

# سجدہ شکر



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

### فضیلت و کیفیت سجده شکر

چون از تعقیب نماز فارغ شدی، سجده‌ی شکر بجا آور و اتفاق علمای شیعه بر آن است که سجده‌ی شکر در وقت تازه شدن نعمتی یا دفع بلائی مستحبّ است و بهترین آن پس از نماز است برای شکر بر توفیق ادای نماز.

به سند معتبر از حضرت باقر(علیه‌السلام) روایت شده: پدرم امام زین العابدین(علیه‌السلام) هیچ نعمتی را از خدا یاد نکرد مگر آن‌که به شکرانه‌ی آن سجده بجا آورد و هیچ آیه‌ای از قرآن نخواند که در آن سجده باشد، مگر آن‌که سجده کرد و خدا شری را که از آن می‌ترسید از او دفع نکرد، مگر آن‌که سجده کرد و از هر نماز واجب‌ی که فارغ می‌شد، پس از آن سجده بجا می‌آورد و هرگاه اصلاح نمودن میان دو نفر را توفیق می‌یافت، به خاطر شکر آن سجده می‌کرد، در تمام مواضع سجود آن حضرت اثر سجده نمایان بود، به این خاطر به آن حضرت سجّاد می‌گفتند.

و نیز به سند صحیح از حضرت صادق (علیه السلام) روایت شده: هر مؤمنی در غیر نماز، برای شکر نعمتی برای خدا سجده کند حق تعالی برای او ده حسنه می نویسد و ده سیئه را از او محو می کند و ده درجه برای او در بهشت بلند می گرداند.

و به سندهای معتبر بسیار از آن حضرت روایت شده: نزدیک ترین حالات بنده به خدا، حالت سجده همراه با گریه است.

در حدیث صحیح دیگری فرمود: سجده‌ی شکر بر هر مسلمانی واجب است، نماز خود را با آن تمام کن و پروردگارت را به وسیله‌ی آن خشنود نما و فرشتگان را از خود به شگفتی انداز.

به درستی که بنده هرگاه نماز بجا آورد و پس از آن سجده شکر کند، پروردگار جهانیان بین او و فرشتگان پرده را بگشاید و بگوید: ای فرشتگان من، به جانب بنده من نظر کنید که فریضه‌ی مرا ادا نمود و عهد مرا تمام کرد، پس در پیشگاه من به خاطر آنچه بر او انعام کرده‌ام سجده کرد، ای فرشتگان من، به او چه پاداشی باید داد؟ پاسخ می دهند:

رحمتت را. می پرسد: دیگر چه؟ می گویند: بهشت، باز می فرماید: دیگر چه؟ می گویند: کفایت کارهای مهمّ او و برآوردن حاجاتش.

پس حق تعالی به کرات می پرسد و فرشتگان پاسخ می دهند تا آن که فرشتگان می گویند: پروردگارا، دیگر چیزی نمی دانیم، آنگاه خدای کریم می فرماید: من او را شکر می کنم چنان که او مرا شکر کرد و به فضل خود به سوی او رو می کنم و رحمت عظیم خود را در قیامت به او می نمایانم!

به سند صحیح از حضرت صادق (علیه السلام) روایت شده: خدای عالمیان، ابراهیم را برای آن خلیل خود گردانید که بسیار بر زمین سجده می کرد.

و در حدیث معتبر دیگری فرمود: چون نعمتی از نعمت های خدا را به یاد آوری و در جایی باشی که کسی از مخالفان تو را نبیند، چهره ی خود را به نیت سجده بر زمین گذار و اگر در جایی باشی که مخالفان حاضر باشند و نتوانی سجده کنی، دست بر پایین شکم خود گذار و برای تواضع و فروتنی نسبت به خدا به حالت رکوع درآ و دست بر شکم گذاشتن به خاطر آن است که مخالفان گمان کنند دردی در شکم

تو پیدا شده.

در روایات متعددی وارد شده حق تعالی به موسی خطاب کرد: می دانی تو را برای چه برگزیدم و از میان آفریدگان تنها تو را کلیم خود کردم؟ موسی گفت: پروردگارا نمی دانم، خدا فرمود: برای آن که بر احوال بندگان توجه کردم، در میان ایشان کسی را ندیدم که در پیشگاه من بیش از تو خشوع آورد، چون تو از نماز فارغ می شوی دو طرف چهرهات را بر خاک می گذاری.

به سند موثق از حضرت رضا(علیه السلام) روایت شده: سجده پس از فراغت از نماز واجب، شکر خدا است بر این که بنده خود را بر ادا کردن واجب توفیق داده و کمتر چیزی که باید در این سجده گفته شود، این است که سه مرتبه بگوید: «شُكْرًا لِلَّهِ» راوی پرسید: «شُكْرًا لِلَّهِ» چه معنایی دارد؟

حضرت فرمود: معنایش این است که این سجده از جانب من برای شکر و سپاس خدا است بر این که به من توفیق داد به خدمتش برخاستم و واجب او را ادا کردم و شکر خدا موجب فزونی نعمت و توفیق طاعت است و اگر در نماز

تقصیری مانده باشد که به نافله‌ها جبران نگشته به وسیله این سجده جبران می‌شود.

و اما کیفیت این سجده مشروط به شرطی نیست؛ به هر شکلی که صورت گیرد صحیح است و احوط آن است که بر زمین انجام گیرد و اگر بتواند باید مانند سجده نماز بر هفت عضو سجده کند و پیشانی را بر آنچه سجده نماز بر آن صحیح است بگذارد.

و بهتر آن است که بر خلاف سجده‌ی نماز دست‌ها را بر زمین بخواباند و شکم را به زمین برساند و مستحبّ است اول پیشانی را بر زمین گذارد، سپس طرف راست صورت را، آنگاه جانب چپ را و دوباره پیشانی را بر زمین گذارد. به همین خاطر این حالت را «دو سجده‌ی شکر» می‌گویند؛ و ظاهراً بدون گفتن ذکر هم صورت می‌گیرد و مستحبّ است که در این سجده ذکر بگوید و بهتر آن است که ذکرها و دعاهایی را که در چند سطر بعد ذکر خواهد شد بخواند و مستحبّ است این سجده را طول دهد.

سجده‌ی امام موسی کاظم (علیه‌السلام) و بعضی از اصحاب آن حضرت

چنان‌که روایت شده: حضرت موسی بن جعفر (علیه‌السلام) پس از طلوع صبح سجده می‌نمود تا هنگام ظهر شرعی و بعد از عصر تا هنگام شام و در حدیث دیگری وارد شده آن حضرت بیشتر از ده سال هر روز پس از طلوع آفتاب تا هنگام ظهر شرعی در سجده بودند.

و به سند صحیح روایت شده حضرت رضا (علیه‌السلام) به اندازه‌ای در سجود می‌ماند که سنگ‌ریزه مسجد از عرق ایشان تر می‌شد و آن حضرت دو طرف روی خود را بر زمین مسجد می‌چسبانند.

در کتاب رجال کشی آمده است که فضل‌بن‌شاذان نزد ابن‌عُمَیر آمد در حالی که در سجده بود و سجده را بسیار طول داد، چون سر برداشت و درباره طول سجده‌اش سخن به میان آمد گفت: اگر سجده جمیل بن‌دراج را می‌دید، سجده مرا طولانی نمی‌شمردی و نیز گفت: روزی نزد جمیل رفتم، او سجده را بسیار طول داد، چون سر برداشت گفتم: سجده را طول دادید؟ گفت: اگر طول سجده معروف بن‌خرَّبوذ را می‌دید، سجده مرا آسان می‌شمردی. و نیز از فضل‌بن‌شاذان روایت کرده حسن بن علی بن

فضّال برای عبادت به صحرا می‌رفت، سجده را به اندازه‌ای طول می‌داد که پرندگان بر پشتش می‌نشستند به گمان این که جامهٔ افتاده‌ای است و حیوانات وحشی در اطراف او می‌چریدند و از او نمی‌هراسیدند.

و نیز روایت کرده، علی بن مهزیار به هنگام طلوع آفتاب به سجده می‌رفت و سر بر نمی‌داشت تا برای هزار نفر از برادران خود دعا می‌کرد همانند آنچه که برای خود دعا کرده بود و از کثرت طول سجده بر پیشانی او به مانند زانوی شتر، پینه بود! و نیز روایت کرده ابن عُمیر، پس از نماز صبح سر به سجده شکر می‌گذاشت و بر نمی‌داشت مگر هنگام ظهر.

بهتر این است که سجده شکر پس از تمام تعقیبات و پیش از انجام نوافل باشد و بیشتر اصحاب گفته‌اند: در نماز مغرب پس از نوافل انجام گیرد و بعضی زمان انجام آن را پیش از نوافل گفته‌اند و ظاهراً هر دو وقت خوب است ولی پیش از نوافل بجا آوردن بهتر است، چنان که حمیری از حضرت صاحب الزمان روایت کرده و اگر هر دو را به عمل آورد، شاید بهتر باشد.



دعاهای سجده شکر

اما دعاهای این سجده بسیار است و آسان‌ترین آن‌ها این چند مورد است.

اول:

به سند معتبر از حضرت رضا (علیه‌السلام) روایت شده: اگر می‌خواهی صد مرتبه «شُكْرًا شُكْرًا» بگو و اگر می‌خواهی صد مرتبه «عَفْوًا عَفْوًا».

در «عیون أخبار الرضا» از رجاء بن ابی الضّحاک روایت کرده که حضرت رضا (علیه‌السلام) در راه خراسان هرگاه از تعقیب نماز ظهر فارغ می‌شدند، صد مرتبه در سجده می‌گفتند: «شُكْرًا لِلَّهِ» و چون از تعقیب نماز عصر فارغ می‌شدند، صد مرتبه در سجده می‌گفتند: «حَمْدًا لِلَّهِ»

دوم:

شیخ کلینی به سند معتبر از حضرت صادق (علیه‌السلام) روایت کرده نزدیک‌ترین احوال بنده به خدای تعالی هنگامی است که در سجده باشد و خدای خود را بخواند.

چون به سجده روی بگو:

يَا رَبَّ الْأَرْبَابِ، وَيَا مَلِكَ الْمُلُوكِ، وَيَا سَيِّدَ السَّادَاتِ، وَيَا جَبَّارَ  
الْجَبَابِرَةِ، وَيَا إِلَهَ الْأَلِهَةِ، صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ،

ای پروردگار پرورندگان و ای پادشاه پادشاهان و ای سرور  
سروران و ای جبار جباران و ای معبود معبودان، درود فرست  
بر محمد و خاندان محمد

سپس حاجت خود را بخواه. آنگاه بگو:

فَإِنِّي عَبْدُكَ، ناصيتي في قبضتِكَ

من بنده توأم، اختیارم در دست قدرت توست.

بعد هر دعایی را که خواهی بکن که خدا بخشنده است و  
برآوردن هیچ حاجتی برای او دشوار نیست.

سوم:

کلینی به سند موثق از حضرت صادق (علیه السلام) روایت  
کرده: پدرم را شبی در مسجد به حال سجده دیدم، شنیدم  
می‌گریست و این دعا را می‌خواند:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي حَقًّا حَقًّا، سَجَدْتُ لَكَ يَا رَبِّ تَعَبُدًا  
وَرِقًّا، اللَّهُمَّ إِنَّ عَمَلِي ضَعِيفٌ فَضَاعِفُهُ لِي، اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ

يَوْمَ تَبَعْتُ عِبَادَكَ، وَتُبَّ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ .  
 منزهی تو، خدایا تو پروردگار منی، به راستی از روی بندگی و  
 بردگی برای تو سجده کردم، ای پروردگارم؛ خدایا، به درستی  
 که عمل من کم است بر آن بیفزای، خدایا مرا از عذابت  
 نگاه دار، روزی که بندگان را برانگیزی و توبه‌ام را بپذیر زیرا  
 تو پذیرنده‌ی توبه و مهربانی.

#### چهارم:

کلینی به سند معتبر روایت کرده: حضرت امام  
 موسی بن جعفر (علیه السلام) این دعا را در سجده می‌خواند:  
 أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارٍ حَرَّتْهَا لَا يُطْفِئُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارٍ جَدِيدُهَا  
 لَا يُبْلَى، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارٍ عَطَشَانُهَا لَا يُرْوَى، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ  
 نَارٍ مَسْلُوبُهَا لَا يُكْسَى .

به تو پناه می‌آورم از آتشی که گرمایش فرو نمی‌نشیند و به  
 تو پناه می‌آورم از آتشی که تازه‌اش کهنه نمی‌گردد و به تو  
 پناه می‌آورم از آتشی که تشنه‌اش سیراب نشود و به تو پناه  
 می‌آورم از آتشی که برهنه‌اش پوشیده نگردد.

پنجم:

کلینی به سند معتبر روایت کرده: مردی به حضرت صادق(علیه السلام) شکایت کرد: امّ ولدی [امّ ولد به کنیزانی گفته می‌شود که از مالکان خود دارای فرزندی می‌شوند] دارم که علیل است، فرمود: پس از هر نماز واجب در سجده شکر بگوید: «يَا رُؤُوفُ يَا رَحِيمُ يَا رَبَّ يَا سَيِّدِي؛ ای بنده نواز، ای مهربان، ای پروردگار، ای آقای من» آنگاه حاجت خود را بطلبد.

ششم:

در بسیاری از روایات معتبر نقل شده امام صادق(علیه السلام) و امام کاظم(علیه السلام) در سجده شکر بسیار می‌گفتند: «أَسْأَلُكَ الرَّاحَةَ عِنْدَ الْمَوْتِ، وَ الْعَفْوَ عِنْدَ الْحِسَابِ؛ از تو خواهم آسودگی هنگام مرگ و گذشت هنگام حساب».

هفتم:

به سند صحیح از حضرت صادق(علیه السلام) روایت شده

در سجده می‌گفتند: «سَجَدَ وَجْهِي لِلَّيْمِ لَوْجِهِ رَبِّي الْكَرِيمِ؛  
سجده کند روی پست من برای خاطر پروردگار بزرگوار».

هشتم:

در بعضی از کتب معتبر از امیرمؤمنان (علیه‌السلام) روایت شده بهترین سخنان نزد حق تعالی، آن است که بنده در سجده سه مرتبه بگوید: «إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي؛ من به خویشتن ستم کردم، پس بیامرزم».

نهم:

در «جعفریات» به سند صحیح از حضرت امام صادق (علیه‌السلام) روایت کرده: حضرت رسول (صلی‌الله‌علیه‌وآله) وقتی سر به سجده می‌گذاشت این دعا را می‌خواند:

اللَّهُمَّ مَغْفِرَتُكَ أَوْسَعُ مِنْ ذُنُوبِي، وَرَحْمَتُكَ أَرْجَىٰ عِنْدِي مِنْ عَمَلِي، فَاغْفِرْ لِي ذُنُوبِي يَا حَيًّا لَا يَمُوتُ .

خدایا آمرزشت از گناهان من گسترده‌تر و مهتر بر من از عملم امیدبخش‌تر است، گناهان مرا بیامرز، ای زنده‌ای که

هرگز نمی‌میرد.

دهم:

قطب راوندی از حضرت صادق (علیه‌السلام) روایت کرده: هرگاه بر تو شدت و غمی عارض شود و به نهایت سختی برسد، بر زمین سجده کن و بگو:

يَا مُذِلَّ كُلِّ جَبَّارٍ، يَا مُعِزَّ كُلِّ ذَلِيلٍ، قَدْ وَحَقَّكَ بَلَخَ مَجْهُودِي، فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَفَرِّجْ عَنِّي .

ای خوارکننده‌ی هر سرکش، ای عزت‌بخش هر خوار، به حقّت سوگند تابم به سرآمد، پس بر محمد و خاندان محمد درود فرست و مشکل مرا بگشای.

در کتاب «عُدة الداعی» از آن حضرت روایت کرده: هرگاه به مردی حادثه‌ای یا پیش‌آمد سختی یا اندوه شدیدی یا غمی سنگین برسد، زانوها و دست‌های خود را تا مرفق برهنه کند و به زمین بچسباند و سینه خود نیز به زمین برساند و حاجت خود را بطلبد.

یازدهم:

ابن بابویه به سند معتبر از حضرت صادق (علیه‌السلام)

روایت کرده: هرگاه بنده در سجده سه مرتبه بگوید: «يَا اللَّهُ يَا رَبَّاهُ يَا سَيِّدَاهُ» خدای کریم در جواب او گوید: «لَبَّيْكَ»؛ بنده من، حاجت خود را بخواه. در «مکارم الاخلاق» روایت کرده: هرکه در سجده بگوید: «يَا رَبَّاهُ يَا سَيِّدَاهُ» آن قدر که نفس قطع شود، حق تعالی فرماید: حاجت خود را بخواه.

دوازدهم:

در کتاب «مکارم الاخلاق» از امام صادق (علیه السلام) روایت کرده حضرت رسول (صلی الله علیه و آله) به مردی رسید که در حال سجده بود و می گفت:

يَا رَبِّ مَاذَا عَلَيْكَ أَنْ تُرْضِيَ عَنِّي كُلَّ مَنْ كَانَ لَهُ عِنْدِي تَبِعَةٌ،  
وَأَنْ تَغْفِرَ لِي ذُنُوبِي، وَأَنْ تُدْخِلَنِي الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِكَ، فَإِنَّمَا  
عَفْوُكَ عَنِ الظَّالِمِينَ، وَأَنَا مِنَ الظَّالِمِينَ، فَلْتَسْعِنِي رَحْمَتَكَ  
يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ .

ای پروردگارم، تو را چه می شود که از من خشنود کنی هرکه را از او نزد من حقی است و این که گناهانم را بیامرزی و به رحمتت مرا وارد بهشت گردانی، جز این نیست که گذشت تو از ستمکاران است و من از ستمکارانم، پس مرا به مهتر

فراگیر، ای مهربان‌ترین مهربانان.

حضرت فرمود: سر از سجده بردار که دعایت مستجاب شد، به درستی که دعای پیامبری را خواندی که در زمان قوم عاد بود.

مولف گوید: ما در «مفاتیح» در ضمن اعمال «مسجد کوفه» و «مسجد زید»، بعضی دعاها را نقل کردیم که در سجده خوانده می‌شود.

دعا برای برادران مؤمن در سجده

و شیخ طوسی در کتاب «مصباح المتهجد» در ذکر سجده شکر فرمود: مستحب است برای برادران خود، در سجده دعا کند و بگوید:

اللَّهُمَّ رَبَّ الْفَجْرِ وَاللَّيْلِ الْعَشْرِ، وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ، وَاللَّيْلِ إِذَا يَسُرُّ، وَرَبِّ كُلِّ شَيْءٍ، وَإِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ، وَخَالِقَ كُلِّ شَيْءٍ، وَمَلِكَ [وَمَلِيكَ] كُلِّ شَيْءٍ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَافْعَلْ بِي وَبِفُلَانٍ وَفُلَانٍ مَا أَنْتَ أَهْلُهُ، وَلَا تَفْعَلْ بِنَا مَا نَحْنُ أَهْلُهُ، فَإِنَّكَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ.



ای پروردگار بامداد و شب‌های ده‌گانه و پروردگار جفت و تک و شب‌هنگامی که می‌گذرد و پروردگار هر چیز و معبود هر چیز و آفریننده‌ی هر چیز و پادشاه هر چیز، بر محمد و خاندانش درود فرست و با من و فلان و فلان آنچه شایسته‌ی آنی انجام ده و نسبت به ما آنچه سزاوار آن هستیم انجام مده، به درستی که تو اهل تقوا و آمرزشی.

چون سر از سجده برداشتی، دست خود را بر موضع سجود خود می‌مالی و از طرف چپ صورت، به صورت می‌کشی، آنگاه به پیشانی سپس سه مرتبه به جانب راست و در هر مرتبه می‌گویی:

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ، لِإِلَهِ إِلَّا أَنْتَ، عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ . اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي الْهَمَّ، وَالْحَزْنَ، وَالْغَيْرَ، وَالْفِتْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ .

خدایا تو را ستایش، معبودی جز تو نیست، دانای نهان و آشکار، بخشنده و مهربان، خدایا اندوه درون و غم و دگرگونی‌ها و فتنه‌ها آنچه آشکار شد و آنچه نهان گشت را از من برطرف کن.