**أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّیطانِ الرَّجیمِ، بِسْمِ الله الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

رسول‎الله صلّي ‎الله ‎عليه ‎و آله ‎و سلّم: تَرْكُ‏ الْغِيبَةِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مِنْ عَشَرَةِ آلَافِ‏ رَكْعهٍ تَطَوُّعا. رها كردنِ غيبت پيشِ خداي عزّوجلّ دوست‎داشتني‎تر است از ده‎هزار ركعت نماز مستحب؛ اين كه اين‎قدر بزرگان تأكيد مي‎كنند كه انسان تلاش بر تركِ گناه را به هيچ عنوان نبايد فراموش كند، به‎خاطرِ اين است كه از آنجا بركات مي‎جوشد، البته حالا ما مي‎دانيم كه گناهانِ سنگين‎تر از غيبت هم داريم.

البته ما نمي‎خواهيم بگوييم به معناي اين است كه انسان نماز مستحبّي نخواند، مي‎خواهيم بگوييم جايگاه‎ها بايد معلوم باشد؛ يعني بايد بدانم همان نمازِ شب باآن‌همه تأكيدي كه هست، اصلاً در برابرِ تَركِ گناه قرار نمي‎گيرد، لذا بر فرض اگر من نماز شب كه مي‎خوانم به يك گناهي هم بيفتم، ديگر نمي‎شود نماز شب را هم پای اين قرار داد؛ مثلاً كنارم بيماري هست كه يك ساعت خوابش برده، و شرايط طوري است كه اگر من نماز شب بخوانم او اذيّت مي‎شود؛ يا مثل آقاي بهجت كه نقل است كه پدرشان گفتند همه‎ی مستحبّات تعطيل،‌ نجف كه هستي فقط واجبات! آقاي قاضي هم به ايشان فرمود ببين مرجع تقليدتان چه مي‎گويد، مرجع تقليد هم فرمود اگر پدرت امر كرده مستحبّات بايد تعطيل شود؛ حالا ايشان ضرر كردند؟

آن‎وقت اگر اين شخص در اين زمينه زحمت بكشد، اگر دو ركعت نماز هم خواند، بارور مي‎شود؛ اين مثلِ زمينِ مناسبي است كه شما در آن دانه‎اي قرار مي‎دهيد، خب آن دانه در آن زمينِ مناسب، رشد مي‎كند.

در موردِ غیبت آن چيزي كه بيشتر روي آن پافشاري كرده‎اند اين است كه من غيبت‎كننده نباشم، اَصلِ مطلب، اين است؛ در موردِ طرفِ مقابل كه خيلي از وقت‎ها من نمي‎دانم غيبتِ حرام است يا نه؛ حالا مادرِ بيچاره‎ی من دو دقيقه نشسته پيشِ من يك درد دلی كند، تا مي‎آيد درد دل كند من برخورد تندي كرده‎ام، بعد، كه خودم صحبت مي‎كنم از او جلو مي‎اُفتم!

هم آنجا كه مادرم دارد اين صحبت را مي‎كند اگر اهلِ دقّت باشم شايد بيست تا واجب پيش بيايد؛ مثلاً هم آنجا فلان جوكي كه يادم هست و مي‎شود گفت، مي‎شود واجب؛ ولي دقّت كرديد آنجا كه جاي جوك است هر چه فكر مي‎كنيد يادتان نمي‎آيد؟ آن‎وقت سرِ كلاس كه بايد درس گوش دهيد، آدم هر چه سعي مي‎كند، نمي‎تواند نخندد!

لذا بنده اگر به گناهي گرفتار هستم، هر گناهي، بدانم اين زحمتي كه دارم مي‎كِشَم كه خودم را از اين گناه جدا كنم، ولو يك بار، اين خيلي ارزشمند است و بارِ معنويِ خيلي بالايي دارد. خودِ اين، زمينه‎ی عبادت را هم براي آدم فراهم مي‎كند؛ يعني اگر مي‎خواهم واقعاً عبادت كنم، زمينه‎اش را فراهم مي‎آورد؛ چه‎طور آدم از نمازِ شب محروم مي‎شود؟ روايت داريم وقتی در روز گناه مي‎كني، شب از نماز شب محروم مي‎شوي! پس بايد اول مشكلِ گناه را حل كنيم.

شيطان به نماز شبي كه دست‎مايه‎اش است، كاري ندارد؛ لذا اگر خداي‎نكرده انسان هم به نماز شب موفّق است و هم پدر و مادرش جرئت نمي‎كنند به او حرفشان را بزنند، بداند اين نماز شب، كمانِ تيرِ شيطان است؛ براي همين هم شيطان محكم پاي‎كار ايستاده و تعطيل نمي‎شود! يك جوان مذهبي بايد آن‎قدر خيال پدر و مادرش از او راحت باشد كه اگر به گوشِ او هم زدند خیالشان راحت باشد كه او كاري نمي‎كند؛ ولي آدم مي‎بيند خدای‌نکرده يك جواني، هيچ كس از پدر و مادر و خواهر و برادر و فاميل جرئت نمي‎كنند با او حرف بزنند؛ حزب‌اللهی هم هست! مثلِ آن بنده‎ی خدا كه مي‎گفت من پاي وظيفه كه پیش بیاید ديگر خدا را هم نمي‎شناسم، من فقط به وظيفه‎ام عمل مي‎كنم!

يكي از چيزهايي كه در عالَمِ مستحبّات همه قبول دارند و بسيار ارزش و بركت هم برايش نوشته‌شده و متأسفانه از چشم ما خيلي افتاده، تسبيحات حضرت زهرا سلام‌الله علیها است؛ اين كه عرض مي‌كنم از چشم ما افتاده، نه يعني انجامش نمي‌دهيم، به این معنا كه سريع آن را ادا مي‌كنيم؛ نمي‎دانم مقام‎معظّم‎رهبري را دوستان ديده‎اند همين تسبيحات را چه طوری انجام مي‎دهند؟ اين‎ها ذكر است، اين را جدّي بگيريم.

مقيّد باشيم بعد از نمازهاي واجب، و يك مقدار با توجّه به معنا، اين كار را انجام دهيم؛ وقتي كه مي‎گويم الحمدلله، اگر همه‎ی خوبي‎ها و كمالات مالِِ خداست، خب من هم كه اين‎ها را مي‎خواهم بايد از كجا به‌دست بياورم؟ اگر مي‎گويم خدا منزّه از هر نقص است، آن وقت ديگر اين چه فكري است كه سراغ من مي‎آيد كه حالا من اگر زحمت بكشم نتيجه مي‎دهد يا نمي‎دهد؟ براي چه نتيجه ندهد؟ مگر خدا نعوذبالله مي‎خواهد به تو ظلم كند و كارَت را بر باد دهد؟ اين تسبيحات را جدّي مقيّد باشيم، يك مقدار هم بامتانت بگوييم؛ البته اگر كارِ مهمی هست كه بايد برويم، برويم؛ ولي در اوقات ديگر، بعد از نمازها در دستورِ كارمان باشد؛ و از بسياري از كارهايي كه بعد از نماز مي‎كنيم، اين، ارزشش بيشتر است؛ اگر چه وقتي كه فرصت نداريم، همان را هم از دست ندهيم، يعني مثلاً من اگر عجله دارم، تسبیحات را در همان راه بگويم...

يكي از عادت‎هايي كه بين ما رايج شده، اين است كه ما قبل و بعد از نماز همديگر را مشغول مي‎كنيم، به‎خصوص به شوخي؛ این عادت خيلي از فرصت‎ها را از دستِ ما مي‎گيرد، بيشتر هم بين آقايان و جوان‎ها رايج است، اين نبايد عادت و رويه شود؛ بله، گاهي این کار، درست است، ولي آدم بايد بالأخره در حالِ نمازش بماند. در رواياتي داريم كه اگر كسي نماز را همین‌طوری تمام كند و برود خداي متعال به فرشته‎ها مي‎گويد اين بنده‎ی من هیچ‌چیزی نمي‎خواست؟! اگر چیزی مي‎خواست، به او بدهم، هيچ نيازي نداشت؟! اين مطلب را كه گفتيم نماز ستون دين است و ما اين را بايد ستون قرار دهيم و به آن بها دهيم، اینجاها خودش را نشان مي‎دهد؛ آرام‌آرام كه وقت نماز مي‎شود، نماز را پيش بيندازيم، وضويي لازم است، آمادگي‎اي لازم است، بياييم، بنشينيم ...

مطلبِ بعد بحثِ نماز شب است؛ به‌هرحال از چيزهايي كه در آيات و روايات و در بينِ بزرگانِ ما بسيار به آن پرداخته‌شده نماز شب است، منتها دقّت كنيم به‎عنوانِ يك مستحب به آن پرداخته‌شده است، نه يك واجب؛ دوستاني كه اهل نماز شب هستند و موفق مي‌شوند، خوشا به حالشان، قدر بدانند و شكر خدا را به‌جا بياورند، تلاش كنند خدا از آفاتش هم آن‎ها را حفظ كند؛ اگر بزرگواري هست كه موفّق به نماز شب نيست، سه تا مطلب را فعلاً بنده عرض مي‎كنم اين را دنبال كنند:

يك: شب‎ها طوري بخوابيم كه بیدار شدن براي نماز شب، شدني باشد، من بايد به‌موقع بخوابم، من بخواهم دو ساعت بخوابم، و براي نماز شب بيدار بشوم، نمي‎شود، نه، بايد از چيزهاي ديگر بگذرم، لذا بايد خوابم را تنظيم كنم؛ چند ساعتي كه ديگر به يك انسانِ طبيعي بشود بگوييم بيدار شو.

دو: خوراك هم به‌موقع باشد، يعني شام را زود بخورم، سبُك بخورم، كه وقتي مي‎خوابم اين شكم خوابم را سنگين نكند كه نتوانم بيدار شوم.

سه: تدريج را داشته باشم؛ يعني من كه هنوز توفيقِ نماز شب ندارم، از يك نقطه‎ی كوچك شروع كنم؛ كه معمولاً آدم‎ها دو دسته‎اند: برخي در بیدار شدن مشکل‌دارند، برخي در نمازخواندن.

اگر من راحت بيدار مي‎شوم و زياد حال‎ و حوصله‎ی نماز ندارم، نمازم را از كم شروع كنم؛ يعني مثلاً سه ركعت بخوانم، نشسته هم خواندم عيبي ندارد؛ يك‎مدّت اين‎طوري ادامه بدهم تا اين، جا بيفتد، بعد، دو ركعتِ ديگر اضافه كنم و ... . حالا اين ممكن است یک سال، دو سال طول بكشد، غصّه‎ی اين را نخوريم، مهم اين است كه در مسيرِ رشد باشيم؛ ممكن است بعد از دو سال، من به طور معمول، قبل از اذان بيدار مي‎شوم و یازده ركعت را مي‎خوانم، ولي به طور مختصر؛ خب اگر اين، جا افتاد، آدم بيايد و قنوتِ آخر را مقداري اضافه بكند، مثلاً هفتاد مرتبه استغفار كند، ولي اين را دقّت كنيم كه طوري اضافه نكنيم كه در سرازيري بيفتيم.

ولي آن كساني كه در بيدار شدن مشکل‌دارند و اگر بيدار شوند نماز را مي‎خوانند؛ اين‎ها فرض كنيد بگويند: ما هفته‎اي يك شب را بيدار شويم؛ و اين يك شب را هم يك وقتي بگذارند كه بیدار شدنش آسان است؛ يعني فرض كنيد خستگي‎اش كم بوده و فردا مشغله ندارد؛ منتها آن يك شب را هم به خودشان فشار نياورند، چون نَفسِ ما اين سختي‎ها را نگه مي‎دارد و هفته‎ی بعد بیدار شدنش سخت مي‎شود، اين‎ها را براي نفسِ خودش تلخ نكند؛ يك مدّت با همین يك شب ‎در هفته ادامه دهند، اگر اين، جا اُفتاد، دو شب در هفته بیدار شود؛ به نَفسَش هم بگويد: يك روز در هفته بود بر تو سخت نگذشت، خودت ديدي در طولِ روز هم برايت بهتر بود! اين‎ها را مدام به خودش بگويد كه اين نفس، آرام بگيرد؛ حالا اين هر چه طول بكشد عيبي ندارد، اگر اين، جا افتاد، بكند سه شب، و ... تا ايّام هفته را كامل كند؛ آن‎وقت آن مقداري كه در برنامه‎ی انسان است اگر از دستش رفت، قضايش را به‌جا آورَد، چون اگر قضايش را به‌جا نياورَد، اين دستگيرِ نَفسَش مي‎شود كه اگر بيدار نشدي چيزي نيست، آن‎وقت زيرِ بار نمي‎رود، ولي اگر بداند اگر بيدار نشد بايد قضايش را بخواند، زیرِ بار می‎رود؛ حالا قضايش را ايستاده بخواند يا نشسته يا در راه، هر طور كه شد.

به كساني كه به طور معمول موفّق هستند هم مي‎گويم بر خودشان فشار نياورند، نشانه‎ی اين كه انسان دارد در كاري به خودش فشار مي‎آورَد اين است كه وقتي موقعش مي‎رسد ته دلش مي‎گويد كاش نشود، اگر آدم دارد اين‎طوري پيش مي‎رود، دوام نمي‎آورد؛ و اگر مي‎بيند بيدار نمي‎شود، ساعت بگذارد، منتها چيزي كه اعصاب شما را آزار مي‎دهد نگذاريد، اين‎كه با چيزي بيدار شويد كه آزار ببينيد و براي شما ناخوشايند باشد، اين، نماز شب را از شما مي‎گيرد؛ يك صوت مناسب يا يك موسيقي ملايم.

سؤالات:

1. جايي شنيدم ترك گناهان به‎واسطه‎ی نوافل و مستحبّات امكان‎پذيرتر است و حتي شايد بدون آن‎ها نتوان به اين رسيد، اين مطلب چقدر درست است؟

در اين‎كه مستحبّات اگر بجا و با شرايط انجام شود ما را در ترك گناه كمك مي‎كند در اين شكّي نيست، منتها من اگر ترك گناه از چشمم افتاد و مستحب چشمم را گرفت، اين مستحب ديگر كمكي نمي‎كند؛ ولی اين‎كه بگوييم بدون مستحبّات نمي‎شود، نه، اگر بدون مستحب نشود گناه را ترك كرد، اين ديگر مستحب نمي‎شود، مي‎شود واجب، چون هر چيزي که بدون آن نشود گناه را ترك كرد، واجب مي‎شود؛ مثل اين‎كه پوشيدن چهره براي خانم‎ها مستحب است، حالا اگر خواهري ببيند آن آقا آنجا ايستاده و مدام نگاه مي‎كند، اين ديگر واجب است.

2. آدم گاهي حوصله‎ی نماز ندارد، چون طولاني است.

ببينيد! نماز واجب و كار واجب را با اين‎ها نمي‎شود ترك كرد؛ نماز، اول‎وقت بودنش مستحب است، اين را مي‎شود بگوييم بگذاريم بعد، تا اين خستگي و بي‎حوصلگي برطرف شود، ولی اگر من هر چه نگاه مي‎كنم تا غروب شرايط همين‎طوري ادامه دارد، آنجا ديگر چه فايده دارد من عقب بيندازم؟ لذا اگر نفهمم چه خوانده‎ام هم نبايد بگذارم نمازم به قضا شدن بكشد، البته عرض كردم انسان مقدّمات را فراهم كند.

3. انجامِ امورات منزل -كه عموماً خانم‎ها به عهده مي‎گيرند- مستحب است، و اين در حالي است كه انسان بسياري واجباتِ ديگر دارد كه به‎خاطرِ انجامِ اموراتِ منزل، آن‎ها را به تأخير مي‎اندازد، آيا اين مسئله درست است كه رسيدن به خانواده و منزل، واجب نباشد؟

ببينيد! مثلاً اگر يك خانمي احكام شرعي‎اش را نمي‎داند و از رساله هم نمي‎تواند استفاده كند، حاج آقايي در مسجد دارد احكام مي‎گويد و او تنها راهش اين است كه به مسجد برود تا احكام را بداند؛ یا مثلاً پدرِ اين خانم مريض است و اگر به او نرسد به خطر مي‎اُفتد، اینجا دیگر واجب است به پدرش برسد، و لو كارهاي خانه‎ی خودش بماند؛ اگر واقعاً واجباتِ اين‎طوري باشد، اين حرف درست است.

منتها ببينيد! بر فرض بناي ازدواج ما بر اين است كه زن اين كارها را انجام دهد و مرد هم دارد می‌گوید كه من زنِ خانه‎دار مي‎خواهم، اینجا ديگر معلوم نيست مستحب باشد.

مطلب ديگر اين‎كه مگر بر اين مردي كه دارد مي‎رود خريد مي‎كند، این کار واجب است؟ نه، واجب نيست! آن چه بر مرد واجب است نفقه است؛ دقت كنيد! با اين تقسیم‌کار زندگي پا مي‌گيرد، خب اگر خانم بخواهد به اين موضوع به چشم مستحب نگاه كند و مرد همین‎طور باشد، آن‎وقت هر دو باهم بروند مغازه و باهم برگردند و باهم همه‎ی كارها را انجام دهند! لذا اين برنامه‎ريزي و تقسیم‌کار، براي اين‎كه زندگي پا بگيرد ضرورت دارد؛ اگر شما مي‎خواهيد بچّه خوب تربيت شود، ضرورت دارد تقسیم‌کار و برنامه‎ريزي كنيد و باهم هماهنگ باشيد.

4. براي خواب و استراحت بايد چه طوری برنامه‎ريزي كنيم؟

در سنين جواني خوابِ کمتر از شش‎ساعت معلوم نيست صلاح باشد، بعدها آثار خودش را نشان مي‎دهد و انسان به يك خستگي و كوفتگي مزمن دچار مي‎شود كه در خيلي از جاها كيفيتِ كارش هم پايين مي‎آيد؛ (اين‎كه مي‎گويم شش‎ساعت، این حداقلش است و براي يك جوان تا 7-8 ساعت هم مشكلي ندارد) عمده‎ این خواب هم بايد در شب باشد؛ و هر چه خواب به‌طرف اولِ شب بیاید بهتر است؛ شما فرض كنيد اذان صبح را من در نظر بگيرم، شش‎ساعت قبلش سعي كنم بخوابم، اين بشود برنامه‎ی من؛ اگر در شب کم خوابیدیم، بقيه‎اش را در طولِ روز جبران كنيم.

اين برنامه را كه می‎خواهم به اجرا بگذارم، اين‎طور نيست كه من تصميم بگيرم ساعت یازده بخوابم بعد آسمان و زمين دست در دست هم بدهند كه من یازده بخوابم! برعكس است، برويد امتحان كنيد؛ همین که گفتید من قبل از یازده مي‎خوابم، اگر هم تا حالا مي‌خوابيديد، بعد از اين ديگر نمي‎شود؛ چون ما يك دشمن‌داریم به نام شيطان، كه او ما را مي‎بيند، تا حالا چون من روي این ساعت حساب باز نكرده بودم، او هم كاري نداشت که من یازده بخوابم، امّا حالا كه برنامه دارم یازده بخوابم تا قبل از اذان بيدار شوم، ديگر او نمي‎گذارد و سخت مي‎شود؛ آن‎وقت من اين ساعت را نبايد از دست بدهم، يعني بايد زور بزنم! دو دقيقه هم به يازده نزديك كردم ارزش دارد، يك‎ربع در هفته هم رو به ساعتِ يازده آمدم ارزش دارد؛ برنامه، يعني آن چيزي كه خطّ روشنِ من است و تلاش مي‏كنم مقدّمات و زمينه‎ها را فراهم كنم كه آن‎طوري بشود، نه‎اين‎كه خودبه‎خود بشود، نرم‎افزار رایانه‌ای نيست كه خودش كار را پيش ببرَد، انسان است.

از لحاظ فقهي هم عرض كنم اذان صبح را كه به افق مثلاً تهران اعلام مي‎كنند، مي‎دانيد كه تا ده دقيقه، نماز صبح خواندن شرعاً مقداري مشكل دارد، امّا در اين فاصله، نماز شب را به‎عنوان اداء، مي‎شود خواند؛ يعني اگر كسي پنج‎دقيقه قبل از اذان صبح بيدار شود، می‎تواند يك وضوي درست‌وحسابی بگيرد و یازده ركعت را مختصر بخواند، بعد هم مي‎تواند نماز صبح را اول‎وقت بخواند؛ ولي وقتِ خواب را بر حسب گردش ساعت، معلوم كند؛ اگر بعدازظهر هم وقت هست، يك استراحتي بكنيم كه براي شب، خستگي‎مان زياد نباشد، چون شب اگر خيلي خسته باشيم، صبح اُميدِ بيدار شدن نيست.

**«أَللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمِّدٍ و آلِ مُحَمَّدٍ و عَجِّل فَرَجَهُم»**