

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِحَمْدِهِ، وَ جَعَلَنَا
 مِنْ أَهْلِهِ لِنَكُونَ لِإِحْسَانِهِ مِنْ
 الشَّاكِرِينَ، وَ لِيَجْزِيَنَا عَلَى ذَلِكَ جَزَاءَ
 الْمُحْسِنِينَ

ترجمه لغات

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| اهدانا: ما را راهنمایی کرد | احسان: نیکی |
| جعلنا: قرار داد ما را | لیجزینا: تا به ما پاداش دهد |
| اهل: شناخته شده | جزاء: پاداش |
| لنکون: تا باشیم | محسنین: نیکوکاران |

مهارت ستایش

چگونه ستایشگر باشیم؟

۱. ایمان داشته باشیم که هدایتگر حقیقی برای ما
 ستایش، فقط خداوند است.

۲. برای شاکرانه زیستن لازم است اول معرفت و ظرفیت
 (اهل) داشته باشیم.

۳. یکی از انگیزه‌های شاکرانه زیستن این است که خداوند
 او را در زندگی تقویت می‌کند. (جزا)

* خداوند هم نعمت و هم معرفت و هم پاداش شاکرانه
 زیستن می‌دهد.

وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي حَبَانَا بِدِينِهِ، وَ
 اخْتَصَّنَا بِمِلَّتِهِ، وَ سَبَّلَنَا فِي سُبُلِ
 إِحْسَانِهِ لِنَسُكُهَا بِمَنِّهِ إِلَى رِضْوَانِهِ،
 حَمْدًا يَتَقَبَّلُهُ مِنَّا، وَ يَرْضَى بِهِ عَنَّا

ترجمه لغات

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| حَبَانَا: به ما عطا کرد | لَسْنَا لَمَكهَا: تا در آن (راه ها) |
| اخْتَصَّنَا: ما را انتخاب کرد | برویم |
| ملة: آیین | من: نعمت |
| سَبَّلَنَا: ما را به راه آورد | رضوان: خشنودی |
| سُبُل: راهها | یتقبَّله: آن را می پذیرد |
| | یرضی: راضی شود |

مهارت ستایش

چگونه اولویت‌های ستایش را دریابیم؟

۱. اولین موضوع ستایش، ارائه نقشه راه زندگی (دین) از سوی خداوند است.
۲. دومین موضوع ستایش این است که خداوند به ما آیین زندگی داده و ما را به دین آخرین پیامبر اختصاص داده است.
۳. سومین موضوع ستایش این است که خداوند، راه‌های زیاد نیکی کردن (احسان) را برای کسب رضایت خود در اختیار ما قرار داده است.
۴. کیفیت ستایش لازم است استاندارد باشد تا به درجه قبولی برسد.
۵. یکی از انگیزه‌های ستایش، رسیدن به رضایت الهی است.

وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ مِنْ تِلْكَ السُّبُلِ
شَهْرَهُ شَهْرَ رَمَضَانَ، شَهْرَ الصِّيَامِ، وَ
شَهْرَ الْإِسْلَامِ وَ شَهْرَ الطَّهْوَرِ

ترجمه لغات

جعل: قرار داد

اسلام: فرمانبری

صیام: روزه

طهور: پاکیزگی

مهارت احسان

چگونه زندگی خود را زیبا کنیم؟

۱. بدانیم که ماه رمضان بهت‌رین فرصت برای زیباسازی زندگی است.

۲. بدانیم که ماه رمضان ماه خداست. توجه ویژه خدا سایه سرمان است.

۳. در ماه رمضان باید تسلیم محض اوامر الهی باشیم.

۴. در ماه رمضان، جسم و جان خود را با روزه جسم و روزه دل، جهان خود را همچون الماس، زیبا سازیم.

وَ شَهْرَ التَّمْحِیصِ، وَ شَهْرَ الْقِیَامِ
الَّذِي أَنْزَلَ فِيهِ الْقُرْآنُ، هُدًى لِلنَّاسِ،
وَ بَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَ الْفُرْقَانِ

ترجمه لغات

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| تمحیص: رهایی از عیبها و گناهان | ناس: مردم |
| قیام: به پا خواستن | بینات: نشانه‌های آشکار |
| انزل: فرو فرستاده شد | فرقان: جداکننده حق و باطل |
| هدی: راهنما | |

مهارت تشخیص

چگونه حق از باطل را تشخیص دهیم؟

۱. ماه رمضان ماه آزمایش (تمحیص) است زیرا محدودیت ایجاد می‌کند ولی محبوبیت می‌آفریند.
 ۲. در ماه رمضان برای کمک به خود و دیگران قیام کنیم.
 ۳. در ماه رمضان با استفاده از قرآن، بنیه‌های شناختی - رفتاری خود را تقویت کنیم.
 ۴. در ماه رمضان، از چشمه‌های آشکار هدایت قرآن بهره‌مند شو، بهانه‌جویی نکنیم.
- * درنهایت فهم و عمل به قرآن، فرد را در تشخیص حق از باطل قدرتمند می‌سازد. بنابراین در ماه رمضان زیاد باید از سفره قرآن بهره‌مند شویم.

فَأَبَانَ فُضِيلَتَهُ عَلَى سَائِرِ الشُّهُورِ بِمَا جَعَلَ لَهُ مِنَ
الْحُرْمَاتِ الْمَوْفُورَةِ، وَ الْفَضَائِلِ الْمَشْهُورَةِ، فَحَرَّمَ
فِيهِ مَا أَحَلَّ فِي غَيْرِهِ إِعْظَامًا، وَ حَجَرَ فِيهِ
الْمَطَاعِمَ وَ الْمَشَارِبَ إِكْرَامًا، وَ جَعَلَ لَهُ وَقْتًا بَيْنًا
لَا يُجِيزُ جَلًّا وَ عَزًّا أَنْ يُقَدَّمَ قَبْلَهُ، وَ لَا يَقْبَلُ أَنْ
يُؤَخَّرَ عَنْهُ

ترجمه لغات

| | |
|------------------|--------------------------|
| ابان: آشکار کرد | مطاعم: خوردنی‌ها |
| فضيلة: برتری | مشارب: نوشیدنی‌ها |
| شهور: ماه‌ها | بین: آشکار |
| حرمت: احترام‌ها | لا یجیز: اجازه نمی‌دهد |
| موفوره: تمام | جل: بزرگ بود |
| حرم: حرام کرد | عز: ارجمند بود |
| احل: حلال کرد | لا یقبل: پیش انداخته شود |
| اعظام: بزرگ داشت | یؤخر: به تأخیر افتد |
| حجر: بازداشت | |

مهارت احترام

چگونه خویشتن دار باشیم؟

۱. ایمان داشته باشیم که ماه رمضان نسبت به ماه‌های دیگر
فرق دارد.
۲. حرمت ماه رمضان را رعایت کنیم و علت برتری ماه
رمضان به خاطر احترام‌های اوست.
۳. حرام‌ها و حلال‌های این ماه را رعایت کنیم.
۴. ممنوعات خوردنی و نوشیدنی‌ها را رعایت کنیم.
۶. قوانین مسابقه رعایت کنیم.

ثُمَّ فَضَّلَ لَيْلَةَ وَاحِدَةً مِنْ لَيَالِيهِ عَلَى لَيَالِي الْفِ
شَهْرِ، وَ سَمَّاَهَا لَيْلَةَ الْقَدْرِ، تَنْزَلُ الْمَلَائِكَةُ وَ
الرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ سَلَامٌ، دَائِمُ
الْبَرَكَاتِ إِلَى طُلُوعِ الْفَجْرِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ
عِبَادِهِ بِمَا أَحْكَمَ مِنْ قَضَائِهِ.

ترجمه لغات

| | |
|--------------------|-------------------------|
| فضل: برتری داد | روح: جبرئیل، وحی |
| لیالی: جمع لیل: شب | امر: کار |
| الف: هزار | احکم: محکم نمود |
| سما: نامید | قضاء: تقدیر تغییرناپذیر |

مهارت تقدیر

چگونه به برکت شب قدر، موفق شویم؟

۱. مواظب شب‌های ماه رمضان باشید که شب‌ها، زمان نزول وحی و عروج انسان است.
 ۲. شب قدر را از دست ندهید که شب قابل توجه در زندگی است.
 ۳. ایمان داشته باشید که فرشته‌ها همچنان در شب قدر بر زمین می‌آیند و بر قلب جانشین پیامبر، پیام‌ها را می‌رسانند.
 ۴. ایمان داشته باشید که سرنوشت‌سازترین و محکمترین احکام در شب قدر نازل می‌شود.
- * برای رسیدن به برکت شب قدر نیاز به مراقبت سالانه داریم تا بستر گشایش فراهم گردد. تدبیر از بنده، تقدیر از خداست.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ أَلْهِمْنَا مَعْرِفَةَ
فَضْلِهِ وَ إِجْلَالَ حُرْمَتِهِ، وَ التَّحَفُّظَ مِمَّا حَظَرْتَ فِيهِ،
وَ أَعِنَّا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ مَعَاصِيكَ،
وَ اسْتِعْمَالَهَا فِيهِ بِمَا يُرْضِيكَ حَتَّى لَا نُصْغِيَ
بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَغْوٍ، وَ لَا نُسْرِعَ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ

مهارت روزه‌داری

چگونه روزه‌دار حقیقی باشیم؟

۱. اول عظمت این ماه را بشناسیم بعد حریم‌های آن را
محترم بشماریم و سپس خویشتن‌داری را در کف زندگی
رعایت کنیم.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>كف الجوارح: نگهداری اعضای بدن</p> <p>یرضیک: تو را راضی کند</p> <p>لا نصغی الیه: به آن گوش ندهیم</p> <p>اسماع: ج سمع: گوش</p> <p>لغو: سخن بیهوده</p> <p>لا نسرع: نشتابیم</p> <p>ابصار: ج بصر، دیده</p> <p>لهو: بیهوده</p> | <p>الهمنا: به ما الهام کن</p> <p>معرفت: شناسایی</p> <p>فضل: برتری</p> <p>اجلال: بزرگ داشتن</p> <p>حرمت: احترام</p> <p>تحفظ: خویشتن داری</p> <p>حظرت: بازداشتی</p> <p>اعنا: ما را یاری کن</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

۱۳

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>صغیفه سجادیه</p> <p>مهارت هشتم</p> <p>و حَتَّىٰ لَا نَبْسُطَ أَيْدِينَا إِلَىٰ مَحْظُورٍ، وَ لَا نَخْطُو بِأَقْدَامِنَا إِلَىٰ مَحْجُورٍ، وَ حَتَّىٰ لَا تَعِيَ بَطُونُنَا إِلَّا مَا أَخْلَتَ، وَ لَا تَنْطِقَ أَلْسِنَتُنَا إِلَّا بِمَا مَنَّلَتْ</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>۲. خویشتن داری در شش عضو بدن را تمرین کنیم:</p> <p>گوش، چشم، دست، پا، شکم، زبان</p> <p>(۱) تمرین گوش: به سخنان بیهوده گوش ندهیم</p> <p>(۲) تمرین چشم: به تصاویر منفی چشم ندوزیم.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

۱۴

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>دعای چهل و چهارم</p> <p>مهارت روزه داری</p> <p>چگونه روزه دار حقیقی باشیم؟</p> <p>(۳) تمرین دست: سوی گناهان دست نگشاییم.</p> <p>* با دستان آلوده نمی شود شیشه دل را تمیز کرد.</p> <p>* دست خائن دست امین نیست.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ترجمه لغات

| | |
|---------------------|---------------------|
| لا نبسط: دراز نکنیم | لا تعی: جمع نکند |
| ایدینا: دستان ما | بطون: شکم‌ها |
| محظور: ممنوع | احللت: حلال کردی |
| لا نخطو: نرویم | لا تنطق: سخن نگوید |
| اقدام: قدم‌ها | السنة: ج لسان: زبان |
| محجور: حرام | مثلت: بیان کردی |

۱۵

مهارت نهم

صحیفه سجادیه

* دست‌ها را کجا باید دراز کرد؟

(۴) تمرین قدم‌ها: در هر مجلسی حاضر نشویم.

* کجا باید رفت؟ حق قدم‌ها چیست؟

(۵) تمرین شکم: از حرام‌ها باید دوری کرد.

* لقمه‌ها فکر ساز و یا فکر سوز هستند.

(۶) تمرین زبان: آنچه خداوند اجازه داده است باید حرف زد.

* زبان، سوخت ذهن است.

* زبان، آرام‌بخش است یا تنش آور.

۱۶

دعای چهل و چهارم

وَلَا نَتَكَلَّفُ إِلَّا مَا يُدْنِي مِنْ ثَوَابِكَ، وَ لَا نَتَعَاطَى إِلَّا
 الَّذِي يَقِي مِنْ عِقَابِكَ، ثُمَّ خَلَّصْ ذَلِكَ كُلَّهُ مِنْ رِئَاءِ
 الْمُرَاعِيْنَ، وَ سُمْعَةِ الْمُسْمَعِيْنَ، لَا نَشْرَكَ فِيهِ أَحَدًا
 دُونَكَ، وَ لَا نَبْتَغِي فِيهِ مُرَادًا سِوَاكَ

ترجمه لغات

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| لا نتكلف: خود را مکلف نکنیم | مرائین: ریاکاران |
| يُدْنِي: مرا نزدیک کند | سمعه: به گوش دیگری رساندن |
| ثواب: پاداش | مسمعين: شنوندگان |
| لا نتعاطى: انجام ندهیم | لا نشارك: شریک نسازیم |
| يَقِي: نگاه دارد | دونك: غیر تو |
| عقاب: کیفر | لا نبتغى: درخواست نکنیم |
| خَلَّصْ: خالص گردان | مراد: مقصود |
| رِئَاءِ: خودنمایی | سواك: جز تو |

مهارت اخلاص

چگونه به درجه اخلاص برسیم؟

۱. به رفتارهای نیک نزدیک و از رفتارهای زشت دوری کنیم.

۲. از ریاکاری و شهرت طلبی پرهیز کنیم.

۳. ایمان داشته باشیم که ریاکاری نوعی شرک است.

۴. در تمامی رفتارها، هدفمان خدا باشد. ریاکار، نیت خدایی ندارد بلکه به فکر غیر خداست.

۵. ایمان داشته باشیم که دیگران اسباب اند و خداوند مسبب.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ قِفْنَا فِيهِ عَلَى
 مَوَاقِيتِ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ بِحُدُودِهَا الَّتِي
 حَدَّدْتَ، وَ فُرُوضِهَا الَّتِي فَرَضْتَ، وَ وُظَائِفِهَا
 الَّتِي وَظَّفْتَ، وَ أَوْقَاتِهَا الَّتِي وَقَّتَ

ترجمه لغات

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| قِفْنَا: ما را آگاه گردان | فروض: ج فرض: واجب |
| مواقیت: ج میقات: وقت | وظائف: وظیفه‌ها |
| صلوات: ج صلاة: نماز | وظَّفْتَ: تعیین کردی |
| خمس: پنجگانه | اوقات: وقت‌ها |
| حدود: حکم‌ها | وَقَّتَ: وقت تعیین کردی |
| حددت: مشخص کردی | |

مهارت بهره‌وری

چگونه بهره‌وری نماز را افزایش دهیم؟

۱. سیره پیامبرت را درباره نماز بشناس و راه او را به وسیله امامان پیگیری کن.
 ۲. حدود نماز را رعایت کن. نماز راه‌حل نیاز است. ارتباط با خداوند جزو ملزومات زندگی مدرن امروزی است.
 ۳. واجبات نماز را رعایت کن.
 ۴. وظایف نماز را رعایت کن.
 ۵. اوقات نماز را رعایت کن.
- * عناصر فرم و مضمون نماز، عوامل ارتقای شناختی_رفتاری فرد است.
- * باطن نماز (حضور قلب) نقش بسیار پیشران در رشد معنوی نمازگزار دارد.

وَ أَنْزَلْنَا فِيهَا مَنزِلَةَ الْمُصِيبِينَ لِمَنَازِلِهَا،
 الْحَافِظِينَ لِأَرْكَانِهَا، الْمُؤَدِّينَ لَهَا فِي أَوْقَاتِهَا
 عَلَى مَا سَنَّهُ عَبْدُكَ وَ رَسُولُكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَ
 آلِهِ فِي رُكُوعِهَا وَ سُجُودِهَا وَ جَمِيعِ فَوَاضِلِهَا
 عَلَى أَتَمِّ الطَّهُورِ وَ أَسْبَغِهِ، وَ أَبْيَنِ الْخُشُوعِ وَ
 أَبْلَغِهِ

ترجمه لغات

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| سن: روش قرارداد | آنزِلنا: برابر کن |
| فواضل: فضیلت‌ها: برتری‌ها | منزلة: مرتبه |
| أتم: کامل‌ترین | مصیبین لمنازلها: رسیدگان |
| طهور: پاکی | به مراتب نماز |
| اسبغ: کامل‌ترین | حافظین: نگه دارندگان |
| أبین: نمایان‌ترین | ارکان: پایه‌ها |
| أبلغ: رساترین | مؤدین: به‌جا آورندگان |

مهارت بهره‌وری

چگونه بهره‌وری نماز را افزایش دهیم؟

۵. از ارکان نماز حفاظت کنیم.
 ۶. نماز را به‌موقع برگزار کنیم.
 ۷. برگزاری نماز را باکیفیت استاندارد سنت رسول‌الله برگزار کنیم:
مانند رعایت شرایط رکوع و سجود.
 ۸. فروتنی را (خشوع) در تمام مراحل نماز با خداوند کبریا رعایت کنیم.
- * کیفیت نماز وابسته به کیفیت زندگی است: هرچه پاک‌تر زندگی کنیم نماز پاکی خواهیم داشت.
- * جامعه بی‌نماز، جامعه غیر پاک و متکبر است. جامعه نمازخوان جامعه متواضع است.
- * در ماه رمضان به کمیت و کیفیت نماز رسیدگی کنیم.

وَفَقْنَا فِيهِ لِأَنَّ نَصِلَ أَرْحَامَنَا بِالْبِرِّ وَالصَّلَةِ،
وَأَنَّ نَتَّعَاهِدَ جِيرَانَنَا بِالْإِفْضَالِ وَالْعَطِيَّةِ، وَ
أَنَّ نُخْلِصَ أَمْوَالَنَا مِنَ التَّبَعَاتِ، وَأَنَّ نُطَهِّرَهَا
بِإِخْرَاجِ الزَّكَّوَاتِ

مهارت اجتماعی

چگونه دیگرخواهی را در خود تقویت کنیم؟

* ماه رمضان ماه توجه به دیگران است.

۱. اولین رفتار اجتماعی ماه رمضان توجه به خویشاوندان است.

خویشاوندان را در ماه رمضان با هدایای نیک موردتوجه قرار

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| وَفَقْنَا: به ما توفیق بده | عطیة: عطا |
| ارحام: خویشاوندان | نخلص: خالص گردانیم |
| بر: نیکی فراوان | اموال: دارایی‌ها |
| صلة: عطا | تبعات: آنچه به ظلم گرفته شود |
| نتعاهد: دلجویی کنیم | نظرها: آن را پاک کنیم |
| جیران: ج جار: همسایه | اخراج: بیرون آوردن |
| افضال: احسان | زکوات: زکات‌ها |

۲۳

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| مهارت سیزدهم | صحیفه سجادیه |
| <p>وَ أَنْ نُرَاجِعَ مَنْ هَاجَرْنَا، وَ أَنْ نُنْصِفَ مَنْ ظَلَمْنَا، وَ أَنْ نُسَالِمَ مَنْ عَادَانَا حَاشَى مَنْ عُوْدِي فِيكَ وَ لَكَ، فَإِنَّهُ الْعَدُوُّ الَّذِي لَا نُؤَالِيهِ، وَ الْحِزْبُ الَّذِي لَا نُصَافِيهِ</p> | |

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| بدهیم. |
| ۲. دومین رفتار اجتماعی ماه رمضان توجه به همسایگان است و تعهد ما به همسایه‌ها نیکی کردن است. |
| ۳. سومین رفتار اجتماعی ما اصلاح اموال از ستم‌های مالی است. *حقوق مالی دیگران را در این ماه پرداخت کنیم. |
| ۴. چهارمین رفتار اجتماعی پرداخت مالی است. ردالمظالم، خمس، زکات، انفاق، بدهی و قرض باعث طهارت پول از پول‌های کثیف می‌شود در واقع حقوق دیگران از اموالمان را بپردازیم. |

۲۴

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دعای چهل و چهارم |
| <p>مهارت اجتماعی</p> <p>چگونه دیگرخواهی را در خود تقویت کنیم؟</p> <p>۵. فردی که ما را رها کرده و در صلاحیت آشتی باشد با او آشتی کنیم.</p> |

ترجمه لغات

| | |
|-------------------------------|-------------------------|
| عودی فیک و لک: در راه | نراجع: بازگردیم |
| تو و به خاطر تو دشمن شد | هاجرنا: از ما دور کرد |
| عدو: دشمن | نصف: با انصاف رفتار |
| لا نُوالیه: با او دوستی نکنیم | کنیم |
| حزب: طایفه | ظلمنا: به ما ستم کرد |
| لا نُصافیه: با او دوست | نسالم: با او آشتی کنیم |
| صمیمی نشویم | عادانا: با ما دشمنی کرد |

۲۵

۶. فردی که به ما ظلم کرده است با او منصفانه رفتار کنیم.

۷. با دشمن شخصی مسالمت آمیز رفتار کنیم.

* مرز دوستی‌ها، خداست کسانی که راه حقیقت را بر

بندگان خدا می‌بنند لذت آن دشمنان بشه ریت هستند و

نمی‌شود با آنان طرح دوستی ریخت.

۲۶

وَأَنْ نَّتَقَرَّبَ إِلَيْكَ فِيهِ مِنَ الْأَعْمَالِ الزَّكَايَةِ بِمَا
 تُطَهِّرُنَا بِهِ مِنَ الذُّنُوبِ، وَ تَعَصِمُنَا فِيهِ مِمَّا
 نَسْتَأْنِفُ مِنَ الْغُيُوبِ، حَتَّى لَا يُورِدَ عَلَيْكَ أَحَدٌ مِنْ
 مَلَائِكَتِكَ إِلَّا دُونَ مَا نُورِدُ مِنْ أَبْوَابِ الطَّاعَةِ لَكَ،
 وَأَنْوَاعِ الْقُرْبَةِ إِلَيْكَ

ترجمه لغات

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| نتقرب: نزدیکی جوییم | نستأنف: از سر گیریم |
| زاکیه: شایسته | لا یدورد علیک: برای تو و |
| تطهرنا: ما را پاک کنی | حاضر نکند |
| ذنوب: گناهان | نورد لک: انجام می دهیم |
| تعصمنا: ما را حفظ کنی | أبواب: ج باب: در، نوع |
| | قربة: نزدیکی |

مهارت تقرب

چگونه به خداوند نزدیک شویم؟

۱. با جایگزینی رفتارهای پاکیزه، از گناهان و عیبهای اخلاقی، خود را پاک کنیم.
- * رفتارهای پاک مانند عبادت‌های فردی و اجتماعی.
۲. با افزایش کیفیت عبادت در ماه رمضان فرصت، بازگشت به عیب‌های گذشته را از ذهنمان خارج کنیم.
۳. با انواع رفتارهای نیک، به دستگاه الهی نزدیک شویم.
۵. ایمان داشته باشیم که فرشته‌ها دقیق‌تر از چشم الکترونیکی رفتارها را ثبت و ضبط می‌کنند.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ هَذَا الشَّهْرِ، وَبِحَقِّ مَنْ تَعَبَدَ لَكَ فِيهِ مِنْ ابْتِدَائِهِ إِلَى وَقْتِ فَنَائِهِ مِنْ مَلَكَ قَرَّبْتَهُ، أَوْ نَبِيٍّ أَرْسَلْتَهُ، أَوْ عَبْدٍ صَالِحٍ اخْتَصَصْتَهُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ أَهْلِنَا فِيهِ لِمَا وَعَدْتَ أَوْلِيَاءَكَ مِنْ كَرَامَتِكَ، وَ أَوْجِبْ لَنَا فِيهِ مَا أَوْجِبْتَ لِأَهْلِ الْمُبَالَغَةِ فِي طَاعَتِكَ، وَ اجْعَلْنَا فِي نَظْمٍ مَنْ اسْتَحَقَّ الرَّفِيعَ الْأَعْلَى بِرَحْمَتِكَ

مهارت سرمایه گذاری

چگونه در ماه رمضان سرمایه گذاری معنوی کنیم؟

۱. شأن شهر رمضان را بشناسیم.
۲. از پیامبر و خاندانش الگوسازی کنیم.
۳. تلاش برای ظرفیت سازی جهت دریافت وعده الهی.
۴. در اجرای اوامر الهی، نهایت کوشش را داشته باشیم.
۵. هدف های معنوی بلند در نظر بگیریم.

۶. برای کسب معنویت در این ماه و رسیدن به رحمت رفیع الهی باید تلاش زیاد کرد.

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| اسألک: از تو درخواست می‌کنم | اهلنا: ما را شایسته گردان |
| حق: حقیقت | وعدت: نوید دادی |
| تعبد لک: در بندگی تو کوشید | اولیاء: دوستان |
| ابتدا: آغاز | کرامه: ارجمندی |
| الی وقت فنائه: تا پایانش | اوجب لنا: برای ما ثابت گردان |
| ملک: فرشته | اوجبت: لازم کردی |
| قربت: نزدیک کردی | اهل المبالغة: کوشایان |
| ارسلت: فرستادی | استحقق: سزاوار بودند |
| اختصته: او را برگزیدی | رفیع الاعلی: بلندترین مرتبه |

دعای چهل و چهارم

مهارت توحید

چگونه به توحید برسیم؟

۱. راه محمد و آل محمد راه توحید است.

۲. زندگی‌ها را آلوده به شرک نکنیم. نباید نقش خداوند را به آدمیان بدهیم. چون آدم‌ها، آفرینش آفریدگارانند و هرچه دارند از

مهارت شانزدهم صحیفه سجادیه

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَجَنِّبْنَا الْإِلْحَادَ فِي تَوْحِيدِكَ، وَالتَّقْصِيرَ فِي تَمَجِيدِكَ، وَ الشَّكَّ فِي دِينِكَ، وَ الْعَمَى عَنْ سَبِيلِكَ، وَ الْإِغْفَالَ لِحُرْمَتِكَ، وَ الْإِنْخِدَاعَ لِعَدُوِّكَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

ترجمه لغات

| | |
|--------------------|--------------------------|
| عمی: کوری | جَنبنا: از ما دور گردان |
| سبیل: راه | الحاد: انکار حق با عداوت |
| اغفال: سهل انگاری | تقصیر: کوتاهی |
| انخداع: فریب خوردن | امر: کار |
| رجیم: رانده شده | تمجید: بزرگ داشتن |
| | شک: تردید |

۳۱

صحیفه سجادیه

مهارت هفدهم

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| اوست. |
| ۳. خداوند را تمجید کنید: عظمت خداوند برای کسانی آشکار می شود که اهل معرفت و مطالعه باشند. |
| ۳. در سکوی شک، توقف نکنید که گمراه کننده است، مگر برای جستجوگران علم_ که مایه رشد است. |
| ۴. باید از عوامل کوری معنوی در راه حقیقت پرهیز کرد؛ مانند تبعیت از هوای نفس. |
| ۵. بر گذشته های خوب تکیه نکنید که وضع بد فعلی، فراموش می شود. |
| ۶. از کمین های شیطانی هوشمندانه گذر کنید. |

۳۲

دعای چهل و چهارم

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَإِذَا كَانَ لَكَ فِي
كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ لَيَالِي شَهْرِنَا هَذَا رِقَابٌ يُعْتَقُهَا
عَفْوُكَ، أَوْ يَهَبُهَا صَفْحُكَ فَاجْعَلْ رِقَابَنَا مِنْ تِلْكَ
الرِّقَابِ، وَاجْعَلْنَا لِشَهْرِنَا مِنْ خَيْرِ أَهْلِ وَ
أَصْحَابِ

ترجمه لغات

| | |
|--------------------|---------------|
| کان: بود | یهب: می بخشد |
| لیالی: شبها | صفح: گذشت |
| شهرنا: ماه ما | اهل: شایستگان |
| رقاب: ج رقبه: گردن | اصحاب: یاران |
| يعتق: آزاد می کند | |

مهارت آزادی

چگونه به آزادی معنوی برسیم؟

۱. در این ماه مبارک رمضان از قدرت محمد (ص) و آل محمد برای رسیدن به آزادی معنوی کمک بگیر.
۲. ماه رمضان ماه آزادی انسان از آتشی که خود ساخته یازده ماه است.
۳. اولین کلید آزادی، عفو خداست.
- دومین کلید آزادی، صفح خداست.
- * عفو، گذشتن از مجازات خطاکار و صفح، از یاد بردن اشتباه خطاکار است.
۴. یار شایسته ماه رمضان باشیم.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَامْحَقْ ذُنُوبَنَا
 مَعَ امْحَاقِ هَلَالِهِ، وَاسْلَخِ عَنَّا تَبَعَاتِنَا مَعَ
 انْسِلَاحِ أَيَّامِهِ حَتَّى يَنْقُضِيَ عَنَّا وَ قَدْ صَفَّيْتَنَا
 فِيهِ مِنَ الْخَطِيئَاتِ، وَ اَخْلَصْتَنَا فِيهِ مِنَ
 السَّيِّئَاتِ

ترجمه لغات

| | |
|----------------------------|---------------------|
| ایام: روزها | امحق: محو کن |
| ینقضی: بگذرد | امحاق: سپری شدن |
| صفیتنا: ما را پاکیزه ساختی | هلال: ماه تو |
| خطیئات: خطاها | اسلخ: بکن |
| اخلصتنا: ما را پاک ساختی | تبعات: پیامدهای بد |
| سیئات: بدیها | انسلاخ: بیرون آوردن |

مهارت رهایی

چگونه از پیامدهای گناهان رها شویم؟

۱. سبک زندگی محمد (ص) و آل محمد را الگوسازی کنیم.
۲. از رفتارهایی که منجر به ضرر، فوت نفع و مصدحتی بوده باشد (ذنب) دوری کنیم.
۳. خطاهای شناختی-رفتاری خود را شناسایی و اصلاح کنیم.
۴. از هر کاری که بد (سیئه) باشد دوری کنیم.
۵. افزایش صفا و خلوص دل وابسته به کاهش خطاها و زشتیها است.
۶. توجه به مضامین دعاهاى ماه رمضان و عمل به آنها بخش عظیمی از فشارهای گناهان را کاهش می دهد.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ إِنَّ مَلْنَا فِيهِ
فَعَدَلْنَا، وَ إِنَّ زُغْنَا فِيهِ فَقَوَّمْنَا، وَ إِنَّ
اشْتَمَلَ عَلَيْنَا عَدُوَّكَ الشَّيْطَانَ فَاسْتَنْقَدْنَا
مِنْهُ

ترجمه لغات

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ملنا: برگشتیم | اشتمل علينا: ما را فرا گرفت |
| عدلنا: ما را باز گردان | عدو: دشمن |
| زغنا: منحرف شدیم | استنفذنا: ما را نجات ده |
| قوّمنا: به راه راست بیاور ما | |
| را | |

مهارت تعدیل

چگونه به تعادل برسیم؟

۱. در جاده لغزنده، نیازمند به قدرت معنوی محمد (ص) و آل محمد هستیم.
 ۲. در کثر راه‌های زندگی مواظب خط مستقیم (عدل) باشیم.
 ۳. برای جلوگیری از انحراف، در راه راست باید پایداری کنیم.
 ۴. راه‌های نجات از کمین‌های شیطان را باید یاد گرفت.
- * یاد خداوند: به محض تماس شیطان با شما خداوند را یاد کنید. شیطان فرار می‌کند.

اللَّهُمَّ اشْحَنهُ بِعِبَادَتِنَا إِيَّاكَ، وَ زَيْنَ أَوْقَاتِهِ بِطَاعَتِنَا لَكَ، وَ أَعِنَّا فِي نَهَارِهِ عَلَى صِيَامِهِ، وَ فِي لَيْلِهِ عَلَى الصَّلَاةِ وَ التَّضَرُّعِ إِلَيْكَ، وَ الْخُشُوعِ لَكَ، وَ الذَّلَّةِ بَيْنَ يَدَيْكَ حَتَّى لَا يَشْهَدَ نَهَارُهُ عَلَيْنَا بِغَفْلَةٍ، وَ لَا لَيْلُهُ بِتَفْرِيطٍ. اللَّهُمَّ وَ اجْعَلْنَا فِي سَائِرِ الشُّهُورِ وَ الْأَيَّامِ كَذَلِكَ مَا عَمَّرْتَنَا

ترجمه لغات

| | |
|------------------------|------------------------------|
| اشحنه: آن را پر گردان | لا یشهد: گواهی ندهد |
| زین: ما را آراسته کن | غفلة: هدر دادن وقت |
| اعنا: ما را یاری فرما | تفریط: کوتاهی کردن |
| نهار: روز | اجعلنا: قرار بده ما را |
| تضرع: زاری | سائر: بقیه |
| خشوع: فروتنی | شهور: ماهها |
| بین یدیک: در پیشگاه تو | ما عمرتنا: تا زمانی که ما را |
| | زنده داشتی |

مهارت معنویت

چگونه پیمانۀ معنویت را پرکنیم؟

۱. در ماه رمضان مخلصانه عبادت کنیم. به تمام زمان ها، رنگ خدایی بدهیم.
۲. روزها با روزه حقیقی و شبها با راز، نیاز و تضرع به پایان برسانیم.
۳. نگذاریم روزهای ماه رمضان به غفلت بگذرد که آن وقت زمانها بر علیه ما شهادت خواهند داد.
۴. شبهای ماه رمضان را شاداب و سرحال باشیم. و اگر با سستی و تنبلی از دست برود شبها بر علیه ما گواهی خواهند داد.
۵. البته در سایر ماهها نیز باید مواظب گذشت سرگذشتان باشیم. ماه رمضان ماه شروع و تمرین است.
۶. هرکس خود می داند که در کجا عمرش را به هدر می دهد باید جلو هدر رفتن آب عمر را گرفت.

وَ اجْعَلْنَا مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الَّذِينَ يَرْتُونَ
 الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ وَ الَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا
 آتَوْا وَ قُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ، أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ،
 وَ مِنَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَ هُمْ لَهَا
 سَابِقُونَ

مهارت صالحین

چگونه به درجه صالحین برسیم؟

۱. برای رسیدن به درجه شایستگی باید هدف گذاری کنیم تا وارث بهشت شویم.
۲. دستان بخشنده داشته باشیم
۳. صاحب قلب لرزان باشیم.

| | |
|----------------------|------------------------|
| عباد: بندگان | آتوا: دادند |
| صالحین: شایستگان | وجلة: ترسان |
| یرثون: میراث می‌برند | راجعون: بازگشت کنندگان |
| فردوس: بهشت | یسارعون: می‌شتابند |
| خالدون: جاودانگان | خیرات: نیکی‌ها |
| یؤتون: می‌بخشند | سابقون: پیشی گیرندگان |

۴۱

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| مهارت بیست و دوم | صحیفه سجادیه |
| <p>اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، فِي كُلِّ وَقْتٍ وَ كُلِّ أَوَانٍ وَ عَلَى كُلِّ حَالٍ عَدَدَ مَا صَلَّيْتَ عَلَى مَنْ صَلَّيْتَ عَلَيْهِ، وَ أَضْعَافَ ذَلِكَ كُلِّهِ بِالْأَضْعَافِ الَّتِي لَا يُحْصِيهَا غَيْرُكَ، إِنَّكَ فَعَالٌ لِمَا تُرِيدُ</p> | |

| |
|-----------------------------------|
| ۴. شوق دیدار یار داشته باشیم. |
| ۵. به سوی نیکی‌ها سرعت بگیریم. |
| ۶. در مسابقه نیکی‌ها سبقت بگیریم. |

۴۲

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دعای چهل و چهارم |
| <p>مهارت انسان کامل چگونه انسان کامل شویم؟</p> <p>۱. محمد (ص) انسان کامل است، از او الگوسازی کن. ۲. تمام یادها، سلام‌ها و توجه‌ها باید به سوی حقیقت محمدیه باشد. آموزش‌های او لازم‌الاجرا است. ۳. محمد (ص) و خاندانش ناخدای کشتی زندگی‌اند لازم است</p> |

سوار سفینه نجات شویم.

۴. اینک مهدی موعود یگانه یادگار نسل محمد (ص) و آل محمد در شرف ظهور است و منتظر یاران وفادار. وفادار بمانیم.

| ترجمه لغات | |
|---------------------|-------------------|
| اون: هنگام | لا یحصی: نشمارد |
| حال: وضعیت | فعال: انجام دهنده |
| صلیّت: رحمت فرستادی | ترید: می خواهی |
| اضـ عاف: ج ضـ عف: | |
| دوچندان | |