

## 1. متن کامل مناجات شعبانیه

متن کامل مناجات شعبانیه به شرح زیر است:

این مناجات را که از ابن خالویه روایت شده بخواند؛ به گفته او این مناجات حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) و امامان پس از اوست که در ماه شعبان می خوانند:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اسْمَعْ دُعَائِي إِذَا دَعَوْتُكَ وَ اسْمَعْ نِدَائِي إِذَا نَادَيْتُكَ وَ أَقْبَلْ عَلَيَّ إِذَا نَاجَيْتُكَ فَقَدْ هَرَبْتُ إِلَيْكَ وَ وَقَفْتُ بَيْنَ يَدَيْكَ مُسْتَكِينًا لَكَ مُتَضَرِّعًا إِلَيْكَ رَاجِبًا لِمَا لَدَيْكَ تَوَائِبِي وَ تَعَلَّمُ مَا فِي نَفْسِي وَ تَخْبِرُ حَاجَتِي وَ تَعْرِفُ ضَمِيرِي وَ لَا يَخْفَى عَلَيْكَ أَمْرٌ مُنْقَلَبِي وَ مَتَوَائِي وَ مَا أُرِيدُ أَنْ أَبْدِيَ بِهِ مِنْ مَنَاطِقِي وَ اتَّفَوَّهَ بِهِ مِنْ طَلِبَتِي وَ أَرْجُوهُ لِعَاقِبَتِي وَ قَدْ جَرَّتْ مَقَادِيرُكَ عَلَيَّ يَا سَيِّدِي فِيمَا يَكُونُ مِنِّي إِلَى آخِرِ عُمْرِي مِنْ سَرِيرَتِي وَ عِلَانِيَتِي وَ بَيْدِكَ لَا يَبِيدُ غَيْرُكَ زِيَادَتِي وَ نَقْصِي وَ نَفْعِي وَ ضَرِي إِلَهِي إِنْ حَرَمْتَنِي فَمَنْ ذَا الَّذِي يَرْزُقُنِي وَ إِنْ خَدَلْتَنِي فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُنِي

خدایا! بر محمد و خاندان محمد درود فرست، و شنوای دعایم باش آنگاه که می خوانمت، و صدایم را بشنو گاهی که صدایت می کنم، و به من توجه کن هنگامی که با تو مناجات می نمایم، همانا به سوی تو گریختم، و در حال درماندگی و زاری در برابرت ایستادم، پاداشی را که نزد توست امیدوارم، آنچه را که در درون دارم می دانی، بر حاجتم خبر داری، نهانم را می شناسی، کار بازگشت به آخرت و خانه ابدی ام بر تو پوشیده نیست، و آنچه که می خواهم به زبان آرم، و خواهش خویش را بازگو کنم و هم آنچه را که برای عاقبتم امید دارم، بر تو پنهان نیست، همانا آنچه تقدیر نموده ای بر من ای آقای من در آنچه که تا پایان عمر بر من فرود می آید از نهان و آشکارم جاری شده است، و تنها به دست توست نه به دست غیر تو فروزی و کاستی ام و سود و زیانم، خدایا! اگر محروم کنی پس کیست آن که به من روزی دهد؟ و اگر خوارم سازی پس کیست آن که به من یاری رساند.

إِلَهِي أَعُوذُ بِكَ مِنْ غَضَبِكَ وَ خُلُولِ سَخَطِكَ إِلَهِي إِنْ كُنْتُ غَيْرَ مُسْتَأْهِلٍ لِرَحْمَتِكَ فَأَنْتَ أَهْلٌ أَنْ تَجُودَ عَلَيَّ بِفَضْلِ سَعَتِكَ إِلَهِي كَاتِبِي بِنَفْسِي وَ آفَقَهُ بَيْنَ يَدَيْكَ وَ قَدْ أَظْلَمْتُ حُسْنَ تَوَكُّلِي عَلَيْكَ فَقُلْتُ [فَفَعَلْتُ] مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَ تَعَمَّدْتَنِي بِعَفْوِكَ إِلَهِي إِنْ عَفَوْتَ فَمَنْ أَوْلَى مِنِّي بِذَلِكَ وَ إِنْ كَانَ قَدْ دَنَا أَجَلِي وَ لَمْ يَدْنِنِي [يَدْنِي] مِنْكَ عَمَلِي فَقَدْ جَعَلْتَ الْإِقْرَارَ بِالذَّنْبِ إِلَيْكَ وَسَيِلَتِي إِلَهِي قَدْ جَرَّتْ عَلَيَّ نَفْسِي فِي النَّظَرِ لَهَا فَلَهَا الْوَيْلُ إِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَهَا إِلَهِي لَمْ يَزَلْ بِرُكِّكَ عَلَيَّ أَيَّامَ حَيَاتِي فَلَا تَقْطَعْ بِرُكِّكَ عَلَيَّ فِي مَمَاتِي إِلَهِي كَيْفَ آيَسُ مِنْ حُسْنِ نَظَرِكَ لِي بَعْدَ مَمَاتِي وَ أَنْتَ لَمْ تَوَلِّني [تَوَلِّني] إِلَّا الْجَمِيلَ فِي حَيَاتِي

خدایا! به تو پناه می آورم از خشم و از فرود آمدن غضبت. خدایا! اگر شایسته رحمت نیستی، تو سزاواری که بر من با فراوانی فضل بخشش نمای، خدایا! گویی من با همه هستی ام در برابرت ایستاده ام، درحالی که حسن اعتمادم بر تو، بر وجودم سایه افکنده است، و آنچه را تو شایسته آنی بر من جاری کرده ای و مرا با عفو پوشانده ای، خدایا! اگر گذشت کنی، چه کسی از تو سزاوارتر به آن است؟ و اگر مرگم نزدیک شده باشد و معلم مرا به تو نزدیک نکرده، اعترافم را به گناه وسیله خویش به بارگاہت قرار دادم. خدایا بر نفسم در فرمانبری از آن گناه بار کردم، پس وای بر او اگر او را یامرزی، خدایا نیکی ات بر من در روزهای زندگی ام پیوسته بود، پس نیکی خویش را در هنگام مرگم از من قطع مکن. خدایا چگونه از حسن توجهت پس از مرگ ناامید شوم؟، درحالی که در طول زندگی ام مرا جز به نیکی سرپرستی نکردی.

إِلَهِي تَوَلَّ مِنْ أَمْرِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَ عُدَّ عَلَيَّ بِفَضْلِكَ عَلَيَّ مُذْنِبٌ قَدْ عَمَرَهُ جَهْلُهُ إِلَهِي قَدْ سَتَرْتَ عَلَيَّ ذُنُوبًا فِي الدُّنْيَا وَ أَنَا أَحْوَجُ إِلَى سِتْرِهَا عَلَيَّ مِنْكَ فِي الْآخِرَةِ [إِلَهِي قَدْ أَحْسَنْتَ إِلَيَّ] إِذْ لَمْ تُظْهِرْهَا لِأَحَدٍ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ فَلَا تَقْضِ حَنِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَيَّ رُغُوسَ الْأَشْهَادِ إِلَهِي جُودُكَ بَسْطَ أَمْلِي وَ عَفْوُكَ أَفْضَلَ مِنْ عَمَلِي إِلَهِي فَسَرَّنِي بِلِقَائِكَ يَوْمَ تَقْضَى فِيهِ بَيْنَ عِبَادِكَ إِلَهِي اعْتِدَارِي إِلَيْكَ اعْتِدَارٌ مَنْ لَمْ يَسْتَعْنِ عَنْ قَبُولِ عُدْرِهِ فَاقْبَلْ عُدْرِي يَا أَكْرَمَ مَنْ اعْتَدَرَ إِلَيْهِ الْمُسِيئُونَ

خداوندا کارم را چنان که سزاوار آنی بر عهده گیر، خدایا به سوی من با فضلت بازگرد، به سوی گناهکاری که جهلش سرپایش را پوشانده، خدایا گناهانی را در دنیا بر من پوشانده، که بر پوشاندن آن در آخرت محتاج ترم، گناهم را در دنیا برای هیچ یک از بندگان شایسته ات آشکار نکردی، پس مرا در قیامت در برابر دیدگان مردم رسوا مکن، خدایا جود تو آرزویم را گسترده ساخت، و عفو تو از عمل من برتری گرفت. بار خدایا، روزی که در آن میان بندگان حکم می کنی، مرا به دیدارت خوشحال کن. خدایا عذرخواهی من از پیشگاهت عذرخواهی کسی است که از پذیرفتن عذرش بی نیاز نگشته، پس عذرم را بپذیر ای کریمترین کسی که بدکاران از او پوزش خواستند

**إِلَهِي لَا تَزِدْ حَاجَتِي وَلَا تُخَيِّبْ طَمَعِي وَلَا تَقْطَعْ مِنْكَ رَجَائِي وَ أَمَلِي إِلَهِي لَوْ أَرَدْتَ هَوَانِي لَمْ تَهْدِنِي وَ لَوْ أَرَدْتَ فَضِيحَتِي لَمْ تُعَافِنِي إِلَهِي مَا أَظُنُّكَ تَزِدُنِي فِي حَاجَةٍ قَدْ أَفْنَيْتَ عُمْرِي فِي طَلِبِهَا مِنْكَ إِلَهِي فَلَيْتَ الْحَمْدُ أَبَدًا أَبَدًا دَانِمَا سَرَمَدًا يَزِيدُ وَ لَا يَبِيدُ كَمَا تَحِبُّ وَ تَرْضَى إِلَهِي إِنْ أَخَذْتَنِي بِجُزْمِي أَخَذْتَنِي بِعَفْوِكَ وَ إِنْ أَخَذْتَنِي بِذُنُوبِي أَخَذْتَنِي بِمَغْفِرَتِكَ وَ إِنْ أَخَذْتَنِي النَّارَ أَعْلَمْتُ أَهْلِهَا أَنِّي أَحِبُّكَ إِلَهِي إِنْ كَانَ صَعْرٌ فِي جَنْبِ طَاعَتِكَ عَمَلِي فَقَدْ كَبُرَ فِي جَنْبِ رَجَائِكَ أَمَلِي إِلَهِي كَيْفَ أُنْقَلِبُ مِنْ عِنْدِكَ بِالْخَيْبَةِ مَحْرُومًا وَ قَدْ كَانَ حُسْنُ ظَنِّي بِجُودِكَ أَنْ تَقْلِبَنِي بِالنَّجَاهِ مَرْحُومًا إِلَهِي وَ قَدْ أَفْنَيْتَ عُمْرِي فِي شِرِّهِ السَّهْوِ عَنكَ وَ أَبْلَيْتَ شَبَابِي فِي سَعْرِهِ التَّبَاعِدِ مِنْكَ إِلَهِي فَلَمْ أَسْتَيْقِظْ أَيَّامَ اغْتِرَارِي بِكَ وَ رُكُونِي إِلَى سَبِيلِ سَخَطِكَ**

خدایا، حاجتم را برمگردان، و طمعم را قرین نومیدی مساز، و امید و آرزویم را از خود مبر. خدایا، اگر خواری ام را می خواستی، هدایت نمی نمودی، و اگر رسوایی ام را خواسته بودی عافیت نمی بخشیدی، خدایا، این گمان را به تو ندارم که مرا در حاجتی که عمرم را در طلبش سپری کرده ام، از درگاهت بازگردانی. خدایا تو را سپاس، سپاسی ابدی و جاودانه، همیشگی و بی پایان، سپاسی که افزون شود و نابود نگردد، آنگونه که پسندی و خشنود گردی، خدایا اگر مرا بر جرم بگیري، من نیز تو را به عفو بگیرم، و اگر به گناهانم بنگری، جز به آمرزشت ننگرم، و اگر مرا وارد دوزخ کنی، به اهل آن آگاهی دهم که تو را دوست دارم. خدایا اگر عملم در برابر طاعتت کوچک بوده، همانا از سر امید به تو آرزویم بزرگ است. خدایا چگونه از بارگاهت با نومیدی و محرومیت بازگردم، درحالی که خوش گمانی ام به بخشش و جودت این بوده که مرا نجات یافته و بخشیده باز می گردانی، خدایا عمرم را در آزمندی غفلت از تو نابود ساختم، و جوانی ام را در مستی دوری از تو پیر نمودم. خدایا در روزگار غرور نسبت به تو، بیدار نشدم و گاه تمایلم به سوی خشم تو آگاه نگشتم

**إِلَهِي وَ أَنَا عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ قَانِمٌ بَيْنَ يَدَيْكَ مُتَوَسِّلٌ بِكَرَمِكَ إِلَيْكَ إِلَهِي أَنَا عَبْدٌ أَتَنَصَّلُ إِلَيْكَ مِمَّا كُنْتُ أَوْاجِهُكَ بِهِ مِنْ قَلْبِهِ اسْتِخْيَانِي مِنْ نَظْرِكَ وَ أَطْلُبُ الْعَفْوَ مِنْكَ إِذِ الْعَفْوَ نِعْتُ لِكَرَمِكَ إِلَهِي لَمْ يَكُنْ لِي حَوْلٌ فَأَتَقَوَّلُ بِهِ عَن مَعْصِيَتِكَ إِلَّا فِي وَفْتِ أَيْقَظْتَنِي لِمَحَبَّتِكَ وَ كَمَا أَرَدْتُ أَنْ أَكُونَ كُنْتُ فَسَكَرْتَنِي بِإِدْخَالِي فِي كَرَمِكَ وَ لِتَطْهِيرِ قَلْبِي مِنْ أَوْسَاقِ الْعُفْلَةِ عَنكَ إِلَهِي انْظُرْ إِلَيَّ نَظْرَ مَنْ نَادَيْتَهُ فَأَجَابَكَ وَ اسْتَعْمَلْتَهُ بِمَعُونَتِكَ فَأَطَاعَكَ يَا قَرِيبًا لَا يَبْغِضُ عَنِ الْمُعْتَرِّ بِهِ وَ يَا جَوَادًا لَا يَبْخُلُ عَمَّنْ رَجَا ثَوَابَهُ إِلَهِي هَبْ لِي قَلْبًا يَذْنِبُهُ مِنْكَ شَوْفُهُ وَ لِسَانًا يَرْفَعُ إِلَيْكَ صَدْقَهُ وَ نَظْرًا يَقْرَبُهُ مِنْكَ حَقَّهُ إِلَهِي إِنْ مِنْ تَعَرَّفَ بِكَ عَيْرٌ مَجْهُولٌ وَ [مَنْ لَادَ بِكَ عَيْرٌ مَخْذُولٌ وَ مَنْ أَقْبَلَتْ عَلَيْهِ عَيْرٌ مَمْلُوكٌ إِمْلُولٌ]**

خدایا و من بنده تو و فرزند بنده توام، در برابرت ایستاده ام، به کرمت به حضرت تو متوسلم. خدایا، بنه ای هستم، که به درگاهت از آنچه که با آن با تو روبرو بوده ام از کمی حیایم از مراقبت نسبت به من بیزاری می جویم و از تو درخواست گذشت می کنم، زیرا گذشت صفتی درخور کرم توست. خدایا برایم نیرویی نیست که خود را بوسیله آن از عرصه نافرمانی ات بیرون برم، مگر آنگاه که به محبتت بیدارم سازی، و آنچنان که خواستی باشم، پس تو را شکر گذارم، برای اینکه در آستان کرمت واردم کردی، و هم اینکه دلم را از آلیه های غفلت از حضرتت پاک نمودی. خدایا بر من نظر کن، نظر به کسی که صدایش کردی و تو را اجابت کرد، و به یاری ات به کارش گماشتی و او از تو اطاعت کرد، ای نزدیکی که از فریفتگان دور نمی شود، و ای سخاوتمندی که از امید بستگان به پاداشش دریغ نمی ورزد. خدایا، قلبی به من عنایت کن، که اشتیاقش او را به تو نزدیک کند، و زبانی که صدقش به جانب تو بالا برده شود؛ و نگاهی که حق بودن او را به تو نزدیک نماید، خدایا، کسی که به تو شناخته شد، ناشناخته نیست، و آن که به تو پناهنده شد خوار نیست، و هر که را تو به او روی آوری برده نیست

**إِلَهِي إِنْ مِنْ انْتَهَجَ بِكَ لِمَسْتَنْبِرٍ وَ إِنْ مِنْ اعْتَصَمَ بِكَ لِمَسْتَجِيرٍ وَ قَدْ لُدْتُ بِكَ يَا إِلَهِي فَلَا تُخَيِّبْ ظَنِّي مِنْ رَحْمَتِكَ وَ لَا تُخَيِّبْنِي عَن رَأْفَتِكَ إِلَهِي أَقْمِنِي فِي أَهْلِ وَ لَا يَتِيكَ مَقَامٌ مِّنْ رَّجَا الزِّيَادَةِ مِنْ مَحَبَّتِكَ إِلَهِي وَ أَلْهَمْنِي وَ أَلْهَمْنِي وَ أَلْهَمْنِي إِلَيَّ ذِكْرِكَ وَ هَمَّتِي فِي رُوحِ نَجَاحِ أَسْمَانِكَ وَ مَحَلِّ قُدْسِكَ إِلَهِي بِكَ عَلَيَّكَ إِلَّا أَحَقَّقْتَنِي بِمَحَلِّ أَهْلِ طَاعَتِكَ وَ الْمَثْوَى الصَّالِحِ مِنْ مَرْضَاتِكَ فَإِنِّي لَا أَقِيرُ لِنَفْسِي دَفْعًا وَ لَا أَمْلِكُ لَهَا نَفْعًا إِلَهِي أَنَا عَبْدُكَ الضَّعِيفُ الْمُدْنِبُ وَ مَمْلُوكُكَ الْمُنِيبُ [الْمُعِيبُ] فَلَا**

**تَجْعَلْنِي مِمَّنْ صَرَفَتْ عَنْهُ وَجْهَكَ وَحَجَبَهُ سَهْوُهُ عَنْ عَفْوِكَ إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ وَ أَنْزِ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ حَتَّى تَخْرُقَ أَبْصَارَ الْقُلُوبِ حُجُبَ النُّورِ فَتَصِلَ إِلَى مَعْدِنِ الْعَظْمَةِ وَ تَصِيرَ أَرْوَاحَنَا مُعَلَّقَةً بِعِزِّ قُدْسِكَ إِلَهِي وَ اجْعَلْنِي مِمَّنْ نَادَيْتَهُ فَأَجَابَكَ وَ لَاحِظْتَهُ فَصَبَقَ لِجَلَالِكَ فَجَاجَيْتَهُ سِرًّا وَ عَمِلَ لَكَ جَهْرًا**

خدایا، آن‌که به تو راه جوید راهش روشن است، و آن‌که به تو پناه جوید در پناه توست، و من به تو پناه آوردم ای خدای من، پس گمانم را از رحمت نامید مساز، و از مهربانی ات محروم مکن، خدایا، در میان هل ولایتت بر نشانم، نشانند آن‌که به افزون شدن محبتت امید بسته، خدایا، شیفتگی به ذکر تو را پیوسته به من الهام فرما، و همتم را در نسیم کامیابی نام هایت و جایگاه قدرست قرار ده. خدایا به حق خودت بر خودت، مرا به جایگاه اهل طاعتت، و جایگاه شایسته بر ساخته از خشنودی ات برسان، زیرا که من نه بر دفعی از خود قدرت دارم، و نه بر نفع خویش مالک هستم

خدایا، من بنده ناتوان گنهکار توام، و مملوک توبه کننده به پیشگاهت، مرا از کسانی که رویت را از آنان برگرداندی قرار مده، و نه از کسانی که غفلتشان از بخشش محرومشان نموده. خدای کمال جدایی از مخلوقات را، برای رسین کامل به خودت به من ارزانی کن، و دیدگان دلهایمان را به پرتو نگاه به سوی خویش روشن کن، تا دیدگان دل پرده های نور را دریده و به سرچشمه عظمت دست یابد، و جان هایمان آویخته به شگوه قدست گردد، خدایا مرا از کسانی قرار ده که آوازشان دادی، پس پاسخت دادند، به آن ها توجه فرمودی، پس در برابر بزرگی ات مدهوش شدند، و با آنان راز پنهان گیتی و آنان آشکارا برای تو کار کردند

**إِلَهِي لَمْ أَسَلْ عَلَى حَسَنِ ظَنِّي قَنُوطَ الْإِيَّاسِ وَ لَا انْقَطَعَ رَجَائِي مِنْ جَمِيلِ كَرَمِكَ إِلَهِي إِنْ كَانَتْ الْخَطَايَا قَدْ أَسْفَطْتَنِي لَدَيْكَ فَاصْفَحْ عَنِّي بِحَسَنِ تَوَكُّلِي عَلَيْكَ إِلَهِي إِنْ حَطَّتَنِي الذُّنُوبُ مِنْ مَكَارِمِ لَطْفِكَ فَقَدْ نَبَّهْتَنِي الْيَقِينَ إِلَى كَرَمِ عَطْفِكَ إِلَهِي إِنْ أَنَامْتَنِي الْغَفْلَةَ عَنِ الاسْتِعْذَادِ لِلْقَائِكَ فَقَدْ نَبَّهْتَنِي الْمَعْرِفَةَ بِكَرَمِ الْإِيَّاسِ إِلَهِي إِنْ دَعَانِي إِلَى النَّارِ عَظِيمِ عِقَابِكَ فَقَدْ دَعَانِي إِلَى الْجَنَّةِ جَزِيلِ ثَوَابِكَ إِلَهِي فَلَنْ أَسْأَلَكَ وَ إِلَيْكَ أَبْتَهِلُ وَ أَرْغَبُ وَ أَسْأَلُكَ أَنْ تَصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَجْعَلَنِي مِمَّنْ يُدِيمُ دُكْرَكَ وَ لَا يَنْقُضُ عَهْدَكَ وَ لَا يَغْفُلُ عَنِ شُكْرِكَ وَ لَا يَسْتَخْفُ بِأَمْرِكَ إِلَهِي وَ الْحَقِّي بِنُورِ عِزِّكَ الْأَبْهَجِ فَأَكُونَ لَكَ عَارِفًا وَ عَنْ سِوَاكَ مُنْحَرِفًا وَ مِنْكَ خَائِفًا مُرَاقِبًا يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ رَسُولِهِ وَ آلِهِ الطَّاهِرِينَ وَ سَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا**

خدایا بر خوش بینی ام ناامیدی و یأس را چیره نسازم، و امیدم از زیبایی کرمت نبرد. خدایا گر خطاهایم مرا از نظرت انداخته، به خاطر حسن اعتماد بر تو از من چشم پوشی کن. خدایا، اگر گناهان از جایگاه مکارم لطفت مرا پائین آورده، اما یقین به کرم عنایتت هشیارم نموده. خدایا اگر غفلت از آماده شدن برای دیدارت به خوابم فرو برده، ولی معرفت به نعمت های کریمانه ات مرا بیدار ساخته است. خدایا اگر بزرگی مجازاتت مرا به سوی آتش فرا خوانده، هر آینه ثواب برجسته ات مرا به سوی بهشت خوانده است، خدایا از تو درخواست می کنم، و به پیشگاهت زاری نموده، و رغبت می ورزم، و از تو می خواهم که بر محمد و خاندان محمد درود فرستی، و مرا از کسانی قرار دهی که ذکر تو را همواره بر زبان دارند، و پیمانانت را نمی شکنند، و از سپاست غافل نمی شوند، و فرمانت را سبک نمی شمارند، خدایا مرا به نور عزت بسیار زیباییت برسان تا عارف به وجودت گردم، و از غیر تو روی گردان شود، و از تو هراسان و برحذر باشم، ای دارای بزرگی و بزرگواری، و درود خدا و سلام بسیار او بر محمد فرستاده اش، و بر خاندان پاکش باد

این دعا سراسر عشق و ارتباط عمیق بنده با خالق خود را به تصویر می کشد و خواندن آن به خصوص در شب های ماه شعبان توصیه شده است