدن «پس بر پهلوی راست دراز بکش». (رواہ البخاری ومسلم).
- ۱۰- گذاشتن دست راست زیر گونه (رخ، چهره) راست. «پیامبر - صلی الله علیه وسلم - هنگامی که می خوابید دست راستش را زیر گونه راست می گذشت». (رواہ أبو داود).
- ۱۱- بستریش را تکان دهد: «هر گاه یکی از شما برای خوابیدن به بستر خود رفت باید بستر خود را تکان داده و پاک نماید زیرا که نمی داند چه چیزی در آن جای گرفته است». (رواہ البخاری ومسلم).

۱۲- خواندن سوره: **﴿قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ﴾**.

فایده آن: «بیزاری و برائت از شر شرک است». (رواه أبو داود والترمذی وأحمد).

امام نووی می فرماید: بهتر اینست که همه اینهای را که گذشت بخواند و انجام دهد، پس اگر نتوانست بر آنچه می تواند اکتفا کند.

ما می بینیم که بیشتر مردم در شبانه روز دو مرتبه می خوابند پس بدینگونه می توانید این ستهای، یا برخی از آنها را دوبار انجام دهند، چونکه این آداب و سنتهای مخصوص خوابیدن در شب نیست بلکه شامل خوابیدن در روز نیز هست چونکه حدیث عام است.

فایده و ثمره انجام دادن این ستهای وقت خواب:

۱- اگر مسلمان قبل از خوابیدن بر این اذکار و تسبیحات پاییندی و محافظت نماید ثواب ۱۰۰ صدقه برایش نوشته می شود. بدلیل حدیث: «هر سیحان الله صدقه است، هر الله اکبر صدقه است، هر الحمد لله صدقه است، و هر لا إله إلا الله صدقه است ...». (رواه مسلم). امام نووی می فرماید: (ثواب اینها برایش محاسب می گردد).

۲- و همچنین ۱۰۰ درخت برایش در بهشت کاشته می شود بدلیل حدیثی که امام این ماجه روایت کرده است، و در مسئله اذکار بعد از نماز گذشت.

۳- در همان شب از آفات و بدیها محفوظ می ماند و خداوند او را حفظ می کند و شیطان از وی دور می شود.

۴- بنده با ذکر و نام خدا و عبادت و توکل بر او، و طلب کمک از او، و با توحید ویگانه پرستی روز خودش را به پایان می رسانند.

### هلالیه

اینها آداب و سنتهای یومیهای (روزمره‌ای) بود که توانستم جمع‌آوری نمایم، از خداوند مسئلت دارم که ما را بر سنت رسول خدا - صلی الله علیه وسلم - زنده بدارد ویر آن بعیناند.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**  
**Ketabton.com: The Digital Library**