

# اعمال ماه رمضان و اهمیت آن

و سیره ائمه و اولیاء الهی در این ماه



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقاله پیش رو، در مقام بیان اهمیت ماه مبارک رمضان و ویژگی های آن است که برگرفته از سخنان حضرت علامه آیت الله سید محمدحسین حسینی طهرانی و حضرت آیت الله سید محمدمحسن طهرانی رضوان الله علیهما می باشد.

## ویژگی های ماه مبارک رمضان در کلام رسول خدا صلی الله علیه و آله

### و سلم

امام رضا از پدراناش، از امیرالمؤمنین علیهم السلام روایت می کنند که آن حضرت فرمود:

روزی رسول خدا برای ما خطبه ایراد می فرمود و چنین فرمود:  
 «أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ [عَلَيْكُمْ] شَهْرُ اللَّهِ، بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ. شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ وَأَيَّامُهُ أَفْضَلُ الْأَيَّامِ وَلَيَالِيهِ أَفْضَلُ اللَّيَالِي وَسَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ.

«ای مردم! به درستی که ماه خدا به سوی شما می آید، درحالی که نوید برکت و رحمت و آمرزش را به همراه دارد. ماهی که از همه ماهها نزد پروردگار بافضیلت تر است و روزها و شبها و ساعات آن بر سایر روزها و شبها و ساعات ماههای دیگر برتری دارند.

هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضِيَافَةِ اللَّهِ وَجُعِلْتُمْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كِرَامَةِ اللَّهِ؛ أَنْفَاسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ وَتَوْمُكُمْ فِيهِ عِبَادَةٌ وَعَمَلُكُمْ فِيهِ مَقْبُولٌ وَدُعَاؤُكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ.

ماهی که برای میهمانی پروردگار دعوت شده اید و از جمله افرادی که مورد کرامت و تکریم پروردگار قرار گرفته اند، واقع شده اید. نفس های شما در این ماه تسبیح به حساب می آید و خواب شما در این ماه عبادت نوشته می شود، اعمال شما در این ماه مورد قبول حضرت حق است و دعاها و دعاها شما به مرتبه اجابت خواهد رسید.

فَاسْأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بِنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ وَقُلُوبٍ طَاهِرَةٍ أَنْ يُوَفِّقَكُمْ لِصِيَامِهِ وَتِلَاوَةِ

کتابه؛ فَإِنَّ الشَّقَىٰ مَنْ حُرِمَ غُفْرَانَ اللَّهِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْعَظِيمِ.

پس با قلبی خالص و نیتی پاک و صادق از خدا بخواهید که شما را موفق به روزه‌داری و تلاوت قرآن بدارد. به تحقیق که شقی و بدبخت کسی است که از آمرزش الهی در این ماه با عظمت محروم گردد.

وَ اذْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَهُ، وَ تَصَدَّقُوا عَلَىٰ فُقَرَائِكُمْ وَ مَسَاكِينِكُمْ، وَ وَقَّروا كِبَارَكُمْ، وَ ارحموا صِغَارَكُمْ، وَ صَلُوا ارحامَكُمْ، وَ احْفَظُوا اَلْسِنَتَكُمْ، وَ غَضُّوا عَمَّا لَا يَحِلُّ النَّظْرُ اِلَيْهِ اَبْصَارَكُمْ وَ عَمَّا لَا يَحِلُّ اَلِاسْتِمَاعُ اِلَيْهِ اَسْمَاعَكُمْ، وَ تَحَنَّنُوا عَلَىٰ اَيِّتَامِ النَّاسِ يَتَحَنَّنَ عَلَىٰ اَيِّتَامِكُمْ، وَ تَوَبُّوا اِلَى اللَّهِ مِنْ ذُنُوبِكُمْ، وَ ارفَعُوا اِلَيْهِ اَيْدِيَكُمْ بِالْذُّعَاءِ فِي اَوْقَاتِ صَلَاتِكُمْ؛ فَإِنَّهَا اَفْضَلُ السَّاعَاتِ يَنْظُرُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ فِيهَا بِالرَّحْمَةِ اِلَىٰ عِبَادِهِ يُجِيبُهُمْ اِذَا نَاجَوْهُ وَ يُلَبِّئُهُمْ اِذَا نَادَوْهُ وَ يُعْطِيهِمْ اِذَا سَأَلُوهُ وَ يَسْتَجِيبُ لَهُمْ اِذَا دَعَوْهُ.

گرسنگی و عطش در این ماه شما را به یاد گرسنگی و عطش روز قیامت بیندازد. بر فقراء و تنگ‌دستان ببخشایید، بزرگانان را تعظیم و تکریم، و زیردستان را مورد رأفت و رحمت قرار دهید. ارحام و خویشان خود را صله رحم کنید. زبان خود را نگه دارید و چشمان خود را از آنچه مورد سخط و غضب الهی است پبوشانید. گوش‌های خود را از آنچه شنیدنش نکوهش شده است ببندید. بر یتیمان مردم رأفت کنید تا بر یتیمان شما رأفت و عطفوت کنند. از گناهان خویش به درگاه الهی طلب مغفرت نمایید. در اوقات نماز دست‌های خود را برای دعا به پیشگاه خدا بلند کنید، و بدانید که اوقات نماز برترین اوقات است در نزد پروردگار که خدای متعال به بندگانش نظر لطف و مرحمت می‌اندازد؛ اگر او را بخوانند پاسخ می‌دهد و چون او را ندا کنند می‌پذیرد و جواب مثبت می‌دهد و اگر از او چیزی درخواست کنند عطا می‌کند و دعوت آنها را رد نمی‌نماید.

اَيُّهَا النَّاسُ! اِنَّ اَنْفُسَكُمْ مَرْهُونَةٌ بِاَعْمَالِكُمْ، فَفَكُّوْهَا بِاسْتِغْفَارِكُمْ، وَ ظُهُورَكُمْ ثَقِيْلَةٌ مِنْ اَوْزَارِكُمْ، فَخَفِّفُوْا عَنْهَا بِطَوْلِ سُجُوْدِكُمْ؛ وَ اعْلَمُوا اَنَّ اللَّهَ اَقْسَمَ

بِعِزَّتِهِ أَنْ لَا يَعَذِّبَ الْمُصَلِّينَ وَالسَّاجِدِينَ وَأَنْ لَا يَرَوْعَهُمْ بِالنَّارِ يَوْمَ يَقُومُ  
النَّاسُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ.

ای مردم! بدانید که افعال و اعمال، جانهای شما را در بند گرفتاری‌ها و عالم شهوات و دنیای دنی در آورده است، پس با طلب آمرزش از خدا آنها را رها سازید و از قید عالم شهوت بیرون آورید. آثار و پیامدهای کردار ناشایست، بر پشت شما سنگینی نموده است؛ پس به واسطه سجده‌های طولانی این بار گران را از دوش خود بردارید. و بدانید که خدای متعال به عزت و جلال خود سوگند یاد کرده که نمازگزاران و سجده‌کنندگان را به عذاب کیفر ندهد، و به آتش دوزخ آنان را بیمناک نسازد در روزی که همه در پیشگاه حساب اعمال، نزد او حاضر می‌شوند.

أَيُّهَا النَّاسُ! مَنْ فَطَّرَ مِنْكُمْ صَائِتًا مُؤْمِنًا فِي هَذَا الشَّهْرِ كَانَ لَهُ بِذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ  
عِتْقٌ نَسَمَةٍ وَمَغْفِرَةٌ لِمَا مَضَى مِنْ ذُنُوبِهِ.

قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! فَلَيْسَ كُلُّنَا يَقْدِرُ عَلَى ذَلِكَ! فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: اتَّقُوا  
[اللَّهُ] النَّارَ وَ لَوْ بِشِقِّ قَمْرَةٍ، اتَّقُوا النَّارَ وَ لَوْ بِشَرْبَةِ مِنْ مَاءٍ.

ای مردم! کسی که در این ماه روزه‌داری را افطار دهد، مانند کسی است که بنده‌ای را در راه خدا آزاد نموده است و تمام گناهان گذشته او مورد آمرزش قرار می‌گیرد.

بعضی به پیامبر عرض کردند: همه ما قادر نیستیم که روزه‌داران را به افطار دعوت کنیم! پیامبر فرمود: تقوا را برای خود تحصیل نمایید گرچه به مقدار افطار دادن به اندازه تکه‌ای از خرما باشد، یا جرعه‌ای از آب.

أَيُّهَا النَّاسُ! مَنْ حَسَّنَ مِنْكُمْ فِي هَذَا الشَّهْرِ خُلُقَهُ كَانَ لَهُ جَوَازًا عَلَى الصَّرَاطِ  
يَوْمَ تَزَلُّ فِيهِ الْأَقْدَامُ، وَ مَنْ خَفَّفَ فِي هَذَا الشَّهْرِ عَمَّا مَلَكَتْ يَمِينُهُ خَفَّفَ اللَّهُ  
عَلَيْهِ حِسَابَهُ، وَ مَنْ كَفَّ فِيهِ شَرُّهُ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ غَضَبَهُ يَوْمَ يَلْقَاهُ، وَ مَنْ أَكْرَمَ فِيهِ  
يَتِيمًا أَكْرَمَهُ اللَّهُ يَوْمَ يَلْقَاهُ.

ای مردم! کسی که در این ماه اخلاق خود را نیکو کند، در روزی که قدم‌ها

بر بالای صراط می‌لرزد و جواز عبور از صراط را دریافت خواهد کرد. کسی که در این ماه بر غلامان و کنیزانش آسان بگیرد، خدای متعال در روز بازپسین بر او آسان خواهد گرفت. کسی که آزارش به دیگران را در این ماه کنترل نماید، خداوند در روز قیامت او را مورد سخط و غضب خود قرار ندهد. کسی که یتیمی را در این ماه گرامی بدارد، خدا در روز ملاقات با بندگانش او را گرامی خواهد داشت.

وَمَنْ وَصَلَ فِيهِ رَحْمَةً وَصَلَهُ اللَّهُ بِرَحْمَتِهِ يَوْمَ يَلْقَاهُ، وَمَنْ قَطَعَ فِيهِ رَحْمَةً قَطَعَ اللَّهُ عَنْهُ رَحْمَتَهُ يَوْمَ يَلْقَاهُ، وَمَنْ تَطَوَّعَ فِيهِ بِصَلَاةٍ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بَرَاءَةً مِنَ النَّارِ، وَمَنْ أَدَّى فِيهِ فَرَضًا كَانَ لَهُ ثَوَابٌ مِّنْ أَدَى سَبْعِينَ فَرِيضَةً فِيهَا سِوَاهُ مِنَ الشُّهُورِ، وَمَنْ أَكْثَرَ فِيهِ مِنَ الصَّلَاةِ عَلَى ثَقَلِ اللَّهِ مِيزَانَهُ يَوْمَ تَخْفُفُ الْمَوَازِينُ، وَمَنْ تَلَا فِيهِ آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ مَنْ خَتَمَ الْقُرْآنَ فِي غَيْرِهِ مِنَ الشُّهُورِ.

و کسی که ارتباط با خویشان خود را در این ماه پیوند دهد، خداوند در روز جزا بین او و خود به رحمت و اسعه‌اش پیوند برقرار نماید. کسی که قطع رحم نماید، خدا رحمتش را در روز قیامت از او دریغ نماید. کسی که در این ماه نافله‌ای بخواند، خداوند برائت از آتش دوزخ را برای او می‌نویسد. کسی که واجبی از واجبات را در این ماه انجام دهد، خدای متعال ثواب هفتاد عمل واجب در غیر این ماه برای او منظور می‌دارد. کسی که در این ماه بر من درود بفرستد [یعنی اللهم صلّ علی محمد و آل محمد بگویند] خداوند کفّه ترازوی عمل او را در روزی که کفّه‌های ترازوی اعمال سبک است، سنگین خواهد نمود. و کسی که در این ماه آیه‌ای از قرآن بخواند، مانند کسی است که یک ختم قرآن در غیر این ماه نموده است.

أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ فِي هَذَا الشَّهْرِ مُفْتَحَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يَغْلِقَهَا عَنْكُمْ [عليكم]، وَأَبْوَابَ النَّارِ مُعَلَّقَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يَفْتَحَهَا عَلَيْكُمْ، وَالشَّيَاطِينَ مَغْلُوبَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يَسْلُطَهَا عَلَيْكُمْ.

ای مردم! درهای بهشت در این ماه باز است، پس از خدا بخواهید تا آن را

بر روی شما نبندد؛ و درهای جهنم [در این ماه] بر روی شما بسته است، پس از خدا تقاضا کنید تا آن را بر روی شما نگشاید؛ و بر دست و پای شیاطین در این ماه بند نهاده‌اند، پس از خدا بخواهید که آنها بر شما مسلط نگردند.

امیرالمؤمنین علیه‌السلام [در ادامه روایت] فرمودند:

فَقُمْتُ فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! مَا أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ؟

فَقَالَ: "يَا أَبَا الْحَسَنِ! أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ، الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ."

پس من ایستادم و عرض کردم: ای رسول خدا! بهترین اعمال در این ماه چه عملی است؟

حضرت فرمودند: "ای ابالحسن! بافضیلت‌ترین اعمال در این ماه دوری جستن از محرّمات الهی است."<sup>۱</sup>

## ویژگی ماه مبارک رمضان از نگاه اولیاء الهی

خصوصیت ماه رمضان عبارت است از جنبه سعه رحمت الهی که در این نحوه سعه رحمت، همه بندگان الهی شریک هستند. در ماه رجب، گرچه رحمت پروردگار شامل همه افراد است، و [گرچه] حالات و جذبات توحیدی در ماه رجب بیش از ماه شعبان و رمضان است، ولی ماه رجب نسبت به اولیاء خودش و افرادی که از نظر سلوکی مراتبی را طی کرده‌اند، یک خصوصیتی دارد؛ اما در ماه رمضان، آن جنبه رحمت پروردگار که شامل همه خواهد شد و هرکسی به اندازه خودش [از آن] سهم برمی‌دارد، بیشتر از ماه رجب است.

یعنی [در ماه رمضان] آن جنبه حالات توجه انسان، آن روحانیت، انبساط، حالت لطافت و سبکی [به‌نحو خاصی است. اما] در ماه رجب مسئله فرق می‌کند: حالات سنگین آن جذبات و بارقات و واردات توحیدی است. ولی در ماه رمضان انسان یک حالت سبکی احساس می‌کند، کأن جنبه رأفت و عطوفت پروردگار در ماه رمضان غلبه دارد و نزول فیض در ماه رمضان، عام است. فلهمذا عباراتی که درباره

ماه رمضان از ائمه علیهم السّلام و پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلّم نقل شده متفاوت است؛ عبارات، همه افراد را در بر می گیرد و خطاب به همه است: همه بیایید، همه در اینجا بر سر این سفره جمع شوید و همه از این خوانی که پروردگار گسترده است استفاده کنید.

این قدر رحمت در این ماه وسعت دارد و پراکنده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «فَإِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ حُرِمَ رِضْوَانَ اللَّهِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْعَظِيمِ؛ شقی کسی است که از رحمت الهی در این ماه محروم باشد.» پیغمبر اکرم عنوان «شقی» را آورده است؛ آدم شقی کسی است که از این باران بهره نگیرد؛ بارانی که دارد بر سر همه می آید، او برود زیر سقف [یا] چتر روی سرش بگیرد که این باران و رحمت الهی به او نخورد. چقدر انسان باید دور باشد و چه مصیبتی باید بر سر خودش بیاورد که با این فشار و شدت و غزارتِ باران رحمت در این ماه، باز مشمول رحمت الهی واقع نشود! این دیگر خیلی باید شقی باشد! پیغمبری که به همه بشارت رحمت و غفران می دهد، به افرادی «شقی» خطاب کند. این تعبیر آسان و بی محتوایی نیست؛ تعبیر تندی است! شقی یعنی کسی که تمام درهای رحمت را به روی خودش بسته است. ما به یزید و ابن زیاد و [امثال] اینها «شقی» می گوئیم! «شقی آن کسی است که از رحمت الهی در این ماه محروم باشد»؛ خیلی عجیب است!

پس باید بدانیم پیغمبر رحمت [با این کلام] چه مطلب مهمی را می خواهد به ما بفهماند؛ می خواهد بگوید: ای آدم! ای کسی که من برای دستگیری تو آمده‌ام! تشریح و این احکام را برای تو آورده‌ام، بدان که چه کیمیا و گوهری در دستت قرار

۱. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۴۵

۲. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۳۵ ه.ق، جلسه ۱

۳. غزارت: کثرت و فراوانی.

۴. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۴۵

۵. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۳۵ ه.ق، جلسه ۱

داده‌ام! قدرش را بدان! مبدا شقی بشوی! مبدا ماه رمضان بیاید و برود و آن استفاده‌ای که باید بکنی و آن منظور و مقصودی که باید انجام شود، حاصل نشده باشد.

در بعضی از روایات آمده است: «کسی که در ماه رمضان مشمول رحمت الهی واقع نشد، باید صبر کند تا هنگام عرفات در ذی‌حجّه، آنجا مشمول رحمت الهی قرار بگیرد.»

آیا دیده‌اید در یک جاده سرازیری حتی اگر ماشین خاموش هم باشد، همین قدر که شما ترمز نزنید ماشین خودش حرکت می‌کند؟ ما می‌آییم ترمز می‌زنیم، نگهش می‌داریم. ماه رمضان این است؛ اصلاً انسان بخواهد یا نخواهد در این ماه دارد حرکت می‌کند، مگر اینکه خدای نکرده بیاید با وسایل و مسائل دیگری جلوی این رحمت را بگیرد و مرتباً این رحمت را خراب کند. لذا در این روایت پیغمبر اکرم فرمودند: «أَنْفَاسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ؛ [نَفَسَ هَآءِ شَمَا فِي هَآءِ مَآهِ تَسْبِيحٌ بِه حَسَابٌ مِى آيِد.]» ما درباره غیر ماه رمضان [چنین چیزی] نداریم و این مسئله یک مسئله تعبّدى که نیست. چرا نفس‌های ما در ماه رمضان حکم تسبیح دارد؟ چون این نفس منبعث از حال است؛ وقتی که حال عوض شود، حال تقرّب پیدا شود، لحظاتی که بر انسان می‌گذرد هم لحظات در حال نزدیک شدن است و حکم تسبیح و ذکر را دارد. «تُوْمُكُمْ فِيهِ عِبَادَةٌ؛ خوابتان در این ماه عبادت است»؛ الآن خواب ما عبادت نیست، غفلت است.<sup>۲</sup>

### ماه بهره‌مندی از نفحات الهی

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در روایتی می‌فرماید:

«أَلَا إِنَّ لِلَّهِ فِي أَيَّامِ دَهْرِكُمْ نَفْحَاتٌ، أَلَا فَتَعَرَّضُوا لَهَا وَ لَا تُعَرِّضُوا عَنْهَا.

«آگاه باشید که برای شما در مدت زندگی خود نفحاتی می‌رسد، خودتان

۱. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۳۵ ه.ق، جلسه ۱.

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۴۵.



را در معرض آن قرار دهید تا نفحات الهی و سبحانی به قلب شما بگیرد و  
برخورد کند!»<sup>۱</sup>

اگر در حالی که آن نفحاتِ خاص می‌آید، انسان مراقب و به حال توجه باشد و دل خودش را متوجه پروردگار کند، قلب آن نفحات را می‌گیرد، اما اگر در آن وقت غافل باشید، عیناً مانند آبی است که از آسمان می‌آید و شما کاسه و سینی را واژگون گرفته‌اید؛ این قطرات آب روی این سینی و کاسه می‌آید، ولی از اطرافش همین‌طور بیرون می‌ریزد، و آن وقت کاسه و سطل و سینی پُر نمی‌شود. اگر انسان به غیرِ خدا غافل باشد، نفحاتی که از عالم غیب روی سر و دل انسان می‌ریزد، در دل نمی‌رود، [بلکه] از روی دل و اطراف انسان خارج می‌شود.<sup>۲</sup>

### توبه قبل از ورود به ماه مبارک

بزرگان می‌فرمودند: انسان قبل از ماه مبارک باید توبه کند؛ غسل توبه انجام دهد که همان غسل استخاره است و بعد دو رکعت نماز توبه و صد مرتبه در سجده «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ» [بگوید]. حالش را در هنگام استغفار، واقعاً حال بیرون آمدن از جنبه‌های تکثر و وارد شدن در حریم عبودیت قرار دهد: خدایا تا حالا هرچه ما انانیت و تفرعن داشتیم، هرچه بیا و برو داشتیم، دیگر این‌ها را کنار می‌گذاریم و رو به سوی تو قرار می‌دهیم؛ آنچه برای ما تقدیر می‌کنی، ما همان را می‌خواهیم؛ حتی روزه‌ای که می‌خواهیم بگیریم، برای کیف نفس نمی‌خواهیم بگیریم! [گرچه] باز این هم خودش خیلی مهم و والاست که یکی برای اینکه به آن حالات و نعمات برسد روزه بگیرد، ولی ببینید بزرگان ما را کجا برده‌اند! از اینجا بالاتر! [می‌گویند: در این مرتبه هم] نایستید! [بلکه این گونه نیت کنید که] «خدایا،

۱. بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۲۲۱.

۲. شرح دعای ابو حمزه ثمالی (علامه طهرانی)، ج ۲، ص ۱۵۴.

۳. تفرعن: خودخواهی و خودپرستی و انانیت.

این روزه‌ای که می‌گیریم، برای اینکه ما را به تو برساند می‌گیریم!<sup>۱</sup>

## اهمیت مراقبه در ماه رمضان

معنای مراقبه این است که انسان خیال خود را دربارهٔ مسائل تصحیح کند؛ توهّمات را از بین ببرد و سعی کند روی مطالب بیشتر فکر کند. از یکی از عرفاء پرسیدند: «توحید چیست؟» گفت: «التَّوْحِيدُ تَصْحِيحُ الْخِيَالِ؛ خیالت را درست کن، می‌شود توحید.»<sup>۲</sup>

هر مقدار که ما بیشتر در [تقویت] جنبهٔ تخیل و قوهٔ واهمه و متخیلهٔ نفس بکشیم، از آن طرف محروم خواهیم شد؛ و هر چه قدر قوهٔ متوهّمه و متخیلهٔ خود را کم کنیم، از انوارِ عقل و بهاء و جلال و جمال پروردگار بیشتر می‌توانیم بهره‌مند شویم. امتحانش هم خیلی راحت است! یک روز انسان مراقبه کند، بعد حال خودش را در آن نماز می‌فهمد. یک روز انسان بنشیند با این و آن حرف بزند، از مسائل مختلف و بالا و پایین [بگوید و بشنود]، شب حالتِ خودش را می‌فهمد. مرحوم علامهٔ طباطبایی رضوان‌الله‌علیه می‌فرمودند: «هر روزی که مراقبهٔ خود را بیشتر کنم، مشاهدات من در شب لطیف‌تر است.» یعنی جنبهٔ اتصال و تجرّدِ مشاهدات من در شب قوی‌تر است.<sup>۳</sup>

## تصحیح خیال، مهم‌ترین شرط سلوک

مهم‌ترین مطلب برای حرکت انسان و عبور از تعلقات و توهّمات به سمت تجرّد و توحید، ذهنِ صاف و خالی است. نفس باید صاف باشد؛ نفسی که در توهّمات به سر می‌برد نمی‌تواند حرکت کند، قدم نمی‌تواند بردارد، توجه نمی‌تواند بکند، نماز نمی‌تواند بخواند، روزه نمی‌تواند بگیرد. قرآن هم می‌خواند فقط از همین عبارات ظاهری رد می‌شود. یک صفحه قرآن می‌خواند با هزار فیلمی

۱. شرح حدیث عنوان بصری، جلسهٔ ۲۰۰.

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسهٔ ۱۹۰.

۳. شرح حدیث عنوان بصری، جلسهٔ ۱۱۸.

که از اول تا آخر در قرآن می‌بیند! یک قرآن می‌خواند با تمام تصورات و توهّمات که دارد! آن‌طور نیست که وقتی نگاه می‌کند ذهن و نفسش خالی باشد. خیلی این مسئله مهم است.

## ضرورت شروع مراقبه از اول ماه مبارک

بدانید تقدیر شب بیست و سوم شما از روز اول ماه رمضان است! خیال نکنید که حالا ده بیست روز را می‌گذرانیم [و بعد] شب بیست و سوم شروع می‌کنیم قرآن و جوشن و ادعیه خواندن؛ هیچ فایده‌ای ندارد! بیخود دنبالش نروید و زحمت نکشید! آن جوشنی که شب بیست و سوم یک دفعه سبز شود و نمازخواندنی که یک دفعه شب بیست و سوم شروع شود، هیچ فایده‌ای ندارد! [بلکه] توجه و تنبّه و تذکر نسبت به مقام عبودیتی که از روز اول ماه رمضان زمینه‌اش پیدا شود، در شب بیست و سوم کار می‌کند. حالی که انسان در این روزها [ی ابتدایی ماه رمضان] به واسطه مراقبه و در جهت مثبت، یا بر خلاف مراقبه و در جهت منفی پیدا می‌کند، آهسته آهسته جلو می‌آید و در شب قدر تکمیل و تقدیر می‌شود.

## رعایت مراقبه در برخورد با دیگران

مراقبه یعنی انسان آن حال تذلل و نیاز را همیشه با خود داشته باشد و عبودیت خود را برای خدا نگه دارد. وقتی با مردم برخورد می‌کند، با جنبه عبودیت برخورد کند، نه طلبکارانه و با جنبه کثرت و انانیت؛ که آن‌طور برخورد کردن - در هر مرحله و مقامی که هست - [موجب] انقطاع فیض است.

## بیان پنج مسئله کلی در باب مراقبه

مرحوم علامه طهرانی رضوان الله علیه در توضیح مراقبه می‌فرماید: «کلیات مراقبه که بر حسب منازل مختلف، جزئیات آن متفاوت است، در پنج چیز خلاصه

۱. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۲۲۶.

۲. شرح حدیث عنوان بصری، مجلد ۲۰۰.

۳. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۲۳، جلسه ۴.

می شود:

صمت و جوع و سَهَر و عزلت و ذکرِی به دوام

ناتمامان جهان را کند این پنج تمام

## اول: صَمَت و سکوت

روایتی داریم به نام روایت معراجیه که با عبارت «یا اَحمَد یا اَحمَد» شروع می شود که مرحوم مجلسی در جلد هفدهم بحار الأنوار به نقل از ارشاد دیلمی بیان می کند. خدا می داند که در این روایت چه اسراری از صمت و سکوت بیان شده، که «یا احمَد! یا احمَد! آن کسانی که به درجه صدیقین و مقربین می رسند و آن درجات را طی می کنند، اینها بایستی که در راهشان سکوت اختیار کنند.»

روایتی داریم از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم که می فرماید: «لَوْلَا تَمْرِیجٌ فِی قُلُوبِکُمْ وَ تَکْثِیرٌ فِی کَلَامِکُمْ لَرَأِیْتُمْ مَا أَرِیْ و لَسَمِعْتُمْ مَا أَسْمَعُ؛ اگر این اضطراب و تشویش و دگرگونی در دل های شما نبود، و این زیادی گفتار بر زبان شما نبود، هرآینه البته شما می دیدید آنچه من می بینم و می شنیدید آنچه من می شنوم.»

باز در حدیث نبوی دیگر داریم از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم که: «لَوْلَا أَنَّ الشَّیَاطِینَ یُحْمِوْنَ حَوْلَ قُلُوبِ بَنِی آدَمَ لَرَأَوْا مَلَکُوتَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ؛ اگر شیاطین اطراف قلب فرزند آدم دور نمی زدند و آن را احاطه نمی کردند، این فرزند آدم ملکوت آسمان و زمین را می دید.»

زیادی گفتار چه ربطی به قلب دارد؟ این گفتار و کلامی که انسان دارد یک اثر وجودی از نفس اوست که ناشی از اراده اوست. نفس چیزی را می بیند، تصویری می کند، خواهشی دارد، صورتی را در نزد خودش از معنا یا از صور ذهنی در نظر

۱. سَهَر: شب بیداری.

۲. جهت اطلاع بیشتر از این روایت شریف به الله شناسی، ج ۲، ص ۷۱ مراجعه شود. (محقق)

می آورد، آن وقت غیر از زبان راهی ندارد که آن معنا را برای دیگری القاء کند؛ پس این گفتار، یک گفتار جدای از دل نیست، اثری است که از دل و نیت حکایت می کند؛ پس گفتار نشان دهنده نفس و حقیقت انسان است، گفتار نشان دهنده صاحب نفس است، گفتار نشان دهنده شقی و سعید است. افکار و نیات و عقائد و اراده انسان از آثار نفس انسان است و این گفتار حکایت از آنها می کند؛ پس وجود نازله ای از همان معانی منطوقی در نفس است؛ یعنی وقتی نفس و خواهش و تقاضا و اراده اش را بخواهیم پایین بیاوریم، با همین گفتار پایین آورده ایم و نشان داده ایم؛ پس گفتار هر کس نماینده اوست، نماینده شخصیت و حرکت اوست؛ چون گفتار، خود او را نشان می دهد؛ این رابطه بین گفتار و قلب است.

حالا چرا انسان گفتار نکند؟ اگر قلبش، مانند صدیقین و مقربین صاف و مطهر و پاک و راه رفته و [به مقام کمال] رسیده باشد، گفتارش عین حق است؛ کم باشد، زیاد باشد، شب تا صبح باشد، هیچ تفاوتی نمی کند. مثل خطبه ها و فرمایشاتی که امیرالمؤمنین علیه السلام دارند، آنها حق اند؛ چون این گفتار از آن نفس نیست، از آن خداست، پس گفتار عین حق است. کم باشد، زیاد باشد، یکی است.

و اما آن کسی که می خواهد عبور کند، باید گفتار خودش را تصحیح و کنترل کند. برای اینکه گفتارش را کنترل کند، باید قلبش را کنترل کند تا گفتار به زبان نیاید؛ چون بین گفتار و قلب رابطه هست، لذا انسان بایستی سکوت اختیار کند تا قلب هم تکان نخورد و آرام بگیرد. انسان وقتی آن معانی را که می خواهد در ذهن بیاید، به زبان نیاورد، آنجا ترمز می کند، دیگر نمی گذارد آن معانی ولو معنای خراب باشد، نزول پیدا کند.

من باب مثال: انسان غضب کرده، می خواهد کسی را سب کند، اگر جلوی گفتار خودش را نگیرد سب می کند؛ ولی اگر در نیت می خواهد سب کند، اما جلوی گفتار را بگیرد، آنجا ترمز شده، جلوگیری کرده، دندان روی جگر گذاشته و جلوی خودش را گرفته و نگذاشته آن معنی خراب به زبان بیاید. این معنا اگر تکرار پیدا کند و برای انسان ملکه بشود، دیگر نیت بد هم نمی آید. ده بار انسان می خواهد به

کسی تندی کند ولی برای خدا جلوی خودش را می‌گیرد، دیگر نیت تندی هم برایش نمی‌آید، فکر تندی نمی‌آید دیگر، فکر خراب برایش نمی‌آید، و کنترل این هم به دست زبان است؛ یعنی راه کنترل قلب حفظ زبان است. می‌گوید: زبان را ببند تا قلب خراب نشود؛ و این آرامشی که برای قلب پیدا می‌شود به واسطه این است که زبان باید ساکت باشد؛ و الا اگر زبان حرکت کند، قلب همیشه در ترمیج است، همیشه آشوب است؛ زیرا که زبان نماینده قلب است و با مُدْرَکاتِ قلبی نسبت مستقیم دارد.

## تمثیل زیبای مرحوم قاضی از اضطراب دل

مرحوم حاج میرزا علی آقای قاضی رحمة الله علیه که استاد علامه طباطبایی و اساتید دیگر ما هستند، مثال خیلی لطیف و خوبی می‌زدند که سالک راه خدا وقتی سکوت اختیار می‌کند، به واسطه سکوت، کأنه این لردهای نفس [او] ته‌نشین می‌شود. سابقاً که در جوی‌ها آب می‌آمد، مردم آب‌های آلوده را در آب‌انبار یا در حوض می‌انداختند، مدتی می‌گذاشتند بماند تا اینکه جرم و کثافتش ته‌نشین می‌شد، آن وقت آب صاف می‌شد و استعمال می‌کردند.

سالک حتماً باید ساکت و آرام باشد تا ته‌نشین بشود؛ اگر این آب که در حوض یا آب‌انبار می‌آمد دائماً به حرکت بود، هیچ وقت ته‌نشین نمی‌شد و همیشه آلوده بود؛ پس برای اینکه آن غش‌ها و آلودگی‌هایی که در نفس هست ته‌نشین شود، حتماً باید برای انسان آرامش پیدا شود، و آرامش به واسطه سکوت است. سکوت این آب‌ها را آرام می‌کند، و تمام این لردها ته‌نشین می‌شود، و بعد هم به حول و قوه خدا متحجّر می‌شود.

یعنی اگر این آب ته‌نشین شد، ولی هنوز متحجّر نشده، دومرتبه انسان با یک چوبی این آب را به هم زد، دومرتبه گل‌آلود می‌شود؛ اما اگر همین‌طور ادامه داد و

استقامت کرد، این لِردها متحجّر می شود. این سنگ‌هایی را که ما الآن به صورت‌های طبقه در رودخانه‌ها و دریاها و کوه‌ها می‌بینیم، سابقاً گل و لای بوده، وقتی رفته نشسته، متحجّر شده، سنگ شده است که دیگر به هیچ وجه قابل حرکت نیست. وقتی نفس هم تکان بخورد، باز هم آب صاف تکان می‌خورد، آن شیطان در آنجا متحجّر شده و هیچ قابل تکان خوردن نیست. چون [در این تشبیه] شیطان یعنی لِرده، شیطان یعنی کثافات که متحجّر شده و دیگر قابل تکان خوردن نیست.

لذا پیغمبر فرمود: «هر نفر از افراد بنی آدم یک شیطانی دارد.» گفتند: «یا رسول‌الله! با شما هم شیطان هست؟» فرمود: «بله، ولکن شیطانی اَسَلَمَ بیدی؛ با من هم شیطان هست، ولی شیطان من به دست من تسلیم و مأمور امر من شده است.» اگر پیغمبر دارای نفس نبود، [دیگر] مقامات نداشت. این شیطانی هم که پروردگار علیّ اعلیّ او را ایجاد کرده، یک نمونه و ظهوری [از آن را] در همه نفس قرار داده، برای پیغمبر هم بود، ولی پیغمبر این شیطان را سرکوب و تسلیم امر خودش کرد. پیغمبر نفس دارد و از نفس حُسن استفاده می‌کند، نه سوء استفاده. اما اگر انسان عنان شیطان را رها کرد و خودش را به دست شیطان سپرد، خودش تسلیم شیطان شد، اینجا کار خراب است.

## تجلیات خدا فقط در سایه آرامش نفس

بنابراین راه سیر و سلوک برای آرامش نفس است؛ که تجلیات خدا فقط در سایه آرامش نفس است: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾؛ «فقط با یاد خدا دل آرام می‌گیرد.» همه موجودات کون و مکان انسان را به خودشان دعوت می‌کنند، و هر موجودی انسان را در تمریج و تشویش و اضطراب و خاطره‌های نگران‌کننده و

۱. مجمع الزوائد، ج ۸ ص ۲۲۵

۲. سوره الرعد (۱۳) آیه ۲۸

مضطرب‌کننده و ناراحت‌کننده می‌اندازد، و بعضی اوقات خواطر انسان را وادار نموده و به سمت خود می‌کشند. فقط با ذکر خدا قلب آرام می‌گیرد و تمام اینها به خاک نسیان سپرده می‌شود. نه خاطره‌ای، نه فکری، نه خیالی، هیچ هیچ؛ چون قلب به ذکر خدا آرام گرفته و آن آلودگی‌های نفس هم پایین ریخته و متحجر شده، و این به واسطه سکوت است. لذا یکی از دستورات سکوت است.

حالا چقدر انسان سکوت بکند؟ این فرق می‌کند؛ در منازل و مراحل مختلف فرق می‌کند. در اول برای سالک می‌گویند: از زوائد باید سکوت اختیار کند؛ نه اینکه تنها از غیبت و دروغ و از این حرف‌ها. از حرف‌های عادی هم که انسان می‌زند ولی نه فایده دنیوی دارد نه اخروی، باید دوری کند، انسان باید یک قفلی به دهانش بزند و حرف زیادی نزند.

فرض کنید انسان می‌رود در فلان مجلس، یک ساعت صحبت می‌کند و خودش را سرگرم می‌کند، بعد بلند می‌شود و می‌گوید: من چه گفتم؟! این حرف‌ها چه بود و چه نتیجه‌ای داشت؟! نتیجه دنیوی داشت؟! اخروی داشت؟! روح مرا بالا برد؟! به من صفا داد؟! برای صلاح من بود؟! نه! گعده، شب‌نشینی، روزنشینی و اختلاط کردن و وقت‌گذرانی! می‌گویند ما خسته‌ایم مثلاً برویم در آنجا وقت‌گذرانی کنیم. این صحبت‌ها قلب را سیاه و تاریک می‌کند، قساوت می‌آورد. لازم نیست که حتماً یک جملات محرّمی باشد، انسان باید از بعضی چیزهای مباح که لاطائل و بدون فایده است، خودداری کند، و کلید هم باید دست خود انسان باشد. انسان بایستی اول فکر کند که چه می‌خواهد بگوید، بعد بگوید؛ نه اینکه اول بگوید، بعد فکر کند آیا این حرفی که زدم درست بود، یا درست نبود! سالک باید صددرصد کنترل زبانش دست خودش باشد، هر حرفی که می‌خواهد بزند، ببیند این حرف اصلاً صحیح است یا نه؟ چه فایده‌ای بر آن مترتب است؟ این کنترل اعم است از اینکه گفتار باشد یا مسموعات؛ چیزهایی را که انسان می‌شنود هم برای قلب تمریح می‌آورد. انسان نباید همه چیز را بشنود. چیزهایی را باید بشنود که برایش فایده دارد.



امیر المؤمنین علیه السلام در وصف متقین می فرماید:

و وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ.  
 «مردمان متقی کسانی هستند که گوش های خود را برای علمی که برای آنها  
 نفع دارد قرار می دهند.»

علوم و اخبار در دنیا زیاد است؛ انسان باید ببیند کدام آنها به درد می خورد،  
 به دنبال آن برود.

بنابراین مجالس، محافل، جمعیت ها، سخنرانی ها، تماشای همه برای انسان  
 حکم مسموعات را دارد. انسان باید فکر خودش را بکند که از اینها کدام را برای  
 خودم انتخاب کنم، ولو آنکه آنها هم مطالب حق باشد و باطل نباشد، ولی به چه درد  
 ما می خورد؟!!

## لزوم انس با خانواده و اختلاط با آنها

انس با عیالات و نشستن و اختلاط کردن با آنها لازم است و جزء گفتار زیاد  
 نیست، مگر اینکه کنترل زبان از دست برود. مثلاً شما می خواهید با اهل بیتتان بنشینید  
 و صحبت کنید، اینجا دیگر زبان را کنترل نکنید، هر چه می خواهید با هم بیان کنید؛  
 البته آن هم حدی دارد. با بچه تان می خواهید انس بگیرید، می خواهید بروید از بقال  
 یک چیزی بخرید، خب باید زبان باز کنید؛ اما اگر آن بقال خواست شما را معطل  
 کند، مثلاً [بگوید]: «آقا، امروز هوا سرد است، امروز هوا گرم است، باران نیامده...»  
 [انسان] سکوت می کند و می رود.

انسان رفته در مسجد نشسته، یک نفر می آید پهلوی او، [اگر گفت] «سلام  
 علیکم»، [در پاسخ بگوید] «علیکم السلام»؛ همین. دیگر چرا انسان با او اختلاط  
 کند؟! آخر اینها افرادی هستند که دارای نفس ملکوتی نیستند و مال همین عالم

طبیعت‌اند و در تمام ذهنشان افکار دنیایی است. تا پیش انسان می‌نشینند، شروع می‌کنند از یک‌جا صحبت‌کردن که «آقا امروز جنس گران است؛ چرا این‌طور شد؟! آن چرا آن‌طور شد؟!» چون ذهن خودشان مشوب و آلوده و مضطرب است، آن اضطراب و تشویش را از راه زبان به فکر مستمع [نیز] القاء می‌کنند؛ همان تشویشی که او پیدا می‌کند، انسان هم پیدا می‌کند. «سلامٌ علیکم»، «علیکم السلام»؛ «حال شما چطور است؟»، «الحمد لله»، همین! دیگر تجاوز نکند. بالأخص افرادی که خدای ناکرده، قلبشان قسی و نفسشان سنگین باشد، خیلی سالک را خسته و اذیت می‌کنند. انسان وقتی می‌بیند که با یکی به اندازه پنج دقیقه صحبت می‌کند، مثل یک کوهی بر سر انسان است؛ ولی بعضی نه، نفسشان پاک و لطیف و خوب است، انسان یک ساعت هم با آنها صحبت کند خستگی نمی‌آورد.<sup>۱</sup>

## دوم: جوع و گرسنگی

جوع به معنای گرسنگی است، به نحوی که ضعف بر او غلبه نکند. بهترین حالت برای سالک از نظر جسمانی، حالتی است که احساس نکند، ثقلی بر معده اوست؛ بلکه احساس سبکی کند. [البته] ضعف، صحیح نیست و اثرش هم اثر خوبی نیست. از جمله نکاتی که مرحوم علامه طهرانی رضوان‌الله‌علیه به آن خیلی اهتمام داشتند، کیفیت تغذیه بود که می‌فرمودند:

در ماه رجب و شعبان و رمضان خوب است سالک تغییری در تغذیه خود به وجود بیاورد، و آن تغذیه به نحوی باشد که در عین سبکی بتواند او را برای انجام عبادات حفظ کند و نگه دارد.

این مسئله برای جلب فیوضات و جذبات خیلی اهمیت دارد.<sup>۲</sup>

۱. آیین رستگاری، ص ۱۳۱ تا ۱۳۹.

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۱۷۹.

## ضرورت اصلاح تغذیه

در ماه مبارک خیلی تأکید شده است که غذا نباید سنگین باشد. غذاهای چرب و سرخ‌کردنی موجب ثقل بر بدن است. بخواهیم یا نخواهیم بین غذا و نفس ارتباطی وجود دارد؛ اگر غذا، غذای مناسبی باشد، حال ما سبک‌تر است و اگر غذای نامناسبی باشد، توفیق برای استفاده از رفتار و کارها برای انسان کم حاصل می‌شود، یا اصلاً نمی‌شود. لذا در ماه رمضان همیشه سعی کنیم که احساس سبکی کنیم، بعد از افطار احساس سنگینی نکنیم؛ این احساس سبکی بعد از افطار تا صبح، یعنی در طول شب اثر دارد.

عبادتی که انسان می‌کند، باید بانشاط باشد. وقتی که انسان نشاط ندارد، تأثیر عبادت کم می‌شود. تأثیر عبادت برای [صبر] انجام [ظاهری] آن عبادت نیست، [بلکه] برای توجه قلب است که در هنگام عبادت برای انسان حاصل می‌شود. با حالت خستگی و با شکم سیر این مسئله پیدا نمی‌شود.

همین‌طور نباید انسان در غذای خودش آن‌قدر امساک کند که ضعف بر او غلبه کند و باعث شود که او نتواند کاری بکند، نتواند توجهی بکند و قدمی بردارد؛ این هم غلط است. در هنگام سحر باید انسان غذای سبک و مقوی بخورد که بتواند او را در طول روز بکشد. در هنگام افطار هم حتی سبک‌تر از غذای سحر بخورد تا آن آمادگی را برای او نگه دارد.<sup>۱</sup>

### سوم: شب‌زنده‌داری

از امور مهم آن است که انسان [حداقل] چند دقیقه‌ای قبل از اذان صبح بیدار باشد و قرآنی و ذکری بخواند که موقع اذان صبح و بین الطلوعین خواب نباشد. بین اذان صبح تا طلوع آفتاب خواب کراهت دارد؛ مگر اینکه انسان عذری داشته باشد،

۱. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۳۲ ه.ق، جلسه ۲

مثلاً خسته یا مریض باشد. اصلاً سالک که آخر شب و بین الطلوعین بیدار نباشد به جایی نمی‌رسد؛ هزار سال هم زحمت بکشد، فایده ندارد. این دستور اساسی است. اثر روزه در ماه مبارک، در شب ظاهر می‌شود. بزرگان، ماه مبارک را خیلی غنیمت می‌شمردند. تا جایی که من یادم هست، اصلاً در شب‌های ماه رمضان نمی‌خوابیدند یا اینکه خیلی کم، مثلاً یک یا نیم ساعت می‌خوابیدند. بعد یا قرآن و نماز می‌خواندند، یا مطالعه می‌کردند یا اشعار حضرت حافظ، مولانا، مرحوم فیض و دیگر بزرگان از عرفاء الهی را می‌خواندند. پس شما خیال می‌کنید این اشعار برای چه وقتی است؟! برای همین شب‌هاست دیگر!<sup>۳</sup>

در دهه آخر ماه رمضان نیز به یاد دارم که مرحوم علامه طهرانی اصلاً [تمام طول] شب‌ها بیدار بودند و فقط اختصاص به لیالی قدر نداشت. روزها قدری استراحت می‌کردند. قدر شب‌های ماه رمضان را بدانید. در روایت داریم وقتی دهه آخر ماه رمضان می‌شد، دیگر رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرارش خود را جمع می‌کردند؛ یعنی دهه آخر تا صبح بیدار بودند.<sup>۴</sup>

ماه مبارک رمضان، ماه نور و بهجت و سرور است، ماه کیف کردن است، ماه عشق‌بازی با خداست. البته روضه و گریه و این مسائل هم در ایام و لیالی مصیبت به جای خودش هست؛ اما انسان باید [در ماه رمضان] حال و هوای خودش را با آن فضا [ی ابتهاج] نزدیک و آشنا کند، نه این که همه‌اش روضه بخواند، روضه گوش کند و گریه کند و بگوید: «خب حالا خوب شد!» نه، قضیه این نیست! [بلکه باید] در احوال و حکایات بزرگان، کلمات قصار بزرگان، اشعار عرفاء و اولیاء الهی [مانند دیوان] حافظ شیرازی و مثنوی [معنوی مولانا مطالعه داشته باشد]. یک شب یکی دو صفحه مثنوی بخوانید، ببینید این مرد چکار کرده است! در اشعار مولانا تأمل کنید؛

۱. آیین رستگاری، ص ۱۴۶.

۲. آیین رستگاری، ص ۱۶۳.

۳. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۲۰۰.

۴. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۴۵.

و همین‌طور در سایر اشعار و حکایات و قصص بزرگان، کتاب‌های اخلاقی و کتاب‌های علامهٔ طهرانی. [این کتب] با توجه به آثاری که روزه دارد، نسبت به مسائل مختلف خیلی می‌تواند برای انسان کارساز باشد.<sup>۱</sup>

### چهارم: عزلت

عزلت یعنی سالک از بدان و اشرار و نفوس خبیث و غیر اهل‌الله می‌برد و در حالت دوری درمی‌آید. معنای عزلت این نیست که انسان برود در کوه و در غار زندگی کند، یا در خانه را روی خودش ببندد؛ [بلکه] عزلت و دوری نفس است از آن میکروب‌ها و هوای وبایو فضای افکار آلوده، که خواهی‌نخواهی هرکس در آن فضا باشد به آن میکروب آلوده می‌شود. یعنی انسان خود را واکسینه کند و کنار بیاید، بعد آن وقت است که کار خودش را می‌کند.

در مقابل این، معاشرت با خوبان، اولیاء خدا، با هرکسی که دردِ خدا دارد، فکر خدا دارد، یک «الله» از روی اخلاص می‌گوید، خوب و لازم است، آدم را تقویت می‌کند و نیرو می‌دهد. سالک احتیاج به رفیق دارد و نمی‌تواند به تنهایی سلوک کند. حتماً بایستی همدمی در اوقات خستگی داشته باشد که با همدیگر ملاقات کنند، با همدیگر قرآن بخوانند، شعرها را معنا کنند، نهج‌البلاغه را معنا کنند، یا از خدا بگویند، از احوالات عرفاء و بزرگان و اهل یقین و صدیقین، او برای این تعریف می‌کند، این برای او تعریف کند؛ این نشاط می‌آورد.

اما اگر سالک رفیق نداشته باشد خسته می‌شود؛ مثل اینکه انسان می‌خواهد بیابانی را طی کند، درست است [که بالاخره] بیابان هم طی می‌شود، ولی با خستگی طی می‌شود؛ اما اگر انسان با یک رفیق همدل صحبت کند، این بیابان طولانی به آسانی و خوشی طی می‌شود.

بنابراین یکی از دستورات این است که انسان از افرادی که به دردش نمی‌خورند، روحش را آلوده می‌کنند، صحبت‌های آنان موجب تزلزل و اضطراب و

۱. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۳۲ ه.ق، جلسه ۱.

ناراحتی انسان می‌شود، [به او] اشکال و ایراد می‌کنند که «چرا آن کار را نکردی؟! مثلاً کاش این کار را می‌کردی [که] صمصام‌السلطنه شده بودی! شما آقای دکتر هستید و باید در دنیا نامه بدهید!» انسان باید از آنها فاصله بگیرد و فاتحه این حرف‌ها را بخواند؛ چون اینها فقط آدم را به پندار گرایش می‌دهند و از عالم وحدت و نور خدایی پایین می‌آورند و به همین جاها گرفتار می‌کنند.<sup>۱</sup>

### پنجم: ذکر مدام

ذکر یعنی انسان در حال توجه باشد، چه اینکه ذکر ی بگوید یا نگوید. همیشه خدا را حاضر و ناظر ببیند و هیچ وقت حضور خدا را فراموش نکند. اگر شخصی در منزل باشد، انسان چقدر حواسش جمع است؟ چقدر متذکر است؟ یک مقداری هم به خدا بها بدهد. ما نمی‌گوییم آن‌طور صد درصد! [بلکه حداقل] یک مقداری بها بدهد! یک مقداری خدا را هم در این مسائل دخالت بدهد!

این مسائل [همه‌اش] باید به دوام باشد؛ نه فقط «ذکر ی به دوام»؛ بلکه صمت به دوام، جوع به دوام، سهر به دوام، عزلت به دوام، و همین‌طور ذکر به دوام. باید اینها دوام داشته باشند و مقطعی نباشند که سه روز انسان انجام دهد و چند روز یادش برود؛ اگر این‌طور باشد فایده‌ای ندارد.<sup>۲</sup>

### اقسام سه‌گانه روزه در کلام بزرگان

#### اول: روزه عام

و آن عبارت است از حفظ شکم و دامن از ارتکاب شهوات، که تفصیل آن در کتب فقهی مذکور است.

#### دوم: روزه خاص

و آن عبارت است از نگه‌داشتن گوش و چشم و زبان و دست و پا و سایر

۱. آیین رستگاری، ص ۱۴۲.

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۲۰۰.

جوارح، از گناهان و هرچه مورد رضای خداوند متعال نیست.

## شرایط حصول روزه خاص

باید روح و حقیقت روزه، روزه‌دار را به مقام تقوا رهبری کند، که برای حصول آن باید هفت امر را مراعات کرد:

۱. نگاه داشتن چشم از ره‌اشدن به سوی هرچه مذموم و مکروه است.
۲. نگاه داشتن زبان از هرچه گفتنش شایسته نیست... و به‌طور کلی هرزه‌گویی یا سخنان بیهوده و لغو گفتن و یاوه‌سرایی نمودن.
۳. نگاه داشتن گوش از هر چه شنیدن آن برای انسان حرام و مکروه شمرده شده، بلکه شنیدن چیزهای مباحی که بر انسان نفعی ندارد.
۴. نگاه داشتن بقیهٔ اعضای بدن از گناه؛ مانند دست و پا و پوست و موی بدن.
۵. نگاه داشتن شکم از خوردن غذای حرام و مُشْتَبَه در وقت افطار و سحر و در طول شب.

۶. از زیاده‌خوردن در وقت افطار خودداری کند و شکم خود را پُر نگرداند.
۷. دل بعد از افطار مضطرب و مُعَلَّق بین خوف و رجا باشد، و مبادا او را عُجَب و خودپسندی فراگیرد؛ چون از کجا می‌داند که روزه او قبول شده؟!

## سوّم: روزه خاص الخاص

و آن روزهٔ مقرّبین درگاه خداست. باید روزه‌دار از غیرخدا چشم ببندد و لحظه‌ای نگذارد یاد غیرخدا در دل او داخل شود؛ باید دل را از افکار دنیوی و آرزوهای شیطانی پاک کند و از همّت‌های دنی دور نگه دارد. ۱.

## فضیلت قرائت قرآن در ماه رمضان

امام باقر علیه السلام فرمودند:

لِكُلِّ شَيْءٍ رَّبِيعٌ وَ رَبِيعُ الْقُرْآنِ شَهْرُ رَمَضَانَ.  
«برای هر چیزی بهاری است و بهار قرآن، ماه رمضان است.»

### کیفیت نگرش اولیاء الهی در قرائت قرآن

[باید] هنگام تلاوت قرآن خود را بدون هیچ واسطه‌ای مخاطب این آیات شریفه بیابیم؛ گویا خداوند متعال خودش این آیات را به ما القاء می‌نماید و این ما هستیم که آیات را از او تلقی می‌کنیم. این نحوه از قرائت قرآن است که موجب تأثیری عمیق و روحانی مشهود بر نفس می‌گردد.

### نشاط و رغبت، شرط اساسی تأثیر عبادات

باید به نحوی قرآن بخوانید که خواندن قرآن برای شما تکراری نباشد؛ نگوید «آخ کی تمام می‌شود!» همین که می‌گویید «آخ کی تمام می‌شود؟»، بیش از این نخوانید و همان جا [قرآن را] ببندید. اگر یک صفحه [با میل و رغبت] بخوانید، بهتر است تا این که یک صفحه و دو خط با [ملالت و] این کیفیت.

شما خیال می‌کنید هر چه بیشتر نماز و دعا بخوانیم، نتیجه‌مان بیشتر است؟! این طور نیست! دعا و نماز باید از روی رغبت و نشاط و انبساط باشد. دو صفحه، یک صفحه دعای ابو حمزه ثمالی را با فهم و درایت بخوانید و به معنا توجه کنید. آن وقت ببینید که دیگر می‌توانیم فردا سرمان را جلوی افراد بلند کنیم یا همیشه سرمان باید پایین باشد؟! به آن فقراتی که حضرت روی تک‌تک دردهای ما انگشت گذاشته‌اند، توجه کنید. یکی یکی عیب‌های ما را برملا کرده‌اند و دوايش را هم ذکر

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۳۰.

۲. ترجمه صلاة الجمعة، ص ۱۲۶.

۳. سلوک خانواده، طهران، جلسه ۳۲



کرده‌اند.

من می‌بینم رفقا که دعا می‌خوانند، تند می‌خوانند و می‌روند. روی جملات دعا باید باید ایستاد و با تأنی جلو رفت که آن مفاهیم دعا تأثیر بگذارد. اگر تند و گذرابخواند، نمی‌فهمد افتتاح و اختتام دعا چطور شد؛ ولی اگر با تأنی بخواند و طول بدهد و آنهایی که خیلی با عربیت آشنا نیستند هم قبلاً به معانی دعا نگاه کرده باشند، در انسان مؤثرتر است. ما خیال می‌کنیم که دعا یعنی فقط همین [که] یک چیزی بخوانیم و تمام شود و بگوییم «خُب دعای افتتاح را امشب خواندیم و به فیضش رسیدیم!» فیض دعای افتتاح به آهسته خواندن آن است.<sup>۲</sup>

## ادعیه مورد سفارش اولیاء الهی در ماه رمضان

### ۱. دعای ابوحمزه ثمالی

ابوحمزه ثمالی از حضرت سجّاد علیه‌السلام روایت کرده است که حضرت در شب‌های ماه مبارک رمضان بیشتر شب را نماز می‌خواندند و وقتی از نمازها فارغ می‌شدند این دعا را می‌خواندند. دعای ابوحمزه را در شب‌های ماه رمضان بخوانید. مرحوم علامه طهرانی توصیه می‌کردند: اگر همه آن را هم نمی‌خوانید، حداقل دو یا سه صفحه را با معنا بخوانید.<sup>۴</sup>

### ۲. دعای افتتاح

از جمله ادعیه وارده در ماه مبارک رمضان دعای افتتاح می‌باشد، گرچه قرائت آن در سایر مناسبات نیز ممدوح و مناسب است. دعای افتتاح بسیار عالی‌المضامین و از نوادر ادعیه‌ای است که روح و شوق انتظار ادراک ولایت را ظاهراً و باطناً در نفس انسان زنده می‌کند، و آدمی را برای ادراک حضور صاحب ولایت کبری

۱. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۳۲ ه.ق، جلسه ۱.

۲. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۳۶ ه.ق، جلسه ۲.

۳. الاقبال بالاعمال الحسنة، ج ۱، ص ۱۵۷.

۴. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، سال ۱۴۲۸ ه.ق، جلسه ۴.

حضرت ولی عصر ارواحنا لثراب مقدمه الغداء آماده و مهیا می سازد<sup>۱</sup>

### ۳. دعای سحر

دعای سحر ماه مبارک رمضان [به نقل] از امام باقر علیه السلام «اللهم إني أسألك من بهائك بِأبهاه» مو بر بدن انسان راست می کند. واقعاً این دعای حضرت، دعای عجیبی است که فقط و فقط به خود ذات پروردگار توجه دارد و بس؛ حتی به آلاء و نعماء و مظاهر او اصلاً توجه ندارد. خیلی دعای عجیبی است. این دعا فقط مربوط به شب های ماه رمضان نیست؛ بلکه در طول سال خوب است انسان در سحرها این دعا را بخواند، همان طور که بزرگان به شاگردان خودشان دستور می دادند در قنوت نماز شب (در [نماز] شفع یا وتر؛ در هر کدام از اینها) دعای سحر را بخوانند.

۲

همچنین مرحوم حداد رضوان الله علیه بسیار بسیار تأکید داشتند به مرحوم علامه طهرانی و شاگردانشان که در دعاهای قنوت، و در قنوت آخر نماز شب در تمام ایام سال این دعای بهاء را بخوانند. آثار توحیدیة خیلی عجیبی بر این دعا مترتب است؛ آن قدر عجیب است که یک وقت من از مرحوم علامه طهرانی شنیدم که می فرمودند:

اگر کسی بداند که در این دعای بهاء از امام باقر علیه السلام چه اسراری نهفته است، اصلاً سرش صوت می کشد!

۳

### ۴. مناجات امیرالمؤمنین علیه السلام در مسجد کوفه

مرحوم علامه طهرانی به مناجات امیرالمؤمنین علیه السلام توصیه می کردند. بهتر است انسان در سایر ایام و شب های جمعه هم این مناجات را بخواند.

۱. شرح فقراتی از دعای افتتاح، ص ۱۷.

۲. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، ۴۳۰ ه.ق، جلسه ۲ و ۵

۳. شرح دعای ابوحمزه ثمالی، ۴۳۰ ه.ق، جلسه ۶.

۴. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۱۰۹.

## سنت افطاری

استحباب افطاری دادن به مؤمن را نباید فراموش کرد و نباید انسان این سنت را دستخوش اعتبارات و چشم‌وهم‌چشمی‌ها و مجالس پُرزرق‌وبرق قرار بدهد و بخواهد به دیگری نگاه کند. انسان دو نفر مؤمن را دعوت کند و بدون اینکه زحمتی بر عیال باشد، همان غذایی که عیال او درست می‌کند، کمی اضافه می‌کند و [برای مهمان بیاورد]. برای چه انسان عیال خودش را به زحمت بیندازد؟! این سنتی که در زمان رسول خدا و ائمه علیهم‌السلام برای ما تبیین شده است، به همان صورت و وضع خود نگه داریم و دست‌کاری نکنیم. اگر به همان وضع باشد، هم زحمت را بر دیگران نیفزوده‌ایم و هم به نتیجه و ثوابش رسیده‌ایم.<sup>۱</sup>

## کیفیت نوافل مستحب (نماز تراویح) در ماه رمضان

راوی آمد خدمت حضرت صادق علیه‌السلام، حضرت فرمودند: در ماه رمضان نماز بخوانید، نماز نافله ماه رمضان این قدر ثواب دارد، پیغمبر و ائمه می‌خواندند، اصحاب می‌خواندند... در شبانه‌روز در سایر ایام پنجاه رکعت نماز وارد شده، ولی در ماه رمضان هزار رکعت. [راوی] وحشت کرد؛ گفت: یا بن رسول‌الله! چطور من هزار رکعت نماز بخوانم؟!

حضرت فرمودند: لیسَ حیثُ تذهب؛ این طور نیست که تو گمان کردی. گوش کن! بعد از نماز مغرب، هشت رکعت نماز (چهار تا دو رکعتی) می‌خوانی؛ این که مهم نیست؟ گفت: نه!

[حضرت فرمودند:] بعد نماز عشاء را می‌خوانی در موقع خودش، بعد دوازده رکعت نماز می‌خوانی به عنوان نافله عشاء در ماه رمضان، این هم که مهم نیست؟ گفت: نه! حضرت فرمودند: چهارصد رکعت را خواندی! گفت: چگونه؟! حضرت فرمودند: در دهه اول و دوم، بعد از نماز مغرب هشت رکعت، بعد از عشاء

۱. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۱۰۶.

دوازده رکعت، [در مجموع] هر شب بیست رکعت [می‌شود]. بیست شب است، بیست بیست تا چقدر می‌شود؟ چهارصد تا! خوشحال شد. حضرت فرمودند: در دهه سوم بعد از مغرب همین هشت رکعت را بخوان، و بعد از عشاء بیست و دو رکعت؛ هشت و بیست و دو: سی، ضرب در ده می‌شود سیصد؛ سیصد و چهارصد چقدر شد؟ هفتصد! گفت: «فَرَّجَتْ عَنِّي؛ راحت‌م کردی!»

حضرت فرمودند: یک کار دیگر هم می‌کنی: سه شب احیاء است که در هر یک از این شب‌ها پنجاه تا دورکعتی [یعنی] صد رکعت اضافه می‌کنی. پس سه تا صد رکعت که اضافه بشود، می‌شود هزار رکعت. پس هزار رکعت را خواندی یا نه؟ گفت: بلی این کار را هم در سنوات سابق می‌کردم. حضرت فرمودند: مراد از هزار رکعت در ماه رمضان نه در هر شب است؛ [بلکه] در مدت طولانی ماه رمضان است. گفت: جزاک الله خیراً! خدا جزای خیرت بدهد، غصه‌ای بود در دل من گرفته بود، این غصه را برداشتی.

### حقیقت شب قدر

شب قدر، یعنی شبی که مشیت الهی می‌خواهد از مرتبه کلی به عالم تعینات تنازل کند و قالب بگیرد و در آن شب تنجز پیدا کند و متعین شود. این تغییر و تبدلی که قرار است انجام شود، از شب نوزدهم شروع می‌شود، یعنی جنبه دوزی دارد و برای شکل‌گیری‌اش نیاز به دور و اطوار مختلف دارد.

وقتی وارد شب نوزدهم می‌شویم، باید بدانیم وارد شب قدر شده‌ایم. خیلی فرق می‌کند ذهن و تهیو قلبی بر این باشد که الآن شب قدر است یا اینکه مقدمه است. آمادگیو برخورد نفسانی‌ای که انسان با این مسئله می‌کند، خیلی فرق می‌کند. می‌گوییم: «نه بابا، امشب مقدمه است؛ هنوز دو شب دیگر داریم!» شب بیست و یکم می‌شود، باز می‌گوییم: «نه، این مقدمه است، هنوز آن شب قدر اصلی که شب

۱. نرم افزار کیمای سعادت، متن سخنرانی‌های علامه طهرانی، ص ۹۳.

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۲۰۰.

بیست و سوم است نیامده است.» اگر شما چنین فکر کنید، اصلاً شب قدرتان را خراب کرده‌اید! کسی که این طور با شب قدر برخورد کند، شب بیست و سوم را هم درک نمی‌کند؛ چون از اول جنبهٔ مقدّمی به خودش وارد کرده است. آن حالت و جنبهٔ مقدّمی نمی‌گذارد اتصال واقعی و وحدت برقرار شود. شب نوزدهم و بیست و یکم واقعاً شب قدر است، نه اینکه مقدمه باشد.

چطور شب بیست و سوم شب قدر است، در حالتی که به شب نوزدهم و بیست و یکم هم شب قدر اطلاق شده است؟! مسئلهٔ قدر، یک مسئلهٔ خلق الساعه نیست که یک مرتبه جبرئیل از آن بالا بیاید و نامهٔ اعمال را پیش امام زمان بیاورد و حضرت امضا کنند که این شخص امسال این طور می‌شود و... نه، این طور نیست! [بلکه] یک جریان تکاملی است که یک بدوی و یک ختمی دارد. بدویش از ماه رمضان یا حتی قبل از ماه رمضان: ماه شعبان و رجب است؛ اینها هم در این مسئله بی‌تأثیر نیستند. این بدو از [ابتدای] ماه مبارک شروع می‌شود، دائم می‌آید می‌چرخد، می‌چرخد و تکامل پیدا می‌کند. حالی که انسان در این روزها [ی ابتدایی ماه رمضان] به واسطهٔ مراقبه و در جهت مثبت، یا برخلاف مراقبه و در جهت منفی پیدا می‌کند، آهسته آهسته جلو می‌آید و در شب قدر تکمیل و تقدیر می‌شود.

## دستورات اولیاء الهی دربارهٔ شب‌های قدر

### چگونگی تقدیر سرنوشت انسان

اگر صفات باطنی انسان تغییر کند، خدا هم مقدرات انسان را عوض می‌کند. قلوب اگر توأم باشد با نفاق و بخل و حرص و شرک و خودبینی و خودپرستی، مقدرات انسان طبق همین قلب‌های آلوده و سیاه به نحوی مقدر خواهد شد. اگر وجههٔ قلب تغییر کرد و این خصوصیاتش مبدل به توحید و صفا و انفاق و ایثار و گذشت و عبودیت و حال ذلّ و مسکنت نسبت به ساحت پروردگار شد، مقدرات

۱. اسفار، درس ۷۵۶

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسهٔ ۲۰۰

چیز دیگر خواهد شد.

## توسل به امام زمان علیه السلام

در این ماه مهم‌ترین قضیه توسل به امام زمان علیه السلام است، مخصوصاً در شب‌های قدر. از توسل به امام زمان علیه السلام در هنگام سحر و اذان و افطار غفلت نکنید و در شب‌ها دائماً خود را در کنار حضرت احساس کنید. بدانیم که در این ماه لطف حضرت به شیعیانش بیش از سایر ماه‌هاست (همان‌طور که مقتضای خصوصیات تکوینی ماه رمضان [این] است) و بدون توسل به ولایت و امام زمان علیه السلام پُر گاهی نمی‌توانیم حرکت داشته باشیم، مطلقاً! این را از گوشمان بیرون بیاوریم [که] بدون اینکه آن حضرت را در کنار خود حاضر ببینیم و همه وجود خود را وقف آن حضرت کنیم [توقع پیشرفت معنوی داشته باشیم]؛ امکان ندارد! تجربه کردند و نشد و ما تجربه دیگران را دیگر تجربه نکنیم. آنچه به ما می‌رسد از نفسِ نفیس آن حضرت است. مرحوم علامه طهرانی دائماً به شاگردان و تلامذه خودشان تأکید می‌کردند برای حضرت صدقه بدهید، دعا کنید، در دعاها پتان، در دعای قنوت، برای فرج باطنی و ظاهری آن حضرت همیشه متوجه باشید.

در شب قدر دعا به وجود مقدس حضرت امام زمان مستحب مؤکد است، و خوب است مؤمنین دائماً این دعا را بخوانند:

اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيَّكَ الْحُجَّةَ بْنِ الْحَسَنِ صَلَواتُكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبَائِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَ فِي كُلِّ سَاعَةٍ وَلِيًّا وَ حَافِظًا وَ قَائِدًا وَ نَاصِرًا وَ دَلِيلاً وَ عَيْنًا حَتَّى تُسَكِّنَهُ أَرْضَكَ طَوْعًا وَ تُمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا.

## طلب عافیت

[همیشه و خصوصاً در شب‌های قدر] در هر چه از خدا می‌خواهیم، عافیت

۱. مبانی اخلاق در آیات و روایات، ج ۱، ص ۲۰۲

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۴۵

۳. مبانی اخلاق در آیات و روایات، ج ۱، ص ۱۹۱

را قید کنیم. عافیت یعنی فلاح و رستگاری. ممکن است انسان طول عمر داشته باشد، اما طول عمر برای او عافیت نباشد؛ یا مال زیادی داشته باشد، اما آن مال زیاد موجب گرفتاری و نکبت و ضیق معیشت و تاریکی دل او باشد، بنابراین عافیت نیست؛ یا ممکن است انسان جاه و جلال داشته باشد، ولیکن آن جاه و جلال او را به جهنم بکشد، پس عافیت نیست. عافیت یعنی پاک شدن دل از امراض نفسانیه، و زیاد شدن یقین، و بالأخره در آن ساعتی که انسان می خواهد از دار دنیا برود با لبخند و تبسم و با خوشحالی از دنیا برود، قلبش گرفته نباشد، وجهه اش رو به دنیا نباشد و رو به آخرت باشد و دنیا را فراموش کرده باشد.

### اهمیت دهه سوم ماه مبارک

راجع به ماه رمضان دیگر هرچه انسان بگوید، گمان نمی کنم که بتواند حق آن را ادا کرده باشد. دهه سوم را بهتر است که تا صبح بیدار باشند، و به جایش بعد از ظهر یا قبل از ظهر بخوابند؛ چون خیلی نسبت به این مسئله تأکید شده است. بنده به یاد دارم راجع به احیای به خصوص دهه آخر ماه رمضان چقدر بزرگان تأکید داشتند و خلاصه می خواستند این طور وانمود کنند که ماه رمضان در دهه سوم ظهور پیدا می کند؛ یعنی این بیست روز مقدمه دهه سوم است. خلاصه آن دشت آدم را در دهه سوم می دهند! آن هدیه و خصوصیات در دهه سوم است؛ لذا خیلی باید بیشتر توجه کرد. هرچه انسان بتواند حال خودش را از نظر غذا و مأكولات در وضعیتی قرار دهد که بهتر بتواند این روزهای متبرکه را ادراک کند، نصیب بیشتری برده است.

### عید سعید فطر

در دین مقدس اسلام، روز فطر و قربان، عید است. اما در فطر [عید بودن] به جهت آن [است] که در یک ماه تمام مردم دست از زیاده روی در شهوات برداشته،

۱. مبانی اخلاق در آیات و روایات ج ۱، ص ۱۶۰.

۲. شرح حدیث عنوان بصری، جلسه ۲۱۱.

روزها روزه و شب‌ها به قیام مشغول [بوده‌اند] و با بهره‌هایی همچون انفاق در راه خدا، تلاوت بیشتری از کلام خدا، چشم‌پوشی از محرّمات و مکروهات، نفس اماره خود را بیش از سایر ایام تزکیه و تطهیر نموده‌اند، حالت روحانیت و معنویت در ایشان بالا رفته است، و سبکی و تجرّد و امکان عروج به عوالم قدس برای آنها امکان بیشتری پیدا کرده است؛ زیرا طعام و شهوت و غضب کلید جهنم و سلطه شیطان است و در این ماه که خداوند مائده آسمانی میهمانان خود را جوع و گرسنگی قرار داده است معلوم می‌شود که بهترین تحفه از جانب ربّ الأرباب است.

اندرون از طعام خالی دار  
تا در او نور معرفت بینی

### معنای عید گرفتن

این روز را که موقع گرفتن نتیجه و مزد است باید عید گرفت، و از خداوند کریم و رحیم عیدی دریافت کرد. اما عید گرفتن نه به معنای ساز و دهل زدن است، و نه به معنای شیرینی خوردن و رنگارنگ پوشیدن، و تفریح و تفرّج بهیمنانه کردن، بلکه به معنای یک درجه از تزکیه و تطهیر بالاتر، و یک صیقل بهتر به نفس دادن [است] تا آماده برکات و نزول موائد آسمانی گردد.

### اعمال شب عید فطر

شب عید فطر دو غسل دارد: یکی در اول شب، و یکی در آخر شب، و آن شب احیاء و زنده‌داری است، یعنی تا به صبح به عبادت و قیام و ذکر و یاد محبوب و معشوق ازلی و حبیب سرمدی مشغول بودن، و در روز عید نیز غسل دارد.

و رفتن برای نماز عید، و با تمام مردم در صحرا به جای آوردن، و آن را با کیفیتی خاص، در دو رکعت و با نه قنوت به جای آوردن، و زبان به ذکر تهلیلات گشودن که: **اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، وَ لِلَّهِ الْحَمْدُ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى مَا هَدَانَا وَ لَهُ الشُّكْرُ عَلَى مَا أَوْلَانَا.**