

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ادب حضور

دفتر سوم

اسرار ماه مبارک رمضان  
و مراقبات و مناسک آن  
همراه با آداب انس با قرآن کریم

استاد محمدتقی فیاض بخش

## فهرست مطالب:

- فصل اول - جایگاه ماه مبارک رمضان و روزهی آن در تهذیب نفس ..... ۹
- مراتب روزه و روزه داران ..... ۱۴
- روزه؛ دافع زشتی ها ..... ۱۸
- ماه رمضان؛ دور کننده ی شیطان ..... ۲۳
- افاضه ی علوم الهی در ماه رمضان ..... ۲۵
- مراتب غفران الهی در ماه رمضان ..... ۲۹
- معنای لغوی مغفرت ..... ۳۰
- مراتب مغفرت و مراقبات آن ..... ۳۳
- مراتب روزه در بیان خداوند ..... ۴۱
- ماه رمضان؛ رافع زشتی ها ..... ۴۹
- فضیلت و اهمّیت ماه رمضان ..... ۵۳
- ماه رمضان؛ ماه نزول همه ی کتب آسمانی ..... ۵۴
- هشدار پیامبر اکرم ﷺ در اغتنام فرصت های ماه رمضان ..... ۵۵
- فصل دوم - راهبردهای عملی برای بهره گیری بهتر از ماه رمضان ..... ۵۹
- توصیه های غذایی برای روزه گرفتن در فصل گرما ..... ۵۹
- توصیه های سلوکی ..... ۶۲

۶۴.....	اول: محاسبه‌ی گذشته، قبل از ورود به ماه رمضان
۶۶.....	دستور عملی توبه
۷۲....	دوم: قرار دادن خود در حمایت یکی از اولیای الهی <small>علیه السلام</small>
۷۴.....	سوم: کم کردن اشتغالات دنیوی
۷۵.....	چهارم: عزلت
۸۰.....	پنجم - اهتمام بیش از پیش به نمازهای یومیّه
۸۲.....	نافله‌ی شب
۸۶.....	ششم: رسیدگی به برادران ایمانی
۸۷.....	هفتم: زیارت اهل قبور
۹۰.....	هشتم: انس منظم با قرآن
۹۱.....	عظمت قرآن
۱۰۱.....	مقاصد قرآن در بیان امام امت
۱۰۶.....	مقصد اصلی قرآن
۱۰۷.....	آداب قرائت
۱۰۹.....	قرائت منظم قرآن
۱۱۰.....	ضرورت فراگیری قرآن
۱۱۳.....	تلاوت و نه قرائت
۱۱۵.....	توجه به کیفیت و نه کمیت در تلاوت
۱۱۸.....	زمان و نحوه‌ی تلاوت قرآن
۱۲۰.....	نیمه‌های شب
۱۲۷.....	بین الطلوعین و الغروبین
۱۳۰.....	شب، بعد از نماز عشاء و قبل از استراحت
۱۳۱.....	تلاوت با آرامش و صوت زیبا
۱۳۲.....	مراتب انس با قرآن
۱۳۳.....	حضور قلب و تدبیر در آیات
۱۳۵.....	الف) قرائت صحیح و بالحن و صوت زیبا

ب) تلاوت با توجه به معانی آیات	۱۳۶
ج) تلاوت با خضوع و خشوع	۱۳۷
د) تلاوت با حزن و حال بکاء	۱۳۹
تدبیر در آیات	۱۴۱
روش عملی برای تدبیر در قرآن	۱۴۶
تطبیق	۱۵۰
قدم های نخست برای در تدبیر قرآن	۱۶۴
گام اول، روان خوانی	۱۶۴
گام دوم، آشنایی اجمالی با مفاهیم قرآنی	۱۶۵
گام سوم: آشنایی با واژه های قرآنی	۱۶۵
برکات آشنایی با واژگان قرآنی	۱۶۷
آموزش مفاهیم قرآنی با شناخت واژه ها	۱۷۱
نهم: شب زنده داری و دعا و مناجات	۱۷۴
دهم: کنترل جوارح ظاهر و باطن	۱۷۸
کنترل زبان	۱۸۲
یازدهم: توسل به وجود مبارک حضرت زهرا <small>علیها السلام</small> و امام	
زمان <small>فرجة الشریف</small> در ماه رمضان	۱۸۴
پیرامون شب قدر	۱۸۴
شب آخر یا لحظه ی وداع	۱۹۹
شب و روز عید فطر	۲۰۴
فهرست منابع	۲۱۲



«فصل اوّل»  
جایگاه ماه مبارک رمضان و روزهی آن  
در تهذیب نفس

روایت شده که هرگاه رسول اکرم صلی الله علیه و آله هلال ماه رجب را مشاهده می‌کردند، بشارت به حلول سه ماه ارجمند رجب، شعبان و رمضان می‌دادند و می‌فرمودند:

«اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَبٍ وَشَعْبَانَ وَبَلِّغْنَا شَهْرَ رَمَضَانَ.»

خداوندا، ماه رجب و شعبان را بر ما مبارک گردان و ما را به ماه رمضان برسان.

بنابراین، سه ماه رجب و شعبان و رمضان، در یک منظر، جایگاه ویژه‌ای در سیر قربی انسان دارد. به همین دلیل است که اولین دعای حضرتش در ابتدای

این ایام مبارک، برای هر سه ماه بوده و از خداوند تقاضای توفیق روزه‌داری و شب‌زنده‌داری و حفظ زبان و چشم و کنترل جوارح را در مسیر بندگی می‌نمایند و می‌فرمایند:

«وَأَعِنَّا عَلَى الصِّيَامِ وَالْقِيَامِ وَحِفْظِ اللِّسَانِ وَغَضِّ  
الْبَصْرِ وَلَا تَجْعَلْ حَظَّنَا مِنْهُ الْجُوعَ وَالْعَطَشَ.»<sup>۱</sup>

و بر روزه‌داری، شب‌خیزی، حفظ زبان و پوشیدن چشم، یاری ده و بهره‌ی ما را از آن، فقط گرسنگی و تشنگی قرار مده.

در نظام کیانی، انسان کون جامعی است که خداوند همه‌ی مراتب خلقت را یکجا در او به ودیعه نهاده؛ مرتبه‌ی مادّی او در عالم دنیا و در انزل مراتب خلقت است و مراتب عالی‌تر نفس و قلب و روح او در مراتب عالی‌تر است. بدین ترتیب، حرکت انسان سالک در سیر الی الله، از مقام ناسوتی و کدورت عالم دنیا (که پست‌ترین مراتب خلقت است) شروع می‌شود و به سوی مقام حقیقی خود (که همان مقام ملکوت انسانی و ظهور فطرت توحیدی

۱- إقبال الأعمال (ط. دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۹ هـ. ق. ۱)، ج ۲، ص ۶۲۸.

است) پیش می‌رود. به عبارت دیگر، انسان در زندگی دنیوی، مسافری است که سیر حرکت او از بی‌نهایت آغاز شده و برای مدتی محدود به عالم دنیا می‌آید تا حقیقت انسانی و مقام حمل امانت الهی را اظهار نماید و دوباره به همان جایگاه اصلی خویش باز خواهد گشت. این جهان بینی توحیدی در معرفت‌النفس است که خداوند در آیات مختلف قرآن به آن اشاره می‌نماید و مبنای عقلی و نقلی سلوک الی‌الله را در مکتب‌های اخلاقی تشکیل می‌دهد:

﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾<sup>۱</sup>

به درستی که ما از آن خداییم و به سوی او بازگشت می‌کنیم.

در دعای امام صادق علیه السلام نیز چنین وارد شده که:

﴿أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، مِنْكَ بَدَأُ الْخَلْقَ وَإِلَيْكَ يَعُودُ﴾.

تویی خداوندی که معبودی جز تو نیست، سرآغاز خلقت از توست و به تو باز می‌گردد.



خلاصه آنکه، انسان در حیات دنیوی مسافری است که می باید تحت هدایت انبیاء الهی علیهم السلام به بارگاه اصلی خود راه یابد و راه طولانی سیر به سوی مقام قرب الهی را به مدد ایام و لیالی مبارک و توشل به اولیاء الهی علیهم السلام و توشه برداری از فرصت بسیار کوتاه عمر دنیوی خود طی کند. ناله و استغاثه‌ی اولیاء الهی علیهم السلام در درگاه پروردگار، از کمی فرصت و قلت زاد و توشه‌ی راه و طول طریق قرب الهی و عظمت قیامت و گرفتاری‌های موقف حسابرسی الهی است.

مولا علی علیه السلام می فرمایند:

«آه مِنْ قِلَّةِ الزَّادِ وَ طُولِ الطَّرِيقِ وَ بَعْدِ السَّفَرِ وَ عَظِيمِ  
الْمَوْرِدِ.»<sup>۱</sup>

آه از کمی زاد و درازی راه و دوری سفر و عظمت قیامت.

ما بدین در، نه پی حشمت و جاه آمده‌ایم  
از بدِ حادثه اینجا به پناه آمده‌ایم  
رهرو منزل عشقیم و ز سرحدّ عدم  
تا به اقلیم وجود این همه راه آمده‌ایم

۱- نهج البلاغه (للصّبحي صالح)، ص ۴۸۱، حکمت ۷۷.

در این سیر، هریک از فرائض و نوافل عبادی جایگاه خاصی دارند؛ مثلاً امام باقر علیه السلام دربارهی نماز می فرماید:

«إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةَ، فَإِنْ قُبِلَتْ قَبْلَ مَا سِوَاهَا»<sup>۱</sup>

اولین عمل بنده که در روز قیامت مورد محاسبه قرار می گیرد، نماز است؛ پس اگر مورد قبول واقع شود، سایر اعمال هم پذیرفته است.

این بیان، نشان دهندهی جایگاه نماز در میان سایر عبادات است و اینکه روح سایر اعمال انسان در زندگی نماز است و همان طور که جسد بی روح، جیفه ای بی خاصیت است، زندگی و عبادت بی نماز، مردگی و تقریبی بی حاصل است.

بدین ترتیب، تردیدی نیست که نماز جلودار و مقدم بر همه ی عبادات است و پس از آن، روزه رکن دیگر اسلام است که تالی تلو نماز اهمیت دارد؛ چنانکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

۱- الکافی (ط. دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ هـ.ق.)، ج ۳، ص ۲۶۸.

«جَعَلَ اللَّهُ... قُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ»<sup>۱</sup>

خداوند نور چشم مرا در نماز و روزه قرار داد.

ایشان همچنین در وصیت به اسامه بن زید فرمودند:

«يَا أُسَامَةَ، عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ وَإِنْ

اسْتَطَعْتَ أَنْ يَأْتِيكَ الْمَوْتُ وَبَطْنُكَ جَائِعٌ فَافْعَلْ»<sup>۲</sup>

ای اسامه، بر توباد روزه گرفتن که سپری در برابر آتش

جهنم است و اگر توانستی کاری کنی که هنگام مردن،

شکمت خالی باشد، چنین کن.

این بیان شریف یعنی به گونه‌ای زندگی کن که

در حال مرگ، یا روزه‌دار باشی و یا با شکم خالی

خداوند را ملاقات کنی؛ زیرا در هر صورت، خداوند

بندگان را با گرسنگی میهمان می‌نماید و ابزار

اصلی سلوک، کنترل شکم و زبان است.

### مراتب روزه و روزه‌داران

اصل در معنای واژه‌ی «صوم»، امساک و کنترل

نفس است<sup>۳</sup> و در همه‌ی مشتقات آن، نوعی رکود

۱- مکارم الأخلاق (ط. الشریف الرضی، ۱۴۱۲ هـ.ق.)، ص ۳۴؛ بحار الأنوار (ط.

دار إحياء التراث العربي، ۱۴۰۳ هـ.ق.)، ج ۱۶، ص ۲۴۹.

۲- دعائم الإسلام (ط. مؤسسة آل البيت، ۱۳۸۵ هـ.ق.)، ج ۱، ص ۲۷۰.

۳- معجم مقاییس اللغة (ط. مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ هـ.ق.)، ج ۳، ص ۳۲۳.



و امساک و اجتناب از امری دیده می‌شود؛ مثلاً درباره‌ی اسبی که از غذا اجتناب می‌کند، می‌گویند: «صَامَ الْفَرَسُ» و یا به محل توقف اسبان «مَصَام» و به توقف باد بعد از وزش «صوم الریح» گفته می‌شود. در مجموع باید گفت که «صیام» به معنای کنترل و مراقبت و مواظبت از امری است و در یک معنای عام، روزه عبارت از مطلق «کَفّ نفس» است و روزه‌دار باید دائماً در حال کنترل خود و جوارح ظاهری و باطنی‌اش باشد.

بر این اساس، در بیانات اولیای الهی علیهم‌السلام اسرار فراوانی پیرامون روزه، بسته به مراتب روزه‌داران ذکر شده است. بنا بر این روایات، به تناسبی که نفس سالک از مرتبه‌ی حیوانی فاصله می‌گیرد، صیام و کَفّ نفس در روزه معانی ظریف‌تری پیدا می‌کند. طبق این روایات، روزه واجد مراتب فراوانی متناسب با مراتب نفوس انسانی است. در یک نگاه کلی، سه مرحله برای روزه در امساک و کنترل نفس ذکر شده است:

مرتبه‌ی اول روزه، امساک از مفطراتی است که در کتب فقهی ذکر شده؛ از قبیل خوردن و آشامیدن و



دروغ بستن به خدا و رسول ﷺ و اموری از این قبیل که مبطل روزهی ظاهری است. تنها نتیجه‌ای که چنین روزه‌ای دارد، اسقاط تکلیف و رفع مؤاخذة و عقاب الهی در قیامت است؛ ولی مقرب عبد در درگاه الهی نیست.

رسول خدا ﷺ می‌فرمایند:

«رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ، وَرُبَّ قَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ قِيَامِهِ السَّهَرُ.»<sup>۱</sup>

چه بسا روزه‌داری که بهره‌اش از روزه، فقط گرسنگی و تشنگی است و چه بسا شب‌زنده‌داری که بهره‌اش فقط بیدارخوابی است.

مرتبه‌ی دوم، روزه‌ی خواص است و آن اجتناب از گناهان جوارح و کنترل نفس از عصیان پروردگار می‌باشد. در این مقام، روزه‌دار از همه‌ی گناهایی که نفس را در مرتبه‌ی مثالی و عوالم خیالی از توجه به توحید باز می‌دارد حفظ می‌کند. این مرتبه در اغلب خطبات رسول خدا ﷺ و بیانات ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام که در آغاز حلول ماه رمضان ایراد می‌شد، مورد تأکید قرار می‌گرفت؛ چنانکه امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند:

۱- الأما لی (للطوسی) (ط. دار الثقافة، ۱۴۱۴ هـ.ق.)، ص ۱۶۶، ح ۲۷۷.

«إِذَا صُمْتَ فَلْيُصِمْ سَمْعُكَ وَبَصَرُكَ وَشَعْرُكَ  
وَجِلْدُكَ وَعَدَدَ أَشْيَاءَ غَيْرِ هَذَا، وَقَالَ: لَا يَكُونُ يَوْمٌ  
صَوْمِكَ كَيَوْمِ فِطْرِكَ.»<sup>۱</sup>

بدان که هرگاه روزه گرفتگی، پس باید که گوش و چشم و  
مو و پوستت نیز روزه دار باشند و حضرت موارد دیگری  
از این قبیل را نیز بر شمرد و فرمود: مبادا روز روزه داری ات  
مانند روزهای دیگر باشد.

مرتبه‌ی سوم، روزهی اخصّ خواص است و آن  
حفظ نفس از زشتی‌های مراتب عقلانی و بالاتر است  
که خود به مراتب فراوانی (به تعداد حجاب‌های  
میان انسان و پروردگار) تقسیم می‌شود. به هر مقدار  
که امساک و کفّ نفس سالک از زشتی‌ها دقیق‌تر  
باشد، آثار روزه بر او لطیف‌تر است. امام علی علیه السلام  
در این باره می‌فرماید:

«صَوْمُ الْجَسَدِ الْإِمْسَاكُ عَنِ الْأَغْذِيَةِ بِإِرَادَةٍ وَاخْتِيَارٍ  
خَوْفًا مِنَ الْعِقَابِ وَرَغْبَةً فِي الثَّوَابِ وَالْأَجْرِ، صَوْمُ  
النَّفْسِ إِمْسَاكُ الْحَوَائِصِ الْخَمِيسِ عَنِ سَائِرِ الْمَائِمِ،  
وَخُلُوعُ الْقَلْبِ عَنِ جَمِيعِ أَسْبَابِ الشَّرِّ.»<sup>۲</sup>

۱- الکافی (ط. الإسلامية، ۱۴۰۷ ه.ق.)، ج ۴، ص ۸۷، ح ۱.

۲- غرر الحکم و درر الکلم (ط. دار الکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ ه.ق.)، ص ۴۲۳.