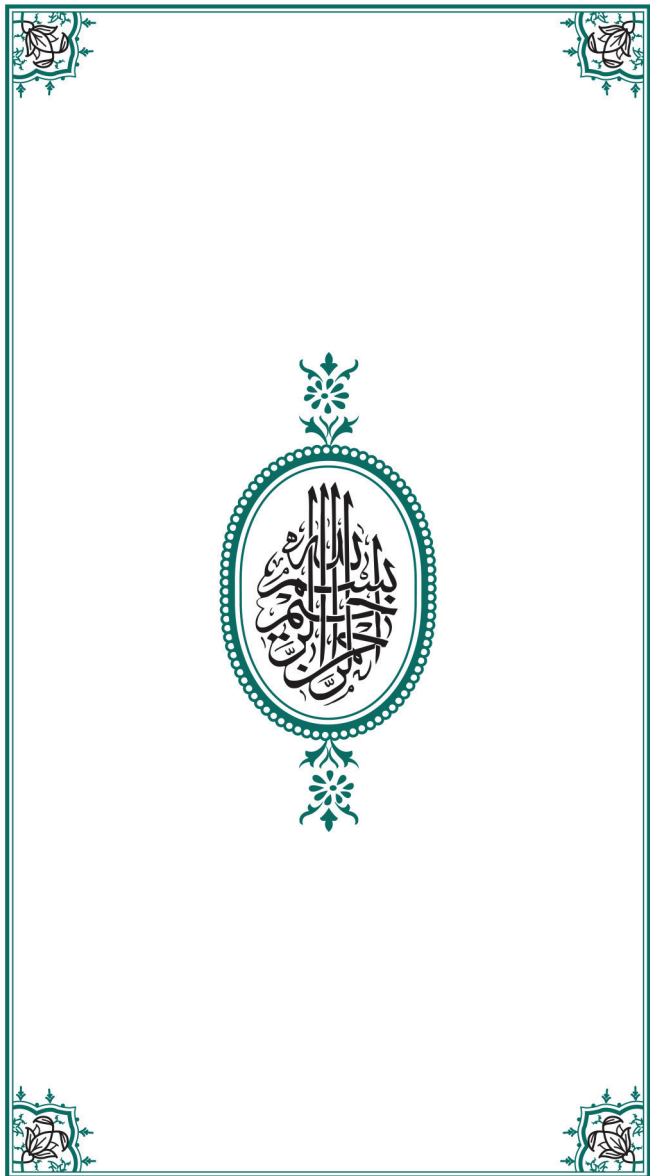


اسرارِ ماہِ رمضان
بہراہ با مجموعہ توصیہ، دستورات و مناسک

ادبِ حضور

دفترِ سوم

استاد محمد تقی فیاض بخش





فهرست

- جایگاه ماه مبارک رمضان و روزهی آن در تهذیب نفس ۵
- دافع موانع و تعلقات بودن روزه ۷
- دافع تعلقات بودن ماه رمضان ۸
- ماه رمضان؛ دورکنندهی شیطان ۱۰
- مفهوم و مراتب غفران الهی در ماه رمضان ۱۳
- معنای لغوی مغفرت ۱۴
- مراتب مغفرت ۱۴
- رافع بودن ماه رمضان ۲۰
- فضیلت و اهمیت ماه رمضان ۲۳
- ماه رمضان؛ ماه نزول همهی کتب آسمانی ۲۳
- هشدار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نسبت به اغتنام فرصت ماه رمضان ۲۴
- دستورات عملی برای بهره‌گیری بهتر از ماه رمضان ۲۷
- اول: محاسبه‌ی گذشته، قبل از ورود به ماه رمضان ۲۸
- دستور عملی توبه ۲۹
- دوم: قرار دادن خود در حمایت یکی از اولیای الهی ۳۳
- سوم: کم کردن اشتغالات دنیوی ۳۴
- چهارم: کناره‌گیری از اهل دنیا ۳۴
- پنجم - اهتمام بیش از پیش به نمازهای یومیّه ۳۷
- نافله‌ی شب ۳۸
- ششم: رسیدگی به برادران ایمانی ۴۰
- هفتم: زیارت اهل قبور ۴۱

- هشتم: قرائت منظم قرآن ۴۳
- نهم: شب زنده داری و دعا و مناجات ۴۶
- دهم: کنترل جوارح ۴۹
- کنترل زبان ۵۱
- یازدهم: توسل به وجود مبارک حضرت زهرا ع و امام زمان ع ۵۱
- در ماه رمضان ۵۳
- پیرامون شب قدر ۵۴
- شب آخر یا لحظه‌ی وداع ۶۲
- شب و روز عید فطر ۶۶
- برخی توصیه‌های غذایی برای روزه گرفتن در فصل گرما ۷۲



جایگاه ماه مبارک رمضان و روزهی آن در تهذیب نفس

همان طور که قبلاً درباره‌ی ماه‌های رجب و شعبان نیز عرض شد، ما باید این سه ماه را در مسیر کمالی انسان در یک سلسله بینیم که از ماه رجب شروع شده و به عید فطر ختم می‌شود. انسان سالک در سیرالی الله، حرکتش را از مقام ناسوتی و مقام کدورت عالم دنیا که انزل مراتب خلقت است، شروع می‌کند و به سوی مقام حقیقی خود که همان مقام فطرت توحیدی است پیش می‌رود. به عبارت دیگر، انسان از بی‌نهایت آغاز می‌کند، برای مدتی محدود به عالم دنیا می‌آید تا مقام حقیقی خود را اظهار کند و بعد دوباره به همان جایگاه باز خواهد گشت. این نگاه ما به جهان، انسان و سیر توحیدی اوست: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ».

ما بدین در، نه پی حشمت و جاه آمده‌ایم
از بد حادثه این جا به پناه آمده‌ایم
رهرو منزل عشقیم و ز سرحدّ عدم

تا به اقلیم وجود این همه راه آمده‌ایم
در این سیر، هریک از فرائض و نوافل عبادی جایگاه
خاصی دارند؛ مثلاً اگر درباره‌ی نماز می‌فرماید: «إِنَّ أَوَّلَ

مَا يُحَاسِبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةُ، فَإِنْ قُبِلَتْ قُبِلَ مَا سِوَاهَا^۱؛ نشان دهنده‌ی جایگاه نماز در میان سایر عبادات است، و این که روح سایر اعمال انسان در زندگی نماز است، و همان طور که جسد بی روح جیفه‌ای بی خاصیت است، زندگی و عبادت بی نماز، مردگی است و تقریبی برای انسان نمی‌آورد. بدین ترتیب تردیدی نیست که نماز جلودار و مقدم بر همه‌ی عبادات است، اما پس از آن، این روزه است که پایه‌ی نماز اهمیت دارد. شاهد این سخن روایتی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در وصیتش به اسامه بن زید می‌فرماید: «يَا أَسَامَةُ، عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ وَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ يَأْتِيَكِ الْمَوْتُ وَبَطْنُكَ جَائِعٌ فَأَفْعَلْ»^۲؛ یعنی بر تو باد روزه گرفتن که سپری در برابر آتش جهنم است و اگر می‌توانی کاری کنی که هنگام مردن، شکمت خالی باشد، چنین کن؛ یعنی در حال روزه یا لا اقل با شکم خالی از دنیا مفارقت کن. این نشان می‌دهد که خالی بودن شکم چقدر مطلوبیت دارد. پس از بیان این مقدمه، قصد داریم به نقش روزه در این سیر پیردازیم و روایاتی را در این باره ذکر کنیم. سپس نقش و جایگاه ماه مبارک رمضان را در این چارچوب بررسی می‌کنیم.

با مرور روایات پیرامون روزه و ماه رمضان، در یک نگاه کلان می‌توان دو اثر اساسی برای آن‌ها ذکر کرد:

- ۱- «اولین عمل بنده که در روز قیامت مورد محاسبه قرار می‌گیرد نماز است؛ پس اگر مورد قبول واقع شود، سایر اعمال هم پذیرفته است.» (الكافي (ط. الإسلامية)، ج ۳، ص ۲۶۸)
- ۲- الأُمالي (للمفيد)، النص، ص ۲۲۲: المجلس السادس والعشرون.



۱- دفع موانع و تعلقات

۲- رفع حجب و کدورت‌ها

ابتدا مفهوم «دافع بودن» را توضیح می‌دهیم:

دافع موانع و تعلقات بودن روزه

در بسیاری روایات از روزه به «جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ» (سپری در برابر آتش) تعبیر شده است. مراد از «نار» به تصریح آیات الهی، علایق و آلودگی‌های انسان در دنیا است. دنیا اگرچه مخلوق حضرت حق است و از این جهت مبعوض پروردگار نیست، اما وقتی همین دنیا در اثر علقه و محبتی که انسان به آن پیدا می‌کند، حجاب انسان با خداوند می‌شود، مبعوض پروردگار می‌گردد و در قیامت به صورت آتش جهنم درمی‌آید.

خداوند در آیه ی ۲۰ سوره ی حدید می‌فرماید: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ... وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ﴾^۱. مرحوم علامه ی طباطبایی در مورد معطوف ﴿وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ﴾ می‌فرماید: معطوف این «واو» اوصاف ذکر شده برای دنیا در صدر آیه است؛ یعنی گویی عبارت آیه ی شریفه چنین بوده است: «اعلموا انما الحياة الدنيا لعب ولهو و...»

۱- مثلاً: الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۲، ص ۱۹: باب دعائم الإسلام؛ الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۴، ص ۶۲: باب ما جاء في فضل الصوم و...
۲- «بدانید که حیات دنیا چیزی نیست جز بازی و سرگرمی و فخر فروشی و زیادانگاری اموال و اولاد... و در آخرت عذاب شدید و مغفرت الهی و بهشت رضوان» (حدید: ۲۰)

فی الآخرة عذاب شدید». بنابراین، چهره‌ی حجاب‌گونه‌ی دنیا، بازی و سرگرمی و تفاخر و تکاثر است و چهره‌ی بدون حجاب دنیا، عذاب الهی است.

در روایتی از امام سجاد علیه السلام نقل شده است که ایشان بعد از برشمردن انواع گناهان می‌فرمایند: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ»^۱. بنابراین، حُب دنیا منشأ همه‌ی گناهان بوده و چهره‌ی باطنی آن آتش و عذاب است و روزه سپری در برابر این آتش است.

با توجه به این مقدمات و براساس روایت «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ» و این‌که «النَّارُ فِي الدُّنْيَا حُبُّ الدُّنْيَا»، می‌توان گفت که «حُبُّ الدُّنْيَا الْحِجَابُ الْأَكْبَرُ». در نتیجه: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ حُبِّ الدُّنْيَا وَ مِنَ الْحِجَابِ الْأَكْبَرِ». این سیر بحث ما تا این جاست و روزه بر این اساس «دافع حجب» است؛ یعنی مانند یک سپر انسان را از تیرها و موانع سیر و سلوک توحیدی حفظ می‌کند.

در روایت دیگری آمده است که «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مَا لَمْ يُخْرِقْهَا»^۲ یعنی روزه سپر است تا وقتی که پاره نشده باشد. سپر روزه با گناه و فساد و آلودگی پاره می‌شود.

دافع تعلقات بودن ماه رمضان

در روایت دیگری از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که می‌فرماید: «إِذَا كَانَ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ، نَادَى الْجَلِيلُ

۱- «محبت دنیا سرآمد همه‌ی گناهان است.» (الكافي (ط. الإسلامية)،

ج ۲، ص ۱۳۱: باب ذم الدنيا و الزهد فيها)

۲- بحار الأنوار (ط. بیروت)، ج ۳۹، ص ۲۹۶: باب ۶۳- آداب الصائم

جَلَّ جَلَالُهُ رِضْوَانِ خَاZِنِ الْجَنَّةِ، فَيَقُولُ: لَبَّيْكَ وَ سَعْدَيْكَ، فَيَقُولُ: نَحْدُ جَنَّتِي وَ زَيْنَهَا لِلصَّائِمِينَ مِنْ أُمَّةٍ مُحَمَّدٍ ﷺ وَ لَا تُغْلِقْهَا عَلَيْهِمْ حَتَّى يَنْقَضِيَ شَهْرُهُمْ، ثُمَّ يَنَادِي مَالِكًا خَاZِنَ النَّارِ: يَا مَالِكُ، فَيَقُولُ: لَبَّيْكَ وَ سَعْدَيْكَ، فَيَقُولُ: أَغْلِقْ أَبْوَابَ جَهَنَّمَ عَنِ الصَّائِمِينَ مِنْ أُمَّةٍ مُحَمَّدٍ ﷺ ثُمَّ لَا تَفْتَحْهَا حَتَّى يَنْقَضِيَ شَهْرُهُمْ. ثُمَّ يَنَادِي: يَا جَبْرَائِيلُ، فَيَقُولُ: لَبَّيْكَ وَ سَعْدَيْكَ، فَيَقُولُ: اُنْزِلْ عَلَى الْأَرْضِ فَعَلَّ مَرَدَّةَ الشَّيَاطِينِ عَنْ أُمَّةٍ مُحَمَّدٍ ﷺ لَا يُفْسِدُوا عَلَيْهِمْ صِيَامَهُمْ وَ إِيْمَانَهُمْ^۱؛ یعنی وقتی شب اول ماه رمضان می شود، پروردگار به ملک رضوان که خازن بهشت است خطاب می کند: بهشت را برای روزه دارانم در این ماه زینت کن (یعنی اعمال و طاعات را برای بندگان من بیارای) و مبادا برای این ها قفل کنی و توفیق اعمال صالح را در این ماه از آن ها بگیری. سپس پروردگار به خازن جهنم خطاب می کند: درهای جهنم را بر روزه داران امت محمد ﷺ قفل کن و تا آخرین ماه باز نکن (یعنی زمینه ی گناه را برای آن ها فراهم نیاور). بعد پروردگار به جبرائیل خطاب می کند و می فرماید: به زمین برو و شیاطین جن و انس را از امت محمد ﷺ زنجیر کن.

این روایت نشان می دهد گرچه عامل اصلی انحراف یا هدایت انسان خود اوست و آیات قرآن هم بر آن تأکید دارد، ولی شیاطین جنی و انسی در دنیا بیماری های روحی مردم را تشدید می کنند؛ چنان که در سوره ی ناس می فرماید ﴿مِنْ

شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ^۱. و در ماه مبارک رمضان، این شیاطین در غل و زنجیر می شوند. پس ماه رمضان نیز به خودی خود دافع حجب و کدورت هاست.

ماه رمضان؛ دورکننده‌ی شیطان

در روایت دیگری آمده است: «قُلْتُ لِلصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عليه السلام: يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله، مَا الَّذِي يَبَاعِدُ عَنَّا إِبْلِيسَ؟ قَالَ عليه السلام: الصَّوْمُ يُسَوِّدُ وَجْهَهُ وَ الصَّدَقَةُ تَكْسِرُ ظَهْرَهُ وَ الْحُبُّ فِي اللَّهِ وَ الْمُوَازَرَةُ عَلَى الْعَمَلِ الصَّالِحِ يَقْطَعَانِ دَابِرَهُ وَ الْإِسْتِغْفَارُ يَقْطَعُ وَتِينَهُ ^۲. راوی از امام صادق عليه السلام می پرسد: «چه چیزی ما را از شیطان دور می کند؟ حضرت فرمودند: روزه صورت شیطان را سیاه می کند و صدقه کمرش را می شکند و حب خدا و به دوش کشیدن عمل صالح پشت شیطان را می بُرد و استغفار رگ گردنش را می زند.» ملاحظه می کنید که ماه رمضان بهترین فرصت برای عمل به همه‌ی این هاست؛ زیرا انسان در ماه رمضان هم روزه می گیرد و هم صدقه و افطاری می دهد و هم عمل صالح انجام می دهد و هم استغفار می کند.

در روایت دیگری از پیغمبر اکرم صلى الله عليه وآله نقل شده است که می فرمایند: «إِذَا كَانَ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ، صُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ وَ مَرَدَةُ الْحِجْنِ وَ عُقِلَتِ أَبْوَابُ النَّارِ، فَلَمْ يُفْتَحْ مِنْهَا بَابٌ، وَ قُتِحَتْ

۱- «[خداوندا به تو پناه می برم] از شر آن وسوسه گر نهانی * آن که در دل های مردم وسوسه می افکند.» (ناس: ۴-۵)
 ۲- بحار الأنوار (ط. بیروت)، ج ۹۳، ۲۵۶، باب ۳۰: فضل الصيام



أَبْوَابُ السَّمَاءِ فَلَمْ يُغْلَقْ مِنْهَا بَابٌ وَيُنَادِي مُنَادٍ: يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ!؛ یعنی در شب اول ماه رمضان، شیاطین و جنیان نافرمان به زنجیر کشیده می‌شوند و درهای جهنم غفل می‌شود و درهای آسمان باز می‌گردد و هیچ دری از درهای آسمان بسته نیست.

در مورد نحوه‌ی افاضه علم دو تفکر در میان فلاسفه‌ی متأله و در میان اهل توحید وجود دارد. گروهی معتقدند که علوم الهی حقایقی هستند اکتسابی که از عوالم بالا به عالم دنیا نازل می‌شوند و بر قلوب عباد وارد می‌گردند، ولی گروهی دیگر مثل جناب مولی صدرا و شیخ شهاب الدین سهروردی می‌گویند که علوم الهی حقایقی هستند ربانی که هرگز تنزل پیدا نمی‌کنند، بلکه این متعلم است که با کسب استعداد، ظرف عقل خود را مستعد دریافت انوار ملکوتی می‌نماید و در حقیقت این متعلم است که به خدمت علم می‌رود، نه آن که علم به خدمت او درآید.

بر اساس تفکر دوم، علوم الهی و حکمت ربانی آن قدر جلالت دارد که هرگز پایین نمی‌آید؛ این انسان است که باید خودش را مستعد کند تا ظرفیت و قابلیت استفاده از آن مقام علمی خاص را پیدا کند.

۱- «هنگامی که شب اول ماه رمضان فرا می‌رسد، شیاطین و جنیان به زنجیر کشیده می‌شوند و درهای جهنم غفل می‌شود و هیچکدام باز نمی‌گردد، و درهای آسمان گشوده می‌شود و هیچیک از آنها غفل نمی‌گردد و منادی ندا می‌دهد: ای چپاولگران خیر بشتابید و ای چپاولگران شر شما نیز کوتاه بیاید.» (بحار الأنوار (ط. بیروت)، ج ۹۳، ص ۳۵۰، باب ۴۶- وجوب صوم شهر رمضان و فضله)

بر اساس این معنا، مراد روایت شریفه از این بیان که می‌فرماید «درهای آسمان بازمی‌شود» این است که خداوند به برکت ماه رمضان، ظاهراً این قاعده را برمی‌دارد. یعنی اگر در ماه‌های دیگر لازم بود که انسان با مجاهده و تلاش، خود را بالا بکشد و به مقامی برسد تا به او عنایت شود، به برکت ماه رمضان، آن مقام علمی تنزل پیدا می‌کند و در واقع علم پایین می‌آید. این که عرض کردم ظاهراً بدین دلیل است که قانون عالم تغییر نمی‌کند، بلکه ظرف عالم دنیا و فضای معنوی که به برکت ماه رمضان برای انسان‌های مستعد ایجاد می‌شود آن قدر پاکیزه است که انسان‌ها را به میزان مجاهده‌ای که در این ماه عزیز می‌کنند به سرعت مستعد برخورداری از علوم الهی و فیوضات ربانی می‌نماید. به بیان روایت، بهشت درهائی دارد که هریک مربوط به جلوه‌ای خاص از توحید و اعمال صالح است. از این روایت برمی‌آید که ماه رمضان آن قدر در نزد خدا ارزش دارد که در این ماه توحید با همه‌ی جلوه‌هایش قابلیت نازل شدن بر انسان را پیدا می‌کند.

«وَفُتِحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ فَلَمْ يُعْلَقْ مِنْهَا بَابٌ» یعنی هیچ دری از درهای آسمان بسته نیست و هر کس به اندازه‌ی استعداد و ظرفیت خود از فیوضات الهی بهره‌مند می‌شود. این فراز از دعا بیانگر آنست که ماه رمضان چنان نزد خداوند قیمت دارد که جلوه‌های گوناگون توحید با همه‌ی جلالت و قدری که دارد در این ماه قابلیت انزال بر انسان‌ها را دارد. این فراز شبیه این آیه‌ی شریفه است که خداوند درباره‌ی



قیامت می فرماید: ﴿وَفُتِحَتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ أَبْوَابًا﴾^۱. از آن جا که ضمیر مستتر در «فكانت» به «السما» برمی گردد، معنای آیه آنست که در روز قیامت حجاب ها چنان کنار می رود که آسمان سراسر در می شود؛ نه آن که درهایی در آسمان گشوده گردد. مثلاً یک وقت شما در اتاقی قرار دارید و پنجره ای را برایتان باز می کنند و خورشید را می بینید، اما زمانی تمام سقف را برایتان برمی دارند، تفاوت این دو تعبیر چنین است. در این ماه منادی از آسمان ها فریاد می زند: «يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ»؛ یعنی ای کسانی که خیرات را حریصانه در بر می گیرید. («بغی» در فارسی به معنی طلب حریصانه ی چیزی است.) بشتابید که درهای آسمان باز است. «و يَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ»؛ و ای چپاولگران شر که دائماً به دنبال زشتی ها می دوید! در این ماه کوتاه بیایید! امر به «اقصر» در این فراز امر تکوینی است، کما این که «اقبل» هم تکوینی است؛ یعنی ای چپاولگران شرور، ای کسانی که اساساً مزاج آلوده ای دارید و در زندگی دائماً به دنبال زشتی ها و آلودگی ها و افساد در میان خلائق هستید، در این ماه شما هم کشش ندارید، پس کوتاه بیایید.

مفهوم و مراتب غفران الهی در ماه رمضان

در روایت دیگری آمده است که در شب اول ماه رمضان تمام گناهان آمرزیده می شود و در شب های دیگر، مؤمنین ارتقای درجه می یابند و دیگر آمرزش از گناهان مطرح نیست. ولذا حضرت استاد می فرمودند که مغفرت الهی

که در ادعیه این ماه آمده، به جهت ارتقای درجه است نه به جهت نجات از جهنم؛ زیرا بهشتیان هم در بهشت از خداوند طلب مغفرت و اتمام نور می نمایند. کسی که وارد بهشت می شود، قطعاً از تمام گناهان پاک شده است، پس این طلب مغفرت به جهت ارتقای رتبه و نورانیت در بهشت است.^۱

معنای لغوی مغفرت

مغفرت در لغت به سه معناست که اولین آن به معنی پوشاندن چیزی است، و معنای دیگر آن محو کردن است. «پوشاندن» در جایی استعمال می شود که وجود چیزی باقی باشد و فقط پوشانده شود، لذا به محض این که «غافر» کنار رود، آن چیز آشکار می گردد. حتی اگر مراتب نازلهی مغفرت به معنای پوشاندن باشد، قطعاً مراتب عالی آن (چنان که از آیات قرآن و کلمات اولیای الهی بر می آید) به معنای محو کردن است.

مراتب مغفرت

با توضیح معنای «مغفرت»، به این روایت شریفه نبوی توجه کنید که می فرماید: «إِنَّ أَبْوَابَ السَّمَاءِ تُفْتَحُ فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَلَا تُغْلَقُ إِلَى آخِرِ لَيْلَةٍ مِنْهُ... فَإِذَا صَامَ أَوَّلَ يَوْمٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ غُفِرَ لَهُ كُلُّ ذَنْبٍ تَقَدَّمَ إِلَى ذَلِكَ الْيَوْمِ مِنْ شَهْرٍ

۱- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتِمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (تحریم، ۸).



رَمَضَانَ وَكَانَ كَفَّارَةً إِلَىٰ مِثْلِهَا مِنَ الْحَوْلِ وَكَانَ لَهُ بِكُلِّ يَوْمٍ يَصُومُهُ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ قَصْرٌ لَهُ أَلْفُ بَابٍ مِنْ ذَهَبٍ وَاسْتَغْفَرَ لَهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ تَأْتِي غُدُوَّةً إِلَىٰ أَنْ تُوَارِيَ بِالْحِجَابِ؛^۱ یعنی در شب اول ماه رمضان، همه‌ی درهای آسمان باز می‌گردند و تا آخرین ماه بسته نمی‌شوند... هرکس روز اول ماه رمضان را روزه بگیرد، خداوند همه‌ی گناهانش را می‌آمرزد و در مقابل هر روزی که روزه بگیرد، قصری از طلا در بهشت به او می‌دهد که هزار در داشته باشد و هفتاد هزار هزار ملک برای او استغفار می‌کنند...

مغفرتی که در ازای روزه‌ی روز اول ماه رمضان است، مرتبه‌ی اول مغفرت می‌باشد که همان آمرزش گناهان است، اما مغفرت روزه‌ای بعد، اشاره به مراتب بالاتر مغفرت دارد.

توضیح آن‌که: مغفرت در سه معنا به کار رفته است: اول به معنای پوشش بر امری است^۲ و براین مبنا مغفرت الهی یعنی پوشش نهادن بر گناهان و زشتی‌های بندگان؛ چنان‌که در دعای مباحله وارد شده: «يَا غَفُورُ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي وَ اسْتُرْ عِيُوبِي وَلَا تَفْضَحْنِي بِسِرَائِرِي»^۳. در این مرحله اصل گناه به جای خود محفوظ است ولی پروردگار با ستائیت خود بر آن پوشش نهاده است. معنای دوم مغفرت نادیده گرفتن و

۱- بحار الأنوار (ط. بیروت)، ج ۹۳، ص ۳۴۴، باب ۴۶- وجوب صوم شهر رمضان و فضله

۲- مقایس اللغة، ج ۴ ص ۳۸۵.

۳- «ای خداوند غفور، گناهان مرا بیوشان و مرا به واسطه‌ی زشتی‌های مخفی‌ام مفتضح نگردان.»

روی گرداندن از خطای کسی است.^۱ در این مرتبه آثار گناه کم رنگ تر است، ولی هنوز اصل گناه باقی است، گرچه خداوند بنا بر کرمش آن را نادیده گرفته است. معنای سوم مغفرت محو گناه است؛ به گونه ای که هیچ اثری از آن باقی نماند؛^۲ چنان که در کلام مولی علی علیه السلام پیرامون استغفار در ماه رمضان به این معنا اشاره شده که فرمود: «عَلَيْكُمْ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ بِالْإِسْتِغْفَارِ وَالْذُّعَاءِ، فَإِنَّ الدُّعَاءَ يَدْفَعُ الْبَلَاءَ عَنْكُمْ وَالْإِسْتِغْفَارَ يَمْحُو ذُنُوبَكُمْ»^۳. همچنین این آیه ی شریفه به هر سه مرتبه ی مغفرت اشاره دارد: «إِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»^۴.

والبته مرتبه ی بالاتری از مغفرت الهی هم وجود دارد که در آن خداوند نه تنها گناهان را محومی کند، بلکه به فضل خود آن را به حسنات مبدل می نماید و نورانیت مضاعف در نامه ی اعمال قرار می دهد: «الَّذِينَ تَابُوا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا»^۵. بنابراین مؤمن با دوام دعا و استغفار در ایام ماه

۱- مصباح المنیر، ج ۲، ص ۴۴۹.

۲- التحقیق فی کلمات القرآن الحکیم، ج ۷، ص ۲۴۱.

۳- «بر شما باد استغفار و دعا در ماه رمضان، چرا که دعا بلا را از شما دفع می کند و استغفار گناهانتان را محو می سازد.» (زاد المعاد- مفتاح الجنان، ص ۸۰: الفصل الرابع فی بیان آداب دخول شهر رمضان المبارك)
۴- «اگر عفو کنید و از خطاهایشان بگذرید و بدیهایشان را ندیده بگیرید کاری خدایی کرده اید چون خدای تعالی هم غفور و رحیم است.» (تغابن، ۱۴).

۵- «مگر آنکه توبه کند و مؤمن شود و عمل صالح انجام دهد، آن گاه خدا بدیهای این گروه را به نیکیها مبدل کند که خدا آمرزگار و رحیم

مبارک - به شرط آن که مراقبه‌ی جدی برترگ گناه داشته باشد - در مراتب مغفرت الهی و نورانیت باطن اعمال سیر می‌نماید. و ظهور ملکوتی این عمل سیر تدریجی در درجات بهشت است؛ چنان که خداوند درباره‌ی بهشتیان - در عین آن که مشمول مغفرت الهی واقع شده‌اند - می‌فرماید: ﴿فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾.

نکته‌ی دیگر آن که: مغفرت شب‌های ماه رمضان، مربوط به حرمت این ماه است و ربطی به روزه ندارد. حتی کسی که به دلیل عذر شرعی نمی‌تواند روزه بگیرد، باز هم مشمول مغفرت این شب‌ها قرار می‌گیرد. لذا کسانی که نمی‌توانند روزه بگیرند، سعی کنند حرمت این ماه را حفظ کنند. ماه رمضان اقتضا می‌کند که انسان کم بخورد، کم بیاشامد، سحرها را بیدار شود و...

نکته‌ی دیگر درباره‌ی مغفرت آن که: اگر ما در ماه مبارک از خداوند درخواست همه‌ی مراتب مغفرت را می‌نماییم، باید استعداد آن را نیز در خود فراهم کنیم؛ چرا که مغفرت مرتبه‌ی اول، آمرزش از گناهان است و لازمه‌ی آن پرهیز از اصل گناه در این ماه عزیز است و در مرتبه‌ی دوم برای خواص، پرهیز از حیطة‌ی گناه است. لذا به سالک در مرتبه‌ی اول از سلوک دستور به مراقبه‌ی بر حلال و حرام الهی داده می‌شود و در مرتبه‌ی دوم پرهیز از حیطة‌ی گناه؛ زیرا کسی که به طور جدی بخواهد از محرمات الهی پرهیز

کند، باید حتی خود را در محدوده‌ی حرام نیز قرار ندهد. چنان‌که رسول خدا ﷺ خطاب به نعمان بن بشیر فرمودند: «أَنَّ الْحَلَالَ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنٌ وَبَيْنَهُمَا مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ كَالرَّاعِي يَرَعَى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ. أَلَا وَلِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى، أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ»^۱.

بنا بر روایتی که در ابتدا عرض شد، اصل حیطة‌ی گناه دنیاست: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ». در ماه رمضان، باید عشق و محبت مؤمن به دنیا آرام آرام برداشته شود. نشانه‌ی دل‌کنده شدن از دنیا هم این است که قلب انسان باز می‌شود و وسعت می‌یابد. در روایتی از پیغمبر اکرم ﷺ آمده است که فرمود: «يَا أَبَا ذَرٍّ إِذَا دَخَلَ النُّورُ الْقَلْبَ انْفَتَحَ الْقَلْبُ وَاسْتَوْسَعَ»؛ یعنی وقتی نور وارد قلب کسی شود، قلب او باز شده و وسعت می‌یابد. جناب ابوذر سؤال کردند: یا رسول الله! علامت این امر چیست؟ حضرت پاسخ دادند: «الْإِنَابَةُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ، وَالتَّجَافِي عَنْ دَارِ الْغُرُورِ، وَالْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نُزُولِهِ»^۲.

۱- «حلال و حرام خداوند بین و آشکار است، و در میان آن دو امور شبه‌ناکی است که بسیاری از مردم بدان آگاه نیستند. پس هر کس از امور شبهه‌ناک پرهیز کند، دین و آبروی خود را حفظ کرده است و هر کس از مشتبهات اجتناب نکند به حرام می‌افتد مانند چوپانی که در اطراف قرقگاه پادشاه گوسفندان خود را بچراند و ناخواسته گله‌اش به حریم سلطان وارد می‌شود و آسیب می‌بیند، پس بدانید که قرقگاه الهی محرمات او است.» (مجموعه ورام، ج ۲، ص ۲۶۷).

۲- «میل به خانه‌ی ابدیت و دوری از منزل فریب‌دینا و آمادگی برای مرگ قبل از دست رفتن فرصت توبه و جبران مافات.»

مغفرت مرتبه‌ی سوم، پرهیز از خطورات شیطانی است که مقدمه‌ی میل به گناه می‌شود؛ چنان‌که مولایمان امیر مؤمنان حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «صِيَامُ الْقَلْبِ عَنِ الْفِكْرِ فِي الْأَثَامِ أَفْضَلُ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ عَنِ الطَّعَامِ»^۱. و چون خطورات قلبی در اختیار انسان نیست، می‌باید مقدمات اختیاری آن تحصیل شود. ولذا باید در این ماه با اشتغال بیشتر به دعا و تلاوت و مناجات و نماز و اعراض از اهل معصیت، نه تنها جوارح ظاهری، بلکه جوارح باطنی (یعنی قوه‌ی خیال) را نیز از فکر درباره‌ی گناه و خطورات شیطانی پاک کرد: «وَأَمَّا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»^۲.

اگر از وسوسه‌ی نفس و هوا دور شوی

بی‌شکی ره‌بری در حرم دیدارش

ای که از کوچه‌ی معشوقه‌ی ما می‌گذری

با خبر باش که سر می‌شکند دیوارش

مغفرت مرتبه‌ی چهارم که اولیای الهی در این ماه از خداوند درخواست می‌نمودند، چشم‌پوشی از ما سوی الله است؛ یعنی انسان در ماه رمضان نباید به هیچ چیز غیر از پروردگار توجه داشته باشد؛ چنان‌که در فقره‌های مختلف مناجات شعبانیه به این مطلب اشاره شده و از خداوند

(الأمالي (للطوسي)، النص، ص ۲۳۵).

۱- «روزه قلب از فکر کردن در گناهان، برتر از روزه شکم از خوردنی‌ها است.» (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۲۲).

۲- «و چون از شیطان وسوسه‌ای به تو رسید به خدا پناه جوی که وی شنوا و دانا است.» (اعراف، ۲۰۰).

«کمال انقطاع» را درخواست می‌نماییم.^۱
گفتم که روی خوبت از من چرا نهان است
گفتا تو خود حجابی، ورنه رخم عیان است
گفتم فراق تا کی، گفتا که تا تو هستی
گفتم نفس همین است، گفتا سخن همان است
آن چه تا به حال بیان شد، صرفاً درباره‌ی دافع گناه بودن
اصل ماه مبارک رمضان بود و بحث از دافع بودن خود صیام
از گناهان شأن دیگری دارد! به عبارت دیگر، اگر کسی به
ماه رمضان وارد شود و بنا بر عذر شرعی نتواند روزه بگیرد،
از آن جا که او در ظرف این ماه وزیر این خیمه قرار گرفته،
حجاب‌ها و شیاطین از او دفع می‌شوند؛ این حال ماه
رمضان است.

رافع بودن ماه رمضان

ماه رمضان علاوه بر این که دافع کدورت‌ها و
حجاب‌هاست، رافع نیز هست. یعنی نه تنها مانع حجاب
گرفتن قلب انسان می‌شود، بلکه حجاب‌های ناشی از
گناهان ماه‌های قبل را هم زدوده و پاک می‌کند.
اولین دلیل ما بر این سخن، معنای لغوی «رمضان»
است. «رمضان» از ماده «رمض» به معنای سوزانیدن

۱- «إِلَٰهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ» (بارالها، کمال انقطاع به سوی
خودت را به من ارزانی دار) و یا «إِلَٰهِي وَالْحَقُّنِي بِنُورِ عَزِّكَ الْأَبْهَجِ فَأَكُونَ
لَكَ عَارِفًا وَعَنْ سِوَاكَ مُنْحَرِفًا وَمِنْكَ خَائِفًا مُرَاقِبًا يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ».
(بارالها، مرا به نور عزتت که کاملترین بهجت‌هاست متصل گردان
تا عرفان کامل به تو را یابم و از غیر تو جدا گردم و مراقب دائمی تو و
ترسان از مقامت باشم ای خداوند صاحب جلالت و کرامت)



یا گرم کردن بسیار شدید چیزی است. «رَمَضٌ يَرْمُضُ» یعنی حرارت چیزی به بالاترین حدّ خود رسید. «رَمَضَتِ الشَّمْسُ» یعنی خورشید چنان بر ریگ‌ها تابید که آن را به شدت داغ کرد. «رمضت الطائر» یعنی پرندۀ تشنه شد و جگرش از تشنگی سوخت. «رمضاء» یعنی سنگ بسیار داغ. معنای دیگر ماده‌ی «رمض»، لاغر شدن و ریخته شدن اضافات و آلودگی‌ها از چیزی است. و در وجه تسمیه‌ی ماه مبارک رمضان گفته‌اند: «إِنَّمَا سُمِّيَ الرَّمَضَانُ لِأَنَّهُ يَرْمُضُ الدُّنُوبَ»^۱ یعنی ماه رمضان، از آن رو بدین اسم نامیده شد که در آن گناهان سوزانده می‌شوند.

در معنای سوزاندن لطافتی نهفته است؛ توضیح آن‌که: وقتی می‌خواهند ظرف آلوده‌ای را تمیز کنند، ابتدا آن را می‌شویند، و در مرحله‌ی بعد خاک یا گل اندود می‌کنند و اگر باز هم تمیز نشد می‌سایند. اما ممکن است در نهایت بعضی آلودگی‌ها و ارجاس در این ظرف باقی بماند که جز با حرارت دادن از بین نمی‌رود. لذا لطافت این بیان آنست که اگر برخی گناهان از ماه‌های دیگر باقی مانده باشد که با همه‌ی توبه‌ها و مجاهده‌های انسان هنوز آثار آن باقی است، ولی به برکت ماه مبارک رمضان و تهذیب نفسی که هر کس به نوبه‌ی خود در آن انجام می‌دهد، خود و آثار آن گناهان نیز از بین می‌رود.

دلیل دوم روایاتی است که ماه مبارک را ماه مغفرت و رحمت الهی می‌نامد؛ چنان‌که در خطبه‌ی رسول خدا ﷺ

۱- مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول ﷺ، ج ۳، ص ۲۵۹، الحدیث ۶.

در آستانه‌ی این ماه^۱، اشارات متعددی بر این مطلب شده است: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ...»^۲ تا به آن جا که می‌فرماید: «يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ: هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَأَعْطِيَهُ سُؤْلَهُ؟ هَلْ مِنْ تَائِبٍ فَأَتُوبَ عَلَيْهِ؟ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَأَغْفِرَ لَهُ؟...»^۳ و در همان شب اول، مغفرت الهی گروه کثیری را در بر می‌گیرد و به تناسب ورود به شب‌های بعد، اضعاف مضاعفی را می‌آمزد؛ تا به آن جا که ماه مبارک تمام می‌شود و مغفرت الهی همه‌ی مستحقین را در بر می‌گیرد و زیان کار حقیقی کسی است که عید فطر بر او بگذرد و مشمول رحمت الهی واقع نشود. چنان‌که رسول خدا ﷺ با تأسف می‌فرمودند: «فَمَنْ لَمْ يُغْفَرْ لَهُ فِي رَمَضَانَ فَيَأْتِي شَهْرٌ يُغْفَرُ لَهُ؟»^۴ ای کبک خوش خرام که خوش می‌روی بناز غره مشوک که گریه‌ی عابد نماز کرد

فردا که پیشگاه حقیقت شود پدید

شرمنده رهروی که عمل بر مجاز کرد

۱- الأُمالي (للصدوق)، النص، ص ۹۳.

۲- «ای مردم، همانا ماه خدا با برکت و رحمت و مغفرت به شما روی کرده است.»

۳- «خداوند در همه شب‌های ماه رمضان سه بار ندا می‌دهد: آیا درخواست کننده‌ای هست که درخواستش را بدهم؟ آیا توبه کننده‌ای هست تا توبه‌اش را بپذیرم؟ آیا استغفار کننده‌ای هست که او را ببامرزم؟»

۴- «کسی که در ماه رمضان آمرزیده نشود، پس در کدام ماه دیگر مورد مغفرت قرار گیرد؟» (الأُمالي (للصدوق)، النص، ص ۵۳).



فضیلت و اهمیت ماه رمضان

امام صادق علیه السلام در مورد ارزش ماه رمضان می‌فرمایند: «شَهْرُ رَمَضَانَ لَا يُشَبِّهُهُ شَيْءٌ مِنَ الشُّهُورِ، لَهُ حَقٌّ وَحُرْمَةٌ، أَكْثَرُ مِنَ الصَّلَاةِ مَا اسْتَطَعْتَ»^۱ هیچ ماهی از ماه‌های سال شبیه ماه رمضان نیست. حتی اهل بیت علیهم السلام می‌فرمودند که نگویید رَمَضَانَ، زیرا رمضان از اسماء الهی است و آن را با احترام یاد کنید و بگویید «شهر رمضان». در روایات آمده است که در قیامت، ماه رمضان هم مانند قرآن از برخی شفاعت می‌کند.

لذا می‌توان گفت که از یک طرف ظرفی داریم که همانا ماه رمضان است، و مظلوفی به نام روزه و عبادات دیگر که در این ماه واقع می‌شود.

ماه رمضان؛ ماه نزول همه‌ی کتب آسمانی

بنا بر بیانات اولیای الهی، تمام کتاب‌های آسمانی در ماه رمضان نازل شده‌اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «نَزَلَتْ صُحُفُ إِبْرَاهِيمَ علیه السلام فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ أُنْزِلَتِ التَّوْرَةُ لِسِتِّ مَضْيَنٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ أُنْزِلَ الْإِنْجِيلُ لثَلَاثِ عَشْرَةِ لَيْلَةٍ خَلَّتْ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ أُنْزِلَ الزَّبُورُ لِثَمَانِيَةِ عَشَرَ خَلَوْنَ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ أُنْزِلَ الْقُرْآنُ فِي ثَلَاثٍ وَعِشْرِينَ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ»^۲ یعنی صحف ابراهیم علیه السلام شب اول ماه

۱- «ماه رمضان شبیه هیچ یک از ماه‌های سال نیست، این ماه حق و حرمتی دارد. تا آنجا که می‌توانی در این ماه در نماز بکوش.»

(الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۲، ص ۶۱۹).

۲- الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۲، ص ۶۲۹.

رمضان برایشان نازل شد، تورات شب ششم ماه رمضان بر موسی عَلَيْهِ السَّلَام نازل شد، انجیل در شب سیزدهم ماه رمضان بر عیسی عَلَيْهِ السَّلَام نازل شد، زبور داود عَلَيْهِ السَّلَام در شب ۱۸ ماه رمضان نازل شد و قرآن در شب ۲۳ ماه رمضان بر پیغمبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نازل شد؛ بنابراین با حلول ماه مبارک رمضان، گویی کتب الهی باز می گردند و بهار تلاوت آیات الهی آغاز می گردد.

هشدار پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نسبت به اغتنام فرصت ماه رمضان
امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرمایند که هنگامی که ماه شعبان به روزهای پایانی خود می رسید، رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به بلال دستور می دادند که مردم را به مسجد فرا بخواند، سپس ایشان به منبر تشریف می بردند و بعد از حمد و ثنای الهی می فرمودند: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ هَذَا الشَّهْرَ قَدْ خَصَّكُمْ اللَّهُ بِهِ وَحَضَرَكُمْ وَهُوَ سَيِّدُ الشُّهُورِ، لَيْلَةٌ فِيهِ «خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ»، تَعْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ النَّارِ وَتُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، فَمَنْ أَدْرَكَهُ وَلَمْ يُغْفَرْ لَهُ فَأَبْعَدَهُ اللَّهُ»^۱. بیان حضرتش خطاب دعایی در قالب نفرین است که شدت زشتی و دوری این سه گروه را از رحمت الهی بیان می دارد؛ چنان که در بیان دیگری نیز فرمودند: «مَنْ أَسْلَخَ عَنْهُ شَهْرَ رَمَضَانَ وَلَمْ يُغْفَرْ لَهُ، فَلَا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ»؛ یعنی کسی

۱- «ای مردم، بدانید که همانا خداوند شما را به این ماه عزیز اختصاص داده است و آن سرور همه ی ماه هاست. شبی در آنست که از هزار ماه بهتر است، در این ماه درهای آتش قفل شده و درهای بهشت گشوده می شود. پس هر کس این ماه را درک کند و مورد مغفرت قرار نگیرد، پس خدا او را (از رحمتش) دور گرداند.» (الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۴، ص ۶۷).



که ماه رمضان براو بگذرد و مشمول مغفرت پروردگار قرار نگیرد، خدا او را نیا مرزد! وقتی پیغمبر رحمت چنین بگوید، معلوم است که هشدار چقدر جدی است.

به عبارت دیگر، اگر در این ماه شیاطین را در غل و زنجیر نکرده بودند و رحمت های پروردگار نازل نمی شد و ملائکه رحمت کمک نمی کردند و در عین حال کسی مرتکب گناه می شد، این قطعاً ناپسند بود، ولی از همه بدتر این است که انسان را وارد باغی کرده و در میان گل وریحان و چمن قرار داده باشند و شیاطین را در غل و زنجیر کرده و از او پذیرایی کنند، و او در چنین حالی به دنبال خوردن لجن ها و کثافات باغ برود، یعنی خود را در این ماه آلوده ی گناهان کند! با چنین آدمی چه باید کرد؟! لذا این که در روایات آمده است که شیطان در ماه رمضان در غل و زنجیر است، یک هشدار جدی برای همه است تا خود را محک بزیم و اگر دیدیم که ماه رحمت فرا رسید و باز هم مانند ماه های دیگر زشتی هایی از ما سرزد، باید به حال خود بگرییم و در وضع خود تجدید نظر اساسی کنیم و مبادا که مشمول این نفرین نبوی ﷺ قرار بگیریم! «أَعَاذَنَا اللَّهُ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا».

این که پروردگار متعال می فرماید: «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ»^۱ تعبیر تندی است که شاید متوجه آن هاست که در ماه رمضان هم گناه می کنند؛ زیرا گویی

۱- «بسیاری از جن و انس را برای جهنم آفریده ایم.» (الأعراف، ۱۷۹).

جوهری آن‌ها جهنمی است که حتی در حریم ماه رمضان که بستر هدایت و رحمت و مغفرت الهی فراهم است و زمینه‌ی هیچ گناهی وجود ندارد، باز هم دست از آلودگی‌ها بر نمی‌دارند.



دستورات عملی برای بهره‌گیری بهتر از ماه رمضان

ما باید از ماه‌های قبل آمادگی ورود به ماه رمضان را در خود ایجاد کنیم، دقیقاً مانند اشخاصی که می‌خواهند به محضر بزرگی مشرف شوند و از همان مبدأ دلشان مضطرب است، ما هم باید دلهره داشته باشیم که آیا خداوند ما را در این ماه می‌پذیرد یا نه؟ امام سجاد علیه السلام در دعای وداع ماه مبارک، بیان مبسوطی در عظمت و مقام این ماه عزیز دارند که گوشه‌هایی از ارزش ماه رمضان را روشن می‌کند:

«السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا شَهْرَ اللَّهِ الْأَكْبَرِ، وَيَا عِيدَ أَوْلِيَائِهِ الْأَعْظَمِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَكْرَمَ مَصْحُوبٍ مِنَ الْأَوْقَاتِ، وَيَا خَيْرَ شَهْرٍ فِي الْأَيَّامِ وَالسَّاعَاتِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ شَهْرٍ قَرُبَتْ فِيهِ الْأَمَالُ، وَ يُسِّرَتْ فِيهِ الْأَعْمَالُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ قَرِينٍ جَلَّ قَدْرُهُ مَوْجُوداً، وَ أُنْجَعَ فَقْدُهُ مَفْقُوداً. السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ إِلْفٍ أَنْسَ مُقْبِلاً فَسُراً، وَ أَوْحَشَ مُدْبِراً فَمَضًى، السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ مُجَاوِرٍ رَقَّتْ فِيهِ الْقُلُوبُ، وَ قَلَّتْ فِيهِ الذُّنُوبُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ نَاصِرٍ أَعَانَ عَلَى الشَّيْطَانِ، وَ صَاحِبٍ سَهَّلَ سَبِيلَ الْإِحْسَانِ...»^۱

۱- «درود الهی [و به بیان فارسی] خدا حافظ ای بزرگترین ماه خدا، و

لذا برای استفاده‌ی بهتر از فیوضات ماه رمضان، نکاتی را عرض می‌کنم:

اول: محاسبه‌ی گذشته، قبل از ورود به ماه رمضان

مرحوم سید در اقبال با ادله‌ی نقلی و عقلی مختلف ثابت می‌کنند که گرچه ماه محرم اول سال قمری به لحاظ تقویمی است، ولی این برای عموم مردم و امور جاری زندگی است و برای اولیای الهی، اولین ماه سال رمضان است؛ زیرا علاوه بر روایات مربوطه که صراحت دارد ماه مبارک رمضان اول سال است^۱، شب قدر نیز که شب تعیین سرنوشت انسان است در این ماه واقع شده. لذا با حلول ماه مبارک سال اولیای الهی نومی‌شود و با محاسبه و مراقبه و عبادت و تهجد و دعا، خود را برای ورود به سال جدید آماده می‌کنند و چنین آمادگی تنها در ظرف ماه رمضان تحصیل می‌شود.

ای عظیم‌ترین عید اولیای الهی، خداحافظ ای کریم‌ترین هم‌نشین در میان اوقات، و ای بهترین ماه در میان روزها و ساعت‌ها، خداحافظ ای ماهی که آرزوها در آن نزدیک می‌شود و اعمال در آن آسان می‌گردد. خداحافظ ای هم‌نشینی که بودند بسیار ارجمند است و فقدانت جانگدارترین فقدان‌هاست. خداحافظ ای دوست صمیمی و هم‌دمی که با آمدنت مونس بودی و موجب شادمانی بودی و با رفتن غم و غصه بر دلم آمد، خداحافظ ای همسایه‌ای که قلب‌ها در آن رقیق می‌گردد و گناهان در آن کاستی می‌یابد. خداحافظ ای یاور ما در برابر شیطان و ای همراهی که راه نیکی‌ها را آسان ساختی...» (الصحیفة السجادية، ص ۱۹۸، دعای ۴۵).

۱- اقبال الاعمال، طبع قدیم، ج ۱، ص ۴.



به دور لاله، قدح گیر و بی‌ریا می‌باش
به بوی گل، نَفْسِی همدم صبا می‌باش
نگویمت که همه ساله می‌پرستی کن

سه ماه می‌خور و نه ماه پارسا می‌باش
بنابراین همان طور که ما در ابتدای ورود به سال جدید در
کسب و کار و امور مالی خود محاسبه‌ی دقیقی می‌کنیم،
قبل از ماه رمضان نیز که آغاز سال جدید سلوکی است،
لازم است محاسبه‌ی دقیقی در امور خود داشته باشیم و
نقاط کور و تاریک زندگی خود را قبل از آن‌که به ما ارائه
کنند و راهی برای جبران نداشته باشیم و تنها حسرت بر
فرصت‌های از دست رفته بخوریم، خود پیدا کنیم، و در
ماه مبارک رمضان جبران مافات نماییم.

دستور عملی توبه

لذا توصیه‌ی بنده آنست که در آخرین روز جمعه‌ی ماه
شعبان (که بهترین زمان در ایام هفته است)، محاسبه‌ی
دقیقی از سال گذشته داشته باشیم و به تمام گناهان
خود رسیدگی نموده و از تک‌تک آن‌ها توبه کنیم. استاد
می‌فرمود بدون محاسبه‌ی النفس نباید استغفار کرد، زیرا
تا انسان به جزئیات کوتاهی‌ها و نقطه‌های سیاه زندگی
خود متوجه نباشد، امکان جبران آن‌چه گذشته و تصمیم
بر عدم تکرار آن در آینده میسر نخواهد بود. چنان‌که امام
هشتم علیه السلام می‌فرمایند که توبه بدون پشیمانی از گذشته
و تصمیم جدی بر عدم تکرار گناه، به منزله‌ی مسخره
کردن پروردگار است: «عَنِ الرَّضَا علیه السلام قَالَ: مَثَلُ الْإِسْتِغْفَارِ

مَثَلُ وَرَقٍ عَلَى شَجَرَةٍ تَحْرُكُ فَيَتَنَاثَرُ وَالْمُسْتَغْفِرُ مِنْ ذَنْبٍ وَيَفْعَلُهُ كَالْمُسْتَهْزِئِ بِرَبِّهِ^۱، و چنین استغفاری نتیجه‌ی عملی در طهارت نفس هم نخواهد داشت.^۲ لذا لازم است تا زمانی را به محاسبه‌ی نفس اختصاص دهیم و یکایک اعمال و گناهانمان را به یاد آوریم. امیرالمؤمنین حضرت علی علیه السلام برای توبه‌ی کامل شش مرتبه را ذکر کرده‌اند که در میان علمای اخلاق نیز همین دستور برای توبه ذکر شده است: اول، پشیمانی جدی نسبت به گذشته است. در محاسبه‌ی گذشته می‌باید بر جزئیات اعمال سال قبل و خصوصاً خطاهای دانه درشتی که تکرار می‌شود و نفس به آن‌ها عادت کرده مروری شود و انسان ابراز پشیمانی و شرمساری نسبت به آن‌ها داشته باشد.

دوم، تصمیم جدی بر عدم تکرار گناهان است. لذا انسان باید احکام دینی خود را بشناسد تا متوجه مرز میان حلال و حرام باشد و بتواند بنا بر عدم تکرار آن‌ها بگذارد، و الا چه بسیار گناهانی که نادانسته عمری از کسی سر می‌زند و چون او در پی یاد گرفتن آن‌ها نرفته، جاهل مقصر محسوب می‌شود و زمانی متوجه تقصیر خویش می‌گردد که شب اول قبرش فرارسیده و کاری جز پشت دست گزیدن از او بر نمی‌آید و

۱- «استغفار مانند برگی بر درخت است که تکان داده می‌شود و برگهای خشک آن فرو می‌ریزد، پس کسی که از گناهی استغفار می‌کند و باز مرتکب آن می‌شود، مانند کسی است که پروردگارش را مسخره می‌کند.» (الکافی (ط. الإسلامیة)، ج ۲، ص ۵۰۴).

۲- «قال الامام الرضا علیه السلام: مَنْ اسْتَغْفَرَ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَنْدَمْ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ.» (کنز الفوائد، ج ۱، ص ۳۳۰).

تنها ﴿يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ﴾ می گوید.

سوم، اصلاح و جبران مافات است؛ به این ترتیب که اگر حق الناس آبرویی بر ذمه دارد، بنا بر فتوای مرجع خود جبران نماید و اگر حق الناس مالی بر عهده دارد، تصمیم جدی بر ادای آن بگیرد و اگر ادای یک باره‌ی آن در توان او نیست، یادداشت نماید تا به تدریج در زمان حیاتش بپردازد یا وصیت کند تا بعد از مرگ ادا نمایند. در روایت نبوی ﷺ است که: «أَوْحَى اللَّهُ إِلَيَّ أَنْ يَا أَخَا الْمُرْسَلِينَ، يَا أَخَا الْمُنْذِرِينَ، أَنْذِرْ قَوْمَكَ لَا يَدْخُلُوا بَيْتًا مِنْ بُيُوتِي وَلَا أَحَدٌ مِنْ عِبَادِي عِنْدَ أَحَدٍ مِنْهُمْ مَظْلَمَةٌ، فَإِنِّي أَلْعَنُهُ مَا دَامَ قَائِمًا يُصَلِّي بَيْنَ يَدَيَّ حَتَّى يَرُدَّ تِلْكَ الظَّلَامَةَ إِلَى أَهْلِهَا»^۱

چهارم، ادای حق الله است که باید هر چه زودتر ادا نماید؛ مثلاً نماز یا روزه‌ی قضا و امور دیگری از این قبیل را به جا آورد و اگر آن‌ها هم زیاد است، جایی بنویسد و همین که بنای بر ادا بگذارد کافی است تا به تدریج انجام دهد. پنجم، پاک کردن مال خود از حرام است. در روایات

۱- «أَنْ تَقُولَ نَفْسُ يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لِمَنِ السَّاخِرِينَ» (بترسید از روزی که هر کسی به خود می گوید: ای افسوس و تأسف بر من از آن ستم‌ها که به درگاه خدا روا داشتم، اعتراف می کنم که به راستی از مسخره کنندگان بودم. الزمر: ۵۶)

۲- «خداوند به من وحی فرمود که ای برادر پیامبران، ای برادر بیم دهندگان، قومت را بیم ده که تا وقتی مظلومه‌ای بر عهده دارند به خانه‌ای از خانه‌های من وارد نشوند در حالیکه مظلومه‌ی برادر ایمانی را بر گردن دارند، زیرا هر مقدار در برابرم نماز می خواند، لعنتش می کنم، تا زمانی که آن مظلومه را ادا نماید.» (مجموعه ورام، ج ۱، ص ۵۳)

متعددی این مضمون وارد است که عبادت با مال حرام مانند نقش کشیدن بر خاک نرم است.^۱ در حدیث قدسی است که: «فَمِنْكَ الدُّعَاءُ وَعَلَيَّ الْإِجَابَةُ، فَلَا تَحْتَجِبْ عَنِّي دَعْوَةً إِلَّا دَعْوَةَ أَكْلِ الْحَرَامِ»^۲

ششم، تمرین دادن نفس با عبادت و مراقبه است. انسان تائب نباید عادت به هرزه‌گردی در حیطه‌ی گناه داشته باشد. و البته در آستانه‌ی ماه مبارک رمضان که ماه عبادت و روزه (خصوصاً در این روزهای گرم) است، شرایط برای این مرحله فراهم است.

بیارباده که رنگین کنیم جامه‌ی دلق
که مست جام غروریم و نام هشیاری است
ن بسته‌اند در توبه حالیا برخیز

که توبه‌ی وقت گل از عاشقی زبی‌کاری است
بعد از انجام مراحل بالا، قبل از ورود به ماه رمضان غسل و نماز توبه را به همان کیفیتی که در مفاتیح (در اعمال یکشنبه‌ی ماه ذی‌قعدة) آمده به جا آورد^۳ و بدین ترتیب پاک و مطهر به ماه رمضان وارد شود.

۱- «قال رسول الله ﷺ: الْعِبَادَةُ مَعَ أَكْلِ الْحَرَامِ كَالْبِنَاءِ عَلَى الرَّمْلِ وَقِيلَ عَلَى الْمَاءِ» (بحار الأنوار (ط. بیروت)، ج ۸۱، ص ۲۵۸، باب ۱۶: آداب الصلاة)

۲- «از تو دعا و از من اجابت دعا، پس هیچ دعایی از من محجوب نمی‌ماند مگر دعای شخص حرام‌خوار» (عدة الداعي و نجاح الساعي، ص ۱۳۹، الدعاء مع أكل الحرام).

۳- در آداب المریدین نیز ذیل غسل و نماز توبه ذکر شده.

دوم: قراردادن خود در حمایت یکی از اولیای الهی

مرحوم سید در اقبال نکته ای را در آغاز ماه رمضان بیان می کنند که مورد توجه علمای بعد از ایشان، از جمله جمال السالکین در «المراقبات» قرار گرفته که خلاصه ی آن چنین است:

از آن جا که ماه مبارک رمضان برای اولیاء، اول سال سلوکی محسوب می شود، و چون هر روز از عمر آدمی بخشی از سفر او به سوی آخرت است، بنابراین سالک باید در ابتدای اولین ماه سال خود را برای سفر دوازده ماهه ی پیش رو آماده کند. حال از یک سو هر مسافری نیازمند رفیق راه و نیز راهنما و حامی و محافظی امین و قوی است، و از سوی دیگر سنت بزرگان این بود که هرگاه میهمانی را در کنف حمایت خود می پذیرفتند، تا زمانی که او در حریم ایشان قرار داشت، به عنوان عضوی از افراد خانواده ی خود محسوبش می کردند و تا پای جان در حمایت از او می کوشیدند، حتی اگر آن میهمان عاصی یا حتی کافر بود.^۱ لذا بسیار سفارش شده که سالک در همان ابتدای ماه مبارک خود را در امان یکی از اولیای الهی قرار دهد. اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام اصل و خانه ی جود و کرامتند

۱- «قال رسول الله ﷺ: يَا عَلِيُّ، أَكْرِمِ الْجَارَ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا وَأَكْرِمِ الضَّيْفَ وَلَوْ كَانَ كَافِرًا وَأَطِعِ الْوَالِدَيْنِ وَلَوْ كَانَا كَافِرَيْنِ وَلَا تَرُدَّ السَّائِلَ وَإِنْ كَانَ كَافِرًا.» (ای علی، همسایه را گرامی دار حتی اگر کافر باشد و میهمان را گرامی دار حتی اگر کافر باشد و پدر و مادر را اطاعت کن حتی اگر کافر باشند و نیازمند را رد نکن حتی اگر کافر باشد.) (جامع الأخبار، الشعیری، ص ۸۴)

و اگر ما را به میهمانی پذیرفتند، ان شاء الله تا پایان سال از شر شیاطین انسی و جنّی در امان نگه خواهند داشت. و البته میهمان نیز باید حریم صاحب خانه را حفظ کند و در حد خود نیز هدیه‌ای برای صاحب خانه ببرد. این هدیه می‌تواند تعهدی عملی برای سال پیش رو و در حد بضاعت خود برای مولی باشد و به درگاه ایشان تقدیم شود.

سوم: کم کردن اشتغالات دنیوی

به طور کلی پرداختن به اشتغالات دنیوی در ماه رمضان کراهت دارد. البته بنده نمی‌گویم تمام کارهایتان را تعطیل کنید، بلکه توصیه می‌کنم مقداری از اشتغالاتتان را کاهش دهید. انسان در ماه میهمانی خدا باید همه‌ی فکر و ذکرش به صاحب خانه باشد. از شب‌های این ماه استفاده کنید. در این شب‌های کوتاه تابستان، اگر بخواهید مثلاً دو ساعت مانده به اذان صبح بیدار شوید، لازم است روزها استراحت کنید و به خودتان فشار نیاورید. بیدار شدنی که همراه چرت و کسالت باشد، بهره را کم می‌کند.

چهارم: کناره‌گیری از اهل دنیا

از دیگر اموری که رعایت آن لازم است، دستور به عزلت عام است. این دستور در درجه‌ی اول کناره‌گیری از اهل گناه را شامل می‌شود و در درجه‌ی دوم کناره‌گیری از اهل دنیا است؛ زیرا همه‌ی هم و غم آنان حرص بیشتر برای دنیا است و کاری به حلال و حرام آن ندارند، در نتیجه مصاحبت با آن‌ها انسان را از خدا و آخرت دور می‌کند. در



روایت است که حضرت عیسیٰ علیه السلام برقریه ای عبور کردند که عذاب آن‌ها را نابود کرده بود. ایشان از خداوند درخواست نمودند که یکی از آن‌ها زنده شود و علت نزول عذاب را بیان نماید. به حضرتش خطاب شد که در نیمه‌های شب بر بلندی قرار گیرد و آنان را صدا بزنند. حضرت عیسیٰ علیه السلام چنین کردند، ناگهان یکی از آنان پاسخ داد که ای نبی خدا چه می‌فرمایید؟ ایشان پرسید: شما را چه شد که به عذاب گرفتار شدید؟ پاسخ داد: «عِبَادَةُ الطَّاغُوتِ وَ حُبُّ الدُّنْيَا مَعَ خَوْفٍ قَلِيلٍ وَ أَمَلٍ بَعِيدٍ وَ غَفْلَةٍ فِي لَهْوٍ وَ لَعِبٍ». سپس حضرت پرسید: چگونه طاغوت را عبادت می‌کردید؟ گفت: اطاعت از اعمال زشت آن‌ها می‌کردیم. سپس در ادامه‌ی روایت آمده است که حضرت عیسیٰ علیه السلام پرسید: «كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ أَمْرِكُمْ؟ قَالَ: بَيْنَا فِي عَافِيَةٍ وَ أَصْبَحْنَا فِي الْهَوَايَةِ. فَقَالَ عليه السلام: وَ مَا الْهَوَايَةُ؟ قَالَ: سَجِينٌ. قَالَ عليه السلام: وَ مَا سَجِينٌ؟ قَالَ: جِبَالٌ مِنْ جَمْرِ تُوقَدُ عَلَيْنَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.»^۱ حضرت در پایان از آن فرد پرسید: چه شد که در میان این جمع تنها به تواجازه داده شد که با من سخن بگویی؟ گفت: «يَا رُوحَ اللَّهِ، إِنَّهُمْ مُلْجَمُونَ بِلُجْمٍ مِنْ نَارٍ بِأَيْدِي مَلَائِكَةٍ غَلَظِ شِدَادٍ وَ إِنِّي كُنْتُ فِيهِمْ وَ لَمْ أَكُنْ مِنْهُمْ، فَلَمَّا نَزَلَ الْعَذَابُ عَمَّنِي مَعَهُمْ فَأَنَا مُعَلَّقٌ

۱- «عبادت طاغوت و دوستی دنیا و آرزوهای طولانی و غفلت در سرگرمی و بازی»

۲- «سرانجام کارتان به کجا رسید؟ گفت: شب در عافیت خوابیدیم و صبح در هاویه بیدار شدیم! حضرت پرسید: هاویه چیست؟ گفت: سجين. حضرت فرمود: و سجين چیست؟ گفت: کوه‌هایی از آتش جهنم که تا روز قیامت بر سر ما شعله وراست.»

بِشَعْرَةٍ عَلَى شَفِيرِ جَهَنَّمَ لَا أَدْرِي أَكَبَّكَ فِيهَا أَمْ أُنْجُو مِنْهَا.»^۱
روح لطیف با نفس مسموم زود آلوده می شود، لذا حتی یک گفتگوی کوتاه با اهل گناه، برای سالک کدورت می آورد. شب نشینی ها و مهمانی های افطاری گاهی زمینه ساز بسیاری از کدورت هاست، پس مراقب باشید که در این جمع ها با شنیدن و گفتن غیبت و تهمت و یا حرف های لغو، قلب خود را مکدر نکنید. در ارتباط با دیگران حریم را نگه دارید و اگر دیدید حرف ها دارد به سمت گناه کشیده می شود، مطلب را عوض کنید. دستور به عزلت خاص به معنای کناره گیری از افرادی است که انس با آن ها قلب را می میراند.

رسول خدا ﷺ چهار امر را موجب مردن قلب بیان می دارند: اولین آن ها گناه مکرر است، دومی شوخی و مزاح با زن نامحرم، و درباره ی دوتای دیگر می فرمایند: «مُمَارَاةُ الْأَحْمَقِ تَقُولُ وَيَقُولُ وَلَا يَرْجِعُ إِلَى خَيْرٍ أَبَدًا وَمُجَالَسَةُ الْمَوْتَى. فَقِيلَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَمَا الْمَوْتَى؟ قَالَ: كُلُّ غَنِيٍّ مُتْرَفٍ.»^۲

- ۱- «ای روح الله، آنها به دست ملائکه تندخو و سختگیر بردهانهاشان لگام زده شده است و من در میان آنها بودم در حالی که با اعمالشان شریک نبودم (ولی امر به معروف و نهی از منکر نمی کردم). پس وقتی عذاب نازل شد، مرا نیز همراه آنها فرا گرفت. پس من روی حفره جهنم به مویی آویزان هستم و نمی دانم آیا به رو در جهنم خواهم افتاد یا نجات می یابم.» (وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۲۵۶).
- ۲- «بگو مگو و مجادله با شخص نادان که پیوسته تو چیزی بگویی و او چیزی بگوید و به سرانجام نیکی نرسد و همنشینی با مردگان. پس سوال شد که یا رسول الله مردگان کیانند؟ فرمود: هر ثروتمند خوشگذران.» (الخصال، ج ۱، ص ۲۲۸؛ أربع خصال یمتن القلب).



پنجم - اهتمام بیش از پیش به نمازهای یومیّه

در میان دستورات سلوکی هیچ عملی برای سالک مقرب تر از نماز نیست. به همین دلیل است که در بیانات اولیای الهی نیز نماز بالاترین عبادت محسوب می شود که هم نردبان قرب سالک تا عالی ترین مراتب است و هم میزان اعمال و اعتقادات او محسوب می گردد؛ چنان که معاویه بن وهب می گوید: «سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ أَفْضَلِ مَا يَتَقَرَّبُ بِهِ الْعِبَادُ إِلَى رَبِّهِمْ وَأَحَبِّ ذَلِكَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا هُوَ؟ فَقَالَ: مَا أَعْلَمُ شَيْئاً بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ أَفْضَلَ مِنْ هَذِهِ الصَّلَاةِ...»^۱ در ماه مبارک همه ی شرایط برای انجام این بهترین عبادت فراهم است و لذا قبل از هر عمل مستحبی، بیشترین توصیه به اصلاح امر نماز شده است؛ تا به آن جا که وقتی از مرحوم شیخ حسنعلی نخودکی درباره ی اس مطالب سلوکی ایشان سؤال شد، فرموده بودند که ما چیزی جز اهتمام به نماز نداریم. مراد از این سخن نه آن است که سالک نباید عمل دیگری انجام دهد، بلکه جلوه ی همه ی اعمال قربی باید در خضوع و خشوع نماز ظاهر شود.

در میان نمازهای یومیّه اهتمام خاصی به نماز ظهر شده، زیرا اولین نمازی که بر رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ تشریع شد نماز وسطی یعنی ظهر بود و در روایات متعدد است که

۱- «از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ از افضل اعمال که بندگان را به پروردگارشان نزدیک می سازد و محبوب ترین کارها نزد خداوند سوال کردم، فرمود: بعد از معرفت، چیزی ارزشمندتر از نماز نمی شناسم.» (الکافی ط. الإسلامية)، ج ۳، ص ۲۶۴.

در این هنگام درهای بهشت باز و دعا مقبول است.^۱ از همین رو در ماه رمضان مناسب است که اولاً نماز ظهر به جماعت و اول وقت خوانده شود و اگر مقدور بود نوافل آن به جا آورده شود.

نافله‌ی شب

در ماه مبارک رمضان، عموم مؤمنین برای خوردن سحری قبل از اذان صبح برمی‌خیزند و محروم در این ماه عزیز کسی است که علی‌رغم وجود همه‌ی زمینه‌های انجام نماز شب، و با وجود اهتمام فراوانی که بر آن شده، از انجام آن محروم بماند. در میان دستورات سلوکی، نماز شب نازل منزله‌ی فرائض است و همان طور که اگر مسلمانی نماز واجب خود را ترک کند در واقع از ملت اسلام خارج است، در میان دستورات سلوکی نیز اگر کسی تارک نماز شب باشد، سفر سلوکی او منقطع است، حتی اگر در سایر دستورات کوشش نماید؛ چنان‌که امام عسکری علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ الْوُصُولَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ سَفَرٌ لَا يُدْرِكُ إِلَّا بِامْتِطَاءِ اللَّيْلِ»^۲ «مطیه» به معنای مرکب سواری است؛ پس

۱- «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِذَا زَالَتِ الشَّمْسُ فَتَحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَأَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَاسْتُجِيبَ الدُّعَاءُ فَطُوبَى لِمَنْ رَفَعَ لَهُ عَمَلٌ صَالِحٌ» (هنگامی که وقت ظهر فرامی‌رسد، درهای آسمان و بهشت گشوده می‌شود و دعا مستجاب می‌گردد. پس خوشا به حال کسی که برایش عمل صالحی بالا برده شود. فلاح السائل، ص ۹۶)

۲- «رسیدن به خداوند سفری است که جز با مرکب قرار دادن بیداری شب و احیای آن درک نمی‌شود.» (بحار الأنوار (ط. بیروت)، ج ۷۵، ص ۳۸۰)



بنا بر این روایت، سالک بدون نماز شب مانند مسافری است که بدون مرکب بخواهد سفری طولانی را طی کند. در سحرهای ماه مبارک همه‌ی فضائل یک جا جمعند؛ زیرا هم فضیلت دعا و عبادت در ثلث پایانی شب را دارد که رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: خداوند در ثلث پایانی شب تا طلوع فجر ندا می‌دهد: «هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَأُعْطِيَهُ؟ أَمْ هَلْ مِنْ دَاعٍ فَأَجِيبَهُ؟ أَمْ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَأَغْفِرَ لَهُ؟ أَمْ هَلْ مِنْ رَاجٍ فَأَبْلِغَهُ رَجَاهُ؟ أَمْ هَلْ مِنْ مُؤَمِّلٍ فَأَبْلِغَهُ أَمَلَهُ؟»^۱ و هم از برکات خاص الخاص ماه مبارک که جلوه‌ی تام آن در سحرهای این ماه است بهره می‌برد، و لذا این ندا در ماه مبارک رمضان مضاعف می‌شود و قرین قطعی اجابت قرار می‌گیرد و لذا باید از این همه برکت در ماه مبارک حداکثر استفاده را برد.

به کسانی که در شب‌های ماه رمضان نمی‌خوانند توصیه می‌شود که نماز شب را به کیفیتی که رسول خدا ﷺ انجام می‌دادند به جا آورند؛ یعنی چهار رکعت از نماز شب را بعد از نیمه شب بخوانند و در اول ثلث پایانی شب چهار رکعت بعدی را به جا آورند و سپس سجده‌ای نسبتاً طولانی به مدت تقریباً نیم ساعت داشته باشند، که اقرب حالات عبد در ارتباط با پروردگار، حال سجده است،^۲ و در آن حال

۱- «آیا درخواست کننده‌ای هست که حاجتش را بدهم؟ آیا استغفار کننده‌ای هست که او را بیمارزم؟ آیا امیدواری هست که او را به امیدش برسانم؟ و آیا آرزومندی هست که او را به آرزویش برسانم؟»

۲- رسول خدا ﷺ در نصایح خود به اسامه بن زید فرمود: «يَا اسَامَةُ عَلَيكَ بِالسُّجُودِ، فَإِنَّهُ أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ إِذَا كَانَ سَاجِدًا، وَمَا

برای خود و دیگران دعا کند و اذکار مناسبی را که وارد شده بخوانند، سپس برای نمازهای شفع و وتر برخیزند، و بعد از نماز شب سحری میل کنند. کسانی که شب را استراحت می‌کنند نیز برنامه‌ی خود را طوری تنظیم نمایند که زمان نافله‌ی شب آن‌ها قبل از تناول سحری باشد.

نکته‌ی بعدی آن‌که بهتر است دعا‌های سحر (از جمله دعای مباحله) در قنوت نماز وتر خوانده شود و بعد سایر ادعیه را بخوانند. جزئیات کیفیت ادای نماز شب در کتاب آداب المریدین آمده است.

ششم: رسیدگی به برادران ایمانی

هرچند ماه رمضان ماه عبادت است، ولی با توجه به آن‌که برآوردن حوایج مؤمنین از بالاترین عبادات محسوب می‌شود، در این ماه مناسب است اهتمام بیشتری به این امر شود. و در اهمیت این امر تنها به ذکر روایتی اکتفا می‌کنیم: «مَنْ مَشَى فِي حَاجَةِ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ يَطْلُبُ بِذَلِكَ مَا عِنْدَ اللَّهِ حَتَّى تُقْضَى لَهُ، كَتَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ بِذَلِكَ مِثْلَ أَجْرِ حَاجَةٍ وَعُمْرَةٍ مَبْرُورَتَيْنِ وَصَوْمِ شَهْرَيْنِ مِنْ أَشْهُرِ الْحَرَمِ وَاعْتِكَافِهِمَا فِي

مِنْ عَبْدٍ سَجَدَ لِلَّهِ سَجْدَةً إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِهَا حَسَنَةً وَمَحَا عَنْهُ بِهَا سَيِّئَةً وَرَفَعَ لَهُ بِهَا دَرَجَةً وَبَاهَى بِهِ مَلَائِكَتَهُ.» (ای اسامه، بر تو باد به سجده، که آن نزدیکترین حالت بنده به پروردگارش است، پس هیچ بنده ای نیست که سجده ای برای پروردگارش به جا آورد مگر آنکه برایش حسنه ای نوشته شود و سیئه ای محو گردد و به واسطه آن سجده درجه ای بالا رود و ملائکه به او مباحثات کنند. - مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۴، ص ۴۷۶)

الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ، وَمَنْ مَشَى فِيهَا بِنِيَّةٍ وَلَمْ تُقْضَ، كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِذَلِكَ مِثْلَ حَجَّةٍ مَبْرُورَةٍ، فَارْغَبُوا فِي الْخَيْرِ»^۱

هفتم: زیارت اهل قبور

مانع اصلی سیر سالک، تعلق به دنیا است. خداوند درباره‌ی بلعم باعور که از علمای بنی اسرائیل و صاحب برخی کرامات بود، می‌فرماید که ما زمینه‌ی رفعت و بلندی را برای او فراهم کردیم، ولی خود با تعلق به دنیا و چنگ زدن به زخارف بی‌ارزش دنیا، خود را از سیرباز داشت و به قهقرای ظلمت دنیا طلبی سقوط کرد.^۲

۱- «کسی که برای برآوردن حاجتی از برادر مؤمنش به راه افتد تا آن را به نتیجه برساند، خداوند به واسطه‌ی این عمل ثواب یک حج و یک عمره‌ی مقبول و روزه‌ی دو ماه از ماه‌های حرام و نیز اعتکاف در این ایام در مسجد الحرام را برای او می‌نویسد، و نیز اگر در قضای حاجت او حرکت کند و به نتیجه نرسد خداوند ثواب یک حج مقبول را در نامه‌ی عمل او می‌نویسد پس در انجام خیرات بکوشید.» (الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۲، ص ۱۹۴: باب قضاء حاجة المؤمن.)

۲- «وَإِذْ أُنْزِلَ عَلَيْهِمْ نَبَأُ الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْغَاوِينَ* وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلُ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرُكُهُ يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ» (و برای آنها بخوان سرگذشت آن کس را که آیات خود را به او دادیم ولی (سرانجام از) (دستور) آنها خارج گشت و شیطان به او دست یافت و از گمراهان شد. * و اگر می‌خواستیم، (مقام) او را با این آیات (و علوم و دانشها) بالا می‌بردیم (اما اجبار بر خلاف سنت ماست لذا او را به حال خود رها ساختیم) ولی او به پستی گرایید و از هوای نفس خویش پیروی کرد. او همچون سگ است که اگر به او حمله کنی، دهانش را باز و زبانش را برون خواهد کرد و اگر او را به حال خود واگذاری، باز همین کار را می‌کند (گویی آن چنان تشنه دنیا پرستی است که هرگز سیراب نمی‌شود). این

مباش بی می و مطرب به زیر چرخ کبود
 کز این ترانه، غم از دل به در توانی کرد
 به عزم مرحله‌ی عشق، پیش نه قدمی
 که سودها بری ار این سفر توانی کرد
 توکز سرای طبیعت نمی روی بیرون
 کجا به کوی حقیقت گذر توانی کرد
 جمال یار ندارد نقاب و پرده، ولی

غبارِ رُ بنشان تا نظر توانی کرد
 رفتن به زیارت اهل قبور از چند جهت خاصیت دارد:
 اولاً یاد مرگ و بی‌ارزشی دنیا را در انسان زنده می‌کند و
 تعلقات را کم می‌کند، دوم آن‌که انسان به دیدار رفتگان از
 اقوام و گذشتگان خود می‌رود و با فاتحه و دعا برای آنان
 طلب مغفرت می‌کند و آنان نیز در حق او دعا می‌کنند و
 این توفیقات انسان را در این ماه چند برابر می‌نماید.

سعی کنید اگر در سایر اوقات، هفته‌ای یک بار به
 قبرستان می‌روید، در این ماه بیشتر باشد. مرحوم استاد
 به نقل از مرحوم علامه‌ی طباطبایی می‌فرمودند که در ایام
 ماه مبارک رمضان باید هر روز به زیارت اهل قبور رفت و
 اگر به تنهایی بروید بهتر است. توجه کنید که برای این
 منظور قبرستان‌های مخروبه و خلوت بهتر است. پیامبر
 خدا ﷺ خطاب به اباذر فرمودند: «يَا أَبَا ذَرٍّ إِذَا رَأَيْتَ أَحَاكَ
 قَدْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا فَاسْتَمِعْ مِنْهُ، فَإِنَّهُ يُقِي إِلَيْكَ الْحِكْمَةَ. فَقُلْتُ: يَا

مثل جمعیتی است که آیات ما را تکذیب کردند. این داستانها را بازگو
 کن، شاید بیندیشند (و بیدار شوند).- اعراف، ۱۷۵ و ۱۷۶)

رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ أَزْهَدُ النَّاسِ؟ قَالَ: مَنْ لَمْ يَنْسَ الْمَقَابِرَ وَالْبِلَىٰ.»^۱
یعنی ای اباذر، هنگامی که برادر مؤمنان را دیدی که زاهد
است، بدان صاحب حکمت است و سخنان و پندهای
او را بشنو. اباذر عرضه داشت که زاهد کیست؟ رسول
خدا ﷺ فرمود: آن کس که زیارت اهل قبور و نیزانس با
اماکن مخروبه که عبرت گذشتگان است را رها نمی‌کند؛
زیرا رفتن به قبرستان برای این است که انسان به یاد مرگ
و قیامت و عقبات آن بیفتد و از دنیا و لذت‌های دنیوی
کنده شود و این امر در قبرستان‌های مخروبه و خلوت
بهتر محقق می‌شود. در تهران زیارت قبرستان‌هایی مثل
ابن بابویه یا امام‌زاده عبدالله در شهرری توصیه می‌شود،
زیرا هم متروکه است و هم بسیاری از صلحا و علما در
آن دفن هستند؛ خصوصاً زیارت جناب شیخ صدوق و
حضرت عبد العظیم بر ارزش آن می‌افزاید.

هشتم: قرائت منظم قرآن

در ابتدا عرض کنم که انس با قرآن نگین زندگی هر
مؤمنی است زیرا مکالمه‌ی مستقیم با پروردگار است و
توشه‌برداری از سفره‌ی گسترده‌ی الهی است که خداوند
به برکت رسول اکرم ﷺ برای امت اسلام گسترده است؛
چنانکه فرمودند: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ مَادُّبَةُ اللَّهِ تَعَالَى فَتَعَلَّمُوا مِنْ
مَادُّبَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّهُ النُّورُ الْمُبِينُ وَالشِّفَاءُ

التَّائِعُ تَعَلَّمُوهُ فَإِنَّ اللَّهَ يُشْرِفُكُمْ بِتَعَلُّمِهِ»^۱. «مأدبه» به معنای سفره‌ی رنگین غذایی است که برای میهمان می‌اندازند و صاحب خانه به اندازه‌ی وسع و کرمش میهمان را به هر آن چه دارد پذیرایی می‌کند. ماه رمضان ماه میهمانی پروردگار و بهار انس با قرآن است و در حقیقت بهار انس با محبوب در قالب دعا و تلاوت آیات الهی است. اگر کسی شرایط محفل انس را تدارک کند، آن چنان از این محفل لذت می‌برد که هیچ حالی را بر آن ترجیح نمی‌دهد. در مصباح الشریعه در باب تلاوت قرآن می‌فرماید: «فَقَارِئُ الْقُرْآنِ مُحْتَاجٌ إِلَى ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: قَلْبٍ خَاشِعٍ وَبَدَنٍ فَارِغٍ وَمَوْضِعٍ خَالٍ...»^۲ و بعد از توضیح دلیل این سه شرط، ادامه می‌دهد که اگر کسی این سه شرط را در هنگام تلاوت آیات الهی فراهم کرد، روحش با کلام الهی مانوس می‌گردد: «اِسْتَأْنَسَ رُوحُهُ وَسِرُّهُ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَوَجَدَ حَلَاوَةَ مُخَاطَبَاتِ اللَّهِ تَعَالَى عَزَّ وَجَلَّ عِبَادَهُ الصَّالِحِينَ وَعَلِمَ لُطْفَهُ بِهِمْ وَمَقَامَ اخْتِصَاصِهِ لَهُمْ بِفُنُونِ كَرَامَاتِهِ وَبَدَائِعِ إِشَارَاتِهِ»^۳ و به این ترتیب کسی که

۱- «این قرآن سفره‌ی گسترده‌ی الهی پیش روی شما است پس تا زنده هستید از این سفره‌ی گسترده‌ی الهی بهره ببرید زیرا که قرآن نور آشکار کننده و شفا دهنده‌ی نافع است پس آن را فراگیرید که خداوند شما امت اسلام را بواسطه‌ی فراگیری قرآن شرافت بخشد» (وسائل الشیعه ج ۶ ص ۸۶۱ باب اول وجوب تعلم القرآن...)

۲- «پس قاری قرآن نیازمند سه چیز است: قلب خاشع، بدن آسوده و مکانی خلوت...»

۳- «روح و سرش مانوس با خداوند می‌شود و شیرینی خطابه‌های الهی با بندگان صالحش را می‌یابد و بر لطف خاص خداوند بر چنین بندگان آگاه می‌گردد و نیز بر مقام اختصاصی که خداوند با ظرائف کراماتش و



جرعه‌ای از این شراب طهور بیاشامد، هرگز حاضر نیست چنین حال خوشی را با حالات دیگر عوض کند: «فَإِنْ شَرِبَ كَأْسًا مِنْ هَذَا الْمَشْرَبِ لَا يَخْتَارُ عَلَى ذَلِكَ الْحَالِ حَالًا وَ عَلَى ذَلِكَ الْوَقْتِ وَقْتًا بَلْ يُؤَثِّرُهُ عَلَى كُلِّ طَاعَةٍ وَ عِبَادَةٍ، لِأَنَّ فِيهِ الْمُنَاجَاةَ مَعَ الرَّبِّ بِلَا وَاسِطَةٍ.»^۱ در این باره کافی است به بیان امام صادق علیه السلام درباره‌ی قرآن توجه شود: «لَقَدْ تَجَلَّى اللَّهُ لِحَلْقِهِ فِي كَلَامِهِ وَلَكِنَّهُمْ لَا يُبْصِرُونَ»^۲

در کم و کیف تلاوت قرآن در ماه رمضان، مسلم آنست که نباید روزانه کمتر از یک جزء باشد تا بتوان طی ماه مبارک به یک ختم کامل نائل آمد. ولی اصل در تلاوت حضور قلب است و لذا زمان و مکان تلاوت را باید طوری تنظیم کرد که بیشترین بهره برده شود.

در مورد میزان قرائت قرآن در ماه رمضان نسبت به ماه‌های دیگر، روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که نشان‌دهنده‌ی اهمیت کیفیت قرائت قرآن است: «سَأَلَ أَبُو بَصِيرٍ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام -وَ أَنَا حَاضِرٌ- فَقَالَ لَهُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ، أَقْرَأَ الْقُرْآنَ فِي لَيْلَةٍ؟ فَقَالَ: لَا، فَقَالَ: فِي لَيْلَتَيْنِ؟ فَقَالَ: لَا،

اشارات لطیفش برای آنان مقرر داشته آگاه می‌گردد.»

- ۱- «پس اگر از این شراب به اندازه‌ی لیوانی بنوشد هرگز بر شیرینی آن حال هیچ حال دیگری را انتخاب نمی‌کند و هیچ زمانی را بران بر نمی‌گزیند بلکه مقام انس و تلاوت آیات الهی را بر همه‌ی عبادت‌ها و اطاعت‌ها ترجیح می‌دهد زیرا این حال مناجات مستقیم با پروردگارش بدون هیچ واسطه‌ای است.» (مصباح الشریعة، ص ۲۹).
- ۲- «به راستی که خداوند در کلامش بر مخلوقات خود تجلی نموده است، اما آنها او را نمی‌بینند.» (تفسیر الصافی، ج ۱، ص ۷۳).

حَتَّى بَلَغَ سِتَّ لَيَالٍ، فَأَشَارَ بِيَدِهِ، فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: هَا^۱ از این بیان حضرت معلوم می شود اصل در تلاوت آیات الهی، تدبر در قرآن و اهتمام به فهم آیات است نه کثرت ختم قرآن؛ چنان که خداوند می فرماید: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾^۲. اما در ماه رمضان که شرایط برای فهم آیات فراهم تر است، باید بیشترین بهره را برد و لذا امام علیه السلام در ادامه ی بیان خود می فرماید: «ثُمَّ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: يَا أَبَا مُحَمَّدٍ، إِنْ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ مِنْ أَصْحَابِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقْرَأُ الْقُرْآنَ فِي شَهْرٍ وَأَقَلَّ؛ إِنَّ الْقُرْآنَ لَا يَقْرَأُ هَذْرَمَةً، وَلَكِنْ يُرْتَلُّ تَرْتِيلًا، إِذَا مَرَرْتَ بِآيَةٍ فِيهَا ذِكْرُ النَّارِ، وَقَفْتَ عِنْدَهَا، وَتَعَوَّذْتَ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ.» «هذرمه» در لغت یعنی تند تند و بریده بریده چیزی را گفتن و امام توصیه به ترتیل در قرآن و خواندن آن با تدبر می کنند.

نهم: شب زنده داری و دعا و مناجات

همان طور که ماه رمضان بهار قرآن است، بهار دعا و مناجات با خداوند نیز هست. در این رابطه نیز چند نکته را عرض می کنم:

۱- «ابو بصیر از امام صادق علیه السلام سؤال می کند: فدایت شوم، آیا قرآن را در یک شب تمام کنم؟ امام فرمودند: نه، پس پرسید در دو شب چطور؟ امام فرمود نه، و سائل ادامه داد تا هر شش شب یکبار حضرت با دست جواب مثبت دادند» (الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۲، ص ۶۱۸).

۲- «چرا در قرآن تدبر نمی کنند، آیا بردلهايشان قفل زده شده است؟» (محمد ﷺ، ۲۴).



اولاً ارزش دعا برای مؤمن تا به آن جا است که خداوند ارزش افراد را به دعای آن‌ها می‌داند و می‌فرماید: ﴿قُلْ مَا يَعْبُؤُا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ﴾.^۱ از سوی دیگر، می‌دانیم که حضرات ائمه‌ی هدی علیهم‌السلام در مکالماتشان با مردم عادی به اندازه‌ی فکر مخاطبین سخن می‌گفتند، ولی در ادعیه‌ی رسیده از ایشان، چون مخاطب خداوند است، حق مطلب را در بیان معارف ذکر می‌کردند. از آن جا که مقام ولایت عدل قرآن است، در میان بزرگان ما مشهور شده که اگر قرآن کتاب نازل الهی است، دعا نیز قرآن صاعد خداوند است و معارف آن تبیان آیات الهی است.

ثانیاً، هرچند دعا در درگاه خداوند همیشه مسموع است و اگر مؤمن با قلب پاکیزه به درگاه الهی راز و نیاز کند مستجاب است، ولی اولیای الهی علیهم‌السلام برخی شرایط زمانی و مکانی را برای دعا ذکر فرموده‌اند که بر سرعت استجاب دعا مؤثر است و ماه مبارک رمضان از بهترین اوقات آن است؛ زیرا اگر خداوند در سایر ماه‌ها در ثلث پایانی شب خطاب می‌نماید که: «هَلْ مِنْ دَاعٍ فَالْجِيبُهُ؟ أَمْ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَأَغْفِرَ لَهُ؟...»، اما در ماه رجب این خطاب در سراسر شب‌های آن از ملکوت عالم برای انسان‌ها بلند است و در ماه مبارک رمضان، این فراخوان الهی در همه‌ی اوقات شبانه روز می‌باشد و درهای رحمت الهی برای اجابت دعا همواره باز است؛ چنان‌که از خطبه‌ی رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در آغاز ماه مبارک رمضان این مطلب روشن است.

۱- «بگو اگر عبادتتان نباشد پروردگار من اعتنایی به شما ندارد» (فرقان، ۷۷).

ثالثاً دعا‌های این ماه فراوان است که در موسوعه‌های دعا‌یی مانند اقبال و مصباح المتعجل ذکر شده. اما در میان ادعیه‌ی این ماه، مشایخ قوم به چند دعا عنایت ویژه داشته‌اند؛ از جمله دعای افتتاح در شب‌ها و دعای امام سجاد علیه السلام معروف به دعای ابوحمزه‌ی ثمالی در سحرها. همچنین مرحوم استاد به نقل از مرحوم علامه بر دعای مباحله تأکید می‌نمودند و می‌فرمودند که مناسب است این دعا در همه‌ی سحرهای ماه مبارک خوانده شود، و اگر در قنوت نماز و ترو قبل از سایر دعاها خوانده شود بهتر است، زیرا در آن قسم به اسمائی است که قرین استجابت است.

امام باقر علیه السلام در ارزش این دعا می‌فرمایند که اگر قسم بخورم که اسم اعظم الهی در آن پیچیده است کلام حقّی است و اگر مردم به ارزش این دعا آگاه بودند، برای یادگیری آن با شمشیر از هم سبقت می‌گرفتند: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ بَهَائِكَ بِأَبْهَاءٍ...»^۱ و البته استاد می‌فرمود که در این دعا از دو جهت می‌توان به درگاه الهی مسئلت برد: اول آن که خداوند را به این اسماء قسم بدهیم و سپس دعا‌های خود را بیان نماییم؛ چنان‌که از ظاهر دعا نیز این مطلب برمی‌آید، و دوم آن‌که از درگاه الهی تلبس در تحت همین اسماء را درخواست نماییم.

رابعاً سفارش شده که در دعا دیگران را بر خود مقدم بدارد که هزاران برابر آن درباره‌ی خودش مستجاب می‌شود.^۲

۱- اقبال الأعمال (ط. القديمة)، ج ۱، ص ۷۷.

۲- «مَنْ دَعَا لِأَخِيهِ فِي ظَهْرِ الْغَيْبِ نَادَى مَلَكًا مِنَ السَّمَاءِ الدُّنْيَا يَا عَبْدَ اللَّهِ



دهم: کنترل جوارح

همان طور که شعبان ماه حضور در محضر رسول خدا ﷺ است، ماه مبارک رمضان ماه حضور در محضر حق است و اصلی ترین مراقبه در این ماه حفظ ادب حضور است. از روایات فراوان باب برمی آید که شرط اصلی ادب حضور در این ماه، کنترل همه ی جوارح از گناه است و روزه ی شکم ابتدایی ترین جزء از این ادب محسوب می شود؛ چنان که امام صادق علیه السلام می فرماید: «إِذَا صُمْتَ فَلْيَصُمْ سَمْعُكَ وَ بَصْرُكَ وَ شَعْرُكَ وَ جِلْدُكَ وَ عَدَدَ أَشْيَاءَ غَيْرِ هَذَا وَقَالَ عليه السلام: لَا يَكُونُ يَوْمٌ صَوْمِكَ كَيَوْمِ فِطْرِكَ.»^۱ شاهد بر این مطلب در قرآن

لَكَ مِائَةُ أَلْفٍ ضِعْفٍ مِمَّا دَعَوْتَ وَ نَادَاهُ مَلَكٌ مِنَ السَّمَاءِ الثَّانِيَةِ يَا عَبْدَ اللَّهِ وَ لَكَ مِائَتَا أَلْفٍ ضِعْفٍ مِمَّا دَعَوْتَ... وَ نَادَاهُ مَلَكٌ مِنَ السَّمَاءِ السَّابِعَةِ يَا عَبْدَ اللَّهِ وَ لَكَ سَبْعُ مِائَةِ أَلْفٍ ضِعْفٍ مِمَّا دَعَوْتَ ثُمَّ يُنَادِيهِ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى أَنَا الْعَنِيُّ الَّذِي لَا أَفْتَقِرُ يَا عَبْدَ اللَّهِ لَكَ أَلْفُ أَلْفٍ ضِعْفٍ مِمَّا دَعَوْتَ.» (هر کس بدون آنکه برای برادرش در غیاب او دعا کند فرشته ای در آسمان دنیا ندا می دهد که ای بنده خدا برای توست صد هزار برابر آنچه درخواست نمودی، و ملکی از آسمان دوم ندا می دهد که ای بنده خدا برای توست دویست هزار برابر آنچه خواستی... و ملکی از آسمان نهم ندا می دهد که ای بنده خدا برای توست نهصد هزار برابر آنچه خواستی. سپس خداوند تعالی او را ندا می دهد که من بی نیازی هستم که هرگز فقیر نمی شوم، ای بنده خدا برای توست هزار هزار برابر آنچه خواستی. - الدعوات (للراوندي)، سلوة الحزین، النص، ص ۲۹۰)

۱- «هرگاه روزی می گیری، پس باید گوش و چشم و مو و پوست نیز روزه باشند و حضرت چیزهای دیگری نیز برشمرد و در یک قالب کلی فرمود: مبادا روزی که در آن روزه هستی مانند روزهای دیگر باشد.»

روزه‌ی زبان حضرت مریم علیها السلام است که خداوند درباره‌ی آن تعبیر صوم را به کار برد و فرمود: ﴿فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾.^۱ بنابراین اصل در ماه مبارک حفظ ادب روزه است و نه صرف پرهیز از اکل و شرب.

امام سجاد علیه السلام در دعای ۴۴ صحیفه‌ی خود به گوشه‌هایی از این ادب اشاره می‌نماید و می‌فرماید: «أَعْتَا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ مَعَاصِيكَ، وَاسْتَعْمَلَهَا فِيهِ بِمَا يُرْضِيكَ، حَتَّى لَا نُضْغِي بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَعْوٍ، وَلَا نُسْرِعَ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ وَحَتَّى لَا نَبْسُطَ أَيْدِينَا إِلَى مَحْظُورٍ، وَلَا نَخْطُو بِأَقْدَامِنَا إِلَى مَحْجُورٍ، وَحَتَّى لَا تَعِيَ بَطُونُنَا إِلَّا مَا أَحَلَلْتَ، وَلَا تَنْطِقَ أَلْسِنَتُنَا إِلَّا بِمَا مَثَلْتَ، وَلَا نَتَكَلَّفَ إِلَّا مَا يُدْنِي مِنْ ثَوَابِكَ، وَلَا نَتَعَاطَى إِلَّا الَّذِي يَبْقَى مِنْ عِقَابِكَ».^۲ روزه با حفظ آداب، آثار خود را در ماه مبارک و خصوصاً در شب قدر دارد. وقتی رسول

(الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۴، ص ۸۷).

۱- «پس (از آن غذا) بخور، و (از آب گوارا) بنوش و چشمت را (به) فرزندت) روشن دار، و هر گاه کسی از انسان‌ها را دیدی، با اشاره بگو: من برای خدای رحمان روزه گرفته‌ام و امروز با هیچ کس سخن نمی‌گویم.» (مریم، ۲۶).

۲- «ما را بر روزه این ماه یاری ده به خودداری جوارح از معصیت تو و به کار گرفتن آنها در آنچه مورد رضای توست، تا با گوشمان به سخنان لغو گوش فرا ندهیم و با چشمانمان به بیهودگی ننگریم و با دستانمان به حرام دراز نکنیم و نیز پا به حریم محرمات نگذاریم تا به آنجا که شکم ما فقط بر حلالیت تغذیه کند و زبانمان بر رضای تو باشد و خود را در زندگی برای کسب ثوابت به حرکت و زحمت بیاندازیم و تنها به اموری وارد شویم که ما را از عقابت دور می‌کند.»



خدا ﷺ مقام صائمین حقیقی در ماه مبارک را به جابر بیان داشتند و فرمودند: «هَذَا شَهْرُ رَمَضَانَ، مَنْ صَامَ نَهَارَهُ وَ قَامَ وَرَدًا مِنْ لَيْلِهِ وَعَفَّ بَطْنَهُ وَفَرَّجَهُ وَكَفَّ لِسَانَهُ، خَرَجَ مِنْ ذُنُوبِهِ كَخُرُوجِهِ مِنَ الشَّهْرِ»، او با خوشحالی گفت: این حدیث چقدر زیبا و خوش آیند است! حضرت فرمودند: وای جابر، چقدر امتثال این شروط سخت است!

راه‌های اغوای شیطان نسبت به افراد مختلف متفاوت است؛ زیرا هر کس در مقابل گناه خاصی نقطه‌ی ضعف دارد و شیطان نیز از همان راه وارد می‌شود. چنان‌که خداوند می‌فرماید: شیطان از جایی که شما او را رصد نمی‌کنید به شما حمله می‌کند: ﴿إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ﴾^۱ و لذا در آغاز ماه مبارک هر کس باید محاسبه‌ی دقیقی روی خود داشته باشد و نقاط ضعف خویش در مقابل گناهان را شناسایی کند و در طول ماه مراقبه‌ی خود را نسبت به آن مسئله‌ی خاص شدیدتر نماید.

کنترل زبان

البته از مجموعه‌ی ارشادات قرآن و روایات برمی‌آید که کنترل زبان نقش عمده در کنترل سایر جوارح دارد. خداوند در حدیث معراج به پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «يَا أَحْمَدُ

۱- «این ماه رمضان است، هر کس روزش را روزه بدارد و شبش را به ذکر و دعا سر ببرد و شکمش و عورت او عقیف باشد و زبانش را حفظ کند، همان گونه که از این ماه خارج می‌شود از گناهانش نیز خارج می‌گردد.»

۲- «شیطان و دسته وی شما را از آنجایی می‌بینند که شما نمی‌بینید.» (اعراف، ۲۷).

لَيْسَ شَيْءٌ مِنَ الْعِبَادَةِ أَحَبَّ إِلَيَّ، مِنَ الصَّوْمِ وَالصَّمْتِ؛ فَمَنْ صَامَ وَلَمْ يَحْفَظْ لِسَانَهُ، كَانَ كَمَنْ قَامَ وَلَمْ يَقْرَأْ فِي صَلَاتِهِ شَيْئاً، فَأَعْطِيهِ أَجْرَ الْقِيَامِ وَلَا أُعْطِيهِ أَجْرَ الْعَابِدِينَ»؛ یعنی در میان عبادات چیزی نزد من محبوب تر از روزه و سکوت نیست؛ پس کسی که روزه بگیرد ولی زبانش را حفظ نکند، مثل کسی است که به نماز ایستاده ولی قرائت نمی کند، من به او اجر قیام را می دهم ولی اجر عبادت کنندگان را نمی دهم. در این روایت روزه در کنار سکوت قرار داده شده است. البته مراد روایت از سکوت این نیست که اصلاً حرف نزنی، بلکه به این معناست که زبانتان را کنترل کنید و از صحبت های زائد و بگو مگوهای بی حاصل پرهیزید: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ»^۱. البته مرحوم سید بحر العلوم در رساله ی سیرو سلوک خود می فرماید: برای سالک انجام هر عملی خلاف مرتبه ی مراقبه ی خود عمل بر خلاف توحید محسوب می شود و لغو است.

براین اساس اصلی ترین مراقبه در ماه مبارک رمضان باید بر زبان باشد. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «صَوْمُ الْقَلْبِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ اللِّسَانِ وَصِيَامُ اللِّسَانِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ»^۲؛ یعنی روزه ی قلب بهتر از روزه ی زبان است و روزه ی زبان بهتر از روزه ی شکم است. در ماه رمضان احتیاط

۱- إرشاد القلوب إلى الصواب (للدیلمی)، ج ۱، ص ۱۹۹.

۲- مؤمنون، ۳.

۳- «روزه قلب از روزه زبان بهتر است و روزه زبان از روزه شکم بهتر.» (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۲۳).



ممدوح است. مرحوم آقای بهجت رحمته الله علیه می فرمودند هرچند احتیاط در مورد زبان در همه ی اوقات ممدوح است. ولی در ماه رمضان مطلوب تر است.

یازدهم: توسل به وجود مبارک حضرت زهرا علیها السلام

و امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف در ماه رمضان

خداوند در سوره ی قدر پیرامون ظرف نزول قرآن می فرماید: ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ﴾. در روایت داریم که مراد از «لایله» در این آیه وجود مبارک صدیقه ی طاهره علیها السلام است. لذا استاد توصیه می فرمود که در شب های قدر و حتی از شب نوزدهم تا بیست و چهارم به مقام نوری حضرتش و نیز به وجود مبارک امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف توسل پیدا کنیم. لذا به هر وسیله که می توانید در این ایام عرض ارادت و توسلی به محضر این دو بزرگوار داشته باشید؛ مثلاً هدیه کردن ثواب عبادت ها یا خواندن زیارات ایشان، خصوصاً زیارت آل یاسین، نوعی توسل به این بزرگواران محسوب می شود.

پیرامون شب قدر

قدر در لغت به کمیت و اندازه‌ی از هر چیز اطلاق شده. هرچند این لغت ابتدائاً در امور مادی که دارای کمیت است به کار رفته، ولی بعداً معنای آن تعمیم داده شده و «قدر» در امور مادی و معنوی هر دو به کار رفته است؛ چنان که خداوند درباره‌ی خود می‌فرماید: ﴿مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾^۱ یعنی هرگز حق عظمت الهی را به جا نیاوردند. بر همین اساس، شب قدر یعنی شب تعیین کمیت و کیفیت امور عالم دنیا و مراد همان شب تقدیر امور عالم و وضعیت انسان‌ها تا سال آینده است.

البته صاحب مقایس برای قدر معانی دیگری نیز بیان کرده؛ از قبیل کنه و نهایت از هر چیز.^۲ بر این اساس، شب قدر یعنی شب ظهور کنه اشیاء که همانا حقیقت ولایت و توحید است و همه‌ی عالم بر مدار آن می‌گردد؛ چنان که آیات سوره‌ی مبارکه‌ی قدر به این معنا اشاره دارد. درباره‌ی شب قدر و مقام و منزلت آن بحث‌های نظری

۱- «خدا را آن گونه که باید بشناسند نشناختند که خدا توانا و نیرومند است» (حج، ۷۴).
 ۲- مقایس، ج ۵، ص ۶۲.



فراوان شده است و مرحوم سید در اقبال و میرزا جواد آقادر المراقبات و مرحوم علامه در المیزان^۱ به مناسبت پیرامون آن مطالب ارزشمندی را بیان نموده‌اند، ولی آن چه در مراقبات ماه رمضان پیرامون این شب باید در نظر داشت چند نکته است:

اولاً، بنا بر روایات وارده، شب قدر در طی سال به چهار شب اطلاق شده که اولین آن‌ها شب نیمه‌ی شعبان و بعد شب‌های ۱۹ و ۲۱ و ۲۳ ماه مبارک است، همچنین بنا بر قولی شب ۲۷ را هم به شب‌های قدر اضافه می‌کنند و مرحوم سید شب عید فطر را نیز نازل منزله‌ی شب قدر می‌داند.

ثانیاً، تعدّد شب‌های قدر طولی است و نه عرضی؛ به این معنا که تقدیر امور از عوالم فوق تدریجاً نازل می‌شود و در هر شب مرتبه‌ای از تعین را پیدا می‌کند تا در شب بیست و سوم قطعیت یافته و به امضای امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف می‌رسد:

«قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: التَّقْدِيرُ فِي لَيْلَةِ تِسْعِ عَشْرَةَ وَالْإِبْرَامُ فِي لَيْلَةِ إِحْدَى وَعِشْرِينَ وَالْإِمْضَاءُ فِي لَيْلَةِ ثَلَاثٍ وَعِشْرِينَ»^۲ و لذا لازم است در همه‌ی چهار شب رعایت ادب و احیای آن صورت پذیرد. سید در اقبال اعمالی را برای درک شب قدر بیان می‌کنند؛ از جمله صدقه‌ی منظمی که امام سجاد عليه السلام از اول ماه مبارک به آن توصیه می‌نمودند تا به برکت آن خداوند توفیق درک شب قدر را عنایت نماید.

۱- رک: المیزان، ج ۱۸، ص ۱۳۰؛ ذیل آیه‌ی ۳ دخان.

۲- «امام صادق عليه السلام فرمود: تقدیر در شب نوزدهم، و استقرار آن در شب بیست و یکم است و در شب بیست و سوم قطعیت می‌یابد و امضا می‌شود.» (اقبال الاعمال، ج ۱، ص ۶۴)

ثالثاً، آن چه در این شب ها مهم است احیاء آن به عبادت است و افضل عبادات مذاکرات و یا تحقیقات علمی است؛ چنان که سیره ی علمای سلف آن بود که کتاب های علمی خود را در شب قدر به پایان می بردند تا به این دستور عمل کرده باشند. همچنین پسندیده است که احیای شب قدر به نماز و تلاوت آیات الهی و یا دعا باشد. در هر صورت شب قدر نگین حلقه ی ایام ماه مبارک است و نتیجه ی همه ی مراقبات سه ماهه برای درک این شب های عزیز است و محروم کسی است که لیالی قدر او مانند سایر شب ها به سر آید. رسول اکرم صلی الله علیه و آله به نقل از مکالمات حضرت موسی علیه السلام با پروردگار می فرماید:

«قَالَ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِلَهِي أَرِيدُ قُرْبَكَ. قَالَ: قُرْبِي لِمَنْ اسْتَيْقَظَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ. قَالَ: إِلَهِي، أَرِيدُ رَحْمَتَكَ. قَالَ: رَحْمَتِي لِمَنْ رَحِمَ الْمَسَاكِينَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ. قَالَ: إِلَهِي، أَرِيدُ الْجَوَازَ عَلَى الصِّرَاطِ. قَالَ: ذَلِكَ لِمَنْ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ. قَالَ: إِلَهِي، أَرِيدُ مِنْ أَشْجَارِ الْجَنَّةِ وَثْمَارَهَا. قَالَ: ذَلِكَ لِمَنْ سَبَّحَ تَسْبِيحَةً فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ. قَالَ: إِلَهِي، أَرِيدُ النَّجَاةَ. قَالَ: النَّجَاةُ مِنَ النَّارِ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: ذَلِكَ لِمَنْ اسْتَغْفَرَ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ. قَالَ: إِلَهِي، أَرِيدُ رِضَاكَ. قَالَ: رِضَائِي لِمَنْ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ.»

۱- «حضرت موسی علیه السلام به خداوند عرض کرد: خداوند! مقام قرب تو را می خواهم. فرمود: قرب من برای کسی است که در شب قدر بیدار باشد. عرض کرد: خداوند! رحمتت را می خواهم. فرمود: رحمت من برای کسانی است که در شب قدر به نیامندان رحمت کند. عرض کرد: جواز عبور از صراط را می خواهم. فرمود: این برای کسی است که صدقه ای در شب قدر بپردازد. عرض کرد: خداوند! از درختان و میوه

رابعاً، قاعده‌ی کلی در عبادت نشاط در آن است و این اصل باید در شب قدر رعایت شود. از همین رو باید زمینه‌ی کسالت را از قبل از بین برد، گاه کسالت به واسطه‌ی کم خوابی است که لازم است از روز قبل نسبت به آن برنامه‌ریزی نموده و استراحت کافی داشت، گاهی نیز کسالت به خاطر سنگینی معده است که با کنترل کم و کیف غذا در این شب‌های عزیز می‌توان آن را مرتفع ساخت، گاهی نیز حجم زیاد اعمال عبادی موجب کسالت می‌شود که هر کس می‌باید بنا بر توان و رغبت خود رعایت نماید و آن چه را که مناسب حال خود می‌بیند انجام دهد. در عین حال غافل از تلبیس شیطان نباشد که با مختصر عملی تلقین کسالت و خستگی به خود نماید و در نتیجه از برکات این شب‌های عزیز محروم بمانید.

آن شب قدری که گویند اهل خلوت، امشب است
یارب! این تأثیر دولت، از کدامین کوکب است؟
تا به گیسوی تو دست ناسزایان کم رسد
هر دلی در حلقه‌ای در ذکر یا رب یا رب است
گُشته‌ی چاه زنخدان توام، کز هر طرف
صد هزارش گردن جان، زیر طوقِ غیغب است

های بهشتی می‌خواهم. فرمود: این برای کسی است که تسبیحات شب قدر را ذکر کند. عرض کرد: خداوندا، نجات را می‌خواهم. فرمود: نجات از آتش؟ عرض کرد: آری. فرمود: این برای کسی است که در شب قدر استغفار کند. عرض کرد: خداوندا، رضای تو را می‌خواهم. فرمود: رضای من برای کسی است که دو رکعت در شب قدر به جا آورد. «(وسائل الشیعة، ج ۸، ص ۲۰: باب استحباب صلاة مائة رکعة...)»

اندر آن موکب، که بر پشت صبا بندند زین
 با سلیمان چون برانم، من که مورم مرکب است؟
 اعمال عبادی فراوانی برای این شب‌ها توصیه شده
 و معمول مردم آن است که در مساجد جمع می‌شوند و
 اعمال خاصی از قبیل دعای جوشن و قرآن سرگرفتن را
 انجام می‌دهند؛ در حالی که اولاً افضل اعمال این شب‌ها
 مذاکرات علمی است و چه بهتر که این کار توأم با تلاوت
 آیات الهی و یا تدبّر در ادعیه‌ی مأثوره باشد. و ثانیاً برای
 آن‌که از یک‌نواختی احساس کسالت نکنید، برنامه‌ی
 شب‌های قدر را تنظیم کنید و بخشی از آن را به نمازهای
 وارده در این شب‌ها پردازید که مرحوم سید در اقبال برای
 شب‌های قدر نمازهای فراوانی نقل نموده. ایشان در میان
 نمازها دعاهایی را از مدارک کهن بیان می‌دارد که بسیار
 پرمعنا است و خواندن و تدبّر در آن‌ها خود مذاکره‌ای علمی
 محسوب می‌شود. همچنین پسندیده است که انسان
 بخش دیگری از شب را به دعا یا تلاوت قرآن اختصاص
 دهد و البته اگر برای قرآن بر سرگرفتن و دعا در جمع حاضر
 شود بهتر است.

هنگام دعا کردن دیگران را بر خود مقدم بدانید که
 هم قرین به اجابت است و هم در حق خودتان به طور
 مضاعف مستجاب می‌گردد؛ چنانکه نقل است که
 عبدالله بن جندب را در حال خوشی دیدند که اشک
 می‌ریزد و دعا می‌کند، بعد از فراغ از دعا از او پرسیدند از
 خداوند چه درخواست می‌کردی؟ پاسخ داد: به خدا قسم



فقط برای برادران ایمانی خویش دعا می‌کردم که مولایم امام کاظم علیه السلام به من خبر داد: «مَنْ دَعَا لِأَخِيهِ بَظَهْرِ الْغَيْبِ نُودِيَ مِنَ الْعَرْشِ وَلَكَ مِائَةُ أَلْفٍ ضِعْفٍ فَكَرِهْتُ أَنْ أَدَعَ مِائَةَ أَلْفٍ مَضْمُونَةً لِيُؤَادِحِدَةً لَا أَدْرِي تُسْتَجَابُ أَمْ لَا»^۱

مطلب دیگر آن‌که: مرحوم سید در اقبال توصیه می‌نماید که در این شب‌های عزیز در حق گناه‌کاران امت اسلام نیز باید دعا کرد که اولاً تأسی به سیره‌ی انبیاء الهی علیهم السلام است؛ چنان‌که حضرت ابراهیم علیه السلام درباره‌ی عموی خود آذر دعا می‌کرد و رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره‌ی امت خود از خداوند طلب مغفرت می‌نمود. ثانیاً ضرر گناه‌کاران از امت اسلام بر سایرین بیش از دیگران است و با دعا بر اصلاح آنان این ضرر برداشته می‌شود. ثالثاً چون برای رفتگان از خطا‌کاران کسی دعا نمی‌کند، با طلب مغفرت در حق آن‌ها، ایشان نیز بسیار خوشحال می‌شوند و در حق داعی دعا می‌کنند، البته مراد از این گروه ظالمان در حق اهل بیت علیهم السلام نیست که حساب آن‌ها جدای از دیگران است.

در میان سور قرآنی در شب‌های قدر بر سوره‌های دخان و قدر تأکید بیشتری شده و مرحوم استاد به خصوص در شب ۲۳ می‌فرمودند که اگر بتوانید هزار مرتبه سوره‌ی قدر را کامل بخوانید بهتر است. البته کسانی که به واسطه‌ی

۱- «کسی که برای برادر مؤمنش دعا نماید، از عرش الهی بر او ندا می‌شود که برای تو صد هزار برابر آنست. سپس عبدالله اضافه می‌کند، ناپسند داشتم که صد هزار خواسته برآورده شده را برای یک حاجت که برای خودم دعا کنم و نمی‌دانم مستجاب می‌شود یا نه رها سازم.» (الکافی (ط. الإسلامیة)، ج ۲، ص ۵۰۸).

تبلیغ و یا امور دیگری عذر دارند و نمی توانند هزار مرتبه را تمام کنند، باقی مانده‌ی آن را در روز بعد تا قبل از غروب آفتاب به اتمام برسانند. لازم به ذکر است که این تأکید برای سایر شب‌ها و روزهای ماه مبارک نیز وارد شده و انس با سوره‌ی مبارکه‌ی قدر در این ایام آثار فوق العاده دارد. خامساً، استاد می‌فرمود در شب‌های قدر، به خصوص از شب بیستم تا بیست و چهارم، توسل به مقام نوری حضرات صدیقه‌ی طاهره ع‌الیه‌السلام و امام عصر ع‌الله‌تعالی‌و‌رحمه‌الشریف داشته باشید. هر کس می‌تواند با عمل عبادی مناسبی در حد توان خود به آن حضرات توسل داشته باشد.

خلاصه آن‌که شب قدر شب اهل الله است و اگر این گروه در طول سال انتظار ماه مبارک را می‌کشیدند و در مناجات شعبانیه دائماً «إِلَهِی هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ» می‌گفتند، برای درک شب قدر و وصال محبوب بوده است، که درک لحظه‌ی شیرین انس با محبوب به همه‌ی ارزش‌های دنیا و مافیها می‌ارزد و به تعبیر استاد، یکی از ظرافت‌های آن‌که خداوند درباره‌ی شب قدر می‌فرماید: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» آن است که اگر در همه‌ی عمر یک بار شب قدری درک شود، همه‌ی عمر انسان را روشن می‌کند: «إِلَهِی مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَأَاهُ مِنْكَ بَدَلًا، وَمَنْ ذَا الَّذِي آنَسَ بِقُرْبِكَ فَأَبْتَغَى عَنْكَ جِوْلًا. إِلَهِی فَاجْعَلْنَا مِمَّنْ اصْطَفَيْتَهُ لِقُرْبِكَ وَوَلَايَتِكَ وَأَخْلَصْتَهُ لِرُؤُوكَ وَمَحَبَّتِكَ وَشَوْقَتَهُ إِلَى لِقَائِكَ...»



شب قدر است و طی شد نامه‌ی هجر
 ﴿سَلَامٌ فِيهِ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ﴾

دل‌در عاشقی ثابت قدم باش
 که در این ره نباشد کار بی‌اجر

من از رندی نخواهم کرد توبه
 «وَلَوْ أَذَيْتَنِي بِالْهَجْرِ وَالْحَبْرِ»

دل‌م رفت و ندیدم روی دل‌دار
 فغان از این تطاول آه از این زجر

و بدانید که روز قدر در شرافت کمتر از شب‌های آن
 نیست و لذا باید روزهای آن را نیز مانند شب‌ها حرمت
 نگاه داشت و بیش از سایر ایام بر مراقبه کوشید و نواقص
 اعمال در شبهای قدر را با روزهای آن جبران کرد.

بندد و کیست که به قرب تو مأنوس شود و غیر تو را جستجو کند.
 خدای من، پس ما را از کسانی قرار ده که برای مقام قرب و ولایت
 برگزیدی و برای مودت و محبت خالص گردانیدی و برای دیدارت
 تشویق نمودی» (بحار الأنوار (ط. بیروت)، ج ۹۱، ص ۱۴۸).

شب آخر یا لحظه‌ی وداع

اولاً، در مراقبات ماه رمضان اشاره شد که ایام و ماه‌های سال نیز مانند همه‌ی موجودات عالم عقل و شعور دارند و شاهد بر اعمال انسان‌ها هستند و در قیامت بر له یا علیه افراد گواهی می‌دهند. طی دستورات رؤیت هلال ماه رمضان گذشت که از قبل به استقبال این ماه برویم و از خداوند درخواست نماییم که ماه رمضان را برای ما ماه امنیت و سلامت قرار دهد و ما را میزبانانی اهل برای این ماه قرار دهد. ولذا مرحوم سید توصیه می‌کند که اگر جزو کسانی هستیم که با این ماه مبارک همراه بوده‌ایم، در شب آخر ماه مانند دو رفیق شفیق که قصد جدا شدن از یکدیگر را دارند، با اندوه و حزن با ماه رمضان وداع کنیم و با زبان حال و قال از این ماه مبارک جدا شویم که چه بسا دیدار بعدی به قیامت بیافتد.

ثانیاً، همان طور که اغلب اعمال ماه مبارک در شب‌های آن است، وقت خدا حافظی با این ماه عزیز نیز در شب آخر است و نه روز آن؛ چنان‌که در روایت منقول در اقبال نیز تصریح بر این مطلب شده است.

ثالثاً، با دعا‌های وداع مأثور، از این ماه که ولی نعمت



ما بود و به واسطه‌ی او درهای فراوانی از رحمت و برکت الهی بر ما گشوده شد خدا حافظی کنیم که از معروف‌ترین این ادعیه، دعای امام سجاد علیه السلام در صحیفه‌ی سجاده است که با عباراتی سوزناک با این ماه عزیز خدا حافظی می‌نمایند. حضرت در فقراتی از آن می‌فرمایند: «خدا حافظ ای شهرالله الاکبر و ای عید اولیای خداوند و ای گرمی‌ترین همدم من در میان لحظات عمرم، خدا حافظ ای ماهی که با حضورت مأنوس بودم و فراغ تو برایم بسیار درد آوراست، و خدا حافظ ای ماهی که برای مؤمنان چقدر هیبت داشتی و برای گنه‌کاران چقدر سنگین و طولانی جلوه نمودی...» تا پایان دعا که سراسر عرض حال عاشقان مناجات با محبوب در این ماه عزیز است.

بنال بلبل! اگر با مَنّت سَریاری است

که ما دو عاشق زاریم و کارما، زاری است

در آن چمن، که نسیمی وزد ز طُره‌ی دوست

چه جای دم زدنِ نافه‌های تاتاری است

بیارباده، که رنگین کنیم جامه‌ی دل

که مستِ جامِ غروریم و نام، هشیاری است

نبسته‌اند دَرِ توبه، حالیا برخیز

که توبه‌ی وقتِ گُل از عاشقی، زبی‌کاری است

رابعاً، مرحوم سید در اقبال با اشک و سوز توصیه می‌کند

که در عصر روز آخر ماه صیام چه خوب است که سالکین

به مکان خلوتی بروند و مانند مصیبت‌زدگان بر خاک

بنشینند و به افق خورشید که خبر از آخرین لحظات

غروب این میهمان عزیز می دهد بنگرند و به محاسبه‌ی خود در این ماه گران قدر پردازند، که چگونه به برکت این میهمان، در بارگاه ضیافت الهی بار داده شدند و چگونه اکنون خارج می شوند و تا چه حد قدر این نعمت را پاس داشته‌اند و حریم میهمان الهی را حفظ کرده‌اند؟

خامساً، در پایان روز نیز که لحظه‌ی بسته شدن نامه‌ی اعمال در ماه مبارک است، در اضطراب و تشویش باشد که چگونه اعمال او به محضر امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف عرضه می شود، و با اشک و سوز دست توصل به محضر مبارکش بلند کند تا بلکه نواقص او را با رأفت و رحمت در پیشگاه حق جبران نمایند و اعمال او را بدون کاستی به محضر پروردگار عرضه کنند و طومار او جزو روزه داران حقیقی بسته شود. و لذا جمال السالکین در مراقبات توصیه می نمایند که بهتر است در هنگام غروب آفتاب روز آخر ماه صیام تا هنگام مغرب در سجده باشد و اذکار استغفاری را زمزمه کند و اشک بریزد تا ماه رمضان او با سجده و شکم گرسنه که بهترین حالات عبد است خاتمه یابد^۱ و در این حال به عید اعظم الهی وارد شود تا در خانه‌ی کرم و جلالت حضرتش باریابد. سالک در این لحظات از محضر مبارک

۱- «يَا أَحْمَدُ، هَلْ تَذَرِي بَائِي وَفَتٍ يَتَقَرَّبُ الْعَبْدُ إِلَيَّ؟ قَالَ ﷺ: لَا يَا رَبِّ. قَالَ: إِذَا كَانَ جَائِعًا أَوْ سَاجِدًا.» (ای احمد عليه السلام، آیا می دانی که بنده چه زمان به من نزدیک می شود؟ پیامبر عرض کرد: نه پروردگارم. خداوند فرمود: هنگامی که گرسنه است یا در سجده... حدیث معراج، إرشاد القلوب إلى الصواب، دیلمی، ج ۱، ص ۲۰۰، الباب الرابع و الخمسون: فيما سأل رسول الله ﷺ ربه ليلة المعراج...)



ولی عصر عَلَيْهِ السَّلَامُ تقاضا کند که اعمال او را به امانت بپذیرند و هم ایشان به درگاه حق عرضه نمایند تا نواقص آن به کرم مولایمان جبران شود.

سادسا، به یاد کلام رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بیفتد که در شب اول این ماه عزیز فرمود: خداوند نیامرزد کسی را که از ماه رمضان خارج شود و هنوز در نامه‌ی عمل او گناهی ثبت است و مورد مغفرت الهی واقع نشده است.^۱ و انسان در این حال مضطربانه آیه‌ی «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ»^۲ را بخواند و برسوء حال خود بگرید و از خداوند طلب رفع غم نماید.

می‌زنم هر نفس از دست فراق فریاد
آه اگر ناله زارم نرساند به توباد
چه کنم گر نکنم ناله و فریاد و فغان

کز فراق تو چنانم که بد اندیش توباد
روز و شب غصه و خون می خورم و چون نخورم
چون زدیدار تو دورم به چه باشم دلشاد
تا تو از چشم من سوخته دل دور شدی
ای بسا چشمه‌ی خونین که دل از دیده گشاد
از بُن هر مژه صد قطره‌ی خون بیش چکد

چون برآرد دلم از دست فراق فریاد
سابعاً، در شب آخر تأسی به امام سجاد عَلَيْهِ السَّلَامُ نماید و
مظالم عرضی و مالی عباد را ببخشد و به درگاه پروردگار

۱- «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَسْلَخَ عَنْهُ شَهْرُ رَمَضَانَ وَلَمْ يُغْفَرْ لَهُ فَلَا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ.» (اقبال الأعمال (ط. القديمة)، ج ۱، ص ۲۷۰)
۲- النمل: ۶۲.

عرضه بدارد: «بار الها، من از همه‌ی مظالم بندگان که بر عهده‌ی آنان بود گذشتم، تو نیز کریمانه از مظالم بی‌شمار من بگذر.» و در این امر آن چنان مُصَرِّو مطمئن باشد که جواب مثبت را از خداوند رتوف بگیرد. و علامت قبولی اعمال ظهور صفات متقین و خاشعین در ظاهر و باطن او است؛ چنانکه بعداً به آن اشاره خواهد شد.

شب و روز عید فطر

«عید» در لغت به معنای بازگشت بعد از انصراف است^۱ و اصطلاحاً به ایامی گفته می‌شود که مولایی به رعایای خود بار عام می‌دهد؛ زیرا پادشاهان در سایر اوقات همه کس را نمی‌پذیرفتند و اگر به کسی صله‌ای می‌دادند، در مقابل عملی بود. ولی ایشان در ایام عید اولاً همه کس را می‌پذیرفتند و ثانیاً صله‌های آنان در حد کرمشان بود و نه عمل رعیت. نکته‌ی دیگر آن‌که در ایام عید، دوستان به ملاقات مولای خود مشرف می‌شدند و نه دشمنان. برای این اساس، باید بینیم که در عید فطر که از جمله‌ی اعظام اعیاد امت اسلام است، چگونه به بارگاه مولایمان وارد می‌شویم و توجه داشته باشیم که این روز نه تنها روز اخذ مزد است، بلکه روز اخذ جوایز است.^۲ و در نظر داشته

۱- مفردات، ص ۵۹۳.

۲- «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُقْبَلُ بِوَجْهِهِ إِلَى النَّاسِ فَيَقُولُ: يَا مَعْشَرَ النَّاسِ، إِذَا طَلَعَ هَلَالُ شَهْرِ رَمَضَانَ غُلَّتْ مَرَدَةُ الشَّيَاطِينِ وَفُتِحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَأَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَأَبْوَابُ الرَّحْمَةِ وَغُلِقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ وَاسْتُجِيبَ الدُّعَاءُ وَكَانَ لِلَّهِ فِيهِ عِنْدَ كُلِّ فِطْرِ عِتْقَاءُ يُعْتَقُهُمُ اللَّهُ مِنْ



باشیم که به فرموده‌ی خداوند، او خود جایزه‌ی روزه‌داران خاص است،^۱ پس به کم‌تراز آن قانع نباشیم.

طبق روایات، شب عید سعید فطر در ارزش و عظمت کمتر از شب قدر نیست^۲ و باید مانند شب‌های قدر به عبادت و نماز سپری شود. عمده‌ی دستورات این شب عزیز در کتب ادعیه ذکر شده. عمده‌ی دستورات شب عید فطراستغفاری است تا اگر هنوز چیزی از کدورت‌ها باقی مانده است، به برکت بار عام الهی در این شب برداشته شود.

مرحوم سید در اقبال به نکاتی درباره‌ی اعمال روز عید اشاره می‌نمایند که اولین آن نمره دادن سالک به خود

التَّارِ وَيُنَادِي مُنَادٍ كُلَّ لَيْلَةٍ هَلْ مِنْ سَائِلٍ؟ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ؟ اللَّهُمَّ أَعْطِ كُلَّ مُنْفِقٍ خَلْفًا وَأَعْطِ كُلَّ مُمْسِكٍ تَلْفًا. حَتَّى إِذَا طَلَعَ هَلَالٌ شَوَّالٍ نُودِيَ الْمُؤْمِنُونَ أَنْ أَغْدُوا إِلَى جَوَائِزِكُمْ فَهُوَ يَوْمُ الْجَائِزَةِ. ثُمَّ قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عليه السلام: أَمَا وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا هِيَ بِجَائِزَةِ الدَّنَانِيرِ وَلَا الدَّرَاهِمِ. (الكافي (ط). الإسلامية)، ج ۴، ص ۸۶

۱- «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَعَالَى الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أُجْزَى بِهِ.» ((رسول اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: خداوند فرموده است که روزه از ان من است و من پاداش آن هستم. - من لا يحضره الفقيه، ج ۲، ص ۷۵، باب فضل الصيام...)

۲- «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عليهما السلام يُحْيِي لَيْلَةَ عِيدِ الْفِطْرِ بِصَلَاةٍ حَتَّى يُصْبِحَ وَيَبِيتُ لَيْلَةَ الْفِطْرِ فِي الْمَسْجِدِ وَيَقُولُ: يَا بُنَيَّ، مَا هِيَ بِدُونِ لَيْلَةٍ يَعْنِي لَيْلَةَ الْقَدْرِ.» (امام سجاد عليه السلام شب عید فطر را با نماز احیا می‌گرفت تا صبح می‌شد. ایشان این شب را در مسجد بیتوته می‌کرد و می‌فرمود: فرزندم این شب کمتر از شب قدر نیست. - اقبال الأعمال (ط). القديمة)، ج ۱، ص ۲۷۴، الباب السادس و الثلاثون...

است که امروز در کدامین مقام و مرتبه در میان میهمانان مولا قرار دارد و از مولای خود انتظار کدامین جایزه را دارد؛ زیرا هرچند عید فطر بار عام الهی است و همه‌ی روزه‌داران میهمان کرم پروردگار خود هستند، ولی انواع جوایز به مراتب معرفت میهمانان است؛ چنان‌که وقتی بزرگی را به میهمانی پادشاهی دعوت می‌کنند، همه‌ی همراهان او - حتی اسب و استرش - را نیز اکرام می‌نمایند، ولی اکرام هر کس در خور مقام او است.

جمال السالکین در المراقبات خود ملاکی در تعیین مرتبه‌ی قبولی روزه و تعیین جایگاه خود در میان میهمانان مولی در عید فطریان می‌فرمایند: اگر ایمان و کرائم اخلاق دوروی یک حقیقتند که اولی بردل می‌نشیند و دومی در اخلاق و رفتار آشکار می‌گردد، بنابراین بارزترین علامت مرتبه‌ی قبولی روزه و تعیین جایگاه خود در میان اهل معرفت و خواص از میهمانان الهی، مرتبه‌ی اتصاف به کرائم اخلاق است.

امام صادق علیه السلام مکارم اخلاق را در ده صفت^۱ خلاصه

۱- «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَصَّ رُسُلَهُ بِمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ فَأَمْتَحِنُوا أَنْفُسَكُمْ فَإِنْ كَانَتْ فِيكُمْ فَأَحْمَدُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ ذَلِكَ مِنْ خَيْرٍ وَإِنْ لَا تَكُنْ فِيكُمْ فَاسْأَلُوا اللَّهَ وَارْغَبُوا إِلَيْهِ فِيهَا قَالَ فَذَكَرَهَا عَشْرَةَ الْيَقِينِ وَ الْقَنَاعَةِ وَالصَّبْرَ وَالشُّكْرَ وَالْحِلْمَ وَحُسْنَ الْخُلُقِ وَالسَّخَاءَ وَالْغَيْرَةَ وَالشَّجَاعَةَ وَالْمُرُوءَةَ قَالَ وَرَوَى بَعْضُهُمْ بَعْدَ هَذِهِ الْخِصَالِ الْعَشْرَةَ وَزَادَ فِيهَا الصِّدْقَ وَ أَدَاءَ الْأَمَانَةِ.» (امام صادق علیه السلام فرمود: خداوند عز و جل پیامبرانش را به مکارم اخلاق ممتاز فرمود، پس شما نیز خود را بدان بیازمایید، اگر در شما مکارم اخلاق وجود داشت، خدا را شکر کنید و بدانید که این از نیکی است، و اگر در شما نبود پس از خدا مسئلت نمایید



نمودند که عبارت است از: «الْيَقِينُ وَالْقَنَاعَةُ وَالصَّبْرُ وَالشُّكْرُ وَالْحِلْمُ وَحُسْنُ الْخُلُقِ وَالسَّخَاءُ وَالْغَيْرَةُ وَالشَّجَاعَةُ وَالْمُرُوءَةُ.» و سالک در روز عید باید محاسبه نماید که در این صفات نسبت به قبل از ماه صیام و ورود به میهمانی پروردگار چقدر پیشرفت داشته است، بدین ترتیب مقام خود را در میان صائمین بشناسد و استغفاری با معرفت به درگاه الهی داشته باشد.

مطلب دوم طریقه‌ی پرداخت زکات فطره است که هرچند برعهده‌ی سرپرست خانواده است، ولی بنا بر آن که صدقه به هردستی بگردد انفاق مستقل محسوب می‌شود، بهتر است در رساندن صدقات و زکات فطره به اهل آن فعال بود که واسطه‌ی خیر مانند صاحب خیر است.

مطلب پایانی آن که هرچند در میان اعیاد، عید فطر روز جایزه و نشاط است، ولی مؤمن در اعماق دل خود غمی کهن دارد و بنا بر توصیه‌ی سید نباید چندان خوش بگذراند؛ زیرا اولاً نمی‌داند که نامه‌ی عمل او در زمره‌ی کدامین روزه‌داران به محضر مولایش عرضه می‌گردد، و ثانیاً به خاطر داشته باشد که به برکت ماه صیام و در غل و زنجیر بودن شیاطین و ضیافت مولای رحیم و ودود خود، یک ماهی در امن و آسایش و انس با محبوب گذشت و از

و بدان رغبت کنید. سپس حضرت مکارم اخلاق را برشمرد که ده تا بود: یقین، قناعت، صبر، شکر، حلم، خوش خلقی، دست و دل بازی، غیرت، شجاعت و مردانگی. برخی پس از این ده خصلت، راستگویی و امانت داری را هم ذکر کرده اند. - الکافی (ط. الإسلامية)،

فردا، اوست و حملات شیاطین و ابالسه؛ تا چگونه بتواند از عهده‌ی جنگ با آنان برآید و بر تسویلات نفس اماره فائق شود. و لذا بهتر است که سالک مغموم از تنهایی خود و مکاید شیطان باشد و به یاد غربت خود از امام زمانش عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيفَ باشد، که در چنین روزی می‌باید به امامت مولای خود نماز عید می‌کرد، ولی از رؤیت جمالش و بهره‌مندی از برکات وجودش محروم است و چه غصه‌ای بالاتر از غریبی و غربت یتیمی و بی‌سرپناهی...

سینه‌ام ز آتش دل، در غم جانانه بسوخت
آتشی بود در این خانه، که کاشانه بسوخت
تنم از واسطه‌ی دوریِ دلبر بگداخت

جانم از آتش هجرِ رخ جانانه بسوخت
هر که زنجیر سر زلفِ گره‌گیر تو دید

شد پریشان و دلش بر من دیوانه بسوخت
سوز دل بین، که ز بس آتش و اشکم، دل شمع

دوش بر من، ز سر مهر، چو پروانه بسوخت
چون پیاله، دلم از توبه که کردم بشکست

چون صُراحی، جگرم بی‌می و پیمان به سوخت
ماجرای کم‌کن و بازآ، که مرا مَرْدُم چشم

خرقه از سر به در آورد و به شکرانه بسوخت
آشنایان، نه غریب است، که دلسوز مانند

چون من از خویش برفتم، دل بیگانه بسوخت
خرقه زهد مرا، آبِ خرابات ببرد

خانه عقل مرا، آتش خُمخانه بسوخت
تَرک افسانه بگو حافظ و می نوش دمی

که نخفتیم شب و شمع به افسانه بسوخت



و چه بهتر که لحظاتی را با خود خلوت کند و با مولای
خود زمزمه ای داشته باشد.

ای آفتاب سوزان! می سوزد اندرونم
یک ساعت بگنجان، در سایه ی عنایت
در این شب سیاهم، گم گشت راه مقصود
از گوشه ای برون آی، ای کوکب هدایت!
از هر طرف که رفتم، جز وحشتم نیفزود
زنهار از این بیابان! وین راه بی نهایت!

برخی توصیه‌های غذایی برای روزه گرفتن در فصل گرما

هرچند توصیه‌های بهداشتی در ماه مبارک در فضای مراقبات معنوی نمی‌گنجد، ولی اگر در روزهای گرم و بلند این ایام تغذیه‌ی درستی نداشته باشیم، توفیق معنوی ما نیز در روزها و شب‌های این ماه عزیز از دست می‌رود. و گرچه امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «أَفْضَلُ الْجِهَادِ الصَّوْمُ فِي الْحَرِّ»؛ یعنی بالاترین جهاد و مبارزه با شیطان روزه گرفتن در شدت حرارت گرماست، و هر مقدار عمل عبادی با مشقت بیشتری انجام شود اجر بیشتری دارد، ولی هرچه مبارزه با شیطان سخت‌تر می‌شود، مهارت‌های بیشتری نیز می‌طلبد. از آن جا که سختی اصلی در روزه‌ی هنگام تابستان تشنگی است، برای فائق آمدن بر آن به چند نکته پیرامون نحوه‌ی افطار و تناول سحری اشاره می‌شود:

در هنگام افطار، خصوصاً در فصل گرما، بدن بسیار تشنه است. در این شرایط نوشیدن آب همراه با غذا هنگام افطار پسندیده نیست؛ زیرا این کار از یک سو کراحت دارد، و از سوی دیگر تا غذا دوره‌ی چند ساعته‌ی



هضم خود را نگذارند جذب بدن نمی شود و در تمام این مدت احساس تشنگی همچنان باقی می ماند. لذا کسانی که هنگام افطار، آب و غذا را با هم می خورند، شکمشان سنگین می شود ولی تشنگی شان برطرف نمی گردد. توصیه آن است که هنگام اذان مغرب یک یا دو لیوان آب ولرم به همراه مقداری عسل، جرعه جرعه نوشیده شود و سپس نماز مغرب و عشاء خوانده شود و پس از آن غذا میل گردد. این کار موجب می شود که بین نوشیدن آب و خوردن غذا حدود نیم ساعت فاصله بیفتد و در این فاصله، آب و مواد قندی طبیعی جذب بدن شود.

عسل از جمله غذاهایی است که به سرعت قند خون را تأمین می کند. لذا نوشیدن این شربت (آب ولرم و عسل) علاوه بر تأمین آب بدن، احساس گرسنگی انسان را که به واسطه ی کم شدن قند خون است فرو می نشاند.

همچنین بهتر است پس از افطار حدود یک الی دو ساعت مایعات خورده نشود؛ زیرا موجب نفخ شکم و سنگینی معده می گردد و توفیق عبادت در نیمه های شب را از انسان سلب می کند.

در هنگام سحر، بهتر است غذاهای ساده میل شود و از غذاهای پخته شده و گوشت استفاده نشود.

هنگام سحر، برای تأمین آب بدن، خوردن سبزی و میوه های فیبردار مثل خربزه و هندوانه بهتر از خوردن آب است. زیرا آب موجود در این خوراکی ها آرام آرام جذب بدن می شود و آب بدن را برای مدت بیشتری تأمین می کند.



اما آب و مایعات عادی، به علت جذب سریع در مدت کوتاه‌تری از بدن دفع می‌شوند و در روزهای بلند تابستان موجب تشنگی انسان از ظهر به بعد می‌شوند. مصرف غذاهای چرب هنگام سحر، باعث تشنگی انسان در طول روز می‌شود. این تشنگی ناشی از کمبود آب بدن نیست، بلکه ناشی از بالا رفتن چربی خون است.

مؤسسه فرهنگی هنری
جلوه نور علوی

Site: www.Jelveh.org

Email: info@jelveh.org

سامانه پیامکی: ۰۲۱۳۳۹۸۷۹۹۰

تلفن: ۰۹۱۹۷۰۱۷۶۰۶ / ۳۳۹۸۷۹۹۰ / ۳۳۹۸۸۰۴۹

برای اطلاع از برنامه جلسات و جدیدترین آثار و
تألیفات استاد، ۱۱۰ رابه سامانه پیامک فرمایید.