

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

هفتاد روز تا طهارت جان

وبگاه شجره طیبه

[www.abdesaleh.blogfa.com](http://www.abdesaleh.blogfa.com)

وبگاه سمت خدا

[www.samtekhoda.ir](http://www.samtekhoda.ir)

## هفتاد روز تا طهارت جان

بسم الله الرحمن الرحيم

سلام علی من اتبع الهدی

ان شاء الله تعالی تصمیم بر آن داریم تا برنامه ای هفتاد روزه را تنظیم و تدوین نماییم تا سالکین کوی دوست را معد و کمک کاری برای سیر و سلوک علمی و عملی باشد. به تدریج مطالب این پست کامل خواهد شد.

نمیشود دست بر روی دست گذاشت و کاری نکرد. عمر در حال گذران است و ما در خواب غفلت. باید بیدار شد و از هم اکنون دست به کاری زد تا غصه سر آید.

هر یکی از خوانندگان این مطلب حتما به **مرگ** فکر کرده است. هیچ میدانید که مرگمان چه زمانی خواهد رسید؟ آیا از آینده میتوان اطمینان داشت؟ یقینا همگان په این سوالات پاسخ منفی میدهند. در هفته گذشته خبر وفات چند نفر را شنیده ام. شاید نوبت من هم به زودی برسد. پس تا فرصت باقی است در جهت خود سازی و رفع آلودگی ها گام زنیم.

پیش از آنکه فرشته مرگ به سراغمان آید بمیریم و قبل از آنکه به حسابمان برسند از خویشتن حسابرسی نماییم.

**دست به کاری زنم که غصه سر آید**      **بر سر آنم که گر ز دست برآید**

**دیو چو بیرون رود فرشته درآید**      **خلوت دل نیست جای صحبت اضداد**

**نور ز خورشید جوی بو که برآید**      **صحبت حکام ظلمت شب یلداست**

**چند نشینی که خواجه کی به درآید**      **بر در ارباب بی مروت دنیا**

**از نظر ره روی که در گذر آید**      **ترک گدایی مکن که گنج بیابی**

ان شاء الله تعالی با عنایت حضرت صاحب العصر و الزمان که یگانه استاد کامل و مکمل در سیر و سلوک انسانی است شروع به کار میکنیم و در طی یک برنامه هفتاد روزه تصمیم میگیریم که حجاب های ظلمانی را از مقابل چشم جان کنار زنیم و آثار بد گناهان را با آب توبه بشویم.

و اما در این هفتاد روز چه خواهیم کرد؟

برنامه ما در این ایام چیست؟

آیا این برنامه هم مانند برنامه های پیشین ما با شکست مواجه خواهد شد؟

آیا برای خود سازی در این هفتاد روز میباید دست از همه شست و در گوشه عزت نشست؟

آیا احتیاج به استاد سیر و سلوک داریم؟

استاد سیر و سلوک خاوران کیست؟

بدون استاد و هم مباحثه چه کنیم؟

آیا با وجود گناهان و سالها دوری از خدا میتوان عارف شد؟

حال روحی ما چگونه است ؟

مکاشفه ای اگر دست داد چه کنیم؟

حالات قبض و بسط و عوامل آن که در این مدت پیش می آید چیست و چه کنیم؟

آیا سیر و سلوک در دانشگاه امری شدنی است؟

...و

میدانم سوالات بسیاری در رابطه با خود سازی وجود دارد و پاسخ به همه آنها محتاج تدوین چندین کتاب قطور خواهد بود. در این هفتاد روز برنامه ما طوری خواهد بود که همه بتوانند از آن استفاده کنند و در لابلای این برنامه به توضیح بعضی از پرتگاه ها و گردنه ها نیز خواهیم پرداخت.

برنامه سیر و سلوکی ما مجموعاً هفتاد روز است که به ده مرحله تقسیم میشود. ده مرحله هفت روزه. یعنی ما طی ده هفته پله پله در جهت خود سازی گام میزنیم و طی هر مرحله جهشی به سوی قرب به حق متعال خواهیم داشت.

در این قسمت به بیان اهداف کلی این ده مرحله میپردازیم.

## مرحله اول

- ۱- شناخت گناهانی که بدان مبتلاییم
- ۲- اولویت بندی گناهان
- ۳- تلاش برای اقامه نماز در اول وقت
- ۴- ذکر غالب لا حول و لا قوت الا بالله

## مرحله دوم

- ۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت اول
- ۲- [دائم الوضو بودن](#)
- ۳- ذکر غالب استغفار

## مرحله سوم

- ۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت دوم علاوه بر اولویت بالاتر
- ۲- خواندن یکی از مناجات خمس عشر به ترتیب هر روز صبح
- ۳- گفتن اذکار قبل از خواب

## مرحله چهارم

- ۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت سوم علاوه بر اولویت بالاتر
- ۲- حضور قلب در نماز
- ۳- [کنترل زبان](#)

### مرحله پنجم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت چهارم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- برنامه تفکر شبانه

۳- کنترل چشم

### مرحله ششم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت پنجم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- برنامه قرائت یک حزب قرآن به همراه معنی در هر روز

۳- کنترل گوش

### مرحله هفتم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت ششم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- بیداری در بین الطلوعین

۳- جبران عقب ماندگیهای مراحل قبل

### مرحله هشتم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت هفتم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- بیداری نیم ساعت قبل از اذان صبح برای نماز شب

### مرحله نهم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت هشتم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- خود را در محضر خدا دیدن (حضور)

۳- ذکر غالب لا اله الا الله

### مرحله دهم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت نهم علاوه بر اولویت بالاتر

۲- حفظ حضور با توجه بیشتر

۳- ذکر غالب لا اله الا الله با توجه بیشتر.

### توضیحات مراحل دهگانه برنامه ((هفتاد روز تا طهارت جان))

هر مرحله برای هفت روز یعنی یک هفته تنظیم شده است. تمام دستورات هر مرحله در تمام مراحل بعد هم لازم الاجراست مگر اینکه در متن مرحله صراحتاً تغییرش درج شده باشد. مانند ذکر که در مرحله دوم از لاجول و لا قوت الا بالله به استغفار تغییر میکند.

در ابتدا اهداف هر مرحله لیست شده است و سپس به توضیحات درباره آن مرحله پرداختیم. با کلیک بر روی بعضی از واژگان مشخص شده به رنگ آبی به توضیحات بیشتری میتوانید دسترسی داشته باشید.

### توضیحات مرحله اول

۱- شناخت گناهایی که بدان مبتلاییم

۲- اولویت بندی گناهان

۳- تلاش برای اقامه نماز در اول وقت

۴- ذکر غالب لا حول و لا قوت الا بالله ( در طول روز بی تعداد و بعد از هر نماز صد بار)

### توضیحات

اولین قدم در شروع سیر و سلوک عملی شناخت گناهان است و تصمیم بر ترک آن. پس در این مرحله یک هفته ای در دفتر چه ای که میباید همیشه همراهمان باشد

سعی میکنیم تا گناهان خویش را لیست نماییم و آن‌ها بر اساس شدت و ضعف و زشتی اولویت بندی نماییم. در کنار تمرکز بر روی این مساله ستون خیمه دین خویش را اعنی نماز را میباید استوار نموده تا بتوان خیمه دین را بر روی آن بنا نمود. سعی میکنیم در ابتدای وقت نمازها را به جا آوریم و خود را عادت به این امر دهیم.

چون در ابتدای امر وساوس شیطانی بسیار زیاد و غالب است به ذکر لا حول و لا قوت الا بالله پناه میبریم و در ساعات فراغت آن را با توجه به معنی بدون تعداد بر زبان میرانیم و بعد از هر نماز صد بار این ذکر را با تعداد میگوییم.

در آخر این مرحله با بررسی دفترچه یادداشت خویش وضعیت گناهان و اعمال خویش را **محاسبه** میکنیم و تلاش میکنیم در مرحله بعد بهتر از این مرحله باشیم.

## مرحله دوم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت اول

۲- دائم الوضو بودن

۳- ذکر غالب استغفار

## توضیحات

در هر مرحله ای از برنامه مرحله قبل غافل نخواهیم شد و به تکمیل آن مرحله خواهیم پرداخت.

در این مرحله بر روی گناه اول خویش که درون دفترچه اولویت بندی نمودیم متمرکز میشویم. در همه حال مراقبیم که از آن گناه اجتناب نماییم و دفعات تکرار آن گناه را در دفترچه خویش ذیل مرحله دوم یادداشت میکنیم.

طهارت دارای دو مرحله است. طهارت ظاهری و باطنی. طهارت ظاهری کم کم به جان نیز سرایت میکند. پس در این مرحله سعی میکنیم دائم الوضو شویم و بعد از هر وضو دو رکعت نماز به جا آوریم و بعد از هر نماز از خداوند خودش را بخواهیم. حتی میتوان به نیت نماز نافله آن را خواند که در حال راه رفتن هم جایز است خوانده شود.

ذکر غالب ما در این هفته و چند هفته بعد استغفار خواهد بود تا آثار شوم گناهان را از لوح نفس پاک کنیم.

در آخر این مرحله با بررسی دفترچه یاد داشت خویش وضعیت گناهان و اعمال خویش را بررسی میکنیم و تلاش میکنیم در مرحله بعد بهتر از این مرحله باشیم.

### مرحله سوم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت دوم علاوه بر اولویت بالاتریش

۲- خواندن یکی از مناجات خمس عشر به ترتیب هر روز صبح

۳- گفتن اذکار قبل از خواب

### توضیحات

در این مرحله بر روی گناه با اولویت دوم متمرکز میشویم و از گناه دارای اولویت اول نیز غافل نخواهیم شد و تلاش میکنیم هر دو را ترک کنیم.

هر روز صبح یکی از مناجات های خمس عشر (پانزده مناجات) را قرائت میکنیم تا شروع روزمان با یاد خدا و تاثیرات عجیب این دعا باشد. هر روز یکی از دعا ها را به ترتیب میخوانیم. قبل از خواب اذکار مستحب قبل از خواب را میگوییم و با ذکر خدا به خواب میرویم. انتخاب این اذکار با خود شخص است.

ذکر غالب ما مطابق با هفته قبل استغفار خواهد بود. و به خواندن دعای خمس عشر هر صبح تا آخر این برنامه هفتاد روزه مداومت میکنیم.

### مرحله چهارم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت سوم علاوه بر اولویت بالاتریش

۲- حضور قلب در نماز

۳- کنترل زبان



## توضیحات

در این مرحله بر روی گناه با اولویت سوم متمرکز میشویم و از گناهان دارای اولویت بالاتر نیز غافل نخواهیم شد.

در این مرحله تمام تلاش خویش را برای حفظ حضور قلب در نماز به کار میبندیم. بدین صورت که با توجه به معانی نماز و اینکه در محضر چه کسی هستیم سعی میکنیم حضور تحصیل کنیم.

در طول این هفته مراقبت خویش را بر روی [زبان](#) متمرکز میکنیم و تمام خروجی های دهانمان را میپاییم و خطاهای زبان را در دفترچه یادداشت میکنیم.

## مرحله پنجم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت چهارم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- برنامه [تفکر شبانه](#)

۳- کنترل چشم

## توضیحات

در این مرحله بر روی گناه با اولویت سوم متمرکز میشویم و از گناهان دارای اولویت بالاتر نیز غافل نخواهیم شد.

در طول این هفته مراقبت خویش را بر روی چشم متمرکز میکنیم و تمام ورودیهای چشممان را میپاییم و خطاهای آن را در دفترچه یادداشت میکنیم. علاوه بر چشم از زبان نیز غافل نخواهیم شد.

هر شب دقایقی را حداقل ده دقیقه به [تفکر](#) در خویشتن و خدا و مرگ و اسرار عالم اختصاص میدهیم.

## مرحله ششم

- ۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت پنجم علاوه بر اولویت بالاترش
- ۲- برنامه قرائت یک حزب [قرآن](#) به همراه معنی در هر روز
- ۳- کنترل گوش

## توضیحات

در این مرحله علاوه بر تمرکز بر گناه مدنظر این مرحله و اولویت های سابق، روزانه یک حزب قرآن با توجه به معنی را در برنامه روزانه خویش خواهیم گنجاند.

در این مرحله تمرکز خویش را بر روی گوش متمرکز میکنیم و از وارد شدن اصوات نامناسب به آن جلوگیری به عمل می آوریم.

در آخر این مرحله با بررسی دفترچه یاد داشت خویش وضعیت گناهان و اعمال خویش را بررسی میکنیم و تلاش میکنیم در مرحله بعد بهتر از این مرحله باشیم.

## مرحله هفتم

- ۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت ششم علاوه بر اولویت بالاترش
- ۲- بیداری در بین الطلوعین
- ۳- جبران عقب ماندگیهای مراحل قبل

## توضیحات

در این مرحله علاوه بر تمرکز بر گناه مدنظر این مرحله و اولویت های سابق، بین الطلوعین را بیدار میمانیم. حد اقل چهل و پنج دقیقه بعد از اذان صبح میباید بیدار بمانیم. و در این زمان میتوانیم به خواندن دعای خمس عشر یا قرائت یک حزب قرآن پردازیم.

اگر در انجام برنامه های مراحل قبل کمی و کاستی بود در این مرحله میباید جبران شود.

## مرحله هشتم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت هفتم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- بیداری نیم ساعت قبل از اذان صبح برای نماز شب

## توضیحات

در این مرحله علاوه بر تمرکز بر گناه دارای اولویت هفتم و اولویت های سابق، نوبت به خواندن نماز شب میرسد. نیم ساعت قبل از اذان صبح بر میخیزیم و به خواندن نماز شب به طور مختصر میپردازیم.

## مرحله نهم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت هشتم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- خود را در محضر خدا دیدن (حضور)

۳- ذکر غالب لا اله الا الله

## توضیحات

در این مرحله علاوه بر تمرکز بر گناه این مرحله و اولویت های سابق، تمام هم و غم خویش را متوجه حضور میکنیم. حضور کلید رسیدن به ماورای طبیعت است.

خویش را در همه ساعات سعی میکنیم در محضر خدا ببینیم. و عالم را به دید مظهریت برای اسماء و صفاتش بنگریم.

ذکر غالب ما در این مرحله لا اله الا الله خواهد بود که جایگزین استغفار میشود.

## مرحله دهم

۱- تمرکز بر روی گناه دارای اولویت نهم علاوه بر اولویت بالاترش

۲- حفظ حضور با توجه بیشتر

۳- ذکر غالب لا اله الا الله با توجه بیشتر.

## توضیحات

در این مرحله علاوه بر تمرکز بر گناه این مرحله و اولویت های سابق، تمام هم و غم خویش را متوجه حضور میکنیم. حضور کلید رسیدن به ماورای طبیعت است.

خویش را در همه ساعات سعی میکنیم در محضر خدا بینیم. و عالم را به دید مظهریت برای اسماء و صفاتش بنگریم. در حضور میباید نسبت به هفته قبل جهش بیشتر انجام دهیم و در مراقبه بکوشیم

ذکر غالب ما در این مرحله لا اله الا الله خواهد بود که جایگزین استغفار میشود. در ادای لا اله غیر خدا را از دل بیرون میریزیم و با الا الله خدا را جایگزین میکنیم.

## نتیجه مورد انتظار در آخر این برنامه

- ۱- زدودن گناهان از صفحه جان
- ۲- دائم الوضو شدن
- ۳- اهل نماز شب شدن
- ۴- اهل عبادت در بین الطلوعین شدن
- ۵- ذاکر شدن زبان و دل
- ۶- اهل فکر شدن
- ۷- پاک شدن زبان
- ۸- پاک شدن چشم
- ۹- پاک شدن گوش
- ۱۰- اهل حضور شدن
- ۱۱- اهل قرآن شدن