

«تربیت عبادی» (۱)

«ضیافت ملکوت»

«مراقبات قلبی و عبادی ماه رمضان»

نگارش و تدوین: آرش رجبی (محسن رجبی تهرانی)

«ماه مبارک رمضان ۱۳۹۷ شمسی»

ماه مبارک رمضان، ماه ضیافه الله است. ماهی است که حق تعالی همگان را فراخوانده تا از سفره‌های ملکوت، لقمه‌های انس و تقوا برگیرند. ماه امن و ایمان، ماه سلامت و اسلام، ماه عافیت فراگیر، ماه عشق و انس و بندگی و دلبردگی و دلدادگی و ماهی است که بندگان خدا باید بار سفر آخرت و معنویت و انسان کامل شدن خویش را بر بندند، و البته رسیدن به این فیض عظیم، سلامتی ظاهری و آمادگی باطنی و ایمنی از نارسایی‌های زندگی و تسلیم محض در برابر حق و خواسته‌های او را می‌طلبد، تا در نتیجه مؤمن بهره کاملی از آن حاصل کند.

در یکی از ادعیه رؤیت هلال ماه مبارک رمضان آمده است: «اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ، وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ، وَالْعَافِيَةِ الْمَجَلَّةِ»^۱

زمینه‌های رسیدن به کمالات آن‌چنان که در دعای رؤیت هلال ماه مبارک رمضان آمده، عبارت است از:

۱. ایمنی ظاهری و باطنی

ایمنی یا ایمنی ظاهری است یا ایمنی از هواهای نفسانی و وسوسه‌های شیطانی، تا انسان بتواند از فیوضات بیکران ماه مبارک رمضان، بهره کامل ببرد. انسان همواره باید از خداوند مهربان ایمنی و امنیت از خداوند طلب کند تا زمینه درک رحمت خاصه خداوندی برای او فراهم شود.

۲. ایمان و استواری بر باورهای درست

مقصود از ایمان در این جا، ثابت بودن بر اعتقادات حقه اسلامی است؛ زیرا اگر انسان فاقد این ثبات باشد و یا از او گرفته شود، نمی‌تواند بهره معنوی از ایام و لیالی ماه رمضان بگیرد.

۳. سلامت جسمانی و باطنی

ممکن است مراد از سلامت، سلامت جسمانی باشد؛ زیرا اگر انسان سالم نباشد، نمی‌تواند از فیض روزه و اعمال ظاهری در ماه رمضان بهره‌مند گردد؛ و نیز ممکن است مقصود سلامت باطنی باشد؛ زیرا اگر شخص روزه‌دار به شک و شبهه و شرک و آلودگی‌های درونی مبتلا باشد، امکان ندارد نتیجه کاملی را که اولیای الهی از ماه صیام می‌گیرند، به دست آورد.

۱. دعای رؤیت هلال، اقبال الاعمال، ص ۱۷.

۴. تسلیم در برابر خواسته‌های الهی

ممکن است منظور از اسلام، تسلیم شدن بنده مؤمن در برابر خواسته الهی و ترک چون و چرا در آنچه خداوند برای او پیش می‌آورد، باشد؛ چنان که ممکن است مراد از آن، تسلیم بودن در برابر فرمان حضرت حق در امر روزه‌داری باشد.

۵. عافیت کامل ظاهری و معنوی

شاید مقصود از عافیت به اعتبار لفظ «مَجَلَّة» بهره‌مندی کامل از حضرت حق باشد، به گونه‌ای که انسان با نور ایمان و چشم دل، توجهی به غیر او نداشته باشد و این در واقع همان نایل شدن به عنایات لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ؛ (شب قدر، از هزار ماه بهتر است.) و نیز سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطَلَعِ الْفَجْرِ؛ (شب قدر، تا دمیدن سپیدی صبح، سلامت و ایمنی است.) و مخاطب گردیدن به خطابِ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً؛ (ای روان آسوده! در حالی که هم تو از خداوند خرسندی، و هم او از تو خوشنود است، به سوی پروردگارت بازگرد.) و دست یافتن به جوایز عید فطر^۴ باشد که به بندگان آراسته از تعلقات شرک جلی و خفی، عنایت می‌شود- رَزَقْنَا اللَّهُ وَ إِيَّاكُمْ؛ چنان که ممکن است مراد از «عافیت مجلله»، عافیت کامل ظاهری باشد.^۵

ضیافت ملکوت، گزیده‌ای است از دستورات و مراقبات ماه مبارک رمضان که برگرفته از تأکیدها و سفارش‌های ویژه بزرگان اهل معرفت است.

۱. سوره‌ی قدر، آیه‌ی ۳.

۲. سوره‌ی قدر، آیه‌ی ۵.

۳. سوره‌ی فجر، آیات ۲۷ و ۲۸.

۴. از رسول اکرم- صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ- است که: «إِذَا كَانَ أَوَّلُ يَوْمٍ مِنْ شَوَّالٍ، نَادَى مُنَادٍ أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ! أُغْدُوا إِلَيَّ جَوَائِزِكُمْ.» (وقتی روز اول [ماه] شوال فرا می‌رسد، ندا کننده‌ای فریاد سر می‌دهد: ای مؤمنان! اوّل صبح به سوی جایزه‌ها و پاداش‌های خویش بشتابید.) اقبال الاعمال، ص ۲۸۲.

۵. برگرفته از سعادت پرور، علی، نور هدایت، ۶جلد، احیاء کتاب - تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۶ ش. ج ۱ ص ۲۴ و ۲۵.

دستورهای قلبی و عبادی

۱. شوق استقبال: استقبال از ماه مبارک رمضان که شهرالله الاعظم است، به خصوص با روزه سه روز آخر یا دست کم روز آخر ماه مبارک شعبان و مطالعه خطبه حضرت رسول در فضیلت ماه مبارک رمضان در آخرین جمعه ماه مبارک شعبان.

متن خطبه رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم)

«...عَنْ أَبِي الْحَسَنِ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرَّضَا عَنْ أَبِيهِ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ الصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ الْبَاقِرِ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ عَنْ أَبِيهِ زَيْنِ الْعَابِدِينَ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَنْ أَبِيهِ سَيِّدِ الشَّهَدَاءِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ عَنْ أَبِيهِ سَيِّدِ الْوَصِيِّينَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) خَطَبَنَا ذَاتَ يَوْمٍ فَقَالَ: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبُرْكَاتِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ وَأَيَّامُهُ أَفْضَلُ الْأَيَّامِ وَلَيَالِيهِ أَفْضَلُ اللَّيَالِيِ وَسَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضِيَاةِ اللَّهِ وَجَعَلْتُمْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كَرَامَةِ اللَّهِ أَنْفُسَكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ وَنَوْمُكُمْ فِيهِ عِبَادَةٌ وَعَمَلُكُمْ فِيهِ مَقْبُولٌ وَدُعَاؤُكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ فَاسْأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بِنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ وَقُلُوبٍ طَاهِرَةٍ أَنْ يُوفِّقَكُمْ لِيَصِيَامِهِ وَتَلَاوَةِ كِتَابِهِ فَإِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ حُرِمَ غُفْرَانَ اللَّهِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْعَظِيمِ وَادْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَعَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَعَطَشَهُ وَتَصَدَّقُوا عَلَى فَقْرَائِكُمْ وَمَسَاكِينِكُمْ— وَوَقَرُوا كِبَارَكُمْ وَارْحَمُوا صِغَارَكُمْ وَصَلُّوا أَرْحَامَكُمْ وَاحْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ وَغَضُّوا عَمَّا لَا يَحِلُّ النَّظَرُ إِلَيْهِ أَنْبَارَكُمْ وَعَمَّا لَا يَحِلُّ الِاسْتِمَاعُ إِلَيْهِ أَسْمَاعَكُمْ وَتَحَنَّنُوا عَلَى أَيَّامِ النَّاسِ يُتَحَنَّنْ عَلَى أَيَّتَامِكُمْ وَتَوَبُّوا إِلَى اللَّهِ مِنْ ذُنُوبِكُمْ وَارْفَعُوا إِلَيْهِ أَيْدِيَكُمْ بِالدُّعَاءِ فِي أَوْقَاتِ صَلَاتِكُمْ فَإِنَّهَا أَفْضَلُ السَّاعَاتِ يَنْظُرُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِيهَا بِالرَّحْمَةِ إِلَى عِبَادِهِ يُجِيبُهُمْ إِذَا نَادَوْهُ وَيَلْبِيهِمْ إِذَا نَادَوْهُ وَيُعْطِيهِمْ إِذَا سَأَلُوهُ وَيَسْتَجِيبُ لَهُمْ إِذَا دَعَوْهُ أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ أَنْفُسَكُمْ مَرْهُونَةٌ بِأَعْمَالِكُمْ فَكُفُّوها بِاسْتِغْفَارِكُمْ وَظُهُورِكُمْ ثَقِيلَةٌ مِنْ أَوْزَارِكُمْ فَخَفِّفُوا عَنْهَا بِطُولِ سُجُودِكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى ذِكْرُهُ أَقْسَمَ بِعِزَّتِهِ أَنْ لَا يُعَذِّبَ الْمُصَلِّينَ وَالسَّاجِدِينَ وَأَنْ لَا يَرُوَّعَهُمُ بِالنَّارِ يَوْمَ يَقُومُ النَّاسُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ أَيُّهَا النَّاسُ مَنْ فَطَرَ مِنْكُمْ صَائِمًا مُؤْمِنًا فِي هَذَا الشَّهْرِ كَانَ لَهُ بِذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ عِتْقٌ نَسَمَةٍ وَمَغْفِرَةٌ لِمَا مَضَى مِنْ ذُنُوبِهِ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ لَيْسَ كُلُّنَا يَقْدِرُ عَلَى ذَلِكَ فَقَالَ: اتَّقُوا النَّارَ وَ لَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ اتَّقُوا النَّارَ وَ لَوْ بِشَرْبَةِ مِنْ مَاءٍ أَيُّهَا النَّاسُ مَنْ حَسَنَ مِنْكُمْ فِي هَذَا الشَّهْرِ خُلِقَ لَهُ جَوَازٌ عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَرُلُّ فِيهِ الْأَقْدَامُ وَ مَنْ خَفَّفَ فِي هَذَا الشَّهْرِ عَمَّا مَلَكَتْ يَمِينُهُ خَفَّفَ اللَّهُ عَلَيْهِ حِسَابَهُ وَ مَنْ كَفَّ فِيهِ شَرَّهُ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ غَضَبَهُ يَوْمَ يَلْقَاهُ وَ مَنْ أَكْرَمَ فِيهِ يَتِيمًا أَكْرَمَهُ

اللَّهُ يَوْمَ يَلْقَاهُ وَمَنْ وَصَلَ فِيهِ رَحِمَهُ وَصَلَهُ اللَّهُ بِرَحْمَتِهِ يَوْمَ يَلْقَاهُ وَمَنْ قَطَعَ فِيهِ رَحِمَهُ قَطَعَ اللَّهُ عَنْهُ رَحْمَتَهُ يَوْمَ يَلْقَاهُ وَمَنْ تَطَوَّعَ فِيهِ صَلَاةٌ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِرَاءَةً مِنَ النَّارِ وَمَنْ أَدَّى فِيهِ فَرَضًا كَانَ لَهُ ثَوَابٌ مِنْ أَدَى سَبْعِينَ فَرِيضَةً فِيمَا سِوَاهُ مِنَ الشُّهُورِ وَمَنْ أَكْثَرَ فِيهِ مِنَ الصَّلَوَاتِ عَلَى تَقَلُّ اللَّهِ مِيزَانَهُ يَوْمَ تَخْفُ الْمَوَازِينُ وَمَنْ تَلَا فِيهِ آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ كَانَ لَهُ مِثْلُ أُجْرٍ مَنْ خَتَمَ الْقُرْآنَ فِي غَيْرِهِ مِنَ الشُّهُورِ أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَانِ فِي هَذَا الشَّهْرِ مُفْتَحَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُعَلِّقَهَا عَلَيْكُمْ وَأَبْوَابَ النَّيِّرَانِ مُعَلَّقَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُفْتَحَهَا عَلَيْكُمْ وَالشَّيَاطِينُ مَعْلُوقَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُسَلِّطَهَا عَلَيْكُمْ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ: فَقُمْتُ فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ فَقَالَ يَا أَبَا الْحَسَنِ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ثُمَّ بَكَى فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا يُبْكِيكَ فَقَالَ يَا عَلِيُّ أُبْكِي لِمَا يُسْتَحَلُّ مِنْكَ فِي هَذَا الشَّهْرِ كَأَنِّي بِكَ وَأَنْتَ تُصَلِّي لِرَبِّكَ وَقَدْ انْبَعَثَ أَشَقَى الْأَوَّلِينَ وَالْآخِرِينَ شَقِيقُ عَاقِرٍ نَاقَةٍ ثَمُودَ فَضْرَبَكَ ضَرْبَةً عَلَى قَرْنِكَ فَخَضَبَ مِنْهَا لِحْيَتَكَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَذَلِكَ فِي سَلَامَةٍ مِنْ دِينِي فَقَالَ فِي سَلَامَةٍ مِنْ دِينِكَ ثُمَّ قَالَ: يَا عَلِيُّ مَنْ قَتَلَكَ فَقَدْ قَتَلَنِي وَمَنْ أَبْغَضَكَ فَقَدْ أَبْغَضَنِي وَمَنْ سَبَّكَ فَقَدْ سَبَّنِي لِأَنَّكَ مِنِّي كَنَفْسِي رُوحُكَ مِنْ رُوحِي وَطِينَتُكَ مِنْ طِينَتِي إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى خَلَقَنِي وَإِيَّاكَ وَاصْطَفَانِي وَإِيَّاكَ وَاخْتَارَنِي لِلنُّبُوَّةِ وَاخْتَارَكَ لِلْإِمَامَةِ فَمَنْ أَنْكَرَ إِمَامَتَكَ فَقَدْ أَنْكَرَ نُبُوَّتِي يَا عَلِيُّ أَنْتَ وَصِيِّي وَأَبُو وُلْدِي وَزَوْجُ ابْنَتِي وَخَلِيفَتِي عَلَى أُمَّتِي فِي حَيَاتِي وَبَعْدَ مَوْتِي أَمْرِي وَنَهْيِكَ نَهْيِي أَقْسِمُ بِالَّذِي بَعَثَنِي بِالنُّبُوَّةِ وَجَعَلَنِي خَيْرَ الْبَرِيَّةِ إِنَّكَ لِحُجَّةُ اللَّهِ عَلَى خَلْقِهِ وَآمِينُهُ عَلَى سِرِّهِ وَخَلِيفَتُهُ عَلَى عِبَادِهِ.»^١

امیر المؤمنین علی (علیه السلام) فرموده است، پیامبر (صلی الله علیه و آله) روزی برای ما خطبه خواندند و چنین فرمودند: ای مردم! همانا ماه خدا با برکت و رحمت و مغفرت روی به شما آورده است، ماهی که در پیشگاه خداوند بهترین ماهها است و روزها و شبهای آن بهترین روزها و شبها است و ساعات آن برترین ساعتها است. در این ماه شما به میهمانی خدا فرا خوانده شده‌اید و از اهل کرامت قرار داده شده‌اید. نفسهای شما در آن، ستایش و خوابیدن شما، عبادت است. عمل شما در آن ماه پذیرفته و دعای شما برآورده است. با نیت‌های راست و دل‌های پاک از پروردگار خود بخواهید تا شما را به روزه گرفتن آن ماه و تلاوت کتابش موفق بدارد. همانا بدبخت

^١. الأُمالی (للصدوق) ٩٣ المجلس العشرون

کسی است که در این ماه بزرگ از بخشش خداوند محروم گردد. با تشنگی و گرسنگی خود از تشنگی و گرسنگی روز قیامت یاد کنید. بر درویشان و بینوایان خود ببخشید و مال ارزانی دارید. بزرگان خود را گرامی بدارید و بر کودکان خود مهر ورزید و پیوند خویشاوندانتان را رعایت کنید و زبانهای خویش را نگهدارید و چشم و گوش از آنچه نگریستن و شنیدن آن نارواست فرو بندید. بر یتیمان مردم محبت کنید تا بر یتیمان شما محبت شود. از گناهان خود به سوی خدا توبه کنید و به هنگام نمازهایتان دستهای نیاز خود را به سوی او برآورید که آن ساعات بهترین ساعتهاست. خداوند در آن ساعت به چشم رضا و مرحمت بر بندگان خود می‌نگرد و چون نیازی از او می‌خواهند برآورده می‌فرماید و چون او را ندا دهند پاسخ ایشان را می‌دهد و هر چه در آن هنگام از او مسألت دارند بر ایشان می‌بخشد. ای مردم! همانا که در گرو کردارهای خود هستید با آمرزش خواهی آن بند را از خود بگسلید. پشتهای شما از بار گناهانتان سنگین است، با سجده‌های طولانی خود از سنگینی آن بکاهید. و بدانید که پروردگار که یادش بلند مرتبه است به عزت خود سوگند خورده است که نمازگزاران و سجده‌کنندگان را عذاب نکند و روز رستاخیز آنان را نترساند و به دوزخ در نیاورد. ای مردم! هر کس از شما در این ماه روزه دار مؤمنی را افطار دهد در پیشگاه خداوند پاداش آزاد کردن برده‌یی برای او خواهد بود و موجب آمرزش گناهان گذشته‌اش می‌شود. گفته شد: ای رسول خدا! همه ما بر این کار توانا نیستیم. فرمود: از آتش خود را نگهدارید، هر چند با افطار دادن نیم خرمایی. از آتش خود را نگهدارید، هر چند با افطار دادن یک جرعه آب باشد. ای مردم! هر کس در این ماه خلق خود را نیکو کند، در آن روز که پاهای بر صراط می‌لغزند به آسانی از آن می‌گذرد و هر کس در این ماه از زحمت خدمتگزاران و بردگان خویش بکاهد، خداوند حسابش را بر او سبک می‌کند و هر کس در این ماه شر خود را باز دارد، خداوند خشم خود را روز دیدار از او باز می‌دارد و هر کس یتیمی را گرامی بدارد، خدایش به هنگام دیدار گرامی می‌دارد و هر کس پیوند خویشاوندی رعایت کند، خدایش روز دیدار، با رحمت خویش او را رعایت می‌فرماید و هر کس پیوند خویشاوندی را قطع کند، خدایش روز دیدار رحمت خود را از او باز می‌دارد. و هر کس در این ماه نمازی مستحبی گزارد، خداوند برای او آزادی از دوزخ را مقرر می‌فرماید و هر کس در این ماه فریضه‌یی بگزارد، خداوند پاداش هفتاد فریضه که در ماههای دیگر انجام شده باشد به او عنایت می‌کند و هر کس در آن ماه بر من درود فراوان بفرستد، خدای میزان و ترازوی او را در آن روز که ترازوها سبک است، سنگین می‌فرماید و هر کس یک آیه قرآن در این

ماه بخواند برای او پاداشی همچون ختم یک قرآن در ماههای دیگر است. ای مردم! همانا درهای بهشت در این ماه گشاده است و از خدای خویش مسألت کنید که آنها را بر شما نبندد. شیطانها در این ماه به زنجیر کشیده شده‌اند، از خدای خود بخواهید که آنان را بر شما چیره نفرماید. امیر المؤمنین علی (علیه السلام) می‌گوید: برخاستم و گفتم: ای رسول خدا! برترین کارها در این ماه چیست؟ فرمودند: پارسایی و خودداری از ارتکاب محرمات و گریستنند. گفتم: ای رسول خدا! چه چیز موجب گریستن شماست؟ فرمودند: ای علی بر آنچه در این ماه بر سر تو می‌آید و ریختن خون تو را حلال می‌شمرند می‌گیریم. گویی تو را می‌بینم که در حال نماز گزاردن برای خدای خود هستی که بدبخت‌ترین گذشتگان و آیندگان و همتای آن کس که ناقه ثمود را پی کرد ضربتی بر فرق سرت می‌زند و از خون آن ریش تو خضاب می‌شود. امیر المؤمنین می‌گوید، گفتم: ای رسول خدا! آیا در آن حال دین من سالم است؟ فرمودند: آری، در سلامت دین خواهی بود. آنگاه فرمودند: ای علی هر کس تو را بکشد، من را کشته است و هر کس تو را دشمن بدارد، مرا دشمن داشته است و هر کس به تو دشنام دهد مرا دشنام داده است که تو از منی و همچون خود منی. روح تو از روح من و سرشت تو از سرشت من است. خداوند متعال من و تو را آفرید و برگزید. مرا برای نبوت انتخاب فرمود و تو را برای امامت و هر کس منکر امامت تو باشد پیامبری مرا انکار کرده است. ای علی! تو وصی من و پدر فرزندان من و همسر دختر منی و در زندگی و پس از مرگ من، خلیفه من بر امتم هستی. فرمان تو، فرمان من است و نهی تو، نهی من است. به کسی که مرا به حق مبعوث فرموده است، سوگند می‌خورم و به حق آن کس که مرا بهترین آفریدگان قرار داده است سوگند یاد می‌کنم که تو حجت و امین خداوند بر خلق خدا و راز خدایی و خلیفه خدا بر بندگان اوایی.

۲. بازگشت عاشقانه (توبه): انسان باید پیش از فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، آمادگی جسمانی و روحانی تحصیل نماید و دوام آن را در طول ماه از خدا تمنا کند، تا از ضیافت کامل الهی بهره‌مند گردد. گناهان و ناروایی‌های بندگان در ماه صیام، به آن لطمه وارد می‌سازد. برای بهره‌گیری بیشتر و بهتر از برکات عظیم این ماه، لازم است ابتدا انسان توبه کاملی با نیت صادق انجام دهد و ضمن طلب مغفرت از معاصی و غفلت‌های گذشته، از خداوند توفیق بهره‌مندی از برکات بی‌بدیل ماه رمضان را درخواست کند. بهترین عمل برای توبه، نماز مخصوص ماه ذی‌القعدة است که در همه زمان‌ها و همه مکان‌ها می‌توان به جای آورد و آثار معنوی فراوانی دارد.

دستور توبه: از رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) روایت شده است که در روز یکشنبه ماه ذی القعدة فرمود: مردم کدام یک از شما می خواهید توبه کنید؟ راوی می گوید: گفتیم: رسول خدا! همه ما می خواهیم توبه کنیم. حضرت فرمودند: غسل کرده، وضو گرفته و چهار رکعت نماز به جا آورید. در هر رکعت یک بار «فاتحة الكتاب»، سه بار «قل هو الله احد» و یک بار «معوذتین» (قل اعوذ برب الناس و قل اعوذ برب الفلق) بخوانید. آن گاه هفتاد بار استغفار نموده و در پایان (لا حول و لا قوة الا بالله) بگویید. سپس بگویید: «یا عزیز یا غفار اغفر لی ذنوبی و ذنوب جمیع المؤمنین و المؤمنات فإِنَّه لا یغفر الذنوب إلا أنت»؛ ای عزیز ای بخشاینده! گناهان من و گناهان تمام مردان و زنان مؤمن را ببخش که جز تو کسی گناهان را نمی بخشد. آن گاه فرمود: بنده ای از امت من چنین عملی را انجام نمی دهد، مگر این که از آسمان به او ندا می رسد: بنده خدا عمل را از نو شروع کن که توبه ی تو قبول، و گناهانت بخشیده شد. فرشته دیگر از زیر عرش ندا می کند: ای بنده مبارک باد بر تو و بر خانواده و خاندانت. منادی دیگری صدا می زند: در روز قیامت، دشمنانت را از تو راضی می نمایند. فرشته دیگری ندا می کند: ای بنده با ایمان از دنیا می روی و دینت از تو گرفته نمی شود و قبر تو وسیع و نورانی خواهد شد. منادی دیگری صدا می زند: پدر و مادرت راضی می شوند، گرچه خشمگین باشند. پدر و مادر، تو و خاندانت بخشیده می شوند و در دنیا و آخرت خوش روزی خواهی بود. جبرئیل ندا می کند: من با فرشته مرگ پیش تو آمده و به او دستور می دهم که با تو خوش رفتار بوده، به خاطر مرگ آسیبی به تو نرسانیده و به نرمی روح را از بدنت خارج نماید. گفتیم: رسول خدا اگر کسی در زمان دیگری چنین بگوید چطور؟ فرمودند: چیزهایی را که گفتم برای او نیز خواهد بود. جبرئیل این مطالب را در شب معراج به من گفت.^۱

۳. مراقبه و محاسبه: مراقبه یا خویشتن بانی، کلید و رمز سعادت و کامیابی انسان در زندگی است، و در این مرحله، مراقبت کامل بر انجام واجب و ترک حرام و معصیت در طول روز ضروری است. و حقیقت مراقبت، کشیک نفس کشیدن و سرکشی به خویشتن و افعال خویشتن است، که مبادا مخالفتی از انسان در محضر ربوبی سر یزند. در ماه مبارک رمضان، لازم است انسان بیشتر از ماه های دیگر مراقبه داشته باشد. و زمان فاصله محاسبات روزانه کوتاه تر و دقیق تر باشد، که مطابق با روایات، افضل اعمال در این ماه کنترل جوارح از محارم الهی است.

^۱. المراقبات، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی اعمال ماه ذی القعدة

امام خمینی در مورد اهمیت محاسبه می‌نویسند: «وما باید خودمان را مواظبت کنیم، باید مجاهده بکنیم خودمان را. باید حساب خودمان را خودمان بکشیم، قبل از اینکه آنجا حساب از ما بکشند. خودتان حسابتان را بکشید، قبل از اینکه حسابگرها حساب شما را بکشند. همه لحظات چشمهای شما، همه خاطرات ذهن شما، تمام تفکرات باطل شما در حضور خداست، و در نامه‌ها هم در پرونده‌ها ثبت است. هر لحظه‌ای که در لحظات چشم شما بر خلاف آن چیزی که دستور است واقع بشود، در حضور خداست و ثبت است. و در روایات هم هست که اینها هفته‌ای دو مرتبه اعمال عرضه می‌شود بر ولیّ امر؛ بر امام زمان - سلام الله علیه. توجه داشته باشید که در کارهایتان جوری نباشد که وقتی عرضه شد بر امام زمان - سلام الله علیه - خدای نخواستہ آزرده بشود، و پیش ملائکه الله یک قدری سرافکنده بشود، که اینها شیعه‌های من هستند، اینها دوستان منند و بر خلاف مقاصد خدا عمل کردند. رئیس یک قوم اگر قومش خلاف بکند، آن رئیس منفعل می‌شود. ای پاسدارهای عزیز وای سربازهای اسلام، در هر جا هستید از خودتان هم پاسداری کنید تا به پیروزی بر نفس خودتان، و پیروزی بر همه شیاطین نایل شوید.»^۱

۴. قرائت و تدبر در دعای استهلال صحیفه کامله سجادیه

۵. خواندن ادعیه وارده در سحرگاهان به ویژه دعای سحر و دعای ابوحمزه ثمالی، دعای ابوحمزه را به علت طولانی بودن می‌توان به چندین بخش تقسیم و در هر سحر مقداری از آن را همراه با تدبر و شوق قلبی قرائت کرد. حضرت امام صادق - علیه السلام - به نقل از پدر بزرگوارش - علیه السلام - روایت می‌کند که فرمود: «اگر بگویم در این دعا (دعای سحر) اسم اکبر نهفته است، راست گفته‌ام و اگر مردم از استجابتی که در این دعا نهفته است آگاه بودند، با تمام توان می‌کوشیدند تا آن را بیاموزند. در ذیل حدیث امام صادق - علیه السلام - آمده است: «فَإِذَا دَعَوْتُمْ فَاجْتَهِدُوا فِي الدُّعَاءِ، فَإِنَّ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى مِنْ كُنُوزِ الْعِلْمِ فَاشْفَعُوا بِهِ، وَاکْتُمُوهُ مِنْ غَيْرِ أَهْلِ السُّقْمَاءِ وَالْمُنَافِقِينَ.»^۲ پس هرگاه این دعا را خواندید، تمام کوشش خویش را در دعا به کار زنید، زیرا گنج‌های دانش و آگاهی - که نزد خداست - بهتر و پایدارتر می‌باشد، پس این دعا را شفیع و واسطه برآورده شدن خواسته‌هایتان قرار دهید، و آن را جز از اهلش، یعنی از کم‌خردان و منافقان، پنهان دارید.

۱. صحیفه امام ج ۱۲ ص ۳۵۸

۲. اقبال الاعمال، ص ۵۱۷.

هم چنین یکی از دعاهای سحرهای ماه رمضان، دعایی است که ابوحمزه‌ی ثمالی نقل کرده و می‌گوید: «شنیدم حضرت سجّاد، علیّ بن حسین، سیّد العابدین- صلوات‌الله‌علیه- در سحرهای ماه رمضان این دعا را قرائت می‌نمود.» یکی از اساتید اهل معرفت- رضوان‌الله‌تعالی‌علیه- می‌فرمود: «دعاهایی که از معصومین- علیهم‌السلام- مأثور است- از اوّل دعا تا آخر- از نظر معنا مثل زنجیری به یکدیگر پیوند دارد. از آن جمله دعای ابوحمزه است.»

۶. خواندن ادعیه وارده در هنگام افطار به ویژه دعای افتتاح

۷. قرائت قرآن در هر شبانه روز حداقل به مقدار یک جزء؛ با رعایت آداب ظاهری و باطنی همراه با تدبیر در آیات قرآنی و مراقبت و توجه به آن در تمام شئون زندگی، به گونه‌ای که آیات قرآن راهنمای زندگی قرار گیرد. زمان قرائت قرآن در صورت امکان، ثابت، و در مکانی خلوت و با تدبیر و حال خوش باشد. تلاوت قرآن با وضو و با صوت زیبا، شراب روحانی اولیای الهی است.

امام امیرالمؤمنین (علیه السلام) خطاب به محمد حنفیه فرمودند: «وَعَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، وَالْعَمَلِ بِمَا فِيهِ، وَ لَزُومِ فَرَائِضِهِ وَ شَرَائِعِهِ، وَ حَلَالِهِ وَ حَرَامِهِ، وَ أَمْرِهِ وَ نَهْيِهِ، وَ التَّهَجُّدِ بِهِ، وَ تِلَاوَتِهِ فِي لَيْلِكَ وَ نَهَارِكَ، فَإِنَّهُ عَهْدٌ مِنَ اللَّهِ- تَبَارَكَ وَ تَعَالَى- إِلَى خَلْقِهِ، وَ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَنْظُرَ كُلَّ يَوْمٍ فِي عَهْدِهِ وَ لَوْ خَمْسِينَ آيَةً وَ اعْلَمْ أَنَّ دَرَجَاتِ الْجَنَّةِ عَلَى عَدَدِ آيَاتِ الْقُرْآنِ، فَإِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ يُقَالُ لِقَارِي الْقُرْآنِ: اقْرَأْ وَ ارْقُ، فَلَا يَكُونُ فِي الْجَنَّةِ بَعْدَ النَّبِيِّينَ وَ الصَّادِقِينَ أَرْفَعَ مِنْهُ دَرَجَةٌ»^۱

و مواظبت جدی داشته باش بر تلاوت قرآن و عمل به آن و بر التزام به فرایض و شرایع آن و حلال و حرام آن و امر و نهی آن و شب زنده داری با آن و تلاوت آن در هر شب و روزت زبرا قرآن عهدی است از خدای متعال به سوی خلق او پس بر هر مسلمانی لازم و واجب است هر روز در این عهد الالهی نظر کند اگر چه پنجاه آیه باشد.

آیت الله سیدعلی قاضی طباطبایی در باب قرائت قرآن می‌نویسد: «و کتاب حقّ را تلاوت نمای و آنرا با بهترین صوت و زیباترین نغمه و آرام آرام قرائت کن، چرا که ظلمت‌ها و کدورت‌ها را تبدیل به نور و روشنایی می

۱. تمام نهج‌البلاغه، سید صادق موسوی، ص ۶۹۶

نماید. پس تو بهره مند نشدی، بلکه هیچ کس از چیزی به مانند قرآن بهره نبرده است! و هر کس غیر از گفته مرا بگوید سخت در اشتباه فرو رفته، مرتکب خطا گردیده و گمان او گمان باطلی خواهد بود. و سلام بفرست بر اصل قرآن و فصل آن که مقصود محمد و آل محمد صلوات الله علیهم أجمعین هستند، که آنان باقیمانندگان آل الله می باشند و در برابر آنان عبد محض و تسلیم و بدون اراده باش. ^۱ هم چنین ایشان می نویسد: «بر شما باد به قرائت قرآن کریم در نافله های شب که انسان را حرکت داده، سیر او را سریع می نماید و برای او بسیار مفید است. تغنی به قرآن، انسان را به خدا نزدیک می کند! به خلاف غنای محرم که آدمی را به لهو می کشاند. پس تا می توانید در شبها قرائت قرآن کنید، چرا که قرائت قرآن شراب مؤمنین است.» ^۲

۸. در صورت مهیا بودن شرایط، **زیارت اهل قبور** به خصوص عصر پنجشنبه و روز جمعه. و در صورتی که شرایط مهیا نیست، **یاد مرگ** و احوال و احوال مرگ و معاد و تفکر در مورد آن؛ چرا که توجه به عوالم بعد از مرگ و مرگ آگاهی، عامل سرعت گیری در مسایل معنوی و بازدارنده از غفلت است. خوب است در این موضوع برای زمینه سازی اندیشیدن به مرگ، کتب مرتبط با معاد و مراحل بعد از موت مطالعه شود. مانند کتاب معاد شناسی علامه حسینی تهرانی.

آیت الله سیدعلی قاضی طباطبایی در دستورالعملی می نویسد: «به زیارت اهل قبور ملتزم باشید، ولی نه به صورت مداوم و همه روزه (مثلاً در هفته، یک روز انجام بگیرد) و نباید زیارت قبور در شب واقع گردد؛ ما را با دنیا چه کار؟! به راستی دنیا ما را فریب داده، به پستی و ذلت کشانید! ما را از مقام عزت و رفعت پایین آورد؛ و دنیا پست تر از آن است که برای ما هدف قرار گیرد! پس آن را برای اهل دنیا واگذارید!! پس به به! خوشا به حال آن مردانی که بدنهای آنان در این عالم خاکی است ولی قلوبشان در عالم لاهوت، یعنی در عالم احدیت و واحدیت و عز پروردگار در پرواز می باشد! و این افراد، اگر چه از نظر تعداد بسیار کم هستند ولیکن از نظر قوت و مدد و از جهت واقعیت و اصالت و حقیقت دارای اکثریت می باشند.» ^۳

۱. مکتوبات، مراسلات، مقالات، ص ۱۸۷.

۲. مکتوبات، مراسلات، مقالات، ص ۱۹۱.

۳. مکتوبات، مراسلات، مقالات، ص: ۱۹۲.

۹. تهجد و نماز شب: تردیدی نیست که در آیات قرآن شریف و احادیث معصومین (علیهم السلام) و سخنان

بزرگان اهل کمال، تأکید بسیار به بیداری شب و سحرخیزی شده. آنان که در طلب کمالات انسانی هستند باید

بدانند که بدون بیداری شب و سحرخیزی ممکن نیست کسی مورد الطاف الهی قرار گیرد و به جایی برسد.

حافظ شیرازی چه نیکو سروده است که:

مرغ شبخوان را بشارت باد، کاندرا راه عشق دوست را، باناله شب‌های بیداران خوش است

و یا گفته است:

مرو به خواب، که حافظ به بارگاه قبول ز وردِ نیمشب و درس صبحگاه رسید

و یا:

سرمکش حافظ! ز آه نیم شب تا چو صبحت، آینه تابان کند

بنابراین است که فرد عالم و آگاه و عارف قرآنی دلسوخته‌ای چونان حافظ در اشعار خود همگان را ترغیب به

بیداری سحرگاهان و پرهیز از خواب سحرگاهی می‌کند و می‌گوید:

می صَبوح و شِکرُ خوابِ صبحدم تا چند؟ به عُدُرِ نیم شبی کوش و ناله سحری

و یا:

مرا در این ظلمات، آن که رهنمایی داد دعای نیم شبی بود و گریه سحری

آیت‌الله سیدمحمدحسین حسینی تهرانی در «مه‌رتابان» به نقل از علامه طباطبایی می‌نویسد: «استاد علامه

می‌فرمودند: چون به نجف اشرف برای تحصیل مشرف شدم، از نقطه نظر قرابت و خویشاوندی و رَحِمِیت

گاهگاهی به محضر مرحوم قاضی شرفیاب می‌شدم؛ تا یک روز در مدرسه‌ای ایستاده بودم که مرحوم قاضی از

آن‌جا عبور می‌کردند، چون به من رسیدند دست خود را روی شانه من گذاردند و گفتند: «ای فرزند! دنیا

می‌خواهی نماز شب بخوان؛ و آخرت می‌خواهی نماز شب بخوان!»^۱

^۱. مه‌رتابان، ص ۲۵ و ۲۶.

مرحوم آیت الله سیدعلی قاضی طباطبایی در دستورالعمل ماه های رجب و شعبان و رمضان به طالبان راه سعادت و حقیقت می نویسد: « و شب را جز به مقدار کمی استراحت و خواب سپری مکن؛ و نماز شب را به نحو تهجد و بیدار و خواب به جای آور (یعنی چند رکعتی نماز بخوان و مقداری بخواب و سپس بیدار شو و به همین ترتیب عمل نمای، تا نافله شب پایان پذیرد) و چه بسیارند عاشقانی که هرگز در شب نمی خوابند!... و اما در مورد نافله شب به خصوص، باید بدانید که انجام دادن آن در نظر مؤمنین و سالکان حضرت معبود، از واجبات است، و هیچ چاره ای جز اتیان آن نیست! و تعجب است از کسانی که قصد رسیدن به مرتبه ای از مراتب کمال را داشته ولی به قیام شب و انجام نوافل آن بی توجه هستند، و ما هیچ گاه ندیده و نشنیده ایم که احدی به یک مرحله و مرتبه ای از کمال راه یافته باشد مگر به واسطه برپاداری نماز شب.»^۱

۱۰. اعتکاف سه روز از دهه آخر ماه مبارک رمضان.

۱۱. شمیم یقین (شب های قدر):

الف. اعمال مخصوص شبهای قدر مانند غسل و نمازهای ویژه که در کتب مهم دعا مانند مفاتیح الجنان ثبت شده است.

ب. توسل ویژه به ساحت مقدسه حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها و حضرت بقیة الله عصر ارواحنا فداه، و نیز قرائت با توجه قلبی زیارت امام حسین (علیه السلام) در شب های قدر

ج. قرائت هزار بار سوره قدر در شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان و اگر در شب به پایان نرسید در روز تکمیل شود. چرا که روز نیز فضیلت شب قدر را دارد. با توجه به روایاتی که در این باب وارد شده است و تاکید و تکیه ای که بزرگان و اساتید داشته اند. این عمل اهمیت دارد. سید بن طاووس در کتاب اقبال الاعمال با سندی از امام صادق علیه السلام نقل می کند که فرمودند: «لو قرأ رجل لیلة ثلاث و عشرين من شهر رمضان «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ» ألف مرة، لأصبح و هو شدید الیقین بالاعتراف بما یختصّ فینا، و ما ذاک إلاّ لشیء عاینه فی نومه.»^۲؛ اگر کسی در شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان هزار بار سوره قدر را قرائت کند، صبح

۱. مکاتبات، مراسلات، مقالات، علامه حسینی تهرانی، ص ۱۸۷ و ۱۹۰.

۲. الإقبال بالأعمال الحسنة (ط - الحدیثة) ج ۱ ۳۸۲

می‌کند در حالی که نسبت به اعتراف به آنچه به ما اختصاص دارد یقین شدیدی دارد، و آن نیست جز به سبب آن چه در خواب می‌بیند.

۱۲. احسان و نیکی به خلق خدا: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله وسلم): «مَنْ سَعَى فِي حَاجَةِ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ لِلَّهِ فِيهَا رِضَىٰ وَلَهُ فِيهَا صَلاَحٌ فَكَأَنَّمَا خَدَمَ اللَّهَ أَلْفَ سَنَةٍ وَلَمْ يَقَعْ فِي مَعْصِيَتِهِ طَرْفَةَ عَيْنٍ.»^۱؛ هر که در راه بر آوردن نیاز برادر مسلمانش سعی کند که رضای خداوند در آن باشد و صلاح او در آن باشد بسان آن است که هزار سال به حق تعالی خدمت کرده است و چشمش بر هم زدنی از او گناهی سر نزده است.

الف. احسان معنوی: تدریس و آموزش؛ امر به معروف و نهی از منکر و تبلیغ دین برای کسانی که شرایط آن را دارند و مانند این‌ها.

ب. احسان مادی: رسیدگی مالی و غذایی و پوشاکی و... به نیازمندان و...

امام خمینی (رحمة الله عليه) در سخنانی به فرزند خود می‌نویسند: «پسرم، ما که عاجز از شکر او و نعمتهای بی‌منتهای اویم، پس چه بهتر که از خدمت به بندگان او غفلت نکنیم که خدمت به آنان خدمت به حق است؛ چه که همه از اویند. هیچگاه در خدمت به خلق الله خود را طلبکار بدان که آنان به حق منت بر ما دارند، که وسیله خدمت به او جلّ و علا هستند. و در خدمت به آنان دنبال کسب شهرت و محبوبیت مباش که این خود حيله شیطان است که ما را در کام خود فرو برد. و در خدمت به بندگان خدا آنچه برای آنان پرنفع‌تر است انتخاب کن، نه آنچه برای خود یا دوستان خود؛ که این علامت صدق به پیشگاه مقدس او جلّ و علا است.»^۲

الحمد لله رب العالمين

محسن رجبی تهرانی

۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۷

۱. بحارالانوار ج ۵۱ ص ۲۲۸

۲. مقدمه «سراصلة» ص ۳۰