

دعای روز بیست و چهارم

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِيهِ مَا يُضِيكَ وَ أَعُوذُ بِكَ عَمَّا يُؤْذِيكَ وَ أَسْأَلُكَ التَّوْفِيقَ فِيهِ لِأَنْ أُطِيعَكَ وَ لَا أُعْصِيكَ يَا
جَوَادَ السَّائِلِينَ؛ خدایا در این روز از تو درخواست می کنم آن چه را که رضای تو در اوست، و به تو پناه می برم
از آن چه تو را ناپسند است، و از تو توفیق می خواهم که در این روز به فرمانت باشم و هیچ نافرمانی نکنم، ای
عطا بخش سؤال کنندگان

ماه
رمضان
شهر رمضان

نسخه شفا بخش

دستور العمل اخلاقی آیت الله سید علی قاضی^{ره}

حضرت آقا! تمام این خرابی ها که از آن جمله است وسواس و عدم
طمأنینه، از غفلت است. غفلت، کمتر مرتبه اش، غفلت از اوامر الهی است
و سبب تمام غفلت ها، غفلت از مرگ است و تخیل ماندن در دنیا. پس اگر
می خواهید از جمیع ترس و هراس و وسواس ایمن باشید، دائماً در فکر
مرگ و استعداد لقاء الله تعالی باشید و این است جوهر گران بها و مفتاح
سعادت دنیا و آخرت. پس فکر و ملاحظه نمایید چه چیز شما را از او مانع
و مشغول می کند، بنابراین:

اول بعد از تصحیح تقلید یا اجتهاد، مواظبت تامه به فرایض خمس و سایر
فرایض در احسن اوقات و سعی کردن که روز به روز خشوع و خضوع بیشتر
گردد و تسبیح صدیقه طاهره^(علیه السلام) بعد از هر نماز، خواندن آیت الکرسی و
سجده شکر و خواندن سوره «یس» بعد از نماز صبح و «واقعه» در شب ها،
و مواظبت بر نوافل لیلیه و قرائت مسبحات^۱ در هر شب قبل از خواب و
خواندن معوذات در شفع و وتر و استغفار هفتاد مرتبه در آن و بعد از عشاء
ده دفعه بخوانید: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ أَعُوذُ بِكَ رَبِّ
أَنْ يَخْضُرُونِ إِنَّ اللَّهَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ؛ غیر از الله خدایی نیست، یکتاست؛
شریکی ندارد، ستایش برای اوست، حکومت از آن اوست و او بر هر کاری
تواناست. از نزعات و وسوس شیطان ها به الله پناه می برم و پناه می برم
به تو ای پروردگار من از این که در برم آیند. همانا خدا شنوا و داناست».
مدتی به این مداومت نمایید بلکه حالی رخ دهد که طالب استقامت شوید،
ان شاء الله تعالی.^۲

۱. علامه طباطبایی^{ره} فرمودند: سوره های مسبحات که با یسبح و سبح شروع می شود، پنج عدد است: سوره حدید، حشر، صف، جمعه و تغابن.
۲. صادق حسن زاده، اسوه عارفان، صص ۱۲۹-۱۲۸.

احکام روزه

اگر شک کنیم در این که اقدام به گرفتن قضای روزه هایی را که بر عهده ام
بوده، کرده ام یا خیر تکلیف من چیست؟
اگر یقین به اشتغال قلبی ذمه خود دارید، واجب است به مقداری که
موجب یقین به انجام تکلیف می شود، روزه قضاء بگیرید.

اجوبة الاستفتاءات مقام معظم رهبری

فضیلت و خواص ذکر یونسیه

قرآن می فرماید: «وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى
فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ؛ ذوالنون
را، آن گاه که خشمناک برفت و پنداشت که هرگز بر او تنگ نمی گیریم
و در تاریکی ندا داد: هیچ خدایی جز تو نیست، تو منزه هستی و من از
ستمکاران هستم».

ذکر یونسیه یعنی گفتن: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ»
مرحوم آخوند ملا حسینقلی همدانی می فرمود: هر قدر در هر وقت بتوانید
این ذکر را بگویید.

مرحوم سید هاشم حداد نقل کردند که ذکر یونسیه برای معرفت نفس و
معرفت رب مؤثر است و خودش به ذکر یونسیه مشغول بود. از وی سؤال
شد در ایام فراغت همانند راه رفتن و نشستن، چه ذکر برای نورانیت قلب
و رفع حجب خوب است؟ فرمود: ذکر یونسیه.

وقتی از مرحوم آیت الله کشمیری پرسیدند: بهترین کار برای سالک در
کدام یک از اعمال عبادی است؟ فرمودند: بهترین آن سجده است که ذکر
یونسیه در آن گفته شود، و فرمودند: اما ذکر یونسیه موجب اتصال به ارواح
و باز شدن چشم برزخی می گردد.

کتاب راهنمای گرفتاران

ضعیف کردن جنبه حیوانه نفس و تقویت جنبه ملکوتی

به نقل از مرحوم میرزا حسینقلی همدانی

به ضعف کشاندن جنبه حیوانی نفس اموری را می طلبد:

۱. اینکه سالک در تمام شب و روز فقط در دو وعده غذایی غذا بخورد و
مابین آن دو چیزی نخورد. (صبح و شب)
۲. اقدام به خوردن غذا نکند مگر آن که ساعتی از گرسنگی او گذشته باشد.
۳. در دو وعده پشت سرهم گوشت نخورد.
۴. در تمام شبانه روز فقط شش ساعت بخوابد.
۵. زبان خود را نگه دارد و با انسان های غافل از یاد خداوند مجالست نکند.
و اما تقویت جنبه ملکوتی و روحی به سه کار بستگی دارد:

۱. این که در زمستان ها سه ساعت از شب را سحرخیزی و شب زنده داری کند
(منظور سه ساعت قبل از اذان صبح است) و در تابستان ها یک و نیم ساعت.
۲. سجده یونسیه را بجا بیاورد که بسیار مجرب است.
۳. قرآن را به نیت هدیه به ساحت رسول اکرم^(صلی الله علیه و آله) تلاوت کند.

مطالب السلوکیه، ص ۲۰۷

پیامبر ﷺ می فرماید: «مَنْ فَطَرَ مِنْكُمْ صَائِماً مُؤْمِناً فِي هَذَا الشَّهْرِ كَانَ لَهُ بِذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ عِتْقُ نَسَمَةٍ وَ مَغْفِرَةٌ لِمَا مَضَى مِنْ ذُنُوبِهِ؛ کسی که روزهدار مؤمنی را در ماه رمضان افطاری دهد، نزد خداوند اجر آزادسازی بنده‌ای دارد و موجب بخشش همه گناهان گذشته‌اش می‌شود.»

بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۵۶

رهاوردهای ضیافت الهی

١. قرب الہی

برترین مقام معنوی انسان، نیل به مقام «وصل» و «قرب الهی» است. کسانی که توفیق دست یافتن به چنین مقامی رفیقشان گردد، از منزلت والایی نزد پروردگار برخوردارند و در عالم آخرت نیز صاحب جایگاهی خاص و متمتع به نعمت‌های ویژه می‌باشند و آب شربشان از چشمه مخصوصی خواهد بود.

طبق آیات و روایات، رسیدن به مقام قرب، امری است شدنی و ممکن، ولی مشروط به تحمل رنج‌های خاص خودش است؛ مانند: بیداری شب، پرهیز از گناه و دوری از لقمه‌های حرام.

خوشبختانه آیات و روایات، راه کارهای مشخصی برای این منظور ارائه کرده‌اند. جامع همه آن‌ها انجام عمل صالح و تلاش در جهت اطاعت محض از فرمان پروردگار کریم است:

«فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا؛ هَر كَس اَميد لقاى پروردگارش را دارد، بايد عمل صالح انجام دهد».

بدون هیچ تردیدی باید گفت: یکی از برترین مصداق‌های عمل صالح و گام برداشتن در طریق اطاعت خالق متعال، گرفتن روزه، به‌ویژه روزه ماه مبارک رمضان است. در حدیث شریف قدسی پروردگار کریم می‌فرماید: «الصَّوْمُ لِي وَ اَنَا اجْزِي بِهِ؛ روزه از من است و من خود جزای روزه‌دار را می‌دهم».

امام خمینی^{ره} می‌فرماید: «ماه مبارک رمضان که ماه مبارک است، ممکن است برای این باشد که

ماهی است که ولیّ اعظم، یعنی رسول خدا ﷺ، [به مقام قرب] واصل شده و بعد از وصول، ملائکه را و قرآن را نازل کرده است».

۲. استحضات دعا

یکی از وعده‌های الهی در قرآن، «اجابت دعای» اهل دعا و نیایش است. پروردگار کریم از رسول اکرم ﷺ خواست به مردم خبر دهد: «قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ پروردگار شما گفته است مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم».

پیامبر اکرم ﷺ درباره حتمی بودن این وعده الهی، می‌فرماید: «مَا كَانَ اللَّهُ لِيَفْتَحَ لِعَبْدٍ الدَّعَاءَ فَيَغْلُقَ عَنْهُ الْأَجَابَةَ، اللَّهُ أَكْرَمُ مِنْ ذَلِكَ؛ از ساحت قدس الهی دور است که به بنده‌ای وعده اجابت دهد، ولی راه اجابت آن را به رویش ببندد، او کریم‌تر از این است».

از جمله اموری که در اجابت دعا نقش مهمی ایفا می‌کنند، موقعیت زمانی است. ماه ضیافت الهی بهترین زمان برای استجابت دعاست.

در فرازی از خطبه شعبانیه نبی اکرم ﷺ آمده است: «و دعاؤکم فیه مستجاب؛ دعای شما در ماه رمضان به احابت خواهد رسید».

امیرمؤمنان (علیه السلام) نیز می فرماید: «علیکم فی شهر رمضان بکثرة الاستغفار و الدعاء... فیدفع البلاء عنکم؛ بر شما لازم است ماه رمضان، زیاد استغفار و دعا کنید؛ زیرا بلا را از شما دفع می کند».

۳. آزادی

در اسلام، چیزی به عظمت «آزادی» ارزش ندارد، و

نعمتی بالاتر از آزادی، آزادی و حریت نیست، تا انسان، گرفتار شهوت و غضب و برده هوا نباشد، و زمامش را به دست هوش نسپرد. معصومان (علیهم السلام) در بسیاری از کلمات به ما آموختند که آزاد شوید. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که سبب به خطر افتادن این عطیه بزرگ الهی می‌شود، ارتکاب معصیت و غوطه خوردن در شهوات است. انسان گرفتار تمایلات نفسانی، انسانی آزاد نیست. به همین دلیل امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ رَفَضَ الشَّهَوَاتِ فَصَارَ حُرًّا؛ اگر کسی شهوت را ترک کند، آزاد می‌شود». یکی از رایج‌ترین نوع اسارت در حیات بشری، اسارت هواهای نفسانی و غوطه خوردن در گرداب گناه است. ماه ضیافت الهی فرصت مناسبی است برای رهیدن از همه اسارت‌ها، بخصوص رهیدن از این نوع اسارت. رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «إِيَّهَا النَّاسُ اِنَّ أَنْفُسَكُمْ مَرْهُونَةٌ بِأَعْمَالِكُمْ فَكُونُوا بِاسْتِغْفَارِكُمْ؛ شما آزاد نیستید؛ گناهاتتان شما را در اسیر کرده است. در ماه مبارک رمضان، با استغفار خود را آزاد کنید». کسانی که از ماه مبارک رمضان و سفره ضیافت الهی استفاده بهینه کرده‌اند و با برنامه‌ریزی دقیق، از لحظه‌لحظه آن بهره‌جسته‌اند، آزاد شده‌اند.

امام سجاد (علیه السلام) می فرماید: «السلام عليك ما اكثر عتقاء الله فيك؛ سلام بر تو ای ماهی که چقدر بندهها را، خدا در این ماه آزاد کرد».

برگرفته از مجله معرفت، شماره ۸۳

نویسنده: سید حسین شفیع دارابی

پنجره‌ای رو به آسمان

خدایا هدایت‌م کن که ظلم نکنم، زیرا می‌دانم که ظلم چه گناه نابخشودنی است.

خدایا نگذار دروغ بگویم، زیرا دروغ، ظلم کثیفی است.
خدایا محتاجم نکن که تهمت به کسی بزنم، زیرا تهمت
خباثت ظالمانه‌ای است.

خدایا ارشاد مکن کہ بی انصافی نکنم، زیرا کسی کہ انصاف ندارد شرف ندارد.

خدایا راهنمایم باش، تا حق کسی را ضایع نکنم، که

مادی زندگی مرا از زیبایی عظمت تو غافل نگرداند.
خدایا دردمندم، روحم از شدت درد می‌سوزد، قلبم
می‌جوشد، احساسم شعله می‌کشد و بندبند وجودم از شدت
درد صیحه می‌زند؛ تو مرا در بستر مرگ آرامش بخش.
خدایا خسته شده‌ام، پیر شده‌ام، دل شکسته‌ام، ناامیدم و
دیگر آرزویی ندارم. احساس می‌کنم که این دنیا دیگر
جای من نیست، با همه وداع می‌کنم و می‌خواهم با
خدای خود تنها باشم. از مناجات شهید دکتر مصطفی چمران