

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

صحیفه سجادیه

ده فراز دوم دعای بیستم

پایه یازدهم

دوره دوم متوسطه

ویژه مرحله آموزشی مسابقات صحیفه سجادیه



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و فرهنگی
اداره کل قرآن، عترت و نماز

به نام او که جان را فکرت آموخت



عزت نفس

مطابق با درس
شانزدهم
دین و زندگی ۲



مقدمه

عزت حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می شود (حالت شکست ناپذیری) و در اصل از عزاز (بر وزن اساس) به معنی زمین محکم و نفوذ ناپذیر گرفته شده است. عزت نفس نیز باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد. عزت نفس مایه آزادی و ولایتی و همت است از این رو عزت مندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی کنند. با بررسی مشکلاتی که افراد یک جامعه خصوصاً جوانان به آن دچارند میتوان متوجه شد که ریشه بسیاری از این مشکلات در نبود عزت نفس و باور نداشتن خود است. اگر ما به توان بالقوه ای که خداوند در وجود هر یک از ما به شکل خاص خود نهاده است توجه کافی نداشته و درصدد رشد و شکوفایی آن نباشیم یا حتی در شناخت آن دچار اشتباه شویم، بدون شک راه رسیدن به کمال برایمان سخت تر خواهد شد. چه بسا که حتی با این شناخت ناقص، از این مسیر دورتر شویم. از این رو آشنایی کافی از خود و تفکیک خواسته های عالی و دانی و باور داشتن خود برای طی مسیر کمال امری لازم و قطعی است.

ارتباط عزت نفس و رسیدن به کمال

عزت نفس می‌تواند در انگیزه و موفقیت ما در طول زندگی نقش بسزایی داشته باشد. عزت نفس پایین می‌تواند ما را از موفقیت تحصیل یا هر کاری باز دارد، چراکه باور نداریم که می‌توانیم موفق شویم. در مقابل، داشتن عزت نفس سالم، می‌تواند به ما در رسیدن به موفقیت کمک کند زیرا در این صورت، نگرشی مثبت و جرئت‌مندانه در زندگی داشته و باور داریم که توانایی رسیدن به اهدافمان را داریم و همین موضوع نیروی محرکه‌ای برای تلاش بیشتر در همان جهت خواهد بود. با اندکی تفکر می‌توان دریافت، شخصی که با باور خود و نیروهایی که خداوند در اختیارش نهاده روز به روز تلاش می‌کند تا از قبل بهتر شود و از صبر و تلاش باز نمی‌ایستد و دائماً درصدد پیشرفت خود و نهایتاً جامعه است با فردی که بدون توجه به این مسائل صرفاً روز خود را می‌گذراند و بدون برنامه و پیشرفت است، هرگز قابل مقایسه نیست.

اما انسان کمال طلب بدنبال عزت نیز هست و خوب میداند که ریشه تمام عزت‌ها خداست.

«فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً» (نساء/ ۱۳۹) پس تمام همت خود را برای رسیدن به قرب الهی به کار می‌بندد.

اگر از هریک از ما بخواهند راههای رسیدن به کمال نهایی که همان قرب الهی است را نام

ببریم، با بررسی پاسخ‌ها می‌توانیم به این نتیجه برسیم که انسان برای رسیدن به کمال می‌تواند مسیرهای مختلفی را طی کند اما بدون شک مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به کمال، کلام الهی یعنی آیات قرآن و رفتار و سیره اهل بیت علیهم السلام است و بهترین زمان آن دوران سبز جوانی است. صحیفه سجاده اقیانوس بی‌کرانی است که با دقت و تفکر در مضمون دعاها این کتاب ارزشمند که از امام سجاد علیه السلام برای ما به یادگار مانده است می‌توان مسیر کمال را طی کرد و به مقصد نهایی رسید.

حضرت سجاد علیه السلام در دعای بیستم صحیفه سجاده که به دعای مکارم الاخلاق مشهور

است، ضمن سخنانی بسیار زیبا، راه‌های رسیدن به کمال را بیان کرده‌اند.

*حضرت سجاد علیه السلام در فراز دوازدهم از دعای بیستم میفرماید: اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَصُولٌ

بِكَ عِنْدَ الضَّرُورَةِ، وَ أَسْأَلُكَ عِنْدَ الْحَاجَةِ، وَ أَتَضَرَّعُ إِلَيْكَ عِنْدَ الْمَسْكِنَةِ، وَ لَا تَفْتِنِّي بِالْإِسْتِعَانَةِ بِغَيْرِكَ إِذَا اضْطَرَّرْتُ، وَ لَا بِالْخُضُوعِ لِسُؤَالِ غَيْرِكَ إِذَا افْتَقَرْتُ، وَ لَا بِالْتَضَرُّعِ إِلَيَّ مِنْ دُونِكَ إِذَا رَهَبْتُ، فَأَسْتَحِقُّ بِذَلِكَ خِدْلَانِكَ وَ مَنَعَكَ وَ إِعْرَاضَكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

الهی چنان کن که با نیرو و قدرت تو به شداید حمله کنم، و به وقت نیاز به گدایی از تو برخیزم، و در بیچارگی به پیشگاه تو بنالم، و مرا به کمک خواستن از غیر خود چون مضطر شوم، و به فروتنی برای مسئلت از غیر خود چون ندار شوم، و به زاری کردن به درگاه غیر خود چون بترسم گرفتار مکن، که به آن خاطر سزاوار خواری و منع از رحمت و بی‌اعتنایی از جانب تو شوم، ای مهربان‌ترین مهربانان..

همان گونه که مشخص است در این فراز، امام سجاد علیه السلام تمام خواسته‌های خود را از مخاطب خاص خود یعنی خداوند، خواسته و از خداوند می‌خواهند که به درخواست از غیر خدا مبتلا نشوند که این همان معنای «ایاک نستعین» (حمد/۴) است.

همانطور که پیشتر هم عنوان شد همه عزت از آن خداست. پس طبیعی است که هر قدمی که بر می‌داریم از خداوند متعال کمک بخواهیم. چرا که درخواست از غیر خداوند به تدریج از عزت نفس انسان می‌کاهد و زمینه برای سایر گناهان را نیز مهیا می‌کند. البته باید توجه داشت که بلند همتی و استغنا طبع نیز در این مسیر بی‌اهمیت نیست. اما خود این بلند همتی از توکل و خلوص نیت انسان نشأت می‌گیرد و همواره انسان را عزیز نگه می‌دارد. کسی که فقط به خدا امید دارد و از غیر او بریده است او بلندترین همت را داراست و هرگز در برابر غیر خدا خودش را کوچک نمی‌کند.

*اوج زمان حمله شیطان به روح پاک یک انسان دوران جوانی است لذا برای دوری از شیطان حضرت سجاد علیه السلام از خداوند کمک می‌خواهند و می‌فرمایند: اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا يَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي رُوعِي مِنَ التَّمَنِّيِّ وَ التَّنْظِيِّ وَ الْحَسَدِ ذِكْرًا لِعَظَمَتِكَ، وَ تَفَكْرًا فِي قُدْرَتِكَ، وَ تَدْبِيرًا عَلَيَّ عَدُوِّكَ، وَ مَا أَجْرِي عَلَيَّ لِسَانِي مِنْ لَفْظَةٍ فُحْشٍ أَوْ هُجْرٍ أَوْ شْتَمٍ عَرَضٍ أَوْ شَهَادَةٍ بَاطِلٍ أَوْ اغْتِيَابٍ مُؤْمِنٍ غَائِبٍ أَوْ سَبِّ حَاضِرٍ وَ مَا أَشْبَهَ ذَلِكَ نُطْقًا بِالْحَمْدِ لَكَ، وَ إِغْرَاقًا فِي التَّنَاءِ عَلَيْكَ، وَ ذَهَابًا فِي تَمْجِيدِكَ، وَ شُكْرًا لِنِعْمَتِكَ، وَ اعْتِرَافًا بِإِحْسَانِكَ، وَ إِحْصَاءً لِمَنِّكَ.

الهی عنایت کن که به جای آنچه شیطان در دلم می‌افکند از آرزوی باطل و بدگمانی و حسد، یاد عظمت تو کنم، و در قدرت تو اندیشه نمایم، و در دفع دشمنان تو چاره‌سازی نمایم، و به جای آنچه شیطان بر زبانه جاری می‌سازد از فحش و بدگویی و ناسزا یا شهادت ناحق، یا غیبت از مؤمن غایب یا دشنام به شخص حاضر و مانند اینها، سخن در سپاس تو گویم، و مبالغه در ثنای تو ورزم، و با تمام هستی خود ستایش بزرگی تو کنم، و شکر نعمت تو بجای آورم، و اعتراف به احسان تو نمایم، و به شمردن نعمت‌های تو مشغول گردم.

برای دوری از وسوسه‌های شیطان در مسیر کمال و مغلوب ساختن شیطان باید اصولی را رعایت کرد که برگرفته از دستورات قرآنی و بزرگان دینی ماست از جمله:

۱. عزم و اراده قوی برای دور کردن شیطان .
۲. توبه از گناهان و قصد جدی برای عدم ارتکاب گناهان .
۳. رعایت احکام دین و پیاده کردن آن در زندگی روزمره .
۴. باور به اینکه انسان می‌تواند! از شیطان دوری کند.
۵. عدم غفلت از یاد خدا در تک تک لحظات زندگی. همچنان که خداوند متعال هم در آیه ۵۰ سوره ذاریات می‌فرماید: «فَرَّوْا إِلَى اللَّهِ». از وسوسه‌های شیطانی به خدا پناه ببرید.

۶. همیشه در عاقبت دلنشین دوری از شیطان و لذت انس با خدا تفکر کنیم :

اگر لذت ترک لذت بدانی دگر لذت نفس لذت نخوانی

۷. مهمترین نکته این است که بدانیم دوری از وسوسه‌های شیطانی و هواهای نفسانی و هجرت بسوی خدا باید هرچه زودتر و با عجله صورت بگیرد به ویژه اینکه در ایام جوانی و اوج شهوات نفسانی باشد. امام خمینی (ره) می‌فرماید: «شیخ جلیل و عارف بزرگ ما آقای شاه‌آبادی روحی فداه فرمودند: «تا قدرت جوانی و نشاط آن باقیست بهتر میتوان قیام کرد درمقابل مفسد اخلاقی و خوب‌تر می‌توان وظایف انسانی را انجام داد . مگذارید این قوا از دست برود و روزگار پیری پیش‌آید که موفق شدن در آن حال مشکل است و بر فرض موفق شدن، زحمت اصلاح خیلی زیاد است.»»
*همانطور که گفتیم انسان برای رشد و شکوفایی خود نیاز است تا شناخت بیشتری از خود و خواسته‌های عالی و دانی انسانی داشته باشد و بداند که در این مسیر عواملی همچون نفس انسان بسیار تاثیرگذار است .

پیشوای چهارم شیعیان در فراز ۱۹ ام از دعای ۲۰ ام به ای نکته مهم اشاره می‌کنند و می‌فرمایند:
اللَّهُمَّ خُذْ لِنَفْسِكَ مِنْ نَفْسِي مَا يُخَلِّصُهَا ، وَ اُبْقِ لِنَفْسِي مِنْ نَفْسِي مَا يُصَلِّحُهَا ، فَإِنَّ نَفْسِي هَالِكَةٌ أَوْ تَعَصِمُهَا . یعنی: خدایا! از نفس من آنچه که او را رهایی و نجات می‌دهد، برای خود دریافت کن و برای نفس من از نفس من، آنچه که او را اصلاح می‌کند، باقی گذار؛ همانا نفس من در معرض هلاکت است، مگر این که تو حفظش کنی.

برای رسیدن به کمالات انسانی اول باید روح خود را از رذائل اخلاقی پاک کنیم و بعد به فضائل آراسته شویم و به اصطلاح اول تخلیه و بعد تحلیه (آرایش و زینت دادن).

نفس انسان حالت مار افعی دارد. مار افعی در زمستان حالت یخ زدگی و کرخی پیدا می‌کند و اگر انسان به آن دست هم بزند تکان نمی‌خورد و اگر بچه‌ای با آن بازی کند او را نیش نمی‌زند و انسان خیال می‌کند که این مار به خوبی رام شده است، اما وقتی گرمی آفتاب به آن بتابد یک مرتبه عوض می‌شود و چیز دیگری می‌شود.

مولوی در این زمینه می‌گوید:

نفس، اژدرهاست او کی مرده است از غم بی‌آلتی افسرده است

اصلی‌ترین راه مبارزه با نفس اماره تصمیم به پایداری و استقامت در برابر آن است. هر بار که با نفس انسان مبارزه شود قوت شیطان در فریب انسان کمتر می‌شود و بالعکس با هر گناه خطرناکتر می‌شود.

برای ورود به عرصه مبارزه با نفس ابتدا باید نقاط ضعف خود را بشناسیم و هر گناهی را متناسب با نوعش درمان کنیم. قدم اول انجام ندادن و ترک اطاعت نفس اماره است. که این مرحله همراه با توبه ظاهر می‌شود و در صورتی که دچار خطا شویم در صدد جبران برمی‌آییم. در مرحله بعد باید فرمانی برخلاف فرمان نفس اماره انجام داد و در اندیشه عواقب حاصل از گناه بود و از این طریق زمینه‌های گناه را از خود دور کرد البته باید توجه داشت یاد خدا و دوری از غفلت سرآمد تمام این مراحل است.

امام علی علیه السلام می‌فرمایند: اصحاب و یاران پیامبر (ص) از جهاد بر می‌گشتند که پیامبر (ص) به آنها فرمود: آفرین به مردمی که از مبارزه برگشتند و جهاد بزرگ هنوز به عهده آنها باقیست. گفتند: یا رسول الله، جهاد بزرگ چیست؟ فرمود: جهاد با نفس و مبارزه با طغیان و خواهش‌های دل.

ای شهان کشتیم ما خصم برون ماند خصمی بتر در اندرون

کشتن این، کار عقل و هوش نیست شیر باطن سخره خرگوش نیست

چون که وا گشتم ز پیکار برون روی آوردم به پیکار درون

قد رجعنا من جهاد الاصغریم با نبی اندر جهاد اکبریم

علمای اخلاق در یک تقسیم‌بندی اولیه برای نفس سه مرحله قائلند:

نفس اماره: که همان نفس سرکش است که انسان را به گناه وا میدارد «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ»

(یوسف ۵۳).

نفس لوامه : این مرحله پس از تعلیم و تربیت و مجاهدت به آن ارتقا می یابد البته ممکن است مرتکب خطا شود اما بلافاصله پشیمان میشود و در صدد جبران بر آید. «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ» (قیامت/۲)

نفس مطمئنه: و این همان مرحله ایست که غرایز سرکش در برابر او رام می شوند زیرا عقل صاحب نفس مطمئنه آن چنان قویست که هوی و هوس در برابر آن توانایی ندارند که این همان مرحله آرامش است. «بِأَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ» (فجر/۲۷)



ایستگاه تفکر

- در چه صورت نفس اماره بر انسان غلبه پیدا می کند؟
- به نظر شما چرا با وجود اینکه امام سجاد علیه السلام خود از مقام عصمت برخوردارند، باز هم در دعاهایشان از خدا خواسته اند ایشان را از صفات ناپسند اخلاقی دور نماید؟
- مسیر رسیدن به کمال برای ما مشخص و مهیاست، اما چرا کمتر به سمت آن پیش می رویم؟
- چه ارتباطی بین ضرب المثل «با ماه نشینی ماه شوی با دیگ نشینی سیاه شوی» و رسیدن به کمالات وجود دارد؟

* با بررسی فراز یازده تا بیست دعای مکارم الاخلاق جدول زیر را تکمیل نمایید .

شماره فراز	پیام
	مقابله با شیطان
	پیری و درماندگی
فراز بیستم	
	دوری از ستم و ستمگری
فراز شانزدهم	

* امام سجاد علیه السلام هر فراز از دعای مکارم الاخلاق را با صلوات بر پیامبر (ص) آغاز می‌فرمایند. آن هم در زمانی که حکومت بنی امیه بشدت ایشان را تحت نظر داشتند، بدین ترتیب ایشان هم از آثار صلوات بهره می‌بردند و هم جایگاه حقیقی اهل بیت علیهم السلام را به شیوه غیر مستقیم به دیگران یادآوری می‌نمایند. شما نیز می‌توانید همراه دوستان خود به چند مورد از آثار صلوات اشاره نمایید.

* همانطور که پیشتر عنوان شد ، بهترین زمان برای طی کردن مسیر کمال ، استفاده از دوران جوانی است . حضرت سجاد علیه السلام نیز در فراز یازدهم از دعای بیستم می‌فرمایند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاجْعَلْ

أَوْسَعَ رِزْقِكَ عَلَيَّ إِذَا كَبُرْتُ، وَأَقْوَى قُوَّتِكَ فِي إِذَا نَصَبْتُ، وَلَا تَبْتَلِينِي بِالْكَسَلِ عَنْ عِبَادَتِكَ، وَلَا أَلْعَمَى عَنْ سَبِيلِكَ، وَلَا بِالْتَعَرُّضِ لِخِلَافِ مَحَبَّتِكَ، وَلَا مُجَامَعَةٍ مِنْ تَفَرُّقِ عَنكَ، وَلَا مُفَارَقَةٍ مِنْ اجْتِمَاعِ إِلَيْكَ.

بارخدا یا بر محمد و آلش درود فرست، و فراخ ترین روزی را به وقت پیری نصیبم کن، و نیرومندترین قوت خود را به هنگام درماندگی بهره من فرما، و مرا در راه عبادت دچار سستی منما، و از تشخیص راهت ناینایم مساز، و به ارتکاب خلاف محبت دچار مکن، و میسند که به کسی که از تو دور است نزدیک شوم، و از آن که با تو همراه است جدا گردم..

با دقت و بررسی این فراز تفاوت دوران پیری و جوانی را از نگاه خود بیان کنید و علت اهمیت هریک از این دوران ها را عنوان نمایید .

بیشتر بدانیم

مرحوم شیخ عبدالحسین خوانساری گفت: در کربلا عطاری بود مشهور و معروف، مریض شد و جمیع اجناس دکان و اثاث خانه منزل خود را به جهت معالجه فروخت اما ثمر نکرد؛ و جمیع اطباء اظهار ناامیدی از او کردند.

گفت: یک روز به عیادتش رفتم و بسیار بدحال بوده و به پسرش می گفت: اسباب منزل را به بازار ببر و بفروش و پولش را بیاور برای خانه مصرف کنید تا به خوب شدن یا مردن راحت شوم.

گفتم: این چه حرفی است می زنی؟! دیدم آهی کشید و گفت: من سرمایه زیادی داشتم و جهت پولدار شدن من این بود که یکسالی مرضی در کربلا شایع شد که علاج آنرا دکترها منحصر به آبلیموی شیراز دانستند، آب لیموگران و کمیاب شد.

نفسم به من گفت: قدری آب لیمو داری چیز دیگر ممزوج به آن کن و بوی آب لیمو از آن فهمیده می شد او را به قیمت آب لیموی خالص بفروش تا پولدار شوی.

همین کار را کردم، و آب لیمو در کربلا منحصر به دکان من شد و سرمایه زیادی از این مال مغشوش بدست آوردم تا جایی که در صنف خودم مشهور شدم به (پدر پولهای هزارهزاری).

مدتی نگذشت که به این مرض مبتلا شدم، هر چه داشتم فروختم برای معالجه فایده ای نکرده است، فقط همین آخرین متاع بود که گفتم این را بفروشند یا خوب می شوم یا می میرم و از این مرض خلاص می شوم..



حالا که با مسیر کمال و ویژگی های انسان های کمال طلب بیشتر آشنا شدیم چه خوب است تا به این راه ادامه داده و در پرتو سخنان امام سجاد علیه السلام در سایر دعاهاى صحیفه سجادیه، این اقیانوس بیکران، در جستجوی این کمالات باشیم و از کلام بزرگانی همچون امام علی علیه السلام و فرزندان بزرگوارشان بیشتر بهره ببریم و هر یک با زبان خود چه زبان هنری (طراحی عکس نوشته و پوستر) و چه زبان بدن، این مطالب را بعنوان رزق معنوی در فضای حقیقی و مجازی در اختیار دیگران بگذاریم.



نام کتاب	نویسنده	انتشارات	مخاطب
خصائص النبویه	عبدالکریم پاک نیا	نسیم کوثر قم	عموم
اخلاق در قرآن	آیت الله مکارم شیرازی	مدرسه امام علی بن ابی طالب (ع)	عموم



بیشتر بخوانیم

متن فرازهای ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۹ دعای بیستم صحیفه سجادیه امام سجاد علیه السلام
برای مطالعه و آشنایی با برخی واژگان



ترجمه	فراز ۱۱
بارخدا یا بر محمد و آلش درود فرست، و فراخ تو ین روزی را به وقت پیری نصیب کن	اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاجْعَلْ أَوْسَعَ رِزْقِكَ عَلَيَّ إِذَا كَبُرْتُ
و نیرومندترین قوت خود را به هنگام درماندگی بهره من فرما، و مرا در راه عبادت دچار سستی مکن، و از تشخیص راحت نایبنایم مساز	وَ أَقْوَى قُوَّتِكَ فِي إِذَا نَصَبْتُ، وَ لَا تَبْتَلِينِي بِالْكَسَلِ عَنْ عِبَادَتِكَ، وَ لَا الْعَمَى عَنْ سَبِيلِكَ،
و به ارتکاب خلاف محبت دچار مکن، و میسند که به کسی که از تو دور است نزدیک شوم، و از آن که با تو همراه است جدا گردم	وَ لَا بِالْتَعَرُّضِ لِخِلَافِ مَحَبَّتِكَ، وَ لَا مُجَامَعَةٍ مِنْ تَفَرُّقِ عَنكَ، وَ لَا مُفَارَقَةٍ مِنْ اجْتِمَاعِ إِلَيْكَ.
ترجمه	فراز ۱۲
الهی چنان کن که با نیرو و قدرت تو به شداید حمله کنم، و به وقت نیاز به گدایی از تو برخیزم، و در بیچارگی به پیشگاه تو بنالم	اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَصُولُ بَكَ عِنْدَ الضَّرُورَةِ، وَ أَسْأَلُكَ عِنْدَ الْحَاجَةِ، وَ أَتَضَرَّعُ إِلَيْكَ عِنْدَ الْمَسْكِنَةِ،
و مرا به کمک خواستن از غیر خود، چون مضطر شوم، و به فروتنی برای مسئلت از غیر خود، چون ندار شوم	وَ لَا تَفْتِنَنِي بِالْإِسْتِعَانَةِ بِغَيْرِكَ إِذَا اضْطُرَرْتُ، وَ لَا بِالْخُضُوعِ لِسُؤَالِ غَيْرِكَ إِذَا افْتَقَرْتُ،
و به زاری کردن به درگاه غیر خود، چون بترسم گرفتار مکن، که به آن خاطر سزاوار خواری و منع از رحمت و بی‌اعتنایی از جانب تو شوم، ای مهربان‌ترین مهربانان.	وَ لَا بِالْتَضَرُّعِ إِلَيَّ مِنْ دُونِكَ إِذَا رَهَيْتُ، فَاسْتَحِقَّ بِذَلِكَ خِذْلَانِكَ وَ مَنَعَكَ وَ إِغْرَاضَكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.
ترجمه	فراز ۱۳
الهی عنایت کن که به جای آنچه شیطان در دلم می‌افکند از آرزوی باطل و بدگمانی و حسد، یاد عظمت تو کنم، و در قدرت تو اندیشه نمایم	اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِي رُوعِي مِنَ التَّمَنِّيِّ وَ التَّظَنِّيِّ وَ الْحَسَدِ ذِكْرًا لِعَظَمَتِكَ، وَ تَفَكُّرًا فِي قُدْرَتِكَ
و در دفع دشمنان تو چاره‌سازی نمایم، و به جای آنچه شیطان بر زبانم جاری می‌سازد از فحش و بدگویی و ناسزا	وَ تَدْبِيرًا عَلَى عَدُوِّكَ، وَ مَا أَجْرِي عَلَى لِسَانِي مِنْ لَفْظَةٍ فُحْشٍ أَوْ هُجْرٍ أَوْ شْتَمٍ عَرَضٍ
یا شهادت ناحق، یا غیبت از مومن غایب یا دشنام به شخص حاضر و مانند اینها، سخن در سپاس تو گویم، و و مبالغه در ثنای تو ورزم، و با تمام هستی خود ستایش بزرگی تو کنم	أَوْ شَهَادَةً بَاطِلٍ أَوْ اغْتِيَابٍ مُؤْمِنٍ غَائِبٍ أَوْ سَبِّ حَاضِرٍ وَ مَا أَشْبَهَ ذَلِكَ نَطْقًا بِالْحَمْدِ لَكَ،
ترجمه	فراز ۱۹
الهی از نفس من آنچه که موجب آزادی‌اش باشد برای خود بگیر	اللَّهُمَّ خُذْ لِنَفْسِكَ مِنْ نَفْسِي مَا يَخْلَصُهَا،
و بر کسی که و آنچه را که موجب صلاح آن گردد برابم باقی بدار، زیرا که نفس من در معرض هلاکت است مگر اینکه تو او را حفظ کنی	وَ أَبْقِ لِنَفْسِي مِنْ نَفْسِي مَا يَصْلِحُهَا، فَإِنَّ نَفْسِي هَالِكَةٌ أَوْ نَعْصِمَهَا.