



شرح دعای سی و یک صحیفه سجادیه
طلب توبه – شناخت نفس و رابطه با خداوند
نویسنده : فاطمه پورشفیع

کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

تابستان ۹۷

اللَّهُمَّ يَا مَنْ لَا يَصِفُهُ نَعْتُ الْوَاصِفِينَ

ای خدایی که توصیف صاحب صفات توانایی توصیف تو را ندارد.

وَا يَا مَنْ لَا يُجَاوِزُهُ رَجَاءُ الرَّاجِينَ

ای خدایی که محل امید امیدواران هستی و این حد از تو در نگذرد.

وَا يَا مَنْ لَا يَضِيعُ لَدَيْهِ أَجْرُ الْمُحْسِنِينَ

ای خدایی که اجر نیکوکاران نزد تو ضایع نمی شود.

وَا يَا مَنْ هُوَ مُتْتَهَى خَوْفِ الْعَابِدِينَ

ای خدایی که خوف عبادت کنندگان به تو منتهی می شود.

وَا يَا مَنْ هُوَ غَايَةُ خَشْيَةِ الْمُتَّقِينَ

ای خدایی که تو برای پرهیزگاران محل خشیت هستی (خشیت واقعی در وجود علماء است و حائل بین

بنده و خدا ودوری از معاصی است و خشیت در غیر خدا نیست) - ولی خوف ترسی از غیر خدا است

هَذَا مَقَامٌ مَنْ تَدَاوَلَتْهُ أَيْدِي الدُّنُوبِ،

این جایگاه کسی است که گناهان او را دست به دست داده اند.

وَقَادَتُهُ أَرْمَهُ الْخَطَايَا،

و خطایا زمینه ساز این پیشتازی است.

وَاسْتَحْوَذَ عَلَيْهِ الشَّيْطَانُ،

غلبه شیطان بر خطاکار و گناهکار

فَقَصَّرَ عَمَّا أَمَرَتْ بِهِ تَفْرِيطًا،

پس نسبت به اوامر تو کوتاهی دارد و در راه تو کم گذاشته.

و تَعَاطَى مَا نَهَيْتَ عَنْهُ تَغْرِيرًا

و او از غرور به سمت نواهی گراییده و آنرا دریافت کرده است.

كَالْجَاهِلِ بِقُدْرَتِكَ عَلَيْهِ،

و او در برابر قادریت تو مثل جاهل است.

أَوْ كَالْمُنْكَرِ فَضْلَ إِحْسَانِكَ إِلَيْهِ

یا او مثل منکران فضل و احسان تو را انکار می کند.

حَتَّى إِذَا انْفَتَحَ لَهُ بَصَرُ الْهُدَى،

تا اینکه چشمان هدایت بین برای او گشوده شود.

و تَفَشَّتْ عَنْهُ سَحَابٌ أَلْمَى،

و ابر های کوری در برابرش پراکنده شود.

أُخْصِيَ مَا ظَلَمَ بِهِ نَفْسَهُ،

در این حالت باید ظلم به نفس خود را برشمارد. (برشمردن گناهان خود)

وَ فَكَّرَ فِيمَا خَالَفَ بِهِ رَبَّهُ،

و بیندیشد که چگونه پروردگارش را مخالفت کرده است. (با انجام گناهان و دوری از اوامر الهی)

فَرَأَى كَبِيرَ عَصِيَانِهِ كَبِيرًا

پس در اندیشه خود گناه بزرگ خود را بزرگ شمارد(با مرور به اعمال ناپسند خود تخفیف به خود ندهد- گناه صغیره خود را کبیره پندارد- تا تزکیه نفس صورت گیرد)

وَ جَلِيلَ مُخَالَفَتِهِ جَلِيلًا

و شخص گناهکار باید گناه خود را بزرگ پندارد و مخالفت با خدا را عظیم داند.

فَأَقْبَلَ نَحْوَكَ مُؤْمَلًا لَكَ مُسْتَحْيَا مِنْكَ،

پس بنده گناهکار با چنین حالی به امید به سمت می آید در حالیکه از تو شرمسار است.

وَ وَجَّهَ رَغْبَتَهُ إِلَيْكَ ثِقَةً بِكَ،

و در این حال تو نقطه اعتماد و اطمینان او هستی و او به تو رغبت نشان داده است.

فَأَمَّاكَ بِطَمَعِهِ يَقِينًا،

پس این بنده جدا شده از گناه با یقین و نیز با بار طمع اش آهنگ تو کرده است.

وَ قَصَدَكَ بِخَوْفِهِ إِخْلَاصًا،

و این انسان بینا شده، مخلصانه، با خوف حاصله از تو، قصد تو کرده است.

قَدْ خَلَا طَمَعُهُ مِنْ كُلِّ مَطْمُوعٍ فِيهِ غَيْرِكَ،

طمع او طمع غیر تو نیست و از غیر تو بیرون است.

وَ أَفْرَخَ رَوْعَهُ مِنْ كُلِّ مَخْذُورٍ مِنْهُ سِوَاكَ

این خوف و خشیت بنده گناهکار فقط برای توست. او از غیر تو هراسی ندارد.

فَمَثَلٌ بَيْنَ يَدَيْكَ مُتَضَرِّعًا،

پس در برابر تو زاری کنان ایستاده

وَ غَمَّضَ بَصَرَهُ إِلَى الْأَرْضِ مُتَخَشِّعًا،

با دیده ای خاشعانه و به زیر افکنده

وَ طَاطَأَ رَأْسَهُ لِعِزَّتِكَ مُتَذَلِّلًا،

در برابر عزت تو متذللانہ سر فرود آورده

وَ أَبْتَنَكَ مِنْ سِرِّهِ مَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنْهُ خُضُوعًا،

آشکار ساخته سرش را خاضعانه از آنچه که تو خود به آن آگاه تری.

وَ عَدَدَ مِنْ ذُنُوبِهِ مَا أَنْتَ أَحْصَى لَهَا خُشُوعًا،

و گناهانش را می شمارد خاشعانه از آنچه که تو حسابش را داری.

وَ اسْتَعَاثَ بِكَ مِنْ عَظِيمٍ مَا وَقَعَ بِهِ فِي عِلْمِكَ وَ قَبِيحٍ مَا فَضَحَهُ فِي حُكْمِكَ

به سوی تو استغاثه و فریادرسی دارد از بزرگترین ما وقعی که تحت علم تو بر او وارد شده

و از زشت ترین آنچه که بنا بر حکمت، او را رسوا ساختی.

مِنْ ذُنُوبٍ أَدْبَرَتْ لَدَائِبُهَا فَذَهَبَتْ، وَ أَقَامَتْ تَبِعَاتُهَا فَلَزِمَتْ

از گناہانی که لذت‌هایش سپری شده و تمام شده فقط تبعات آن و وبال آن باقی مانده است.

لَا يُنْكِرُ - يَا إِلَهِي عَدْلَكَ إِنَّ عَاقِبَتَهُ،

منکر نمی شود، ای خدای من، اگر عقوبتش کنی منکر عدل تو نمی شود.

وَلَا يَسْتَعْظِمُ عَفْوَكَ إِنَّ عَفْوَتَ عَنْهُ وَرَحِمَتَهُ،

گذشت تو را که از روی رحمت است بزرگ نشمارد.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَلِيمُ الَّذِي لَا يَتَعَاظَمُهُ غُفْرَانُ الذَّنْبِ الْعَظِيمِ

همانا تو پروردگار کریم و بزرگی هستی که بخشیدن گناه بزرگ و کبیره در نظرت بزرگ و عظیم نیست.

اللَّهُمَّ فَهَذَا أَنَا ذَا قَدِّ جِتِّكَ مُطِيعًا لِأَمْرِكَ فِيمَا أَمَرْتَ بِهِ مِنَ الدُّعَاءِ، مُتَنَجِّزًا وَعَدْلًا فِيمَا وَعَدْتَ بِهِ مِنْ الْإِجَابَةِ، إِذْ تَقُولُ:

بار الها، منم که مطیع امر توام در آنچه که در دعا امر فرمودی، منتظر وعده توام در اجابت از آنچه که وعده دادی؛ آنگاه که گفتی:

ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ"

مرا بخوانید تا اجابت کنم. "دعا از بنده واجابت از خدا."

با خلوص دل دعا کن و یقین داشته باش که با دعا کردن اجابت بر آن نوشته شده است.

بدان که اجابت پشت در است.

ولی دریافت اجابت بنابر حکمت الهی است،

هرگز از اجابت در دعاء نا امید و مأیوس نشو. بدان حکمت‌های بسیار در اجابت نشدن دعا نهفته است."

اللَّهُمَّ فَصَلْ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَالْقِنِي بِمَغْفِرَتِكَ كَمَا لَقَيْتَكَ بِإِقْرَارِي، وَارْفَعْنِي عَنْ مَصَارِعِ الذُّنُوبِ كَمَا وَضَعْتَ لَكَ نَفْسِي، وَاسْتُرْنِي بِسِتْرِكَ كَمَا تَأْتِينِي عَنِ الْإِنْتِقَامِ مِنِّي.

الهی با درود بر محمد و آل او، با آمرزش و گذشت خود با من برخورد کن همچنانکه من برای اعتراف به گناهانم به تو روی آوردم. از لغزش در گناهان و سقوط در آن مرا باز دار (بی‌اعتنایی به گناه) همانگونه که من نفسم را به خاطر تو از گناه دور ساختم و بسوی تو ارتقاء دادم. و آبرویم را حفظ کن همچنانکه در انتقام بر من درنگ کردی.

اللَّهُمَّ وَثَبْتَ فِي طَاعَتِكَ نَبِيَّيَ، وَأَحْكَمَ فِي عِبَادَتِكَ بَصِيرَتِي، وَوَفَّقَنِي مِنَ الْأَعْمَالِ لِمَا تَغْسِلُ بِهِ دَنَسَ الْخَطَايَا عَنِّي، وَتَوْفَّقَنِي عَلَى مِلَّتِكَ وَمِلَّةِ نَبِيِّكَ: مُحَمَّدٍ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - إِذَا تَوَفَّقْتَنِي

بار الهی نیت مرا ثابت ساز و در عبادت بصیرت و روشنائی را بر من محکم دار. و مرا به اعمالی موفق بدار که به وسیله آن چرک گناهان و خطایا را از خودم بشورانم. و مرا بر شیوه خود و سنت نبی خود محمد (ع) بمیران زمانیکه اجلم فرا رسید.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَتُوبُ إِلَيْكَ فِي مَقَامِي هَذَا مِنْ كِبَائِرِ ذُنُوبِي وَصَغَائِرِهَا، وَبِوَاطِنِ سَيِّئَاتِي وَظَوَاهِرِهَا، وَسَوَالِفِ زَلَاتِي وَحَوَادِثِهَا، تَوْبَةً مَنْ لَا يُحَدِّثُ نَفْسَهُ بِمَعْصِيَةٍ، وَلَا يُضْمِرُ أَنْ يَعُودَ فِي خَطِيئَةٍ

بار الهی، من در جایگاه بندگی خود به سوی تو توبه می‌کنم از معصیتهای صغیره و کبیره، از معصیتهایی که که یا ظاهر است یا پنهان. توبه می‌کنم از لغزشها و رخدادهای دیرینه.

توبه می کنم چنان توبه ای که حدیث نفس به معصیت نکنم و میل برگشت به خطا را نداشته باشم.

وَ قَدْ قُلْتُ - يَا إِلَهِي

فِي مُحْكَمِ كِتَابِكَ: إِنَّكَ تَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِكَ، وَ تَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ، وَ تُحِبُّ التَّوَّابِينَ، فَاقْبَلْ -
تَوْبَتِي كَمَا وَعَدْتَهُ، وَ اغْفُ عَنِ سَيِّئَاتِي كَمَا ضَمَنْتَ، وَ أَوْجِبْ لِي مَحَبَّتَكَ كَمَا شَرَطْتَ
وَ لَكَ - يَا رَبِّ

شَرَطِي أَلَا أَعُوذُ فِي مَكْرُوهِكَ، وَ ضَمَانِي أَنْ لَا أَرْجِعَ فِي مَذْمُومِكَ، وَ عَهْدِي أَنْ أَهْجُرَ جَمِيعَ -
مَعَاصِيكَ

بار الهی تو در کتاب محکم خود گفتی ، که توبه را از بندگان خود قبول خواهی کرد و از گناهان آنها در می گذاری و توبه کنندگان را دوست داری؛ پس توبه مرا قبول نما همچنانکه وعده دادی و از سیئاتم در گذر همچنانکه توظمانت کردی. محبتت را بر من واجب گردان همانطور که شرط کردی.

فقط برای تو- ای پروردگارم؛

شرط من با تو این است که به آنچه که مکروه است و ناپسند ، باز نگردم. و ضمانتم این است که در اموری که نزد تو مذموم است رجوع نکنم و پیمان من با تو این است که از جمیع گناهان و معاصی دوری گزینم.

اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَعْلَمُ بِمَا عَمِلْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا عَلِمْتَ، وَ اصْرِفْنِي بِقُدْرَتِكَ إِلَى مَا أَحْبَبْتَ

بار الها ، تو به آنچه عمل کردم آگاه تری. پس مرا ببخش نسبت به آنچه که آگاهی و با قدرت خود مرا به سمت آنچه که دوست داری باز گردان.

اللَّهُمَّ وَ عَلَيَّ تَبِعَاتٌ قَدْ حَفِظْتُهُنَّ، وَ تَبِعَاتٌ قَدْ نَسِيتُهُنَّ، وَ كُلُّهُنَّ بِعَيْنِكَ الَّتِي لَا تَنَامُ، وَ عِلْمِكَ الَّذِي لَا يَنْسَى، فَعَوِّضْ مِنهَا أَهْلَهَا، وَ احْطُطْ عَنِّي وَزْرَهَا، وَ خَفِّفْ عَنِّي ثِقَلَهَا، وَ اعْصِمْنِي مِنْ أَنْ أُقَارِفَ مِثْلَهَا.

بار الها- بر اثر وزر و گناهان ، وبالهایی بر ذمه من است که آنها را به یاد دارم، ولی آن وزر و گناه را البته من فراموش کرده ام . ولی کل عملکرد در برابر چشم توست که به خواب نمی رود و در بارگاه علم تو فراموش نمی شود. پس به صاحبانش در برابر آن وزر عوضی عطا فرما ، و مرا هم با این عوض از آن وزر و گناه دور نما ،(شستشویم ده)و بار سنگینش را از دوشم بردار و مرا از ارتکاب مانند آنها باز دار و پاک دار.

اللَّهُمَّ وَ إِنَّهُ لَا وِفَاءَ لِي بِالتَّوْبَةِ إِلَّا بِعِصْمَتِكَ، وَ لَا اسْتِمْسَاكَ بِي عَنِ الْخَطَايَا إِلَّا عَن قُوَّتِكَ، فَقَوِّئِي بِقُوَّةِ كَافِيَةٍ، وَ تَوَكَّلِي بِعِصْمَةِ مَانِعَةٍ.

بار الها، من توانایی وفا به عهد (توبه) خودم را ندارم مگر تو مرا نگهداری. خطا و گناهان را نتوانم از خود دور سازم مگر با قدرت و توانایی تو . پس مرا قوت ده به نیروی خود تا در برابر عهد و پیمان و وفای به آن مقاوم باشم؛ و موانع را با دوستی و محبت خود از من دور نما

اللَّهُمَّ أَيُّمَا عَبْدٍ تَابَ إِلَيْكَ وَهُوَ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ فَاسْخُ لَتَوْبَتِهِ، وَ عَائِدٌ فِي ذَنْبِهِ وَ خَطِيئَتِهِ،
فَأِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَكُونَ كَذَلِكَ، فَاجْعَلْ تَوْبَتِي هَذِهِ تَوْبَةً لَا أَحْتَاجُ بَعْدَهَا إِلَى تَوْبَةٍ، تَوْبَةً مُوجِبَةً
لِمَحْوِ مَا سَلَفَ، وَ السَّلَامَةَ فِيمَا بَقِيَ.

بار الها، هر بنده ای که به سوی تو توبه کند ، او در علم غیب تو فسخ کننده توبه است.
برگشت کننده است به سوی گناه و کارهای زشت (و توبه اش را فراموش می کند) همانا
من به تو پناه می برم از اینکه اینگونه باشم؛ پس قرار بده توبه مرا که دیگر به گناه باز نگردم و
دوباره توبه بعد از گناه مجدد نصیبم نگردد، آنگونه توبه کنم که توبه نصوح باشد و بازگشت
به گناه در آن منع شده باشد. به من توبه ای عطا نما که محو کننده گناهان گذشته ام باشد و
موجبات سلامتی مرا در باقیمانده عمر فراهم سازد.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعْتَذِرُ إِلَيْكَ مِنْ جَهْلِي، وَ أَسْتَوْهِبُكَ سُوءَ فِعْلِي، فَاضْمُنِّي إِلَي كُنْفِ رَحْمَتِكَ تَطَوُّلاً،
وَ اسْتُرْنِي بِسِتْرِ عَافِيَتِكَ تَفَضُّلاً

بار الها، من عذر غفلت و جهل دارم و بیخس بدی کردارم را ، پس ضمانت نما برای من
رحمت طولانی خود را و پیوشان از روی فضل خود جامه عافیت را.

اللَّهُمَّ وَ إِنِّي أُتُوبُ إِلَيْكَ مِنْ كُلِّ مَا خَالَفَ إِرَادَتَكَ، أَوْ زَالَ عَنْ مَحَبَّتِكَ مِنْ خَطَرَاتِ قَلْبِي، وَ
لَحْظَاتِ عَيْنِي، وَ حِكَايَاتِ لِسَانِي، تَوْبَةً تَسْلَمُ بِهَا كُلُّ جَارِحَةٍ عَلَي حِيَالِهَا مِنْ تَبَعَاتِكَ، وَ تَأْمَنُ
مِمَّا يَخَافُ الْمُعْتَدُونَ مِنْ أَلِيمِ سَطْوَاتِكَ

بار الها، من توبه می کنم به سوی تو از هر آنچه که مخالف اراده توست، یا بیرون از حد
محبت توست، از نیت های بد(سوءظن) از نگاههای لحظه ای گناه، از بیانات ناشایسته زبانی،

توبه می کنم توبه ای که جوارح مرا از تبعات حاصله از گناه سالم دارد و ایمن سازی مرا از آنچه که بیدادگران از آن می ترسند.

اللَّهُمَّ فَارْحَمْ وَخَدِّتِي بَيْنَ يَدَيْكَ، وَوَجِّبْ قَلْبِي مِنْ خَشْيَتِكَ، وَاضْطْرَابِ أَرْكَانِي مِنْ هَيْبَتِكَ،
فَقَدْ أَقَامْتَنِي - يَا رَبُّ

ذُنُوبِي مَقَامَ الْخِزْيِ بِفِنَائِكَ، فَإِنْ سَكَتُ لَمْ يَنْطِقْ عَنِّي أَحَدٌ، وَإِنْ شَفَعْتُ فَلَسْتُ بِأَهْلِ الشَّفَاعَةِ -

بار الها، به تنهاییم به بنده ای که جز تو کسی را ندارد و تنها تو را دارد ، رحم کن . قلبم را از خشیت بر خود و اعضایم را از اضطراب از هیبت خود، به تعادل رسان.

پروردگارم ، گناهانم مرا در جایگاه رسوایی قرار داده است(در حالیکه می بایست فناء الی الله داشته باشم) اگر سکوت کنم احدی در باره ام سخن نگوید و اگر وسیله ای ، طلب کنم سزاوار شفاعت نیستم."

در توضیح مختصری در باره "فناء الی الله" این امور مکشوف خواهد شد."

"فنا در لغت؛ به معنای نابودی و نیستی است. نقطه مقابل بقا و ماندن است؛ مثلاً خداوند از مقوله بود و بقا است و سایر موجودات از مقوله نبود و فنا هستند. در اصطلاح؛ به معنای خود را ندیدن و نیافتن است. البته نه به معنای از خود بیگانگی، بلکه آدمی به دلیل حضور در ساحت قدسی پروردگار، خود را هیچ نمی بیند و از هر چه غیر خدا است، دل تهی می کند مقام به منزل و مرتبه ای گویند که عارف پس از سالها رنج و تهذیب و مرارت بدان دست یافته است. بنابراین، زوال و تغییر چیزی که با صعوبت طی شده، عادتاً و غالباً به سهولت انجام نمی گیرد و ثابت و ماندنی است.

در مقام فنا، انسان خود و بندگی خود، تمایلات و تمنیات خود و جهان اطراف را در قبال حضرت حق هیچ نمی‌پندارد و فقط به خدا نظر دارد. اولیای الهی هر چه مشاهده می‌کنند حق است؛ خواه با واسطه یا بی‌واسطه. این واسطه گاه، همان اسما و صفات الهی است که برای ارباب سلوک و معرفت، حتی این حجاب‌های نوری هم برطرف می‌گردد:

«الاهی هَب لی کمال الانقطاع إِلیک... حتی تخرق ابصار القلوب حجب النور...».

آری این نهایت درجه فنا است که بعد از آن، انسان محو کلی می‌شود و اضمحلال تام رُخ می‌دهد. این جا است که با گوش حق می‌شنود، با چشم حق می‌بیند و به لسان حق نطق می‌کند."

در زیارت شعبانیه " الاهی هَب لی کمال الانقطاع الیک... حتی تخرق ابصار القلوب حُجب النور... "

خَرِق حُجُب، مؤمن در این مرحله از خداوند تقاضا می‌کند که حجاب‌هایی که بین او و خدا است برداشته شود.

آری ممکن است انسان به جایی برسد که بین او و معبودش چیزی جز نور اسما و صفات حق تعالی حایل و فاصل نباشد. نیز ممکن است به جایی برسد که حتی این حجاب‌های نورانی نیز خرق گردد. سالک، از این حجاب‌ها نیز عبور می‌کند و محو کلی می‌شود. آن وقت هر چه می‌بیند، تماماً حق است. و هر چه می‌شنود عین حق است. گویی با چشم حق می‌بیند، با گوش حق می‌شنود و به لسان حق نطق می‌کند و از غیر حق ناپینا می‌گردد. این است منتهای فنای فی الله. اضمحلال مطلق و تلاشی تام.

با تمام توضیحات و تعبیراتی که در مقام فنا و لقای خدا گفته شد، باید بدانیم: «اکتناه ذات»

برای همیشه محال است؛ یعنی پی بردن به کنه ذات باری تعالی جز برای حضرت احدیت برای احدی ممکن و میسر نیست و بحث فنا، منافات با این قضیه ندارد.

(در کافی ج ۲ ص ۳۵۲) حدیث قدسی به نقل از خداوند تعالی نقل شده - بنده مؤمن تقرب می جوید بوسیله فرائض و نوافل تا آنجا که فرمود: نزدیک می شود ، نزدیک می شود، تا جائی که می شوم چشم او و گوش او و دست او.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَشَفِّعْ فِي خَطَايَايَ كَرَمَكَ، وَعُدْ عَلَيَّ سَيِّئَاتِي بِعَفْوِكَ، وَ لَا تَجْزِنِي جَزَائِي مِنْ عُقُوبَتِكَ، وَ ابْسُطْ عَلَيَّ طَوْلَكَ، وَ جَلِّلْنِي بِسِتْرِكَ، وَ افْعَلْ بِي فِعْلَ عَزِيزٍ تَضَرَّعَ إِلَيْهِ عَبْدٌ ذَلِيلٌ فَرَحِمَهُ، أَوْ غَنَى تَعَرَّضَ لَهُ عَبْدٌ فَقِيرٌ فَنَعَشَهُ

با درود بر محمد و آل محمد ، از خداوند درخواست می کنم ، که در برابر خطاهایم کرمش را شفیع من قرار دهد. با عفو و گذشت خود ، گناهانم را ببخشد و مرا دچار عقوبت ناشی از گناه که سزاوار عقوبت هستم ، نکند. بر من احسان خود را بگشاید. با پرده پوشی مرا مورد رحمت خود و بزرگواری خود قرار دهد. با من مقتدرانه رفتار کن به گونه ای که با اشک و تضرع و ذلیلانه به درگاه او رفته و خواهان رحمت اوست. او غنی است که عبد فقیر و نیازمندی در برابرش به خاک افتاده و اوست توانگری که شخص عاجز را از زمین بلند می کند.

اللَّهُمَّ لَا خَفِيرَ لِي مِنْكَ فَلْيَخْفُرْنِي عِزُّكَ، وَ لَا شَفِيعَ لِي إِلَيْكَ فَلْيَشْفَعْ لِي فَضْلُكَ، وَ قَدْ أَوْجَلْتَنِي خَطَايَايَ فَلْيُؤَمِّنِي عَفْوِكَ

فَمَا كُلُّ مَا نَطَقْتُ بِهِ عَنْ جَهْلِ مَنِّي بِسُوءِ أَثْرِي، وَ لَا نِسْيَانٍ لِمَا سَبَقَ مِنِّي ذَمِيمٍ فَعَلِي، لَكِن لَتَسْمَعَ
 سَمَاوُكَ وَ مَنْ فِيهَا وَ أَرْضُكَ وَ مَنْ عَلَيْهَا مَا أَظْهَرْتُ لَكَ مِنَ النَّدَمِ، وَ لَجَأْتُ إِلَيْكَ فِيهِ مِنَ التَّوْبَةِ
 فَلَعَلَّ بَعْضَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَرْحَمُنِي لِسُوءِ مَوْقِفِي، أَوْ تُدْرِكُهُ الرَّقَّةُ عَلَيَّ لِسُوءِ حَالِي فَيُنَالِنِي مِنْهُ
 بِدَعْوَةٍ هِيَ أَسْمَعُ لَدَيْكَ مِنْ دُعَائِي، أَوْ شَفَاعَةٍ أَوْ كَدِّ عِنْدَكَ مِنْ شَفَاعَتِي تَكُونُ بِهَا نَجَاتِي مِنْ
 غَضَبِكَ وَ فَوْزَتِي بِرِضَاكَ.

بار الهی، پناهی برای من جز تو نیست، عزتی جز تو مرا پناه نمی دهد. جز تو شفیع برایم
 نیست و فضل تو باید شفیع من باشد، اشتباهات و خطاهایم مرا به هراس انداخته پس عفو تو
 ایمن ساز من است. پس آنچه بر زبان راندم ، از روی جهل و نادانی و یا بر اثر فراموشکاری
 های پیشین ذمه ای بر دوش من گذاشته ، نیست. بلکه از آن رو است که تو شنوای هر آنچه
 که در آسمان و زمین و محل آفریدگان توست ، در این بین ، ندامتی (پشیمانی از گناه) را
 اظهار کردم که تو شنوای آن هستی تا شاید یکی از خلق آفرینش تو به سبب رحمت تو بر
 پریشان حالیم رحم نماید، یا بر آشفتگی من رقت آورد و شفیع من قرار گیرد؛ و دعائی از
 جانب او در حقم شنیده شود یا شفاعتی نزد تو از من بکند که این وسیله نجات من از غضب
 تو باشد و رستگاری من به خشنودی تو از من باشد. (وقتی صدای دعا از متقاضی بلند شود ،
 بالاخره خداوند و اولیاء او و ملائکه او شنوا هستند و این شنیدن ، شفاعتی را نزد خداوند
 موجب می گردد.

اللَّهُمَّ إِنْ يَكُنِ النَّدَمُ تَوْبَةً إِلَيْكَ فَأَنَا أَنَدِمُ النَّادِمِينَ، وَ إِنْ يَكُنِ التَّرْكُ لِمَعْصِيَتِكَ إِنْابَةً فَأَنَا أَوْلُ
 الْمُئْبِينَ، وَ إِنْ يَكُنِ الْاسْتِغْفَارُ حِطَّةً لِلذُّنُوبِ فَأِنِّي لَكَ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ.

بار الهی، اگر پشیمانی از گناه ، توبه به حساب می آید پس من پشیمان ترین پشیمانها هستم.
و اگر ترک گناه و معصیت توبه باشد پس من اولین انابه کننده هستم، و اگر طلب توبه
(استغفار) گناهان را می ریزد پس من پیش تو از مستغفریم که طلب استغفار از پیشگاهت
دارد.

استغفرالله واتوب الیه -

دو توبه داریم ؛ یکی توبه عبد است بسوی مولای و خدا تواب است و رجوع عبد را می
پذیرد و یکی توبه مولای عبد است و مولای لطفش شامل حال عبد می شود و توبه او را می
پذیرد. هر توبه که انسان به طرف خدا دارد ، مسبوق است به توبه قبلی خدا بر انسان ، تا خدا
بر انسان توبه نکند انسان توفیق توبه پیدا نمی کند چون توبه و رجوع نعمت است و باید خدا
توبه کند بر بنده تا بنده بیدار شود و این لطف خداست، و اگر لطف خدا بنده خوابیده را
بیدار کرد پس خداوند در آنصورت توبه او را می پذیرد . اول توبه، انسان خوابیده را بیدار
می کند و انسان بیدار شده بسوی خدا رجوع می کند و خدا رجوع انسان تائب را می
پذیرد. توبه اولی ، توبه ابتدائی که رجوع الهی است و آن را خدا نصیب هر کس نمی کند .
چندین بار مهلت می دهد و اگر کسی در همه این ادوار لطف حق را پشت سر گذاشت پس
او از آن به بعد انسان را به حال خود رها می کند و او از آن به بعد مکلف به توبه است ،
حال یا موفق به توبه می شود یا موفق به توبه نمی شود. که اگر موفق شود فیض الهی شامل
حالش می گردد و اگر موفق به توبه نشد خدا فیض خودش را قطع می کند. (برگرفته از سخنان
ایت الله جوادی آملی در تفسیر سوره بقره)

اللَّهُمَّ فَكَمَا أَمَرْتَ بِالتَّوْبَةِ، وَضَمِنْتَ الْقَبُولَ، وَحَثَّتَ عَلَى الدُّعَاءِ، وَوَعَدْتَ الاجَابَةَ، فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاقْبَلْ تَوْبَتِي، وَ لَا تَرْجِعْنِي مَرْجِعَ الْخَيْبَةِ مِنْ رَحْمَتِكَ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ عَلَى الْمُذْنِبِينَ، وَ الرَّحِيمُ لِلْخَاطِئِينَ الْمُنِيبِينَ

بارالها، تو امر به توبه دادی و قبولی آنرا ضمانت کردی، و ترغیب کردی بر دعا و اجابت را و عده دادی؛ پس با درود بر محمد و آل محمد توبه مرا قبول نما، و مرا از رحمت نا امید نکن. همانا تو توبه پذیر هستی و توبه گناهکاران قبول می کنی و مهربان هستی برای خطاکاران و إنابه کنندگان.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، كَمَا هَدَيْتَنَا بِهِ، وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، كَمَا اسْتَنْقَذْتَنَا بِهِ، وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، صَلَاةً تَشْفَعُ لَنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ يَوْمَ الْفَاقَةِ إِلَيْكَ، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، وَ هُوَ عَلَيْكَ يَسِيرٌ

با درود بر محمد و آل محمد ، که به توسط او بود که ما را هدایت کردی .

و درود بر محمد و آل محمد که ما را به توسط او از گمراهی رهایی بخشیدی.

و با درود بر محمد و آل محمد ، آن درودی که موجب شفاعت ما در روز قیامت گردد آن روزی که روز نیاز به سوی توست. زیرا تو بر هر کاری قادری و در برابر قدرت بی پایان تو این برای تو آسان است.

والسلام على من اتبع الهدى