

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل				
پیاده‌سازی	تصحیح و ویرایش اولتیه	ذکر مأخذ	ویرایش دوم	تکمیل مأخذ و ویرایش نهایی

توصیه‌هایی در آستانه‌ی ورود به ماه مبارک رمضان

[توصیه می‌کنم] به همه دوستان که از روزهای پایانی ماه شعبان، که بسیار هم کم از آن مانده، استفاده کنند تا ان‌شاءالله خودشان را مستعدّ ورود به ماه رمضان کنند. به هر حال روزهای پایانی ماه شعبان خیلی مهم است. تأکیدات فراوانی شده که از این روزهای پایانی بهره بگیریم؛ برای جبران آنچه که از فرصت‌های نورانی ماه شعبان المعظمّ از سر غفلت، از سر بی‌توجهی یا تنبلی و اهمال از دست دادیم؛ و برای تطهیر روح، تطهیر قلب، تطهیر ظاهر و تطهیر باطن؛ تا ان‌شاءالله با طهارت شایسته وارد مهمانی خدا شویم. ما در پیشگاه عظمت حقّ متعال، نسبت به آنچه حقّ بندگی و عبادت است، بنده‌های خطاکار و سست‌عملی هستیم؛ بنابراین برای اینکه بتوانیم وارد این ماه شویم، هم از خطاها و گناهانمان، هم از غفلت‌ها و بی‌توجهی‌ها و هم از سستی‌ها و تنبلی‌ها، خودمان را پاک کنیم. قبلاً این مثال را زده‌ام، کسی که می‌خواهد مهمانی برود، اگر بدنش در اثر عرق کردن یا کار و فعالیت روزانه بوی خوشی ندارد، اوّل می‌رود منزل دوش می‌گیرد، خودش را تمیز می‌کند، جامه‌ی مناسب و تمیز و زیبایی بر تن می‌کند، خودش را معطرّ می‌کند و بعد وارد فضای مهمانی می‌شود. مؤمن هم همین‌طور است. به هر حال گرد و غبار عالم طبیعت بر روح و جان ما نشسته [است]. غفلت‌ها و خطاها، شهوات و غضب‌ها سبب شدند که آن طهارت و نورانیت [فطری] در ما کم‌سو شده باشد. با یک استغفار عمیق! ان‌شاءالله. حتی اگر کسی موفق باشد همان نماز استغفاری را که در یکشنبه‌ی ماه ذی‌القعدة وارد شده، همان نماز را بخواند؛ نماز استغفار به انحاء مختلف وارد شده است. یک نماز استغفار دو رکعتی دیگری هم هست که این روزها فرصت خوبی است اگر عزیزان بتوانند این نماز را هم موقّق شوند و بخوانند.

این دو رکعت نماز کلید گشایش‌های باطنی و ظاهری در وجود و زندگی همه‌ی عزیزان خواهد بود اگر موفق به مداومت شوند؛ ان شاء الله.

دو رکعت نماز است؛^۱ در هر رکعت حمد را یک‌بار می‌خوانید. سوره‌ی قدر یعنی **إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ**،^۲ را یک‌بار می‌خوانید و بعد پانزده بار می‌گویید: **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ...**؛ یعنی **رَبِّي وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ** را نمی‌گویید. فقط **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**. بعد به رکوع می‌روید. در رکوع **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** را می‌گویید. برمی‌خیزید **سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** را می‌گویید. به سجده‌ی اول می‌روید **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** را می‌گویید. بین دو سجده ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** می‌گویید. به سجده‌ی دوم می‌روید **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** می‌گویید. از سجده‌ی دوم برمی‌خیزید، ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** و بعد برمی‌خیزید.

رکعت دوم هم مثل رکعت اول است؛ یعنی حمد، سوره‌ی قدر، پانزده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**. در همه‌ی نمازها قنوت مستحب است؛ می‌توانید بعد از این پانزده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**. قنوت بخوانید و در قنوت آنچه بین خودتان و خدا طالب هستید، از خدا بخواهید. بعد از قنوت به رکوع می‌روید **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**؛ برمی‌خیزید **سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**؛ سجده‌ی اول **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**؛ بین دو سجده می‌نشینید و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**؛ به سجده‌ی دوم می‌روید **سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ** و ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**؛ و از سجده‌ی دوم برمی‌خیزید و می‌نشینید ده بار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**؛ بعد تشهد و سلام نماز را می‌گویید: **السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ** را که گفتید، می‌گویید: **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ وَحْدَهُ**؛ بعد تسبیحات حضرت زهرا^{علیها السلام} را می‌گویید: سی‌وچهار بار **اللَّهُ أَكْبَرُ**،

۱. طبرسی، مکارم‌الاخلاق، ص ۳۲۸.

۲. سوره‌ی قدر، آیه‌ی ۱.

سی‌وسه بار **الْحَمْدُ لِلَّهِ** و سی‌وسه بار **سُبْحَانَ اللَّهِ**. بعد به سجده می‌روید؛ سر به سجده می‌گذارید و به خدای متعال عرض می‌کنید: **يا مُخَلِّصَ يُونُسَ ابْنِ مَتَّى مِنْ بَطْنِ الْخَوْتِ خَلِّصْنِي!** ای خدایی که یونس بن‌متی را از شکم آن ماهی نجات دادی، خلاصی و رهایی دادی، من را هم خلاصی عنایت کن! مرا هم از همه‌ی دشواری‌ها و ناکامی‌ها، نارسایی‌ها، عیب‌ها و کاستی‌ها، رها کن. بعد سر از سجده برمی‌دارید و عملتان تمام شده است.

ان‌شاءالله خدا توفیق دهد این نماز استغفار را [بخوانیم] اگر کسی [بخواهد] روز بخواند، می‌تواند بعد از یکی از نمازهای واجب پنجگانه‌ی روزانه‌اش بخواند. یا اصلاً بعد از همه‌ی نمازها؛ یعنی می‌تواند پنج بار در روز این نماز را تکرار کند. یا اگر ان‌شاءالله اهل بیداری سحر است، سحر بخواند. الان در ماه مبارک رمضان، همه‌ی روزه‌گیران بالاخره به قصد سحری خوردن هم که شده، بیداری سحر را تجربه می‌کنند؛ علی‌ای‌حال چون **وَ بِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ**^۳ داریم، استغفار در سحر آثار فوق‌العاده برتری دارد؛ اگر کسی اهل بیداری‌های سحر است، می‌تواند بعد از نماز شبش این نماز را بخواند. به‌هرحال نماز بسیار خوبی است؛ کدورت‌ها را از روح و جان انسان زائل می‌کند.

به‌هر ترتیب عرضم این بود که برای ورود به این میهمانی عظیم خودمان را تطهیر کنیم. بدانیم که داریم بر چه کسی وارد می‌شویم، و میهمان چه کسی هستیم. عظمت این میهمانی را درک کنیم! اگر یک مقام بلندپایه‌ی علمی، دینی، معنوی، عرفانی شما را میهمان کند، چه افتخاری می‌کنید! سر بر عرش می‌سایید! که فلان عارف جلیل‌القدر مرا میهمان خودش کرده! حالا درک کنیم که میهمان خدای متعال بودن یعنی چه؟! و چه افتخار عظیمی است که خدای متعال به بندگانش داده است.

۳. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۱۸.

علی‌ای‌حال خودمان را آماده کنیم؛ ان‌شاءالله وارد این میهمانی شویم. در این میهمانی آن‌قدر لطافت هست که خدا می‌داند! خدا عنایت کرده به گوشه‌هایی از این بحث‌ها قبلاً اشاره کرده‌ام و در فایل‌های سایت موجود است.

این ماه، ماهی است که انسان نه تنها محرّمات را ترک می‌کند، حتّی مباحات را هم ترک می‌کند. در ماه‌های دیگر خوردن و آشامیدن منعی ندارد؛ اما در ماه مبارک رمضان خوردن و آشامیدن ترک می‌شود. بسیاری از لذائذ طبیعی در ماه‌های دیگر کاملاً پذیرفته است و یک امر مشروع و مورد تأیید است؛ اما در ماه مبارک رمضان ترک می‌شود. اینکه شما بروید در استخر شنا کنید، سرتان تماماً زیر آب برود، این امر مذمومی نیست؛ اما ببینید در ماه مبارک رمضان نهی می‌شود و جزء مبطلات فقهی روزه ذکر شده است. یعنی پرهیز از مباحات! این بالاتر از پرهیز از معصیت است. یعنی انسان خودش را آن‌قدر غرق در آن هدف اصلی می‌بیند که حتّی از مباحات هم پرهیز می‌کند! این بلندتر از مرتبه‌ی ورع است.

به‌هر تقدیر ان‌شاءالله خدای متعال این توفیق را بدهد که ما با معرفت و با عشق و با شور و شیدایی عشق الهی وارد این ضیافت بزرگ شویم و در انجام اعمال هم نه تنبلی کنیم که خدای ناکرده این فرصت‌ها و لحظه‌های بی‌نظیر در تمام سال را به رایگان از دست بدهیم و دست خالی بمانیم، و نه از آن طرف چنان افراطی در کثرت عمل خودمان را خسته کنیم که آن توجّه و حال در انجام اعمال از دست برود.

بارها عرض کرده‌ام که این همه اعمال مستحبّی که در کتب ادعیه و کتب اعمال مستحب آمده مثل اقبال‌الاعمال سیّدبن طاووس، مثل مصباح کفعمی، مثل مصباح شیخ طوسی، مصباح‌المتهجّد سیّدبن طاووس، و در متأخّرين هم مثل زادالمعاد مجلسی یا مفاتیح‌الجنان مرحوم محدّث قمی، این حجم عظیم اعمال را ائمه علیهم‌السلام یا پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم یکجا به یک نفر دستور ندادند. هر یک از اینها را

به یک شخص به تناسب حالش، روحیاتش، ظرفیتش، معرفتش دستور داده‌اند. همه‌ی اینها اگر در جمع بخواهد انجام شود آن قدر حجم عظیمی است که اصلاً انسان زمان کم می‌آورد، هرچقدر هم بخواهد با سرعت انجام دهد! و خوب انسان وقتی به کثرت اعمال متمرکز می‌شود، توجه و حال در عمل از بین می‌رود. اعمال فراوان بی‌روح و بی‌توجه، دیگر آن سازندگی و رشدآفرینی را ندارد.

خودتان به تناسب حالتان از مجموعه‌ی آنچه در کتب ادعیه آمده، در مفاتیح‌الجنان ذکر شده بهره بگیرید. کتاب المراقبات مرحوم میرزا جواد آقای ملکی تبریزی را هم همیشه در کنار مفاتیح توصیه کرده‌ایم که می‌شود حال و هوای انجام این اعمال را از آن کتاب هم بهره برد؛ کمالینکه انسان می‌تواند در اقبال‌الاعمال هم که خوشبختانه ترجمه‌اش در دسترس است، آن حال قشنگ عرفانی و معنوی را فراگیرد. به هر حال از بین این اعمال، اعمالی را انتخاب کنیم؛ نه تنبلی کنیم و کم عمل کنیم، نه افراطی عمل کنیم که خدای ناکرده با خستگی زده شویم و بهره‌ی آن چنانی هم نصیبمان نشود.

امیدوار هستیم از همه‌ی آنچه در همین خطبه‌ی شعبانیه‌ی رسول الله ﷺ ذکر شده، و حضرت اعمال برجسته‌ای را برای ماه مبارک رمضان بیان کردند، بهره ببریم و همین‌طور آنچه در سایر روایات و احادیث هست. امیدواریم خدای متعال عنایت کند که در این ماه فقط گرسنگی و تشنگی بر خود هموار نکنیم؛ بلکه فراتر از آن، عنایت کند از همه‌ی ابعاد روزه بهره بگیریم تا این حرکت پرشتابی که در ماه‌های دیگر سال به اقتضای نیازهای طبیعی و جسمانی، مادی و دنیوی، داشتیم و ما را غرق خودش کرد، در ماه مبارک رمضان یک ترمز جدی بزنیم و در واقع با این ترمز خودمان را تحت کنترل درآوریم. گاهی اوقات انسان در سرایشی که از کوه پایین می‌آید، آن قدر سرعت می‌گیرد که دیگر نمی‌تواند بایستد! آن سرایشی ادامه دادن آن راه را به او تحمیل می‌کند؛ یا مثل اتومبیلی که دارد با سرعت زیاد می‌رود و گاهی اوقات سرعت آن قدر زیاد می‌شود که دیگر راننده کنترل ماشین را از دست می‌دهد.

چهبسا آن یازده ماه سال به اقتضای نیازهای طبیعی و جسمانی، نیازهای مادی و دنیوی، چنان ما را غرق جنبه‌های ظاهری کرده که به یک ترمز زدن محکم نیاز داریم! برای اینکه کنترل خودمان را دوباره به دست آوریم. امیدوار هستیم خدای متعال به همه‌ی ما عنایت کند که از دعاهای این ماه، مناجات‌ها و نمازهای این ماه، بهره‌های برجسته و فوق‌العاده‌ای که می‌شود بُرد، ببریم. اوقات سحری را، بین‌الطلوعین را، ساعات نماز اوّل وقت را، بهره بگیریم؛ تلاوت قرآن را، زیاد صلوات فرستادن بر پیغمبر اکرم ﷺ و اهل بیت علیهم السلام را، اطعام مساکین را، سهل گرفتن بر افرادی که تحت مدیریت و تحت فرماندهی و مسؤولیت ما هستند، کار را بر آنها و خادمینمان آسان گرفتن و دست محبت بر سر یتیمان کشیدن، و هر عمل خیری که خدای متعال نصیبمان کند؛ هرچه بیشتر با توجّه و با حال، با اخلاص و با عشق بتوانیم انجام دهیم. این منبع عظیم فیض الهی در دسترس همه‌ی بشر گذاشته شده؛ اما فقط این امت هستند که توجّهی به آن دارند و در این امت هم فقط اهل ولایتند که توفیق بهره‌مندی دارند. امیدوارم بتوانیم در این میهمانی از این همه فیض و نور و عنایات و الطاف الهی برخوردار شویم؛ ادب میهمانی را به شایستگی به‌جا آوریم و ان‌شاءالله ثمرات این میهمانی را ببریم.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ