بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

توصیه‌هایی در بهتر بهره بردن از سجده

امّا چند نکته‌ی کوتاه را به‌منزله‌ی توصیه‌هایی در بهتر بهره بردن از سجده، خدمتتان بیان می‌کنم. یکی از آنها ذکری است که خدا عنایت کرده است، از بزرگانی آموخته‌ام و خودم هم از آن ذکر خیلی بهره برده‌ام. آن را عرض می‌کنم تا عزیزان هم بهره‌مند شوند. این ذکر از احادیث معراجیه گرفته شده است. در سفر معراج که پیامبراکرم ﷺ خواستند از آسمان دنیا بالا بروند، وقتی ملائکه پیامبراکرم ﷺ و عظمت، نور و جلالت آن بزرگوار را مشاهده کردند، پراکنده شدند؛ سپس با خطابی از جانب حضرت جبرائیل، دوباره جمع شدند و به محضر پیامبر ﷺ آمدند. در حدیث معراج، عبارتی که درباره‌ی معراجِ حضرت به آسمان دنیا وجود دارد، این است: «ثُمَّ عَرَجَ بِهِ اِلَی السَّماءِ الدُّنْیا فَنَفَرَتِ الْمَلائِکَةُ اِلیٰ اَطْرافِ السَّماءِ ثُمَّ خَرَّتْ سُجَّداً فَقالَتْ: سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّنا وَ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ» یعنی پیامبر-اکرم ﷺ به آسمان دنیا عروج کردند. وقتی ملائکه حضرت را دیدند، به اطراف آسمان پراکنده شدند. سپس ملائکه به سجده افتادند و در سجده گفتند: «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّنا وَ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ» منزّه و مقدّس است پروردگار ما؛ که پروردگار ملائکه و روح است. این ذکر را به‌خاطر داشته باشید.

در ادامه‌ی سفر معراج، عبارت روایت این است: «ثُمَّ عُرِجَ بِهِ اِلَی السَّماءِ الثّانِیَةِ» سپس پیغمبراکرم ﷺ به آسمان دوم عروج فرمودند. «فَلَمّا قَرُبَ مِنْ بابِ السَّماءِ تَنافَرَتِ الْمَلائِکَةُ اِلیٰ اَطْرافِ السَّماءِ» هنگامی‌که پیغمبراکرم ﷺ به درب آسمان نزدیک شدند، ملائکه به اطراف

آسمان پخش شدند. «وَ خَرَّتْ سُجَّداً وَ قالَتْ: سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِكَةِ وَ الرُّوحِ»[1] و به سجده افتادند و در سجده گفتند: منزّه و مقدّس است پروردگار ملائکه و روح.

بین این دو ذکر یک تفاوت وجود دارد. در آسمان دنیا «رَبُّنا» هم هست: «رَبُّنا وَ رَبُّ الْمَلائِكَةِ وَ الرُّوحِ»؛ امّا در آسمان دوم «رَبُّنا» نیست و در آنجا تنها «رَبُّ الْمَلائِكَةِ وَ الرُّوحِ» است.

سومین عبارتی که عرض می‌کنم، از امام صادق علیه‌السلام، در حدیث معراج است. حضرت فرمودند: «لَمّا أُسْرِيَ بِالنَّبِيِّ صلی‌الله‌علیه‌وآله فَانْتَهىٰ اِلىٰ مَوْضِعٍ قالَ لَهُ جَبْرَئِيلُ: قِفْ؛ فَاِنَّ رَبَّكَ يُصَلِّي» هنگامی‌که پیغمبراکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله به سفر اِسراء و معراج رفتند؛ به موضعی رسیدند که جبرئیل به حضرت عرض کرد متوقّف شوید؛ هرآینه پروردگار شما در حال نماز است. این حرف بسیار عظیم و عجیب است. خدا توفیق داد در بحث‌های گذشته، اشاراتی به مفاهیم و معانی آن کردیم؛ که «اِنَّ رَبَّكَ يُصَلِّي» پروردگار تو نماز می‌گزارد؛ یعنی چه؟ «قالَ: قُلْتُ: جُعِلْتُ فِداكَ وَ ما كانَ صَلاتُهُ» راوی می‌گوید به امام صادق علیه‌السلام عرض کردم: فدای تو شوم! نماز خدای‌متعال چیست؟ «فَقالَ كانَ يَقُولُ سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِكَةِ وَ الرُّوحِ» حضرت فرمودند: خداوند می‌فرمود: منزّه و مقدّس است پروردگار ملائکه و روح «سَبَقَتْ رَحْمَتِي غَضَبِي.»[2] رحمت من بر غضبم سبقت گرفت و پیش افتاد. رحمت من جلوتر از غضبم و گسترده‌تر و عظیم‌تر از آن است.

در این روایت هم عبارت «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِكَةِ وَ الرُّوحِ» وجود دارد.

روایت دیگری هم دیدم؛ که شب‌های جمعه به ملائکه، پیغمبران و اوصیایی علیهم‌السلام که از دنیا رفته‌اند و ارواح آنها به عالم دیگری منتقل شده است و نیز به ارواح اولیاء و اوصیایی

---

[1]. مجلسی، بحار، ج ۱۸، ص ۳۵۵ و ج ۷۹، ص ۲۳۸ و صدوق، علل‌الشّرایع، ج ۲، ص ۳۱۳.

[2]. مجلسی، بحار، ج ۱۸، ص ۳۸۶ و عیاشی، تفسیرالعیاشی، ج ۲، ص ۲۸۰.

که زنده هستند ﷺ، اجازه داده می‌شود که به آسمان هفتم عروج کنند و هفت‌بار گرد عرش طواف کنند درحالی‌که در طواف می‌گویند: «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ». در آنجا هم ذکر طواف ارواح انبیاء و اولیاء «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ» است.[۳]

روایات متعدّد دیگری هم داریم که حاوی این ذکر است؛ مثلاً بخشی از کلماتی که به حضرت آدم علیه‌السلام داده شد و در پرتو آن توبه‌ی ایشان پذیرفته گردید؛ «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ» است[۴].

و نیز در روایات داریم که در نماز شب، بعد از اینکه شخص نماز وَتر (یعنی یک رکعت آخر) را به‌جا آورد، دوبار سجده کند و در سجده‌ی اوّل، پنج‌بار بگوید: «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ».[۵]

جاهای متعدّدی این ذکر نقل شده است؛[۶] ولی بیشتر توجّه و تأکید بنده روی همان احادیث معراجیه است.

---

[۳]. مجلسی، بحار، ج ۲۶، ص ۸۷ و صفّار، بصائرالدّرجات، ج ۱، ص ۱۳۰.

[۴]. مجلسی، بحار، ج ۷۳، ص ۱۹۵ و عیاشی، تفسیرالعیاشی، ج ۱، ص ۴۱

[۵]. مجلسی، بحار، ج ۸۴، ص ۳۰۸.

[۶]. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۵۲۹ و حرّعاملی، وسائل‌الشّیعة، ج ۷، ص ۲۲۸ و ج ۸، ص ۹۹ و طبرسی، احتجاج، ج ۱، ص ۲۲۸ و استرآبادی، تأویل‌الآیات‌الظّاهرة، ص ۳۶۲ و سیّدبن‌طاووس، اقبال‌الاعمال، ج ۲، ص ۵۵۹ و ص ۶۳۲ مجلسی، بحار، ج ۹۵، ص ۳۴۱ و ج ۹۰، ص ۱۰۸ و کفعمی، مصباح، ص ۸۷ و محدّث‌قمی، مفاتیح‌الجنان، دعای عشرات و سیّدبن‌طاووس، فلاح‌السّائل، ص ۲۰۲ و سیّدبن‌طاووس، الیقین‌باختصاص‌مولاناعلیّ علیه‌السلام بإمرةالمؤمنین، ص ۳۴۶.

سومین ذکر در حدیثی است که آن هم از احادیث معراجیه است. در سفر معراج وقتی پیغمبراکرم ﷺ به آسمان هفتم رسیدند؛ در آنجا مَلَکی را مشاهده کردند که صورت ظاهریش شبیه خروس بود. عبارت حدیث این است: «وَ رَاَیْتُ مِنَ الْعَجائِبِ الَّتِي خَلَقَ اللهُ وَ سَخَّرَ عَلیٰ ما اَرادَهُ دِیکاً» از جمله‌ی عجایبی که من از مخلوقات الهی دیدم، که به اراده‌ی الهی مسخّر بودند، خروسی (مَلَکی به شکل خروس) در آسمان هفتم بود. «رِجْلاهُ فِي تُخُومِ الْاَرَضِینَ السّابِعَةِ» پاهای این خروس در عمق زمین هفتم بود. «وَ رَأْسُهُ عِنْدَ الْعَرْشِ» و سر او هم نزد عرش بود. این مَلَک اینقدر عظیم بود! «وَ هُوَ مَلَكٌ مِنْ مَلائِكَةِ اللهِ تَعالیٰ خَلَقَهُ اللهُ کَما اَرَادَ» و او، مَلَکی از فرشتگان الهی بود؛ که خدای‌متعال به اراده‌ی خود او را به این صورت آفریده بود. «رِجْلاهُ فِي تُخُومِ الْاَرَضِینَ السّابِعَةِ» گام‌هایش در دل زمین هفتم (هفتمین لایه و عمیق‌ترین لایه‌ی زمین) بود. «ثُمَّ اَقْبَلَ مُصْعِداً حَتّیٰ خَرَجَ فِي الْهَواءِ اِلَی السَّماءِ السّابِعَةِ» بعد رو آورد و سرش را بلند کرد؛ تا اینکه در آسمان هفتم سرکشید. «وَ انْتَهیٰ فِیها مُصْعِداً حَتّیٰ انْتَهیٰ قَرْنُهُ اِلیٰ قُرْبِ الْعَرْشِ» و این خروس همین‌طور بالا آمد، تا اینکه تاج او به نزدیکی عرش الهی رسید. «وَ هُوَ یَقُولُ: سُبْحانَ رَبِّي حَیْثُ ما کُنْتُ لا تَدْرِي اَیْنَ رَبُّكَ مِنْ عِظَمِ شَأْنِهِ» و این مَلَک می‌گفت: منزّه است پروردگار ما، هرجا که من هستم. از عظمت پروردگار تو کسی نمی‌داند و درک نمی‌کند که او کجاست. او همه‌ی هستی را دربرگرفته است. سپس پیغمبر ﷺ فرمودند: «وَ لَهُ جَناحانِ فِي مَنْکِبَیْهِ اِذَا نَشَرَهُما جاوَزَ الْمَشْرِقَ وَ الْمَغْرِبَ» این مَلَک (که به شکل خروس بود) دو بال داشت. وقتی بال‌هایش را باز می‌کرد، از حدّ مشرق و مغرب عالم می‌گذشت. «فَاِذا کانَ فِي السَّحَرِ نَشَرَ جَناحَیْهِ وَ خَفَقَ بِهِما وَ صَرَخَ بِالتَّسْبِیحِ» هنگام سحر این خروس (مَلَکی که به شکل خروس بود) بال‌های خود را می‌گستراند و آن دو را تکان می‌داد؛ سپس ندای تسبیح سر

می‌داد و فریاد و صدای تسبیح از او بلند می‌شد. «یَقُولُ: سُبْحانَ اللهِ الْمَلِكِ الْقُدّوسِ؛ سُبْحانَ اللهِ الْكَبِيرِ الْمُتَعالِ؛ لا اِلهَ اِلاَّ اللهُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ» آن مَلَک این تسبیح را می‌گفت: خدای فرمانروای هستی منزّه است، سبّوح و سبحان است. خدای کبیر و متعال منزّه است. خدایی جز خدای حیّ و قیّوم وجود ندارد. این ذکر آن مَلَک بود. «وَ اِذا قالَ ذٰلِكَ سَبَّحَتْ دُيُوكُ الْاَرْضِ كُلُّها وَ خَفَقَتْ بِاَجْنِحَتِها وَ اَخَذَتْ فِي الصِّياحِ» وقتی آن مَلَک در آسمان این کار را می‌کرد؛ یعنی در دل سحر بال‌های خود را تکان می‌داد و این ذکر را می‌گفت؛ همزمان تمام خروس‌هایی که روی زمین بودند هم، همین‌کار را می‌کردند. آنها هم بال‌ها را باز می‌کردند؛ تکان می‌دادند و شروع به خواندن می‌کردند. «فَاِذا سَكَتَ ذٰلِكَ الدِّيكُ فِي السَّماءِ سَكَتَتْ دُيُوكُ الْاَرْضِ كُلُّها» وقتی در آسمان مَلَکی که به‌شکل خروس بود، سکوت می‌کرد؛ تمام خروس‌های روی زمین هم ساکت می‌شدند و دیگر نمی‌خواندند. «وَ لِذٰلِكَ الدِّيكِ زَغَبٌ اَخْضَرُ وَ رِيشٌ اَبْيَضُ كَاَشَدِّ بَياضٍ ما رَاَيْتُهُ قَطُّ وَ لَهُ زَغَبٌ اَخْضَرُ اَيْضاً تَحْتَ رِيشِهِ الْاَبْيَضِ كَاَشَدِّ خُضْرَةٍ ما رَاَيْتُها قَطُّ»[7] و مَلَکی که به‌صورت خروس بود، پرهای ریز سبزرنگی داشت و زیر پرهای سفیدش هم پرهای ریز سبزرنگی بود، که به‌شدّت سبز بود و من تا به‌حال به این صورت ندیده بودم. این هم قسمتی از حدیث معراج، که خواستم ذکر آن مَلَک را بگویم.

نماز عصاره‌ای از عبادات تمام موجودات جهان هستی

---

[7]. مجلسی،بحار، ج ۱۸، ص ۳۲۷ و عروسی‌حویزی، نورالثّقلین، ج ۳، ص ۱۱۰ و قمی‌مشهدی، محمّدبن‌محمّدرضا، کنزالدّقائق، ج ۷، ص ۳۱۶.

عبادتی که ما در قالب نماز انجام می‌دهیم، آمیخته‌ی عبادات همه‌ی موجودات جهان آفرینش با یکدیگر است؛ یعنی از عبادات همه‌ی ملائکه، اجنّه، حیوانات، گیاهان و جمادات و از عبادات تمام موجودات جهان هستی (چون همه‌ی اینها عبادت دارند) عصاره و کپسولی درست کرده‌اند، که نماز شده است.

قیام نماز سمبل ملائکه‌ی قائمین است؛ که خدای‌متعال آنها را آفریده و آنها از بَدو خلقت در پیشگاه خدا به ادب به‌پا خواسته‌اند و از پا هم نخواهند نشست. رکوع مظهر ملائکه‌ی راکعین است؛ که آنها از آغاز آفرینش در برابر عظمت الهی تعظیم کرده‌اند و به رکوع رفته‌اند و تا پایان هستی هم کمر راست نمی‌کنند. سجود هم مظهر ملائکه‌ی ساجدین است؛ که از بَدو خلقت در برابر علوّ و بزرگی شأن الهی به سجده افتاده‌اند و تا پایان عالم هم سر از سجده بر نمی‌دارند. این موضوعی که عرض می‌کنم، از فرمایشات امیرالمؤمنین علیه‌السلام در نهج‌البلاغه است.[۸]

اکنون عرض می‌کنم که در نماز از این سه ذکر چطور استفاده کنیم. اشاره کردیم که حالت قیام، حالت فنای افعالی؛ حالت رکوع، حالت فنای صفاتی و حالت سجده، حالت فنای ذاتی است. وقتی شخص در حال رکوع، ذکر واجب رکوع را که «سُبْحانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ» است، می‌گوید و گفتیم چه خوب است آن را حدّاقل سه‌بار تکرار کند؛[۹] و ذکرهای مستحبّ دیگری هم که وجود دارد، مثلاً سه‌بار می‌گوید؛ «سُبْحانَ اللهِ؛ سُبْحانَ اللهِ؛ سُبْحانَ

---

[۸]. سیّد رضی، نهج البلاغه، خطبه‌ی اوّل.

[۹]. سیّدبن‌طاووس، اقبال‌الاعمال، ج ۱، ص ۴۲۹ و حرّعاملی، وسائل‌الشّیعة، ج ۷، ص ۳۶۹ و مجلسی، بحار، ج ۸۱، ص ۲۰۷ و علیّ‌بن‌موسی، الفقه المنسوب إلی الإمام الرضا علیه‌السلام، ص ۱۰۶.

اللهِ»[10]؛ علاوه‌بر اینها ذکر «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّنا وَ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ»[11] را بگوید؛ یعنی ذکر ملائکه‌ای که در آسمان دنیا گفتند. هنگامی هم که نمازگزار به سجده رفت؛ بعد از اینکه ذکر واجب سجده را که «سُبْحانَ رَبِّیَ الْاَعْلیٰ وَ بِحَمْدِهِ» است، گفت، و خوب است آن را هم حدّاقل سه‌بار تکرار کند و تا هفت‌بار تکرار هم خیلی پسندیده است؛ و ذکر «سُبْحانَ اللهِ» را هم سه‌بار گفت؛ سپس بگوید: «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ». و سپس ذکر صلوات را بگوید،که گفتیم مکمّل همه‌ی عبادات است؛ یعنی هر مرحله از عبادت که بخواهد به اوج غنای خود برسد، نباید در آن صلوات را ترک کرد.

فرق ذکر سجود با رکوع این است که در ذکر رکوع «رَبُّنا» هم وجود دارد؛ مثل ذکر ملائکه‌ای که در آسمان دنیا گفتند؛ امّا در ذکر سجده، «رَبُّنا» وجود ندارد. دلیل آن هم این است که چون مقام سجده، مقام فنای ذاتی است؛ در سجده غباری از هستی سالک و نمازگزار باقی نمانده است؛ تا بگوید: «رَبُّنا» یعنی پروردگار ما. در سجده مایی نمانده است. در رکوع هنوز مایی باقی است. نمازگزار در رکوع توحید افعالی و توحید صفاتی را طی کرده؛ امّا هنوز به فنای ذاتی نرسیده است؛ ولی چون در سجده به فنای ذاتی رسیده است، ذکر ملائکه در آسمان دوم و ذکر طواف ارواح انبیاء و اولیاء در آسمان هفتم را می‌گوید که «رَبُّنا» ندارد؛ یعنی می‌گوید: «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ»

---

[10]. حرّعاملی، وسائل‌الشّیعة، ج ۶، ص ۳۰۳ و مجلسی، بحار، ج ۸۲، ص ۱۱۶ و نوری، مستدرک، ج ۴، ص ۴۲۴.

[11]. مجلسی، بحار، ج ۱۸، ص ۳۵۵ و ج ۷۹، ص ۲۳۸ و صدوق، علل‌الشّرایع، ج ۲، ص ۳۱۳.

و امّا در آخرین رکوع نمازها، قبل از «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّنا وَ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ»، خوب است انسان ذکر مَلَکی را که به شکل خروس بود، بگوید؛ یعنی بعد از اینکه ذکر واجب رکوع، یعنی «سُبْحانَ رَبِّیَ الْعَظِیمِ وَ بِحَمْدِهِ»، را گفت و تکرار کرد و «سُبْحانَ اللهِ» را هم گفت و تکرار کرد؛ بگوید: «سُبْحانَ اللهِ الْمَلِكِ الْقُدّوسِ؛ سُبْحانَ اللهِ الْکَبِیرِ الْمُتَعالِ؛ لا اِلهَ اِلاَّ اللهُ الْحَیُّ الْقَیُّومُ» که این ذکر آن مَلَک بود. پس از آن بگوید: «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّنا وَ رَبُّ الْمَلائِکَةِ وَ الرُّوحِ». نمازگزار در آخرین رکوع نمازهای خود، این دو ذکر را در پی یکدیگر می‌گوید.

این توصیه‌ای است که امیدواریم به عزیزانی که علاقه‌مندند اذکار ویژه را بدانند و از آثار فوق‌العاده‌ی آن بهره‌مند شوند؛ خدا توفیق دهد بتوانند بهره ببرند. اگر در همه‌ی نمازها نمی‌رسید؛ حوصله نمی‌کنید، یا فرصت ندارید از این ذکرهای مستحبّی که خدمتتان عرض می‌کنم، استفاده کنید؛ لااقل در بعضی از نمازها مثل نماز صبح، از آنها بهره ببرید؛ که دو رکعت است و هنوز فعالیت‌های روزانه هم شروع نشده است که شخص بگوید کار دارم؛ باید بروم فلان کار را انجام بدهم. امیدواریم نماز صبح‌هایتان را کمی پرملاط‌تر و غنی‌تر به‌جا بیاورید. چون نماز صبح دو رکعت است و خیلی مختصر هم هست؛ می‌توانید از تمام این ذکرها در این دو رکعت بهره ببرید.

اَللّهُمّ صَلِّ عَلیٰ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ