



بر گرفته از دستورالعمل
 کتاب (مفتاح الفلاح) شیخ یحییٰ
 و توصیه های علما و ائمه متاخر

تدوین و کوشش
 محمد رحیمی و محمد تقی محمدی



سرشناسه: فیاض یخش، محمدتقی، ۱۳۳۲ -

عنوان قرار دلدی: مفتاح الفلاح، فارسی، برگزیده

عنوان و نام پدیدآور: آداب المریدین: برگرفته از کتاب شریف مفتاح الفلاح شیخ بهایی و توصیه‌های علمای ربانی
مؤلف: محمدتقی فیاض یخش، محمد روحی؛ [به سفارش] موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی.

مشخصات نشر: تهران: فردافره، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۸۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۲۲۹۸-۷-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: در جاب قبلی کتاب حاضر نام محمد روحی به عنوان نویسنده اول ذکر شده است.

یادداشت: چاپ قبلی: اجزاء کتاب، ۱۳۸۷.

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

موضوع: اعمال الهیه

موضوع: دعاها

شناسه افزوده: روحی، محمد، ۱۳۳۲ -

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

شناسه افزوده: موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱/۹۲۲۹۸/۹۶۴/۹۷۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۷۸۰۹۰

مؤسسه‌ی فرهنگی هنری جلوه‌ی نور

تلفن: ۶۶۴۸۷۶۷۸

سایت: Jelveh.org / پست الکترونیک: info@jelveh.org

آداب المریدین / برگرفته از دستورالعمل‌های کتاب «مفتاح الفلاح»

شیخ بهایی و توصیه‌های علمای ربانی متأخر

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

ناشر: انتشارات فردافره

مدیر هنری: محمد روح الامین

صفحه آرا: مسلم علمزاده

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ: ستاره سبز

صحافی: نمونه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۴۲۹۸-۷-۸

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

♦ کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای موسسه‌ی جلوه‌ی نور محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۳۱	فصل اول - اعمال ما بین نیمه‌ی شب تا هنگام طلوع فجر
۳۳	نماز شب
۳۳	فضایل و آثار نماز شب
۴۲	اعمال پیش از نماز شب
۴۶	مقدمات نماز شب
۴۶	آداب تخلی
۴۷	مسواک
۴۷	دعاهای وضو
۵۱	استعمال عطر
۵۱	دعاهای پیش از نماز شب
۵۶	کیفیت نماز شب
۶۳	دعاها و اذکار قنوت نماز وتر
۷۹	تعقیبات نماز شب
۸۲	دعای سی و دوم صحیفه‌ی سجادیه
۹۶	قرائت قرآن در نیمه‌ی شب
۹۷	نافله‌ی صبح

فصل دوم - آداب و تعقیبات نماز صبح..... ۱۰۱

آداب نماز صبح..... ۱۰۳

تعقیبات مشترکه..... ۱۱۵

تعقیبات خاص نماز صبح..... ۱۲۹

اعمال مخصوص صبح..... ۱۳۲

دعای صباح..... ۱۳۳

دعای عهد..... ۱۴۲

فصل سوم - اعمال مشترک صبح و شام..... ۱۵۱

اعمال مشترک صبح و شام..... ۱۵۳

دعای حجب..... ۱۵۷

فصل چهارم - آداب نماز ظهر و عصر..... ۱۶۲

آداب وقت زوال و نماز ظهر..... ۱۶۵

تعقیبات نماز ظهر..... ۱۶۷

آداب و تعقیبات مخصوص نماز عصر..... ۱۷۰

فصل پنجم - اعمال خاص هنگام غروب و نماز مغرب و عشا..... ۱۷۳

دعای پیش از غروب..... ۱۷۵

اعمال مخصوص شام..... ۱۷۹

تعقیبات خاص نماز مغرب..... ۱۸۰

نماز غفلیه..... ۱۸۶

نماز عشا و تعقیبات خاص آن..... ۱۸۸

فصل ششم - آداب هنگام خواب..... ۱۹۳

ادعیه و دستورات قبل از خواب..... ۱۹۵

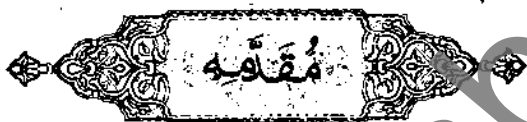
فصل هفتم - گزیده‌ی آداب هفته، ماه و سال..... ۲۰۳

گزیده‌ی آداب هفته..... ۲۰۵

اعمال شب جمعه..... ۲۰۶

اعمال روز جمعه..... ۲۰۹

۲۱۰.....	زیارت آل یاسین
۲۱۵.....	دعای بعد از زیارت آل یاسین
۲۱۹.....	زیارت ندبه
۲۳۴.....	گزیده‌ی آداب ماه
۲۳۵.....	گزیده‌ی آداب سال
۲۳۵.....	۱- ماه رجب
۲۳۵...	دعای ناحیه‌ی مقدسه در ماه رجب
۲۴۰.....	۲- ماه شعبان
۲۴۱.....	صلوات هنگام ظهر ماه شعبان
۲۴۵.....	مناجات شعبانیه
۲۵۶.....	۳- ماه مبارک رمضان
۲۵۷.....	دعای سحر ماه مبارک رمضان
۲۶۲.....	۴- ماه شوال
۲۶۳.....	۵- ماه ذی‌قعدة
۲۶۳.....	غسل و نماز توبه
۲۶۵.....	۶- ماه ذی‌حجه
۲۶۵.....	تهلیلات ماه ذی‌حجه
۲۶۹.....	۷- ماه محرم
۲۷۰.....	زیارت عاشورا
۲۸۰.....	۸- ماه صفر
۲۸۱.....	۹- ماه ربیع الاول
۲۸۱.....	۱۰- ماه ربیع الثانی
۲۸۱.....	۱۱- ماه جمادی الاول
۲۸۱.....	۱۲- ماه جمادی الثانی
۲۸۲.....	فهرست منابع



بندگی حق، هدف از آفرینش و جوهره‌ی هستی
انسان و معنا دهنده‌ی انسانیت او است:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

و جن 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 تولی 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، و خداوند سرپرستی او
را در تمامی زمینه‌ها عهده‌دار خواهد شد، و خداوند
«ولی» او، و او «ولی 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:
ثَلَاثَةُ أَشْيَاءٍ: أَنْ لَا يَرَى الْعَبْدُ لِنَفْسِهِ فِيمَا خَوَّلَهُ
اللَّهُ مِلْكًا، لِأَنَّ الْعَبِيدَ لَا يَكُونُ لَهُمْ مِلْكٌ، يَرَوْنَ
النَّالَ مَالَ اللَّهِ، يَضَعُونَهُ حَيْثُ أَمَرَهُمُ اللَّهُ بِهِ، وَ
لَا يَذِيرُ الْعَبْدُ لِنَفْسِهِ تَذْيِيرًا، وَجُمْلَةُ اسْتِغَالِهِ فِيمَا
أَمَرَهُ تَعَالَى بِهِ وَنَهَاهُ عَنْهُ...»

گفتم: ای اباعبدالله، 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 می دانند، و در راهی
که دستورشان داده مصرف می کنند. دوم: آن که بنده برای
خود تدبیر نکند و سوم آن که تمام استغالی به کاری باشد
که خداوند او را به آن امر و یا از آن نهی نموده است.

و «عبادت»، بهترین نمود بندگی و معنادهنده
به سایر تعامل های انسان می باشد، به گونه ای که
اگر عبادت در زندگی بشر نباشد، انسان به مخلوقی
خاکی در ردیف سایر ناسوتیان بدل می شود، که مدتی
در زمین خاکی می چرد تا ظرف عمرش به سرآید، و

جرثومه‌ی گندیده‌اش برای نجات دیگران از تعفن و الودگی، به زیر خاک کشیده شود.

بنابراین، اگرچه واژه‌ی «عبادت» در فرهنگ قرآن و حدیث از دامنه‌ی وسیعی برخوردار است، و گستره‌ی 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؛ به حدی که در حدیث منقول از امام صادق علیه السلام به نقل از رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمده است:

«أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ الْعِبَادَةَ، فَعَانَقَهَا بِنَفْسِهِ، وَبَاشَرَهَا بِجَسَدِهِ، وَتَفَرَّغَ لَهَا، فَهُوَ لَا يُبَالِي عَلَى مَا أَصْبَحَ مِنَ الدُّنْيَا، عَلَى عَشْرِ أَمْزٍ عَلَى يُسْرِ».

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 بر او سخت یا آسان گذرد.

از این رو، عبادت و مناجات اولیای الهی نه تنها در حاشیه‌ی زندگی و اوقات فراغت آن‌ها نیست، که در متن زندگی و جزیی از برنامه‌ی کار شبانه‌روزی آنان محسوب می‌شود؛ و اصولاً تا روح مؤمن از دوام انس با

حق بهره‌ی کامل نبرد، نمی‌تواند در فعالیت روزانه به درستی عمل به بندگی نماید.

خداوند در اولین روزهای بعثت رسول اکرم صلی الله علیه و آله، در سال‌های پرمشغله و سراسر درگیری آن حضرت، فرمان **﴿قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا﴾**^۱؛ (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 صلی الله علیه و آله و برخی از خواص اصحاب آن حضرت، به دنبال این فرمان، گاه شب‌ها را تا به صبح به عبادت بیدار می‌ماندند، تا اطمینان به امتثال امر الهی نموده باشند؛ و 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 یکسو، و قوت روح و صراحت بیان و آلوده نشدن به کدورت‌های گناه، در تعامل‌های روزانه و روابط اجتماعی می‌داند.

۱. سوره‌ی مزمل، آیه‌ی ۲.

۲. سوره‌ی مزمل، آیه‌ی ۴.

﴿إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَظَنًا وَأَقْوَمُ قِيلًا﴾

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 پرمشغله‌ی 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 فرزانگان 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 محرمات نمی‌نماید؛ زیرا می‌داند این گونه ترفندها کارساز نیست. اما با بزرگ و سنگین جلوه دادن عبادات و نوافل از یکسو، و 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 یا ذکر طولانی بگذرد، از ضایعات

عمر و اوقات از دست رفته محسوب می شود، و باید به اوقات پیری و بازنشستگی منتقل شود. با کم شدن ذکر و یاد حق در زندگی، زمینه ی تسلط شیاطین و ورود به کبائر فراهم می گردد، و گناه و عصیان پروردگار کوچک جلوه داده می شود، و بالاخره سرآغاز ولایت شیطان و ورود به همه ی گناهان هموار می گردد.

﴿وَمَنْ يَغْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِصْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾^۱

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

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

﴿إِنَّ الْعَبْدَ لَيُرْفَعُ مِنْ صَلَاتِهِ نِصْفُهَا أَوْ ثُلُثُهَا أَوْ رُبُعُهَا أَوْ خُمُسُهَا، فَمَا يُرْفَعُ لَهُ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ

بِقَلْبِهِ، وَإِنَّمَا أَمْرُنَا بِالنَّافِلَةِ لِيَتِمَّ لَهُمَا مَا تَقْصُوا
مِنَ الْفَرِيضَةِ»^۱

گاه از نماز بنده تنها نصف یا یک سوم و یا یک چهارم آن
بالا رفته و پذیرفته می‌شود، و تنها مقداری که حضور قلب
در آن داشته مقبول می‌گردد؛ و لذا برای تکمیل تقایص
و کاستی‌های فرایض، به انجام نافله دستور داده شدایم.

این که در سیره‌ی ائمه‌ی معصومین علیهم‌السلام و به تبع
آنان عالمان ربّانی، بخشی از ساعات شبانه‌روز آن‌ها
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 مولی در امتثال
اوامر مولوی است، و در این مهم تفاوتی میان فرایض
و نوافل نمی‌کند.

﴿قُلْ إِن 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.

اگرچه در میان کتب ادعیه، کتاب‌هایی که
برنامه‌های شبانه‌روز را به‌طور منظم بیان کرده باشد

۱. کافی، ج ۲، ص ۳۶۳، روایت ۲.

۲. سوره‌ی انعام، آیه ی ۱۶۲.

یافت می شود، و به خصوص مشایخ قوم، شاگردان خود را در این مهم به کتاب «مفتاح الفلاح»، نوشته‌ی جامع معقول و منقول، آیت حق، مرحوم «شیخ بهایی رحمه الله» ارجاع می دادند، 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»^۱ همراه با بهره‌گیری از مجموعه کتب معتبری که در این راستا نگارش یافته، و در فهرست منابع کتاب آمده است، تدوین شود؛ و یک دوره‌ی فشرده از اعمال عبادی شبانه روز، از لحظه‌ی بیداری برای نافله‌ی شب تا هنگام استراحت شبانه، در آن ارایه گردد؛ به گونه‌ای که با مراجعه به آن، بتوان امور عبادی خود را تحت برنامه‌ی منظمی، متناسب با توان و استعداد خود، انتخاب کرد و انجام داد.

پیشاپیش چند نکته را درباره‌ی نحوه‌ی تدوین این کتاب و نحوه‌ی استفاده از آن یادآور می شویم:

۱. در گزینش مطالب سعی بر آن شده از یک سو به اتقان و اعتبار آن‌ها توجه شود؛ و از سوی دیگر

۱. از جمله عالم ربانی شیخ محمد بهاری رحمه الله در تذکرة المتقین، ص ۹۲. در سطح پایین تر «منهاج النجاة» نوشته‌ی قیض کاشانی رحمه الله نیز مورد سفارش آخوند مولى حسینقلی همدانی رحمه الله می باشد. رک: تذکرة المتقین، ص ۱۹۷.

۲. از آن جا که ذکر منابع در جای جای مطالب برگرفته از این کتاب شریف، ملال آور بود، لذا از استناد مکرر خودداری نمودیم.

دستوراتی باشد که مورد توجه و عنایت اکابر و مشایخ قوم، به ویژه مکتب تربیتی عارف کامل، عالم ربّانی، آخوند مولى حسینقلی همدانی رحمته الله باشد؛ که خود بدان عمل می نمودند و به شاگردان خود توصیه می کردند. ۲. هر چند هدف اصلی در تدوین کتاب، اعمال یومیه می باشد، ولی برای تکمیل آن مختصری به اهمّ اعمال هفته، ماه و سال اشاره شده است؛ و در این زمینه، محور کار ما را کتاب های سید بن طاووس رحمته الله و «المراقبات» مرحوم میرزا جنود آقا ملک تبریزی رحمته الله تشکیل می دهند. از آن جا که ذکر منابع در پاورقی به طور مکرر ملال آور است، لذا از استناد مکرر خودداری نمودیم.

۳. از ذکر دستورهای خاصی که در کلمات مشایخ است و نیازی به اذن استاد و تلقی از راهنمای خاص دارد، پرهیز شده است.

۴. در انتخاب اعمال و اذکار، اصل «میانه روی و رفق در عبادت» می باید رعایت شود. و هر کس به فراخور شغل، حال و وقت خود، به مقدار عملی که می تواند با نشاط کامل انجام دهد، بسنده کند؛ چنان که در حدیث است، امام صادق علیه السلام فرمود:

«لَا تُكْرِهُوا إِلَى أَنْفُسِكُمُ الْعِبَادَةَ.»

کاری نکنید که عبادت در نظر شما زشت جلوه کند.

نیز در حدیث دیگر می فرماید:

«اجْتَهَدْتُ فِي الْعِبَادَةِ وَأَنَا شَابٌّ فَقَالَ لِي أَبِي عَلَيْهِ السَّلَامُ:

يَا بُنَيَّ، دُونَ مَا أَرَاكَ تَصْنَعُ. فَإِنَّ اللَّهَ - عَزَّ وَجَلَّ -

إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا رَضِيَ عَنْهُ بِالْيَسِيرِ.»^۱

در دوران جوانی بسیار در عبادت سخت کوشی می کردم، پدرم بد من فرمود: فرزند عزیزم، کمتر از آن چه می بینم انجام ده؛ زیرا هرگاه خداوند - عز و جل - بنده ای را دوست بدارد، از او به عمل عبادی کم راضی می گردد.

در همین زمینه، حضرت علامه ی طباطبائی رحمته الله امر سؤم از اموری را که سیر الی الله بدان بستگی دارد، رفق و مدارا برشمرده و چنین توضیح می دهد:

«و این از اهم اموری است که باید سالک الی الله آن را رعایت کند؛ چه در اثر اندک غفلتی در این امر، سبب می گردد که علاوه بر آن که سالک از ترقی و سیر بازماند، برای همیشه و به کلی از سفر ممنوع خواهد شد. سالک در ابتدای سفر در خود شور و شوقی زاید بر مقدار و تفرق می یابد، و یا در بین سفر هنگام ظهور تجلیات صورته ی

۱. کافی، ج ۲، ص ۸۶، حدیث ۱۲ و مسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۰۸؛ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۱۳.
۲. کافی، ج ۲، ص ۸۷، حدیث ۵؛ و مسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۰۸؛ بحار الانوار، ج ۴۲، ص ۵۵؛ ج ۶۸، ص ۲۱۳.

جمالیه، عشق و شور و افری در خود حس می‌کند، و در اثر آن‌ها تصمیم می‌گیرد اعمال کثیره‌ی عبادیه‌ای را به جای آورد؛ لهذا اکثر اوقات خود را صرف دعا و ندبه 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 همه‌ی کارها می‌ماند، و دیگر در خود میل و رغبتی برای اتیان جزئی‌ترین جزء از مستحبات احساس نمی‌کند. سبب این افراط در عمل و تفریط نهایی این است که میزان و ملاک در اتیان اعمال مستحبه 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 نیمه‌ی راه به زمین می‌گذارد، و از سفر متنفر شده و از مُعَذّات سفر و مُعَذّات 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 حظ ایمانی خود را از عمل دریافت دارد. بناً 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 تشنه‌ی عبادت ببیند. مثل سالت 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. و اگر انتخاب ادعیه و اعمال یا نظر استادی کارآزموده باشد، مفیدتر خواهد بود. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود:

﴿إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَ وَإِذْبَارًا، فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَأَحْمِلُوهَا عَلَى التَّوَاقُلِ، وَإِذَا أَذْبَرَتْ فَأَقْتَصِرُوا 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.

نیز در حدیث است که:

۱. رساله‌ی لبّ اللباب، ص ۱۱۰، ۱۱۲.

۲. نهج البلاغه، کلمات قصار، کلمه‌ی ۳۱۲.

«الْقَضْدُ 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
واسطه‌ی انجام اعمال طاقت فرسا.

آخوند مولى حسینقلی همدانی رحمته الله در این باره
می‌فرماید:

«وسعی 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، در موارد متعدّد از کتاب شریف
«المراقبات»، در این باره بسیار مغتنم است.^۳

۶. همان گونه که نظم در همه‌ی امور به کارها
سامان می‌دهد، و از هرز رفتن اوقات می‌کاهد، «نظم
در امور عبادی» نیز علاوه بر آن که موجب برکت و
وسعت در اعمال عبادی می‌شود، آرام آرام نفس
انسان را آماده می‌سازد تا فرائض و نوافل را با شوق

۱. كشف الغفة، ج ۲، ص ۳۶۸، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۳، ج ۶۷، ص ۱۶۰، به نقل از
رسول خدا صلی الله علیه و آله یا امام جواد علیه السلام.

۲. تذکرة المتّقین، ص ۱۹۷.

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

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 يَرْمِي مَعَاشَهُ؛ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمُلُ»^۱

مؤمن را سه ساعت است: ساعتی که در آن با خدا مناجات می‌کند؛ ساعتی که در آن برای هزینه‌ی 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:

«هر کاری 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 همه‌ی اوقات او ضایع گردد»^۲

هم چنین آن بزرگوار در جای دیگر می‌فرماید:

۱. نهج البلاغه، کلمات قصار، کلمه‌ی ۳۹۰.

۲. تذکرة المتقين، ص ۹۲.

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

۲. شایسته است سالک در انجام اعمال مستحبی، «مداومت» ورزیده و از پراکنده عمل کردن به ادعیه و ادکار 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 فَلْيَدْمُ عَلَيْهِ سَنَةً ثُمَّ يَتَحَوَّلْ عَنْهُ إِنْ شَاءَ إِلَى غَيْرِهِ، وَذَلِكَ أَنَّ لَيْلَةَ الْقَدْرِ يَكُونُ فِيهَا فِي عَامِهِ ذَلِكَ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ.»

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 می دهد.

علامه سید مهدی بحر العلوم رحمته الله در رساله‌ی سیر و سلوک در این باره چنین می نویسد:

۱. تذکرة المتقین، ص ۹۹.

۲. کافی، ج ۲، ص ۸۲، حدیث ۱۱ وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۹۴؛ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۱۸؛ 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 ابی جعفر در روایت زراره فرموده است: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ - عَزَّوَجَلَّ - مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ وَإِنْ قَلَّ»^۱ و مراد از ثبات آن است که هر آن چه 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 برمی خیزد. پس تنها عزم بر وفا و ثبات ننماید بر عملی عزم نکند. و از این راه به رفق، مأثور شده که به تدریج بدن و نفس را در تحت اطاعت خود در آورد تا تواند بر مافوق آن چه مُزاول است، ثبات ورزد. و مادامی که ثبات در مرحله ای را جازم نباشد، عازم آن نگردد و در مرحله ای سابق توقّف کند»^۲

علامه‌ی طباطبائی رحمته الله پس از بیان مقدمه‌ای، عبارت فوق را چنین شرح می‌دهند:

«سالك باید به واسطه‌ی اعمال مترتبه و مداوم خود، آن صورت ملکوتیه‌ی مجرده را در نفس خود تثبیت کند تا از حال به مقام ملکه ارتقا یابد. سالك باید به واسطه‌ی تکرار هر عملی حظ 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 جنبه‌ی ملکوتی ثابت عمل وقتی حاصل می‌گردد که سالك به طور ثبات و دوام به عمل اشتغال ورزد تا اثرات ثابته‌ی اعمال فانیه‌ی خارجیّه در ضقع نفس رسوخ پیدا کند و متحجر گردد و دیگر پس از تثبیت و استقرار قابل رفع

۱. کافی، ج ۲، ص ۸۲، حدیث ۲؛ وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۱۱۲۱ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۱۹.

۲. رساله‌ی سیر و سلوک منسوب به بحر العلوم، ص ۱۴۱.

نباشد. پس سالک باید سعی کند عملی را که مطابق استعداد او است انتخاب کند و اگر آبیانه ثبات و دوام آن را عازم نیست اختیار ننماید؛ زیرا در صورت متارکه می عمل، حقیقت و واقعیت عمل به مخاصمه بر می خیزد و آثار خود را بالمره جمع نموده و با خود می برد و در نتیجه آثاری ضد آثار عمل در نفس پدید می آید نمودبالله. 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 ی نفس از آن آثار نورانی خالی گردد ناگزیر آثار ضد آن از ظلمت و تیرگی و شرور جایگزین آن خواهد شد.

بنابراین، پس از آن که انسان با راهنمایی استاد بضیر به فراخور حال، شغل و وقت خود، اعمال مستحبی 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 بر می بندد و این یکی از راه های است که می توان میزان تناسب اعمال انتخاب شده را با وضعیت سالک تشخیص داد. بنابراین، سالک نباید

به هرگونه احساس کسالتی ترتیب اثر دهد، بلکه این گونه 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 علیه السلام آمده است:

«يَا لَكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ، فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَقِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»^۱

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

۸. اگر برنامه‌ی عبادی سالك به هر علتی به هم خورد و پاره‌ای از اعمال را از روی اختیار و یا بی اختیار ترك 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 جبران کننده‌ی 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 صلی الله علیه و آله آمده است:

۱. کافی، ج ۵، ص ۸۵، حدیث ۲؛ وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۵۹.

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

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

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

«كُلُّ مَا فَاتَكَ بِاللَّيْلِ فَأَقِضْهُ بِالنَّهَارِ قَالَ اللَّهُ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - : «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذْكُرَ أَوْ أَرَادَ سُكُورًا.»

هر عملی که تسبب فوت شد در روز قضا کن؛ زیرا خداوند - تبارک و تعالی - می‌فرماید: «هو 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 ظلّ عنایات ولیّ اعظم (علیه السلام)، اعمال عبادی مربوط به شبانه‌روز

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

۲. سوره ی فرقان، آیه ی ۲.

را با محوریت کتاب مفتاح الفلاح به محضر عزیزان
عرضه می داریم و از خداوند نشاط در عبادت و حلاوت
انس با او را مسألت داریم.

«إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ، فَرَامَ مِنْكَ
بَدَلًا؟ وَمَنْ [ذَا] الَّذِي أَنْسَ بِقُرْبِكَ، فَأَبْتَغَى عَنْكَ
جَوْلًا؟»^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