

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

دعا و تلاوت قرآن از بهترین مستحبات ماه رمضان

کلید واژگان: ماه رمضان، اعمال مستحب، تلاوت قرآن، ادعیه‌ی ماه رمضان، دعای ابوحمزه‌ی ثمالی.

یکی از خصوصیات دیگر ماه مبارک رمضان غیر از روزه، اعمال مستحب فراوان این ماه است. اعمال مستحب برجسته‌ای که در رأس آن اعمال برجسته، تلاوت قرآن است. اشاره کرده‌ام که تلاوت یک آیه‌ی قرآن در این ماه، معادل یک ختم کامل قرآن است.

مواظب باشیم ماه رمضان آمد، وقت را تلف نکنیم؛ راه می‌رویم، سوره‌های ساده‌ی کوتاه قرآن را که بلد هستیم، بخوانیم. سوره‌ی حمد را که بلد هستیم و در نماز می‌خوانیم، خب بی‌کار نمائیم، بخوانیم. به دانشکده می‌روید یا از دانشکده می‌آید؛ می‌خواهید به سلف سرویس بروید و غذا بگیرید، ایستاده‌اید که نوبتان برسد و غذا را بگیرید، قرآن بخوانید. خیلی معامله‌ی بزرگی است؛ ما باورمان نمی‌آید؛ یعنی به قدری ماجرا بزرگ است که شاید ناباوری کنیم. ولی پیغمبر اکرم ﷺ، رسول صادق مصدق هستند؛ راست گفتند، واقعاً این‌گونه است؛ امیدوارم بهره بگیریم.

درباره‌ی ختم قرآن در ماه‌های دیگر، هر هفت روز یک ختم قرآن یا حداقل هر سه روز، یک ختم قرآن را در روایات داریم، اما در ماه رمضان ختم هر روز را داریم. اینکه انسان در هر روز، یک‌دور قرآن را ختم کند هم در ماه رمضان هست. چه خوب است که انسان اعمال خیرش را در ماه رمضان به معصوم علیه السلام هدیه کند؛ چون می‌دانید اگر انسان هدیه‌ی کوچکی به بزرگی بدهد، ایشان چند برابر پس می‌دهند. شما یک ختم قرآن بخوانید و به امام زمان عجل الله تعالی فرجه هدیه بدهید، بعد ببینید امام زمان عجل الله تعالی فرجه چند قرآن ختم می‌کنند و به شما هدیه می‌دهند. معامله را هم یاد بگیرید، زرنگ باشید.

هر عمل خیری را که انجام می‌دهید، هدیه کنید. نماز مستحبی می‌خوانید، زیارت می‌روید؛ مثلاً هنگامی که به مشهد برای زیارت می‌روید، نیت کنید که آقا من لیاقت ندارم به دیدن شما بیایم، من کسی نیستم، به خودم اگر بود، نمی‌آمدم؛ من از طرف امام زمان عجل الله تعالی فرجه نمایندگی دارم شما را زیارت کنم. به نیابت از امام زمان عجل الله تعالی فرجه شما را زیارت می‌کنم. آن وقت شما می‌دانید چگونه امام رضا عجل الله تعالی فرجه تحویل می‌گیرند؟ یک وقت خودت می‌روی، یک وقت تو نماینده‌ی امام زمان عجل الله تعالی فرجه هستی، فرزندش هستی، خیلی بیشتر تحویل می‌گیرند، آن زیارت خیلی پرمعنا تر و قشنگ تر است. ضمن اینکه ما نمی‌توانیم کارهای به درد خورمان را هم نگه داریم؛ بچه‌ایم، زود آن را می‌فروشیم، یک ادعا می‌کنیم؛ یک معصیت می‌کنیم، آن را از بین می‌بریم؛ اما وقتی هدیه کردیم، آنها نگه می‌دارند برای روزی که انسان به آن نیاز دارد.

به‌رحال تلاوت قرآن در ماه رمضان بسیار ارزشمند و سازنده است. با آن روحیه‌ی لطیف شده‌ی در اثر روزه و تقوا انسان به قرآن مراجعه می‌کند. فرمود: **ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ**^۱. انسان با روزه تقوا کسب کند، بعد کنار سفره‌ی قرآن بنشیند، ببیند چه طعام‌های متعالی بی می‌تواند از این سفره‌ی بزرگ بهشتی بردارد. انسان با تلاوت قرآن، با تعالیم قرآن پیوند پیدا می‌کند؛ در واقع روحش با لطافت‌های قرآن لطیف می‌شود و با معارف قرآن اندیشه‌اش قوی می‌شود. حالا خود قرآن بحث جداگانه‌ای دارد. به‌هر تقدیر یکی از مستحبات برجسته‌ی ماه رمضان، تلاوت قرآن است.

از مستحبات برجسته‌ی دیگر دعاست. دعاهای ماه رمضان، عجیب است؛ خدا می‌داند چقدر لطیف است؛ دعا به تعبیر امام عجل الله تعالی فرجه، قرآن صاعد است؛ ایشان از استادشان نقل فرمودند: یعنی نور قرآن از آسمان به قلب انسان مؤمن می‌تابد، اگر این قلب آینه باشد، این نور را به بالا برمی‌گرداند؛ آن وقت که برمی‌گرداند، اسمش چه می‌شود؟ دعا. دعا بازتاب قرآن در آینه‌ی دل انسان مؤمن است. دعاها در ماه

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲.

رمضان خیلی لطیف است و آثار عجیبی دارد. همه‌ی دعاها در ماه رمضان برجسته است. ولی خب درباره بعضی از دعاها اصلاً نمی‌دانیم چه بگوییم! اقیانوسی است که انسان در آن می‌افتد و ته ندارد و بسیار عمیق است؛ هر چه می‌رود، تمام نمی‌شود. انسان نمی‌تواند بگوید چقدر لذیذ است! امیدوارم خدا ذائقه‌های دل و روح ما را باز کند تا بچشیم. غذاهایی که در بهشت می‌دهند، همین‌هاست؛ منتها در بهشت آن ذائقه باز شده است و شیرینی و حلاوتش را می‌شود فهمید. امیدوارم از همین‌جا ما بهشتی شویم. یعنی واقعاً آیات قرآن را بخوریم، نه اینکه بخوانیم؛ بخوریم. اینها مائده‌های آسمانی هستند. دعاها را بخوریم. با روحمان بخوریم؛ اینها غذاهای روح هستند. امیدوارم حسّ چشایی روحمان باز شود، بفهمیم چقدر شیرین و چقدر لذیذ است؛ چقدر زیباست.

دعای ابوحمزه‌ی ثمالی که سحرها خوانده می‌شود، چقدر زیباست! چقدر زیباست! من به رفقا سر کلاس گفته‌ام، به شما هم گفته‌ام؛ هیچ‌وقت خودتان را با اعمال مستحبی خسته نکنید. اگر برای بعضی از دوستان طولانی است، این میزان حوصله ندارند و خسته می‌شوند؛ برایشان عادی نیست که دو ساعت پشت سر هم دعا بخوانند؛ بهتر است که چند قسمتش کنند. مثلاً اگر دعای ابوحمزه سی صفحه است، آن را به پانزده تا دو صفحه تقسیم کنید، هر شب دو صفحه‌اش را بخوانید؛ منتها با توجه به معنا بخوانید. تا شب پانزدهم تمام می‌شود، دوباره از شب شانزدهم شروع کنید تا شب آخر ماه مبارک یک دور دیگر بخوانید. لااقل دوبار این دعا را با توجه بخوانید، ببینید این دعا چیست.

یا آن دعای معروف سحر که امام علیه السلام هم کتابی در شرح آن نوشته‌اند: **اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ بَهَائِكَ بِأَبْهَاءِهِ وَ كُلِّ بَهَائِكَ بِهِي، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِبَهَائِكَ كُلِّهِ.**^۲ دعای افتتاح که هر شب خوانده می‌شود یا دعاهای دیگر، خدا می‌داند چیست؟! وقتی فرد وارد فضای ادعیه در ماه رمضان می‌شود، لطافت‌های عجیبی در او ایجاد می‌شود.

۲. سیدین طاووس، اقبال الاعمال، ج ۱، ص ۷۷. دعای سحر ماه رمضان؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۵، ص ۹۴ و کفعمی، بلدالأمین، ص ۲۶۳.

چند فراز از دعای ابوحمزه را برایتان بخوانم و معنا کنم، تا ببینید چیست؟! امیدوارم بهره‌مند باشیم. در فضای این دعا انسان مثل یک بچه‌ی کوچک که نزد بزرگ خودش، پدر خودش، مادر خودش، به خویش می‌پیچد، ضجه می‌زند و گریه می‌کند؛ این‌گونه لطافت و صفای دوران کودکی به انسان برمی‌گردد. حالا قسمت‌هایی از دعای ابوحمزه در دل سحر را برایتان می‌خوانم.

سَيِّدِي أَنَا الصَّغِيرُ الَّذِي رَبَّيْتَهُ: ^۳ ای مولای من! من همان کوچکی هستم که تو پرورش دادی.

وَ أَنَا الْجَاهِلُ الَّذِي عَلَّمْتَهُ: من همان جاهل و نادانی هستم که تو به او آگاهی بخشیدی.

وَ أَنَا الضَّالُّ الَّذِي هَدَيْتَهُ: من آن گمراهی هستم که تو راهنمایش کردی.

وَ أَنَا الْوَضِيعُ الَّذِي رَفَعْتَهُ: خدایا! من آن پست و خواری هستم که تو به او رفعت و بزرگی بخشیدی،

وَ أَنَا الْخَائِفُ الَّذِي آمَنْتَهُ: خدایا! من آن ترسانی هستم که تو به او امنیت روزی کردی،

إِلَهِي لَمْ أَعْصِكَ حِينَ عَصَيْتَكَ وَ أَنَا بِرُبُوبِيَّتِكَ جَاوِدٌ وَ لَا بِأَمْرِكَ مُسْتَخِفٌّ وَ لَا لِعُقُوبَتِكَ مُتَعَرِّضٌ وَ لَا لَوَعِيدِكَ

مُتَهَاوِنٌ: خدایا! آن هنگامی که من معصیت می‌کردم، در هنگام معصیتم این حال را نداشتم که بخوادم

منکر ربوبیت و خداوندگاری تو باشم، یا بخوادم امر تو را کوچک بشمارم، یا بخوادم عقوبت تو را

بی‌پروایی کنم و بگویم مهم نیست، و نه وعید و تهدیدهای تو را بخوادم کوچک بشمارم.

لَكِنْ خَطِيئَةٌ عَرَضَتْ وَ سَأَلْتُ لِي نَفْسِي وَ عَلَبَنِي هَوَايَ وَ أَعَانَنِي عَلَيْهَا شَقْوَتِي: و لکن خدایا یک خطیئه‌ای

پیش آمد، یک عمل زشتی پیش آمد در برابر من، نفس من آن عمل را آراست و زیبا جلوه داد برای

من؛ هوای من بر من غلبه کرد، غالب شد و بدبختی و نگون‌بختی من، من را هول داد و یاری کرد در

رفتن به سمت آن خطیئه.

۳. سیدین طاووس، اقبال‌الاعمال، ج ۱، ص ۷۱. دعای ابوحمزه‌شمالی؛ طوسی، مصباح‌المتجهّد و سلاح‌المتعبّد، ج ۲، ص ۵۸۸ و کفعمی، بلدالامین، ص ۲۰۸.

أَدْعُوكَ يَا سَيِّدِي بِلِسَانٍ قَدْ أَخْرَسَهُ ذَنْبُهُ: ای مولای من! با زبانی که گناهان، آن زبان را لال کرده تو را می‌خوانم.

رَبِّ أَنْاجِيكَ بِقَلْبٍ قَدْ أُوْبِقَهُ جُرْمُهُ: خدایا با تو مناجات می‌کنم با قلبی که آن قلب را جرم‌ها و جرائمش هلاک کرده است.

أَدْعُوكَ يَا رَبِّ رَاهِبًا رَاغِبًا رَاجِعًا خَائِفًا: ای پروردگار من! من ترسان و هراسان، مشتاق و خواهان، امیدوار و نگران، آمدم تو را می‌خوانم.

إِذَا رَأَيْتُ مَوْلَايَ ذُنُوبِي فَرِعْتُ: خدایا! هنگامی که به گناه‌های خودم نگاه می‌اندازم، فزع و فغانم بلند می‌شود.

وَ إِذَا رَأَيْتُ كَرَمَكَ طَمِعْتُ: و هنگامی که نگاه به کرم بی‌منتهای تو می‌اندازم، طمع می‌کنم و امید به دلم می‌اندازم.

فَإِنْ عَفَوْتَ فَخَيْرٌ رَاحِمٍ: خدایا! اگر این بنده‌ی گناهکار خودت را ببخشی، تو خوب بخشنده‌ای هستی؛ بعید نیست از تو چنین کاری.

وَ إِنْ عَذَّبْتَ فَغَيْرُ ظَالِمٍ حُجَّتِي: اما خدایا! اگر من را، این بنده‌ی گناهکارت را عذاب هم کنی، ظلمی روا نداشتی. مستحق عذاب بوده‌ام.

وَ مَا أَنَا يَا رَبِّ وَ مَا خَطْرِي: خدایا! من که هستم و من چه اهمیتی دارم، موجود بی‌اهمیتی هستم. هَبْنِي بِفَضْلِكَ: خدایا تو با فضل خودت مرا ببخش.

وَ تَصَدَّقْ عَلَيَّ بِعَفْوِكَ: خدایا با بخشش و عفو خودت تصدق کن و به من عطا کن.

اللَّهُمَّ إِنِّي كُلَّمَا قُلْتُ قَدْ تَهَيَّأْتُ وَ تَعَبَّأْتُ وَ قُمْتُ لِلصَّلَاةِ بَيْنَ يَدَيْكَ وَ نَاجَيْتُكَ أَلْقَيْتَ عَلَيَّ نُعَاسًا إِذَا أَنَا صَلَّيْتُ وَ سَلَبْتَنِي مُنَاجَاتِكَ إِذَا أَنَا نَاجَيْتُ: پروردگار من! من هر وقت گفتم دیگر وضعم درست شد، دیگر آماده شدم، دیگر درست شدم برای بندگی خدا و به نماز ایستادم در پیشگاه تو و به مناجات با تو مشغول

شدم، یکباره کسالت و بی‌حالی را در دل من حاکم کردی و روح مناجات را در دل مناجات از من سلب کردی.

مَا لِي كُلَّمَا قُلْتُ قَدْ صَلَّحْتَ سِرِّي وَ قُرْبَ مِنْ مَجَالِسِ التَّوَابِينَ مَجْلِسِي عَرَضَتْ لِي بَلِيَّةٌ أَزَالَتْ قَدَمِي وَ حَالَتُ بَيْنِي وَ بَيْنَ خِدْمَتِكَ: ای خدای من! مرا چه می‌شود که هر وقت گفتم باطنم دیگر اصلاح شد، درست شد و دیگر من جایگاهم نزدیک شد به جایگاه توابان و بندگان مغفرت‌خواه تو؛ عَرَضَتْ لِي بَلِيَّةٌ: بلایی به سرم آمد که گام‌های من را سست کرد در مسیر بندگی تو، و بین من و بین خدمت به تو حائل شد.

سَيِّدِي لَعَلَّكَ عَنْ بَابِكَ طَرَدْتَنِي: ای مولای من! گویا تو مرا از در خود خانه‌ی خودت رد کردی. وَ عَنْ خِدْمَتِكَ نَحَيْتَنِي: و از خدمت و حضور خودت من را راندی.

أَوْ لَعَلَّكَ رَأَيْتَنِي مُسْتَحْفًا بِحَقِّكَ فَأَفْصَيْتَنِي: یا گویا من را دیدی که امر تو را خفیف و کوچک شمرده‌ام مرا راندی و تبعید کردی از پیشگاهت،

أَوْ لَعَلَّكَ رَأَيْتَنِي مُعْرِضًا عَنْكَ فَقَلَيْتَنِي خدایا شاید دیده‌ای که من اعراض کردم از تو و در نتیجه تو من را رد کردی،

أَوْ لَعَلَّكَ وَجَدْتَنِي فِي مَقَامِ الْكَاذِبِينَ فَرَفَضْتَنِي: یا اینکه مرا آدم دروغگویی دیده‌ای و مرا رانده‌ای.

أَوْ لَعَلَّكَ رَأَيْتَنِي غَيْرَ شَاكِرٍ لِنِعْمَائِكَ فَحَرَمْتَنِي: و یا اینکه خدایا! مرا بنده‌ی شاکری ندیدی و در نتیجه مرا راندی، محروم کردی مرا از لذت مناجات.

به‌رحال مناجات در دل سحر، گفتگوهای لطیف، حال لطیف معنوی به انسان می‌دهد؛ در دل این دعاها آموزش‌های بسیار ارزشمند تربیتی و اخلاقی هست. حالا دیگر فرصت نیست من فرازهای دیگری را بخوانم. در دل این دعاها دستورالعمل‌های اجتماعی، دستورالعمل‌های تربیت اخلاق فردی، وجود دارد. فرد در ماه رمضان، در دل این کلاس آموزشی است.

در دل دعاهاى ماه رمضان، ارتباط قلبى با امام زمان علیه السلام برقرار مى شود، دعای افتتاح که از خود امام زمان علیه السلام نقل شده است: **اللَّهُمَّ إِنَّا نَرْغَبُ إِلَيْكَ فِي دَوْلَةِ كَرِيمَةٍ تُعْرَضُ بِهَا الْإِسْلَامُ وَ أَهْلُهُ وَ تَذُلُّ بِهَا التَّفَاقُ وَ أَهْلُهُ وَ تَجْعَلُنَا فِيهَا مِنَ الدُّعَاةِ إِلَى طَاعَتِكَ وَ الْقَادَةِ إِلَى سَبِيلِكَ وَ تَرْزُقُنَا بِهَا كَرَامَةَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ.**^۴ روح انتظار و توجه به امام زمان علیه السلام، در این ادعیه وجود دارد.

به‌رحال فضای مستحبات در ماه رمضان خودش یک بعد عظیم از این دوره‌ی آموزشی است.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

۴. کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۷۲؛ نعمانی، غیبت، ص ۲؛ سیدبن طاووس، اقبال‌الاعمال، ج ۱، ص ۱۲۷، دعای ورود به ماه رمضان و فیض کاشانی، وافى، ج ۸، ص ۱۱۵۰.