

رمضان

## سه گام خودسازی

بر پایه

دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان

محمود صلواتی



### شناسنامه

**سنگام خودسازی، بر پایه دعاهای روزانه ماه مبارک رمضان**

نویسنده: محمود صلواتی

حروف نگار: وجیه عظیمی نجف آبادی

ناشر:

تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۹۱

تیراژ:

نوبت چاپ: اول

قیمت:

شابک:

مرکز پخش: قم، خیابان صفائیه، کوچه ممتاز، پلاک ۷۵، انتشارات مبارک،

تلفن ۰۲۵۱-۷۷۴۹۱۱۴

اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنِي التَّجَافِي عَنِ دَارِ الْغُرُوْرِ  
وَ الْاِنَابَةَ اِلَى دَارِ الْخُلُوْدِ  
وَ اَلِاسْتِعْدَادَ لِلْمَوْتِ  
قَبْلَ حُلُوْلِ الْفَوْتِ ۱.

بارخدايا !

دل برکندن از سرای کژمدار  
و بازگشت به سوی سرای ماندگار  
و آمادگی برای مردن  
پیش از فرارسیدن زمان رفتن را  
روزیم فرما.

---

۱. منقول است که امام زین العابدین (ع) در شب بیست و هفتم رمضان، از آغاز شب تا پایان، بیوسته این دعا را می خواند. (اقبال الاعمال، ۲۲۸؛ بحار الانوار، ۶۳/۹۵؛ مفاتیح الجنان، اعمال شب بیست و هفتم رمضان).



## فهرست

- ۷..... پیشگفتار
- ۹..... مراتب روزه‌داری
- ۱۰..... رمضان یک دوره‌ی کامل خودسازی
- ۱۳..... گام اول: تنبّه (بیداری)
- ۱۵..... گام دوّم: تقرّب (خداجویی)
- ۱۸..... گام سوم: تدبّر (هوشیاری و اندیشه‌ورزی)
- ۲۰..... گام چهارم: استمداد (یاری خواهی)
- ۲۳..... گام پنجم: استغفار (آمرزش خواهی)
- ۲۶..... گام ششم: تنزّه (معصیت‌گریزی)
- ۲۹..... گام هفتم: تذکر (بادآوری)
- ۳۳..... گام هشتم: تعهد (مسئولیت‌پذیری)
- ۳۶..... گام نهم: تفویض (به خدا واگذاری)
- ۳۸..... گام دهم: توکل (با خدا دل آرامی)
- ۴۰..... گام یازدهم: تبتّل (پلیدی‌گریزی)
- ۴۳..... گام دوازدهم: تزین (آراستگی)
- ۴۵..... گام سیزدهم: صبر (شکیبایی)
- ۴۷..... گام چهاردهم: مراقبه (خود‌نگهبانی)
- ۵۰..... گام پانزدهم: شرح صدر (سینه‌گشودگی)

- گام شانزدهم: مراقبه (همراه نیک گزینی)..... ۵۲
- گام هفدهم: عمل صالح (شایسته کرداری)..... ۵۶
- گام هجدهم: مقام جمع (وحدت طلبی)..... ۵۹
- گام نوزدهم: رجا (امیدواری)..... ۶۱
- گام بیستم: سکینه (آرامش خواهی)..... ۶۳
- گام بیست و یکم: وِرَع (پرهیزگاری)..... ۶۶
- گام بیست و دوم: رضا (چهره گشودگی)..... ۶۸
- گام بیست و سوم: توبه (پیراستن از آلودگی)..... ۷۱
- گام بیست و چهارم: استعاذه (به خدا پناهندگی)..... ۷۳
- گام بیست و پنجم: محبت (مهرورزی)..... ۷۶
- گام بیست و ششم: طمأنینه (آرامش خواهی)..... ۷۸
- گام بیست و هفتم: درک شب قدر(شب ارزش یابی)..... ۸۱
- گام بیست و هشتم: حضور(پرده براندازی و باریابی)..... ۸۵
- گام بیست و نهم: فناء فی الله (وارستگی و رهایی)..... ۸۸
- گام سی ام: بقاء بالله (به خدا جاودانگی)..... ۹۱
- دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان ..... ۹۳

## پیشگفتار

بی‌تردید بارزترین ویژگی روزه ماه مبارک رمضان، تصفیه‌ی نفس، تقرب به خدا و تلاش در راه خودسازی است؛ چنانچه از پیامبر خدا(ص) روایت است که فرمود: «الصوم نصف الصبر»<sup>۱</sup> «روزه نیمی از صبر است» و خداوند متعال فرمود: «انما یوفی الصابرون أجرهم به غیر حساب» (زمر: ۱۰)؛ و در جای دیگر از «روزه» به «سپر»ی تعبیر شده که در میدان کارزار برای دفع ضربات دشمن، کارساز است. هم‌چنین، از پیامبر اکرم(ص) روایت شده است که فرمود: «الصوم جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ»<sup>۲</sup> «روزه سپر آتش است». از امام صادق(ع) نیز روایت شده است که در تفسیر آیه‌ی شریفه‌ی «استعینوا بالصبر والصلاة» فرمود: مراد از

---

۱. احمد بن حنبل، مسند/احمد، ج ۴، ص ۲۶۰؛ در بیهقی نیز آمده است: «الصیام نصف الصبر».

۲. ابن بابویه قمی، الفقیه، ج ۲، ص ۷۴.

## ۸ سی‌گام خودسازی

«صبر»، «روزه» است.<sup>۱</sup> در واقع بالاترین و والاترین روزه‌ها از نظر ثواب و پاداش، روزه‌ی ماه مبارک رمضان است؛ چنان که در روایتی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که فرمود: «هر کس ماه رمضان را از روی ایمان و خویشنداری و مراقبت از گوش و چشم و زبان خود روزه بدارد، خدا روزه‌اش را می‌پذیرد، گناهان گذشته و آینده‌اش را می‌آمرزد و پاداش شکیبایان به او می‌بخشد».<sup>۲</sup>

اگر در روزه چیزی جز صعود انسان از مرتبه‌ی حیوانی به مقامات والا و تشبّه به فرشتگان نباشد، همین در فضیلت آن کافی است. روزه مبارزه با نفس و بازداشتن خویش از اشباع غریزه‌ها و خواسته‌های نفسانی است و این برخلاف دیگر فرایض، عملی درونی و پنهانی است که کسی جز خدا از آن آگاه نیست. انسان با روزه‌داری و تحمل گرسنگی، به گونه‌ای با شیطان به مبارزه برمی‌خیزد و با پرهیز از خوراک و شهوت‌ها، راه ورود شیطان را می‌بندد؛ از این روست که روزه، سپر آتش قلمداد شده است.

---

۱. شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۶۳.

۲. شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۶۴: «من صام شهر رمضان ایمانا واحتسابا وكف سمعه وبصره ولسانه عن الناس قبل الله صومه وغفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر واعطاه ثواب الصابرين».



## مراتب روزه‌داری

علمای اخلاق برای روزه‌داری سه مرتبه بیان کرده‌اند:

۱. روزهی عموم ۲. روزهی خواص ۳. روزهی خواص خواص.  
روزه‌ی «عموم»، که اکثر مردم موفق به انجام آن می‌شوند، همان روزه‌ای است که از طلوع فجر تا غروب آفتاب از خوردن و آشامیدن و چیزهایی که روزه را باطل می‌کند، اجتناب کنند. روزه‌ی «خواص»، بازداشتن گوش، چشم، زبان، دست، پا و دیگر اعضای بدن از ارتکاب گناه است؛ چنان که از امام صادق(ع) روایت شده است که فرمود: «آن‌گاه که روزه گرفتی، باید گوش، چشم، مو و پوست تو نیز روزه باشد... و نباید روزی که روزه‌داری، با دیگر روزهایت برابر باشد»<sup>۱</sup>.

اما روزه‌ی «خواص خواص»، روزه‌ی دل است؛ به این صورت که دل از هر آنچه غیر خداست خالی شود، افکار دنیوی را از خاطر خود بزدايد و به چیزی جز خداوند نیندیشد؛ اگر به کار دنیا و امرار معاش می‌پردازد، به نیت کسب روزی حلال و آبادانی آخرت باشد. از پیامبر خدا(ص) در حدیثی قدسی روایت شده است که فرمود: «روزه برای من است و من

---

۱. شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۸۷: عن الصادق(ع) «إذا صمت فلیصم سمعک وبصرک وشعرک وجلدک... و لا یکون یوم صومک کیوم فطرک».

## ۱۰ سی گام خودسازی

پاداش‌دهنده‌ی آن هستم» و یا به تعبیر دیگر: «من خود پاداش آن هستم».<sup>۱</sup>

از این روست که روزه موجب صفای دل، پاکی اعضاء و جوارح، آبادانی ظاهر و باطن، زمینه‌ساز سپاس‌گزاری از نعمت‌های خدا و احسان به نیازمندان و بیچارگان است؛ در حقیقت، روزه، در صورتی که به شرایط ظاهری و باطنی آن عمل شود روزه‌دار را از کژی‌ها و آلودگی‌ها می‌پالاید.<sup>۲</sup>

### رمضان یک دوره‌ی کامل خودسازی

بی‌تردید این که خدای متعال در هر سال یک ماه کامل را به روزه اختصاص داده و از مردم خواسته است که پشت سر هم این ماه را روزه‌دار باشند، بی‌حکمت نیست. در واقع هر روز این ماه در برنامه‌ی خودسازی، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. روزه‌دار با روزه گرفتن هر روز، برای اصلاح نفس، تزکیه‌ی درون و پالایش کژی‌های نفسانی، گامی برمی‌دارد و پله‌هایی از نردبان تعالی و تکامل را می‌پیماید. ما در این نوشتار با الهام از

---

۱. قال الله عزوجل: «الصوم لی وانا أجزی به (انا أجزی به)». این روایت از طرق عامه و خاصه رسیده است و احمد آن را در مسند خود (۱/۱۹۵) آورده است.

۲. برای آگاهی بیشتر ر.ک. به: فیض کاشانی، محسن، *محجة البیضاء*، ج ۲، ص ۱۲۱.

## پیشگفتار ۱۱

دعاهای روزانه‌ی ماه مبارک رمضان، که از مضامین بسیار ژرف و والایی برخوردار است، گام‌هایی را ترسیم کرده‌ایم<sup>۱</sup> و با استناد به آیات و روایات و نوشته‌ها و رهنمودهای علمای اخلاق، به ویژه کتاب *منازل السائرين*، کتاب *صد میدان* و دیگر آثار عارف وارسته خواجه عبدالله انصاری، مطالبی را بازگفته‌ایم که خوانندگان را برای استفاده‌ی معنوی هر چه بیشتر از ماه مبارک رمضان یاری می‌رساند و هر یک از این سی گام، رونده را گام است و یابنده را مقام<sup>۲</sup>. بدین امید که مورد استفاده اهل

---

۱. این دعاها در کتاب *مفاتیح الجنان* مرحوم حاج شیخ عباس قمی به نقل از *زاد المعاد* مرحوم علامه مجلسی به نقل از ابن عباس از پیامبر اکرم (ص) روایت شده است. علاقمندان برای آگاهی بیشتر به: *البلد الامین* / ۲۱۹، *مصباح کفعمی* / ۶۱۲ و *زاد المعاد* / ۱۴۴ مراجعه فرمایند.

۲. خواجه عبدالله برای سلوک از هزار مقام سخن گفته که در صد میدان باید پیمود. نخستین میدان توبه است و آخرین میدان بقاء. غزالی از مقامات، تحت عنوان منجیات سخن گفته و ده چیز را موجب رستگاری سالک دانسته و توبه، صبر، خوف، رجاء، توحید، توکل، انس و تفکر را از آن جمله بر شمرده است. عطار از کسب ملکات اخلاقی، با عنوان هفت شهر عشق بدینگونه یاد کرده است:

هست وادی طلب آغاز کار / وادی عشق است از آن پس بی‌کنار  
برسیم وادی است آن از معرفت / هست چارم وادی استغنا صفت  
هست پنجم وادی توحید پاک / پس ششم وادی حیرت صعبتناک

## ۱۲ سی‌گام خودسازی

بصیرت و ره‌جویان معرفت قرار گیرد و ذخیره‌ای برای روزی  
که مال و فرزندان به کار نمی‌آید باشد.<sup>۱</sup>

و ما توفیقی الا بالله علیه توکلت والیه انیب

محمود صلواتی

خردادماه ۱۳۹۱ هـ ش

---

هفتمین وادی فقر است و فنا/ بعد از آن راه و روش نبود تو را  
(عطار، فریدالدین، *منطق‌الطیر*/۲۱۴)

۱. پیش‌نویس مطالب این مجموعه در رمضان المبارک ۱۴۳۰ ق برای سخنرانی  
در مجموعه فرهنگی موسی بن جعفر (ع) شهرستان خمینی شهر اصفهان تهیه  
گردید و با اندکی ویرایش در رمضان المبارک ۱۴۳۱ ق به صورت روزانه - هر  
روز یک گام - بر روی برخی سایت‌های اینترنتی قرار گرفت و اکنون در  
آستانه رمضان ۱۴۳۲ ق/ تابستان ۱۳۹۱ ش با ویرایشی نوین به صورت کتاب  
در اختیار علاقمندان قرار می‌گیرد. از پژوهشگران انتظار می‌رود برخطاهای  
آن دیده فروپوشند و با نکته‌سنجی‌های عالمانه خویش بر غنای آن برای  
چاپ‌های بعد بیفزایند.

## گام اول: تنبّه (بیداری)

«وَنَبِّهْنِي فِيهِ عَنْ نَوْمَةِ الْغَافِلِينَ»، «بار خدایا در این روز مرا از خواب غفلت بیدار گردان»<sup>۱</sup>.

نخستین گام در راه خودسازی، به خود آمدن و بیدار شدن از خواب غفلت است. علمای اخلاق به این حالت «یقظه» می‌گویند. یقظه یعنی بیدار شدن از خواب غفلت، آماده شدن برای پیشرفت و حرکت و بیرون آمدن از حالت سستی و فترت. در کریمه شریفه آمده است: «قل انما اعظکم بواحدة ان تقوموا لله» (سبأ: ۴۶)، یعنی «من شما را به یک چیز انذار می‌دهم و آن این که برای خدا بپاخیزید».

نخستین جرعه‌ی حیات معنوی در زندگی انسان با بیداری پدیدار می‌شود؛ بیداری آن است که از یک سو به نعمت‌های بی‌کران خداوند بنگری و خود را از شمارش آن و از آگاهی بر کرانه‌های آن ناامید احساس کنی. «وان تعدّوا نعمة الله لا تحصوها» (نحل: ۱۸)، و خود را از سپاس‌گزاری ناتوان ببینی؛ «از دست و زبان که بر آید کز عهده شکرش به درآید»<sup>۲</sup>. از سوی دیگر به خطر گناهان خود واقف شوی و برای جبران آن آستین همت بالا زنی و گردن از بار گران آن برهانی.

---

۱. دعای روز اول ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ، وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِينَ، وَ نَبِّهْنِي فِيهِ عَنْ نَوْمَةِ الْغَافِلِينَ، وَ هَبْ لِي جُرْمِي فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ، وَ اغْفُ عَنِّي يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ».

۲. سعدی شیرازی، گلستان.

## ۱۴ سی گام خودسازی

و از دیگر سو، از ضایع کردن نعمت‌ها پرهیزی و آنچه را از نعمت‌ها در اختیار داری، غنیمت شماری و برای جبران از دست رفته‌ها و بهره‌برداری از آنچه باقی مانده، پیاخیزی.

پیر هرات، خواجه عبدالله انصاری می‌گوید:

شناخت نعمت‌های بی‌کران خداوند با سه چیز حاصل می‌شود:

۱. چراغ عقل را در پیش دیدگان برافروختن

۲. نسیم نعمت‌های خدا را احساس کردن

۳. از گرفتاری گرفتاران عبرت گرفتن.

و گناهان را با سه چیز می‌توان چاره کرد:

۱. به این که ذات حق را از همه چیز بزرگ‌تر دانی

۲. نفس اماره را به خوبی بشناسی

۳. بیم و اندرزهای خدا را به درستی تصدیق کنی.

و درک نعمت‌ها جز با سه چیز حاصل نمی‌شود:

۱. دانش‌آموزی

۲. تجربه‌اندوزی

۳. معاشرت و هم‌نشینی با نیکان.

و ملاک این همه این است که در گام نخست مصمم باشی و

خود را از عادت‌های ناپسند و ارهانی<sup>۱</sup>.

[ذکر این روز «اللَّهُمَّ نَبِّهْنِي عَنْ نَوْمَةِ الْعَافِلِينَ» است.]

---

۱. خواجه عبدالله انصاری، *منازل السائرین*، ص ۲۵.

## گام دوم: تقرب (خداجویی)

«وَقَرَّبْنِي إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ»<sup>۱</sup> «بار خدایا مرا به آنچه مورد  
خشنودی توست نزدیک گردان».

پس از بیداری از خواب غفلت، ضروری‌ترین کار مشخص  
کردن هدف است؛ تا انسان بداند به کدامین سو می‌خواهد  
حرکت کند و به دنبال چه می‌گردد.

باید ابتدا نیت کرد و برای تحویل و خودسازی تصمیم گرفت؛  
باید جایگاه را مشخص و زوایه‌ی دید را روشن کرد که هدف  
رسیدن به دنیاست یا آخرت؟ چرا که تعیین هدف در جهت‌گیری  
انسان و در نهایت در تک‌تک اعمال و رفتار وی مؤثر است.  
شمس‌الدین محمد لاهیجی گوید:

نیت دارای سه درجه است:

درجه‌ی نخست، نیتی است که انسان را به سوی اطاعت خدا  
برانگیزد، از تردید خلاصی بخشد و به کنار گذاشتن موانع دعوت کند.  
درجه‌ی دوم نیتی است که با موانع مبارزه کند، ریشه‌های  
مشکلات را بخشکاند و تحمل دشواری‌ها را در راه هدف ممکن  
کند.

---

۲. دعای روز دوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ قَرَّبْنِي فِيهِ إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ، وَجَنِّبْنِي فِيهِ  
مِن سَخَطِكَ وَتَقْمَاتِكَ، وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِقِرَاءَةِ آيَاتِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ  
الرَّاحِمِينَ».

## ۱۶ سی‌گام خودسازی

اما درجه‌ی عالی نیت، درجه‌ی تسلیم است که بنده خود را تسلیم حق کند، بر خاک افتد تا امر حق بر گرده‌اش فرود آید و خویش را در دریای فنا غوطه‌ور سازد.

در معنای قُرب گفته‌اند: قُرب عبارتست از سیر قطره به جانب دریا و وصول به مقصد حقیقی و اتصاف به صفات الهی.<sup>۱</sup> برخی نیز گفته‌اند: قُرب عبارتست از انقطاع از ماسوی الله (بریدن از آنچه غیر از خداست). قُرب بر دو قسم است: یکی قُرب نوافل، که زوال صفت بشریت است و ظهور صفات الوهیت بر بشر و دیگر قرب فرایض که فنای عبد است از تعلق به همه‌ی موجودات حتی نفس خود و نماند او را مگر وجود حق.<sup>۲</sup>

در قرآن کریم درباره حضرت موسی(ع) آمده است: «وَ نَادَيْنَاهُ مِنْ جَانِبِ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَقَرَّبْنَاهُ نَجِيًّا» «ما او را از وادی طور فراخواندیم و به مقام قرب خود برای شنیدن کلام خویش برگزیدیم.» (مریم: ۵۲) و در اینجا بود که مقام ربوبی به حضرت موسی فرمود: «فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى»، «کفش‌هایت را، که رمز وابستگی به دنیاست بکن که تو به جایگاهی مقدس درآمده‌ای» (طه: ۱۲).

۱. لاهیجی، شمس‌الدین محمد، شرح گلشن راز، ص ۳۰.

۲. کشف اصطلاحات الفنون و العلوم، ص ۱۶۴.



گام دوّم: تقرّب (خداجویی) ۱۷

قرب به خدا دارای مراتبی است همان‌گونه که مولانا  
می‌گوید:

قرب نه بالا و پستی جستن است

قرب حق از حبس هستی رستن است

کارگاه قرب حق در نیستی است

غرّة هستی، چه دانی نیست چیست؟

جان به تو نزدیک و تو دوری از او

قرب حق را چون بدانی ای عمو

دان که حق است اقرب از حبل‌الورید

تو فکندی تیر فکرت را بعید<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «اللَّهُمَّ قَرِّبْنِي فِيهِ إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ» است.]

---

۱. مولانا، شمس‌الدین محمد، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۰ به بعد.

### گام سوم: تدبّر (هوشیاری و اندیشه‌ورزی)

«اللَّهُمَّ ارزُقْنِي فِيهِ الذَّهْنَ وَالتَّنْبِيَهَ وَأَبْعِدْنِي فِيهِ عَنِ السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيهِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز هوشیاری و بیداری را بهره‌ام فرما و از سفاهت و نادانی دورم گردان».

سومین گام در راه خودسازی، هوشیاری و اندیشه‌ورزی است. پس از بیدار شدن از خواب غفلت و تصمیم گرفتن برای اصلاح خویشتن، باید اندیشیدن و رهایی از جهالت و نادانی را از خدا طلب کرد. خداوند متعال می‌فرماید: «وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ»<sup>۲</sup> «ما این قرآن را بر تو فرود آوردیم تا برای مردم آنچه را برای‌شان فرود آمده آشکار سازی؛ شاید بیندیشند».

از پیامبر اکرم (ص) نیز روایت است که فرمود: «أَلَا أُبَيِّنُكُمْ بِأَكْبَسِ الْكَيْسِينَ وَ أَحْمَقِ الْحَمَقَاءِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَالَ: أَكْبَسِ الْكَيْسِينَ مِنْ حَاسِبِ نَفْسِهِ، وَ عَمَلِ لَمَّا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَ أَحْمَقِ الْحَمَقَاءِ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهُ، وَ تَمَنَى عَلَى اللَّهِ»، «آیا شما را آگاه نسازم از زیرک‌ترین زیرک‌ها و کودن‌ترین کودن‌ها؟ گفتند:

۱. دعای روز سوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارزُقْنِي فِيهِ الذَّهْنَ وَ التَّنْبِيَهَ، وَ أَبْعِدْنِي فِيهِ مِنَ السَّفَاهَةِ وَ التَّمْوِيهِ، وَ اجْعَلْ لِي نَصِيبًا مِنْ كُلِّ خَيْرٍ تُنَزِّلُ فِيهِ، بِجُودِكَ يَا أَجْوَدَ الْجَوْدِينَ».

۲. قرآن، نحل: ۴۴.

## گام سوم: تدبّر (هوشیاری و اندیشه‌ورزی) ۱۹

آری، ای فرستاده‌ی خدا. فرمود: زیرک‌ترین زیرک‌ها کسی است که نفس خود را حسابرسی کند و برای پس از مرگش کارهای نیک انجام دهد و کودن‌ترین کودن‌ها کسی است که از هوای نفسش پیروی کرده و برای انجام نافرمانی خدا آرزوی امنیت کند». در نزد عارفان کمال هوشیاری، هوشیاری دل است و ندیدن چیزی جز محبوب، خواجه عبدالله در تفسیر آیه شریفه «وایضت عیناه» گوید:

خداوند فرمود: چشمان یعقوب در فراق یوسف، سفید شد و نفرمود: کور شد؛ زیرا کوری در حقیقت نابینایی است که دل‌ها را کور می‌کند نه دیده‌ها را، که در عالم عشق، چشم عاشق از دیدن جز معشوق در حجاب باید، که در مذهب دوستی دیگری را دیدن عین شرک است و نفاق. که گفته‌اند: «رسم عاشق نیست با یک دل دو دل برداشتن»

خدایا در سر گریستنی دارم دراز،

ندانم از حسرت گریم یا از ناز،

گریستن از حسرت نصیب یتیم است

و گریستن شمع بهر ناز!

از ناز گزیستن چون بود؟

این قصه‌ای است دراز!<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «ربّ زدنی علما» است.]

---

۱. کشف الاسرار، سوره یوسف، تفسیر آیه شریفه وایضت عیناه.

### گام چهارم: استمداد (یاری خواهی)

«اللَّهُمَّ قَوِّبِي فِيهِ عَلَيَّ إِقَامَةَ أَمْرِكِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز  
مرا بر انجام فرمانت یاری بخش»  
سالك الى الله بدون یاری خدا و استمداد از او راه به جایی  
نمی‌برد:

راه سخت است مگر یار شود لطف اله

ورنه آدم نبرد صرفه ز شیطان رجیم<sup>۲</sup>  
در دعای کمیل می‌خوانیم: «قَوِّ عَلَيَّ خِدْمَتَكَ جَوَارِحِي وَاشْدِدْ  
عَلَيَّ الْعَزِيمَةَ جَوَانِحِي» «بار خدایا اعضايم را برای خدمتت نیرو  
بخش و بالهای تصمیمم را برای پرواز به کویت استواری ده».  
هر کار باید به نام خدا و با استعانت از خدا آغاز شود (بسم  
الله الرحمن الرحيم) و برای خدا و به سوی خدا ادامه یابد (أَنَا إِلَيْهِ  
رَاجِعُونَ)؛ و این غرور و خودبزرگ‌بینی است که کسی فکر کند  
خودش کسی است و به یاری خود می‌تواند کاری انجام دهد.  
«لا حول ولا قوة الا بالله» هیچ نیرو و قوتی نیست مگر با  
قوت و نیروی الهی. صفات خدا محکمت وجودند و قدرت خدا

---

۱. دعای روز چهارم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ قَوِّبِي فِيهِ عَلَيَّ إِقَامَةَ أَمْرِكِ وَأَرْزُقْنِي  
فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ وَأَوْزَعْنِي فِيهِ آدَاءَ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ وَأَحْفَظْنِي بِحِفْظِكَ وَ  
سِتْرِكَ يَا أَبْصَرَ النَّاطِرِينَ».

۲. لسان‌الغیب حافظ شیرازی، دیوان/شعار، غزل شماره ۳۶۷.

## گام چهارم: استمداد (یاری خواهی) ۲۱

منشاء همه قدرت‌هاست. هیچ سنگی از جای خود حرکت نمی‌کند مگر به اراده و خواست او. این چنین نیست که انسان فکر کند بدون استمداد از او می‌تواند کاری انجام دهد و بدون یاری او می‌تواند در جهت خودسازی و برطرف کردن خصلت‌های ناپسند و آراسته شدن به اخلاق پسندیده حرکت کند. بنابراین باید توفیق خوب شدن را نیز از خدا خواست و توفیق استمرار خوبی‌ها را نیز از او انتظار داشت. همواره باید این دعا را زیر لب زمزمه کرد که: خدایا هیچ‌گاه ما را به خودمان وامگذار و نظر لطف و رحمتت را از ما بر مگیر.

برای استمداد از خدا باید به ریسمان محکم الهی چنگ زد که فرمود: «وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا» (آل عمران: ۱۰۳)، «به ریسمان محکم الهی چنگ زنید» و نیز فرمود: «وَأَعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ» (حج: ۷۸)، «به خدا متوسل شوید که او سرور شماست».

پیر هرات گوید:

پناه جستن، چنگ زدن به ریسمان خدا و پایداری در فرمان‌برداری است.

پناه جستن بر سه وجه است: پناه جستن عوام، پناه جستن خواص و پناه جستن خواص خواص.

## ۲۲ سی‌گام خودسازی

پناه جستن عوام؛ تصدیق وعده و وعید، تعظیم امر و نهی و معامله کردن با دیگران بر اساس یقین و انصاف است.  
پناه جستن خواص؛ اراده را در اختیار گرفتن، کار خلق به خلق واگذاشتن و تعلقات را فروگذاریدن است  
و پناه جستن خواص خواص؛ تنها خدا را دیدن، به خاطر بزرگی خدا به امر او گردن نهادن و برای نزدیک شدن به او با وی دمساز شدن است.<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «اللهم قوّ علی خدمتک جوارحی» است.]

---

۱. خواجه عبدالله انصاری، *منازل السائرين*، ص ۴۱.

### گام پنجم: استغفار (آمزش خواهی)

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز مرا از آمزش خواهان قرار ده».

گام دیگر در جهت اصلاح نفس و جبران خطاهای گذشته، استغفار است؛ آن‌گاه که انسان به عواقب و پیامد گناهش پی می‌برد و درصدد اصلاح و علاج برمی‌آید، به درگاه الهی رو می‌کند و آمزش گناهش را از او می‌خواهد.

«اللهم لا أجد لذنوبي غافرا ولا لقبائحي ساترا ولا لشيء من عملي التبيح بالحسن مبدلا غيرك»<sup>۲</sup> «بار خدایا، برای گناهانم آمرزنده‌ای جز تو نمی‌یابم، برای زشتی‌هایم پوشاننده‌ای جز تو نمی‌شناسم و برای کردار زشتم دگرگون‌کننده‌ای جز تو نمی‌دانم».

پیامبر خدا(ص) فرمود: «برای هر دردی درمانی است و درمان گناهان، آمزش خواهی است»<sup>۳</sup>.

استغفار امری درونی و قلبی است و استغفارکننده باید با تمام وجود از گناهان خود پشیمان باشد و از خداوند طلب آمزش و

---

۱. دعای روز پنجم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَائِمِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَائِكَ الْمُتَّقِينَ بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

۲. فرازهایی از دعای کمیل.

۳. «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ وَدَوَاءُ الذُّنُوبِ الْاسْتِغْفَارُ» وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۳۵۴.

## ۲۴ سی‌گام خودسازی

غفران کند. اما علاوه بر آن باید آن‌را به زیان نیز بیاورد. از امام صادق(ع) روایت است که فرمود: «هر کس کار ناشایستی انجام دهد، خدای متعال تا هفت ساعت به وی مهلت می‌دهد. پس اگر سه مرتبه گفت: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ اتُوبُ إِلَيْهِ»، بر وی چیزی نوشته نمی‌شود».<sup>۱</sup>

غزالی در کیمیای سعادت ذکر استغفار را برای مبتدیان و ذکر سبحان الله را برای منتهیان مناسب دانسته است.<sup>۲</sup>

خواجه عبدالله در صد میدان نخستین میدان را توبه و استغفار و آخرین آن را میدان بقاء دانسته است و این همه را جز به عنایت و یاری خدا میسر نمی‌داند، او در تفسیر سوره‌ی قیامت گوید:

دانی که من نه به خود بدین روزم،

و نه به هدایت خود شمع هدایت می‌افروزم.

از من چه آید؟

و کردار من چه گشاید؟

طاعت من، به توفیق تو!

خدمت من، به هدایت تو!

توبه‌ی من، به رعایت تو!

---

۱. «من عمل سیئة اجل فیها سبع ساعات من النهار، فان قال «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ اتُوبُ إِلَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تَكْتُبْ عَلَيْهِ»، الكافي، ج ۲، ص ۴۳۷.

۲. غزالی، کیمیای سعادت / ۲۰۷.



گام پنجم: استغفار (آمرزش خواهی) ۲۵

شکر من، به انعام تو!

ذکر من، به الهام تو!

همه تویی!

من کییم؟!

اگر فضل تو نباشد، من بر چه‌ام؟!<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «استغفرالله ربّی و اتوب الیه» است.]

---

۱. کشف الاسرار، ۳۰۹/۱۰، تفسیر سوره‌ی قیامت.

### گام ششم: تنزه (معصیت‌گریزی)

«اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِيَتِكَ»<sup>۱</sup> «بار خدا یا در این

روز مرا با ارتکاب نافرمانیت خوار مگردان».

پزشکان قدیم با دیدن زبان بیمار، بیماری‌های جسمی وی را تشخیص می‌دادند و علمای اخلاق و عرفان، با دقت در گفتار افراد، بیماری‌های روحی آنان را تشخیص می‌دهند. همان‌گونه که جسم به انواع بیماری‌ها مبتلا می‌شود، روح انسان نیز به انواع بیماری‌ها از قبیل حرص، حسد، طمع (آز)، خودبزرگ‌بینی (استکبار)، عجب (خود شیفتگی)، یأس از رحمت خدا (خود کم‌بینی و احساس حقارت)، کسالت و تبلی از انجام وظیفه و عبادت، بد زبانی (از قبیل دروغ، غیبت، تهمت، فحاشی و ...) مبتلا می‌شود. آلوده شدن به هر یک از این بیماری‌ها، باعث خفت و خواری انسان در دنیا و آخرت می‌شود. عیب‌یابی و کشف بیماری‌ها، خود کار دشواری است و برنامه‌ریزی برای درمان آن، کاری است دشوارتر. هرکس برای سلامت روح و روان خود باید برنامه‌ریزی کند و از پرتگاه‌هایی که انسان را به گرداب گناه می‌اندازد، دوری گزیند.

---

۱. دعای روز ششم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِيَتِكَ وَلَا تُضْرِبْنِي بِسِيَاطِ تَقْمِيَتِكَ وَزَحْرَحْنِي فِيهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِكَ بِمَنُوكَ وَأَيَادِيكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاعِيَيْنِ».

## گام ششم: تنزه (معصیت گریزی) ۲۷

«اللهم لا تخذلني...» «خذلان» از دیدگاه عارفان، دوران بدبختی سالک است که گاهی به خاطر گناه یا ترک اولایی، از سیر و سلوک باز می‌ماند. زمینه‌های این گناهان به خود انسان بازمی‌گردد و به طور طبیعی محرومیت از رحمت خدا را به دنبال دارد. خدای متعال می‌فرماید: «إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»<sup>۱</sup> «اگر به یاری خدا بشتابید، کسی بر شما غالب نمی‌شود. و اگر خدا شما را به خواری واگذارد، چه کسی است که بتواند شما را باری رساند و مؤمنان باید بر خدا توکل کنند.» و در جای دیگر شیطان مایه‌ی خواری و گمراهی انسان معرفی شده است: «وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا»<sup>۲</sup> «شیطان مایه‌ی خواری و بدبختی انسان است.»

بدترین حالت برای انسان این است که به خاطر آلوده شدن به گناه، خدای متعال او را به حال خود واگذارد. البته گناه این به خود واگذاردها زمینه‌ای برای توبه و تحول و تکامل انسان فراهم می‌آورد. و این خود یکی از ابزارهای آزمایش الهی و زمینه‌ای برای بازگشت و توبه و توجه به اوست - که فرمود: انين المذنبين احبّ اليّ من تسبيح المسبحين.

۱. قرآن، آل عمران: ۱۵۹.

۲. قرآن، فرقان: ۲۹.

## ۲۸ سی‌گام خودسازی

خواجه عبدالله گوید:

چون موسی از خواست خود که «ارنی» بود دست کشید و  
به مقام توبه رسید، خدا او را به رسالت مبعوث گردانید و  
فرمود:

من تو را از یک چیز منع کردم که دیدار بود  
و به شرف پیامبری بیاراستم که بر تو هموار بود  
پس این نعمت را شکر کن و قدر آن را بدان.<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «اللهم لا تخذلنی لتعرض معصیتک» است.]

---

۱. کشف الاسرار، ۱۵۲/۷، تفسیر سوره شعراء.

## گام هفتم: تذکر (یادآوری)

«وَارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ وَشُكْرَكَ بِدَوَامِهِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا، در این روز تداوم ذکر را روزیم فرما».

مداومت در ذکر و همواره به یاد خدا بودن، از گام‌های دیگر تکامل و از مراحل مهم خودسازی است. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»، «پرهیزگاران چون وسوسه‌های شیطانی به سراغشان آید متذکر می‌شوند و بینا می‌گردند». (اعراف: ۲۰۱)

از امام صادق(ع) روایت است که فرمود: «شخصی تصمیم به گناه می‌گیرد اما هنگامی که به یاد خدا می‌افتد از گناه صرف نظر می‌کند».

تذکر دارای انواع و اقسامی است:

۱. یادآوری خداوند به هنگام روبه‌رو شدن با گناهان
۲. یادآوری خداوند به هنگام برخوردار شدن از نعمت‌ها
۳. یادآوری خداوند به هنگام خشم و شهوت
۴. یادآوری خداوند پس از ارتکاب گناه برای انجام توبه

---

۱. دعای روز هفتم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ أَعِنِّي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَ قِيَامِهِ وَاجْتِنَابِي فِيهِ مِنْ هَفْوَاتِهِ وَآثَامِهِ وَارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ وَشُكْرَكَ بِدَوَامِهِ بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمَضَلِّينَ».

## ۳۰ سی‌گام خودسازی

۵. یادآوری خداوند به هنگام مواجه شدن با دنیاداران و ...  
انسان باید همواره واعظی در درون داشته باشد:  
هر که را خوابگه آخر به دو مشتی خاک است  
گو چه حاجت که به افلاک کشی ایوان را<sup>۱</sup>  
مرحوم امام خمینی(ره) در کتاب چهل حدیث در شرح حدیث  
هجدهم می‌نویسد:

«بدان که تذکر از نتایج تفکر است و لهذا منزل تفکر را مقدم  
بر منزل تذکر دانسته‌اند». جناب خواجه عبدالله فرماید: «تذکر  
فوق تفکر است، زیرا این طلب محبوب است و آن حصول  
مطلوب.» تا انسان به دنبال جستجو است، از مطلوب محبوب  
است و با وصول مطلوب، از تعب تحصیل فارغ آید. و قوت و  
کمال تذکر بسته به قوت و کمال تفکر است و آن تفکر که  
نتیجه‌اش تذکر نام معبود است، در میزان سایر اعمال نیاید و با  
آن‌ها در فضیلت مقایسه نشود؛ چنانچه در روایات شریفه از  
عبادت یک سال و شصت سال و هفتاد سال، تفکر یک ساعت  
را بهتر شمرده‌اند و چون ثمره‌ی مهم عبادات حصول تذکر از  
معبود حق است و این خاصیت از تفکر صحیح بهتر حاصل  
می‌شود. پس اگر طالب کمالات صوریه و معنویه و سالک

---

۱. لسان‌الغیب حافظ شیرازی، دیوان/شعار، غزل ۹.

### گام هفتم: تذکر (یادآوری) ۳۱

طریق آخرت و مهاجر الی الله هستی، قلب را عادت بده به تذکر محبوب و دل را عجین کن با یاد حق تعالی»<sup>۱</sup>.

در باره تذکر روایاتی است که برخی را یادآور می‌شویم:

۱. در کافی به سند صحیح از فضیل بن یسار از امام صادق(ع) روایت شده است که فرمود: «مَا مِنْ مَجْلِسٍ يَجْتَمِعُ فِيهِ أُبْرَارٌ وَفُجَّارٌ فَيَقُومُونَ عَلَى غَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا كَانَ حَسْرَةً عَلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»، «هیچ مجلسی نیست که در آن نیکان و بدانی گرد هم آیند، آن‌گاه بدون ذکر خدا برخیزند مگر آنکه برای آن‌ها در روز قیامت مایه‌ی حسرت گردد».

۲. باز در کافی به سند خود از امام صادق(ع) روایت است که فرمود: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: مَنْ شَغَلَ بَذْكَرِي عَنْ مَسْأَلَتِي أُعْطِيَتْهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِيَ مَنْ سَأَلَنِي»، «هر کس به خاطر ذکر من از درخواست از من باز بماند، او را بیشتر از آنچه کسی از من درخواست کرده عطا خواهم کرد»<sup>۲</sup>.

۳. در کتاب عدةالداعی از پیامبر خدا(ص) روایت است که فرمود: «وَأَعْلَمُوا أَنَّ خَيْرَ أَعْمَالِكُمْ وَأَزْكَاهَا وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ وَخَيْرَ مَا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ ذِكْرُ اللَّهِ سُبْحَانَهُ فَإِنَّهُ أَخْبَرَ عَنْ نَفْسِهِ فَقَالَ أَنَا جَلِيسٌ مَنْ ذَكَرَنِي...»، «بدانید که بهترین اعمال شما نزد

۱. امام خمینی، چهل حدیث، ص ۲۴۹.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۵۰۱.

## ۳۲ سی‌گام خودسازی

پروردگارتان و پاکیزه‌ترین و رفیع‌ترین آن‌ها و بهترین چیزی که بر آن آفتاب تابیده، یاد خداوند سبحان است چراکه وی از خودش خبر داده و فرموده: من همنشین کسی هستم که یادم باشد.<sup>۱</sup>

پیر هرات گوید:

مردم را نور امید در دل تابد و عارف را نور عیان در جان!  
امروز همه با جهان مشغولند،  
و او با آن یکی  
و فردا همه غرق نعیمند  
و او همچنان با آن یکی!<sup>۲</sup>

[ذکر این روز «اللهم ارزقنی فیہ ذکرک بدوامه» است.]

---

۳. علة الداعی، ص ۲۳۸.

۲-کشف الاسرار ۱۵۲/۷، تفسیر سوره شعراء.



### گام هشتم: تعهد (مسئولیت‌پذیری)

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْإِيْتَامِ وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز مهرورزی به یتیمان و خوراک دادن به دیگران را روزیم فرما».

گام دیگر از پله‌های صعود در مراتب خودسازی، فراتر رفتن از منافع شخص خود و خیر رساندن به دیگران است و پایین‌ترین مرتبه آن این است که دیگران از دست و زبان انسان در امان باشند؛ «المسلم من سلم المسلمون من يده ولسانه»، «مسلمان کسی است که دیگر مسلمانان از دست و زبان وی در امان باشند» و این که وظایف خود را خود انجام دهد و بار زندگی خویش را بر دیگری نیندازد؛ «مَلْعُونٌ مَّنْ أَلْفَى كَلَّهُ عَلَى النَّاسِ»، «مطرود خداوند است کسی که بار خود را بر دیگران تحمیل کند.» مراتب بالاتر تعهد، خیر رساندن به دیگران و مهرورزی به این و آن است تا عالی‌ترین مراتب آن که ایثار و فداکاری با جان و مال برای رفاه و آسایش و سربلندی و سعادت‌مندی جامعه است که شهیدان و صالحان از این جمله‌اند. در دعای روز هشتم به دو مورد از این موارد به عنوان نمونه اشاره شده است: مهرورزی به یتیمان و خوراک خوراندن به دیگران.

---

۱. دعای روز هشتم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْإِيْتَامِ وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ وَإِنْفَاءَ السَّلَامِ وَمُجَابَبَةَ النَّوَامِ وَصُحْبَةَ الْكِرَامِ بِطَوْلِكَ يَا مَلْجَأَ الْآمِلِينَ».

## ۳۴ سی‌گام خودسازی

در روایتی از پیامبر خدا(ص) آمده است که فرمود:

«خیر بیوتکم بیت فیہ یتیم یحسن إلیه وشرّ بیوتکم بیت فیہ یتیم یساء إلیه»<sup>۱</sup> «بهترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن یتیمی مورد احسان و مهربانی قرار گیرد و بدترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن با یتیمی بدرفتاری شود».

در قرآن نیز آیاتی در این مورد آمده است: «فَمَا لِلْيَتِيمِ فَلَا تَقْهَرْ و اما السائل فلا تنهر و اما بنعمة ربك فحدث» (ضحی: ۱۱)، «پس یتیم را میازارش و سائل را مران از خویش و از نعمت پروردگارت فراوان گوی.» در جای دیگر فرماید «وفی اموالهم حق معلوم للسائل والمحروم» (معارج: ۲۵)، «در اموالشان حقی است معلوم برای افراد نیازمند و محروم.» اما مرتبه‌ی والای ایثار آن‌جاست که در شأن اهل‌بیت فرمود: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا، إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا» (انسان: ۸)، «و طعام را، با آن‌که دوستش دارند، به بینوا و یتیم و اسیر خوراندند و گویند ما شما را برای خدا اطعام کرده‌ایم و از شما سپاس‌گزاری و پاداشی نمی‌خواهیم».

خواجه عبدالله مسؤولیت‌پذیری را شاخه‌ای از جوانمردی می‌داند و گوید:

---

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۴۸.

گام هشتم: تعهد (مسئولیت‌پذیری) ۳۵

خداوند کرامت بی‌نهایت بر اصحاب کهف نهاد، که آنان را  
جوانمرد خواند، همان‌گونه که ابراهیم خلیل و یوسف صدیق را  
جوانمرد خواند.

الهی!

نصیب من بیچاره از این کار، همه درد است،

مبارک باد که این درد مرا سخت درد است!

بیچاره آن کس که از این درد فرد است،

هر که بدین درد ننازد، حقاً که ناجوانمرد است!

[ذکر این روز «اللهم اجعل اورادی ورداً واحداً وحالی فی

خدمتک سرمداً» است.]

### گام نهم: تفویض (به خدا واگذاری)

«وَحُذِّ بِنَاصِيَتِي إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز مرا به کارهایی که از هر سو مورد خرسندی توست وادار». به رضای الهی رضایت دادن، به خرسندی او خرسند بودن و کارها را به وی سپردن، از عالی‌ترین مراتب پرهیزگاری است. خداوند متعال در قرآن کریم به نقل از همسر فرعون می‌فرماید: «وَأَفْوُضُ أَمْرِي إِلَىٰ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ»، «کارهایم را به خدا می‌سپارم که خداوند همواره به کار بندگان بیناست». (غافر: ۴۴)

خواجه عبدالله در بیان معنی تفویض فرماید:

«تفویض را اشارتی است لطیف‌تر از توکل و معنایی است وسیع‌تر از آن، چرا که توکل پس از وقوع سبب است و تفویض پیش از وقوع سبب و پس از آن، و آن عین تسلیم به پیشگاه خدای متعال است و توکل شعبه‌ای از آن است.

تفویض دارای سه درجه است:

درجه نخست، آن‌که بدانی بنده در برابر عمل خویش توانایی ندارد، پس از مکر در امان نباشد و از دستگیری ناامید نشود و از نیت دل‌خوش نگردد.

---

۱. دعای روز نهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصِيْبًا مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ وَاهْدِنِي فِيهِ لِبِرَاهِينِكَ السَّاطِعَةِ وَحُذِّ بِنَاصِيَتِي إِلَىٰ مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ بِمَحَبَّتِكَ يَا أَمَلِ الْمُشْتَأِقِينَ».

گام نهم: تفویض (به خدا واگذاری) ۳۷

درجه دوم آن که نیازمندی خود را همواره در برابر دیدگانت  
بنگری. پس عملی را نجات‌بخش خود ندانی و گناهی را تباه  
کننده خود مشماری و سببی را به انجام رساننده‌ی کارهای خود  
مپنداری.

درجه‌ی سوم آن که در هر کار خدا را به تنهایی بینی. که  
حرکت و سکون به فرمان اوست و پراکندگی و ناپراکندگی تنها  
در اختیار اوست»<sup>۱</sup>.

[ذکر این روز «افوض امری الی الله» است.]

---

۱. خواجه عبدالله انصاری، منازل‌السرائین، ص ۷۹.

### گام دهم: توکل (با خدا دل آرامی)

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز مرا از توکل‌کنندگان بر خود قرار ده».

توکل به دنبال کار رفتن با تکیه بر خداوند متعال است. توکل لازمه‌ی توحید افعالی است و ذکر آن «لا حول و لا قوة الا بالله» است و طبق برخی روایات کلید در بهشت است. توکل در سه چیز حاصل می‌شود: توکل در بینش، توکل در پویش و توکل در کوشش. خداوند متعال فرماید: «انه ليس له سلطان على الذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون»<sup>۲</sup> «برای شیطان بر ایمان‌باورانی که به خدا گرویده و بر پروردگارشان توکل کنند راهی نیست».

خواجه عبدالله انصاری در کتاب *منازل السائرین* می‌نویسد:  
خدای عزوجل می‌فرماید: «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ» (مائده: ۲۳)، «بر خدا توکل کنید اگر ایمان دارید».

توکل سپردن همه کارهاست به دارنده‌ی آن و دل آرام داشتن است بر وکالت وی و این از دشوارترین کارهاست نزد عوام و از

---

۱. دعای روز دهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْفَائِزِينَ لَدَيْكَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُفْرِّينَ إِلَيْكَ بِإِحْسَانِكَ يَا غَايَةَ الطَّالِبِينَ».

۲. قرآن، نحل: ۹۹.

### گام دهم: توکل (با خدا دل آرامی) ۳۹

ابتدایی‌ترین کارهاست نزد خواص. چرا که خدای متعال همه‌ی امور را خود به دست گرفته و چیزی از آن را به مردم واگذار نکرده است. توکل بر سه وجه است:

در درجه‌ی نخست در پی کار رفتن و از اسباب استفاده کردن است؛ با نیتی که انسان را به کار مشغول سازد، خلق را بهره دهد و درخواست‌های نابه‌جا را واگذارد.

درجه‌ی دوم توکل، کنار گذاردن طلب، چشم‌پوشی از سبب، و فارغ ساختن اوقات خود برای انجام واجبات است.

درجه سوم، درک حقیقت توکل است که انسان را از علت توکل رها سازد و آن این که بداند مالکیت حق تعالی بر اشیاء مالکیت عزت است؛ هیچ چیز را در مالکیت وی انبازی نیست تا وی را شریک خود سازد و کارهایش را به وی واگذارد. هر چه هست از اوست، به اوست و برای اوست»<sup>۱</sup>.

الهی!

دانی چرا شادم، چون به خواست خود به دام تو افتادم!

الهی!

تو خواستی، نه اینکه من خواستم،

دوست بر بالین دیدم چو برخاستم!<sup>۲</sup>

[ذکر این روز «لا حول ولا قوة الا بالله» است.]

۱. خواجه عبدالله انصاری، *منازل الساترین*، ص ۷۷.

۲. *کشف الاسرار*، ۴۰۸/۵، تفسیر سوره نحل.

### گام یازدهم: تبئل (پلیدی گریزی)

«اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ فِيهِ الْإِحْسَانَ وَكَرِّهْ إِلَيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ الْعَصِيَانَ»  
«بار خدای در این روز نیکی‌ها را نزد من محبوب گردان و گناه و نافرمانی را برایم ناپسند دان.»<sup>۱</sup>

از گام‌های دیگر برای رسیدن به تکامل و خودسازی انسان، دوری از گناهان و به طور کلی پلیدی گریزی است. گناهان به دو دسته تقسیم می‌شوند: گناهان بدنی و گناهان قلبی. گناه بدنی گناهی است که با اعضاء و جوارح انجام می‌شود مانند دزدی، غیبت و دروغ‌گویی. گناه قلبی، گناهی است که در دل انجام می‌شود و اثرات آن در ظاهر بروز می‌کند؛ مانند حسد، ربا، تکبر، دشمنی با نیکی‌ها و دوست‌داشتن بدی‌ها. در دعای امروز، رهایی از این گناهان را از خدا می‌طلبیم، چرا که خداوند متعال فرمود: «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»<sup>۲</sup>  
«بی‌گمان گوش و چشم و دل‌ها در پیشگاه خدای متعال مسئولند.»

در روایتی از امیر مؤمنان علی(ع) آمده است که فرمود:

«مَنْ أَرَادَ مِنْكُمْ أَنْ يَعْلَمَ كَيْفَ مَنَزَلَتْهُ عِنْدَ اللَّهِ فَلْيَنْظُرْ كَيْفَ مَنَزَلَتْهُ»

---

۱. دعای روز یازدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ فِيهِ الْإِحْسَانَ وَكَرِّهْ إِلَيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ وَالْعَصِيَانَ وَحَرِّمْ عَلَيَّ فِيهِ السَّخَطَ وَالنِّيرَانَ بِعَوْنِكَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ»  
۲. قرآن، اسراء: ۳۶.



گام یازدهم: تبتل (پلیدی گریزی) ۴۱

اللَّهُ مِنْهُ عِنْدَ الذُّنُوبِ»<sup>۱</sup> «اگر کسی می‌خواهد بداند جایگاهش در پیشگاه خدا چگونه است، باید ببیند جایگاه خدا نزد وی به هنگام گناه چگونه است».

و در جای دیگر فرماید:

«مَا أَعْظَمَ وَزْرَ مَنْ طَلَبَ رِضَى الْمَخْلُوقِينَ بِسَخَطِ الْخَالِقِ»<sup>۲</sup>  
«هیچ گناهی بزرگ‌تر از این نیست که بنده‌ای رضایت آفریدگان را با خشم آفریدگاریه دست آرد».

در فرهنگ قرآن به گناه‌گریزی و پلیدی‌ستیزی «تبتل» گفته می‌شود. تبتل بریدن از بهره‌ها و چشم‌داشت‌های جهان است؛ در قرآن کریم آمده است: «وَإِذْ كَرَّمَ رَبِّيَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا»، «خدای خویش را یاد کن و از کارهای بازگستنی به سوی او باز گسل». (مزمل: ۸)

تبتل - از همه چیز جز یاد دوست بریدن - از مقامات روندگان است که در سلوک الی‌الله به آن می‌رسند و تا آن‌جا پیش می‌روند که بهشت با همه‌ی نهرها و درختان، در جمال خیال آنان نیاید. دوزخ با همه‌ی غل‌ها و زنجیرها از سوز سینه‌ی آنان بلرزد و افعی حرص دنیا، هرگز زیان به روزگار خوش آنان نرساند و خاری از بیشه‌ی حسد و کبر، دامن آنان را نگیرد.

۱. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۱۰.

۲. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۱۰.

## ۴۲ سی‌گام خودسازی

گردی از بیابان نفس اماره بر گوشه‌ی ردای آنان نشیند و دودی از هاویه‌ی هوا به دیده‌ی دل آنان نرسد. به چشم عبرت به مردم نگرند، به زبان شفقت با دیگران سخن گویند و از سر الفت مهر آنان را به دل گیرند.

در کتاب صد میدان درباره «تبتل» آمده است:

«میدان بیست و ششم تبتل است؛ از میدان اخلاص میدان تبتل زاید؛ قوله تعالی: «وتبتل الیه تبتیلاً». تبتل [بریدن و] بازگشتن است و آن از سه چیز است به سه چیز: از دوزخ به بهشت، از دنیا به آخرت و از خود به حق.

از دوزخ به بهشت رسیدن سه چیز است: از حرام به حلال پیوستن، از کینه و عداوت به نصیحت بازگشتن و از دلبری به پرهیزگاری گشتن.

از دنیا به آخرت آمدن سه چیز است: از حرص به قناعت آمدن، از علائق به فراغت آمدن و از اشتغال به انابت آمدن. از خود به حق گشتن سه چیز است: از ادعا به نیاز آمدن، از لجاج به تسلیم آمدن و از اختیار به تفویض آمدن»<sup>۱</sup>.

[ذکر این روز «یا ملجأ العاصین» است.]

---

۱. خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین، ص ۳۰۲.

## گام دوازدهم: تزین (آراستگی)

«اللَّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسَّتْرِ وَالْعَفَافِ»<sup>۱</sup> «خدا یا در این روز مرا به زیور پیرایش از گناه و پاک‌دامنی بیارای».

پس از آن‌که انسان خود را از زنگار گناه پاک کرد و دامن از آلودگی‌ها و پلیدی‌ها شست، نوبت آراسته شدن به زیور و زینت‌های رفتار و کردار پسندیده است. به گفته مولانا:

اول ای جان دفع شرّ موش کن

وانگهی در جمع گندم کوش کن<sup>۲</sup>

اکنون که موش‌های دزد و ویران‌گر را از انبار غله‌ی خود دور کرده‌ایم، باید در فضایی سالم، به جمع‌آوری دانه‌های پاک‌دامنی و پرهیزگاری، و کردار و رفتار شایسته و پسندیده پردازیم. پس از استحمام و دور کردن کثیفی‌ها، خود را به انواع آرایش‌ها بیاراییم؛ آراسته شدن به پوشش عفاف و پاک‌دامنی.

خواجه نصیرالدین طوسی در معنای عفت گوید: «عفت آن است که قوت شهوت، مطیع نفس ناطقه باشد، تا نصرت او به اقتضای رأی او بود و اثر خیریت در او ظاهر شود و از تعبد هوای

---

۱. دعای روز دوازدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسَّتْرِ وَالْعَفَافِ وَأَسْتُرْنِي فِيهِ بِلِبَاسِ الْقُنُوعِ وَالْكَفَافِ وَأَحْمِلْنِي فِيهِ عَلَى الْعَدْلِ وَالْإِنصَافِ وَأَمْنِي فِيهِ مِنْ كُلِّ مَا أَخَافُ بِعِصْمَتِكَ يَا عِصْمَةَ الْخَائِفِينَ».

۲. مولانا، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، دفتر اول.

## ۴۴ سی‌گام خودسازی

نفس و استخدام لذات فارغ گردد.<sup>۱</sup>  
از امام باقر(ع) نیز روایت است که فرمود: «مَا عَبْدَ اللَّهِ بِشَيْءٍ  
أَفْضَلَ مِنْ عِقَّةِ بَطْنِ وَفَرَجٍ»<sup>۲</sup> «خداوند به چیزی بهتر از  
پاکداشت شکم و فرج عبادت نشده است».  
و این همه فرع بر این است که انسان خود بخواند و بر  
پیشرفت خویش استقامت ورزد و تسلیم دستورات خداوند باشد.  
پیر هرات گوید:

هر که از در تسلیم در آید بدو سه چیز دهند:

۱. شربتی که دل وی از معرفت زنده گردد.

۲. شرنگی که نفس اماره را بکشد.

۳. شرابی که جانش سرمست شود.

با یکی حلاوت طاعت یابد.

با دیگری از معصیت بگریزد.

با سومی به روح مناجات رسد.

آنگاه در گرفتاری ای افتد که از آن رهایی نتوان،

و همه زندگی را نهد بر سر آن!<sup>۳</sup>

[ذکر این روز «اللهم زیني بالستر والعفاف» است.]

۱. خواجه نصیرالدین طوسی، اخلاق ناصری، ص ۷۴.

۲. محمد کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۱۲۹.

۳. کشف الاسرار، ۵۴۳/۳، تفسیر سوره انعام.

## گام سیزدهم: صبر (شکیبایی)

«وَصَبْرُنِي فِيهِ عَلَى كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ»<sup>۱</sup> «و شکیبایم کن بر مقدراتی که خواهد شد».

صبر؛ شکیبایی در اقامه‌ی فرمان خداوند است. صبر دارای انواعی است: صبر بر مصیبت، صبر در طاعت و صبر بر معصیت. پیر هرات [خواجه عبدالله انصاری] در تفسیر آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران: ۲۰۰)، گوید:

«ای کسانی که گرویدید، شکیبایی کنید در راه انجام احکام شرع و شکیبایی کنید در راه جنگ با مشرکان. لشکر سواره مسلمانان را آماده در مرزها نگهدارید، تا آزار کافران را بازدارید و از خشم خداوند بپرهیزید، تا رستگاری یابید.»  
وی در بیان عرفانی آیه می‌نویسد:

«یا ایها الذین آمنوا اصبروا ....» یکی خطاب به نفس است، دیگری خطاب به دل و سومی خطاب به جان.  
نفس را می‌گوید: به طاعت و خدمت صبر کن.  
دل را می‌گوید: بر بلا و سختی شکیبیا باش.

---

۱. دعای روز سیزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ طَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الدَّنَسِ وَالْأَقْدَارِ وَصَبْرُنِي فِيهِ عَلَى كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ وَوَقْفَنِي فِيهِ عَلَى التَّقَى وَصُحْبَةِ الْأَبْرَارِ بِعِزَّتِكَ يَا قُرَّةَ عَيْنِ الْمَسْكِينِ».

## ۴۶ سی‌گام خودسازی

سومی را گوید: با سوز و شوق درد بسازد.  
گفته‌اند: صبر عابدان در مقام خدمت بر امید ثواب است.  
صبر عارفان در مقام حرمت بر آرزوی وصال است.  
صبر دوستداران و عاشقان در حال مشاهدت در وقت تجلی است.»  
و در کتاب صد میدان گوید:  
«میدان هفتم صبر است قوله تعالی «وان تصبروا خیر لکم».  
صبر را سه رکن است:  
یکی بر بلا که «اصبروا» آن است.  
دیگری از معصیت که «صابروا» آن است. سیم بر طاعت که  
«ورابطوا» آن است.

صبر بر بلا، با «دوست‌داری» توان و از آن سه چیز زاید:  
یکتایی دل، باریکی علم و نور فراست.  
صبر بر معصیت به «ترس» توان و از آن سه چیز زاید:  
الهام دل‌ها، قبول دعا و نور عصمت.  
و صبر بر طاعت با «امید» توان  
و از آن سه چیز زاید: بازداشت بلا، روزی ناپیدا و  
گراییدن به نیکی‌ها»<sup>۱</sup>.

[ذکر این روز «ربنا افرغ علینا صبرا» است.]

---

۱. خواجه عبدالله انصاری، کشف الاسرار و عدة الابرار، جزء چهارم، در تفسیر  
آیه ۲۰۰ سوره آل عمران، و همچنین منازل السائرين، ص ۳۴۲.

## گام چهاردهم: مراقبه (خود نگهبانی)

«وَأَقْلِنِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَمَّاتِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز

در مورد خطاها و لغزش‌هایم عذرم را پذیرا باش».

یکی دیگر از گام‌های خودسازی، مراقبت از خویش در مورد خطاها و گناهان است؛ مراقبت از خویش برای آلوده نشدن به گناه و مراقبت برای استغفار و پوزش‌خواهی از خداوند در صورت آلوده شدن بدان.

نفس انسان سرکش و خودسر است و اگر به حال خویش رها شود، همانند حیوان تربیت نیافته به هر سو می‌رود و از هر علوفه‌ای که سر راه اوست می‌خورد. این آدمی است که باید با مراقبه، همواره عنان نفس را در اختیار داشته باشد و به آن راهی که می‌خواهد برود، هدایتش کند و آنچه را می‌تواند و مجاز است مصرف کند، در اختیار او بگذارد. مراقبه عمل همیشگی مؤمن است که نمی‌تواند در هیچ مرحله از زندگی و در هر مقامی، از آن غفلت کند:

نفس، از درهاست او کی مرده است

از غم بی آلتی افسرده است<sup>۲</sup>

---

۱. دعای روز چهاردهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ لَا تُؤْخِذْنِي فِيهِ بِالْعَثَرَاتِ وَأَقْلِنِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَمَّاتِ وَلَا تَجْعَلْنِي فِيهِ غَرَضًا لِلْبَلَايَا وَالْأَفَاتِ بِعِزَّتِكَ يَا عَزَّ الْمُسْلِمِينَ».

۲. مولانا، مثنوی معنوی.

## ۴۸ سی‌گام خودسازی

مراقبت از نفس این است که اگر حیوان سرکش نفس به راه خطا رفت و یا ناخواسته خطایی از او سر زد، با استغفار و پوزش خواهی وی را به راه راست و صراط مستقیم بازگرداند؛ «رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا»<sup>۱</sup> «پروردگارا، اگر از روی خطا یا به اشتباه خطایی مرتکب شدیم مگیر بر ما».

پیر هرات گوید:

مراقبه دوام ملاحظه است مقصود را و آن بر سه درجه است: درجه نخستین، مراقبه‌ی حق است در راه نوردیدنی پیوسته به سویش؛ میان بزرگداشتی که دل‌بسته‌ات کند، نزدیکی‌ای که بر گیردت، و شادمانی‌ای که برانگیزدت.

درجه دوم، توجه به این نکته است که حق مراقب توست، با فرو گذاشتن معارضه و دوری جستن از اعتراض و شکستن حریم گناه. درجه سوم، مراقبه ازل است، با مطالعه پیشگامی در برافراشتن پرچم یکتایی؛ مراقبه ظهور اشارات تنهائی و نفخه‌های جاودانی، و مراقبه رهایی از بندهای دیده‌بانی.<sup>۲</sup>

و در کتاب صد میدان گوید:

«میدان پنجاه و سیم مراقبت است. از میدان طمأنینه میدان مراقبت زاید. مراقبت به کوشیدن است و آن سه چیز است: مراقبت خدمت، مراقبت زمان و مراقبت سر».

---

۱. قرآن، بقره: ۲۸۶.

۲. خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین، ص ۶۷.



گام چهاردهم: مراقبه (خود نگهبانی) ۴۹

مراقبت خدمت به سه چیز توان یافت: بزرگ آمدن فرمان، آگاهی از سنت [پروردگار جهانیان] و شناختن ریا [عمل کردن برای این و آن].

مراقبت زبان به سه چیز توان: بر فتنای شهوات، صفای خطرات و غلبه محبت.

مراقبت سرّ به سه چیز توان: به گم شدن از گیتی، رها شدن از خودپرستی و دل بردن از وابستگی.<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «اللهمّ تجعلنا عرضاً للبلایا والافات» است.]

---

۱. صد میدان، ۷۶؛ شرح منازل السائرين، ۳۱۶.

### گام پانزدهم: شرح صدر (سینه گشودگی)

«وَأَشْرَحُ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْتَبِينَ»<sup>۱</sup> «بار خدایا سینه‌ام را

به توبه‌ی فروتنان فراخی بخش.»

راندن تیرگی‌ها از دل و گشودگی سینه به انوار الهی، رها شدن از تنگ نظری‌ها، سطحی‌نگری‌ها، خودخواهی‌ها، دنیا بینی‌ها و دنیا طلبی‌ها، از آثار گشودگی سینه است؛ تا انسان در بند خود و اسیر دل است، به جایی نخواهد رسید.

حضرت موسی از خدا گشودگی سینه می‌خواهد: «ربّ اشرح لی صدري ويسرّ لی امری»<sup>۲</sup> «پروردگارا سینه‌ام را گشایش بخش و کارم را برایم آسان فرما.»

خواجه عبدالله انصاری گوید:

«موسی شرح صدر خواست نه شرح قلب، از آن جهت که حرج و تنگی به سینه رسد نه به دل؛ صدر دیگر است و قلب دیگر. صدر در خبر است و قلب در نظر.»

در کریمه شریفه نیز به پیامبر اسلام شرح صدر نوید داده شده است: «الم نشرح لك صدرک و وضعنا عنک وزرک»<sup>۱</sup>.

---

۱. دعای روز پانزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِينَ وَأَشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْتَبِينَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ».

۲. کشف‌الاسرار و عدة‌الابرار، تفسیر منسوب به خواجه عبدالله انصاری، ج ۲، ص ۴۲.

گام پانزدهم: شرح صدر (سینه گشودگی) ۵۱

«آیا به سینه‌ات گشودگی عطا نکردیم و بار سنگینت را از تو باز ننهادیم؟».

و این گشودگی سینه بود که پیامبر را دریادل کرد و رحمة للعالمین و صاحب اخلاق پسندیده شد که فرمود: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ».  
پیر طریقت را از انفاس نیک بختان و بدبختان پرسیدند، گفت:

نفس بدبخت، دود چراغی است کشته،

در خانه‌ای تنگ و در بسته،

و نفس نیک بخت، چشمه‌ای است روان

آراسته به گل‌هایی الوان.

الهی!

به بهشت و حور چه نیازم؟

اگر مرا سینه‌ای گشوده دهی، از آن سینه بهشتی سازم.<sup>۲</sup>

[ذکر این روز «رب اشرح لی صدری» است.]

---

۱. قرآن، انشراح: ۲.

۲. کشف الاسرار، ۴/۴۶۰، تفسیر سوره هود.

### گام شانزدهم: مرافقه (همراه نیک‌گزینی)

«اللَّهُمَّ وَفَّقْنِي فِيهِ لِمُؤَافَقَةِ الْأَبْرَارِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز به همراهی با نیکان موقم گردان».

از گام‌های دیگر خودسازی، دوستی با افراد صالح و شایسته و همراهی با نیکان است که برگزیدن همراه نیک در سعادت دنیا و آخرت انسان بسیار مؤثر است؛ گفته‌اند:

همنشین تو از تو به باید تا تو را عقل و دین بیفزاید<sup>۲</sup>  
در قرآن کریم آمده است که مؤمنان عاقبت به خیری و مرگ با نیکان را از خداوند می‌خواهند؛ «وَتَوْفَقْنَا مَعَ الْأَبْرَارِ»<sup>۳</sup> «ما را با نیکان بمیران.» این نتیجه‌ی زندگی و عاقبت کار است؛ در حقیقت، تا انسان در طول زندگی با نیکان زندگی نکند، نمی‌تواند با آنان بمیرد. در روایتی آمده است: «هر کس آن گونه می‌میرد که زندگی می‌کند و آن گونه برانگیخته می‌شود که می‌میرد».

از امام صادق(ع) روایت است که فرمود: «استکثروا من الاخوان فان لكل مؤمن شفاعة»، «با برادران دینی خود زیاد

---

۱. دعای روز شانزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ وَفَّقْنِي فِيهِ لِمُؤَافَقَةِ الْأَبْرَارِ وَجَبَّنِي فِيهِ مُرَافَقَةَ الْأَشْرَارِ وَأَوْنِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ بِالْهَيْتِكَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ».

۲. مولانا، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی.

۳. قرآن، آل عمران: ۱۹۳.

گام شانزدهم: مرافقه (همراه نیک گزینی) ۵۳

ارتباط برقرار کنید، چرا که هر مؤمنی را نزد خدا شفاعت پذیرفته‌ای است»<sup>۱</sup>.

از ابن عباس نیز روایت است که گفت: «قیل یا رسول الله: ای الجلساء خیر؟ قال: من تذاکرکم الله رؤیته، ویزید فی علمکم منطقه، ویرغبکم فی الآخرة عمله»، «به پیامبر خدا(ص) گفته شد کدام یک از دوستان بهترین‌اند؟ فرمود: کسی که دیدارش شما را به یاد خدا بیندازد، گفتارش دانش شما را بیفزاید و کردارش شما را به آخرت تشویق کند»<sup>۲</sup>.

در قرآن کریم خداوند متعال پیامبرش را از این که با دیگر مردم با مهر و محبت رفتار می‌کند و با آنان مشورت می‌کند، مورد تقدیر قرار می‌دهد و می‌فرماید: «فیما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غلیظ القلب لا نفصوا من حولک فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم فی الامر»<sup>۳</sup> «به لطف خدا با آنان نرم‌خو شدی و اگر درشت‌خو و سخت‌دل بودی از پیرامونت پراکنده می‌شدند. پس آنان را ببخشای و برای‌شان آمرزش بخواه و در کار با آنان مشورت نما».

---

۱. شیخ حرّ عاملی، *وسائل الشیعة*، کتاب العشرة، ج ۵، ص ۴۰۸. این روایت به نقل از حضرت عیسی (ع) نیز روایت شده است.

۲. همان، همان‌جا، ص ۴۱۲.

۳. قرآن، آل عمران: ۱۵۹.

## ۵۴ سی‌گام خودسازی

و بهترین رفیق و زیباترین دوست برای انسان رفاقت و دوستی با خداوند است. پیر عارفان در تفسیر عرفانی آیه ۳۱ سوره یوسف «فلما سمعت بمکرهن ارسلت الهن...» گوید:

چون عزیز مصر در کار یوسف برفت، و داستان عشق او همه‌ی ولایات را گرفت، زبان طاعنان بر او دراز شد، زنان مصر تیر ملامت بر او می‌انداختند، و او خود را تسلی می‌داد که معشوق خوب روی به ملامت می‌ارزد. که گفته‌اند: آن کس که بار ملامت نکشد عاشق کی بود؟!

زلیخا که این سخنان شنید آنان را فرا خواند تا معشوقش را بدانان بنمایاند، تا بدانند!

و زنان چون جمال یوسف را دیدند، همه از دهشت فرو افتادند و به جای ترنج دستانشان را بریدند، و همگی گفتند: این بشر نیست، این فرشته است!<sup>۱</sup>

الهی!

تو دوستان را به لطف آشکار گشتی،

قومی را به شراب انس، مستان کردی،

قومی را به دریای دهشت غرقه ساختی،

ندا از نزدیک شنوادی و دور را نشان دادی!

رهی را باز خواندی و خود نهان گشتی!

---

۱. کشف‌الاسرار؛ تفسیر آیه ۳۱ سوره یوسف.

گام شانزدهم: مرافقه (همراه نیک گزینی) ۵۵

برایشان به عظمت جلوه‌گری کردی و خود را در پرده  
نهان کردی!

تا آن جوانمردان را در وادی دهشت و بی‌طاقتی سرگردان  
کردی!

به راستی این چیست که با آن بیچارگان کردی؟!

دلیل آن گمشدگان تویی!

دست گیر آن غرق شدگان تویی!

دیت آن کشتگان تویی!

[ذکر این روز «اللهم وفقنی لمرافقة الابرار» است.]

### گام هفدهم: عمل صالح (شایسته کرداری)

«اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز

مرا به شایسته‌ترین کارها هدایت فرما».

انسان در یک زمان، می‌تواند کارهای مختلفی انجام دهد. اما تشخیص بهترین و درست‌ترین کار و انجام آن، چیزی است که بدان عمل صالح گفته می‌شود. اولویت‌بندی کارها و از میان دو کار خوب، انتخاب بهترین و از میان دو کار بد، که انسان مجبور به انجام یکی از آنهاست، انتخاب کم‌زیان‌ترین، از چیزهایی است که انسان در طول زندگی همواره با آن روبروست. مهم‌ترین ملاک در انتخاب عمل صالح، توجه به آخرت است؛ به شکلی که از میان چند کار، کاری را برگزیند که به ثواب نزدیک‌تر است و در آخرت ملامت به بار نیاورد. این انتخاب به ویژه در امور مهم زندگی جز با توفیق و توجه الهی امکان‌پذیر نیست. بسا انسان چیزی به نظرش مهم‌تر و درست‌تر می‌رسد در حالی که این‌گونه نیست و یا بعد مشخص می‌شود که این‌گونه نبوده است. بنابراین رهرو راه خدا همواره

---

۱. دعای روز هفدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ وَأَقْضِ لِي فِيهِ الْحَوَائِجَ وَالْأُمَالَ يَا مَنْ لَا يَخْتِاجُ إِلَى التَّفْسِيرِ وَالسُّؤَالِ يَا عَالِمًا بِمَا فِي صُدُورِ الْعَالَمِينَ صَلَّى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ».



## گام هفدهم: عمل صالح (شایسته کرداری) ۵۷

باید از خدا بخواهد وی را به انتخاب آنچه شایسته است، هدایت کند و او را به کاری که پشیمانی به بار نمی‌آورد، موفق دارد. در بیشترین مواردی که خداوند متعال از ایمان سخن به میان آورده، از عمل صالح نیز سخن گفته است چرا که ایمان بدون عمل صالح سودی ندارد؛ در سوره عصر می‌خوانیم: «والعصر انّ الانسان لقی خسر، الاّ الذین آمنوا و عملوا الصالحات و تواصلوا بالحق و تواصلوا بالصبر»<sup>۱</sup> در این جا ایمان و عمل صالح در کنار یکدیگر آمده و سفارش به حق و صبر مورد تأکید قرار گرفته است. همین‌طور در این آیه: «الذین آمنوا و عملوا الصالحات اولئک اصحاب الجنة هم فیها خالدون»<sup>۲</sup> «کسانی که به خدا گرویده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، اینان اهل بهشتند و در آن جاودانه‌اند».

عمل صالح هم باید از «حسن فعلی» برخوردار باشد و هم از «حسن فاعلی». یعنی هم کار، خوب باشد و هم انجام‌دهنده از انجام آن، اهدافی نیکو را دنبال کند؛ اگر کسی پل و مدرسه و دانشگاه می‌سازد اما به خاطر ریا و خودنمایی و سوءاستفاده‌های دیگر، این عمل، عمل صالح نیست؛ شاید کسانی که خلوص نیت را شرط قبولی اعمال می‌دانند به همین نکته نظر دارند.

---

۱. قرآن، عصر: ۲.

۲. قرآن، بقره: ۸۲.

## ۵۸ سی‌گام خودسازی

برای یافتن عمل صالح باید تلاش کرد و به جستجو پرداخت، اگر طلب در سالک شدت گیرد یاری خدا نیز به یاریش می‌شتابد و عمل صالح را در هر زمان بدو می‌نمایاند. و الذین جاهدوا فینا لنهدينهم سبیلنا.

پیر هرات در تفسیر عرفانی آیه شریفه «اذقال موسی لاهله امکشوا انی آنست ناراً لعلکم تصطلون» گوید:

آتش نشانه‌ی جود است و دلیل سخاء، بادیه نشین آتش افروزد تا بدان میهمان گیرد؛ هیچ کس به آتش مهمانی چون موسی نیافت و هیچ کس به آتش میزبانی چون خدا ندید! موسی آتش می‌جست که خانه افروزد، آتشی جست که جان و دل سوزد!<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «اللهم اهدنی لصالح الاعمال» است.]

---

۱. کشف‌الاسرار، تفسیر آیه ۲۹ سوره قصص.

### گام هجدهم: مقام جمع (وحدت طلبی)

«وَحْذُ بِه كُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ آثَارِهِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا همه اندام‌هایم را به پیروی از آثار این ماه وادار».

جهت‌دهی به کارهای پراکنده و هدف‌گذاری یکسان برای گفتاری که آدمی می‌گوید و کرداری که انجام می‌دهد، از اموری است که به حرکت تکاملی انسان شتاب بخشیده و او را از چندگانگی به توحید و از پراکندگی به وحدت می‌رساند. در دعای کمیل می‌خوانیم: «حتی تکون اعمالی و اورادی کلها وردأ واحدا و حالی فی خدمتک سرمدا» «خدایا آن‌گونه کن که همه گفتار و کردارم یک آهنگ را بنوازد و همه احوالم در خدمت تو باشد».

خواجه عبدالله در *منازل السائرين* گوید:

«جمع آن است که پراکندگی را از میان بردارد، اشاره را بخشکاند و از آب و خاک فراتر رود و از دو رنگی و دو رویی پیراسته شود.

جمع را سه درجه است: جمع دانش، جمع دریافت و جمع وجود. جمع دانش، متلاشی شدن همه دانش‌هاست در دانش خدادادی.

---

۱. دعای روز هیجدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ نَهْنِي فِيهِ لِبَرَكَاتِ أَسْحَارِهِ وَنَوِّرْ فِيهِ قَلْبِي بِضِيَاءِ أَنْوَارِهِ وَحْذُ بِكُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ آثَارِهِ بِنُورِكَ يَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ الْعَارِفِينَ».

## ۶۰ سی گام خودسازی

جمع دریافت، تمرکز همه‌ی کارهاست در کارهای خدایی  
و جمع وجود، بی‌توجهی به همه چیزهای مورد اشاره است  
در وجود بی‌کرانه الهی؛

مقام جمع غایت مقامات سالکان و بر ساحل دریای توحید است.<sup>۱</sup>  
ذکر این روز «لا اله الا الله» است و این شعار توحید است  
که «هیچ خدایی به جز خدای یکتا نیست» و این گواهی، هم به  
زبان است، هم به دل و هم با هر یک از اندام‌های بدن.

پیر هرات گوید:

«بدان که کلمه توحید مایه‌ی دین است و حصار امان و شعار  
اهل ایمان و مفتاح جنان؛

بی‌گفتن این کلمه، نه اسلام است و نه سلام؛ بی‌پذیرفتن آن  
نه ایمان است و نه امان.

تا به زبان این کلمه را نگویی، در دنیا سلامت نیست؛

تا به دل نپذیری، در عقبی کرامت نیست.

هر که در حمایت این کلمه‌ی بزرگوار آمد،

در سراپرده‌ی امان خدای قهار آمد.<sup>۲</sup>

[ذکر این روز «لا اله الا الله» است.]

---

۱. خواجه عبدالله انصاری، *منازل السائرين*، ص ۲۲۸.

۲. رشیدالدین میبیدی، ابوالفضل، *کشف الاسرار و عدة الابرار*، تفسیر آیه ۱۹  
سوره محمد.

## گام نوزدهم: رجا (امیدواری)

«اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ حَظِّي مِنْ بَرَكَاتِهِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا بهره‌ام را از

برکات این روز فزونی بخش».

از گام‌های دیگر سالک الی‌الله، امیدواری به رحمت خداوند است که از فضل خویش بر نعمت‌های او بیفزاید. انسان با امید زنده است و آرزوها جهت‌دهنده اوست؛ آرزوی مثبت، تلاش و کوشش انسان را برای انجام کارهای خیر افزون می‌کند. راه خدا بی‌نهایت است و برکت‌ها و نعمت‌های خدا نیز بی‌نهایت. هیچ عیبی بر بنده نیست که نعمت‌های گسترده‌ی الهی را آرزو کند و در صدد به دست آوردن آن باشد. اما این را نیز نباید فراموش کرد که بهشت را به بها می‌دهند نه به بهانه؛ بخشش‌های خدا گزاف و بی‌حساب نیست و از عدالت خدا به دور است اگر همان‌گونه که به بندگان عابد، زاهد، شکیبا، مجاهد و متعهد خود اجر و پاداش می‌دهد، به کسانی که بدان درجه از عبادت و تلاش و کوشش تن نمی‌دهند نیز بدهد. این نکته را نیز نباید از نظر دور داشت که خداوند از فضل خود، کار نیک اندک را می‌پذیرد و از گناهان بزرگ (در صورت توبه) در می‌گذرد. «یا مَنْ يَقْبَلُ الْيَسِيرَ وَيَعْفُو عَنِ الْكَثِيرِ»؛ این فضل گسترده‌ی الهی

---

۱. دعای روز نوزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ حَظِّي مِنْ بَرَكَاتِهِ وَسَهِّلْ سَبِيلِي إِلَى خَيْرَاتِهِ وَلَا تَحْرِمْنِي قَبُولَ حَسَنَاتِهِ يَا هَادِيًا إِلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ».

## ۶۲ سی‌گام خودسازی

است که انسان را هم چنان امیدوار نگه می‌دارد. از این روست که سالک الی‌الله باید همواره بین خوف و رجا زندگی کند.

پیر هرات در کتاب صد میدان گوید:

«میدان چهل و سوم رجا است. از میدان فرار، میدان رجا زاید. قوله تعالی: «يَحْذِرُ الْآخِرَةَ، وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ». رجا، امید است و یقین را دو پَر است: یکی «ترس» و دیگری «امید».

مرغ ایمان را دو پَر «خوف» و «رجا» است

مرغ را بی‌پَر پُرانیدن خطاست<sup>۱</sup>

و در تفسیر سوره اعراف گوید:

هرکس را امیدی است و امید عارف دیدار،

عارف را بی دیدار، نه به مزد حاجت است، نه به بهشت کار.

همگان بر زندگانی عاشقند و مرگ برایشان دشوار.

عارف به مرگ محتاج است؛ به امید دیدار.

گوش، از لذت سماع برخوردار. لب، حق مهر را وام‌گذار.

دیده، آراسته‌ی روز دیدار.

جان، از شراب وصال بس خمار!<sup>۲</sup>

[ذکر این روز «يَا هَادِيًّا إِلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ» است.]

---

۱. خواجه عبدالله انصاری، منازل السائرین به نقل از صد میدان، ص ۳۰۷.  
۲. رشیدالدین میبیدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر سوره اعراف، ج ۳، ص ۷۳۲.

## گام بیستم: سکینه (آرامش خواهی)

«يا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ»<sup>۱</sup> «ای آرامش بخش دل های مؤمنان».

سکینه اصطلاحی عرفانی اخلاقی است و به معنی آرامش و وقاری است که پس از اطمینان در قلب سالک ایجاد می شود؛ احساس آرامشی که پس از انجام وظیفه و هنگام انجام آن، به انسان دست می دهد و این چیزی است که خدا در دل مؤمنان می اندازد.

«هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین»<sup>۲</sup> «اوست که دل های مؤمنان را آرامش می بخشد.» این آرامش با یاد و نام خدا در دل ها پدید می آید. «الا بذكر الله تطمئن القلوب»<sup>۳</sup> «دل آرام گیرد به یاد خدا.»

از امام صادق (ع) روایت شده است که درباره گنجی که در داستان خضر و موسی (ع) در قرآن آمده: «وکان تحته کنز لهما»<sup>۴</sup> «در زیر آن دیوار گنجی برای آنان نهفته بود»، فرماید:

---

۱. دعای روز بیستم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ الْجَنَانِ وَأَغْلِقْ عَنِّي فِيهِ أَبْوَابَ النَّيرانِ وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ يَا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ».

۲. قرآن، فتح: ۴.

۳. همان، رعد: ۲۸.

۴. همان، کهف: ۱۸.

## ۶۴ سی‌گام خودسازی

«آن لوحی بود که بر آن نوشته شده بود: بسم الله الرحمن الرحيم. عجب لمن ایقن بالموت کیف یفرح و عجب لمن ایقن بالقدر کیف یحزن و عجب لمن ایقن بالدنیا و تقبّلها باهلها کیف یرکن الیها»، «در شگفتی از کسی که مرگ را باور دارد، چگونه شادی می‌کند؛ تقدیر و اندازه‌گیری خدا را باور دارد، چگونه غم‌ناک می‌شود؛ دنیا و دگرگونی آن را می‌داند، چگونه بدان دل می‌بندد».

فیض کاشانی گوید:

آن دل که تویی در وی، غم‌خانه چرا باشد

چون گشت ستون مسند حنّانه چرا باشد

غم‌خانه دلی باشد، کان بی‌خبر است از تو

چون جای تو باشد دل، غم‌خانه چرا باشد

بیگانه کسی باشد، کاو با تو نباشد یار

آن کس که تواش یاری، بیگانه چرا باشد

واژه «سکینه» در آیه ۲۳۸ سوره بقره، آیه ۲۶ سوره فتح و

آیه ۳۰ سوره توبه آمده است و با واژه وقار ارتباطی تنگاتنگ دارد.

پیر هرات، در تفسیر عرفانی آیه ۳۶ سوره فتح می‌نویسد:

«سکینه، آرامشی است که خداوند به فضل خود در دل

دوستانش می‌افکند و آرامش دل‌ها را در دو چیز می‌نهد: یکی

در خدمت و دیگری در یقین.



گام بیستم: سکینه (آرامش خواهی) ۶۵

آرامش در خدمت به سه چیز است: ۱. عمل به احکام شرع، تا به اندک توانگر شود، ۲. اعتماد به اصل دین، تا از وسوسه‌ی شیطان در امان باشد و ۳. در کار دین خلق را فراموش کند، تا از ریا آزاد شود. آرامش در یقین نیز به سه چیز است: ۱. به هرچه روزی شود، راضی باشد، تا از سنگینی بار بیاساید، ۲. زبان را یکسان ببند، تا از بیم فارغ شود ۳. امور خود را به خدا واگذارد، تا از علاقه‌ها رهایی یابد.

نشانه رسیدن به سکینه و آرامش این است که آدمی بخشنده و بخشاینده شود. بخشایشی که همه‌ی دنیا را به کافری بخشد و بر او منت ننهد؛ و بخششی که همه‌ی نعمت دنیا را به مؤمنی بخشد و اگر بپذیرد، ممنون او باشد.<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «یا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» است.]

---

۱. رشیدالدین میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عدة الابرار، تفسیر آیه ۳۶ سوره فتح.

### گام بیست و یکم: وَرَع (پرهیزگاری)

«وَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ عَلَيَّ سَبِيلاً»<sup>۱</sup> «بار خدا یا در این روز راهی را برای شیطان بر من قرار مده».

کار شیطان، اغواگری و وسوسه‌ی درونی است؛ اما بدون خواست انسان نمی‌تواند به صورت تکوینی او را به انجام کارهای ناپسند مجبور کند. در روز رستاخیز نیز که برخی به شیطان اعتراض می‌کنند و او را مسئول کارهای ناشایست خود می‌دانند، او در دفاع از خود می‌گوید:

«ماکان لی علیکم من سلطان الا ان دعوتکم فاستجیتم لی فلا تلو مونی ولوموا انفسکم»<sup>۲</sup> «من در دنیا بر شما سلطه‌ای نداشتم، تنها من شما را فرا خواندم این شما بودید که دعوتم را پذیرفتید، پس مرا سرزنش نکنید، بلکه خود را سرزنش کنید.» هنگامی که در دعاها از خدا رهایی از شیطان را می‌خواهیم، در حقیقت به خدا پناه می‌بریم و برای مقابله با وسوسه‌های او، که با سوارگان و پیادگانش بر ما هجوم آورده و ما را تحت فشار قرار می‌دهد، از خدا یاری می‌خواهیم.

---

۱. دعای روز بیست و یکم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ دَلِيلًا وَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ عَلَيَّ سَبِيلًا وَاجْعَلِ الْجَنَّةَ لِي مَنْزِلًا وَمَقِيلًا يَا قَاضِيَ حَوَائِجِ الطَّالِبِينَ».

۲. قرآن، ابراهیم: ۱۴.

گام بیست و یکم: وَرَع (پرهیزگاری) ۶۷

راه مقابله با شیطان تقوا (خوبیستن بانی) و وَرَع (پرهیزگاری) است.

خواجه عبدالله گوید:

«ورع بازپرهیزیدن است از کارهای ناپسندیده، افزونی‌های ناشایسته و خاطره‌های شوریده.

ورع از ناپسندیده به سه چیز توان: ۱. دریغ داشتن خود از نکوهش، ۲. نگاه‌داشتن دین خود از کاهش ۳. باز داشتن دل از آرایش.

ورع از افزونی به سه چیز توان: ۱. درازی حساب و میزان، ۲. شماتت خصمان ۳. غبن از وارثان.

ورع از خاطره‌های شوریده به سه چیز توان: ۱. به تدبر قرآن، ۲. به زیارت گورستان ۳. به تفکر در حکمت حکیمان»<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» است.]

---

۳. انصاری، عبدالله، صد میدان، میدان پانزدهم، ص ۴۲.

### گام بیست و دوم: رضا (چهره گشودگی)

«وَوَقَّئِنِّي فِيهِ لِمُوجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز مرا بدانچه زمینه‌ی خشنودیت را فراهم می‌آورد، موفق فرما.»

سالک به آنچه خدا برای وی خواسته، خرسند است و با این کار زمینه‌ی خشنودی خدا را فراهم می‌آورد. یکی از زمینه‌های خشنودی خداوند، دوست داشتن ذات حق است به گونه‌ای که عشق به مولا، دیگر عشق‌ها را از دل او بیرون کند. در روایتی از امام صادق (ع) نقل است که فرمود: «ایمان کسی خالص نمی‌شود تا این که خدا را از خود، پدر و مادر، فرزند، اهل و عیال و مال، و از همه‌ی مردم بیشتر دوست بدارد»<sup>۲</sup>.

دوست داشتن مستمندان، بیچارگان و نیازمندان نیز باعث خشنودی خداوند است؛ چرا که این‌ها عیال خداوندند. حضرت موسی (ع) از خدایش خواست تا یکی از نشانه‌های خشنودی خود از بندگانش را باز گوید. به او وحی رسید که «ای موسی، هرگاه دیدی بیچارگان و مسکینان را دوست داری و از

---

۱. دعای روز بیست و دوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ فَضْلِكَ وَأَنْزِلْ عَلَيَّ فِيهِ بَرَكَاتِكَ وَوَقَّئِنِّي فِيهِ لِمُوجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ وَأَسْكِنِي فِيهِ بُحْبُوحَاتِ جَنَّتِكَ يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ».

۲. «لايمحض رجل الايمان بالله حتى يكون الله احب اليه من نفسه واييه وامه وولده وماله ومن الناس كلهم»، مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۴۲، ۲۵.

گام بیست و دوم: رضا (چهره گشودگی) ۶۹

ستمگران بیزاری، بدان که این خشنودی و دشمنی تو نشانه‌ی خشنودی من است»<sup>۱</sup>.

چهره‌گشادگی و خرسندی به آنچه خدا برای انسان مقدر کرده، از چیزهایی است که مورد رضای خداوند است. در روایت است: «من لم یرض بقضایی. ... فلیطلب ربّاً سواً»<sup>۲</sup> «هر کس به قضای من رضایت ندهد، پروردگاری جز من را جستجو کند».

فراق و وصل چه باشد رضای دوست طلب

که حیف باشد از او غیر او تمنایی<sup>۳</sup>

پیر هرات در کتاب صد میدان گوید:

«میدان بیست و سوم رضاست. قوله تعالی: «رضی الله عنهم ورضوا عنه»<sup>۴</sup> «خدا از آنان خشنود است و آنان از او خشنود». رضا خشنودی است و بسندکاری. و آن سه چیز است: به دین وی چنان که فرستاده راضی باشی، به روزی خود و دیگران چنان که مقرر کرده راضی باشی و به مولای خود به جای هرچه از اوست راضی باشی»<sup>۵</sup>.

۱. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۲، ص ۲۴۱.

۲. کاشفی واعظ، ملا حسین، جواهر الاسرار، ج ۱، ص ۲۳۳.

۳. حافظ شیرازی.

۴. قرآن، مجادله: ۲۲.

۵. انصاری، عبدالله، رساله صد میدان، ص ۵۰.

## ۷۰ سی گام خودسازی

جانی است مرا به عشق تو خورده رقم

خواهی اش به شادی کش و خواهیش به غم<sup>۱</sup>

و هم او در تفسیر عرفانی آیه شریفه فلما اسلما و تله للجبین

(صافات/۱۰۳) در بیان قربانی اسماعیل توسط ابراهیم (علیهما

السلام) گوید:

من چه دانستم، که این دود، آتش داغ است!

من پنداشتم که هر جا آتشی است چراغ است!

من چه دانستم که در دوستی کشته را جایگاه است،

و قاضی خصم را پناه است!

من چه دانستم که حیرت را به وصال تو طریق است،

و ترا آن بیش جوید، که در تو غریق است.<sup>۲</sup>

الهی!

چگونه یادت کنم، که خود همه یادم!

من خرمن نشان خود را، همه بر باد دادم!

[ذکر این روز «اللهم وفقنی لموجبات مرضاتک» است.]

---

۱. فضل الله مبینی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده الابرار، ج ۵، ص ۲۸.

۲. کشف الاسرار، ۱/۵۲۱.

### گام بیست و سوم: توبه (پیراستن از آلودگی)

«اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ وَطَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ»<sup>۱</sup>  
«بار خدایا مرا از گناهان شسته و از عیبها پیراسته کن.»  
شب قدر، شب توبه و بازگشت به درگاه خداوند متعال و  
شب شستشوی اندام از آلودگی به گناهان است؛ این شب، شب  
پیراستن روح و جان از عیوب معنوی مانند کبر، ریا، حسد و  
عُجْبُ با آب توبه است که همه‌ی گناهان را پاک می‌کند؛ در  
همین زمینه فرمودند: «التائب من الذنب كمن لا ذنب له» «توبه  
کننده از گناه گویی هیچ گناهی مرتکب نشده است.»

فیض بی‌کران خداوندی در طول ماه مبارک رمضان، که ماه  
ضیافت الهی است، بر همگان جاری است و گسترده‌ترین‌اش در  
شب‌های مبارک قدر است. سالک همواره انتظار چنین لحظاتی  
را می‌کشد تا نفخه‌ی رحمانی بوزد و دل مرده‌اش با نسیم بهاری  
و نغمه‌ی ملکوتی زنده شود.

پیر هرات در میدان توبه پیرامون آیه شریفه: «توبوا الى الله توبة  
نصوحاً»<sup>۲</sup> «به درگاه خدا با توبه‌ای بی بازگشت توبه کنید»، گوید:

---

۱. دعای روز بیست و سوم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ  
وَطَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ وَأَمْتَحِنْ قَلْبِي فِيهِ بِتَقْوَى الْقُلُوبِ يَا مُقْبِلَ عَثَرَاتِ  
الْمُذْنِبِينَ».

۲. قرآن، تحریم: ۶۶.

## ۷۲ سی‌گام خودسازی

«توبه نشانِ راه است و سالار بارگاه و کلید گنج و شفیع وصال و میانجی پذیرش و شرط قبولی عمل و سرّ همه شادی‌ها. ارکان توبه سه چیز است. پشیمانی در دل، پوزش خواهی به زبان و بریدن از بدی و بدان.

و اقسام توبه سه است: توبه‌ی مطیع، توبه‌ی عاصی و توبه‌ی عارف. توبه‌ی مطیع از بسیار دیدن طاعت است، توبه‌ی عاصی از اندک دیدن معصیت و توبه‌ی عارف از نسیان است و منت. بسیار دیدن طاعت را سه نشان است: یکی خود را به کردار خود ناجی دیدن، دیگر مقصران را به چشم خواری نگریستن و سه دیگر عیب کردار خود باز ناجستن.

و اندک دیدن معصیت را سه نشان است: یکی خود را مستحق آمرزش دیدن، دیگر بر اصرار آرام گرفتن و سه دیگر با بدان الفت داشتن. نسیان و منت را سه نشان است: چشم احتقار از خود بر گرفتن، حال خود را قیمت نهادن و از شادی آشنایی فرو ایستادن»<sup>۱</sup>.

[ذکر این روز «استغفر الله ربی واتوب الیه» است.]

---

۲. خواجه عبدالله انصاری، صد میدان، میدان توبه، ص ۳۱.



## گام بیست و چهارم: استعاذه (به خدا پناهندگی)

«وَأَعُوذُ بِكَ مِمَّا يُؤْذِيكَ»<sup>۱</sup> «از آنچه تو را می آزارد به تو

پناه می برم».

پس از توبه و انابه به درگاه خدا و شستشوی دل و جان و روان از پلیدی‌ها و آلودگی‌ها، گام بعدی پناه بردن به خدا برای سپاس‌گزاری از سلامت نفس و پیش‌گیری از آلودگی دوباره به معصیت و نافرمانی خداست. باید از شرّ نفس اماره و شیطان گمراه‌کننده به خدا گریخت و برای پیروزی از خدا کمک گرفت. باید لب را به ذکر «اعوذ بالله من الشيطان الرجيم» مترنّم کرده و همواره در نظر داشت که باید به حول و قوه‌ی الهی پناه برد؛ «لا حول ولا قوة الا بالله».

علمای عرفان و اخلاق دو مقام و میدان را برای پناه بردن به خدا مطرح کرده‌اند: یکی میدان «رغبت» است در آیه‌ی شریفه «و انا الی ربنا راغبون»<sup>۲</sup> و یکی میدان «اعتصام»، «چنگ زدن به ریسمان محکم الهی» در آیه شریفه «واعتصموا به حبل الله جميعاً ولا تفرقوا»<sup>۳</sup>.

---

۱. دعای روز بیست و چهارم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِيهِ مَا يُرْضِيكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِمَّا يُؤْذِيكَ وَأَسْأَلُكَ التَّوْفِيقَ فِيهِ لِأَنِّي أُطِيعُكَ وَلَا أَعْصِيكَ يَا جَوَادَ السَّائِلِينَ».

۲. قرآن، قلم: ۶۸.

۳. قرآن، العمران: ۱۰۳.

## ۷۴ سی‌گام خودسازی

در کتاب صد میدان آمده است:

«میدان هشتاد و یکم «اعتصام» است؛ از میدان استسلام، میدان اعتصام زاید. اعتصام دست بر زدن است. اعتصام بر سه رشته است: اول دست در توحید زدن که «فقد استمسک بالعروة الوثقی»<sup>۱</sup> است. دوم به قرآن چنگ زدن که «حبیل الله» است: «واعتصموا بحبل الله جميعاً»<sup>۲</sup> و سوم دست به حق در زدن که «و من يعتصم بالله»<sup>۳</sup> است»<sup>۴</sup>.

«الهی! تو مؤمنان را پناهی، قاصدان را بر سر راهی»<sup>۵</sup>.

«و در منزل و مقام رغبت زیر آیه‌ی شریفه «و زکریا اذ نادى ربّه ربّ لا تذرنی فرداً وانت خیر الوارثین. فاستجبنا له ووهبنا له یحیی واصلحنا له زوجه انهم کانوا یسارعون فی الخیرات ویدعوننا رغباً ورهباً وکانوا لنا خاشعین»<sup>۶</sup> نویسد:

«یادکن زکریا را که خدا را فرا خواند و گفت خدایا! مرا تنها و بی فرزند مگذار و تو بهترین وارثانی. پس ندای او را اجابت کردیم و یحیی را به او دادیم و همسر او را زاینده کردیم. چون

---

۱. قرآن، بقره: ۲۵۶.

۲. قرآن، ال عمران: ۱۰۳.

۳. قرآن، ال عمران: ۱۰۱.

۴. انصاری، عبدالله، رساله صد میدان، ص ۱۰۱.

۵. فضل الله مبینی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عده‌الابرار، ج ۹، ص ۲۶۸.

۶. قرآن، انبیاء: ۸۹.

گام بیست و چهارم: استعاذه (به خدا پناهندگی) ۷۵

آن‌ها در کارهای نیک شتابان بودند و ما را از روی بیم و امید می‌خواندند و برای ما فروتن بودند.» به مذاق عارفان معنی آیه این است: خداوندا، پرده عصمت از من باز مگیر و مرا بر یادکرد خود می‌دار و از خود به دیگران مشغول مدار.

خداوند بندگان را بنواخت تا بشناختند. توفیق داد تا پرستیدند. تلقین کرد تا بخواستند. دل آن‌ها را معدن نور کرد تا دوست داشتند. خدایی که بی رشوت دوست دارد، بی منت عطا دهد و بی وسیلت گرامی گرداند. هر که نیاز بدو برد، توانگرش سازد. هر که ناز بدو کند، عزیزش دارد. اگر سال‌ها بنده گناه کند و گوید: توبه! گوید: پذیرفتم.»<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» است.]

---

۱. انصاری، عبدالله، منازل السائرین، ص ۳۰۹.

### گام بیست و پنجم: محبت (مهرورزی)

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مُحِبًّا لِأَوْلِيَائِكَ»<sup>۱</sup> «بار خدا یا در این روز

مرا دوست‌دار دوستانت قرار ده».

محبت، دوستی و مهر ورزی است و این از عالی‌ترین و والاترین مقامات است، دوستی خدا و دوستی با دوستان خدا. در پایان کتاب صد میدان آمده است:

و این صد میدان همه در میدان محبت مستغرق است قوله تعالی: «يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ» - «خدا آنان را دوست می‌دارد و آنان دوستدار خداوندند»<sup>۲</sup> «و دوستی را سه مقام است: اول راستی، دوم مستی و سوم نیستی»<sup>۳</sup>.

هنگامی که محبت به نهایت کمال رسد، عاشق در معشوق فانی می‌شود. در کتاب علل‌المقامات نیز آمده است:

«محبت بنده، درخشش وی در برابر عزت پروردگار است و این در مذهب عوام عمده ایمان و در مکتب خواص علت «فنا» است»<sup>۴</sup>.  
پیر هرات در تفسیر سوره لقمان گوید:

---

۱. دعای روز بیست و پنجم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مُحِبًّا لِأَوْلِيَائِكَ وَمُعَادِيًّا لِأَعْدَائِكَ مُسْتَنًّا بِسُنَّةِ خَاتِمِ أَنْبِيَائِكَ يَا عَاصِمَ قُلُوبِ النَّبِيِّينَ».

۲. قرآن، مائده: ۵.

۳. انصاری، عبدالله، رساله صد میدان، ص ۱۱۷.

۴. فضل‌الله میبدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عدة الابرار، تفسیر آیه ۳۲ از سوره یاسین.

گام بیست و پنجم: محبت (مهرورزی) ۷۷

«دلیل یافت دوستی؛ دو گیتی به دریا انداختن است و نشان حقیقت دوستی، به غیر نپرداختن!»<sup>۱</sup>  
«اول دوستی داغ است و آخر آن چراغ. اول دوستی اضطراب است و میانه آن انتظار و آخر آن دیدار!»<sup>۲</sup>  
در جای دیگر گوید:

«همه دوستی میان دو تن باشد. سه دیگر در نگنجد. در این دوستی همه تویی، من در نگنجم.»<sup>۳</sup>  
و به راستی در وادی دوستی جای اغیار نیست، عاشق جز به معشوق نیندیشد و جز وصل و دیدار او نخواهد و در این راه دیگر خود را نمی‌بیند.

پیر هرات در مناجات نامه‌ای گوید:

«الهی! از زبان محبت خاموش است، حالش همه زبان است!  
و رجان بر سر دوستی کرد. چون دوست به جای جان است!  
غرق شده، آب نبیند، که گرفتار آن است! به روز چراغ  
نیفروزند، که روز چراغ جهان است!»<sup>۴</sup>  
[ذکر این روز «اللهم اجعلنی محباً لاولیائک ومعادياً لاعدائک»  
است.]

---

۱. همان، ج ۷، ص ۵۱۳، تفسیر سوره لقمان.

۲. همان، پیشین.

۳. همان، ج ۷، ص ۳۱۰، تفسیر سوره قصص.

۴. همان، ج ۱۰، ص ۵۵۳، تفسیر سوره علق.

### گام بیست و ششم: طمأنینه (آرامش خواهی)

«اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا»<sup>۱</sup> «بار خدایا تلاشم را در

این روز پاداش عنایت فرما».

حرکت و تلاش انسان باید برای دستیابی به هدف و رسیدن به نتیجه‌ای باشد؛ کشاورز به امید درو می‌کارد، باغبان به امید میوه درخت می‌نشاند، تاجر به امید سود تجارت می‌کند، غواص به امید یافتن دُرّ گران‌بها به ژرفای دریا می‌رود و سالک به امید نتیجه به نماز و روزه و عبادت می‌پردازد. آن‌که نمازهایش را با حضور قلب می‌خواند، به بیچارگان و بینوایان رسیدگی می‌کند، اموالش را در راه خدا می‌بخشد، در روزهای گرم تابستان روزه می‌گیرد و در شب‌های طولانی زمستان به عبادت و راز و نیاز با معبود می‌پردازد، بی‌تردید انتظار پاداش و مزدی از خداوند متعال دارد. بدون شک این تلاش و عبادت او نیز از دید خداوند رؤوف و رحیم پوشیده نیست و تلاش‌های وی را بی‌نتیجه نمی‌گذارد. همچنان‌که فرمود: «وکان سعیکم مشکورا»<sup>۲</sup> «تلاش شما مورد سپاس خواهد بود و خدا به چندین و چند برابر پاداش خواهد داد».

---

۱. دعای روز بیست و ششم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا وَذَنْبِي فِيهِ مَغْفُورًا وَعَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا وَعَيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا يَا أَسْمَعَ السَّامِعِينَ».  
۲. قرآن، انسان: ۲۲.

## گام بیست و ششم: طمأنینه (آرامش خواهی) ۷۹

انسان سالک به خدا اطمینان دارد و خدا نیز این اطمینان را به بندگان خود داده است که به وعده‌هایش با آنان وفا کند؛ چنان که فرمود: «اوفوا به عهدی اوف بعهدکم»<sup>۱</sup> «شما به پیمانتان با من وفا کنید، من نیز به پیمانم با شما وفا خواهم کرد».

صاحب نفس مطمئنه هیچ‌گاه در نتیجه‌بخش بودن عبادت و تلاش خود تردید نخواهد کرد. پیر هرات در تفسیر عرفانی آیه شریفه «الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكرالله الا بذكرالله تطمئن القلوب»<sup>۲</sup> گوید:

«به زبان اشارت این آیه از دو کس خبر می‌دهد: یکی مرید و دیگری مراد. یکی کسی که اوقات خویش به ذکر زبان مستغرق دارد، گهی نماز کند، گهی تسبیح گوید، گهی قرآن خواند، و آن دیگری که مانند غریق در دریای بی‌کران ذکر حق را با جان می‌نوازد. این یک در راه دین است رونده، و در بند ذکر خویش درمانده و آن یک بر بساط قرب از مردم و اسباب دنیوی ربوده شده و به جذبه‌ی الهی ویژه گشته. آن را گویند ذکر نگه‌دار! و این را گویند: ذکر را گوش دار! گروهی در آرزوی بهشتند و گروهی بهشت در انتظار آن‌هاست. که مصطفی فرمود: بهشت به چهار گروه اشتیاق دارد: روزه‌داران

---

۱. قرآن، بقره: ۴۰.

۲. قرآن، رعد: ۲۸.

## ۸۰ سی گام خودسازی

رمضان، خوانندگان قرآن، نگاه‌دارندگان زبان و سیر کنندگان  
گرسنگان»<sup>۱</sup>.

البته عارفان وارسته‌ای که پیروان راستین مولا امیر مؤمنان  
علی(ع) هستند، خدا را به طمع بهشت یا ترس از دوزخ عبادت  
نمی‌کنند، بلکه چون او را شایسته عبادت یافته‌اند می‌پرستند؛  
زبان حال اینان این مناجات پیر هرات است که گوید:

«الهی! هر کس را امیدی است و امید عارف دیدار.

عارف را بی دیدار، نه به مزد حاجت است نه به بهشت کار.

همگان در زندگانی عاشقند و مرگ برایشان دشوار؛

عارف به مرگ محتاج است به امید دیدار»<sup>۲</sup>.

[ذکر این روز «شکراً لله» است.]

---

۱. فضل‌الله میبیدی، ابوالفضل، کشف الاسرار و عدة الابرار، تفسیر آیه ۲۸

سوره رعد.

۲. همان، ج ۳، ص ۷۳۲، تفسیر سوره اعراف.



## گام بیست و هفتم: درک شب قدر (شب ارزش یابی)

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ»<sup>۱</sup> «بار خدایا در این روز

فضیلت شب قدر را روزیم فرما».

قَدْرُ به معنی ارزش و اندازه است. شب قدر به شبی گفته می‌شود که سرنوشت انسان در آن رقم می‌خورد و تحولی بزرگ در رفتار وی پدید می‌آید؛ از کردار ناشایست و ناصواب گذشته‌ی خود پشیمان شده و توبه می‌کند و تصمیم می‌گیرد در آینده‌ای روشن و بدون گناه زندگی کند. این شب بهتر از هزار ماه است و فرشتگان در آن، با اجازه‌ی پروردگارشان، بر انسان فرود می‌آیند. این شب، شب رحمت، برکت و سلامتی است تا این که فجر درخشان بدرخشد و صبح روشن زندگی آغاز شود. شب قدر شب نزول قرآن بر پیامبر اکرم (ص) است. خداوند در سوره قدر می‌فرماید: «أنا أنزلناه في ليلة القدر، وما دريك ماليلة القدر، ليلة القدر خير من الف شهر، تنزل الملائكة والروح فيها بأذن ربهم من كل امر، سلام هي حتى مطلع الفجر»<sup>۲</sup>.

---

۱. دعای روز بیست و هفتم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَصَبِّرْ أُمُورِي فِيهِ مِنَ الْعُسْرِ إِلَى الْيُسْرِ وَأَقْبِلْ مَعَاذِيرِي وَحُطِّ عَنِّي الذَّنْبَ وَالْوِزْرَ يَا رَوْفًا بِعِبَادِهِ الصَّالِحِينَ».

۲. قرآن، سوره مبارکه قدر.

## ۸۲ سی‌گام خودسازی

در این که شب قدر در سال چه شبی است اختلاف است. اما بیشتر آن را در ماه مبارک رمضان و یکی از شب‌های پانزدهم، نوزدهم، بیست و یکم، بیست و سوم، بیست و هفتم و شب آخر ماه مبارک می‌دانند. بیش از این که بدانیم شب قدر کدام یک از این شب‌هاست، باید به این بیندیشیم که شب قدر را چگونه درک کنیم و چگونه به این فیض عظیم نایل شویم. ممکن است سالیان درازی بر برخی بگذرد و آنان شب قدری در زندگی‌شان نداشته باشند و تنبّه و تحوّل در ایشان به وجود نیاید. ممکن است برخی افراد هم در طول زندگی، بارها و بارها به درک شب قدر نایل شده و با فرشتگان هم‌آغوش شوند. شب قدر در شب‌های سال ناپیداست، این آدمی است که باید شب قدرش را مشخص کند و به درک این فیض عظیم نایل شود. البته این زمینه در ماه مبارک رمضان به ویژه در دهه آخر آن فراهم‌تر است و سفره ضیافت الهی گسترده‌تر. خوشا به حال کسانی که از این سفره منتعم می‌شوند. هر شب، شب قدر است اگر قدر بدانی؛ «و طوبی لاصحاب النعیم نعیمهم». هرگز مباد که فرصت‌ها را از کف دهیم و از این چند روز عمر به ویژه روزها و شب‌های پربرکت ماه مبارک رمضان استفاده نکنیم.

منقول است که امام زین‌العابدین(ع) در شب بیست و هفتم رمضان، از آغاز شب تا پایان، پیوسته این دعا را می‌خواند:

گام بیست و هفتم: درک شب قدر (شب ارزش‌یابی) ۸۳

اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنِي التَّجَافِي عَنِ دَارِ الْغُرُورِ  
وَ الْاِنَابَةَ اِلَى دَارِ الْخُلُوْدِ  
وَ الْاِسْتِعْدَادَ لِلْمَوْتِ  
قَبْلَ حُلُوْلِ الْفَوْتِ<sup>۱</sup>

بارخدا یا!

دل برکندن از سرای کژمدار  
و بازگشت به سوی سرای ماندگار  
و آمادگی برای مردن  
پیش از فرارسیدن زمان رفتن را روزیم فرما.

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر شد

باقی همه بی‌حاصلی و بی‌خبری بود

پیر هرات در میدان غیرت از کتاب صد میدان گوید:

«غیرت رشک بردن به چیزی است که چیزی جایگزین آن  
نیست و آن «عمر» است و «دل» و «وقت». عمر، دکان است و  
خرَد، پیرایه و دین، سرمایه و مؤمن، بازرگان. آنچه از عمر  
گذشت، توانی است نادرمان. و آن نَفَس که در آنیم، یا تحفه  
است یا داغ؛ و آنچه از عمر مانده است یا زهر است یا تریاق.  
دل، خزینهِ مردان است و شیطان، دشمن؛ و مراقبت، قفل، و

---

۱. مفاتیح الجنان، اعمال شب بیست و هفتم رمضان.

#### ۸۴ سی‌گام خودسازی

مؤمن، محتاج؛ هر چه از نَفَس می‌کاهد، در دل می‌افزاید، و هر چه بر دنیا می‌افزاید، از قیمت می‌کاهد. وقت مرد، ساعت غیبت مرد است از خود. وقت بر خداوندِ وقت، گران‌تر است از دو جهان»<sup>۱</sup>.

[ذکر این روز «اللهم ارزقني فيه فضل ليلة القدر» است.]

---

۱. انصاری، عبدالله، رساله صد میدان، ص ۸۰.

## گام بیست و هشتم: حضور(پرده براندازی و باریابی)

«وَ أَكْرَمُنِي فِيهِ بِإِخْضَارِ الْمَسَائِلِ»، «بار خدایا، در این روز مرا با حضور در مسائل گرامی بدار».

از جمله گام‌های خودسازی و در مراتب عالی آن احساس حضور است. احساس حضور در پیشگاه خدای متعال و احساس دست یابی به مسائل مورد نیاز برای انجام وظیفه در جهت عبودیت خداوند، که هدف اصلی آفرینش انسان است. عالم محضر خداست و عالم آگاه به مسائل دین و آشنا به تکالیف است که راه و رسم بندگی را می‌شناسد، و با انجام فرایض و تقرب به نوافل شرط عبودیت را به جا می‌آورد. نه چیزی از امور بندگان بر خداوند پوشیده است. و نه انسان سالک بین خود و خداوند پرده و پوششی می‌کشد و خود را از فیض رب‌العالمین محروم می‌کند. در این کهنه سرای گیتی هر کس و هر چیز به گونه‌ای در تلاش است که خود را به محضر پروردگار هستی برساند و در سایه سار فیض مطلق وی به آرامش برسد، زاهد با نماز، عابد با نیاز، عالم با تاخت و تاز، عارف با نسیمی دلنواز و نسیم صبحگاهی و گل‌های بهاری با صد کرشمه و ناز.

---

۱. دعای روز بیست و هشتم: «اللَّهُمَّ وَفَّرْ حَظِّي فِيهِ مِنَ النَّوَافِلِ، وَأَكْرَمْنِي فِيهِ بِإِخْضَارِ الْمَسَائِلِ، وَفَرَّبْ فِيهِ وَسِيلَتِي إِلَيْكَ مِنْ بَيْنِ الْوَسَائِلِ، يَا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ الْإِحْاحُ الْمُلِحِّينَ».

پیر هرات در باب هشتاد و دوم منازل السائرین گوید:  
«خداوند متعال فرمود: انّ فی ذلک لذکری لمن کان له قلب  
اواثق السمع و هوشهید - همانا در این [قرآن] پندی است برای  
کسی که دلی دارد، و گوش فرا می‌نهد و گواه است».  
مشاهده؛ برافتادن حجاب است به یکباره؛ و آن برتر است از  
مکاشفه؛ زیرا مکاشفه از جمله نعمت‌هاست و چیزی از خطوط  
ترسیمی در آن باقی است اما مشاهده، دیدار عین و ذات است و  
آن راسه درجه است:

مشاهده «معرفت» که فراتر از علم است، مشاهده «معاینه»  
که ریسمان‌ها را می‌گسلد و زبان اشاره را لال می‌سازد، و  
مشاهده «جمع» که سالک را به خود می‌کشد و بر دریای وجود  
می‌راند.<sup>۱</sup>

وهم او در مناجاتی گوید:

الهی! تو آنی که نور تجلی، بر دل‌های دوستان تابان کردی،  
چشمه‌های مهر، در سرهایشان روان کردی  
و آن دل‌ها را آینه خود، و محل صفا کردی  
تو در آن پیدا!  
و به پیدایی خود در آن، دو گیتی ناپیدا کردی  
ای نور دیده آشنایان،

---

۱. منازل السائرین، باب مشاهده، ۱۹۵.

گام بیست و هشتم: حضور (پرده براندازی و باریابی) ۸۷

و سوز سینه دوستان،

و سرور نزدیکان،

همه تو بودی و تویی،

نه دوری، تا جویند.

نه غایبی، تا پرسند.

نه تو را جز به تو یابند!

[ذکر این روز «یا حیّ و یا قیوم» است.]

گام بیست و نهم: فناء فی الله (وارستگی و رهایی)

«اللَّهُمَّ غَشَّنِي فِيهِ بِالرَّحْمَةِ»، «بار خدایا در این روز مرا با رحمت خود فرو پوشان».

فرو رفتن در رحمت الهی و غرق دریای بی‌کران لطف و عنایت او شدن که جز با فضل و عنایت او به دست نمی‌آید. رحمت دو گونه است، رحمت عام، که همه موجودات را در بر می‌گیرد «و رحمتی وسعت کلّ شیء» و رحمت خاص، که ویژه مؤمنان و عارفان است که خداوند بر آنان صلوات و رحمت و درود فرستاده «اولئک علیهم صلوات من ربهم و رحمة». رحمت خدا همانند باران است که بر همه یکسان می‌بارد. اما برخی مردم همچون زمین شوره زار هستند که باران در آن‌ها تأثیری جز رویدن خار و خس ندارد و برخی مردم چون سرزمین حاصلخیزی هستند که هر گیاهی در آن کشت شود سر بر می‌کشد و جوانه می‌زند و طراوت و سرسبزی به ارمغان می‌آورد.

غیب را ابری و آبی دیگر است آسمان و آفتابی دیگر است ناید آن الاّ که بر خاصان پدید باقیان فی لبس من خلق جدید

---

۱. دعای روز بیست و نهم: «اللَّهُمَّ غَشَّنِي فِيهِ بِالرَّحْمَةِ، وَارزُقْنِي فِيهِ التَّوْفِيقَ وَالْعِصْمَةَ، وَطَهِّرْ قَلْبِي مِنْ غِيَابِ التُّهْمَةِ، يَا رَحِيمًا بَعَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ».



گام بیست و نهم: فناء فی الله (وارستگی و رهایی) ۸۹

هست باران از پی پروردگی نیست باران از پی پژمردگی<sup>۱</sup>  
سالکان الی الله خود را از بند و زنجیرها و وابستگی‌های دنیایی  
می‌رهانند و چون قطره‌ای متصل شده بر دریا به دریای بی‌کران  
رحمت خداوندی می‌پیوندند و از قید ما و منی می‌رهند. سالک  
آنگاه که از خواب غفلت بیدار می‌شود و قدم در راه سلوک  
معنوی می‌گذارد، در هر گام چند صفت از صفات بشری را فرو  
می‌نهد تا آن که از وی هیچ نماند و به مقام فنا دست یابد و از  
اینجاست که سیر فی الله که بقاء بالله است آغاز می‌گردد.

پیر هرات در میدان شصت و چهارم از کتاب صد میدان گوید:  
از میدان جمع میدان انقطاع زاید. قوله تعالی «أنتی مهاجر الی ربی».  
انقطاع، از غیر حق بریدن و به حق پیوستن است.  
منقطعان با حق سه مردند:

یکی به «عذر»، دیگری به «جهد» سیم به «کل»

منقطع به عذر را سه نشان است:

نفس مرده؛ دل زنده؛ زبان گشاده.

منقطع به جهد را سه نشان است:

تن در سعی؛ زبان در ذکر؛ عمر در جهد.

منقطع به کل را سه نشان است:

با خلق به رعایت؛ با خود بیگانه؛ از تعلق آسوده.

---

۱. شرح منازل السائرین، ۵۱۴؛ رساله صد میدان، میدان شصت و چهارم، ۸۴.

۹۰ سی گام خودسازی

و با زبان مناجات گوید:

الهی!

تا آموختنی را آموختم

آموخته را جمله بسوختم

اندوخته را برانداختم

و انداخته را بیندوختم

نیست را بفروختم

تا هست را بیفروختم.<sup>۱</sup>

[ذکر این روز «کل شیء هالک الا وجهه» است.]

---

۱. شرح منازل الاسیرین، ۳۲۳.

### گام سی‌ام: بقاء بالله (به خدا جاودانگی)

«عَلَى مَا تَرَضَاهُ وَيَرْضَاهُ الرَّسُولُ»، «بار خدایا در این روز روزه‌ام را، آن گونه که تو و پیامبرت می‌پسندی، با سپاس و پذیرش خودت قرین فرما».

امروز روز پایان یافتن ماه مبارک رمضان است و روز پاداش و نتیجه، و آن قبول افتادن نماز و روزه و تلاوت قرآن و عبادات این ماه، به درگاه خدای متعال و در پیشگاه پیامبر و فرستاده اوست، امروز باید نتیجه زحمات روزه دار و نماز گزار مهر تایید و قبول بخورد و به جاودانگی بیبوند. امروز با جاودانگی عمل، سالک نیز به جاودانگی می‌پیوندد و پس از یک دوره خودسازی و پالایش، و پیرایش و آرایش، چون قطره‌ای متصل شده بر دریا به دریا وصل می‌شود و پس از پشت سر گذاشتن منزل فناء فی الله به مقام بقاء بالله می‌رسد. و در این مقام می‌ماند. این مقام دیگر منزل نیست که از آن گذر کند، اینجا مقام است و جایگاه ماندن برای همیشه؛ فوز عظیم است و جایگاه صدق عند ملیک مقتدر و عالی‌ترین مرحله سیر و سلوک انسان و پیوستن به ابدیت که انالله و انا الیه راجعون و این همه بی‌عنایت او حاصل نمی‌گردد.

---

۱. دعای روز سی‌ام: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ بِالشُّكْرِ وَالْقَبُولِ، عَلَى مَا تَرَضَاهُ وَيَرْضَاهُ الرَّسُولُ، مُحْكَمَةً فُرُوعُهُ بِالأُصُولِ، بِحَقِّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَالْهَيْهَاتُهَا مِنَ الطَّاهِرِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ».

## ۹۲ سی‌گام خودسازی

شیخ قشیری در تعریف فناء و بقاء گوید: فناء سقوط اوصاف مذموم است و بقاء یافتن اوصاف محمود.

پیر هرات گوید: الهی!

آب عنایت تو به سنگ رسید. سنگ بار گرفت.

سنگ درخت رویانید، درخت میوه و بار گرفت.

درختی که: بارش همه شادی، طعمش همه انس،

بویش همه آزادی؛ درختی که بیخ آن در زمین وفا

شاخ آن بر هوای رضا میوه آن معرفت و صفا

و حاصل آن دیدار و لقاست.<sup>۱</sup>

سخن را با این مناجات کوتاه پیر هرات به پایان می‌بریم که فرمود:

الهی!

هر چه مرا از دنیا نصیب است به کافران ده!

و آنچه مرا از عقبی نصیب است به مؤمنان ده!

مرا در این جهان، یاد و نام تو بس،

و در آن جهان دیدار و سلام تو بس.<sup>۲</sup>

[ذکر این روز «انا لله وانا الیه راجعون» است.]

---

۱. کشف‌الاسرار، ۲۱۱/۵، تفسیر سوره ابراهیم.

۲. همان، ۶۵۴/۱۰، تفسیر سوره نصر.

## دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان

از ابن عباس روایت است که پیامبر خدا(ص) فضیلت بسیار برای هر روز ماه مبارک رمضان بیان کرد و برای هر روز دعاهای مخصوص با فضیلت و ثواب فراوان بیان فرمود، که ما به اصل دعا اکتفا می‌کنیم:

### دعای روز اول

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِيْ فِيْهِ صِيَامَ الصّٰئِمِيْنَ، وَ قِيَامِيْ فِيْهِ قِيَامَ التّٰمِيْمِيْنَ، وَ نَبِّهْنِيْ فِيْهِ عَنِ نَوْمَةِ الْغٰفِلِيْنَ، وَ هَبْ لِيْ جُرْمِيْ فِيْهِ يَا اِلَهَ الْعٰلَمِيْنَ، وَ اعْفُ عَنِّيْ يَا عَافِيًّا عَنِ الْمُجْرِمِيْنَ.

بار خدایا! در این ماه روزه‌ام را روزه روزه‌داران و نماز را نماز نمازگزاران، گردان؛ از خواب بی‌خبران بیدارم کن و بر گناهم دیده فروپوشان؛ ای پروردگار جهانیان و از من در گذر ای بخشنده گنهکاران.

### دعای روز دوم

اَللّٰهُمَّ قَرِّبْنِيْ فِيْهِ اِلَى مَرْضَاتِكَ، وَ جَنِّبْنِيْ فِيْهِ مِنْ سَخَطِكَ وَ نَقَمَاتِكَ، وَ وَقِّفْنِيْ فِيْهِ لِقِرَاءَةِ آيَاتِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

بار خدایا! در این ماه به خشنودیت نزدیکم کن، و مرا از خشم و انتقامت و ارهان، و بر تلاوت آیاتت موفقم گردان، به رحمتت ای مهرباترین مهربانان.

**دعای روز سوم**

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ الذِّهْنَ وَالتَّنْبِيهَ، وَبَاعِدْنِي فِيهِ مِنَ السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيهِ، وَاجْعَلْ لِي نَصِيبًا مِنْ كُلِّ خَيْرٍ تُنْزِلُ فِيهِ، بِجُودِكَ يَا أَجْوَدَ الْأَجْوَدِينَ.

بار خدایا! در این ماه تیزهوشی و بیداری بهره‌ام ساز. و از نادانی و گمراهی بدارم باز. و از هر نیکی که در آن می‌فرستی بهره‌مندم ساز، به بخششش ای بخشنده‌ترین بخشندگان.

**دعای روز چهارم**

اللَّهُمَّ قَوِّبِي فِيهِ عَلَى إِقَامَةِ أَمْرِكَ، وَارْزُقْنِي فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ، وَأَوْزَعْنِي فِيهِ آدَاءَ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ، وَاحْفَظْنِي فِيهِ بِحِفْظِكَ وَسِتْرِكَ يَا أَبْصَرَ النَّاطِرِينَ.

بار خدایا! در این ماه برای برپا داشتن فرمانت یاریم رسان، و شیرینی یادت را به من چشان، بر به جای آوردن سپاست به کرمت آماده‌ام فرما، و به نگهداری و پرده‌پوشیت نگهداریم نما، ای بیناترین بینایان.

**دعای روز پنجم**

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَانِتِينَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَائِكَ الْمُتَّقِينَ، بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

## دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان ۹۵

بارخدایا! در این ماه از آمرزش خواهان قرارم ده، و از بندگان شایسته‌ات که سر به فرمانبرداریت فرود آورده، و مرا از مقربان درگاہت گردان، به مهربانیت ای مهربانترین مهربانان.

### دعای روز ششم

اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِيَتِكَ، وَلَا تَضْرِبْنِي بِسِيَاطِ نِقْمَتِكَ، وَرَحِّزْنِي فِيهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِكَ، بِمَنِّكَ وَأَيَادِيكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاعِبِينَ.

بار خدایا! در این ماه بخاطر نافرمانیت خوارم مگردان، و با تازیانه عذابت مجازاتم مکن، و از آنچه خشمت را بر می‌انگیزد دورم گردان، به احسان و نعمت‌بخشیت ای منتهای اشتیاق مشتاقان.

### دعای روز هفتم

اللَّهُمَّ أَعِنِّي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَ قِيَامِهِ، وَأَجْنِبْنِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَأَثَامِهِ، وَارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ وَشُكْرَكَ بِدَوَامِهِ، بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمَضَلِّينَ.

بار خدایا! در این ماه بر روزه و نماز یاریم فرما، و از خطاها و گناهان دورم نما، و یاد مداومت را روزیم فرما، به توفیق و عنایتت ای راهنمای گمراهان.

**دعای روز هشتم**

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْإِيْتَامِ، وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ، وَإِفْشَاءَ السَّلَامِ،  
وَمُجَانَبَةَ اللَّثَامِ، وَصَحْبَةَ الْكِرَامِ، بِطَوْلِكَ يَا مَلْجَأَ الْآمِلِينَ.

بار خدایا! در این ماه، مهرورزی بر یتیمان، طعام دادن به  
گرسنگان، آشکار کردن سلام، و همنشینی با بزرگواران گرام را  
روزیم فرما، به گشاده‌دستیت ای پناه‌آرزومندان.

**دعای روز نهم**

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصِيبًا مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَأْسَعَةِ، وَأَهْدِنِي فِيهِ  
لِبِرَاهِينِكَ السَّاطِعَةِ، وَخُذْ بِنَاصِيَتِي إِلَى مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ،  
بِمَحَبَّتِكَ يَا أَمَلَ الْمُشْتَاقِينَ.

بار خدایا! در این ماه از رحمت گسترده‌ات برایم بهره‌ای مقرر  
فرما، و با دلایل روشن‌گرت هدایتم نما، و به خرسندی همه  
جانبه‌ات راهی برایم گشا، به حق محبتت ای امید‌مشتاقان.

**دعای روز دهم**

لَلَّهِمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ  
الْفَائِزِينَ لَدَيْكَ، وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُقْرَبِينَ إِلَيْكَ، بِإِحْسَانِكَ يَا  
غَايَةَ الطَّالِبِينَ.

بار خدایا! در این ماه از توکل‌کنندگان بر خودت، از  
سعادت‌مندان پیشگاهت، و از مقربان درگاهت قرارم ده، به گشاده  
دستیت ای منتهای درخواست‌درخواست‌کنندگان.



## دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان ۹۷

### دعای روز یازدهم

اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ فِيهِ الْأَحْسَانَ، وَكَرِّهْ إِلَيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ،  
وَحَرِّمْ عَلَيَّ فِيهِ السَّخَطَ وَالنِّيرَانَ، بَعُوذُكَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ.

بارخدایا! در این ماه به گشادهدستی علاقمندم ساز، و  
تبهکاری و نافرمانی را از نظرم انداز، و خشم و آتش را بر من  
چیره مساز، به یاریت ای فریادرس فریادرس خواهان.

### دعای روز دوازدهم

اللَّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسَّتْرِ وَالْعَفَافِ، وَاسْتُرْنِي فِيهِ بِلِبَاسِ الْقَنُوعِ  
وَالْكَفَافِ، وَاحْمِلْنِي فِيهِ عَلَى الْعَدْلِ وَالْإِنصَافِ، وَأَمِنِّي فِيهِ مِنْ كُلِّ  
مَا أَخَافُ، بِعِصْمَتِكَ يَا عِصْمَةَ الْخَائِفِينَ.

بارخدایا! در این ماه به حیا و پاکدامنی بیارایم، و به لباس  
قناعت و کفاف بیوشانم، و به دادگری و انصاف بکشانم، و از  
آنچه می ترسم ایمن سازم، به نگهداریت ای نگهدار خدا ترسان.

### دعای روز سیزدهم

اللَّهُمَّ طَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الدَّنَسِ وَالْأَقْدَارِ، وَصَبِّرْنِي فِيهِ عَلَى  
كَاتِنَاتِ الْأَقْدَارِ، وَوَقِّفْنِي فِيهِ عَلَى اتِّقَى وَصُحْبَةِ الْأَبْرَارِ، بِعِزَّتِكَ يَا  
قُرَّةَ عَيْنِ الْمَسَاكِينِ.

بارخدایا! در این ماه از پلیدی و آلودگی‌ها پاکیزه‌ام دار، و  
برای آنچه بر ایمنم مقدر فرموده‌ای بر من شکیبایی فروبار، و به

## ۹۸ سی‌گام خودسازی

پرهیزگاری و همشینی با نیکان مرا وادار، به یاریت ای روشنی دیده بینویان.

### دعای روز چهاردهم

اللَّهُمَّ لَا تُؤْخِذْنِي فِيهِ بِالْعَثَرَاتِ، وَأَقْلِنِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَفَوَاتِ، وَلَا تَجْعَلْنِي فِيهِ غَرَضًا لِلْبَلَايَا وَالْأَفَاتِ، بِعِزَّتِكَ يَا عِزَّ الْمُسْلِمِينَ.

بارخدایا! مرا به لغزشهایم مگیر، و از خطاها و گناهانم دیده برگیر، و مرا به تیر بلاها و آفت‌ها نشانه مگیر، به عزتت ای عزت‌بخش مسلمانان.

### دعای روز پانزدهم

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِينَ، وَأَشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْبِتِينَ، يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ.

بارخدایا! در این ماه طاعت بندگان فروتنت را بهره‌ام فرما، و سینه‌ام را به بازگشت توبه‌کنندگان گشودگی عطا نما، به امان بخشیت ای امان‌بخش دل‌های ترسناکان.

### دعای روز شانزدهم

اللَّهُمَّ وَفِّقْنِي فِيهِ لِمُوَافَقَةِ الْأَبْرَارِ، وَجَنِّبْنِي فِيهِ مُرَافَقَةَ الْأَشْرَارِ، وَأَوِّنِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ، بِالْهَيْتِكَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ.

## دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان ۹۹

بارخدایا! در این ماه مرا به همنشینی با نیکان موفق ساز، و از رفاقت با بدان بدارم باز، و در سرای جاویدان به رحمت با بهشتیان نما دمساز، به حق خدائیت ای معبود جهانیان.

### دعای روز هفدهم

اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ، وَأَقْضِ لِي فِيهِ الْأَحْوَالَجِ  
وَالْأُمَالَ، يَا مَنْ لَا يَحْتَاجُ إِلَى التَّفْسِيرِ وَالسُّؤَالِ، يَا عَالِمًا بِمَا فِي  
صُدُورِ الْعَالَمِينَ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ.

بارخدایا! در این ماه راهنماییم کن به کارهای شایسته، و حاجت‌ها و آرزوهایم را نما برآورده، ای آنکه به توضیح و پرسش آفریدگان نیازمند نمی‌باشی، ای آنکه بدانچه در دل‌های جهانیان است آگاهی، درود فرست بر محمد و خاندانش که پاک‌اند و پاکیزه.

### دعای روز هیجدهم

اللَّهُمَّ تَبَهَّنِي فِيهِ لِبِرَكَاتِ أَسْحَارِهِ، وَتَوَّرَّ فِيهِ قَلْبِي بِضِيَاءِ أَنْوَارِهِ،  
وَخُذْ بِكُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ اثَارِهِ، بِنُورِكَ يَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ  
الْعَارِفِينَ.

بارخدایا! در این ماه آگاهم ساز از برکت سحرهایش، و دلم را نورانی گردان از پرتو انوار تابانش، و تمام اعضای پیکرم را وادار به پیروی از آثارش، به نور خودت ای روشنی بخش دل‌های عارفان.

**دعای روز نوزدهم**

اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ حَظِّي مِنْ بَرَكَاتِهِ، وَسَهِّلْ سَبِيلِي إِلَى خَيْرَاتِهِ، وَلَا تَحْرِمْنِي قَبُولَ حَسَنَاتِهِ، يَا هَادِيًا إِلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ.  
بارخدایا! از برکت‌های این ماه بهره‌ام را افزون گردان، و  
راهم را به سوی نیکی‌هایش نما آسان، و مرا از دریافت  
نیکی‌هایش محروم مگردان، ای راهنمای خلق به سوی حقیقت  
نمایان.

**دعای روز بیستم**

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ، وَأَعْلِقْ عَنِّي فِيهِ أَبْوَابَ النَّارِ،  
وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ، يَا مُنْزِلَ السَّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ.  
بارخدایا! در این ماه درهای بهشت را به رویم بگشا، و بر  
رویم ببند درهای دوزخ را، و بر تلاوت قرآن موقم فرما، ای  
فرود آورنده آرامش در دل‌های مؤمنان.

**دعای روز بیست و یکم**

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ دَلِيلًا، وَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ  
فِيهِ عَلَيَّ سَبِيلًا، وَاجْعَلِ الْجَنَّةَ لِي مَنْزِلًا وَمَقِيلًا، يَا قَاضِيَ حَوَائِجِ  
الطَّالِبِينَ.  
بارخدایا! در این ماه برایم به سوی خشنودیت راهنمایی نه، و  
شیطان را بر من سلطه مده، و بهشت را منزل و استراحتگاهم  
قرار ده، ای برآورنده حاجت‌های مشتاقان.

## دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان ۱۰۱

### دعای روز بیست و دوم

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ فَضْلِكَ، وَأَنْزِلْ عَلَيَّ فِيهِ بَرَكَاتِكَ،  
وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِمَوْجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ، وَأَسْكِنِّي فِيهِ بُحْبُوحَاتِ جَنَّاتِكَ،  
يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَّرِّينَ.

بار خدایا! در این ماه درهای فضل و کرمت را به رویم بگشا،  
و برکاتت را بر من نازل فرما، و مرا بدانچه موجب خرسندی  
توست موفق نما، و در میانه‌های بهشتت بده مأوا، ای  
اجابت‌کننده درخواست‌های بیچارگان.

### دعای روز بیست و سوم

اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ، وَطَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ،  
وَأَمْتَحِنْ قَلْبِي فِيهِ بِتَقْوَى الْقُلُوبِ، يَا مُقِيلَ عَثَرَاتِ الْمُدْنِيِّينَ.

بار خدایا! در این ماه از گناهان بیالایم، و از هر عیب بپیرایم،  
دل‌م را بدانچه نشانه پرهیزگاری دلهاست امتحان گردان، ای  
آمرزنده لغزشهای گنهگاران.

### دعای روز بیست و چهارم

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِيهِ مَا يُرْضِيكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِمَّا يُؤْذِيكَ،  
وَأَسْأَلُكَ التَّوْفِيقَ فِيهِ لِأَنْ أُطِيعَكَ وَلَا أُعْصِيكَ، يَا جَوَادَ السَّائِلِينَ.

بار خدایا! در این ماه آنچه را مورد خشنودی توست از تو  
می‌خواهم، و از آنچه تو را می‌آزارد پناه به تو می‌برم، و توفیق

## ۱۰۲ سی‌گام خودسازی

اطاعت و ترک معصیت را از تو می‌خواهم، ای بخشنده درخواست‌کنندگان.

### دعای روز بیست و پنجم

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مُحِبًّا لِأَوْلِيَانِكَ، وَمُعَادِيًّا لِأَعْدَائِكَ، مُسْتَنًّا بِسُنَّةِ خَاتِمِ أَنْبِيَائِكَ، يَا عَاصِمَ قُلُوبِ النَّبِيِّينَ.  
بارخدایا! در این روز مرا دوستدار دوستان، و دشمن دشمنان، و پیرو روش پایان‌بخش پیامبران گردان، ای نگهدارنده دل‌های پیامبران.

### دعای روز بیست و ششم

اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا، وَذَنْبِي فِيهِ مَغْفُورًا، وَعَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا، وَعَيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا، يَا أَسْمَعَ السَّمَاعِينَ.  
بارخدایا! در این روز کوشش مرا قدردانی شده، گناهم را آمرزیده، عملم را پذیرفته، و عیبم را پوشیده گردان، ای شنواترین شنوایان.

### دعای روز بیست و هفتم

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ، وَصَيْرَ أُمُورِي فِيهِ مِنَ الْعُسْرِ إِلَى الْيُسْرِ، وَأَقْبَلَ مَعَاذِيرِي وَحُطَّ عَنِّي الذَّنْبَ وَالْوِزْرَ، يَا رَوْفًا بَعِبَادِهِ الصَّالِحِينَ.  
بارخدایا! روزی مرا بخشد که در آن شب قدر، و در آن شب من را از سختی به آسایش برساند، و از من پذیرد عیبم و بارم را، ای بخشنده به بنده صالحان.

### دعاهای روزهای ماه مبارک رمضان ۱۰۳

بارخدایا! در این روز فضیلت شب قدر را بهره‌ام گردان، و کارهای سخت و دشوارم را نما آسان، عذرم را بپذیر و گناهانم را بریز، ای با بندگان شایسته خویش مهربان.

#### دعای روز بیست و هشتم

اَللّٰهُمَّ وَفَّرْ حَظِّيْ فِيْهِ مِنَ التَّوْفِیْلِ، وَاكْرِمْنِيْ فِيْهِ بِاِحْصَارِ الْمَسْأَلِ، وَقَرِّبْ فِيْهِ وَسِيْلَتِيْ اِلَيْكَ مِنْ بَيْنِ الْوَسَائِلِ، يَا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ الْاِحْاحُ الْمُلْحِيْنَ.

بارخدایا! در این روز بهره‌ام را از مستحبات بیفزا، و با فراهم آمدن درخواست‌ها بر من کرم فرما، و از میان دیگر وسایل وسیله‌ام را به سوی خود نزدیک نما، ای آن‌که سرگرمش نمی‌سازد اصرار اصرارکنندگان.

#### دعای روز بیست و نهم

اَللّٰهُمَّ غَشْنِيْ فِيْهِ بِالرَّحْمَةِ، وَاَرْزُقْنِيْ فِيْهِ التَّوْفِیْقَ وَالْعِصْمَةَ، وَ طَهِّرْ قَلْبِيْ مِنْ غِيَاهِبِ التُّهْمَةِ، يَا رَحِيْمًا بِعِبَادِهِ الْمُؤْمِنِيْنَ.

بارخدایا! در این روز مرا به رحمت خود پوشان، و توفیق طاعت و خودداری از گناه را بهره‌ام گردان، و دلم را پاک ساز از تهمت زدن به این و آن، ای مهرورز به بندگان باایمان.

**دعای روز سی‌ام**

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِيْ فِيْهِ بِالشُّكْرِ وَالْقَبُوْلِ، عَلٰى مَا تَرْضَاهُ  
وَيَرْضَاهُ الرَّسُوْلُ، مُحْكَمَةً فُرُوْعُهُ بِالْاَصُوْلِ، بِحَقِّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ  
الطَّاهِرِيْنَ، وَاَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ.

بارخدايا! در این ماه روزه‌ام را آن گونه قرار ده، که مورد  
سپاس و مقبول درگاہت افتد، به گونه‌ای که مورد پسند تو و  
پسند پیامبرت باشد، و فرعش بر پایه اصلش استواری یابد، به  
حق سرور ما محمد و خاندان پاکیزه‌اش و سپاس ویژه خداست  
پروردگار جهانیان.