

## بخشیدن از دل، بررسی روایت‌ها و تجربیات قنوت نماز شب

علی زارع زردینی<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی دعاهای افراد در قنوت نماز شب از طریق تحلیل روایت‌های نمازگزاران است. این پژوهش به شیوه کیفی و با استفاده از روش روایت پژوهی انجام شده است. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و از طریق نمونه در دسترس انتخاب گردید. گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه با ۱۶ نمازگزار انجام شد و داستان دعاهای آنان در قنوت نماز شب ثبت گردید. نتایج تحقیق نشان داد که افراد در نماز شب برای اقوام و خویشان، دوستان، کسانی که نسبت به آن‌ها مدیون هستند، افرادی که به آن‌ها جفا کرده‌اند و از آن‌ها کدورت دارند، شهدا و علما دعا کرده‌اند. دعا برای کسانی که از آن‌ها دلخوری دارند، ویژگی مشترک اغلب شرکت‌کنندگان بود. دعا در حق افراد، به ویژه کسانی که کدورت، ناراحتی یا کینه‌ای نسبت به آن‌ها دارند، موجب بخشش آن‌ها از ته دل می‌شود. این پاک‌سازی دل از کینه و کدورت، زمینه‌ساز دعای بعدی در قنوت نماز شب است که در آن از خداوند درخواست عفو و بخشش می‌شود؛ و از خدا می‌خواهیم ما را عفو کند.

کلیدواژه: نماز شب، قنوت، دعا، روایت پژوهی، بخشش، ارتباطات، عفو، تجربه‌های دینی

۱. استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران؛ azareh@yahoo.com

تاریخ ارسال ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ تاریخ پذیرش ۱۴۰۴/۲/۲۳

## ۱. مقدمه

نماز، به عنوان ستون دین و اولین واجب در اسلام، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بر اساس روایات، قبول این عبادت به معنای پذیرش دیگر عبادات نیز هست؛ به عبارت دیگر، اگر نماز پذیرفته شود، سایر عبادات نیز قبول خواهند شد و در صورت عدم پذیرش آن، سایر اعمال نیک نیز پذیرفته نخواهند شد. خواندن نماز آثار و فواید متعددی دارد، از جمله جلوگیری از لغزش‌ها و فسادها (عنکبوت، ۴۵)، آرامش و تسکین روح و روان (رعد، ۲۸)، رعایت بهداشت فردی، از بین بردن کبر و غرور و خودخواهی (بقره، ۳۴)، از بین برنده بدی‌ها (هود: ۱۱۴)، می‌باشد. همچنین، نماز می‌تواند موجب شفای بیماری‌های جسمانی و روانی و کاهش عوارض ناشی از آن‌ها گردد (عامری و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۳۹).

در اسلام، علاوه بر نمازهای واجب روزانه که مجموعاً ۱۷ رکعت هستند، نمازهای مستحب روزانه دیگری نیز وجود دارد که به آن‌ها نافله یا نوافل می‌گویند. از میان نوافل، مهم‌ترین نافله، نماز شب است که بر انجام آن تأکیدات بسیاری در آیات و روایات صورت گرفته است؛ به طوری که خداوند نماز شب را بر پیامبر گرامی‌اش، حضرت محمد ﷺ، واجب فرمود «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ» پاسی از شب را به نافله و تهجد بپرداز و سحرخیزی کن (اسرا، ۱۷). همچنین، پیامبر ﷺ بر نماز شب تأکید فراوانی داشتند و به حضرت علی عليه السلام چندین بار سفارش کردند: «يَا عَلِيُّ عَلَيْكَ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ وَ عَلَيْكَ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ وَ عَلَيْكَ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ» (فیض کاشانی، ۱۳۶۵، ج ۷، ص ۱۰۲).

اولیای خدا همواره بر اهمیت و فضیلت نماز شب تأکید کرده‌اند. شیخ حر عاملی در آثار خود به تأثیر شگرف این عبادت در ابعاد مختلف از جمله تندرستی جسم و تعالی روح اشاره کرده است (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۲۷۲). شب‌زنده‌داری و خلوت شبانه در پیشگاه خداوند، نقشی محوری در تزکیه نفس، آرامش روان و حتی سلامت جسمانی ایفا می‌کند. از این رو، بررسی و پژوهش درباره نماز شب تنها محدود به حوزه دین‌شناسی نیست، بلکه از جنبه‌های روانشناسی، جامعه‌شناسی و فرهنگ‌شناسی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. تحقیق در این زمینه می‌تواند فهم عمیق‌تری از جایگاه این عبادت در زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان ارائه دهد و همچنین راه‌هایی نوین برای تقویت مناسبات اجتماعی، افزایش تاب‌آوری روانی و ارتقای سلامت معنوی در جوامع انسانی پیدا کند.

نماز شب شامل ۱۱ رکعت است که در قالب چهار نماز دورکعتی به نیت نماز شب، یک نماز دورکعتی به نیت شفع و یک رکعت نماز وتر خوانده می‌شود. در قنوت نماز وتر، نمازگزار علاوه بر طلب استغفار از درگاه خداوند، برای ۴۰ مؤمن دعا می‌کند و سپس از خداوند عفو و مغفرت طلب می‌نماید. در این دعا که نمادی از روحیه نوع‌دوستی و تقاضای خیر برای دیگران است، می‌توان جلوه‌ای از تأثیر معنوی نماز شب در تقویت پیوندهای اجتماعی و روح برادری ایمانی یافت.

نگارنده خود تجربه‌ای شخصی و قابل تأمل از این عبادت روحانی را در قنوت نماز وتر داشته است: همیشه در نماز شب برای ۴۰ مؤمن عبارتی کلی چون «اللهم اغفر للمؤمنین و المؤمنات» را تکرار می‌کردم؛ اما در یکی از شب‌ها، تصمیم گرفتم اسامی افراد را به‌طور مشخص ذکر کنم. در آغاز، نام‌های نزدیکان خود را برشمردم تا اینکه به فردی رسیدم که به علت کدورتی شخصی نمی‌خواستم برای او دعا کنم. به جای او، خواستم نام فرد دیگری را ذکر کنم، اما هیچ نام دیگری به ذهنم نیامد هم‌زمان به یاد آموزه‌های دین درباره گذشت و بخشش افتادم و نام او را نیز در دعای خود جای دادم؛ و گفتم: «اللهم اغفر فلان» پس از ذکر نام او، گویا دیگر مؤمنانی که باید نامشان را می‌بردم، به ذهنم جریان یافتند و توانستم دعای ۴۰ مؤمن را با آرامش تکمیل کنم. در نماز حین ذکر «العفو» و پس از نماز، حس خوبی داشتم. حس و حال معنوی و آرامش عجیبی پس از این دعا در خود احساس کردم، گویی گامی در جهت خودسازی و گذشت از تعلقات نفسانی برداشته بودم.

این تجربه، سؤالی را در ذهنم ایجاد کرد: آیا تأثیر برشمردن اسامی دقیق افراد در دعای نماز شب تجربه‌ای شخصی است یا دیگر نمازگزاران نیز چنین حالتی را تجربه می‌کنند؟ همچنین چه معیارهایی برای انتخاب اسامی در قنوت وجود دارد؟ آیا انتخاب‌ها صرفاً بر اساس روابط عاطفی و نزدیک است، یا مؤلفه‌هایی مانند بخشش، دلجویی و توجه معنوی به دیگران نیز در این انتخاب نقش دارند؟ این سؤالات، انگیزه‌ای شد برای پرداختن به تجربه‌های متنوع دیگران در زمینه قنوت نماز شب. لذا سؤال پژوهشی در این پژوهش این است که افراد چه معیارهایی برای ذکر اسامی در قنوت نماز شب دارند، آیا ذکر اسامی بر اساس روابط عاطفی و نزدیکان است یا مؤلفه‌های دیگری نیز در نام بردن نقش دارند.

## ۲. پیشینه پژوهش

کرمی و آبکار (۲۰۱۷)، در پژوهش خود با عنوان «نماز شب و عوامل منع ادای آن»، به شیوه تحلیلی توصیفی به بررسی موانع بازدارنده نماز شب پرداختند و پیشنهادهایی برای برطرف کردن موانع ارائه نمودند.

صیدی دیمه (۲۰۲۳)، در پژوهش خود با عنوان «تأثیر نماز بر ابعاد شخصیتی و رفتاری جوانان در مقابله با فتنه‌ها در عصر حاضر»، نتیجه گرفت که نماز می‌تواند تحریف‌ها و توطئه‌های شکل گرفته از سوی رسانه‌های معاندین را بزدايد و در مسیر از بین بردن مشکلات گام بردارد.

خاتمی و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهش خود با عنوان «کاوشی در نماز شب پیامبر اکرم ﷺ»، وجوب نماز شب بر پیامبر اکرم را با توجه به آیات و روایات بررسی نمودند.

عامری و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهش خود با عنوان «نماز جلوه‌گاه عشق و شاهره سلامت و سعادت»، به بررسی آثار نماز بر سلامت جسمی و روحی انسان پرداختند. این تحقیق به بعد بهداشتی نماز و نقش آن در ارتقاء کیفیت زندگی اشاره دارد.

نازیش<sup>۱</sup> و کالرا<sup>۲</sup> (۲۰۱۸)، در روایت پژوهی خود با عنوان: «دعای مسلمانان شکل جدیدی از فعالیت بدنی»، دریافتند که نماز علاوه بر فواید معنوی، فواید فیزیکی و فیزیولوژی بی‌شماری داشته و تأثیر مثبت چند بعدی بر سلامت کلی بدن دارد.

## ۳. روش پژوهش

این پژوهش به شیوه کیفی و از طریق روایت پژوهی انجام شد. روایت پژوهی داستان‌هایی است که زندگی و بیان شده‌اند (کلاندینین<sup>۳</sup> و کانلی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). ریزمن<sup>۵</sup> (۲۰۰۸)، تحقیق روایتی را چهار نوع می‌داند. ۱. تحلیل مضامین یا تماتیک. ۲. تحلیل ساختاری. ۳. تحلیل عملکرد/گفتمان. ۴. تحلیل بصری.

در این پژوهش با استفاده از روایت پژوهی به بررسی مضامین روایت‌های افراد پرداخته شد. در این رویکرد تمرکز بر محتوای روایت‌ها و آنچه گفته شده هست. برای گردآوری داده‌های پژوهش

1. Nazish
2. Kalra
3. Clandinin
4. Connelly
5. Riessman

از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. برای انجام مصاحبه نیمه ساختاریافته، با توجه به این که داستان‌ها و خاطرات افراد به مرور زمان فراموش می‌شود؛ از افراد خواسته شد؛ نماز شب را به جای بیاورند و در قنوت نماز شب اسامی افراد مورد نظر خود ذکر کنند. سپس روزهای بعد مصاحبه انجام شد؛ و داده‌ها کدگذاری گردید بعد از انجام ۱۴ مصاحبه داده‌ها به اشباع رسید ولی برای اطمینان مصاحبه تا ۱۶ نفر ادامه یافت. به منظور افزایش اعتبار پژوهش، جمع‌آوری داده‌ها تا اطمینان کامل از اشباع نظری ادامه یافت. به این معنی که داده‌های جدید، اطلاعات و بینش‌های تکراری ارائه می‌کردند و نیاز به جمع‌آوری داده‌های بیشتر احساس نمی‌شد. برای ثبت دقیق و جامع داده‌ها، تمامی مصاحبه‌ها به طور کامل ضبط و سپس بازنویسی شدند. این اقدام، امکان تحلیل عمیق‌تر و دقیق‌تر داده‌ها را فراهم کرد و از تحریف یا حذف اطلاعات مهم جلوگیری نمود. جهت افزایش همگنی و کاهش سوگیری در فرآیند کدگذاری، از تعداد محدود کدگذار استفاده شد. علاوه بر این، دو مصاحبه به طور هم‌زمان توسط پژوهشگر اصلی و یک فرد خبره خارج از تیم پژوهش کدگذاری گردید. ضریب توافق بین کدگذاران ۰/۹۱ به دست آمد که نشان‌دهنده سطح بالایی از اعتبار و پایایی فرآیند کدگذاری است. از تکنیک بازبینی توسط مصاحبه‌شوندگان نیز استفاده گردید. این روش که توسط سیل (Seale, 1999) معرفی شده است، به مصاحبه‌شوندگان امکان می‌دهد تا یافته‌های پژوهش را بررسی و صحت آن‌ها را تأیید کنند. یافته‌های پژوهش به طور کامل در اختیار مصاحبه‌شوندگان قرار گرفت و پس از بررسی و تأیید آن‌ها، اطمینان حاصل شد که یافته‌ها به درستی دیدگاه‌ها و تجربیات مصاحبه‌شوندگان را منعکس می‌کنند.

#### ۴. یافته‌ها

در پاسخ به سؤال پژوهشی که افراد هنگام قنوت نماز شب چه معیارهایی دارند و چه افرادی را دعا می‌کنند روایت‌ها و داستان‌های قنوت نماز شب مشارکت‌کنندگان، در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی کدگذاری گردید جدول ۱، نمونه‌ای از روایت‌ها و کدگذاری اولیه را نشان می‌دهد.

جدول ۱ نمونه‌ای از کدگذاری اولیه (باز) روایت‌های مشارکت‌کنندگان از تجربه قنوت نماز شب

مفاهیم اولیه	متن روایت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لیست اولیه</li> <li>• خانواده و نزدیکان</li> <li>• افراد از پیش تعیین شده برای دعا</li> <li>• عزیزان</li> <li>• افراد موجب رنجش</li> <li>• افراد با کینه دیرینه</li> <li>• یادآوری غیرمنتظره</li> <li>• بخشش ناخودآگاه</li> <li>• هیجان زده</li> <li>• عبور از ذهن</li> <li>• حس خوب</li> <li>• حکمتی در تجربه</li> </ul>	<p>من قبل از اینکه بخوام نماز بخوانم توی ذهنم بود که فلانی و فلانی و فلانی یاد کنم. خانواده‌ام، کسانی که برابم عزیز بودند و غیره ولی وقتی که داشتم از چهل مؤمن یاد می‌کردم از کسانی که قبل از نماز تو فکرتون بودم یاد کردم ولی خیلی بیشتر کسانی آمدن تو ذهنم که روزی یا جایی من را رنجانده بودند من را اذیت کرده بودند به من از دستشون ناراحت بودم و دلم شکسته بود و کسانی که حتی شاید مدت‌ها ازشون خبری نداشتم از بس که از اون‌ها ناراحت بودم حتی نمی‌خواستم ازشون خبری داشته باشم و اینکه انگار یک لحظه از جلوی چشمم عبور کردند و همونجا چون که توی شرایطی که اصلاً فکر نمی‌کردم از اون‌ها یاد کنم در کمال ناباوری آمدند در ذهنم و همان موقع انگار ناخودآگاه تصمیم گرفتم ببخشمشون و دیگر کینه‌ای ازشون به دل نداشتم باشم خیلی جالب بود وقتی به ذهنم آمدند و این تصمیم را گرفتم یعنی همه این‌ها تو یک لحظه اتفاق افتاد خیلی حس خوبی داشتم خیلی انگار یک باری از روی دوشم برداشته شده بود وقتی که نمازم تمام شد خیلی حس خوبی داشتم و این حکمتی داشت که شما از من خواسته بودید این کار را انجام دهم.</p>

متن روایت	مفاهیم اولیه
<p>زمانی که می‌خواستم مؤمنین را نام ببرم و دعا کنم، در وهله اول خانواده‌ام به یادم آمدند؛ پدر، مادر و خواهرم را نام بردم و برایشان سلامتی، روزی حلال و موفقیت و عاقبت به خیری خواستم بعد برای تنها مادربزرگم دعا کردم که خداوند به ایشان سلامتی بدهد و از پا افتاده نشوند (طبق دعایی که همیشه خودشان می‌کنند) بعد از آن چند نفر که به بنده حقیر التماس دعا گفته بودند را نام بردم و برایشان طلب سلامتی و از پا نیفتادن، باز شدن گره اقتصادی و بخشش گناه کردم. در ادامه چند نفر که در ذهنم و از نظرم در برابر دیگران محتاج‌تر و نیازمندتر می‌نمودند را دعا کردم. البته که همه برایم افراد خوشایندی نبودند و بنابراین برایشان دعا کردم که خداوند راه راست را به آن‌ها نشان بدهد و نور وجودشان بر تاریکی‌شان غلبه کند؛ چهار همسایه که یکی‌شان پسر پشت‌کنکوری داشت... یکی هم با عروسی ناسازگار بود و دو نفر دیگر که از لحاظ دینی و اخلاقی شرایط خوبی نداشتند، ۲ نفر که بیکار شده بودند، ۲ نفر که در بیمارستان بستری بودند که یکی جوان و یک نفر از اقوام بود و یک سری دلخوری‌هایی از گذشته بین ما وجود داشت که البته ایشان را بخشیدم و برای سلامتی‌شان دعا کردم و ۱ کودک از غریبه که حدوداً یک سال است که در وضعیت نباتی به سر می‌برد. در ادامه ۳ نفر از دوستانم که کنکور را پیش رو دارند یکی از خانواده و دو تنی دیگر از دوستان پشت‌کنکوری از خدا خواستم که هرچه صلاحشان است برایشان رقم بخورد سپس ۳ نفر از خانواده‌های مختلف که اختلاف خانوادگی دارند و یک خانواده‌ی ۵ نفره در معرض فروپاشی که دوستم عضوی از آن است در ادامه برای خوشبختی ۲ تا از دوستانم که در شرف ازدواج بودند، ۱ نوزاد تازه به دنیا آمده در فامیل و ۱ فرزند دوستم یاد کردم و برایشان سلامتی و آرامش خواستم در آخر هم از ۷ دوست عزیز و نزدیکم یاد کردم و از خدا خواستم هرچه را که به صلاحشان است و از صمیم قلبشان آرزویشان را دارند برایشان مقدر کند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دعای خانواده</li> <li>• افراد نیازمند</li> <li>• ملتمسین دعا</li> <li>• محتاجین</li> <li>• افرادی که دوستشان نداشتند</li> <li>• همسایه</li> <li>• افراد بیکار آشنا</li> <li>• بیماران</li> <li>• افرادی که دلخور بودم</li> <li>• دوستان</li> <li>• خانواده‌های دارای اختلاف</li> <li>• دوستان در شرف ازدواج</li> <li>• فرزند دوست</li> <li>• دوستان در معرض آسیب</li> </ul>

مفاهیم اولیه	متن روایت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اسامی پیش فرض</li> <li>• عزیزان</li> <li>• آن‌هایی که دوستشان داری</li> <li>• افراد فراموش شده</li> <li>• افرادی که ازشان بدی دیدیم</li> <li>• حس سبکی</li> <li>• حس خوشحالی</li> <li>• فرکانس مثبت</li> <li>• حس آرامش</li> <li>• تجربه بخشش</li> </ul>	<p>من قبلاً توفیق نصیبم شده بود که نماز شب بخوانم ولی خیلی کم پیش می‌ومد که دقیقاً اسم ۴۰ مؤمن را ببرم برام جالب بود با آنکه اسم ۴۰ نفر را از قبل برای خودم مشخص کرده بودم ولی وقتی شروع می‌کنی ناخودآگاه اول اسم عزیزانت و کسانی که قلباً دوستشون داری به ذهنت خطور می‌کنه بعد کم‌کم اون اسامی که برای خودت آماده کرده بودی ولی تجربه جالب من این بود از یک جایی به بعد اسم کسانی میاد تو ذهنت که خیلی وقته فراموشش کردی قبلاً توی زندگی ات نقش داشتند و از یه جایی به بعد اسم کسانی میاد تو ذهنت که در حقت بدی روانجام دادن که نتونستی اون‌ها رو ببخشی بعضی اوقات مقاومت می‌کنی ولی دیگه دست خودت نیست و برایشون طلب بخشش می‌کنی وقتی نمازت تموم شد حس کسایی رو داری که مدت‌هاست یک کوله بار سنگینی را با خودش حمل می‌کرده بدون اینکه بدونه و حالا اونو زمین گذاشته حس سبکی داری ته دلت خوشحالی ولی نمی‌دونی چرا و جالب‌تر اینکه اون افراد را روت دلی بخشیدی و فقط در حد زبان به زبان آوردنی نبوده از روز بعد نسبت به آدم‌ها حس بهتری داری حتی برای کسانی که یک بار دیدیشون یا تازه آشنا شدی باهاشون و شناخت خاصی نداری مثل همین بچه‌های کلاس یا اساتید حس بهتری داری احساس سبکی می‌کنی انگار از آدم‌ها شفتت و مهربانی بیشتری دریافت می‌کنی حس می‌کنی اون فرکانس مثبتی را که فرستادی الان داره چندین برابرش هر روز به خودت برمی‌گرده برای من زیبا زیباترین بخشش، بخشیدن آدم‌هایی بود که نمی‌تونستم ببخشم بارها خواسته بودم ولی ولی نبود حس آرامش بعدیش با هیچ چیز قابل مقایسه نیست و از شما بابت این تجربه کمال تشکر را دارم.</p>

جدول ۲ داده‌های حاصل از روایت‌ها در سه مرحله کدگذاری باز محوری و انتخابی نشان می‌دهد در مرحله کدگذاری محوری مقوله‌های دعای برای اموات و در گذشتگان، دعا برای علما و شخصیت‌های تأثیرگذار، دعا برای افراد آسیب‌رسان و موجب رنجش، دعا برای افراد با کینه دیرینه، دعا برای افراد مهربان یاری‌رسان، دعا برای رنجیدگان، دعا برای نیازمندان، دعا برای خانواده و

اقوام، دعا برای همکاران، دعا برای دوستان و آشنایان، دعا برای همسایگان، حالات مثبت پس از دعا، بخشش و احساس رهایی، استخراج گردید و در مرحله آخر نیز مطابق با فرایند کدگذاری انتخابی ۸ مضمون اصلی دعا برای اموات درگذشتگان، دعا برای علما و شخصیت‌های تأثیرگذار، دعا برای افراد با تجربه کدورت و دلخوری از آن‌ها، دعا در حق مدیونین، دعا برای نیازمندان، دعا برای خانواده و دوستان، بخشش و حالات روحی مثبت پس از آن، استخراج گردید.

مضامین اولیه	مضامین فرعی	مضامین اصلی
اموات، رفتگان، درگذشتگان فامیل، خفتگان در خاک، رفتگان، مرحومین	اموات و درگذشتگان	دعا برای اموات و درگذشتگان
افراد خیر، سادات، علما، معلمان، اساتید، شهدا	دعا برای علما و شخصیت‌های تأثیرگذار	دعا برای علما و شخصیت‌های تأثیرگذار
افرادى که دلخور بودم، افرادی که ازشان بدی دیدم، کسانی که پولم نداده بودند، مسخره‌ام کرده بودند، برام فر داده بودند، کسانی که باهاشون کدورت داشتم، همکار بخیلیم، همکاری که کارش روی دوش من می‌اندازد، کسانی که بهم جفا کردند، مشتری‌های بد، آدم‌های بد اخلاق، کسانی که رنجانده بودنم، اذیت کرده بودند، در حقم بدی کرده بودند، افرادی که دوستشان نداشتم، رقبا، افرادی که ازشان خوشم نمی‌آمد، از آن‌ها دل شکسته بودم، ازشون ناراحت بودم	دعا برای افراد آسیب‌رسان، موجب رنجش	دعا برای افراد با تجربه کدورت و دلخوری از آن‌ها
افرادى که دوستشان نداشتم، رقبا، افرادی که ازشان خوشم نمی‌آمد، از آن‌ها دل شکسته بودم، ازشون ناراحت بودم	دعا برای افراد با کینه دیرینه	
کمکم کرده بودند، بهم جزوه دادند، پول بهم قرض داده بودند، آدم‌هایی که نتوانسته بودم جواب لطفشان را بدهم	دعا برای افراد مهربان و یاری‌رسان	دعا در حق مدیونین
کسانی که حقی به گردنم داشتند، کسانی که غیبتشان کرده بودم، کسانی که دلشان شکسته بودم	دعا برای رنجیدگان	

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مضامین اولیه
دعا برای نیازمندان	دعا برای نیازمندان	افراد نیازمند، ملتمسین دعا، محتاجین، افراد بیکار آشنا، بیماران، خانواده‌های دارای اختلاف، دوستان در شرف ازدواج، افراد محتاج، نیازمندان، دوستان پشت‌کنکوری
دعا برای خانواده و دوستان	دعا برای خانواده و اقوام	خانواده و نزدیکان، پدر و مادر، پدربزرگ، مادربزرگ، برادران، اقوام مادری و پدری، اقوام خانواده همسر، فرزندانم، خانواده همسر، شوهرم، همسر، افراد خویشاوند، خانواده، اقوام نزدیک، اقوام دور
	دعا برای همکاران	همکلاسی‌هایم، همکاران خوبم، مسئول، کارمند، کسانی که از آن‌ها خبری نداشتم
	دعا برای دوستان و آشنایان	دوستان، دوستان فراموش شده، آشنایان دوستان نزدیک، هم‌دوره‌ای دبیرستان
	دعا برای همسایگان	همسایه، هم‌محلی، اطرافیان
بخشش و حالات روحی مثبت پس از آن	حالات مثبت	حس خوب، حس خوشحالی، حس آرامش، داشتن حس و حال خوب، احساس شادی و سبکی پس از نماز، احساس سبکی، احساس نشاط
	بخشش	بخشش ناخودآگاه، تجربه بخشش، حس خوب هنگام عفو از خداوند، شور و شوق هنگام ذکر العفو
	احساس رهایی	حس راحتی و سبک‌دلی، داشتن حس سبکی، آرامش داشتم، انگار وزنه‌ای زمین گذاشتم

## ۵. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با بررسی روایات و تجربیات افراد در قنوت نماز شب و با تمرکز بر این سؤال که «افراد در قنوت نماز شب چه کسانی را دعا می‌کنند» منجر به استخراج هشت مضمون اصلی شد؛ که عبارت‌اند از: دعا برای اموات و درگذشتگان، دعا برای علما و شخصیت‌های تأثیرگذار، دعا برای افرادی که تجربه کدورت و دلخوری از آن‌ها وجود دارد، دعا در حق مدیونین، دعا برای نیازمندان، دعا برای خانواده و دوستان، بخشش و حالات روحی مثبت، این یافته‌ها از جنبه‌های مختلف قابل بررسی و تحلیل هستند؛ و می‌توانند درک عمیق‌تری از ابعاد معنوی و اجتماعی این عمل عبادی ارائه دهند. نتایج نشان می‌دهد که دعا در نماز شب دایره وسیع از افراد را شامل می‌شود از اموات تا شخصیت‌های برجسته و تأثیرگذار، از عزیزان تا کسانی که دوستشان نداریم. این عمل عبادی موجب تأثیر و ارتباط فرد با جهان پیرامون خود و توجه به دیگران می‌شود.

دعا برای اموات و درگذشتگان: با توجه به تحلیل روایت‌های مصاحبه‌شوندگان اغلب مصاحبه‌شوندگان در نماز شب اموات و درگذشتگان خود را دعا کردند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: مردگان را که در قبرها آرمیده‌اند از یاد نبرید؛ مردگان شما امید احسان شما را دارند. مردگان شما زندانی هستند و به کارهای نیک شما رغبت دارند. آن‌ها خود قدرت انجام کاری را ندارند شما صدقه و دعایی به آن‌ها هدیه کنید (نوری طبرسی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۱۴). امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «همان گونه که زندگان با هدایا، شاد می‌شوند اهل قبور و برزخیان نیز با ترحم و استغفار که نسبت به آنان می‌شود؛ شاد می‌گردند.» (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۱۸۳). این عمل نشان از اهمیت ادای دین به نسل‌های پیشین دارد و حس ارتباط میان نسلی و احترام به گذشتگان را تقویت می‌کند.

دعا برای عالمان و افراد تأثیرگذار، در آموزه‌های اسلامی، علم و عالم جایگاه ویژه‌ای دارند قرآن کریم در آیات متعددی به اهمیت علم و دانش اشاره می‌کند. همچنین روایات زیادی از پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار در مدح علم و عالم نقل شده از جمله امام صادق علیه السلام فرمودند: عالمان وارثان پیامبرانند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۳۲ و ۳۴). این حدیث عظمت مقام عالمان را به خوبی نشان می‌دهد. دعا برای علما و شخصیت‌های تأثیرگذار مصداقی از قدرشناسی و تکریم مقام آنان است. علاوه بر این به تقویت جایگاه علم و عالم در جامعه کمک می‌کند. دعا برای علما و شخصیت‌های تأثیرگذار در

قنوت نماز شب، نشان از اهمیت علم و عالم در اسلام، قدرشناسی از زحمات آنان، طلب استمرار هدایت و تأثیرات اجتماعی این عمل است.

دعا برای افراد با تجربه کدورت و دلخوری از آن‌ها، اغلب مصاحبه شوندگان در کدهای مختلف بیان نمودند افرادی که دوست نمی‌داشتند و از آن‌ها بدی و دلخوری دیده بودند ناخودآگاه در نماز شب به یاد آنان افتادند و آن‌ها را دعا کردند. این ویژگی بیشتر مصاحبه شوندگان بود که برای آن‌ها مایه تعجب بود و اظهار داشتند پس از دعا در حق این افراد حس و حال خوبی داشتند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ»؛ «خوبی و بدی برابر نیستند. همواره به نیکوترین وجهی پاسخ ده تا کسی که میان تو و او دشمنی است چون دوست مهربان تو گردد». (فصلت، ۳۴). امیرالمؤمنین نیز می‌فرماید: کسی که بدی را با نیکی پاداش ندهد از بزرگواران نیست (آمدی، ۱۳۸۱). پیشوایان دینی و باران آن‌ها نیز چنین رفتاری داشتند همان‌گونه که مالک اشتر به مسجد رفت و برای اهانت کننده دعا و طلب بخشش کرد. بخشیدن دیگران موجب افزایش بهزیستی روانی و رضایت از زندگی (ایمانی فر و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۴۹)، سلامت روانی و جسمانی، آرامش و آسایش (ایروانی، ۱۳۸۴، ص ۱۷۱) می‌شود. تجربه بخشش و حالات روحی مثبت پس از آن حاکی از آن است که این عبادت نقش مهمی در سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند.

دعا برای مدیونین، یکی از کدهای اصلی پژوهش، دعا در حق مدیونین یا دعا برای کسانی که در حق مصاحبه‌کنندگان لطف و مهربانی کرده و یا مصاحبه‌کنندگان به آنان آزار رسانده‌اند بود. برخی از مصاحبه‌شوندگان بیان داشتند در دعای نماز شب گاهی به یاد کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده‌اند؛ می‌افتادند؛ و برای آن‌ها دعا می‌کردند. در آموزه‌های اسلام تأکید زیادی بر دعا می‌شود. بخصوص دعا در حق کسانی که به نوعی به آن‌ها ظلم کردیم و ظلم مالی نیست. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: کسی که غیبت شخصی را کرده باشد پس از خداوند برای او طلب مغفرت کند. خداوند او را مورد آمرزش قرار می‌دهد (ورام بن اَبی فراس، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۲۶۴). دعا برای مدیونین، جلوه‌ای از مسئولیت‌پذیری و نوع‌دوستی است و نشان از درک عمیق مسئولیت و توجه به حقوق دیگران دارد و می‌تواند به تزکیه نفس و تقویت ایمان فرد کمک کند.

دعا برای نیازمندان، در اسلام توصیه‌های زیادی برای کمک به نیازمندان و دستگیری از محرومان شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید هر کس صبح کند و به امور مسلمانان اهتمام نرورد مسلمان نیست (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۶۴). دعا برای نیازمندان، مصداقی از همدلی نوع دوستی و احساس مسئولیت در برابر جامعه است. این عمل نشان می‌دهد که فرد نه تنها به فکر خود و اطرافیان نزدیکش است؛ بلکه به بیاد محرومان و نیازمندان جامعه نیز هست؛ و از خداوند برای رفع مشکلات و گرفتاری‌های آنان طلب کمک می‌کند. تحقیقات علمی در حوزه روانشناسی نشان می‌دهد؛ که کمک به دیگران و انجام کارهای خیرخواهانه تأثیرات مثبتی بر سلامت روان، افزایش رضایت از زندگی، بهبود روابط اجتماعی و کاهش آسیب‌های اجتماعی دارد. دعا برای نیازمندان نیز کمک معنوی به آنان است و می‌تواند تأثیرات مشابهی داشته باشد. به عنوان مثال تحقیقات نشان داده است افرادی که در فعالیت‌های خیرخواهانه شرکت می‌کنند از سطح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی برخوردارند (دان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۸).

دعا برای خانواده و دوستان، آنچه در تمام مصاحبه‌ها بدون استثنا مشترک بود دعا برای خانواده و اقوام بود. در آموزه‌های اسلامی، خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، جایگاه ویژه‌ای دارد. قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام بر اهمیت حفظ و تقویت روابط خانوادگی و صله رحم تأکید فراوان دارند. در قرآن کریم، آیاتی در مورد حقوق والدین، فرزندان، همسران و سایر بستگان آمده است که نشان از اهمیت این روابط در دین اسلام دارد. برای مثال، در آیه ۱۵ سوره احقاف می‌فرماید: «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا»؛ «و انسان را درباره پدر و مادرش به احسان سفارش کردیم» این آیه به صراحت بر لزوم احسان و نیکی به والدین تأکید می‌کند. همچنین، روایات بسیاری از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام در فضیلت صله رحم و آثار آن در زندگی دنیوی و اخروی نقل شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «صَلَّةُ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمْرِ» صله رحم، عمر را زیاد می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۰۳). این حدیث نشان می‌دهد که حفظ و تقویت روابط خانوادگی، نه تنها از نظر اجتماعی و اخلاقی، بلکه از نظر دنیوی نیز دارای فواید و برکات است. دعا برای خانواده و اقوام، مصداقی از محبت، دلسوزی و احساس مسئولیت در قبال آنان است. این دعا نشان می‌دهد که فرد، نه تنها به فکر خود، بلکه به فکر سلامتی، سعادت و موفقیت عزیزانش نیز

1. Dunn

هست و از خداوند برای آنان طلب خیر و برکت می‌کند. دعا برای خانواده و اقوام می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روابط خانوادگی داشته باشد و به رفع اختلافات و کدورت‌ها کمک کند. دعا، نوعی طلب خیر و برکت از خداوند است و می‌تواند به ایجاد صلح و صفا در خانواده و افزایش محبت و همدلی بین اعضای آن منجر شود. همچنین دعا برای دوستان، مصداقی از وفاداری، محبت و قدرشناسی از آنان است. این دعا نشان می‌دهد که فرد، به یاد دوستان خود است و برای سلامتی، سعادت، موفقیت و رفع مشکلات آنان از خداوند طلب کمک می‌کند. امام صادق علیه السلام فرمود کسی که چهل تن از برادران خودش را پیش بیندازد و برای آنان دعا کند و سپس برای خود دعا نماید دعای او درباره آنان و خودش مستجاب می‌شود (شیخ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۴۰).

در پژوهش حاضر با بررسی روایات و تجربیات افراد در قنوت نماز شب، یکی از مضامین جالب توجه، «بخشش و حالات روحی مثبت پس از آن» بود. مصاحبه‌شوندگان اظهار داشتند که هنگام دعا برای افرادی که از آن‌ها دلخور بودند یا احساس ناخوشایندی نسبت به آن‌ها داشتند، نوعی بخشش درونی را تجربه کرده و پس از آن، حس آرامش، سبکی و نشاط داشته‌اند. در آموزه‌های اسلامی، بخشش و گذشت از جایگاه بسیار والایی برخوردار است. قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام به کرات بر این فضیلت اخلاقی تأکید کرده‌اند. در قرآن کریم، آیات متعددی در مورد عفو و گذشت، حتی در مورد دشمنان، وجود دارد. برای مثال، در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران می‌فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِبِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»؛ «آن‌هایی که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌برند و از مردم درمی‌گذرند؛ و خداوند نیکوکاران را دوست دارد». این آیه، فروربردن خشم و عفو از مردم را از ویژگی‌های نیکوکاران و مورد محبت خداوند می‌داند. همچنین، روایات فراوانی در مورد فضیلت بخشش، آثار آن در زندگی فردی و اجتماعی و پاداش اخروی آن نقل شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الكَرِيمُ يَعْفُو مَعَ الْقُدْرَةِ» بزرگوار در زمان قدرتمندی گذشت می‌کند (آمدی، ۱۳۸۱)؛ و در جای دیگر می‌فرماید: گذشت، اوج بزرگواری هاست (آمدی، ۱۳۸۱). این احادیث نشان می‌دهند که بخشش، به‌ویژه هنگامی که انسان قدرت انتقام دارد، نشان از بزرگواری و کرامت نفس اوست. دعا برای کسانی که از آن‌ها دلخور هستیم، نوعی تمرین عملی برای بخشش و رهایی از کینه‌ها و کدورت‌هاست. اگر دلخوری مدت‌ها باقی بماند، فرد آن

را به صورت یک فشار روانی احساس می‌کند. وقتی دیگری را می‌بخشیم، احساس فشار از روی ما برداشته می‌شود. بخشش می‌تواند به بهبود وضع جسمی و روانی منجر شود (کار، ۱۳۹۱). وقتی برای کسی که از او ناراحت هستیم دعا می‌کنیم، در واقع در حال غلبه بر نفس خود و پاک‌سازی قلب از احساسات منفی هستیم. این عمل، می‌تواند به تدریج منجر به بخشش واقعی و رهایی از بار سنگین کینه و نفرت شود. تحقیقات علمی نیز نشان داده است که بخشش می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب، افسردگی، خشم و سایر احساسات منفی کمک کند و در مقابل، باعث افزایش احساس آرامش، شادی، رضایت از زندگی و بهبود روابط بین فردی شود (کار، ۱۳۹۱). عفو و بخشش و دعا برای دیگران موجب پاک‌سازی دل از کینه و کدورت شده و زمینه‌ساز دعای بعدی در قنوت نماز شب است که در آن از خداوند درخواست عفو و بخشش برای فرد دعا کننده می‌شود. بخشش و دعا، هر دو دارای ابعاد معنوی عمیقی هستند. بخشش، نوعی رهایی از تعلقات دنیوی و رسیدن به آرامش درونی است. دعا نیز ارتباط مستقیم با خداوند و طلب رحمت و مغفرت از اوست. ترکیب این دو عمل (دعا برای کسی که از او دلخوریم) می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی بر روح و روان انسان داشته باشد و او را به مراتب بالاتری از معنویت برساند.

## منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، الخصال. ترجمه سید احمد فهری زنجانی، ج ۲، تهران: کتابچی. (۱۳۶۲).
۲. \_\_\_\_\_، من لا یحضره الفقیه. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. (۱۴۱۳).
۳. ایمانی فر، فاطمی، جمیله، امینی. «بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم». انسان پژوهی دینی، ۲۷ (۹)، ۱۴۹-۱۷۶. (۱۳۹۱).
۴. ایروانی، جواد. «خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث». گفتمان حقوقی (مجله تخصصی الهیات و حقوق)، ۱۵۱-۱۸۶. (۱۳۸۴).
۵. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی، غررالحکم و درر الکلم، ترجمه محمدعلی انصاری. قم: موسسه انتشاراتی امام عصر علیه السلام. (۱۳۸۱). <https://www.hadithlib.com/hadithxts/view/27017692>.
۶. خاتمی، سید جواد و موسوی، سید رضا. «کاوشی در نماز شب پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله»، فقه و اصول. (۱۳۸۹).
۷. صیدی، دمیه. «تأثیر نماز بر ابعاد شخصیتی و رفتاری جوانان در مقابله با فتنه‌ها در عصر حاضر». مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، ۱۶ (۵)، ۲۷-۳۹. (۲۰۲۳).
۸. عامری، احمد، طالب، امیرمهدی و احمدی تیمورلویی، سیداحمد. «نماز جلوه‌گاه عشق و شاهراه سلامت و سعادت». طب و تزکیه، (۷۶)، ۳۹-۴۵. (۱۳۸۹).
۹. عاملی، محمد بن حسن (شیخ حر عاملی)، وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام لإحياء التراث. (۱۴۰۹).
۱۰. فیض کاشانی، ملاحسن. الوافی. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی. (۱۳۶۰).
۱۱. کار، الان. علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان. ترجمه ح پاشاشریفی، ج نجفی زند، ب ثنائی. تهران انتشارات سخن. (۱۳۹۱).
۱۲. کرمی و آبگشا. «نماز شب و عوامل منع ادای آن». تحقیقات جدید در علوم انسانی، ۳۴ (۳)، ۲۱-۳۲. (۲۰۱۷).
۱۳. کلینی، الکافی، ج ۱ و ۲. (۱۴۰۷ق).
۱۴. مجلسی، محمدباقر. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار. بیروت: مؤسسة الوفاء. (۱۴۰۳ق).
۱۵. نوری طبرسی، میرزا حسن. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، نشر مؤسسه آل البيت. (۱۳۶۵).
۱۶. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، مجموعة ورام، قم: مکتبه فقیه. (۱۴۱۰ق).

1. Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
2. Dunn, E. W. Akin, L.B. & Norton, M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. Science, 319 (5870), 1687-1688.
3. Nazish, N. & Kalra, N. (2018). Muslim prayer-a new form of physical activity: A narrative review. *Int J Health Sci Res*, 8 (7), 337-44.
4. Riessman, C.K. (2008). Narrative Methods for the Human Sciences. California: Sage publications.

5. Seale, C. (1999). *The Quality of Qualitative Research*, Sage Publication. Talkhabi, M. & Faghiri, M. (2014). *Internship in Islamic Studies*. Educational University of Farhangian University