



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir



# سی گام خودسازی

بر پایه دعا‌های روزانه ماه مبارک رمضان

محمود صلواتی



مجلس شورای اسلامی ایران  
Islamic Consultative Assembly



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سی گام خودسازی: بر پایه دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان

نویسنده:

محمود صلواتی

ناشر چاپی:

توانمندان

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

۵	فهرست
۷	سی گام خودسازی: بر پایه دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان
۷	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۲	فهرست
۱۵	سخن ناشر
۱۷	پیشگفتار
۲۱	مراتب روزه داری
۲۳	گام اول: تنبّه (بیداری)
۲۵	گام دوم: تقرب (خداجویی)
۲۷	گام سوم: تدبیر (هوشیاری و اندیشه ورزی)
۲۹	گام چهارم: استمداد (یاری خواهی)
۳۱	گام پنجم: استغفار (آمرزش خواهی)
۳۵	گام ششم: تنزّه (معصیت گریزی)
۳۷	گام هفتم: تذکر (یادآوری)
۴۰	گام هشتم: تعهد (مسئولیت پذیری)
۴۲	گام نهم: تفویض (به خدا واگذاری)
۴۴	گام دهم: توکل (با خدا دل آرامی)
۴۶	گام یازدهم: تبثّل (پلیدی گریزی)
۴۹	گام دوازدهم: تزین (آراستگی)
۵۱	گام سیزدهم: صبر (شکیبایی)
۵۳	گام چهاردهم: مراقبه (خود نگهبانی)
۵۶	گام پانزدهم: شرح صدر (سینه گشودگی)
۵۸	گام شانزدهم: مرافقه (همراه نیک گزینی)

- گام هفدهم: عمل صالح (شایسته کرداری) ..... ۶۱
- گام هجدهم: مقام جمع (وحدت طلبی) ..... ۶۴
- گام نوزدهم: رجا (امیدواری) ..... ۶۶
- گام بیستم: سکینه (آرامش خواهی) ..... ۶۸
- گام بیست و یکم: وَرَع (پرهیزگاری) ..... ۷۱
- گام بیست و دوم: رضا (چهره گشودگی) ..... ۷۳
- گام بیست و سوم: توبه (پیراستن از آلودگی) ..... ۷۶
- گام بیست و چهارم: استعاذه (به خدا پناهندگی) ..... ۷۸
- گام بیست و پنجم: محبت (مهرورزی) ..... ۸۱
- گام بیست و ششم: طمأنینه (آرامش خواهی) ..... ۸۳
- گام بیست و هفتم: درک شب قدر (شب ارزش یابی) ..... ۸۶
- گام بیست و هشتم: حضور (پرده براندازی و باریابی) ..... ۸۹
- گام بیست و نهم: فناء فی الله (وارستگی و رهایی) ..... ۹۱
- گام سی ام: بقاء بالله (به خدا جاودانگی) ..... ۹۴
- دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان ..... ۹۸
- درباره مرکز ..... ۱۰۶

## سی گام خودسازی: بر پایه دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان

### مشخصات کتاب

سرشناسه : صلواتی، محمود، ۱۳۳۲ -

عنوان قراردادی : دعاهای ماه رمضان. فارسی -- عربی

عنوان و نام پدیدآور : سی گام خودسازی: بر پایه دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان / محمود صلواتی.

مشخصات نشر : قم: توانمندان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۹۶ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ اس م.

شابک : ۸۰۰۰۰ ریال : ۸-۸-۹۹۸۰۸-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : دعاهای ماه رمضان

موضوع : \*Prayers of Ramadan

موضوع : خودسازی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع : Self-actualization (Psychology) -- Religious aspects -- Islam

موضوع : خودسازی -- جنبه های قرآنی

موضوع : Self-actualization (Psychology) -- Qur'anic teaching

موضوع : روزه (اسلام) -- فلسفه

موضوع : Fasting -- Religious aspects -- Islam -- Philosophy

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ / ۸۰۴۱ / ۲۷۰ BP

رده بندی دیویی : ۷۷۴/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۰۵۷۹۵

ص: ۱

**اشاره**

محمود صلواتی





اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي التَّجَافِي عَنِ دَارِ الْغُرُورِ

وَ الْإِنَابَةِ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ

وَالْإِسْتِعْدَادَ لِلْمَوْتِ

قَبْلَ حُلُولِ الْفَوْتِ (۱).

بارخدا یا !

دل برکندن از سرای کژمدار

و بازگشت به سوی سرای ماندگار

و آمادگی برای مردن

پیش از فرارسیدن زمان رفتن را روزیم فرما.

ص: ۳

---

۱- . روایت است امام زین العابدین (ع) پیوسته این دعا را می خواند. (اقبال الاعمال، ۲۲۸؛ بحار الانوار، ۹۵/۶۳؛ مفاتیح الجنان، اعمال شب بیست و هفتم رمضان).

سی گام خودسازی: بر پایه دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان

پدیدآورنده: محمود صلواتی

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۰۸-۸-۸

حروف نگار و صفحه آرا: وجیه عظیمیا

ناشر: توانمندان؛ با همکاری انتشارات مبارک

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۰۰۰/۸۰ ریال

توانمندان: قم، بلوار محمدامین، خیابان گلستان، کوچه ۱۱، پلاک ۴، دفتر فرهنگ معلولین

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۴۵۲ فکس: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۵۵۲

همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۰۷۶۵

, [www.HandicapCenter.com](http://www.HandicapCenter.com)

[info@handicapcenter.com](mailto:info@handicapcenter.com)

مراکز پخش:

- انتشارات مبارک: قم، خیابان صفائیه، کوچه ممتاز، پلاک ۷۵، ۰۲۵-۳۷۷۴۹۱۱۴، ۰۹۱۳۳۲۸۹۰۵۳

- اصفهان، بلوار اشرفی اصفهانی، نبش کوچه ۴۷، مجموعه فرهنگی موسی بن جعفر، ۰۳۱-۳۳۶۳۳۸۱۱

ص: ۴

سخن ناشر. ۷

پیشگفتار. ۹

مراتب روزه داری.. ۱۳

گام اول: تَبَّه (بیداری) ۱۵

گام دوّم: تَقَرَّب (خداجویی) ۱۷

گام سوم: تَدَبُّر (هوشیاری و اندیشه ورزی) ۱۹

گام چهارم: استمداد (یاری خواهی) ۲۱

گام پنجم: استغفار (آمرزش خواهی) ۲۳

گام ششم: تَنْزَهُ (معصیت گریزی) ۲۷

گام هفتم: تذکر (یادآوری) ۲۹

گام هشتم: تعهد (مسئولیت پذیری) ۳۲

گام نهم: تفویض (به خدا واگذاری) ۳۴

گام دهم: توکّل (با خدا دل آرامی) ۳۶

گام یازدهم: تَبَتَّل (پلیدی گریزی) ۳۸

گام دوازدهم: تزین (آراستگی) ۴۱

گام سیزدهم: صبر (شکیبایی) ۴۳

گام چهاردهم: مراقبه (خود نگهبانی) ۴۵

گام پانزدهم: شرح صدر (سینه گشودگی) ۴۸

گام شانزدهم: مراقبه (همراه نیک گزینی) ۵۰

گام هفدهم: عمل صالح (شایسته کرداری) ۵۳

گام هجدهم: مقام جمع (وحدت طلبی) ۵۶

گام نوزدهم: رجا (امیدواری) ۵۸

گام بیستم: سکینه (آرامش خواهی) ۶۰

ص: ۵

گام بیست و یکم: وَرَع (پرهیزگاری) ۶۳

گام بیست و دوم: رضا (چهره گشودگی) ۶۵

گام بیست و سوم: توبه (پیراستن از آلودگی) ۶۸

گام بیست و چهارم: استعاذه (به خدا پناهندگی) ۷۰

گام بیست و پنجم: محبت (مهرورزی) ۷۳

گام بیست و ششم: طمأنینه (آرامش خواهی) ۷۵

گام بیست و هفتم: درک شب قدر (شب ارزش یابی) ۷۸

گام بیست و هشتم: حضور (پرده براندازی و باریابی) ۸۱

گام بیست و نهم: فناء فی الله (وارستگی و رهایی) ۸۳

گام سی ام: بقاء بالله (به خدا جاودانگی) ۸۶

دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان.. ۸۹

دعا در اسلام به عنوان وسیله و راهی برای ارتباط و نزدیک شدن به معبود معرفی شده است. هر انسانی با استفاده از این وسیله می تواند با پروردگار خویش خلوت کرده و راز و نیاز و گفتگو کند. حتی لازم نیست با خواندن متن ادعیه مأثور و به روش رسمی با خدا گفت و گو کند بلکه می تواند به زبان خود و خیلی خودمانی با خدا نجوا نماید. اما ادعیه مأثور کلاس درس و نمونه هایی است که شیوه درست ارتباط با خداوند را نشان می دهند.

در دوره جدید که زندگی ماشینی مدرن بر بشر چیرگی یافته و رسانه ها پیوسته به گونه ای مادیت و گرایش به مظاهر زندگی مادی را القاء می کنند و انسان ها در زوایای روح و روان، خویش را پرتاب شده در فضا و بدون تکیه گاه می یابند؛ در چنین شرایطی دعا بهترین درمان برای آلام انسان است، روح و روان آدمی را تغذیه می کند، شادابی و طراوت به زندگی خشک مادی می بخشد و بالاخره تکیه گاه مطمئن به او نشان می دهد.

دعا برای اقشار آسیب مند و گرفتار که فریادرسی جز خدا ندارند؛ و مگر باب رحمت و مهر پروردگار همه درها را به روی خود بسته می بینند بسیار راهگشا و کارگشا است.

حجت الاسلام والمسلمین محمود صلواتی پدیدآورنده این کتاب، از پژوهشگران برجسته حوزه علمیه است که کتاب نهج العبادة ایشان در دوازدهمین همایش کتاب سال حوزه علمیه قم برگزیده شده است.

جناب آقای صلواتی در این کتاب دعاهای ماه مبارک رمضان را با قلم روان و ادبیات زیبا و آسان توضیح داده و گام‌هایی را در جهت بهره‌وری هرچه بیشتر از ماه مبارک رمضان ترسیم نموده تا قشرهای مختلف به ویژه افراد دارای مصائب و مشکلات و حاجتمندان به راحتی از آن بهره‌ور گردند.

ص: ۸



بی تردید بارزترین ویژگی روزه ماه مبارک رمضان، تصفیه‌ی نفس، تقرب به خدا و تلاش در راه خودسازی است؛ چنان‌چه از پیامبر خدا(ص) روایت است که فرمود: «الصوم نصف الصبر»،<sup>(۱)</sup> «روزه نیمی از صبر است» و خداوند متعال فرمود: «انما یوفی الصابرون أجرهم بغير حساب» (زمر: ۱۰)؛ و در جای دیگر از «روزه» به «سپر»ی تعبیر شده که در میدان کارزار برای دفع ضربات دشمن، کارساز است. هم‌چنین، از پیامبر اکرم(ص) روایت شده است که فرمود: «الصوم جُنة من النار»،<sup>(۲)</sup>

«روزه سپر آتش است». از امام صادق(ع) نیز روایت شده است که در تفسیر آیه‌ی شریفه‌ی «استعینوا بالصبر والصلوة» فرمود: مراد از «صبر»، «روزه» است.<sup>(۳)</sup> در واقع بالاترین و والاترین روزه‌ها از نظر ثواب و پاداش، روزه‌ی ماه مبارک رمضان است؛ چنان‌که در روایتی از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که فرمود: «هر کس ماه رمضان را از روی ایمان و خویشتن‌داری و مراقبت از گوش و چشم و زبان خود روزه‌بدارد، خدا روزه‌اش را می‌پذیرد، گناهان گذشته و آینده‌اش را می‌آمرزد

ص: ۹

---

۱- ۱. احمد بن حنبل، مسند احمد، ج ۴، ص ۲۶۰؛ در بیهقی نیز آمده است: «الصيام نصف الصبر».

۲- ۲. ابن بابویه قمی، الفقیه، ج ۲، ص ۷۴.

۳- شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۶۳.

اگر در روزه چیزی جز صعود انسان از مرتبه ی حیوانی به مقامات والا و تشبّه به فرشتگان نباشد، همین در فضیلت آن کافی است. روزه مبارزه با نفس و بازداشتن خویش از اشباع غریزه ها و خواسته های نفسانی است و این برخلاف دیگر فرایض، عملی درونی و پنهانی است که کسی جز خدا از آن آگاه نیست. انسان با روزه داری و تحمل گرسنگی، به گونه ای با شیطان به مبارزه برمی خیزد و با پرهیز از خوراک و شهوت ها، راه ورود شیطان را می بندد؛ از این روست که روزه، سپر آتش قلمداد شده است.

ما در این نوشتار با الهام از دعاهای روزانه ی ماه مبارک رمضان، که از مضامین بسیار ژرف و والایی برخوردار است، گام هایی را ترسیم کرده ایم (۲).

و با استناد به آیات و روایات و نوشته ها و رهنمودهای علمای اخلاق، به ویژه کتاب منازل السائرین، کتاب صد میدان و دیگر آثار عارف وارسته خواجه عبدالله انصاری، مطالبی را بازگفته ایم که خوانندگان را برای استفاده ی معنوی هر چه بیشتر از ماه مبارک رمضان یاری می رساند و هر یک از این سی گام، رونده را گام است و یابنده را مقام (۳).

بدین امید که مورد استفاده اهل بصیرت و ره جویان

ص: ۱۰

---

۱- . شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۶۴: «من صام شهر رمضان ایمانا واحتسابا وكف سمعه وبصره ولسانه عن الناس قبل الله صومه وغفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر واعطاه ثواب الصابرين».

۲- . این دعاها در کتاب مفاتیح الجنان مرحوم حاج شیخ عباس قمی به نقل از زاد المعاد مرحوم علامه مجلسی به نقل از ابن عباس از پیامبر اکرم (ص) روایت شده است. علاقمندان برای آگاهی بیشتر به: البلدالامین/ ۲۱۹، مصباح کفعمی/ ۶۱۲ و زادالمعاد/ ۱۴۴ مراجعه فرمایند.

۳- . خواجه عبدالله برای سلوک از هزار مقام سخن گفته که در صد میدان باید پیمود. نخستین میدان توبه است و آخرین میدان بقاء. غزالی از مقامات، تحت عنوان منجیات سخن گفته و ده چیز را موجب رستگاری سالک دانسته و توبه، صبر، خوف، رجاء، توحید، توکل، انس و تفکر را از آن جمله بر شمرده است. عطار از کسب ملکات اخلاقی، با عنوان هفت شهر عشق بدینگونه یاد کرده است: هست وادی طلب آغاز کار وادی عشق است از آن پس بی کنار برسیم وادی است آن از معرفت هست چارم وادی استغنا صفت هست پنجم وادی توحید پاک پس ششم وادی حیرت صعبناک هفتمین وادی فقر است و فنا بعد از آن راه و روش نبود تو را (عطار، فریدالدین، منطق الطیر/ ۲۱۴)

معرفت قرار گیرد و ذخیره ای برای روزی که مال و فرزندان به کار نمی آید باشد. (۱)

و ما توفیقی الا بالله علیه توکلت والیه انیب.

محمود صلواتی

فروردین ماه ۱۳۹۷ ه. ش

ص: ۱۱

---

۱- . پیش نویس مطالب این مجموعه در رمضان المبارک ۱۴۳۰ق برای سخنرانی در مجموعه فرهنگی موسی بن جعفر (ع) شهرستان خمینی شهر اصفهان تهیه گردید و با اندکی ویرایش در رمضان المبارک ۱۴۳۱ق به صورت روزانه - هر روز یک گام - بر روی برخی سایت های اینترنتی قرار گرفت و اکنون در آستانه رمضان ۱۴۳۹ق/ بهار ۱۳۹۷ش با ویرایشی نوین به صورت کتاب در اختیار علاقمندان قرار می گیرد. از پژوهشگران انتظار می رود برخطاهای آن دیده فروپوشند و با نکته سنجی های عالمانه خویش بر غنای آن برای چاپ های بعد بیفزایند.



علمای اخلاق برای روزه داری سه مرتبه بیان کرده اند:

۱. روزه ی عموم ۲. روزه ی خواص ۳. روزه ی خواص خواص. روزه ی «عموم»، که اکثر مردم موفق به انجام آن می شوند، همان روزه ای است که از طلوع فجر تا غروب آفتاب از خوردن و آشامیدن و چیزهایی که روزه را باطل می کند، اجتناب کنند. روزه ی «خواص»، بازداشتن گوش، چشم، زبان، دست، پا و دیگر اعضای بدن از ارتکاب گناه است؛ چنان که از امام صادق(ع) روایت شده است که فرمود: «آن گاه که روزه گرفتی، باید گوش، چشم، مو و پوست تو نیز روزه باشد... و نباید روزی که روزه داری، با دیگر روزهایت برابر باشد».<sup>(۱)</sup>

اما روزه ی «خواص خواص»، روزه ی دل است؛ به این صورت که دل از هر آن چه غیر خداست خالی شود، افکار دنیوی را از خاطر خود بزداید و به چیزی جز خداوند نیندیشد؛ اگر به کار دنیا و امرار معاش می پردازد، به نیت کسب روزی حلال و آبادانی آخرت باشد. از پیامبر خدا(ص) در حدیثی قدسی روایت شده است که فرمود: «روزه برای من است و من پاداش دهنده ی آن هستم» و یا به تعبیر دیگر: «من

ص: ۱۳

---

۱-۱. شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۸۷: عن الصادق(ع) «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك وشعرک و جلدك... ولا يكون يوم صومك كيوم فطرک».

خود پاداش آن هستم» (۱).

از این روست که روزه موجب صفای دل، پاکی اعضاء و جوارح، آبادانی ظاهر و باطن، زمینه ساز سپاس گزاری از نعمت های خدا و احسان به نیازمندان و بیچارگان است؛ در حقیقت، روزه، در صورتی که به شرایط ظاهری و باطنی آن عمل شود روزه دار را از کثرتی ها و آلودگی ها می پالاید. (۲)

رمضان یک دوره ی کامل خودسازی

بی تردید این که خدای متعال در هر سال یک ماه کامل را به روزه اختصاص داده و از مردم خواسته است که پشت سر هم آن را روزه بدارند، بی حکمت نیست. در واقع هر روز این ماه در برنامه ی خودسازی، از جایگاه ویژه ای برخوردار است. روزه دار با روزه گرفتن هر روز، برای اصلاح نفس، تزکیه ی درون و پالایش کثرتی های نفسانی، گامی برمی دارد و پله هایی از نردبان تعالی و تکامل را می پیماید که در اینجا ما با الهام از دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان به ترسیم آن می پردازیم.

ص: ۱۴

---

۱- . قال الله عزوجل: «الصوم لی وانا أجزی به (انا أجزی به)». این روایت از طرق عامه و خاصه رسیده است و احمد آن را در مسند خود (۱/۱۹۵) آورده است.

۲- . برای آگاهی بیشتر ر. ک. به: فیض کاشانی، محسن، محجه البیضاء، ج ۲، ص ۱۲۱.

## گام اول: تنبه (بیداری)

«وَتَبَّهْنِي فِيهِ عَنْ نَوْمِهِ الْغَافِلِينَ»، «بار خدایا در این روز مرا از خواب غفلت بیدار گردان» (۱).

نخستین گام در راه خودسازی، به خود آمدن و بیدار شدن از خواب غفلت است. علمای اخلاق به این حالت «يقظه» می گویند. يقظه یعنی بیدار شدن از خواب غفلت، آماده شدن برای پیشرفت و حرکت و بیرون آمدن از حالت سستی و فترت. در کریمه شریفه آمده است: «قل انما اعظکم بواحدہ ان تقوموا لله» (سبأ: ۴۶)، یعنی «من شما را به یک چیز انداز می دهم و آن این که برای خدا بپاخیزید».

نخستین جرقه ی حیات معنوی در زندگی انسان با بیداری پدیدار می شود؛ بیداری آن است که از یک سو به نعمت های بی کران خداوند بنگری و خود را از شمارش آن و از آگاهی بر کرانه های آن ناامید احساس کنی. «وان تعدّوا نعمه الله لا تحصوها» (نحل: ۱۸)، و خود را از سپاس گزاری ناتوان بینی؛ «از دست و زبان که بر آید کز عهده شکرش به در آید» (۲). از سوی دیگر به خطر گناهان خود واقف شوی و برای جبران آن آستین همت بالا زنی و گردن از بار گران آن برهانی.

و از دیگر سو، از ضایع کردن نعمت ها بپرهیزی و آن چه را از نعمت ها در اختیار داری، غنیمت شماری و برای جبران از دست رفته ها و

ص: ۱۵

---

۱- . دعای روز اول ماه رمضان: «اللّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ، وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِينَ، وَ تَبَّهْنِي فِيهِ عَنْ نَوْمِهِ الْغَافِلِينَ، وَ هَبْ لِي جُزْمِي فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ، وَ اعْفُ عَنِّي يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ».

۲- . سعدی شیرازی، گلستان.

بهره برداری از آن چه باقی مانده، بپاخیزی.

پیر هرات، خواجه عبدالله انصاری می گوید:

شناخت نعمت های بی کران خداوند با سه چیز حاصل می شود:

۱. چراغ عقل را در پیش دیدگان برافروختن

۲. نسیم نعمت های خدا را احساس کردن

۳. از گرفتاری گرفتاران عبرت گرفتن.

و گناهان را با سه چیز می توان چاره کرد:

۱. به این که ذات حق را از همه چیز بزرگ تر دانی

۲. نفس اماره را به خوبی بشناسی

۳. بیم و اندرزهای خدا را به درستی تصدیق کنی.

و درک نعمت ها جز با سه چیز حاصل نمی شود:

۱. دانش آموزی

۲. تجربه اندوزی

۳. معاشرت و هم نشینی با نیکان.

و ملاک این همه این است که در گام نخست مصمم باشی و خود را از عادت های ناپسند و ارهانی [\(۱\)](#).

[ذکر این روز «اللَّهُمَّ بَهِّنِي عَنْ نَوْمَةِ الْغَافِلِينَ» است.]

ص: ۱۶



## گام دوم: تقرب (خداجویی)

«وَقَرَّبَنِي إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ» (۱) «بار خدایا مرا به آن چه مورد خشنودی توست نزدیک گردان».

پس از بیداری از خواب غفلت، ضروری ترین کار مشخص کردن هدف است؛ تا انسان بدانند به کدامین سو می خواهد حرکت کند و به دنبال چه می گردد.

باید ابتدا نیت کرد و برای تحوّل و خودسازی تصمیم گرفت؛ باید جایگاه را مشخص و زوایه ی دید را روشن کرد که هدف رسیدن به دنیاست یا آخرت؟ چرا که تعیین هدف در جهت گیری انسان و در نهایت در تک تک اعمال و رفتار وی مؤثر است. شمس الدین محمد لاهیجی گوید:

نیت دارای سه درجه است:

درجه ی نخست، نیتی است که انسان را به سوی اطاعت خدا برانگیزد، از تردید خلاصی بخشد و به کنار گذاشتن موانع دعوت کند.

درجه ی دوم نیتی است که با موانع مبارزه کند، ریشه های مشکلات را بخشکاند و تحمل دشواری ها را در راه هدف ممکن کند.

اما درجه ی عالی نیت، درجه ی تسلیم است که بنده خود را تسلیم حق کند، بر خاک افتد تا امر حق بر گرده اش فرود آید و خویش را در دریای فنا غوطه ور سازد.

در معنای قُرب گفته اند: قُرب عبارتست از سیر قطره به جانب دریا و

ص: ۱۷

---

۱-۱. دعای روز دوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ قَرِّبْنِي فِيهِ إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ، وَ جَنِّبْنِي فِيهِ مِنْ سَخَطِكَ وَ نِقْمَاتِكَ، وَ وَفَّقْنِي فِيهِ لِقَرَاءَةِ آيَاتِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

وصول به مقصد حقیقی و اتصاف به صفات الهی. (۱)

برخی نیز گفته اند: قُرب عبارتست از انقطاع از ماسوی الله (بریدن از آن چه غیر از خداست). قُرب بر دو قسم است: یکی قُرب نوافل، که زوال صفت بشریت است و ظهور صفات الوهیت بر بشر و دیگر قُرب فرایض که فنای عبد است از تعلق به همه ی موجودات حتی نفس خود و نماند او را مگر وجود حق. (۲)

در قرآن کریم درباره حضرت موسی (ع) آمده است: «وَ نَادَيْنَاهُ مِنْ جَانِبِ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَقَرَّبْنَاهُ نَجِيًّا» «ما او را از وادی طور فراخواندیم و به مقام قُرب خود برای شنیدن کلام خویش برگزیدیم.» (مریم: ۵۲) و در اینجا بود که مقام ربوبی به حضرت موسی فرمود: «فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى»، «کفش هایت را، که رمز وابستگی به دنیا است بکن که تو به جایگاهی مقدس درآمده ای» (طه: ۱۲).

قرب به خدا دارای مراتبی است همان گونه که مولانا می گوید:

قرب نه بالا و پستی جستن است

قرب حق از حبس هستی رستن است

کارگاه قرب حق در نیستی است

غزه هستی، چه دانی نیست چیست؟

جان به تو نزدیک و تو دوری از او

قرب حق را چون بدانی ای عمو

دان که حق است اقرب از جبل الورید

تو فکندی تیر فکرت را بعید (۳)

[ذکر این روز «اللَّهُمَّ قَرِّبْنِي فِيهِ إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ» است.]

ص: ۱۸

۱- ۱. لاهیجی، شمس الدین محمد، شرح گلشن راز، ص ۳۰.

۲- . کشاف اصطلاحات الفنون و العلوم، ص ۱۶۴.

۳- . مولانا، شمس الدین محمد، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۰ به بعد.

## گام سوم: تدبیر (هوشیاری و اندیشه ورزی)

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ الذَّهْنَ وَالتَّنْبِيَةَ وَأَبْعِدْنِي فِيهِ عَنِ السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيهِ» (۱)

«بار خدایا در این روز هوشیاری و بیداری را بهره ام فرما و از سفاهت و نادانی دورم گردان.»

سومین گام در راه خودسازی، هوشیاری و اندیشه ورزی است. پس از بیدار شدن از خواب غفلت و تصمیم گرفتن برای اصلاح خویشتن، باید اندیشیدن و رهایی از جهالت و نادانی را از خدا طلب کرد. خداوند متعال می فرماید: «وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ» (۲) «ما این قرآن را بر تو فرود آوردیم تا برای مردم آن چه را برای شان فرود آمده آشکار سازی؛ شاید بیندیشند.»

از پیامبر اکرم (ص) نیز روایت است که فرمود: «ألا- أنبئكم بأكيس الكيسين وأحمق الحمقاء؟ قالوا: بلى يا رسول الله! قال: أكيس الكيسين من حاسب نفسه، وعمل لما بعد الموت، وأحمق الحمقاء من أتبع نفسه هواه، وتمنى على الله»، «آیا شما را آگاه نسازم از زیرک ترین زیرک ها و کودن ترین کودن ها؟ گفتند: آری، ای فرستاده ی خدا. فرمود: زیرک ترین زیرک ها کسی است که نفس خود را حسابرسی کند و برای پس از مرگش کارهای نیک انجام دهد و کودن ترین کودن ها کسی است که از هوای نفسش پیروی کرده و برای انجام نافرمانی خدا

ص: ۱۹

۱- . دعای روز سوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ الذَّهْنَ وَالتَّنْبِيَةَ، وَابْعِدْنِي فِيهِ مِنَ السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيهِ، وَاجْعَلْ لِي نَصِيبًا مِنْ كُلِّ خَيْرٍ تُنَزِّلُ فِيهِ، بِجُودِكَ يَا أَجْوَدَ الْأَجْوَدِينَ».

۲- . قرآن، نحل: ۴۴.

آرزوی امنیت کند».

در نزد عارفان کمال هوشیاری، هوشیاری دل است و ندیدن چیزی جز محبوب، خواجه عبدالله در تفسیر آیه شریفه «وایضت عیناه» گوید:

خداوند فرمود: چشمان یعقوب در فراق یوسف، سفید شد و نفرمود: کور شد؛ زیرا کوری در حقیقت نابینایی است که دل ها را کور می کند نه دیده ها را، که در عالم عشق، چشم عاشق از دیدن جز معشوق در حجاب باید، که در مذهب دوستی دیگری را دیدن عین شرک است و نفاق. که گفته اند: «رسم عاشق نیست با یک دل دو دل برداشتن»

خدایا در سر گریستنی دارم دراز،

ندانم از حسرت گریم یا از ناز،

گریستن از حسرت نصیب یتیم است

و گریستن شمع بهر ناز!

از ناز گریستن چون بود؟

این قصه ای است دراز!<sup>(۱)</sup>

[ذکر این روز «ربّ زدنی علما» است.]

ص: ۲۰

---

۱- . کشف الاسرار، سوره یوسف، تفسیر آیه شریفه وایضت عیناه.

## گام چهارم: استمداد (یاری خواهی)

«اللَّهُمَّ قَوِّنِي فِيهِ عَلَيَّ إِقَامَهُ أَمْرِكَ»، (۱) «بار خدایا در این روز مرا بر انجام فرمانت یاری بخش».

سالک الی الله بدون یاری خدا و استمداد از او راه به جایی نمی برد:

راه سخت است مگر یار شود لطف اله

ورنه آدم نبرد صرفه ز شیطان رجیم (۲)

در دعای کمیل می خوانیم: «قَوِّ عَلَيَّ خِدْمَتَكَ جَوَارِحِي وَاشْدُدْ عَلَيَّ الْعَزِيمَةَ جَوَانِحِي»، «بار خدایا اعضايم را برای خدمتت نیرو بخش و بالهای تصمیمم را برای پرواز به کویت استواری ده».

هر کار باید به نام خدا و با استعانت از خدا آغاز شود (بسم الله الرحمن الرحيم) و برای خدا و به سوی خدا ادامه یابد (أنا اليه راجعون)؛ و این غرور و خودبزرگ بینی است که کسی فکر کند خودش کسی است و به یاری خود می تواند کاری انجام دهد.

«لا- حول ولا- قوه الا بالله»، هیچ نیرو و قوتی نیست مگر با قوت و نیروی الهی. صفات خدا محکمت و وجودند و قدرت خدا منشاء همه قدرت هاست. هیچ سنگی از جای خود حرکت نمی کند مگر به اراده و خواست او. این چنین نیست که انسان فکر کند بدون استمداد از او می تواند کاری انجام دهد و بدون یاری او می تواند در جهت خودسازی

ص: ۲۱

۱- . دعای روز چهارم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ قَوِّنِي فِيهِ عَلَيَّ إِقَامَهُ أَمْرِكَ وَأَرْزُقْنِي فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ وَأَوْزِعْنِي فِيهِ أَدَاءَ شُكْرِكَ... بَكْرَمِكَ وَاحْفَظْنِي بِحَفْظِكَ وَسْتَرِكْ يَا أَبْصَرَ النَّاطِرِينَ».

۲- . لسان الغیب حافظ شیرازی، دیوان اشعار، غزل شماره ۳۶۷.

و برطرف کردن خصلت های ناپسند و آراسته شدن به اخلاق پسندیده حرکت کند. بنابراین باید توفیق خوب شدن را نیز از خدا خواست و توفیق استمرار خوبی ها را نیز از او انتظار داشت. همواره باید این دعا را زیر لب زمزمه کرد که: خدایا هیچ گاه ما را به خودمان وامگذار و نظر لطف و رحمت را از ما بر مگیر.

برای استمداد از خدا باید به ریسمان محکم الهی چنگ زد که فرمود: «وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا» (آل عمران: ۱۰۳)، «به ریسمان محکم الهی چنگ زنید» و نیز فرمود: «وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ» (حج: ۷۸)، «به خدا متوسل شوید که او سرور شماست».

پیر هرات گوید: «پناه جستن، چنگ زدن به ریسمان خدا و پایداری در فرمان برداری است».

پناه جستن بر سه وجه است: پناه جستن عوام، پناه جستن خواص و پناه جستن خواص خواص.

پناه جستن عوام؛ تصدیق وعده و وعید، تعظیم امر و نهی و معامله کردن با دیگران بر اساس یقین و انصاف است.

پناه جستن خواص؛ اراده را در اختیار گرفتن، کار خلق به خلق وا گذاشتن و تعلقات را فرو گذاردن است

و پناه جستن خواص خواص؛ تنها خدا را دیدن، به خاطر بزرگی خدا به امر او گردن نهادن و برای نزدیک شدن به او با وی دمساز شدن است. (۱)

[ذکر این روز «اللَّهُمَّ قَوِّ عَلَيَّ خِدْمَتَكَ جَوَارِحِي» است.]

ص: ۲۲

## گام پنجم: استغفار (آمزش خواهی)

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ»، (۱) «بار خدایا در این روز مرا از آمزش خواهان قرار ده».

گام دیگر در جهت اصلاح نفس و جبران خطاهای گذشته، استغفار است؛ آن گاه که انسان به عواقب و پیامد گناهش پی می برد و درصدد اصلاح و علاج برمی آید، به درگاه الهی رو می کند و آمزش گناه اش را از او می خواهد.

«اللَّهُمَّ لَا أَجِدُ لَذُنُوبِي غَافِرًا وَلَا لِقَبَائِحِي سَاتِرًا وَلَا لَشَيْءٍ مِنْ عَمَلِي الْقَبِيحِ بِالْحَسَنِ مَبْدَلًا غَيْرَكَ»، (۲)

«بار خدایا، برای گناهانم آمرزنده ای جز تو نمی یابم، برای زشتی هایم پوشاننده ای جز تو نمی شناسم و برای کردار زشتم دگرگون کننده ای جز تو نمی دانم».

پیامبر خدا(ص) فرمود: «برای هر دردی درمانی است و درمان گناهان، آمزش خواهی است». (۳)

استغفار امری درونی و قلبی است و استغفارکننده باید با تمام وجود از گناهان خود پشیمان باشد و از خداوند طلب آمزش و غفران کند. اما علاوه بر آن باید آن را به زیان نیز بیاورد. از امام صادق(ع) روایت است که فرمود: «هر کس کار ناشایستی انجام دهد، خدای متعال تا

ص: ۲۳

---

۱- ۱. دعای روز پنجم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَانِتِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَائِكَ الْمُتَّقِينَ بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

۲- ۲. فرازهایی از دعای کمیل.

۳- ۳. «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ وَدَوَاءُ الذُّنُوبِ الْاسْتِغْفَارُ»، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۳۵۴.

هفت ساعت به وی مهلت می دهد. پس اگر سه مرتبه گفت: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَمَّا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَاتُوبُ إِلَيْهِ»، بر وی چیزی نوشته نمی شود». (۱)

غزالی در کیمیای سعادت ذکر استغفار را برای مبتدیان و ذکر سبحان الله را برای منتهیان مناسب دانسته است. (۲)

خواجه عبدالله در صد میدان نخستین میدان را توبه و استغفار و آخرین آن را میدان بقاء دانسته است و این همه را جز به عنایت و یاری خدا میسر نمی داند، او در تفسیر سوره ی قیامت گوید:

دانی که من نه به خود بدین روزم،

و نه به هدایت خود شمع هدایت می افروزم.

از من چه آید؟

و کردار من چه گشاید؟

طاعت من، به توفیق تو!

خدمت من، به هدایت تو!

توبه ی من، به رعایت تو!

شکر من، به انعام تو!

ذکر من، به الهام تو!

همه تویی!

ص: ۲۴

---

۱- «من عمل سیئه اجل فیها سبع ساعات من النهار، فان قال «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَمَّا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَاتُوبُ إِلَيْهِ ثَلَاثَ مَرَاتٍ، لَمْ تَكُتَبْ عَلَيْهِ»، الكافی، ج ۲، ص ۴۳۷.

۲- غزالی، کیمیای سعادت / ۲۰۷.



من کیم؟!؟

اگر فضل تو نباشد، من بر چه ام؟!؟ (۱)

[ذکر این روز «استغفرالله ربی و اتوب الیه» است.]

ص: ۲۵

---

۱- . کشف الاسرار، ۱۰/۳۰۹، تفسیر سوره ی قیامت.



## گام ششم: تنزه (معصیت گریزی)

«اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِيَتِكَ»، (۱)

«بار خدایا در این روز مرا با ارتکاب نافرمانیت خوار مگردان.»

پزشکان قدیم با دیدن زبان بیمار، بیماری های جسمی وی را تشخیص می دادند و علمای اخلاق و عرفان، با دقت در گفتار افراد، بیماری های روحی آنان را تشخیص می دهند. همان گونه که جسم به انواع بیماری ها مبتلا می شود، روح انسان نیز به انواع بیماری ها از قبیل حرص، حسد، طمع (آز)، خودبزرگی بینی (استکبار)، عُجْب (خود شیفتگی)، یأس از رحمت خدا (خود کم بینی و احساس حقارت)، کسالت و تنبلی از انجام وظیفه و عبادت، بد زبانی (از قبیل دروغ، غیبت، تهمت، فحاشی و ...) مبتلا می شود. آلوده شدن به هر یک از این بیماری ها، باعث خفت و خواری انسان در دنیا و آخرت می شود. عیب یابی و کشف بیماری ها، خود کار دشواری است و برنامه ریزی برای درمان آن، کاری است دشوارتر. هر کس برای سلامت روح و روان خود باید برنامه ریزی کند و از پرتگاه هایی که انسان را به گرداب گناه می اندازد، دوری گیرند.

«اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي...»؛ «خدایان» از دیدگاه عارفان، دوران بدبختی سالک است که گاهی به خاطر گناه یا ترک اولایی، از سیر و سلوک باز می ماند. زمینه های این گناهان به خود انسان بازمی گردد و به طور طبیعی محرومیت از رحمت خدا را به دنبال دارد. خدای متعال

ص: ۲۷

---

۱- . دعای روز ششم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِيَتِكَ وَلَا تَضْرِبْنِي بِسَيِّئِ نِقْمَتِكَ وَزَخْرِ حَنِي فِيهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِكَ بِمَنِّكَ وَأَيَادِيكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاعِبِينَ».

می فرماید: «إِنْ يُنْصِرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصِرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»، (۱)

«اگر به یاری خدا بشتابید، کسی بر شما غالب نمی شود. و اگر خدا شما را به خواری واگذارد، چه کسی است که بتواند شما را یاری رساند و مؤمنان باید بر خدا توکل کنند». و در جای دیگر شیطان مایه ی خواری و گمراهی انسان معرفی شده است: «وكان الشيطان للانسان خذولاً»، (۲) «شیطان مایه ی خواری و بدبختی انسان است».

بدترین حالت برای انسان این است که به خاطر آلوده شدن به گناه، خدای متعال او را به حال خود واگذارد. البته گناه این به خود واگذاردن ها زمینه ای برای توبه و تحول و تکامل انسان فراهم می آورد. و این خود یکی از ابزارهای آزمایش الهی و زمینه ای برای بازگشت و توبه و توجه به اوست - که فرمود: انین المذنبین احب الی من تسبیح المسبحین.

خواجه عبدالله گوید:

چون موسی از خواست خود که «ارنی» بود دست کشید و به مقام توبه رسید، خدا او را به رسالت مبعوث گردانید و فرمود:

من تو را از یک چیز منع کردم که دیدار بود

و به شرف پیامبری بیاراستم که بر تو هموار بود

پس این نعمت را شکر کن و قدر آن را بدان. (۳)

[ذکر این روز «اللهم لاتخذلنی لتعرض معصیتک» است.]

ص: ۲۸

---

۱-۱. قرآن، آل عمران: ۱۵۹.

۲-۲. قرآن، فرقان: ۲۹.

۳- . کشف الاسرار، ۷/۱۵۲، تفسیر سوره شعراء.

## گام هفتم: تذکر (یادآوری)

«وَأَرْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ وَشُكْرَكَ بِدَوَامِهِ»، (۱) «بار خدایا، در این روز تداوم ذکرت را روزیم فرما».

مداومت در ذکر و همواره به یاد خدا بودن، از گام های دیگر تکامل و از مراحل مهم خودسازی است. خداوند متعال در قرآن می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»، «پرهیزگاران چون وسوسه های شیطانی به سراغشان آید متذکر می شوند و بینا می گردند». (اعراف: ۲۰۱)

از امام صادق(ع) روایت است که فرمود: «شخصی تصمیم به گناه می گیرد اما هنگامی که به یاد خدا می افتد از گناه صرف نظر می کند».

تذکر دارای انواع و اقسامی است:

۱. یادآوری خداوند به هنگام روبه رو شدن با گناهان
۲. یادآوری خداوند به هنگام برخوردار شدن از نعمت ها
۳. یادآوری خداوند به هنگام خشم و شهوت
۴. یادآوری خداوند پس از ارتکاب گناه برای انجام توبه
۵. یادآوری خداوند به هنگام مواجه شدن با دنیاداران و ...

انسان باید همواره واعظی در درون داشته باشد:

هر که را خوابگه آخر به دو مستی خاک است

گو چه حاجت که به افلاک کشی ایوان را(۲)

ص: ۲۹

---

۱- ۱. دعای روز هفتم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ أَعِنِّي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَقِيَامِهِ وَاجْتِنَائِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَأَثَامِهِ وَأَرْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ وَشُكْرَكَ بِدَوَامِهِ بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمَضِلِّينَ».

۲- . لسان الغیب حافظ شیرازی، دیوان اشعار، غزل ۹.

مرحوم امام خمینی(ره) در کتاب چهل حدیث در شرح حدیث هجدهم می نویسد:

«بدان که تذکر از نتایج تفکر است و لهذا منزل تفکر را مقدم بر منزل تذکر دانسته اند». جناب خواجه عبداللّه فرماید: «تذکر فوق تفکر است، زیرا این طلب محبوب است و آن حصول مطلوب». تا انسان به دنبال جستجو است، از مطلوب محجوب است و با وصول مطلوب، از تعب تحصیل فارغ آید. و قوت و کمال تذکر بسته به قوت و کمال تفکر است و آن تفکر که نتیجه اش تذکر نام معبود است، در میزان سایر اعمال نیاید و با آن ها در فضیلت مقایسه نشود؛ چنان چه در روایات شریفه از عبادت یک سال و شصت سال و هفتاد سال، تفکر یک ساعت را بهتر شمرده اند و چون ثمره ی مهم عبادات حصول تذکر از معبود حق است و این خاصیت از تفکر صحیح بهتر حاصل می شود. پس اگر طالب کمالات صوریه و معنویه و سالک طریق آخرت و مهاجر الی الله هستی، قلب را عادت بده به تذکر محبوب و دل را عجین کن با یاد حق تعالی». (۱)

در باره تذکر روایاتی است که برخی را یادآور می شویم:

۱. در کافی به سند صحیح از فضیل بن یسار از امام صادق(ع) روایت شده است که فرمود: «مَا مِنْ مَجْلِسٍ يَجْتَمِعُ فِيهِ أُبْرَأُ وَفَجَارٌ فَيَقُومُونَ عَلَى غَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا كَانَ حَسِيرَةً عَلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»، «هیچ مجلسی نیست که در آن نیکان و بدانی گرد هم آیند، آن گاه بدون ذکر خدا برخیزند مگر آنکه برای آن ها در روز قیامت مایه ی حسرت گردد».

ص: ۳۰

۲. باز در کافی به سند خود از امام صادق(ع) روایت است که فرمود: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ: مَنْ شَغَلَ بِذِكْرِي عَنْ مَسْأَلَتِي أَعْطَيْتَهُ أَفْضَلَ مَا أَعْطَى مَنْ سَأَلَنِي»، «هر کس به خاطر ذکر من از درخواست از من باز بماند، او را بیشتر از آن چه کسی از من درخواست کرده عطا خواهم کرد».(۱)

۳. در کتاب عده الداعی از پیامبر خدا(ص) روایت است که فرمود: «وَاعْلَمُوا أَنَّ خَيْرَ أَعْمَالِكُمْ وَأَزْكَاهَا وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ وَخَيْرَ مَا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ ذِكْرُ اللَّهِ سُبْحَانَهُ فَإِنَّهُ أَخْبَرَ عَن نَفْسِهِ فَقَالَ أَنَا جَلِيسُ مَنْ ذَكَرَنِي...»، «بدانید که بهترین اعمال شما نزد پروردگارتان و پاکیزه ترین و رفیع ترین آن ها و بهترین چیزی که بر آن آفتاب تابیده، یاد خداوند سبحان است چرا که وی از خودش خبر داده و فرموده: من همنشین کسی هستم که یادم باشد».(۲)

پیر هرات گوید:

مردم را نور امید در دل تابد و عارف را نور عیان در جان!

امروز همه با جهان مشغولند،

و او با آن یکی

و فردا همه غرق نعیمند

و او همچنان با آن یکی! (۳)

[ذکر این روز «اللهم ارزقني فيه ذكرك بدوامه» است.]

ص: ۳۱

---

۱- ۱. الکافی، ج ۲، ص ۵۰۱.

۲- ۲. عده الداعی، ص ۲۳۸.

۳- کشف الاسرار ۷/۱۵۲، تفسیر سوره شعراء.

## گام هشتم: تعهد (مسئولیت پذیری)

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْأَيْتَامِ وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ»، (۱) «بار خدایا در این روز مهرورزی به یتیمان و خوراک دادن به دیگران را روزیم فرما».

گام دیگر از پله های صعود در مراتب خودسازی، فراتر رفتن از منافع شخص خود و خیر رساندن به دیگران است و پایین ترین مرتبه آن این است که دیگران از دست و زبان انسان در امان باشند؛ «المسلم من سلم المسلمون من يده ولسانه»، «مسلمان کسی است که دیگر مسلمانان از دست و زبان وی در امان باشند» و این که وظایف خود را خود انجام دهد و بار زندگی خویش را بر دیگری نیندازد؛ «مَلْعُونٌ مَنْ أَلْقَى كَلَّهُ عَلَى النَّاسِ»، «مطرود خداوند است کسی که بار خود را بر دیگران تحمیل کند.» مراتب بالاتر تعهد، خیر رساندن به دیگران و مهرورزی به این و آن است تا عالی ترین مراتب آن که ایثار و فداکاری با جان و مال برای رفاه و آسایش و سربلندی و سعادت مندی جامعه است که شهیدان و صالحان از این جمله اند.

در دعای روز هشتم به دو مورد از این موارد به عنوان نمونه اشاره شده است: مهرورزی به یتیمان و خوراک خوراندن به دیگران.

در روایتی از پیامبر خدا (ص) آمده است که فرمود:

«خیر بیوتکم بیت فیه یتیم یحسن إلیه وشرّ بیوتکم بیت فیه یتیم یساء إلیه»، (۲) «بهترین خانه های شما خانه ای است که در آن یتیمی

ص: ۳۲

۱- . دعای روز هشتم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْأَيْتَامِ وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ وَإِفْشَاءَ السَّلَامِ وَمُجَانِبَةَ اللَّئَامِ وَصِيْحْبَةَ الْكِرَامِ بِطَوْلِكَ يَا مَلْجَأَ الْمَلِينِ».

۲- . مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۴۸.



مورد احسان و مهربانی قرار گیرد و بدترین خانه های شما خانه ای است که در آن با یتیمی بدرفتاری شود.

در قرآن نیز آیاتی در این مورد آمده است: «فَامْرًا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ وَاَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ وَاَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (ضحی: ۱۱)، «پس یتیم را میزارش و سائل را مران از خویش و از نعمت پروردگارت فراوان گوی.» در جای دیگر فرماید «وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ» (معارج: ۲۵)، «در اموالشان حقی است معلوم برای افراد نیازمند و محروم». اما مرتبه ی والای ایثار آن جاست که در شأن اهل بیت فرمود: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مَشْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا، إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُزِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا» (انسان: ۸)، «و طعام را، با آن که دوستش دارند، به بینوا و یتیم و اسیر خوراند و گویند ما شما را برای خدا اطعام کرده ایم و از شما سپاس گزاری و پاداشی نمی خواهیم».

خواجه عبدالله مسؤولیت پذیری را شاخه ای از جوانمردی می داند و گوید:

خداوند کرامت بی نهایت بر اصحاب کهف نهاد، که آنان را جوانمرد خواند، همان گونه که ابراهیم خلیل و یوسف صدیق را جوانمرد خواند.

الهی!

نصیب من بیچاره از این کار، همه درد است،

مبارک باد که این درد مرا سخت درد است!

بیچاره آن کس که از این درد فرد است،

هر که بدین درد نازد، حقاً که ناجوانمرد است! (۱)

[ذکر این روز «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْيَتَامِ» است.]

ص: ۳۳

## گام نهم: تفویض (به خدا واگذاری)

«وَأَخَذَ بِنَاصِيَتِي إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ» (۱) «بار خدایا در این روز مرا به کارهایی که از هر سو مورد خرسندی توست وادار».

به رضای الهی رضایت دادن، به خرسندی او خرسند بودن و کارها را به وی سپردن، از عالی ترین مراتب پرهیزگاری است. خداوند متعال در قرآن کریم به نقل از همسر فرعون می فرماید: «وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ»، «کارهایم را به خدا می سپارم که خداوند همواره به کار بندگان بیناست». (غافر: ۴۴)

خواجه عبدالله در بیان معنی تفویض فرماید:

«تفویض را اشارتی است لطیف تر از توکل و معنایی است وسیع تر از آن، چرا که توکل پس از وقوع سبب است و تفویض پیش از وقوع سبب و پس از آن، و آن عین تسلیم به پیشگاه خدای متعال است و توکل شعبه ای از آن است.

تفویض دارای سه درجه است:

درجه نخست، آن که بدانی بنده در برابر عمل خویش توانایی ندارد، پس از مکر در امان نباشد و از دستگیری ناامید نشود و از نیت دل خوش نگردد.

درجه دوم آن که نیازمندی خود را همواره در برابر دیدگانت بنگری.

ص: ۳۴

---

۱- ۱. دعای روز نهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصِيْبًا مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ وَاهْدِنِي فِيهِ لِبِرَاهِينِكَ السَّاطِعَةِ وَخُذْ بِنَاصِيَتِي إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ بِمَحَبَّتِكَ يَا أَمَلَ الْمُشْتَقِينَ».

پس عملی را نجات بخش خود ندانی و گناهی را تباه کننده خود مشماری و سببی را به انجام رساننده ی کارهای خود  
مپنداری.

درجه ی سوم آن که در هر کار خدا را به تنهایی بینی. که حرکت و سکون به فرمان اوست و پراکندگی و ناپراکندگی تنها  
در اختیار اوست»[\(۱\)](#).

[ذکر این روز «افوض امری الی الله» است.]

ص: ۳۵

---

۱-۱. خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین، ص ۷۹.

## گام دهم: توکل (با خدا دل آرامی)

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ»، (۱) «بار خدایا در این روز مرا از توکل کنندگان بر خود قرار ده».

توکل به دنبال کار رفتن با تکیه بر خداوند متعال است. توکل لازمه ی توحید افعالی است و ذکر آن «لا حول و لا قوه الا بالله» است و طبق برخی روایات کلید در بهشت است.

توکل در سه چیز حاصل می شود: توکل در بینش، توکل در پویش و توکل در کوشش. خداوند متعال فرماید: «انه لیس له سلطان علی الذین آمنوا وعلی ربهم یتوکلون»، (۲) «برای شیطان بر ایمان باورانی که به خدا گرویده و بر پروردگارشان توکل کنند راهی نیست».

خواجه عبدالله انصاری در کتاب منازل السائرین می نویسد:

خدای عزوجل می فرماید: «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (مائده: ۲۳)، «بر خدا توکل کنید اگر ایمان دارید».

توکل سپردن همه کارهاست به دارنده ی آن و دل آرام داشتن است بر وکالت وی و این از دشوارترین کارهاست نزد عوام و از ابتدایی ترین کارهاست نزد خواص. چرا که خدای متعال همه ی امور را خود به دست گرفته و چیزی از آن را به مردم واگذار نکرده است.

ص: ۳۶

۱- . دعای روز دهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ إِلَيْكَ بِإِحْسَانِكَ يَا غَايَةَ الطَّالِبِينَ».

۲- . قرآن، نحل: ۹۹.

توکل بر سه وجه است:

در درجه ی نخست در پی کار رفتن و از اسباب استفاده کردن است؛ با نیتی که انسان را به کار مشغول سازد، خلق را بهره دهد و درخواست های نابه جا را واگذارد.

درجه ی دوم توکل، کنار گذاردن طلب، چشم پوشی از سبب، و فارغ ساختن اوقات خود برای انجام واجبات است.

درجه سوم، درک حقیقت توکل است که انسان را از علت توکل رها سازد و آن این که بداند مالکیت حق تعالی بر اشیاء مالکیت عزت است؛ هیچ چیز را در مالکیت وی انبازی نیست تا وی را شریک خود سازد و کارهایش را به وی واگذارد. هر چه هست از اوست، به اوست و برای اوست»<sup>(۱)</sup>.

الهی!

دانی چرا شادم، چون به خواست خود به دام تو افتادم!

الهی!

تو خواستی، نه اینکه من خواستم،

دوست بر بالین دیدم چو برخاستم!<sup>(۲)</sup>

[ذکر این روز «لا حول ولا قوه الا بالله» است.]

ص: ۳۷

---

۱- ۱. خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرين، ص ۷۷.

۲- . کشف الاسرار، ۵/۴۰۸، تفسیر سوره نحل.

«اللَّهُمَّ

حَبَّبَ إِلَيَّ فِيهِ الْإِحْسَانَ وَكَرَّهُ إِلَيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ الْعِصْيَانَ»، «بار خدای در این روز نیکی ها را نزد من محبوب گردان و گناه و نافرمانی را برایم ناپسند دان». (۱)

از گام های دیگر برای رسیدن به تکامل و خودسازی انسان، دوری از گناهان و به طور کلی پلیدی گریزی است. گناهان به دو دسته تقسیم می شوند: گناهان بدنی و گناهان قلبی. گناه بدنی گناهی است که با اعضاء و جوارح انجام می شود مانند دزدی، غیبت و دروغ گویی. گناه قلبی، گناهی است که در دل انجام می شود و اثرات آن در ظاهر بروز می کند؛ مانند حسد، ریا، تکبر، دشمنی با نیکی ها و دوست داشتن بدی ها. در دعای امروز، رهایی از این گناهان را از خدا می طلبیم، چرا که خداوند متعال فرمود: «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصِيرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»، (۲) «بی گمان گوش و چشم و دل ها در پیشگاه خدای متعال مسئولند».

در روایتی از امیر مؤمنان علی (ع) آمده است که فرمود:

«مَنْ أَرَادَ مِنْكُمْ أَنْ يَعْلَمَ كَيْفَ مَنَزَلَتْهُ عِنْدَ اللَّهِ فَلْيَنْظُرْ كَيْفَ مَنَزَلَهُ

اللَّهُ مِنْهُ عِنْدَ الذُّنُوبِ»، (۳)

«اگر کسی می خواهد بداند جایگاهش در

ص: ۳۸

---

۱- ۱. دعای روز یازدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ حَبَّبَ إِلَيَّ فِيهِ الْإِحْسَانَ وَكَرَّهُ إِلَيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ وَحَرَّمَ عَلَيَّ فِيهِ السَّخَطَ وَاللَّيْرَانَ بِعَوْنِكَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ».

۲- ۲. قرآن، اسرا: ۳۶.

۳- . علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۱۰.

پیشگاه خدا چگونه است، باید ببیند جایگاه خدا نزد وی به هنگام گناه چگونه است».

و در جای دیگر فرماید:

«مَيَا أَعْظَمَ وَزَرَ مَنْ طَلَبَ رِضَى الْمُخْلُوقِينَ بِسِخْرِ الْخَالِقِ»، (۱) «هیچ گناهی بزرگ تر از این نیست که بنده ای رضایت آفریدگان را با خشم آفریدگار به دست آرد».

در فرهنگ قرآن به گناه گریزی و پلیدی ستیزی «تَبَتَّل» گفته می شود. تَبَتَّل بریدن از بهره ها و چشم داشت های جهان است؛ در قرآن کریم آمده است: «وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَتَّيَلَّأَ»، «خدای خویش را یاد کن و از کارهای بازگسستنی به سوی او باز گسل». (مزمّل: ۸)

تَبَتَّل - از همه چیز جز یاد دوست بریدن - از مقامات روندگان است که در سلوک الی الله به آن می رسند و تا آن جا پیش می روند که بهشت با همه ی نهرها و درختان، در جمال خیال آنان نیاید. دوزخ با همه ی غل ها و زنجیرها از سوز سینه ی آنان بلرزد و افعی حرص دنیا، هرگز زیان به روزگار خوش آنان نرساند و خاری از بیشه ی حسد و کبر، دامن آنان را نگیرد. گردی از بیابان نفس اماره بر گوشه ی ردای آنان ننشیند و دودی از هاویه ی هوا به دیده ی دل آنان نرسد. به چشم عبرت به مردم نگرند، به زبان شفقت با دیگران سخن گویند و از سر الفت مهر آنان را به دل گیرند.

در کتاب صد میدان درباره «تَبَتَّل» آمده است:

ص: ۳۹

«میدان بیست و ششم تبّتل است؛ از میدان اخلاص میدان تبّتل زاید؛ قوله تعالی: «وتبتل الیه تبتیلاً». تبّتل [بریدن و] بازگشتن است و آن از سه چیز است به سه چیز: از دوزخ به بهشت، از دنیا به آخرت و از خود به حق.

از دوزخ به بهشت رسیدن سه چیز است: از حرام به حلال پیوستن، از کینه و عداوت به نصیحت بازگشتن و از دلیری به پرهیزگاری گشتن.

از دنیا به آخرت آمدن سه چیز است: از حرص به قناعت آمدن، از علایق به فراغت آمدن و از اشتغال به انابت آمدن.

از خود به حق گشتن سه چیز است: از ادّعا به نیاز آمدن، از لجاج به تسلیم آمدن و از اختیار به تفویض آمدن».<sup>(۱)</sup>

[ذکر این روز «یا ملجأ العاصین» است.]

ص: ۴۰



## کام دوازدهم: تزین (آراستگی)

«اللَّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسَّتْرِ وَالْعَفَافِ»<sup>(۱)</sup> «خدایا در این روز مرا به زیور پیرایش از گناه و پاک دامنی بیارای».

پس از آن که انسان خود را از زنگار گناه پاک کرد و دامن از آلودگی ها و پلییدی ها شست، نوبت آراسته شدن به زیور و زینت های رفتار و کردار پسندیده است. به گفته مولانا:

اول ای جان دفع شرّ موش کن

وانگهی در جمع گندم کوش کن<sup>(۲)</sup>

اکنون که موش های دزد و ویران گر را از انبار غله ی خود دور کرده ایم، باید در فضایی سالم، به جمع آوری دانه های پاکدامنی و پرهیزگاری، و کردار و رفتار شایسته و پسندیده پردازیم. پس از استحمام و دور کردن کثیفی ها، خود را به انواع آرایش ها بیاراییم؛ آراسته شدن به پوشش عفاف و پاک دامنی.

خواجه نصیرالدین طوسی در معنای عفت گوید: «عفت آن است که قوت شهوت، مطیع نفس ناطقه باشد، تا نصرت او به اقتضای رأی او بود و اثر خیریت در او ظاهر شود و از تعبد هوای

نفس و استخدام لذات فارغ گردد»<sup>(۳)</sup>.

ص: ۴۱

---

۱- . دعای روز دوازدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسَّتْرِ وَالْعَفَافِ وَاسْتُرْنِي فِيهِ بِبِلْبَاسِ الْقُنُوعِ وَالْكَفَافِ وَاحْمِلْنِي فِيهِ عَلَى الْعَدْلِ وَالْإِنصَافِ وَآمِنِّي فِيهِ مِنْ كُلِّ مَا أَخَافُ بِعِصْمَتِكَ يَا عِصْمَةَ الْخَائِفِينَ».

۲- . مولانا، جلال الدین محمد، مثنوی معنوی، دفتر اول.

۳- ۱. خواجه نصیرالدین طوسی، اخلاق ناصری، ص ۷۴.

از امام باقر(ع) نیز روایت است که فرمود: «مَا عُبِدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَفْضَلَ مِنْ عَفْهِ بَطْنٍ وَفَرْجٍ»،<sup>(۱)</sup>

«خداوند به چیزی بهتر از پاکداشت شکم و فرج عبادت نشده است».

و این همه فرع بر این است که انسان خود بخواد و بر پیشرفت خویش استقامت ورزد و تسلیم دستورات خداوند باشد.

پیر هرات گوید:

هر که از در تسلیم در آید بدو سه چیز دهند:

۱. شربتی که دل وی از معرفت زنده گردد.

۲. شرنگی که نفس اماره را بکشد.

۳. شرابی که جانش سرمست شود.

با یکی حلاوت طاعت یابد.

با دیگری از معصیت بگریزد.

با سومی به روح مناجات رسد.

آنگاه در گرفتاری ای افتد که از آن رهایی نتوان،

و همه زندگی را نهد بر سر آن!<sup>(۲)</sup>

[ذکر این روز «اللَّهُمَّ زَيِّنِي بِالسُّرِّ وَالْعَفَافِ» است.]

ص: ۴۲

---

۱- ۲. محمد کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۱۲۹.

۲- . کشف الاسرار، ۳/۵۴۳، تفسیر سوره انعام.

## گام سیزدهم: صبر (شکیبایی)

«وَصَبِّرْ فِيهِ عَلَي كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ» (۱) «و شکیباییم کن بر مقدراتی که خواهد شد».

صبر؛ شکیبایی در اقامه ی فرمان خداوند است. صبر دارای انواعی است: صبر بر مصیبت، صبر در طاعت و صبر بر معصیت.

پیر هرات [خواجه عبدالله انصاری] در تفسیر آیه «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران: ۲۰۰)، گوید:

«ای کسانی که گرویدید، شکیبایی کنید در راه انجام احکام شرع و شکیبایی کنید در راه جنگ با مشرکان. لشکر سواره مسلمانان را آماده در مرزها نگهدارید، تا آزار کافران را بازدارید و از خشم خداوند بپرهیزید، تا رستگاری یابید».

وی در بیان عرفانی آیه می نویسد:

«یا ایها الذین آمنوا اصبروا....» یکی خطاب به نفس است، دیگری خطاب به دل و سومی خطاب به جان.

نفس را می گوید: به طاعت و خدمت صبر کن.

دل را می گوید: بر بلا و سختی شکیبایی باش.

سومی را گوید: با سوز و شوق درد بساز.

ص: ۴۳

---

۱- ۱. دعای روز سیزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ طَهِّرْني فِيهِ مِنَ الدَّنَسِ وَالْأَقْدَارِ وَصَبِّرْني فِيهِ عَلَي كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ وَوَفِّقْني فِيهِ عَلَي التَّقِي وَصُحْبِهِ الْأَبْرَارِ بِعِزَّتِكَ يَا قُرَّةَ عَيْنِ الْمَسَاكِينِ».

گفته اند: صبر عابدان در مقام خدمت بر امید ثواب است.

صبر عارفان در مقام حرمت بر آرزوی وصال است.

صبر دوستداران و عاشقان در حال مشاهدت در وقت تجلی است.

و در کتاب صد میدان گوید:

«میدان هفتم صبر است قوله تعالی «وان تصبروا خیر لکم».

صبر را سه رکن است:

یکی بر بلا که «اصبروا» آن است.

دیگری از معصیت که «صابروا» آن است. سیم بر طاعت که «ورابطوا» آن است.

صبر بر بلا، با «دوست داری» توان و از آن سه چیز زاید:

یکتایی دل، باریکی علم و نور فراست.

صبر بر معصیت به «ترس» توان و از آن سه چیز زاید:

الهام دل ها، قبول دعا و نور عصمت.

و صبر بر طاعت با «امید» توان

و از آن سه چیز زاید: بازداشت بلا، روزی ناپیدا و گراییدن به نیکی ها. (۱)

[ذکر این روز «ربنا افرغ علینا صبرا» است.]

ص: ۴۴

---

۱- ۱. خواجه عبدالله انصاری، کشف الاسرار و عده الابرار، جزء چهارم، در تفسیر آیه ۲۰۰ سوره آل عمران، و همچنین منازل

السایرین، ص ۳۴۲.

## گام چهاردهم: مراقبه (خود نگهبانی)

«وَأَقْلَنِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَفَوَاتِ»، (۱) «بار خدایا در این روز در مورد خطاها و لغزش هایم عذرم را پذیرا باش».

یکی دیگر از گام های خودسازی، مراقبت از خویش در مورد خطاها و گناهان است؛ مراقبت از خویش برای آلوده نشدن به گناه و مراقبت برای استغفار و پوزش خواهی از خداوند در صورت آلوده شدن بدان.

نفس انسان سرکش و خودسر است و اگر به حال خویش رها شود، همانند حیوان تربیت نیافته به هر سو می رود و از هر علوفه ای که سر راه اوست می خورد. این آدمی است که باید با مراقبه، همواره عنان نفس را در اختیار داشته باشد و به آن راهی که می خواهد برود، هدایتش کند و آن چه را می تواند و مجاز است مصرف کند، در اختیار او بگذارد. مراقبه عمل همیشگی مؤمن است که نمی تواند در هیچ مرحله از زندگی و در هر مقامی، از آن غفلت کند:

نفس، اژدرهاست او کی مرده است

از غم بی آلتی افسرده است (۲)

مراقبت از نفس این است که اگر حیوان سرکش نفس به راه خطا رفت و یا ناخواسته خطایی از او سر زد، با استغفار و پوزش خواهی وی را به راه راست و صراط مستقیم بازگرداند؛ «رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ

ص: ۴۵

۱- . دعای روز چهاردهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ لَا تُؤَاخِذْنِي فِيهِ بِالْعَثَرَاتِ وَأَقْلِنِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَفَوَاتِ وَلَا تَجْعَلْنِي فِيهِ غَرَضًا لِلْبَلَايَا وَالْآفَاتِ بِعِزَّتِكَ يَا عِزُّ الْمُسْلِمِينَ».

۲- . مولانا، مثنوی معنوی.

«پروردگارا، اگر از روی خطا یا به اشتباه خطایی مرتکب شدیم مگیر بر ما».

پیر هرات گوید:

مراقبه دوام ملاحظه است مقصود را و آن بر سه درجه است:

درجه نخستین، مراقبه ی حق است در راه نوردیدنی پیوسته به سویش؛ میان بزرگداشتی که دل بسته ات کند، نزدیکی ای که بر گیردت، و شادمانی ای که برانگیزدت.

درجه دوم، توجه به این نکته است که حق مراقب توست، با فرو گذاشتن معارضه و دوری جستن از اعتراض و شکستن حریم گناه.

درجه سوم، مراقبه ازل است، با مطالعه پیشگامی در برافراشتن پرچم یکتایی؛ مراقبه ظهور اشارات تنهائی و نفخه های جاودانی، و مراقبه رهایی از بندهای دیده بانی. (۲)

و در کتاب صد میدان گوید:

«میدان پنجاه و سیم مراقبت است. از میدان طمأنینه میدان مراقبت زاید. مراقبت به کوشیدن است و آن سه چیز است:

مراقبت خدمت، مراقبت زمان و مراقبت سِرّ.

مراقبت خدمت به سه چیز توان یافت: بزرگ آمدن فرمان، آگاهی از سنّت [پروردگار جهانیان] و شناختن ریا [عمل کردن برای این و آن].

مراقبت زبان به سه چیز توان: بر فنای شهوات، صفای خطرات و غلبه محبت.

ص: ۴۶

---

۱- قرآن، بقره: ۲۸۶.

۲- خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین، ص ۶۷.

مراقبت سِرّ به سه چیز توان: به گم شدن از گیتی، رها شدن از خودپرستی و دل بریدن از وابستگی». (۱)

[ذکر این روز «اللّهُمَّ تَجْعَلْنَا غَرَضاً لِلْبَلَايَا وَالْآفَاتِ» است.]

ص: ۴۷

---

۱- ۱. صد میدان، ۷۶؛ شرح منازل السائرین، ۳۱۶.

## گام پانزدهم: شرح صدر (سینه گشودگی)

«وَأَشْرَحَ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابِهِ الْمُخْبِتِينَ»<sup>(۱)</sup> «بار خدایا سینه ام را به توبه ی فروتنان فراخی بخش».

راندن تیرگی ها از دل و گشودگی سینه به انوار الهی، رها شدن از تنگ نظری ها، سطحی نگری ها، خودخواهی ها، دنیا بینی ها و دنیا طلبی ها، از آثار گشودگی سینه است؛ تا انسان در بند خود و اسیر دل است، به جایی نخواهد رسید.

حضرت موسی از خدا گشودگی سینه می خواهد: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي امْرِي»<sup>(۲)</sup>.

«پروردگارا سینه ام را گشایش بخش و کارم را برایم آسان فرما».

خواجه عبدالله انصاری گوید:

«موسی شرح صدر خواست نه شرح قلب، از آن جهت که حرج و تنگی به سینه رسد نه به دل؛ صدر دیگر است و قلب دیگر. صدر در خبر است و قلب در نظر».

در کریمه شریفه نیز به پیامبر اسلام شرح صدر نوید داده شده است: «الم نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ»<sup>(۳)</sup> «آیا به سینه ات

ص: ۴۸

---

۱- . دعای روز پانزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِينَ وَأَشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابِهِ الْمُخْبِتِينَ بِأَمَانَتِكَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ».

۲- . کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر منسوب به خواجه عبدالله انصاری، ج ۲، ص ۴۲.

۳- . قرآن، انشراح: ۲.



گشودگی عطا نکردیم و بار سنگینت را از تو باز ننهاده‌ایم؟».

و این گشودگی سینه بود که پیامبر را دریادل کرد و رحمه‌للعالمین و صاحب اخلاق پسندیده شد که فرمود: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ».

پیر طریقت را از انفاس نیک بختان و بدبختان پرسیدند، گفت:

نفس بدبخت، دود چراغی است کشته،

در خانه ای تنگ و در بسته،

و نفس نیک بخت، چشمه ای است روان

آراسته به گل‌هایی الوان.

الهی!

به بهشت و حور چه نیازم؟

اگر مرا سینه ای گشوده دهی، از آن سینه بهشتی سازم. (۱)

[ذکر این روز «رب اشرح لی صدری» است.]

ص: ۴۹

«اللَّهُمَّ

وَفَقَّنِي فِيهِ لِمُؤَافَقَةِ الْأَبْرَارِ»، (۱) «بار خدایا در این روز به همراهی با نیکان موفقم گردان».

از گام های دیگر خودسازی، دوستی با افراد صالح و شایسته و همراهی با نیکان است که برگزیدن همراه نیک در سعادت دنیا و آخرت انسان بسیار مؤثر است؛ گفته اند:

همنشین تو از تو به باید تا تو را عقل و دین بیفزاید (۲)

در قرآن کریم آمده است که مؤمنان عاقبت به خیری و مرگ با نیکان را از خداوند می خواهند؛ «وَتَوْفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ»، (۳)

«ما را با نیکان بمیران.» این نتیجه ی زندگی و عاقبت کار است؛ در حقیقت، تا انسان در طول زندگی با نیکان زندگی نکند، نمی تواند با آنان بمیرد. در روایتی آمده است: «هر کس آن گونه می میرد که زندگی می کند و آن گونه برانگیخته می شود که می میرد».

از امام صادق (ع) روایت است که فرمود: «استکثروا من الاخوان فان لكل مؤمن شفاعة»، «با برادران دینی خود زیاد ارتباط برقرار کنید، چرا که هر مؤمنی را نزد خدا شفاعت پذیرفته ای است». (۴)

ص: ۵۰

---

۱- ۱. دعای روز شانزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ وَفَّقْنِي فِيهِ لِمُؤَافَقَةِ الْأَبْرَارِ وَجَبَّنِي فِيهِ مُؤَافَقَةَ الْأَشْرَارِ وَأُونِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ بِالْهِتِّكَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ».

۲- ۲. مولانا، جلال الدین محمد، مثنوی معنوی.

۳- ۳. قرآن، آل عمران: ۱۹۳.

۴- ۴. شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، کتاب العشره، ج ۵، ص ۴۰۸. این روایت به نقل از حضرت عیسی (ع) نیز روایت شده است.

از ابن عباس نیز روایت است که گفت: «قیل یا رسول الله: ای الجلساء خیر؟ قال: من تذکرکم الله رؤیته، ویزید فی علمکم منطقه، ویرغبکم فی الاخره عمله»، «به پیامبر خدا(ص) گفته شد کدام یک از دوستان بهترین اند؟ فرمود: کسی که دیدارش شما را به یاد خدا بیندازد، گفتارش دانش شما را بیفزاید و کردارش شما را به آخرت تشویق کند».(۱)

در قرآن کریم خداوند متعال پیامبرش را از این که با دیگر مردم با مهر و محبت رفتار می کند و با آنان مشورت می کند، مورد تقدیر قرار می دهد و می فرماید: «فبما رحمه من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لا نفصوا من حولك فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الامر».(۲)

«به لطف خدا با آنان نرم خو شدی و اگر درشت خو و سخت دل بودی از پیرامونت پراکنده می شدند. پس آنان را ببخشای و برای شان آمرزش بخواه و در کار با آنان مشورت نما».

و بهترین رفیق و زیباترین دوست برای انسان رفاقت و دوستی با خداوند است. پیر عارفان در تفسیر عرفانی آیه ۳۱ سوره یوسف «فلما سمعت بمكرهن ارسلت الهنّ...» گوید:

چون عزیز مصر در کار یوسف برفت، و داستان عشق او همه ی ولایات را گرفت، زبان طاعنان بر او دراز شد، زنان مصر تیر ملامت بر او می انداختند، و او خود را تسلی می داد که معشوق خوب روی به ملامت می ارزد. که گفته اند: آن کس که بار ملامت نکشد عاشق کی بود؟!

ص: ۵۱

---

۱- همان، همان جا، ص ۴۱۲.

۲- قرآن، آل عمران: ۱۵۹.

زلیخا که این سخنان شنید آنان را فرا خواند تا معشوقش را بدانان بنمایاند، تا بدانند!

و زنان چون جمال یوسف را دیدند، همه از دهشت فرو افتادند و به جای ترنج دستانشان را بریدند، و همگی گفتند: این بشر نیست، این فرشته است! (۱)

الهی!

تو دوستان را به لطف آشکار گشتی،

قومی را به شراب انس، مستان کردی،

قومی را به دریای دهشت غرقه ساختی،

ندا از نزدیک شنواندی و دور را نشان دادی!

رهی را باز خواندی و خود نهان گشتی!

برایشان به عظمت جلوه گری کردی و خود را در پرده نهان کردی!

تا آن جوانمردان را در وادی دهشت و بی طاقتی سرگردان کردی!

به راستی این چیست که با آن بیچارگان کردی؟!

دلیل آن گمشدگان تویی!

دست گیر آن غرق شدگان تویی!

دیت آن کشتگان تویی! (۲)

[ذکر این روز «اللهم وفقنی لمرافقه الابرار» است.]

ص: ۵۲

---

۱- . کشف الاسرار؛ تفسیر آیه ۳۱ سوره یوسف.

۲- . کشف الاسرار، ۶/۵۲۸.

## کام هفدهم: عمل صالح (شایسته کرداری)

«اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ»، (۱)

«بار خدایا در این روز مرا به شایسته ترین کارها هدایت فرما».

انسان در یک زمان، می تواند کارهای مختلفی انجام دهد. اما تشخیص بهترین و درست ترین کار و انجام آن، چیزی است که بدان عمل صالح گفته می شود. اولویت بندی کارها و از میان دو کار خوب، انتخاب بهترین و از میان دو کار بد، که انسان مجبور به انجام یکی از آن هاست، انتخاب کم زیان ترین، از چیزهایی است که انسان در طول زندگی همواره با آن روبروست. مهم ترین ملاک در انتخاب عمل صالح، توجه به آخرت است؛ به شکلی که از میان چند کار، کاری را برگزیند که به ثواب نزدیک تر است و در آخرت ملامت به بار نیاورد. این انتخاب به ویژه در امور مهم زندگی جز با توفیق و توجه الهی امکان پذیر نیست. بسا انسان چیزی به نظرش مهم تر و درست تر می رسد در حالی که این گونه نیست و یا بعد مشخص می شود که این گونه نبوده است. بنابراین رهرو راه خدا همواره باید از خدا بخواهد وی را به انتخاب آن چه شایسته است، هدایت کند و او را به کاری که پشیمانی به بار نمی آورد، موفق دارد.

در بیشترین مواردی که خداوند متعال از ایمان سخن به میان آورده،

ص: ۵۳

---

۱- . دعای روز هفدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ وَأَقْضِ لِي فِيهِ الْحَوَائِجَ وَالْأَمَالَ يَا مَنْ لَا يَحْتَاجُ إِلَى التَّفْسِيرِ وَالسُّؤْلِ يَا عَالِمًا بِمَا فِي صُدُورِ الْعَالَمِينَ صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَإِلَيْهِ الطَّاهِرِينَ».

از عمل صالح نیز سخن گفته است چرا که ایمان بدون عمل صالح سودی ندارد؛ در سوره عصر می خوانیم: «والعصر انّ الانسان لفي خسر، الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر».<sup>(۱)</sup> در این جا ایمان و عمل صالح در کنار یکدیگر آمده و سفارش به حق و صبر مورد تأکید قرار گرفته است. همین طور در این آیه: «الذين آمنوا وعملوا الصالحات اولئك اصحاب الجنة هم فيها خالدون»<sup>(۲)</sup> «کسانی که به خدا گرویده و کارهای شایسته انجام داده اند، اینان اهل بهشتند و در آن جاودانه اند».

عمل صالح هم باید از «حسن فعلی» برخوردار باشد و هم از «حسن فاعلی». یعنی هم کار، خوب باشد و هم انجام دهنده از انجام آن، اهدافی نیکو را دنبال کند؛ اگر کسی پل و مدرسه و دانشگاه می سازد اما به خاطر ریا و خودنمایی و سوءاستفاده های دیگر، این عمل، عمل صالح نیست؛ شاید کسانی که خلوص نیت را شرط قبولی اعمال می دانند به همین نکته نظر دارند. برای یافتن عمل صالح باید تلاش کرد و به جستجو پرداخت، اگر طلب در سالک شدت گیرد یاری خدا نیز به یاریش می شتابد و عمل صالح را در هر زمان بدو می نمایاند. و الذین جاهدوا فینا لنهیدینهم سبلنا.

پیر هرات در تفسیر عرفانی آیه شریفه «اذقال موسی لاهله امکتوا انی آنست ناراً لعلکم تصطلون» گوید:

ص: ۵۴

---

۱- قرآن، عصر: ۲.

۲- قرآن، بقره: ۸۲.

آتش نشانه ی جود است و دلیل سخاء، بادیه نشین آتش افروزد تا بدان میهمان گیرد؛ هیچ کس به آتش مهمانی چون موسی نیافت و هیچ کس به آتش میزبانی چون خدا ندید! موسی آتش می جست که خانه افروزد، آتشی جست که جان و دل سوزد!<sup>(۱)</sup>

[ذکر این روز «اللّٰهُمَّ اهدنی لصالح الاعمال» است.]

ص: ۵۵

---

۱- . کشف الاسرار، تفسیر آیه ۲۹ سوره قصص.

## کام هجدهم: مقام جمع (وحدت طلبی)

«وَأَخَذَ بِه كُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ اثَارِهِ»<sup>(۱)</sup> «بار خدایا همه اندام هایم را به پیروی از آثار این ماه وادار».

جهت دهی به کارهای پراکنده و هدف گذاری یکسان برای گفتاری که آدمی می گوید و کرداری که انجام می دهد، از اموری است که به حرکت تکاملی انسان شتاب بخشیده و او را از چندگانگی به توحید و از پراکندگی به وحدت می رساند. در دعای کمیل می خوانیم: «حتی تکون اعمالی و اورادی کلها ورداً واحداً وحالی فی خدمتک سرمداً»، «خدایا آن گونه کن که همه گفتار و کردارم یک آهنگ را بنوازد و همه احوالم در خدمت تو باشد».

خواجه عبدالله در منازل السائرین گوید:

«جمع آن است که پراکندگی را از میان بردارد، اشاره را بخشکاند و از آب و خاک فراتر رود و از دو رنگی و دو رویی پیراسته شود.

جمع را سه درجه است: جمع دانش، جمع دریافت و جمع وجود.

جمع دانش، متلاشی شدن همه دانش هاست در دانش خدادادی.

جمع دریافت، تمرکز همه ی کارهاست در کارهای خدایی

و جمع وجود، بی توجهی به همه چیزهای مورد اشاره است در وجود بی کرانه الهی؛

ص: ۵۶

---

۱- ۱. دعای روز هیجدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ تَبَهَّنِي فِيهِ لَيَرَكَاتِ أَسْحَارِهِ وَنَوَّرْ فِيهِ قَلْبِي بِضِيَاءِ أَنْوَارِهِ وَخُذْ بِكُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ اثَارِهِ بِنُورِكَ يَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ الْعَارِفِينَ».



مقام جمع غایت مقامات سالکان و بر ساحل دریای توحید است»<sup>(۱)</sup>.

ذکر این روز «لا اله الا الله» است و این شعارِ توحید است که «هیچ خدایی به جز خدای یکتا نیست» و این گواهی، هم به زبان است، هم به دل و هم با هر یک از اندام های بدن.

پیر هرات گوید:

«بدان که کلمه توحید مایه ی دین است و حصار امان و شعار اهل ایمان و مفتاح جنان؛

بی گفتن این کلمه، نه اسلام است و نه سلام؛ بی پذیرفتن آن نه ایمان است و نه امان.

تا به زبان این کلمه را نگویی، در دنیا سلامت نیست؛

تا به دل نپذیری، در عقبی کرامت نیست.

هر که در حمایت این کلمه ی بزرگوار آمد،

در سراپرده ی امان خدای قهار آمد»<sup>(۲)</sup>.

[ذکر این روز «لا اله الا الله» است.]

ص: ۵۷

---

۱- . خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین، ص ۲۲۸.

۲- . رشید الدین میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر آیه ۱۹ سوره محمد.

## گام نوزدهم: رجا (امیدواری)

«اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ حَظِّي مِنْ بَرَكَاتِهِ»، (۱)

«بار خدایا بهره ام را از برکات این روز فزونی بخش».

از گام های دیگر سالک الی الله، امیدواری به رحمت خداوند است که از فضل خویش بر نعمت های او بیفزاید. انسان با امید زنده است و آرزوها جهت دهنده اوست؛ آرزوی مثبت، تلاش و کوشش انسان را برای انجام کارهای خیر افزون می کند. راه خدا بی نهایت است و برکت ها و نعمت های خدا نیز بی نهایت. هیچ عیبی بر بنده نیست که نعمت های گسترده ی الهی را آرزو کند و در صدد به دست آوردن آن باشد. اما این را نیز نباید فراموش کرد که بهشت را به بها می دهند نه به بهانه؛ بخشش های خدا گزاف و بی حساب نیست و از عدالت خدا به دور است اگر همان گونه که به بندگان عابد، زاهد، شکیبا، مجاهد و متعهد خود اجر و پاداش می دهد، به کسانی که بدان درجه از عبادت و تلاش و کوشش تن نمی دهند نیز بدهد. این نکته را نیز نباید از نظر دور داشت که خداوند از فضل خود، کار نیک اندک را می پذیرد و از گناهان بزرگ (در صورت توبه) در می گذرد. «یا من یقبل الیسیر و یعفو عن الکثیر»؛ این فضل گسترده ی الهی است که انسان را هم چنان امیدوار نگه می دارد. از این روست که سالک الی الله باید همواره بین

ص: ۵۸

---

۱- . دعای روز نوزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ حَظِّي مِنْ بَرَكَاتِهِ وَسَهِّلْ سَبِيلِي إِلَى خَيْرَاتِهِ وَلَا تَحْرِمْنِي قَبُولَ حَسَنَاتِهِ يَا هَادِيًا إِلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ».

خوف و رجا زندگی کند.

پیر هرات در کتاب صد میدان گوید:

«میدان چهل و سوم رجا است. از میدان فرار، میدان رجا زاید. قوله تعالی: «يَحْذَرُ الْآخِرَةَ، وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ». رجا امید است و یقین را دو پَر است: یکی «ترس» و دیگری «امید».

مرغ ایمان را دو پَر «خوف» و «رجا» است

مرغ را بی پَر پرانیدن خطاست (۱)

و در تفسیر سوره اعراف گوید:

هر کس را امیدی است و امید عارف دیدار،

عارف را بی دیدار، نه به مزد حاجت است، نه به بهشت کار.

همگان بر زندگانی عاشقند و مرگ برایشان دشوار.

عارف به مرگ محتاج است؛ به امید دیدار.

گوش، از لذت سماع برخوردار. لب، حق مهر را وام گذار.

دیده، آراسته ی روز دیدار.

جان، از شراب وصال بس خمار! (۲)

[ذکر این روز «یا هادِياً اِلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ» است.]

ص: ۵۹

---

۱- ۱. خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین به نقل از صد میدان، ص ۳۰۷.

۲- ۲. رشید الدین میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر سوره اعراف، ج ۳، ص ۷۳۲.

## گام بیستم: سکینه (آرامش خواهی)

«يا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ»، (۱)

«ای آرامش بخش دل های مؤمنان».

سکینه اصطلاحی عرفانی اخلاقی است و به معنی آرامش و وقاری است که پس از اطمینان در قلب سالک ایجاد می شود؛ احساس آرامشی که پس از انجام وظیفه و هنگام انجام آن، به انسان دست می دهد و این چیزی است که خدا در دل مؤمنان می اندازد.

«هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین»، (۲) «اوست که دل های مؤمنان را آرامش می بخشد.» این آرامش با یاد و نام خدا در دل ها پدید می آید. «الا بذکر الله تطمئن القلوب»، (۳) «دل آرام گیرد به یاد خدا.»

از امام صادق (ع) روایت شده است که درباره گنجی که در داستان خضر و موسی (ع) در قرآن آمده: «وکان تحته کثر لهما»، (۴) «در زیر آن دیوار گنجی برای آنان نهفته بود»، فرماید:

«آن لوحی بود که بر آن نوشته شده بود: بسم الله الرحمن الرحيم. عجبت لمن ایقن بالموت کیف یفرح و عجبت لمن ایقن بالقدر کیف یحزن و عجبت لمن ایقن بالدنیا وتقلبها باهلها کیف یرکن الیها»، «در

ص: ۶۰

---

۱ . دعای روز بیستم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ الْجَنَانِ وَأَعْلِقْ عَنِّي فِيهِ أَبْوَابَ النَّيرانِ وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ يَا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ».

۲- . قرآن، فتح: ۴.

۳- . همان، رعد: ۲۸.

۴- . همان، کهف: ۱۸.

شگفتم از کسی که مرگ را باور دارد، چگونه شادی می کند؛ تقدیر و اندازه گیری خدا را باور دارد، چگونه غم ناک می شود؛ دنیا و دگرگونی آن را می داند، چگونه بدان دل می بندد».

فیض کاشانی گوید:

آن دل که تویی در وی، غم خانه چرا باشد

چون گشت ستون مسند حنانه چرا باشد

غم خانه دلی باشد، کان بی خبر است از تو

چون جای تو باشد دل، غم خانه چرا باشد

بیگانه کسی باشد، کاو با تو نباشد یار

آن کس که تو اش یاری، بیگانه چرا باشد

واژه «سکینه» در آیه ۲۳۸ سوره بقره، آیه ۲۶ سوره فتح و آیه ۳۰ سوره توبه آمده است و با واژه وقار ارتباطی تنگاتنگ دارد.

پیر هرات، در تفسیر عرفانی آیه ۳۶ سوره فتح می نویسد:

«سکینه، آرامشی است که خداوند به فضل خود در دل دوستانش می افکند و آرامش دل ها را در دو چیز می نهد: یکی در خدمت و دیگری در یقین.

آرامش در خدمت به سه چیز است: ۱. عمل به احکام شرع، تا به اندک توانگر شود، ۲. اعتماد به اصل دین، تا از وسوسه ی شیطان در امان باشد و ۳. در کار دین خلق را فراموش کند، تا از ریا آزاد شود. آرامش در یقین نیز به سه چیز است: ۱. به هرچه روزی شود، راضی باشد، تا از سنگینی بار بیاساید، ۲. زیان را یکسان بیند، تا از بیم فارغ شود ۳. امور خود را به خدا واگذارد، تا از علاقه ها رهایی یابد.

نشانه رسیدن به سکینه و آرامش این است که آدمی بخشنده و

بخشاینده شود. بخشایشی که همه ی دنیا را به کافری بخشد و بر او منت نهد؛ و بخششی که همه ی نعمت دنیا را به مؤمنی بخشد و اگر بپذیرد، ممنون او باشد». (۱)

[ذکر این روز «یا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» است.]

ص: ۶۲

---

۱- ۱. رشید الدین میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر آیه ۳۶ سوره فتح.

## گام بیست و یکم: وَرَع (پرهیزگاری)

«وَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ عَلَيَّ سَبِيلًا»، (۱) «بار خدایا در این روز راهی را برای شیطان بر من قرار مده».

کار شیطان، اغواگری و وسوسه‌ی درونی است؛ اما بدون خواست انسان نمی‌تواند به صورت تکوینی او را به انجام کارهای ناپسند مجبور کند. در روز رستاخیز نیز که برخی به شیطان اعتراض می‌کنند و او را مسئول کارهای ناشایست خود می‌دانند، او در دفاع از خود می‌گوید:

«ماکان لی علیکم من سلطان الا ان دعوتکم فاستجبتم لی فلا تلومونی ولوموا انفسکم»، (۲) «من در دنیا بر شما سلطه‌ای نداشتم، تنها من شما را فرا خواندم این شما بودید که دعوتم را پذیرفتید، پس مرا سرزنش نکنید، بلکه خود را سرزنش کنید.» هنگامی که در دعاها از خدا رهایی از شیطان را می‌خواهیم، در حقیقت به خدا پناه می‌بریم و برای مقابله با وسوسه‌های او، که با سوارگان و پیادگانش بر ما هجوم آورده و ما را تحت فشار قرار می‌دهد، از خدا یاری می‌خواهیم.

راه مقابله با شیطان تقوا (خویشتن‌بانی) و وَرَع (پرهیزگاری) است.

خواجه عبدالله گوید:

«ورع بازپرهیزیدن است از کارهای ناپسندیده، افزونی‌های

ص: ۶۳

- 
- ۱- ۱. دعای روز بیست و یکم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ دَلِيلًا وَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ عَلَيَّ سَبِيلًا وَاجْعَلِ الْجَنَّةَ لِي مَنزِلًا وَمَقِيلًا يَا قَاضِيَ حَوَائِجِ الطَّالِبِينَ».
  - ۲- ۲. قرآن، ابراهیم: ۱۴.

ناشایسته و خاطره های شوریده.

ورع از ناپسندیده به سه چیز توان: ۱. دریغ داشتن خود از نکوهش، ۲. نگاه داشتن دین خود از کاهش ۳. باز داشتن دل از آرایش.

ورع از افزونی به سه چیز توان: ۱. درازی حساب و میزان، ۲. شماتت خصمان ۳. غبن از وارثان.

ورع از خاطره های شوریده به سه چیز توان: ۱. به تدبر قرآن، ۲. به زیارت گورستان ۳. به تفکر در حکمت حکیمان» (۱)

[ذکر این روز «اعوذبالله من الشيطان الرجيم» است.]

ص: ۶۴

---

۱- ۱. انصاری، عبدالله، صد میدان، میدان پانزدهم، ص ۴۲.



## گام بیست و دوم: رضا (چهره گشودگی)

«وَوَفَّقْنِي فِيهِ لِمُوجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ»، (۱)

«بار خدایا در این روز مرا بدانچه زمینه ی خشنودیت را فراهم می آورد، موفق فرما».

سالک به آن چه خدا برای وی خواسته، خرسند است و با این کار زمینه ی خشنودی خدا را فراهم می آورد. یکی از زمینه های خشنودی خداوند، دوست داشتن ذات حق است به گونه ای که عشق به مولا، دیگر عشق ها را از دل او بیرون کند. در روایتی از امام صادق (ع) نقل است که فرمود: «ایمان کسی خالص نمی شود تا این که خدا را از خود، پدر و مادر، فرزند، اهل و عیال و مال، و از همه ی مردم بیشتر دوست بدارد». (۲)

دوست داشتن مستمندان، بیچارگان و نیازمندان نیز باعث خشنودی خداوند است؛ چرا که این ها عیال خداوندند. حضرت موسی (ع) از خدایش خواست تا یکی از نشانه های خشنودی خود از بندگانش را باز گوید. به او وحی رسید که «ای موسی، هر گاه دیدی بیچارگان و مسکینان را دوست داری و از ستمگران بیزاری، بدان که این خشنودی و دشمنی تو نشانه ی خشنودی من است». (۳)

ص: ۶۵

۱ - ۱. دعای روز بیست و دوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ فَضْلِكَ وَأَنْزِلْ عَلَيَّ فِيهِ بَرَكَاتِكَ وَوَفِّقْنِي فِيهِ لِمُوجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ وَأَسْكِنِّي فِيهِ بُحْبُوحَاتِ جَنَاتِكَ يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ».

۲ - ۲. «لا-يمحض رجلُ الايمان بالله حتى يكون الله احب اليه من نفسه وابيه وامه وولده وماله ومن الناس كلهم»، مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۴۲، ۲۵.

۳ - ۳. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۲، ص ۲۴۱.

چهره گشادگی و خرسندی به آن چه خدا برای انسان مقدر کرده، از چیزهایی است که مورد رضای خداوند است. در روایت است: «من لم یرض بقضایی... فلیطلب ربّاً سواً»<sup>(۱)</sup> «هر کس به قضای من رضایت ندهد، پروردگاری جز من را جستجو کند».

فراق و وصل چه باشد رضای دوست طلب

که حیف باشد از او غیر او تمنایی<sup>(۲)</sup>

پیر هرات در کتاب صد میدان گوید:

«میدان بیست و سوم رضاست. قوله تعالی: «رضی الله عنهم ورضوا عنه»<sup>(۳)</sup> «خدا از آنان خوشنود است و آنان از او خوشنود». رضا خوشنودی است و بسندکاری. و آن سه چیز است: به دین وی چنان که فرستاده راضی باشی، به روزی خود و دیگران چنان که مقرر کرده راضی باشی و به مولای خود به جای هر چه از اوست راضی باشی»<sup>(۴)</sup>.

جانی است مرا به عشق تو خورده رقم

خواهی اش به شادی کش و خواهیش به غم<sup>(۵)</sup>

و هم او در تفسیر عرفانی آیه شریفه فلما اسلما و تلّه للجبین (صافات/۱۰۳) در بیان قربانی اسماعیل توسط ابراهیم (علیهما السلام) گوید:

من چه دانستم، که این دود، آتش داغ است!

ص: ۶۶

---

۱-۱. کاشفی واعظ، ملا حسین، جواهر الاسرار، ج ۱، ص ۲۳۳.

۲-۲. حافظ شیرازی.

۳-۳. قرآن، مجادله: ۲۲.

۴-۴. انصاری، عبدالله، رساله صد میدان، ص ۵۰.

۵-۵. فضل الله میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، ج ۵، ص ۲۸.

من پنداشتم که هر جا آتشی است چراغ است!  
من چه دانستم که در دوستی کشته را جایگاه است،  
و قاضی خصم را پناه است!  
من چه دانستم که حیرت را به وصال تو طریق است،  
و ترا آن بیش جوید، که در تو غریق است. (۱)

الهی!

چگونه یادت کنم، که خود همه یادم!

من خرمن نشان خود را، همه بر باد دادم!

[ذکر این روز «اللّهُمَّ وَفَّقْنِي لِمَوْجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ» است.]

ص: ۶۷

## گام بیست و سوم: توبه (پیراستن از آلودگی)

«اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ وَطَهِّرْني فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ»، (۱) «بار خدایا مرا از گناهان شسته و از عیب‌ها پیراسته کن».

شب قدر، شب توبه و بازگشت به درگاه خداوند متعال و شب شستشوی اندام از آلودگی به گناهان است؛ این شب، شب پیراستن روح و جان از عیوب معنوی مانند کبر، ریا، حسد و عُجْب با آب توبه است که همه‌ی گناهان را پاک می‌کند؛ در همین زمینه فرمودند: «التائب من الذنب کمن لا ذنب له»، «توبه‌کننده از گناه گویی هیچ گناهی مرتکب نشده است».

فیض بی‌کران خداوندی در طول ماه مبارک رمضان، که ماه ضیافت الهی است، بر همگان جاری است و گسترده‌ترین اش در شب‌های مبارک قدر است. سالک همواره انتظار چنین لحظاتی را می‌کشد تا نفخه‌ی رحمانی بوزد و دل مرده‌اش با نسیم بهاری و نغمه‌ی ملکوتی زنده شود.

پیرهرات در میدان توبه پیرامون آیه شریفه: «توبوا الی الله توبه نصوحاً»، (۲) «به درگاه خدا با توبه‌ای بی‌بازگشت توبه کنید»، گوید:

«توبه نشانِ راه است و سالار بارگاه و کلید گنج و شفیع وصال و

ص: ۶۸

---

۱ - ۱. دعای روز بیست و سوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ وَطَهِّرْني فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ وَأَمْتَحِنْ قَلْبِي فِيهِ بِتَقْوَى الْقُلُوبِ يَا مُقِيلَ عَثْرَاتِ الْمُذْنِبِينَ».

۲ - قرآن، تحریم: ۶۶.

میانجی پذیرش و شرط قبولی عمل و سرّ همه شادی ها.

ارکان توبه سه چیز است. پشیمانی در دل، پوزش خواهی به زبان و بریدن از بدی و بدان.

و اقسام توبه سه است: توبه ی مطیع، توبه ی عاصی و توبه ی عارف. توبه ی مطیع از بسیار دیدن طاعت است، توبه ی عاصی از اندک دیدن معصیت و توبه ی عارف از نسیان است و منت.

بسیار دیدن طاعت را سه نشان است: یکی خود را به کردار خود ناجی دیدن، دیگر مقصران را به چشم خواری نگریستن و سه دیگر عیب کردار خود باز ناجستن.

و اندک دیدن معصیت را سه نشان است: یکی خود را مستحق آمرزش دیدن، دیگر بر اصرار آرام گرفتن و سه دیگر با بدان الفت داشتن. نسیان و منت را سه نشان است: چشم احتقار از خود بر گرفتن، حال خود را قیمت نهادن و از شادی آشنایی فرو ایستادن» (۱).

[ذکر این روز «استغفر الله ربی واتوب الیه» است.]

ص: ۶۹

---

۱- ۱. خواجه عبدالله انصاری، صد میدان، میدان توبه، ص ۳۱.

## گام بیست و چهارم: استعاذه (به خدا پناهندگی)

«وَأَعُوذُ بِكَ مِمَّا يُؤْذِيكَ»، (۱)

«از آن چه تو را می آزارد به تو پناه می برم».

پس از توبه و انابه به درگاه خدا و شستشوی دل و جان و روان از پلیدی ها و آلودگی ها، گام بعدی پناه بردن به خدا برای سپاس گزاری از سلامت نفس و پیش گیری از آلودگی دوباره به معصیت و نافرمانی خداست. باید از شرّ نفس اماره و شیطان گمراه کننده به خدا گریخت و برای پیروزی از خدا کمک گرفت. باید لب را به ذکر «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» مترنّم کرده و همواره در نظر داشت که باید به حول و قوه ی الهی پناه برد؛ «لا حول ولا قوه الا بالله».

علمای عرفان و اخلاق دو مقام و میدان را برای پناه بردن به خدا مطرح کرده اند: یکی میدان «رغبته» است در آیه ی شریفه «وَأَنَا إِلَى رَبِّنَا رَاغِبُونَ» (۲) و یکی میدان «اعتصام»، «چنگ زدن به ریسمان محکم الهی» در آیه شریفه «واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا» (۳).

در کتاب صد میدان آمده است:

«میدان هشتاد و یکم «اعتصام» است؛ از میدان استسلام، میدان اعتصام زاید. اعتصام دست بر زدن است. اعتصام بر سه رشته است:

ص: ۷۰

---

۱- ۱. دعای روز بیست و چهارم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَلُكَ فِيهِ مَا يُرْضِيكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِمَّا يُؤْذِيكَ وَأَسْأَلُكَ التَّوْفِيقَ فِيهِ لِأَنْ أُطِيعَكَ وَلَا أَعْصِيكَ يَا جَوَادَ السَّائِلِينَ».

۲- ۲. قرآن، قلم: ۶۸.

۳- ۳. قرآن، ال عمران: ۱۰۳.

اول دست در توحید زدن که «فقد استمسک بالعروه الوثقی» (۱) است. دوم به قرآن چنگ زدن که «حبل الله» است: «واعتصموا بحبل الله جميعاً» (۲) و سوم دست به حق در زدن که «و من يعتصم بالله» (۳)

است» (۴).

«الهی! تو مؤمنان را پناهی، قاصدان را بر سر راهی» (۵).

«و در منزل و مقام رغبت زیر آیه ی شریفه «و زکریا اذ نادى ربّه ربّ لا تذرنى فرداً وانت خیر الوارثین. فاستجبنا له ووهبنا له یحیی واصلحنا له زوجه انهم كانوا یسارعون فی الخیرات ویدعوننا رغباً ورهباً وکانوالنا خاشعین» (۶) نویسد:

«یادکن زکریا را که خدا را فرا خواند و گفت خدایا! مرا تنها و بی فرزند مگذار و تو بهترین وارثانی. پس ندای او را اجابت کردیم و یحیی را به او دادیم و همسر او را زاینده کردیم. چون آن ها در کارهای نیک شتابان بودند و ما را از روی بیم و امید می خواندند و برای ما فروتن بودند.» به مذاق عارفان معنی آیه این است: خداوند، پرده عصمت از من باز مگیر و مرا بر یادکرد خود می دار و از خود به دیگران مشغول مدار.

خداوند بندگان را بنواخت تا بشناختند. توفیق داد تا پرستیدند. تلقین کرد تا بخواستند. دل آن ها را معدن نور کرد تا دوست داشتند. خدایی که بی رشوت دوست دارد، بی منت عطا دهد و بی وسیلت

ص: ۷۱

۱-۱. قرآن، بقره: ۲۵۶.

۲-۲. قرآن، ال عمران: ۱۰۳.

۳-۳. قرآن، ال عمران: ۱۰۱.

۴-۴. انصاری، عبدالله، رساله صد میدان، ص ۱۰۱.

۵-۵. فضل الله میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، ج ۹، ص ۲۶۸.

۶-۶. قرآن، انبیاء: ۸۹.

گرامی گردانند. هر که نیاز بدو برد، توانگرش سازد. هر که ناز بدو کند، عزیزش دارد. اگر سال‌ها بنده گناه کند و گوید:  
توبه! گوید: پذیرفتم» (۱).

[ذکر این روز «اعوذ بالله من الشيطان الرجيم» است.]

ص: ۷۲

---

۱-۱. انصاری، عبدالله، منازل السائرين، ص ۳۰۹.



## گام بیست و پنجم: محبت (مهرورزی)

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مُجَبًّا لِأَوْلِيَائِكَ»، (۱)

«بار خدایا در این روز مرا دوست دار دوستانت قرار ده».

محبت، دوستی و مهر ورزی است و این از عالی ترین و والاترین مقامات است، دوستی خدا و دوستی با دوستان خدا. در پایان کتاب صد میدان آمده است:

و این صد میدان همه در میدان محبت مستغرق است قوله تعالی: «يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ» -- «خدا آنان را دوست می دارد و آنان دوستدار خداوندند»، (۲) «و دوستی را سه مقام است: اول راستی، دوم مستی و سوم نیستی»، (۳)

هنگامی که محبت به نهایت کمال رسد، عاشق در معشوق فانی می شود. در کتاب علل المقامات نیز آمده است:

«محبت بنده، درخشش وی در برابر عزت پروردگار است و این در مذهب عوام عمده ایمان و در مکتب خواص علت «فنا» است»، (۴)

پیر هرات در تفسیر سوره لقمان گوید:

«دلیل یافتن دوستی؛ دو گیتی به دریا انداختن است و نشان

ص: ۷۳

---

۱-۱. دعای روز بیست و پنجم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مُجَبًّا لِأَوْلِيَائِكَ وَمُعَادِيًّا لِأَعْدَائِكَ مُسْتَتَابًا بِسُنَّةِ خَاتِمِ أَنْبِيَائِكَ يَا عَاصِمَ قُلُوبِ النَّبِيِّينَ».

۲-۲. قرآن، مائده: ۵.

۳-۳. انصاری، عبدالله، رساله صد میدان، ص ۱۱۷.

۴-۴. فضل الله میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر آیه ۳۲ از سوره یاسین.

حقیقت دوستی، به غیر نپرداختن!«(۱)

«اول دوستی داغ است و آخر آن چراغ. اول دوستی اضطراب است و میانه آن انتظار و آخر آن دیدار!«(۲)

در جای دیگر گوید:

«همه دوستی میان دو تن باشد. سه دیگر در ننگجد. در این دوستی همه تویی، من در ننگجم.»(۳)

و به راستی در وادی دوستی جای اغیار نیست، عاشق جز به معشوق نیندیشد و جز وصل و دیدار او نخواهد و در این راه دیگر خود را نمی بیند.

پیر هرات در مناجات نامه ای گوید:

«الهی! از زبان محبت خاموش است، حالش همه زبان است!

و رجان بر سر دوستی کرد. چون دوست به جای جان است!

غرق شده، آب نیند، که گرفتار آن است!

به روز چراغ نیفروزند، که روز چراغ جهان است!«(۴)

[ذکر این روز «اللهم اجعلنی محباً لاولیائک ومعادياً لاعدائک» است.]

ص: ۷۴

---

۱- ۱. همان، ج ۷، ص ۵۱۳، تفسیر سوره لقمان.

۲- ۲. همان، پیشین.

۳- ۳. همان، ج ۷، ص ۳۱۰، تفسیر سوره قصص.

۴- ۴. همان، ج ۱۰، ص ۵۵۳، تفسیر سوره علق.

«اللَّهُمَّ

اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا»، (۱) «بار خدایا تلاشم را در این روز پاداش عنایت فرما».

حرکت و تلاش انسان باید برای دستیابی به هدف و رسیدن به نتیجه ای باشد؛ کشاورز به امید درو می کارد، باغبان به امید میوه درخت می نشاند، تاجر به امید سود تجارت می کند، غواص به امید یافتن دُرّ گران بها به ژرفای دریا می رود و سالک به امید نتیجه به نماز و روزه و عبادت می پردازد. آن که نمازهایش را با حضور قلب می خواند، به بیچارگان و بینوایان رسیدگی می کند، اموالش را در راه خدا می بخشد، در روزهای گرم تابستان روزه می گیرد و در شب های طولانی زمستان به عبادت و راز و نیاز با معبود می پردازد، بی تردید انتظار پاداش و مزدی از خداوند متعال دارد. بدون شک این تلاش و عبادت او نیز از دید خداوند رؤوف و رحیم پوشیده نیست و تلاش های وی را بی نتیجه نمی گذارد. همچنان که فرمود: «وكان سعيكم مشكورا»، (۲)

«تلاش شما مورد سپاس خواهد بود و خدا به چندین و چند برابر پاداش خواهد داد».

انسان سالک به خدا اطمینان دارد و خدا نیز این اطمینان را به بندگان خود داده است که به وعده هایش با آنان وفا کند؛ چنان که

ص: ۷۵

- 
- ۱- ۱. دعای روز بیست و ششم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا وَذَنْبِي فِيهِ مَغْفُورًا وَعَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا وَعَيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا يَا أَسْمَعَ السَّمْعِينَ».
- ۲- ۲. قرآن، انسان: ۲۲.

فرمود: «اوفوا به عهدهی اوف بعهدکم»، (۱) «شما به پیمانتان با من وفا کنید، من نیز به پیمانم با شما وفا خواهم کرد».

صاحب نفس مطمئنه هیچ گاه در نتیجه بخش بودن عبادت و تلاش خود تردید نخواهد کرد. پیر هرات در تفسیر عرفانی آیه شریفه «الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب» (۲) گوید:

«به زبان اشارت این آیه از دو کس خبر می دهد: یکی مرید و دیگری مراد. یکی کسی که اوقات خویش به ذکر زبان مستغرق دارد، گهی نماز کند، گهی تسبیح گوید، گهی قرآن خواند، و آن دیگری که مانند غریق در دریای بی کران ذکر حق را با جان می نوازد. این یک در راه دین است رونده، و در بند ذکر خویش درمانده و آن یک بر بساط قرب از مردم و اسباب دنیوی ربوده شده و به جذبه ی الهی ویژه گشته. آن را گویند ذکر نگه دار! و این را گویند: ذکر را گوش دار! گروهی در آرزوی بهشتند و گروهی بهشت در انتظار آن هاست. که مصطفی فرمود: بهشت به چهار گروه اشتیاق دارد: روزه داران رمضان، خوانندگان قرآن، نگاه دارندگان زبان و سیر کنندگان گرسنگان» (۳).

البته عارفان وارسته ای که پیروان راستین مولا امیر مؤمنان علی (ع) هستند، خدا را به طمع بهشت یا ترس از دوزخ عبادت نمی کنند، بلکه چون او را شایسته عبادت یافته اند می پرستند؛ زبان حال اینان این مناجات پیر هرات است که گوید:

«الهی! هر کس را امیدی است و امید عارف دیدار.

ص: ۷۶

---

۱-۱. قرآن، بقره: ۴۰.

۲-۲. قرآن، رعد: ۲۸.

۳-۳. فضل الله میبیدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر آیه ۲۸ سوره رعد.

عارف را بی دیدار، نه به مزد حاجت است نه به بهشت کار.

همگان در زندگانی عاشقند و مرگ برایشان دشوار؛

عارف به مرگ محتاج است به امید دیدار».(۱)

[ذکر این روز «شکراً لله» است.]

ص: ۷۷

---

۱- ۱. همان، ج ۳، ص ۷۳۲، تفسیر سوره اعراف.

## گام بیست و هفتم: درک شب قدر (شب ارزش یابی)

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ»، (۱)

«بار خدایا در این روز فضیلت شب قدر را روزیم فرما».

قَدْر به معنی ارزش و اندازه است. شب قدر به شبی گفته می شود که سرنوشت انسان در آن رقم می خورد و تحولی بزرگ در رفتار وی پدید می آید؛ از کردار ناشایست و ناصواب گذشته ی خود پشیمان شده و توبه می کند و تصمیم می گیرد در آینده ای روشن و بدون گناه زندگی کند. این شب بهتر از هزار ماه است و فرشتگان در آن، با اجازه ی پروردگارشان، بر انسان فرود می آیند. این شب، شب رحمت، برکت و سلامتی است تا این که فجر درخشان بدرخشد و صبح روشن زندگی آغاز شود.

شب قدر شب نزول قرآن بر پیامبر اکرم (ص) است. خداوند در سوره قدر می فرماید: «انا انزلناه فی لیلۃ القدر، وما ادریک مالیلۃ القدر، لیلۃ القدر خیر من الف شهر، تنزل الملائکة والروح فیها باذن ربهم من کل امر، سلام هی حتی مطلع الفجر». (۲)

در این که شب قدر در سال چه شبی است اختلاف است. اما بیشتر آن را در ماه مبارک رمضان و یکی از شب های پانزدهم،

ص: ۷۸

---

۱- ۱. دعای روز بیست و هفتم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَصَيِّرْ أُمُورِي فِيهِ مِنَ الْعُسْرِ إِلَى الْيُسْرِ وَأَقْبِلْ مَعَاذِيرِي وَحُطِّ عَنِّي الذَّنْبَ وَالْوِزْرَ يَا رَوْفًا بِعِبَادِهِ الصَّالِحِينَ».

۲- ۲. قرآن، سوره مبارک قدر.

نوزدهم، بیست و یکم، بیست و سوم، بیست و هفتم و شب آخر ماه مبارک می دانند. بیش از این که بدانیم شب قدر کدام یک از این شب هاست، باید به این بیندیشیم که شب قدر را چگونه درک کنیم و چگونه به این فیض عظیم نایل شویم. ممکن است سالیان درازی بر برخی بگذرد و آنان شب قدری در زندگی شان نداشته باشند و تبه و تحولی در ایشان به وجود نیاید. ممکن است برخی افراد هم در طول زندگی، بارها و بارها به درک شب قدر نایل شده و با فرشتگان هم آغوش شوند. شب قدر در شب های سال ناپیداست، این آدمی است که باید شب قدرش را مشخص کند و به درک این فیض عظیم نایل شود. البته این زمینه در ماه مبارک رمضان به ویژه در دهه آخر آن فراهم تر است و سفره ضیافت الهی گسترده تر. خوشا به حال کسانی که از این سفره متنعم می شوند. هر شب، شب قدر است اگر قدر بدانی؛ «و طوبی لأصحاب النعیم نعیمهم». هرگز مباد که فرصت ها را از کف دهیم و از این چند روز عمر به ویژه روزها و شب های پربرکت ماه مبارک رمضان استفاده نکنیم.

منقول است که امام زین العابدین (ع) در شب بیست و هفتم رمضان، از آغاز شب تا پایان، پیوسته این دعا را می خواند:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي التَّجَافِي عَنِ دَارِ الْغُرُورِ

وَ الْإِنَابَةِ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ

وَ الْإِسْتِعْدَادَ لِلْمَوْتِ

قَبْلَ حُلُولِ الْفَوْتِ. (۱)

ص: ۷۹

بارخدا یا!

دل برکندن از سرای کژمدار

و بازگشت به سوی سرای ماندگار

و آمادگی برای مردن

پیش از فرارسیدن زمان رفتن را روزیم فرما.

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر شد

باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود

پیر هرات در میدان غیرت از کتاب صد میدان گوید:

«غیرت رشک بردن به چیزی است که چیزی جایگزین آن نیست و آن «عمر» است و «دل» و «وقت». عمر، دکان است و خرد، پیرایه و دین، سرمایه و مؤمن، بازرگان. آن چه از عمر گذشت، تاوانی است نادرمان. و آن نفس که در آنیم، یا تحفه است یا داغ؛ و آن چه از عمر مانده است یا زهر است یا تریاق.

دل، خزینه ی مردان است و شیطان، دشمن؛ و مراقبت، قفل، و مؤمن، محتاج؛ هر چه از نفس می کاهد، در دل می افزاید، و هر چه بر دنیا می افزاید، از قیمت می کاهد. وقت مرد، ساعت غیبت مرد است از خود. وقت بر خداوند وقت، گران تر است از دو جهان».<sup>(۱)</sup>

[ذکر این روز «اللهم ارزقنی فیہ فضل لیلہ القدر» است.]

ص: ۸۰

---

۱- . انصاری، عبداللہ، رسالہ صد میدان، ص ۸۰.



## گام بیست و هشتم: حضور (برده بر اندازی و باریابی)

«وَ أَكْرَمَنِي فِيهِ بِإِحْضَارِ الْمَسَائِلِ» (۱)،

«بار خدایا، در این روز مرا با حضور در مسائل گرامی بدار».

از جمله گام های خودسازی و در مراتب عالی آن احساس حضور است. احساس حضور در پیشگاه خدای متعال و احساس دست یابی به مسائل مورد نیاز برای انجام وظیفه در جهت عبودیت خداوند، که هدف اصلی آفرینش انسان است.

عالم محضر خداست و عالم آگاه به مسائل دین و آشنا به تکالیف است که راه و رسم بندگی را می شناسد، و با انجام فرایض و تقرب به نوافل شرط عبودیت را به جا می آورد. نه چیزی از امور بندگان بر خداوند پوشیده است. و نه انسان سالک بین خود و خداوند پرده و پوششی می کشد و خود را از فیض رب العالمین محروم می کند. در این کهنه سرای گیتی هر کس و هر چیز به گونه ای در تلاش است که خود را به محضر پروردگار هستی برساند و در سایه سار فیض مطلق وی به آرامش برسد، زاهد با نماز، عابد با نیاز، عالم با تاخت و تاز، عارف با نسیمی دلنواز و نسیم صبحگاهی و گل های بهاری با صد کرشمه و ناز.

پیر هرات در باب هشتاد و دوم منازل السائرین گوید:

«خداوند متعال فرمود: انّ فی ذلک لذکری لمن کان له قلب اواثق السمع و هوشهید - همانا در این [قرآن] پندی است برای کسی که دلی دارد، و گوش فرا می نهد و گواه است».

ص: ۸۱

۱- دعای روز بیست و هشتم: «اللّهُمَّ وَفَرَحَظِّي فِيهِ مِنَ النَّوَافِلِ، وَأَكْرَمَنِي فِيهِ بِإِحْضَارِ الْمَسَائِلِ، وَقَرَّبْ فِيهِ وَسَيَّلْتِي إِلَيْكَ مِنْ بَيْنِ الْوَسَائِلِ، يَا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ الْإِحْطَاءُ الْمُلْحِنِينَ».

مشاهده؛ برافتادن حجاب است به یکباره؛ و آن برتر است از مکاشفه؛ زیرا مکاشفه از جمله نعمت هاست و چیزی از خطوط ترسیمی در آن باقی است اما مشاهده، دیدار عین و ذات است و آن راسه درجه است:

مشاهده «معرفت» که فراتر از علم است، مشاهده «معاینه» که ریسمان ها را می گسلد و زبان اشاره را لال می سازد، و مشاهده «جمع» که سالک را به خود می کشد و بر دریای وجود می راند. (۱)

وهم او در مناجاتی گوید:

الهی! تو آنی که نور تجلی، بر دل های دوستان تابان کردی،

چشمه های مهر، در سرهایشان روان کردی

و آن دل ها را آینه خود، و محل صفا کردی

تو در آن پیدا!

و به پیدایی خود در آن، دو گیتی ناپیدا کردی

ای نور دیده آشنایان،

و سوز سینه دوستان،

و سرور نزدیکان،

همه تو بودی و تویی،

نه دوری، تا جویند.

نه غایبی، تا پرسند.

نه تو را جز به تو یابند! (۲)

[ذکر این روز «یاحی و یاقیوم» است.]

ص: ۸۲

۱- . منازل السائرین، باب مشاهده، ۱۹۵.

۲- . کشف الاسرار، تفسیر سوره نور، ۶/۵۷۲.

## کام بیست و نهم: فناء فی الله (وارستگی و رهایی)

«اللَّهُمَّ غَشَّنِي فِيهِ بِالرَّحْمَةِ»<sup>(۱)</sup>، «بار خدایا در این روز مرا با رحمت خود فرو پوشان».

فرو رفتن در رحمت الهی و غرق دریای بی کران لطف و عنایت او شدن که جز با فضل و عنایت او به دست نمی آید.

رحمت دو گونه است، رحمت عام، که همه موجودات را در بر می گیرد «و رحمتی وسعت کل شیء» و رحمت خاص، که ویژه مؤمنان و عارفان است که خداوند بر آنان صلوات و رحمت و درود فرستاده «اولئك عليهم صلوات من ربهم و رحمة». رحمت خدا همانند باران است که بر همه یکسان می بارد. اما برخی مردم همچون زمین شوره زار هستند که باران در آن ها تأثیری جز رویدن خار و خس ندارد و برخی مردم چون سرزمین حاصلخیزی هستند که هر گیاهی در آن کشت شود سر بر می کشد و جوانه می زند و طراوت و سرسبزی به ارمغان می آورد.

غیب را ابری و آبی دیگر است آسمان و آفتابی دیگر است

ناید آن الا که بر خاصان پدید باقیان فی لبس من خلق جدید

هست باران از پی پروردگی نیست باران از پی پژمردگی<sup>(۲)</sup>

ص: ۸۳

---

۱- ۱. دعای روز بیست و نهم: «اللَّهُمَّ غَشَّنِي فِيهِ بِالرَّحْمَةِ، وَارزُقْنِي فِيهِ التَّوْفِيقَ وَالْعِضِيْمَةَ، وَطَهِّرْ قَلْبِي مِنْ غِيَابِ التُّهْمَةِ، يَا رَحِيماً بَعْبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ».

۲- ۲. شرح منازل السائرين، ۵۱۴؛ رساله صد میدان، میدان شصت و چهارم، ۸۴.

سالکان الی الله خود را از بند و زنجیرها و وابستگی های دنیایی می رهانند و چون قطره ای متصل شده بر دریا به دریای بی کران رحمت خداوندی می پیوندند و از قید ما و منی می رهند. سالک آنگاه که از خواب غفلت بیدار می شود و قدم در راه سلوک معنوی می گذارد، در هر گام چند صفت از صفات بشری را فرو می نهد تا آن که از وی هیچ نماند و به مقام فنا دست یابد و از اینجاست که سیر فی الله که بقاء بالله است آغاز می گردد.

پیر هرات در میدان شصت و چهارم از کتاب صد میدان گوید:

از میدان جمع میدان انقطاع زاید. قوله تعالی «أنی مهاجر الی ربی».

انقطاع، از غیر حق بریدن و به حق پیوستن است.

منقطعان با حق سه مردند:

یکی به «عذر»، دیگری به «جهد» سیم به «کلّ»

منقطع به عذر را سه نشان است:

نفسِ مرده؛ دل زنده؛ زبان گشاده.

منقطع به جهد را سه نشان است:

تن در سعی؛ زبان در ذکر؛ عمر در جهد.

منقطع به کل را سه نشان است:

با خلق به رعایت؛ با خود بیگانه؛ از تعلق آسوده.

و با زبان مناجات گوید:

الهی!

تا آموختنی را آموختم

آموخته را جمله بسوختم

اندوخته را برانداختم

و انداخته را بیندوختم

نیست را بفروختم

تا هست را بیفروختم. (۱)

[ذکر این روز «کل شیء هالک الا وجهه» است.]

ص: ۸۵

---

۱- شرح منازل الاسایرین، ۳۲۳.

## گام سی ام: بقاء باللّه (به خدا جاودانگی)

«عَلَى مَا تَرَضَاهُ وَيَرْضَاهُ الرَّسُولُ»<sup>(۱)</sup>، «بار خدایا در این روز روزه ام را، آن گونه که تو و پیامبرت می پسندی، با سپاس و پذیرش خودت قرین فرما».

امروز روز پایان یافتن ماه مبارک رمضان است و روز پاداش و نتیجه، و آن قبول افتادن نماز و روزه و تلاوت قرآن و عبادات این ماه، به درگاه خدای متعال و در پیشگاه پیامبر و فرستاده اوست، امروز باید نتیجه زحمات روزه دار و نماز گزار مهر تایید و قبول بخورد و به جاودانگی بیوندد. امروز با جاودانگی عمل، سالک نیز به جاودانگی می پیوندد و پس از یک دوره خودسازی و پالایش، و پیرایش و آرایش، چون قطره ای متصل شده بر دریا به دریا واصل می شود و پس از پشت سر گذاشتن منزل فناء فی الله به مقام بقاء باللّه می رسد. و در این مقام می ماند. این مقام دیگر منزل نیست که از آن گذر کند، اینجا مقام است و جایگاه ماندن برای همیشه؛ فوز عظیم است و جایگاه صدق عند ملیک مقتدر و عالی ترین مرحله سیر و سلوک انسان و پیوستن به ابدیت که انالله و انا الیه راجعون و این همه بی عنایت او حاصل نمی گردد.

شیخ قشیری در تعریف فناء و بقاء گوید: فناء سقوط اوصاف مذموم است و بقاء یافتن اوصاف محمود.

ص: ۸۶

---

۱- . دعای روز سی ام: «اللّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ بِالشُّكْرِ وَالْقَبُولِ، عَلَى مَا تَرَضَاهُ وَيَرْضَاهُ الرَّسُولُ، مُحْكَمَةً فُرُوعُهُ بِالْأُصُولِ، بِحَقِّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطَّاهِرِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ».

پیر هرات گوید: الهی!

آب عنایت تو به سنگ رسید.

سنگ بار گرفت.

سنگ درخت رویانید،

درخت میوه و بار گرفت.

درختی که: بارش همه شادی،

طعمش همه انس،

بویش همه آزادی؛

درختی که بیخ آن در زمین وفا

شاخ آن بر هوای رضا

میوه آن معرفت و صفا

و حاصل آن دیدار و لقاست. (۱)

سخن را با این مناجات کوتاه پیر هرات به پایان می بریم که فرمود:

الهی!

هر چه مرا از دنیا نصیب است به کافران ده!

و آنچه مرا از عقبی نصیب است به مؤمنان ده!

مرا در این جهان، یاد و نام تو بس،

و در آن جهان دیدار و سلام تو بس. (۲)

[ذکر این روز «انا لله وانا اليه راجعون» است.]

۱- . كشف الاسرار، ۵/۲۱۱، تفسير سوره ابراهيم.

۲- . همان، ۱۰/۶۵۴، تفسير سوره نصر.





## دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان

از ابن عباس روایت است که پیامبر خدا(ص) فضیلت بسیار برای هر روز ماه مبارک رمضان بیان کرد و برای هر روز دعاهای مخصوص با فضیلت و ثواب فراوان بیان فرمود، که ما به اصل دعا اکتفا می کنیم:

دعای روز اول

اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ، وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِينَ، وَ نَبْهَنِي فِيهِ عَنْ نَوْمِهِ الْغَافِلِينَ، وَ هَبْ لِي جُزْئِي فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ، وَ اغْفُ عَنِّي يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ.

بار خدایا! در این ماه روزه ام را روزه داران و نمازم را نماز گزاران، گردان؛ از خواب بی خبران بیدارم کن و بر گناهم دیده فروپوشان؛ ای پروردگار جهانیان و از من در گذر ای بخشنده گناهکاران.

دعای روز دوم

اللَّهُمَّ قَرَّبْنِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ، وَ جَنَّبْنِي فِيهِ مِنْ سَخَطِكَ وَ نِقْمَاتِكَ، وَ وَفَّقْنِي فِيهِ لِقِرَائِهِ آيَاتِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

بار خدایا! در این ماه به خشنودیت نزدیکم کن، و مرا از خشم و انتقامت وارهان، و بر تلاوت آیات موفقم گردان، به رحمت ای مهربانترین مهربانان.

دعای روز سوم

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ الذِّهْنَ وَ التَّنْبِيَةَ، وَ بَاعِدْنِي فِيهِ مِنَ السَّفَاهَةِ وَ التَّمْوِيهِ، وَ اجْعَلْ لِي نَصِيبًا مِنْ كُلِّ خَيْرٍ تُنْزِلُ فِيهِ، بِجُودِكَ يَا أَجْوَدَ الْأَجْوَدِينَ.

بار خدایا! در این ماه تیزهوشی و بیداری بهره ام ساز. و از نادانی و گمراهی بدارم باز. و از هر نیکی که در آن می فرستی بهره مندم ساز، به بخششش ای بخشنده ترین بخشنندگان.

دعای روز چهارم

اللَّهُمَّ قَوِّنِي فِيهِ عَلَى إِقَامِهِ أَمْرِكَ، وَ ارْزُقْنِي فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ، وَ أَوْزِعْنِي فِيهِ

أَدَاءَ شُكْرِكَ بِكَرْمِكَ، وَاحْفَظْنِي فِيهِ بِحِفْظِكَ وَ سَتْرِكَ يَا أَبْصَرَ النَّاظِرِينَ.

بار خدایا! در این ماه برای برپا داشتن فرمانت یاریم رسان، و شیرینی یادت را به من چشان، بر به جای آوردن سپاست به کرمت آماده ام فرما، و به نگهداری و پرده پوشیت نگهداریم نما، ای بیناترین بینایان.

دعای روز پنجم

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَتَغْفِرِينَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَانِتِينَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَاءِكَ الْمُتَّقِينَ، بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

بار خدایا! در این ماه از آمرزش خواهان قرارم ده، و از بندگان شایسته ات که سر به فرمانبرداریت فرود آورده، و مرا از مقربان در گاهت گردان، به مهربانیت ای مهربانترین مهربانان.

دعای روز ششم

اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِيَتِكَ، وَلَا تَضْرِبْنِي بِسَيِّئَاتِ نَقْمَتِكَ، وَزَحْزِحْنِي فِيهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِكَ، بِمَنِّكَ وَأَيَادِكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاعِبِينَ.

بار خدایا! در این ماه بخاطر نافرمانیت خوارم مگردان، و با تازیانه عذابت مجازاتم مکن، و از آنچه خشمت را بر می انگیزد دورم گردان، به احسان و نعمت بخشیت ای منتهای اشتیاق مشتاقان.

دعای روز هفتم

اللَّهُمَّ أَعِنِّي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَقِيَامِهِ، وَاجْنُبْنِي فِيهِ مِنْ هَفْوَاتِهِ وَأَثَامِهِ، وَارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ وَشُكْرَكَ بِمَدْوَامِهِ، بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمَضِلِّينَ.

بار خدایا! در این ماه بر روزه و نماز یاریم فرما، و از خطاها و گناهان دورم نما، و یاد مداومت را روزیم فرما، به توفیق و عنایتت ای راهنمای گمراهان.

دعای روز هشتم

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْأَيْتَامِ، وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ، وَإِفْشَاءَ السَّلَامِ، وَمُجَابَبَةَ اللَّئَامِ، وَصُحْبَةَ الْكِرَامِ، بِطَوْلِكَ يَا مَلْجَأَ الْأَمْلِينَ.

بار خدایا! در این ماه، مهرورزی بر یتیمان، طعام دادن به گرسنگان،

آشکار کردن سلام، و همنشینی با بزرگواران گرام را روزیم فرما، به گشاده دستیت ای پناه آرزومندان.

دعای روز نهم

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصِيْبًا مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ، وَاهْدِنِي فِيهِ لِبِرَاهِينِكَ السَّاطِعَةِ، وَخُذْ بِنَاصِيْتِي إِلَى مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ، بِمَحَبَّتِكَ يَا أَمَلَ الْمُشْتَقِيْنَ.

بار خدایا! در این ماه از رحمت گسترده ات برایم بهره ای مقرر فرما، و با دلایل روشنگرت هدایتم نما، و به خرسندی همه جانبه ات راهی برایم گشا، به حق محبتت ای امید مشتاقان.

دعای روز دهم

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِيْنَ عَلَيْكَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْفَائِزِيْنَ لِمَدِيْنِكَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُقَرَّبِيْنَ إِلَيْكَ، يَا إِحْسَاتِكَ يَا غَايَةَ الطَّالِبِيْنَ.

بار خدایا! در این ماه از توکل کنندگان بر خودت، از سعادت‌مندان پیشگاهت، و از مقربان درگاهت قرارم ده، به گشاده دستیت ای منتهای درخواستِ درخواست کنندگان.

دعای روز یازدهم

اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ فِيهِ الْإِحْسَانَ، وَكَرِّهْ إِلَيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ، وَحَرِّمْ عَلَيَّ فِيهِ السَّخَطَ وَالنِّيرَانَ، بِعَوْنِكَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِيْنَ.

بار خدایا! در این ماه به گشاده دستی علاقمندم ساز، و تبهکاری و نافرمانی را از نظرم انداز، و خشم و آتشت را بر من چیره مساز، به یاریت ای فریادرسِ فریادرس خواهان.

دعای روز دوازدهم

اللَّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسُّتْرِ وَالْعَفَافِ، وَاسْتُرْنِي فِيهِ بِلِبَاسِ الْقُنُوعِ وَالْكَفَافِ، وَاحْمِلْنِي فِيهِ عَلَى الْعِدْلِ وَالْإِنصَافِ، وَامْنِي فِيهِ مِنْ كُلِّ مَا أَخَافُ، بِعِصْمَتِكَ يَا عِصْمَةَ الْخَائِفِيْنَ.

بار خدایا! در این ماه به حیا و پاکدامنی بیارایم، و به لباس قناعت و کفاف

بپوشانم، و به دادگری و انصاف بکشانم، و از آنچه می ترسم ایمن سازم، به نگهداریت ای نگهدارِ خدا ترسان.

دعای روز سیزدهم

اللَّهُمَّ طَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الدَّنَسِ وَالْأَقْدَارِ، وَصَبِّرْنِي فِيهِ عَلَى كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ، وَوَفِّقْنِي فِيهِ عَلَى التَّقَى وَصِيْحَبِهِ الْأَبْرَارِ، بِعِزَّتِكَ يَا قُوَّةَ عَيْنِ الْمَسَاكِينِ.

بار خدایا! در این ماه از پلیدی و آلودگی ها پاکیزه ام دار، و برای آنچه برایم مقدر فرموده ای بر من شکیبایی فروبار، و به پرهیزگاری و همنشینی با نیکان مرا وادار، به یاریت ای روشنی دیده بینوایان.

دعای روز چهاردهم

اللَّهُمَّ لَا تُؤْخِذْنِي فِيهِ بِالْعَثَرَاتِ، وَأَقِلْنِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَفَوَاتِ، وَلَا تَجْعَلْنِي فِيهِ غَرَضًا لِلْبَلَايَا وَالْآفَاتِ، بِعِزَّتِكَ يَا عِزَّ الْمُسْلِمِينَ.

بار خدایا! مرا به لغزشهایم مگیر، و از خطاها و گناهانم دیده برگیر، و مرا به تیر بلاها و آفت ها نشانه مگیر، به عزت ای عزت بخش مسلمانان.

دعای روز پانزدهم

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِينَ، وَاشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْبِتِينَ، بِأَمَانِكَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ.

بار خدایا! در این ماه طاعت بندگان فروتن را بهره ام فرما، و سینه ام را به بازگشت توبه کنندگان گشودگی عطا نما، به امان بخشیت ای امان بخش دلهای ترسناکان.

دعای روز شانزدهم

اللَّهُمَّ وَفِّقْنِي فِيهِ لِمُوَافَقَةِ الْأَبْرَارِ، وَجَبِّبْنِي فِيهِ مُرَافَقَةَ الْأَشْرَارِ، وَأَوِّنِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ، بِالْهَيْتِكَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ.

بار خدایا! در این ماه مرا به همنشینی با نیکان موفق ساز، و از رفاقت با بدان بدارم باز، و در سرای جاویدان به رحمت با بهشتیان نما دمساز، به حق خدایت ای معبود جهانیان.

ص: ۹۲

دعای روز هفدهم

اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ، وَأَقْضِ لِي فِيهِ الْحَوَائِجَ وَالْأَمَالَ، يَا مَنْ لَا يَخْتِاجُ إِلَى التَّفْسِيرِ وَالسُّؤَالِ، يَا عَالِمًا بِمَا فِي صُدُورِ الْعَالَمِينَ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ.

بارخدایا! در این ماه راهنماییم کن به کارهای شایسته، و حاجت ها و آرزوهایم را نما برآورده، ای آنکه به توضیح و پرسش آفریدگان نیازمند نمی باشی، ای آنکه بدانچه در دلهای جهانیان است آگاهی، درود فرست بر محمد و خاندانش که پاک اند و پاکیزه.

دعای روز هیجدهم

اللَّهُمَّ تَبَهَّنِي فِيهِ لِبَرَكَاتِ أَسْحَارِهِ، وَتَوَزَّ فِيهِ قَلْبِي بِضِيَاءِ أَنْوَارِهِ، وَخُذْ بِكُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ اثَارِهِ، بِنُورِكَ يَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ الْعَارِفِينَ.

بارخدایا! در این ماه آگاهم ساز از برکت سحرهایش، و دلم را نورانی گردان از پرتو انوار تابانش، و تمام اعضای پیکرم را وادار به پیروی از آثارش، به نور خودت ای روشنی بخش دلهای عارفان.

دعای روز نوزدهم

اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ حَظِّي مِنْ بَرَكَاتِهِ، وَسَهِّلْ سَبِيلِي إِلَى خَيْرَاتِهِ، وَلَا تَحْرِمْني قَبُولَ حَسَنَاتِهِ، يَا هَادِيًا إِلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ.

بارخدایا! از برکت های این ماه بهره ام را افزون گردان، و راهم را به سوی نیکی هایش نما آسان، و مرا از دریافت نیکی هایش محروم مگردان، ای راهنمای خلق به سوی حقیقت نمایان.

دعای روز بیستم

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ الْجَنَانِ، وَأَعْلِقْ عَنِّي فِيهِ أَبْوَابَ النَّيرانِ، وَوَفِّقْنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ، يَا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ.

بارخدایا! در این ماه درهای بهشت را به رویم بگشا، و بر رویم ببند درهای دوزخ را، و بر تلاوت قرآن موقم فرما، ای فرود آورنده آرامش در دلهای مؤمنان.

ص: ۹۳

دعای روز بیست و یکم

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ دَلِيلًا وَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ عَلَيَّ سَبِيلًا وَاجْعَلِ الْجَنَّةَ لِي مَنزِلًا وَمَقِيلًا يَا قَاضِيَ حَوَائِجِ الطَّالِبِينَ.

بارخدایا! در این ماه برایم به سوی خشنودیت راهنمایی نه، و شیطان را بر من سلطه مده، و بهشت را منزل و استراحتگاهم قرار ده، ای برآورنده حاجت های مشتاقان.

دعای روز بیست و دوم

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ فَضْلِكَ، وَأَنْزِلْ عَلَيَّ فِيهِ بَرَكَاتِكَ، وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِمُوجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ، وَأَسْرِكْنِي فِيهِ بُحْبُوحَاتِ جَنَاتِكَ، يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ.

بارخدایا! در این ماه درهای فضل و کرمت را به رویم بگشا، و برکاتت را بر من نازل فرما، و مرا بدانچه موجب خرسندی توست موفق نما، و در میانه های بهشت بده مأوا، ای اجابت کننده درخواست های بیچارگان.

دعای روز بیست و سوم

اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ، وَطَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ، وَامْتَحِنْ قَلْبِي فِيهِ بِتَقْوَى الْقُلُوبِ، يَا مُقِيلَ عَثَرَاتِ الْمُذْنِبِينَ.

بارخدایا! در این ماه از گناهان بیالایم، و از هر عیب بپیرایم، دلم را بدانچه نشانه پرهیزگاری دلهاست امتحان گردان، ای آمرزنده لغزشهای گنهگاران.

دعای روز بیست و چهارم

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِيهِ مَا يُرْضِيكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِمَّا يُؤْذِيكَ، وَأَسْأَلُكَ التَّوْفِيقَ فِيهِ لِأَنْ أُطِيعَكَ وَلَا أَعْصِيكَ، يَا جَوَادَ السَّائِلِينَ.

بارخدایا! در این ماه آنچه را مورد خشنودی توست از تو می خواهم، و از آنچه تو را می آزارد پناه به تو می برم، و توفیق اطاعت و ترک معصیت را از تو می خواهم، ای بخشنده درخواست کنندگان.

دعای روز بیست و پنجم

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مُجِبًّا لِأَوْلِيَائِكَ، وَمُعَادِيًّا لِأَعْدَائِكَ، مُسْتَنَّا بِسُنَّةِ خَاتِمِ أَنْبِيَائِكَ، يَا عَاصِمَ قُلُوبِ النَّبِيِّينَ.

بارخدایا! در این روز مرا دوستدار دوستان، و دشمن دشمنانت، و پیرو روش پایان بخش پیامبرانت گردان، ای نگهدارنده دل‌های پیامبران.

دعای روز بیست و ششم

اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا، وَذَنْبِي فِيهِ مَغْفُورًا، وَعَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا، وَعَيْبِي فِيهِ مَشْتُورًا، يَا أَسْمَعَ السَّامِعِينَ.

بارخدایا! در این روز کوشش‌م را قدردانی شده، گناه‌م را آمرزیده، عمل‌م را پذیرفته، و عیب‌م را پوشیده گردان، ای شنواترین شنوایان.

دعای روز بیست و هفتم

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ، وَصَيِّرْ أُمُورِي فِيهِ مِنَ الْعُسْرِ إِلَى الْيُسْرِ، وَأَقْبَلْ مَعَاذِيرِي وَحُطِّ عَنِّي الذَّنْبَ وَالْوِزْرَ، يَا رَوْفًا بِعِبَادِهِ الصَّالِحِينَ.

بارخدایا! در این روز فضیلت شب قدر را بهره‌ام گردان، و کارهای سخت و دشوارم را نما آسان، عذر‌م را بپذیر و گناهانم را بریز، ای با بندگان شایسته خویش مهربان.

دعای روز بیست و هشتم

اللَّهُمَّ وَفِّرْ حَظِّي فِيهِ مِنَ النَّوَاقِلِ، وَأَكْرِمْنِي فِيهِ بِأَخْضَارِ الْمَسَائِلِ، وَقَرِّبْ فِيهِ وَسِيلَتِي إِلَيْكَ مِنْ بَيْنِ الْوَسَائِلِ، يَا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ الْحَاحُ الْمُلْحِحِينَ.

بارخدایا! در این روز بهره‌ام را از مستحبات بیفزای، و با فراهم آمدن درخواست‌ها بر من کرم فرما، و از میان دیگر وسایل وسیله‌ام را به سوی خود نزدیک نما، ای آن که سرگرمش نمی‌سازد اصرار اصرارکنندگان.

دعای روز بیست و نهم

اللَّهُمَّ غَشَّنِي فِيهِ بِالرَّحْمَةِ، وَارْزُقْنِي فِيهِ التَّوْفِيقَ وَالْعِصْمَةَ، وَطَهِّرْ قَلْبِي مِنْ غَيَابِ التُّهْمَةِ، يَا رَحِيمًا بِعِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ.



بارخدایا! در این روز مرا به رحمت خود پوشان، و توفیق طاعت و خودداری از گناه را بهره ام گردان، و دلم را پاک ساز از تهمت زدن به این و آن، ای مهرورز به بندگان با ایمان.

دعای روز سی ام

اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ بِالشُّكْرِ وَالْقَبُولِ، عَلَى مَا تَرْضَاهُ وَيَرْضَاهُ الرَّسُولُ، مُحْكَمَةً فُرُوعُهُ بِالْأَصُولِ، بِحَقِّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

بارخدایا! در این ماه روزه ام را آن گونه قرار ده که مورد سپاس و مقبول درگاهت افتد، به گونه ای که مورد پسند تو و پسند پیامبرت باشد، و فرعش بر پایه اصلش استواری یابد، به حق سرور ما محمد و خاندان پاکیزه اش و سپاس ویژه خداست پروردگار جهانیان.

ص: ۹۶

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com)

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می  
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه  
اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

