

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إِلٰهِي... فَأَنْتَ لَا غَيْرُكَ مُرَادِي،
وَلَكَ لَا لِسْوَالَكَ سَهْرِي وَسُهَادِي،
وَلِقَاؤُكَ قُرَّةُ عَيْنِي، وَوَصْلُكَ
مُنَى نَفْسِي...

خدای من!... مقصودم در زندگی
فقط تویی و نه هیچ کس؛ و شب
زنده داری و بی خوابیم فقط به عشق
توست و نه هیچ کس؛ و روشنی
چشمانم و آرامش دلم فقط دیدار
توست؛ و منتهای آرزوی زندگی ام
رسیدن به مقام وصل توست...
(مناجات المریدین: بحار الانوار، ج ۹۱، ص ۱۴۸)





برگرفته از دستور العمل های
کتاب مفتاح الفلاح شیخ بهایی رحمته الله علیه
و توصیه های علمای ربانی متأخر

تدوین و نگارش
محمد روحی و محمد تقی فیاض بخش



سرشناسه: م. ر. ۱۳۴۶-

عنوان قراردادی: مفتاح الفلاح، فارسی - عربی، برگزیده
عنوان و نام پدیدآور: آداب المریدین: برگرفته از دستورالعمل‌های کتاب مفتاح الفلاح شیخ بهایی و توصیه‌های علمای ربانی
متأخر/ تدوین و نگارش محمد روحی، محمدتقی فیاض بخش.

مشخصات نشر: تهران: فیض فرزانه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۲۷ ص.؛ ۱۹×۹/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۹۸۷۲۱-۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: فارسی - عربی.

یادداشت: کتاب حاضر برگرفته از دستورالعمل‌های کتاب "مفتاح الفلاح" شیخ بهایی و توصیه‌های علمای دیگر است.

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۲۶ - ۲۲۷؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: اعمال السنه

موضوع: Islamic devotional calendars

موضوع: دعاها -- Prayers

شناسه افزوده: فیاض بخش، محمدتقی، ۱۳۳۲-

شناسه افزوده: شیخ بهایی، محمدبن حسن، ۹۵۲-۱۰۳۱ ق.، مفتاح الفلاح، برگزیده

رده بندی کنگره: BP۲۶۶

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۰۹۰۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مؤسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی ﷺ

تلفن: ۳۳۹۸۷۹۹۰ و ۰۹۰۳۳۹۸۷۹۹۰

سایت: Jelveh.org

آداب المریدین - برگرفته از دستورالعمل‌های کتاب «مفتاح الفلاح»

شیخ بهایی و توصیه‌های علمای ربانی متأخر

مؤلفین: حجت الاسلام دکتر محمد روحی، استاد محمدتقی فیاض بخش

ناشر: فیض فرزانه

مدیر هنری: محمد روح الامین

طراح جلد: مجید زارع

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: عطر سبب

صحافی: نوین

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۹۸۷۲۱-۵-۴

مرکز پخش: ۰۹۱۲۷۹۷۴۷۵۰



9 786229 872154

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به موسسه جلوه نور علوی ﷺ می باشد.

فهرست

۱۱.....	مقدمه
۳۷.....	فصل اول - اعمال مابین نیمه شب تا هنگام طلوع فجر
۳۹.....	نماز شب
۳۹.....	فضایل و آثار نماز شب
۴۸.....	اعمال پیش از نماز شب
۵۲.....	مقدمات نماز شب
۵۲.....	آداب تخلی
۵۲.....	آداب مسواک زدن
۵۳.....	دعاهای وضو
۵۶.....	استعمال عطر
۵۷.....	دعاهای پیش از نماز شب
۶۲.....	کیفیت نماز شب
۶۸.....	دعاها و اذکار قنوت نماز وتر
۸۶.....	تعقیبات نماز شب
۸۹.....	دعای سی و دوم صحیفه سجادیه
۱۰۳.....	قرائت قرآن در نیمه شب
۱۰۴.....	نافله صبح

۱۰۹.....	فصل دوم - آداب و تعقیبات نماز صبح
۱۱۱.....	آداب نماز صبح
۱۲۳.....	تعقیبات مشترکه
۱۳۷.....	تعقیبات خاص نماز صبح
۱۴۰.....	اعمال مخصوص صبح
۱۴۱.....	دعای صباح
۱۵۰.....	دعای عهد
۱۵۹.....	فصل سوم - اعمال مشترک صبح و شام
۱۶۱.....	اعمال مشترک صبح و شام
۱۶۵.....	دعای حجب
۱۷۱.....	فصل چهارم - آداب نماز ظهر و عصر
۱۷۳.....	آداب وقت زوال و نماز ظهر
۱۷۵.....	تعقیبات نماز ظهر
۱۷۸.....	آداب و تعقیبات مخصوص نماز عصر
۱۸۱.....	فصل پنجم - اعمال خاص هنگام غروب و نماز مغرب و عشا
۱۸۳.....	دعای پیش از غروب
۱۸۷.....	اعمال مخصوص شام
۱۸۸.....	تعقیبات خاص نماز مغرب
۱۹۳.....	نماز غفلیه
۱۹۶.....	نماز عشا و تعقیبات خاص آن
۲۰۱.....	فصل ششم - آداب هنگام خواب
۲۰۳.....	ادعیه و دستورات قبل از خواب
۲۱۱.....	فصل هفتم - گزیده آداب هفته، ماه و سال
۲۱۳.....	گزیده آداب هفته
۲۱۴.....	اعمال شب جمعه
۲۲۰.....	اعمال روز جمعه

۲۲۳.....	صلوات ابوالحسن ضراب اصفهانی
۲۳۱.....	زیارت آل یاسین
۲۳۷.....	دعای بعد از زیارت آل یاسین
۲۴۱.....	زیارت ندبه
۲۵۶.....	گزیده آداب ماه
۲۵۷.....	گزیده آداب سال
۲۵۷.....	۱- ماه رجب
۲۵۷.....	دعای ناحیه مقدسه در ماه رجب
۲۶۲.....	۲- ماه شعبان
۲۶۳.....	صلوات هنگام ظهر ماه شعبان
۲۶۶.....	مناجات شعبانیه
۲۷۸.....	۳- ماه مبارک رمضان
۲۷۸.....	دعای سحر ماه مبارک رمضان
۲۸۵.....	۴- ماه شوال
۲۸۵.....	۵- ماه ذی قعدة
۲۸۵.....	غسل و نماز توبه
۲۸۷.....	۶- ماه ذی حجه
۲۸۸.....	تهلیلات ماه ذی حجه
۲۹۱.....	نماز «واعدنا»
۲۹۲.....	۷- ماه محرم
۲۹۲.....	زیارت عاشورا

ملحقات

۳۰۲.....	زیارت امین الله
۳۰۶.....	زیارت جامعه کبیره
۳۲۶.....	فهرست منابع

مُقَامِهِ

بندگی حق، هدف از آفرینش و جوهره هستی
انسان و معنا دهنده انسانیت او است:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

و جنّ و انس را نیافریدم، جز برای آن که مرا بپرستند.

و مفهوم «عبودیت» یعنی آراسته شدن به کمالات،
اسماء و صفات الهی، و در یک کلمه تولّی به ولایت
کلی الهی؛ که توحید و ولایت دو روی یک سکه‌اند و
بنده‌ای که با تمام وجود به کمالات توحیدی آراسته
گردد و هیچ فعل، صفت، اسم و ذاتی جز برای حق
نبیند، تحت ولایت الهی وارد شده، خداوند سرپرستی
او را در تمامی زمینه‌ها عهده‌دار خواهد شد، و خداوند
«ولّی» او، و او «ولّی الله» خواهد گردید.

امام صادق علیه السلام در پاسخ به سؤال عنوان بصری
پیرامون این معنا چنین فرمود:

«قُلْتُ: يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ؛ مَا حَقِيقَةُ الْعُبُودِيَّةِ؟ قَالَ:
ثَلَاثَةٌ أَشْيَاءٍ: أَنْ لَا يَرَى الْعَبْدُ لِنَفْسِهِ فِيمَا خَوَّلَهُ
اللَّهُ مِلْكَاً، لِأَنَّ الْعَبِيدَ لَا يَكُونُ لَهُمْ مِلْكَ، يَرَوْنَ
الْمَالَ مَالَ اللَّهِ، يَضَعُونَهُ حَيْثُ أَمَرَهُمُ اللَّهُ بِهِ؛ وَ
لَا يُدَبِّرُ الْعَبْدُ لِنَفْسِهِ تَدْبِيراً؛ وَجُمْلَةُ اسْتِغَالِهِ فِيمَا
أَمَرَهُ تَعَالَى بِهِ وَنَهَاهُ عَنْهُ...»^۱

گفتم: ای اباعبداللّه؛ حقیقت عبودیت و بندگی چیست؟
فرمود: سه چیز است: اول آن که بنده خویش را مالک آن چه
خدا به وی عطا کرده نداند؛ زیرا بندگان مال و ملکی برای
خود قائل نیستند، و همه را از آن حق می‌دانند، و در راهی
که دستورشان داده مصرف می‌کنند. دوم: آن که بنده برای
خود تدبیر نکند. و سوم آن که تمام اشتغالش به کاری باشد
که خداوند او را به آن امر و یا از آن نهی نموده است ...

«عبادت»، بهترین نمود بندگی و معنادهنده
به سایر تعامل‌های انسان می‌باشد، به گونه‌ای که
اگر عبادت در زندگی بشر نباشد، انسان به مخلوقی
خاکی در ردیف سایر ناسوتیان بدل می‌شود، که مدتی

در زمین خاکی می‌چرد تا ظرف عمرش به سرآید، و جرثومه‌گندیده‌اش برای نجات دیگران از تعفن و آلودگی، به زیر خاک کشیده شود.

بنابراین، اگرچه واژه «عبادت» در فرهنگ قرآن و حدیث از دامنه وسیعی برخوردار است، و گستره آن تمامی تعامل‌های انسان را دربرمی‌گیرد، لیکن در مفهوم خاص خود که نموده‌های ارتباط انسان با خدا در قالب دعا، ذکر، قرآن و نماز است، بسیار مورد تأکید قرار گرفته است؛ به حدی که در حدیث منقول از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ به نقل از رسول اکرم سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ آمده است:

﴿أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ الْعِبَادَةَ، فَعَانَقَهَا بِنَفْسِهِ، وَبَاشَرَهَا بِجَسَدِهِ، وَتَفَرَّغَ لَهَا، فَهُوَ لَا يُبَالِي عَلَى مَا أَصْبَحَ مِنَ الدُّنْيَا، عَلَى عُسْرٍ أَمْ عَلَى يُسْرٍ﴾^۱

بهترین مردم کسی است که به عبادت عشق ورزد، و با تمام وجود با آن مانوس شود، و اوقات خود را به عبادت بگذراند، و برای او فرقی نکند که دنیا براو سخت یا آسان گذرد.

از این رو، عبادت و مناجات اولیای الهی نه تنها در حاشیه زندگی و اوقات فراغت آن‌ها نیست که در

۱. الکافی، ج ۲، ص ۸۳؛ وسائل الشیعة، ج ۱، ص ۸۳؛ مجموعه وزام، ج ۲، ص ۳۷ و...

متن زندگی و جزیی از برنامه کار شبانه‌روزی آنان محسوب می‌شود و اصولاً تا روح مؤمن از دوام انس با حق بهره کامل نبرد، نمی‌تواند در فعالیت روزانه به درستی عمل به بندگی نماید.

خداوند در اولین روزهای بعثت رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، در سال‌های پرمشغله و سراسر درگیری آن حضرت، فرمان **﴿قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا﴾** (بپا خیز شب را مگر اندکی) را صادر می‌نماید و محتوای مناجات شبانه را نیز در آیات بعد، تلاوت کلام الهی، نماز، دعا و ذکر پروردگار معین می‌کند:

﴿وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا﴾^۲

و قرآن را شمرده شمرده بخوان.

رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و برخی از خواص اصحاب آن حضرت، به دنبال این فرمان، گاه شب‌ها را تا به صبح به عبادت بیدار می‌ماندند تا اطمینان به امثال امر الهی نموده باشند. خداوند راز و رمز این همه اهتمام به عبادت و شب‌خیزی و نماز و دعا را آماده شدن قلب و روح مؤمن برای درک معارف لطیف قرآن و الهامات و اشراقات غیبی پروردگار از

۱. سوره مزمل، آیه ۲.

۲. سوره مزمل، آیه ۴.

یک سو، و قوّت روح و صراحت بیان و آلوده نشدن به کدورت‌های گناه در تعامل‌های روزانه و روابط اجتماعی می‌داند.

﴿إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً﴾

شب‌خیزی و مناجات در نیمه‌های شب، برای نرمی دل [در دریافت افاضات الهی] بهتر و در صراحت گفتار و ثبات قدم [در روز] مؤثرتر است.

ولی در روزگار پرمشغله امروز، شدت اشتغالات به گونه‌ای است که نه تنها مستحبات به فراموشی سپرده شده، بلکه در واجبات نیز به حداقل اکتفا می‌شود؛ گویی نوافل برای اوقات بیکاری و بازنشستگی است، و تنها فرزنانگان و اولیای الهی بودند که اغلب اوقات فعال عمرشان به عبادت و ذکر می‌گذشت. ولی حقیقت آن است که شیطان هرگز در آغاز راه، مؤمن را وسوسه به ارتکاب کبائر و محرّمات نمی‌نماید؛ زیرا می‌داند این گونه ترفندها کارساز نیست، اما با بزرگ و سنگین جلوه دادن عبادات و نوافل از یکسو، کوچک و کم‌اهمیت نمودن اوقات تلف شده در امور دنیوی و پوچ و بی‌حاصل از سوی دیگر، شرایط را به گونه‌ای فراهم می‌نماید که اگر

ساعت‌های مفید و باارزشی از شبانه‌روز به پای دنیای زودگذر ریخته شود، دردآور نیست و اصولاً به حساب نمی‌آید؛ اما اگر ساعتی به دعا و مناجات با حق و یاد ذکر طولانی بگذرد، از ضایعات عمر و اوقات از دست رفته محسوب می‌شود، و باید به اوقات پیری و بازنشستگی منتقل شود. با کم شدن ذکر و یاد حق در زندگی، زمینه تسلط شیاطین و ورود به کبائر فراهم می‌گردد و گناه و عصیان پروردگار کوچک جلوه داده می‌شود، و بالاخره سرآغاز ولایت شیطان و ورود به همه گناهان هموار می‌گردد.

﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾^۱

و هر کس از یاد [خدای] رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی مونس باشد.

مگر نه آن است که نماز شب سپر مؤمن در برابر معاصی، و نوافل یومیّه مکملِ نواقصِ فرایض اند. چه کسی است که بتواند ادعا کند نمازهای واجب خود را با حضور قلب کامل و بدون نقص به پیشگاه مولا عرضه می‌دارد و نیازی به نوافل ندارد؛ که در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است:

﴿إِنَّ الْعَبْدَ لَيُرْفَعُ مِنْ صَلَاتِهِ نِصْفُهَا أَوْ ثُلُثُهَا أَوْ رُبْعُهَا أَوْ خُمْسُهَا، فَمَا يُرْفَعُ لَهُ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ بِقَلْبِهِ، وَإِنَّمَا أَمْرُنَا بِالنَّافِلَةِ لِيَتِمَّ لَهُمْ بِهَا مَا نَقَّصُوا مِنْ الْفَرِيضَةِ.﴾^۱

گاه از نماز بنده تنها نصف یا یک سوم و یا یک چهارم آن بالا رفته و پذیرفته می شود، و تنها مقداری که حضور قلب در آن داشته مقبول می گردد؛ لذا برای تکمیل نقایص و کاستی های فرایض، به انجام نافله دستور داده شده ایم.

اینکه در سیره ائمه معصومین علیهم السلام و به تبع آنان عالمان ربّانی، بخشی از ساعات شبانه روز آن ها به ذکر و دعا و نمازهای مستحب اختصاص داشت، برای این مهم بود که اصولاً کار اصلی بنده، بندگی است؛ و ادب بندگی توجه کامل به مولا در امتثال اوامر مولوی است، در این مهم تفاوتی میان فرایض و نوافل نمی کند.

﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾^۲

بگو: در حقیقت، نماز من و [سایر] عبادات من و زندگی و مرگ من، برای خداوند یکتا، پروردگار جهانیان است.

۱. الکافی، ج ۳، ص ۳۶۳، روایت ۲.

۲. سوره انعام، آیه ی ۱۶۲.

اگرچه در میان کتب ادعیه، کتاب‌هایی که برنامه‌های شبانه‌روز را به‌طور منظم بیان کرده باشد یافت می‌شود، و به‌خصوص مشایخ قوم، شاگردان خود را در این مهم به کتاب «مفتاح الفلاح»، نوشته جامع معقول و منقول، آیت حق، مرحوم «شیخ بهایی رحمته الله» ارجاع می‌دادند^۱، لیکن این کتاب به دلیل متن عربی و اضافات توضیحی، برای عموم قابل استفاده نیست. از این رو، نیاز بود کتابی با محوریت «مفتاح الفلاح»^۲ همراه با بهره‌گیری از مجموعه کتب معتبری که در این راستا نگارش یافته و در فهرست منابع کتاب آمده است، تدوین شود؛ و یک دوره فشرده از اعمال عبادی شبانه‌روز، از لحظه بیداری برای نافله شب تا هنگام استراحت شبانه، در آن ارایه گردد؛ به گونه‌ای که با مراجعه به آن، بتوان امور عبادی خود را تحت برنامه منظمی، متناسب با توان و استعداد خود، انتخاب کرد و انجام داد.

۱. از جمله عالم ربانی شیخ محمد بهاری رحمته الله در تذکرة المتقین، ص ۹۳. در سطح پایین‌تر «منهاج النجاة» نوشته فیض کاشانی رحمته الله نیز مورد سفارش آخوند مولی حسینقلی همدانی رحمته الله می‌باشد. رک: تذکرة المتقین، ص ۱۹۷.
 ۲. از آنجاکه ذکر منابع در جای جای مطالب برگرفته از این کتاب شریف، ملال آور بود، لذا از استناد مکرر خودداری نمودیم.

پیشاپیش چند نکته را درباره نحوه تدوین این کتاب و نحوه استفاده از آن یادآور می‌شویم:

۱. در گزینش مطالب سعی بر آن شده از یکسو به اتقان و اعتبار آن‌ها توجه شود؛ و از سوی دیگر دستوراتی باشد که مورد توجه و عنایت اکابر و مشایخ قوم، به ویژه مکتب تربیتی عارف کامل، عالم ربّانی، آخوند مولی حسینقلی همدانی رحمته‌الله باشد؛ که خود بدان عمل می‌نمودند و به شاگردان خود توصیه می‌کردند.
۲. هر چند هدف اصلی در تدوین کتاب، اعمال یومیّه می‌باشد، ولی برای تکمیل آن مختصری به اهمّ اعمال هفته، ماه و سال اشاره شده است؛ و در این زمینه، محور کار ما را کتاب‌های سیدبن طاووس رحمته‌الله و «المراقبات» مرحوم میرزا جواد آقاملکی تبریزی رحمته‌الله تشکیل می‌دهند. از آنجا که ذکر منابع در پاورقی به طور مکرّر ملال‌آور است، لذا از استناد مکرّر خودداری نمودیم.
۳. از ذکر دستوره‌های خاصّی که در کلمات مشایخ است و نیاز به اذن استاد و تلقّی از راهنمای خاصّ دارد، پرهیز شده است.

۴. در انتخاب اعمال و اذکار، اصل «میان‌روی و رفق در عبادت» می‌باید رعایت شود و هر کس به

فراخورشغل، حال و وقت خود، به مقدار عملی که می‌تواند با نشاط کامل انجام دهد، بسنده کند؛ چنانکه در حدیث است، امام صادق علیه السلام فرمود:

«لَا تُكْرَهُوا إِلَى أَنْفُسِكُمُ الْعِبَادَةَ.»^۱

کاری نکنید که عبادت در نظر شما زشت جلوه کند.

نیز در حدیث دیگر می‌فرماید:

«إِجْتَهَدْتُ فِي الْعِبَادَةِ وَأَنَا شَابٌّ؛ فَقَالَ لِي أَبِي علیه السلام:

يَا بُنَيَّ، دُونَ مَا أَرَاكَ تَصْنَعُ. فَإِنَّ اللَّهَ - عَزَّوَجَلَّ - إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا رَضِيَ عَنْهُ بِالْيَسِيرِ.»^۲

در دوران جوانی بسیار در عبادت سخت کوشی می‌کردم، پدرم به من فرمود: فرزند عزیزم، کمتر از آن چه می‌بینم انجام ده؛ زیرا هرگاه خداوند - عزوجل - بندۀ ای را دوست بدارد، از او به عمل عبادی کم راضی می‌گردد.

در همین زمینه، حضرت علامه طباطبایی رحمته الله امر سوّم از اموری را که سیرالی الله بدان بستگی دارد، رفق و مدارا برشمرده و چنین توضیح می‌دهد:

«واین از اهمّ اموری است که باید سالک الی الله آن را رعایت کند؛ چه در اثر اندک غفلتی در این امر، سبب می‌گردد که

۱. الکافی، ج ۲، ص ۸۶، ح ۲؛ وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۰۸؛ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۱۳.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۸۷، ح ۵؛ وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۰۸؛ بحار الانوار، ج ۴۷، ص ۵۵؛ ج ۶۸، ص ۲۱۳.

علاوه بر آن که سالک از ترقی و سیر باز بماند، برای همیشه و به کلی از سفر ممنوع خواهد شد. سالک در ابتدای سفر در خود شور و شوقی زاید بر مقدار و مُتَرَقَّب می‌یابد و یا در بین سفر هنگام ظهور تجلیات صورتیه جمالیه، عشق و شور و آفری در خود حس می‌کند و در اثر آن‌ها تصمیم می‌گیرد اعمال کثیره عبادیه‌ای را به جای آورد؛ لهذا اکثر اوقات خود را صرف دعا و نذبه می‌نماید، به هر عمل دست می‌زند و از هر کس کلمه‌ای می‌آموزد، و از هر غذای روحانی لقمه‌ای برمی‌دارد. این طرز عمل، علاوه بر آن که مفید نیست، زیان‌آور است؛ چون در اثر تحمیل اعمال گران بر نفس، ناگهان در اثر عکس‌العمل فشاری که بر نفس وارد شده است، نفس عقب زده و بدون گرفتن نتیجه، سالک از همه کارها می‌ماند، و دیگر در خود میل و رغبتی برای اتیان جزئی‌ترین جزء از مستحبات احساس نمی‌کند. بسّراین افراط در عمل و تفریط نهایی این است که میزان و ملاک در اتیان اعمال مستحبّه را ذوق و شوق موقتی خود قرار داده است و بار سنگین را بر دوش نفس قرار داده است؛ وقتی آن شوق موقتی به پایان رسید و آن لهیب تند و تیز رو به فروکش نهاد، در آن موقع نفس از تحمل این بار گران به تنگ آمده، دفعتاً شانه خالی می‌کند و بار سفر را در ابتدا یا نیمه راه به زمین می‌گذارد و از سفر متنفر شده و از مُعدّات سفر و مُعدّات آن بیزاری می‌جوید. بنابراین، سالک نباید فریب این شوق موقتی را بخورد، بلکه باید با نظری دقیق و مآل‌اندیش، استعداد و خصوصیات روحی و وضع کار و شغل و مقدار قابلیت تحمل خود را سنجیده، عملی را که می‌تواند بر آن مداومت

نماید، و قدری هم از استعداد او کمتر و کوچک‌تر است انتخاب نماید، و به همان قدر اکتفا کند، و بدان اشتغال ورزد تا کاملاً حظاً ایمانی خود را از عمل دریافت دارد. بنائاً علیها سالک باید وقتی مشغول به عبادت می‌شود با آنکه هنوز میل و رغبت دارد دست از عمل بکشد، تا میل و رغبت به عبادت در او باقی مانده همیشه خود را تشنه عبادت ببیند. مثل سالک در به جای آوردن عبادات مانند شخصی است که می‌خواهد غذا تناول کند؛ اولاً باید غذایی را انتخاب کند که مساعد با مزاج او باشد و ثانیاً قبل از این که سیر شود دست از خوردن باز دارد، تا پیوسته میل و رغبت در او باقی باشد.^۱

۵. دعاها و اعمال را به فراخور حال و توان خود انتخاب و بدان عمل نماید. و هیچ گاه اصل اصیل «حضور قلب» را در عبادت فراموش ننماید. اگر انتخاب ادعیه و اعمال با نظر استادی کارآموده باشد، مفیدتر خواهد بود. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود:

﴿إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَ وَادْبَاراً؛ فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَاحْمِلُوهَا عَلَى النَّوَافِلِ، وَإِذَا ادْبَرَتْ فَاقْتَصِرُوا بِهَا عَلَى الْفَرَائِضِ.﴾^۲

دل‌ها گاهی نشاط دارند و گاهی ملالت. اگر نشاط داشتند، آن‌ها را به مستحبات وادارید، و اگر ملالت دست داد، به واجبات بسنده کنید.

۱. رساله لب‌اللباب، ص ۱۱۰، ۱۱۲.

۲. نهج‌البلاغه، کلمات قصار، کلمه ۳۱۲.

نیز در حدیث است که:

«الْقَصْدُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِالْقُلُوبِ أَبْلَغُ مِنْ إِتْعَابِ
الْجَوَارِحِ بِالْأَعْمَالِ»^۱

آهنگ درگاه خداوند متعال را با دل‌ها کردن، زودتر انسان را
به مقصد می‌رساند تا با به رنج انداختن اعضا و جوارح، به
واسطه انجام اعمال طاقت فرسا.

آخوند مولی حسینقلی همدانی رحمته الله علیه در این باره
می‌فرماید:

«و سعی کن که عمل و ذکر، به محض زبان نباشد و با حضور
قلب باشد، که عمل بی حضور اصلاح قلب نمی‌کند، اگرچه
ثواب کمی دارد.»^۲

نیز توصیه‌های آیت حق، مرحوم میرزا جواد آقا
ملکی تبریزی رحمته الله علیه، در موارد متعدّد از کتاب شریف
«المراقبات»، در این باره بسیار مغتنم است.^۳
۶. همان گونه که نظم در همه امور به کارها
سامان می‌دهد و از هزر رفتن اوقات می‌کاهد،
«نظم در امور عبادی» نیز علاوه بر آنکه موجب
برکت و وسعت در اعمال عبادی می‌شود، آرام آرام

۱. کشف الغمّة، ج ۲، ص ۳۶۸؛ بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۳؛ ج ۶۷، ص ۶؛ به نقل از
رسول خدا صلی الله علیه و آله یا امام جواد علیه السلام.

۲. تذکرة المتّقین، ص ۱۹۷.

۳. رک: المراقبات، ص ۲۲، ۴۴، ۱۳۱ و ۲۳۳.

نفس انسان را آماده می‌سازد تا فرایض و نوافل را با شوق و رغبت انجام دهد از این رو، سالک باید با تقسیم اوقات خود و مدیریت زمان و عمل براساس آن، از فرصت عمر خود بهترین استفاده را بکند. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود:

﴿لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ؛ وَ سَاعَةٌ يُرْمُ مَعَاشَهُ؛ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ.﴾^۱

مؤمن را سه ساعت است: ساعتی که در آن با خدا مناجات می‌کند؛ ساعتی که در آن برای هزینه زندگی می‌کوشد، و ساعتی که در آن از لذت‌های حلال و زیبا بهره می‌برد.

جمال السالکین، شیخ محمد بهاری همدانی رحمته الله، در این باره چنین می‌نویسد:

«هرکاری دارد باید اوقات خود را ضایع نکند، [تا مبادا] بعضی از وقت او مهمل در برود. باید برای هر چیزی وقتی قرار دهد، اوقات او منقسم گردد، وقتی را باید وقت عبادت قرار دهد، هیچ کاری در آن وقت غیر از عبادت نکند، وقتی را وقت کسب و تحصیل معاش خود قرار دهد، و وقتی را رسیدگی به امور اهل و عیال خود، و وقتی را برای خور و خواب خود قرار دهد، ترتیب این‌ها را به هم نزند، تا همه اوقات او ضایع گردد.»^۲

۱. نهج البلاغه، کلمات قصار، کلمه ۳۹۰.

۲. تذکرة المتقین، ص ۹۲.

همچنین آن بزرگوار در جای دیگر می‌فرماید:

«کارهای او باید نظم و ترتیب داشته باشد، هر چیزی را وقتی قرار دهد تا مجال خلوت با نفس و خودپردازی را از دست ندهد، طوری باشد که تخلف نداشته باشد، هر چیزی را در محل خود به جا آورد، هر چه هر وقت شد نکند، مفسده زیاد دارد.»^۱

۷. شایسته است سالک در انجام اعمال مستحبی، «مداومت» ورزیده و از پراکنده عمل کردن به ادعیه و اذکار خودداری کند؛ بلکه هر عملی انتخاب نمود حداقل یک سال به آن عمل کند زیرا در حدیث منقول از امام صادق علیه السلام آمده است:

﴿إِذَا كَانَ الرَّجُلُ عَلَى عَمَلٍ فَلْيَدْمُرْ عَلَيْهِ سَنَةً ثُمَّ يَتَحَوَّلْ عَنْهُ إِنْ شَاءَ إِلَى غَيْرِهِ، وَذَلِكَ أَنَّ لَيْلَةَ الْقَدْرِ يَكُونُ فِيهَا فِي عَامِهِ ذَلِكَ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ.﴾^۲

هرگاه انسان عملی را شروع کرد، شایسته است یک سال بر آن مداومت ورزد و سپس، اگر خواست، به عمل دیگری منتقل شود؛ زیرا در شب قدر آن سال، آن چه خدا بخواهد [در رابطه با آن عمل] رخ می‌دهد.

علامه سید مهدی بحر العلوم رحمته الله در رساله سیر و سلوک در این باره چنین می‌نویسد:

۱. تذکرة المتقين، ص ۹۹.
 ۲. الکافی، ج ۲، ص ۸۲، ح ۱؛ وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۹۴؛ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۱۸؛ ج ۸۴، ص ۲۲.

«پنجم، ثبات و دوام: تا هر حالی مقامی شود؛ چه قلیل عمل با دوام، افضل است از کثیر آن بدون دوام. حدیث ابی‌جعفر در روایت زراره فرموده است: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ -عَزَّ وَجَلَّ- مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ وَإِنْ قَلَّ.»^۱ و مراد از ثبات آن است که هر آنچه را که عزم و وفا نمود، بر آن ثبات ورزد و از آن تخلف نکند. و در تخلف آن خوف و خطر است؛ چه حقیقت عمل بعد از ترک آن به مخاصمت برمی‌خیزد. پس تا جزم بر وفا و ثبات ننماید بر عملی عزم نکند. و از این راه به رفق مأمور شده که به تدریج بدن و نفس را در تحت اطاعت خود درآورد تا تواند بر مافوق آن چه مُزاول^۲ است، ثبات ورزد. و مادامی که ثبات در مرحله‌ای را جازم نباشد، عازم آن نگردد و در مرحله سابق توقف کند.»^۳

علامه طباطبایی رحمته‌الله پس از بیان مقدمه‌ای،

عبارت فوق را چنین شرح می‌دهند:

«سالک باید به واسطه اعمال مترتبه و مداوم خود، آن صورت ملکوتیه مجرّده را در نفس خود تثبیت کند تا از حال به مقام ملکه ارتقا یابد. سالک باید به واسطه تکرار هر عملی حظّ روحانی و ایمانی خود را از آن عمل دریافت کند و تا این معنی برای او حاصل نشود دست از عمل باز ندارد و آن جنبه ملکوتی ثابتِ عمل وقتی حاصل می‌گردد که سالک به طور ثبات و دوام به عمل اشتغال ورزد تا اثرات ثابتۀ اعمال فانیۀ خارجیّه در صُقع نفس رسوخ پیدا کند و متحجّر گردد و دیگر پس از تثبیت

۱. الکافی، ج ۲، ص ۸۲، ح ۲؛ وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۱۲۱؛ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۱۹.

۲. به آن اشتغال دارد.

۳. رساله سیر و سلوک منسوب به بحر العلوم رحمته‌الله، ص ۱۴۱.

و استقرار قابل رفع نباشد. پس سالک باید سعی کند عملی را که مطابق استعداد او است انتخاب کند و اگر احیاناً ثبات و دوام آن را عازم نیست اختیار ننماید؛ زیرا در صورت متارکه عمل، حقیقت و واقعیت عمل به مخاصمه برمی خیزد و آثار خود را بالمرّة جمع نموده و با خود می برد و در نتیجه آثاری ضد آثار عمل در نفس پدید می آید نعوذ بالله. معنی مخاصمه آن است که چون سالک آن عمل را ترک گفت، حقیقت آن عمل به طور عکس العمل از سالک دوری می جوید و آثار و خصوصیات خود را نیز با خود می برد؛ و چون آن عمل، عمل نورانی و خیر بوده است چون ناحیه نفس از آن آثار نورانی خالی گردد، ناگزیر آثار ضد آن از ظلمت و تیرگی و شرور جایگزین آن خواهد شد.^۱

بنابراین، پس از آنکه انسان با راهنمایی استاد بصیر به فراخور حال، شغل و وقت خود، اعمال مستحبّی خاصی راگزینش کرد، دیگر نباید - جز در موارد ضروری مانند مسافرت و ... - کاهلی نموده و در انجام آن سستی ورزد؛ چرا که گاه اتفاق می افتد انسان در انجام عملی در آغاز حال ندارد ولی وقتی به انجام آن اقدام می ورزد، آن کسالت و سستی به کلی رخت برمی بندد و این یکی از راه هایی است که می توان میزان تناسب اعمال انتخاب شده را با وضعیت سالک تشخیص داد بنابراین، سالک نباید به هرگونه

۱. رساله لب اللباب، ص ۱۱۶. ۱۱۷.

احساس کسالتی ترتیب اثر دهد، بلکه اینگونه احساس کسالت‌ها در واقع وسوسه‌های شیطان است که در برابر انجام اعمال عبادی مانع ایجاد می‌کند. بنابراین، باید عزم خود را جزم نموده و با آن‌ها مخالفت نماید. در حدیث منقول از امام صادق علیه‌السلام آمده است:

«إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ، فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.»^۱

بیرهیز از تنبلی و بی‌تابی، زیرا این دو مانع بهره‌مندی تو از دنیا و آخرت می‌شوند.

۸. اگر برنامه عبادی سالک به هر علتی به هم خورد و پاره‌ای از اعمال را از روی اختیار و یا بی‌اختیار ترک کرد، به هیچ وجه نباید «یأس و نومیدی» به خود راه داده و نشاط در انجام عمل را از دست دهد؛ بلکه با توکل بر خداوند جبار که جبران‌کننده کاستی‌های بندگان است، باید تصمیم دوباره گرفته و در صورت امکان به قضای آن عمل و یا به انجام آن در آینده اقدام نماید؛ چرا که خداوند سبحان به چنین بنده‌ای مباحثات می‌کند. در حدیث منقول از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمده است:

۱. الکافی، ج ۵، ص ۸۵، ح ۲؛ وسائل‌الشیعه، ج ۱۷، ص ۵۹.

«إِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - لِيُبَاهِيَ مَلَائِكَتَهُ بِالْعَبْدِ
يَقْضِي صَلَاةَ اللَّيْلِ بِالنَّهَارِ فَيَقُولُ يَا مَلَائِكَتِي
انظُرُوا إِلَى عَبْدِي يَقْضِي مَا لَمْ أَفْتَرِضْهُ عَلَيْهِ
أَشْهَدُكُمْ أَنِّي قَدْ غَفَرْتُ لَهُ»^۱

به راستی خداوند تبارک و تعالی نزد فرشتگان از بنده‌ای که
نماز شب را در روز قضا می‌کند، مباحثات می‌کند و به ملائکه
می‌گوید: به بنده‌ام نگاه کنید و ببینید چگونه آن چه را که برای
واجب ننموده‌ام قضا می‌کند، گواه باشید که من او را آمرزیدم.

و در حدیث منقول از امام صادق علیه السلام آمده است:

«كُلُّ مَا فَاتَكَ بِاللَّيْلِ فَأَقْضِهِ بِالنَّهَارِ، قَالَ اللَّهُ
تَبَارَكَ وَتَعَالَى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ
خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا﴾»^۲.

هر عملی که شب فوت شد در روز قضا کن؛ زیرا خداوند
تبارک و تعالی می‌فرماید: «و اوست کسی که برای هر کس
که بخواهد متذکر شود یا سپاس‌گزاری نماید، شب و روز را
جانشین یکدیگر گردانید.»

اینک با استمداد از حضرت حق و در ظل
عنايات ولی اعظم عَلَيْهِ السَّلَامُ، اعمال عبادی مربوط
به شبانه‌روز را با محوریت کتاب مفتاح الفلاح به

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۹۸، ح ۱۴۲۸.

۲. سوره فرقان، آیه ۲.

محضر عزیزان عرضه می‌داریم و از خداوند نشاط در عبادت و حلاوت انس با او را مسئلت داریم.

«إِلٰهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا، وَمَنْ [ذَا] الَّذِي أَنْسَ بِقُرْبِكَ، فَأَبْتَغِي عَنْكَ حَوْلًا؟»^۱

بارالها! کیست که شیرینی محبت [و انس با] تو را چشید و جز تو را خواست؟! و کیست که با مقام قرب تو انس گرفت و از تو روی گردان شد؟!

محمد روحی - محمد تقی فیاض بخش

۱. بحار الانوار، ج ۹۱، ص ۱۴۸؛ مناجات‌المحبّین امام سجاده علیه السلام.