

رمضان فرصتی برای تغییر

تألیف:

سعید بیات



بسم تعالیٰ



پایگاه جامع دینی و خبری اهل سنت ایران



آوای سنت



اینترنتی

کتابخانه اهل سنت

اخبار



جهان اسلام



اهل سنت ایران



زن و خانواده



چندرسانه ای



آنته شبها



مقالات و یادداشت ها



مجلس و نمایندگان



@avayesunnat

avayesunnat.com

avayesunnat@gmail.com

www.aparat.com/avayesunnat

با ما باشید...

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
فضیلت رمضان	۱۲
فضیلت روزه	۱۴
چرا روزه می‌گیریم	۱۶
حکم کسی که روزه نگیرد	۱۶
سؤال مهم و کلیدی: یک شبانه روز در رمضان را چگونه سپری کنیم؟	۲۴
برنامه از سحر تا سحر	۲۴
فضائل دعا	۲۸
شرائط قبولی دعا	۳۰
موانع قبول نشدن دعا	۳۳
اوقات و اماکن اجابت دعا	۳۳
آداب دعا کردن	۳۴
مراحل یک دعای کامل	۳۶
اسباب لازم برای ایجاد خشوع در نماز	۶۳
موانع بر هم زننده خشوع	۷۱
آداب تعامل با قرآن	۸۸
اما آداب قرائت قرآن	۸۹
تلاوت روزانه قرآن	۹۵
حفظ قرآن	۹۷
روش حفظ یک صفحه قرآن	۱۰۳
برنامه‌ی تکرار حفظ شده‌های قرآن	۱۰۵
تفسیر قرآن	۱۰۹



آن‌هایی که عربی بلدند.....	۱۱۰
اما کسانی که با زبان عربی آشنا نیستند.....	۱۱۰
نکته.....	۱۲۱
از این گناهان برحذر باشید.....	۱۳۶
بعد از رمضان.....	۱۴۷
جدول محاسبه‌ای حفظ قرآن و حدیث و تلاوت روزانه و تفسیر و حفظ حدیث	
.....	۱۴۹
جدول محاسباتی کسب اعمال قلبی.....	۱۵۰
جدول محاسباتی روزانه خلاص شدن از بیمارهای قلبی.....	۱۵۱
جدول محاسباتی ترک گناهان ظاهری.....	۱۵۲
جدول محاسباتی انجام آداب و سنت‌های روزانه.....	۱۵۳



پیشگفتار

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ، وَنَسْتَعِينُهُ، وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ، فَلَا هَادِيَ لَهُ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ۱۰۲].

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ۱].

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿۷۱﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ۷۰-۷۱].
اما بعد:

جاهلیت غرب و تمدن هالیودی آن رو به نابودی و زوال است. تمام تفکرات جاهلیت از لیبرالیسم گرفته تا ناسیونالیسم و کمونیسم و هم اکنون دمکراسی، امتحان خود را پس داده‌اند و آشکار شد که اینان طلوعه‌دار خوشبختی بشر نیستند. جریانات و اوضاع این سال‌های اخیر مزدهی خیزش دوباره اسلام را نوید می‌دهد. چیزی که مهم است و باید از آن غافل نشویم این است که اسلام نیامده است تا مردم در سایه‌ی آن به بهترین رفاه و پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌های نوین برسند بلکه اسلام برنامه‌ای است که می‌خواهد انسان را از بندگی بندگان و از خفت و پستی‌ای که به آن دچار شده‌اند نجات دهد. البته اسلام از علم و پیشرفت مادی غافل نیست، بلکه با استفاده از ماده می‌خواهد به هدف اصلی خود که همان خلیفه‌ی الهی در زمین است برسد. غرب از لحاظ مادی و تکنولوژی به بشریت خدمات فراوان و با ارزشی ارائه داده است که قابل انکار نیست، هر چند که این را نیز مدیون اسلام می‌باشد ولی نتوانسته و هرگز نمی‌تواند برای مردم چیزی به نام خوشبختی را درست کند. چون



اصلاً شالوده و زیربنای تفکر غربی فلسفه‌ای ماتریالیستی (ماده پرستی) است که به اصالت عقل و فایده متکی است و بس. و از همین دریچه به خوشبختی می‌نگرد، بنابراین با یک بال به مسیر پیشرفت‌ش ادامه می‌دهد که نهایتش شکست محتومی است که دیگر نای پرواز کردن نخواهد داشت. بشریت به برنامه، عقیده و ایدئولوژی و دینی احتیاج دارد که در کنار رسیدن به رفاه مادی، او را به سوی هدف اصلیش یعنی عبادت خداوند ﷻ یاری کند که خوشبختی اصلی در همین جاست و آن عقیده و برنامه و منهج، فقط اسلام است و بس.

اما برای اینکه ما بتوانیم این خدمت را به بشریت ارائه دهیم که وظیفه‌ی اصلی‌مان است، فقط مجرد طرح نظریه کافی نیست، هرچند ضروری و لازم است، ولی سنت خداوند ﷻ جهاد و کوشش و عمل و تطبیق را می‌طلبد. باید شورش بشری در سطح جهان برای این فکر و ایدئولوژی صورت گیرد که اول باید از امت اسلام شروع شود. باید نمونه‌ای واقعی از خوشبختی و سعادت و ارزش‌ها و احکام زیبا در جمع و اجتماعی به نام امت اسلام و در ساختاری تشکیلاتی به نام حکومت اسلامی پدید آید که در تمامی تصورات و تصمیمات و اقداماتش اسلام حاکم باشد. آن وقت بشریت خود پوزه دموکراسی را به خاک خواهد مالید.

برای ایجاد این شورش اسلامی باید قاعده‌ای صلبه و حرکت و شورش نخبگان در قالب جماعتی منظم و متمسک به منهج اسلامی و روحیه‌ای خستگی ناپذیر و در جهادی مستمر و هدفدار و جهانی این مطلوب را جامه‌ی عمل بیوشاند. اما ایجاد این نخبگان کوشا به نشانه‌های راه نیازمند است.

این جوانان نخبه باید در چند زمینه خود را تقویت کنند تا شایستگی رهبری مردم و جهان را داشته باشند. محال است که گروهی بخواهند این اوضاع را تغییر دهند ولی همسان مردم باشند. مثل آنان فکر کنند، مثل آنان عبادت کنند، تلاش و تکاپویشان مثل مردم عادی باشد، بلکه باید از هر نظر از واقع پیرامون خود قوی‌تر و متمایزتر باشند. باید تلاششان از کافران چند برابر بیشتر باشد، باید از مردم اطراف خود و از جماعت‌های رقیب خود چه اسلامی منحرف و غیر اسلامی، سرتر و قوی‌تر و محکم‌تر باشد. خلاصه بگویم باید گروهی منحصر به فرد، نخبه، آگاه و با تقوا و متین باشند تا بتوان آنان را جماعت قدوه یا الگو و یا اسوه نام نهاد که مردم با انگشت به آنان اشاره کنند. حرکات و رفتارشان مانند بقیه مردم نیست، چون آنان گروه نخبه‌ی مسلمان و



مجاهد آینده‌ی اسلامی هستند که می‌خواهند با تمامی وجودشان شاهکار کنند. پس لازم است این جوانان و این نخبگان از چند لحاظ قوی و نیرومند باشند:

- ۱- فهم عقیده و بینش و تفکر اسلامی
- ۲- عبادت و تقوا
- ۳- اخلاق و سلوک و رفتار
- ۴- جدیت و تلاش و برنامه‌ریزی
- ۵- دعوت و امر به معروف و نهی از منکر
- ۶- فهم واقع و استفاده مناسب از علوم و تکنولوژی روز
- ۷- استقامت، صبر و ایثار و فداکاری

جوانان نخبه داستان ما باید در این فاکتورها مردم را به حیرت وادارند. این کتاب تلاشی متواضعانه و نقطه‌ی شروعی در جهت ایفای این پست و وظیفه مهم و حیاتی است، که می‌خواهد ماه مبارک رمضان را غنیمت دانسته و قدم اول را بردارد. چون ماه رمضان ماه عبادت و بندگی برای خداوند ﷻ است، لذا قسمت اول این نشانه‌های راه، بیان و شرح منهج عبادتی و برنامه‌ای عملی روزانه برای تمامی افرادی است که می‌خواهند به پیام و دعوت ما لبیک بگویند. در هر کجایی که هستید می‌توانید با ما باشید و در این خیزش و شورش و تغییر، مشارکت داشته باشید. و در این زمینه بین مرد و زن و پسر و دختر، تفاوتی وجود ندارد، همه مخاطبند. امیدوارم این کتاب قدمی باشد در اعتلای روحیه‌ی ایمانی و فردی تک تک مسلمانان ایرانی.

بار دیگر ماه مبارک رمضان فرا رسید.

چقدر روزها و ساعت‌ها و ثانیه‌ها زود می‌گذرد.

انگار همین دیروز بود که در مسجد نماز جماعت تراویح را می‌خواندیم.

وقت مثل باد می‌گذرد ولی.

راستی هر کسی از ما از خودش بپرسد:

امسال واقعاً چه کار کردیم؟

چقدر در انجام دادن عباداتمان منظم و دقیق بودیم؟

بعد از رمضان پارسال، چند بار در نماز جماعت شرکت کردیم؟

چقدر روزه‌ی سنت گرفتیم؟



آیا بر خواندن اذکار و تسبیحات مداومت و پایداری داشتیم؟
 چقدر صدقه و انفاق کردیم؟
 به داد چه مظلوم و فقیری رسیدیم؟
 چند شب برای نماز شب بپا خاستیم؟
 چند کتاب را مطالعه کردیم؟
 چند نفر را به سوی اسلام و توحید دعوت نمودیم؟
 آیا از حرام‌های خداوند ﷻ دوری کردیم؟
 آیا از غیبت و نظر به نامحرم و دروغ و غش و خیانت دوری کردیم؟
 آیا از ربا و قسم دروغ و حرام خواری پرهیز نمودیم؟
 چند بار دستمان برای دعا کردن به سوی خداوند ﷻ بلند شده است؟
 آیا از گناهانمان، توبه کردیم؟
 چند بار برای مسلمانان مظلوم و ستم‌دیده سوریه و لیبی و مصر و افغانستان و ...
 اشک ریختیم؟
 برای پیشرفت اسلام و مسلمانان و دعوت به توحید و اعلا‌ی کلمة الله چه کاری
 کردیم؟
 چند صفحه از قرآن را حفظ کردیم؟
 چند حدیث را یاد گرفتیم؟
 آیا به مسائلی که یاد گرفتیم عمل کردیم؟
 آیا در بدست آوردن اخلاص و محبت و یقین و خوف از خداوند ﷻ تلاشی کردیم؟
 امسال هم گذشت و وارد رمضان سال ۱۳۹۱ شمسی شدیم؟
 برای امسال چه برنامه‌ای دارید؟
 می‌خواهید باز هم رمضان را روزه بگیرید و یکبار قرآن را ختم کنید و شب‌های قدر
 را هم مشغول حرف زدن و خوردن کلوچه بشوید تا سال بعد؟
 همین؟!
 اسلام در غربت و مسلمانان در سختی و فشار و شکنجه و آزار و اذیتند و تو برای
 رمضان امسال همین برنامه را داری!
 می‌خواهند ما را از دین و آیین و اعتقاداتمان بیرون بکشند.



دشمن وارد خانه‌های تک تک ما مسلمانان شده است و تو می‌خواهی فقط در رمضان آب و غذا خوردن را در روز، بر خود منع کنی و شب هم نماز تراویح را در جماعت بخوانی و تمام؟

این همه‌ی تلاش و کوشش و فداکاریت است، برای دین؟ خودتان قضاوت کنید اگر ما مسلمانان، چه زن و چه مرد، به همین قدر اکتفا کنیم، چه بر سر این دین و اعتقاد و ملتمان خواهد آمد؟! فساد و بی‌بندوباری و کفر و شرک و الحاد با انواع و اشکال مختلف وارد خانه و مغازه و جیب و فرزندانمان شده است. آن وقت ما باز هم خوش خیال و آسوده به فکر تهیه زولبیا و بامیه رمضان هستیم!

در زندان‌های کفار و خائنان، مسلمانان در سخت‌ترین شکنجه‌ها و آزار و اذیت‌ها به سر می‌برند. به شرف و عزت و ناموس برادران و خواهرانمان به بدترین شکل اهانت و تعرض می‌شود. آن وقت تو حتی به خودت نمی‌خواهی تکانی بدهی، و فکر می‌کنی همین که ماه رمضان را روزه باشی، کار تمام است و خداوند عز و جل از تمامی گناهان سال قبلت می‌گذرد؟

به همین راحتی!

نه. برادر و خواهر ایمانیم، قضیه بسیار مهمتر از آن است که فکرش را می‌کنید. امروز ما با یک جنگ صلیبی و همه‌جانبه از طرف غرب، با نیروی نظامی و فرهنگی و دینی روبه‌رو هستیم. افکار کفری و الحادی و غیر اخلاقی، فساد و فحشا، دعوت به بی‌بند و باری و زنا و لواط وارد جامعه مسلمانان شده است و به خانه‌ها راه یافته است. سرزمین‌های اسلامی از هر طرف مورد هجوم و غارت اشغالگران وحشی قرار گرفته است و تاریخ تا به امروز نمونه‌ی جنایاتی که در حق مسلمانان در حال انجام است را به خود ندیده است. هر روز بر سر مسلمانان بمب‌های چندین تنی می‌ریزند و خانه‌های مسلمانان را بر سر زنان و کودکان آن ویران می‌کنند. خبر آوارگی و ظلم و ستم‌هایی که در حق مسلمانان انجام می‌گیرد را می‌توان هر روز در لابلای اخبار رسانه‌های جهان یافت. دین و فرهنگمان را نیز از طریق اینترنت، تلویزیون و کانال‌های ماهواره‌ای مورد هدف قرار داده‌اند و جوانانمان به جای اینکه جذب مساجد شوند جذب تبلیغات، فساد و فحشا و حتی کفر و الحادی که غرب در جوامع اسلامی منتشر کرده است، می‌شوند و دین و اخلاق جوانانمان را مورد هدف قرار داده‌اند.



و این جنگی تمام عیار است که ادیان کفری و الحادی و دول غربی به سرپرستی آمریکا و اسرائیل و با همکاری طواغیت حاکم بر سرزمین‌های اسلامی دست در دست هم، علیه مسلمانان به راه انداخته‌اند.

هرکس که از اسلام و احکام اسلامی سخنی به میان آورد، مجرم است و مستحق زندان و یا کشته شدن!

هرکس که به سوی قرآن و سنت پیامبر ﷺ دعوت نماید، جنایتکار و دشمن بشریت است!

هرکس که به جهاد که فرض عین و واجب شرعی امروز ما مسلمانان مظلوم و ستم دیده است، دعوت کند، او تروریست است!

امروز سرزمین‌های فلسطین و عراق و افغانستان و ... اشغال شده است و خانه‌های برادرانمان در سوریه و میانمار و سومالی و لیبی و ... بر سرشان خراب می‌شود، فردا آن را بر سر ما خراب می‌کنند.

فکر نکنید با بی‌اهمیتی نسبت به این قضایا مسئله حل می‌شود...

فکر نکنید اگر خود را به خواب بزنید و یا آن را فراموش کنید، این مصیبت بر سر شما نخواهد آمد.

امروزه ما از دین چه می‌دانیم؟ همه چیز را به شوخی و بازی گرفته‌ایم، در دنیا غرق شده‌ایم و مثل کبک سرمان را در برف فرو کرده و در گوشمان را گرفته‌ایم تا خود را به بی‌خبری بزنیم.

ما چه جور مسلمانانی هستیم؟ اینگونه می‌خواهید بهشت و رحمت خداوند شامل حالتان شود؟!

اینگونه می‌خواهید از عذاب سخت و وحشتناک جهنم خود را نجات دهید؟!

اگر خواهان بازگشت عزت از دست رفته خودمان هستیم باید به نفس خودمان باز گردیم و خود را مورد بازنگری قرار دهیم، باید به دین چنگ بزنیم و آن را کامل بگیریم نه نیمه و ناقص. باید از مسیرهای انحراف خارج شویم و به صراط المستقیم که خداوند آن را برای بندگانش می‌پسندد برگردیم. چرا به نماز خواندن ایمان داریم ولی جهاد فی سبیل الله را که تنها راه بازگشت عزت امت اسلامی است را به فراموشی سپرده‌ایم؟



می‌توانیم از این ذلت و خواری و خفتی که به آن دچار گشته‌ایم خودمان را نجات دهیم؟

می‌توانیم به عزت از دست رفته و اصلی دینمان برگردیم؟
روی حرفم با شماست! ای مرد غیور مسلمان! ای زنان پاکدامن و با عزت! ای برادران و خواهران مسلمانم!

می‌توانیم، چون خدا یار و یاور ماست.

می‌توانیم چون خداوند این را به مسلمانان و مؤمنان راستین وعده داده است.

اگر می‌خواهید به عزت و خوشبختی دنیا و آخرت برسید؛

اگر می‌خواهید جامعه‌ای سالم و صالح داشته باشید؛

فقط یک راه دارید، تمسک و دست گرفتن به قرآن و سنت و جهاد در راه خدا.

با جان و مال و دعا و زبانتان در راه خدا جهاد کنید.

هرکسی به اندازه‌ی استطاعتش.

نگذارید فرزندانان طعمه‌ی فرهنگ و برنامه‌ی غربی و اروپایی و آمریکایی و یهودی شوند.

نگذارید فرزندانان رو به سوی فحشا و منکرات آورند.

نگذارید ماهواره و گوشی و اینترنت ذهن و اخلاق و دین جگر گوشه‌هایمان را از

بین ببرد.

ای جوانان مسلمان! ای ذخیره‌های آینده‌ی اسلام! ای فرزندان اسلام! به سوی دینتان برگردید. آیا موقع آن نیامده است که بار دیگر عزت و غیرت اسلامی را به

کافران غربی و شرقی نشان دهیم؟

آیا وقت آن نرسیده است که جامعه و خانواده‌هایمان را از پلیدی و کثافت و فساد و

منکرات و حرام‌های الهی پاک کنیم.

ای خواهر مسلمان! آیا وقت آن نرسیده که دوباره غیرت زن مسلمان را به کافران

نشان دهی؟

چرا حجاب اسلامیتان را دوباره آغاز نمی‌کنید؟ چرا شوهرانتان را برای اطاعت از

شریعت و دین خدا تشویق نمی‌کنید؟

این همه چشم و هم چشمی بس نیست؟ تا کی به دنبال مد و کلاس هستید؟

خواهرانمان در سایر کشورها حتی خانه‌ای ندارند که در آن بنشینند، لباسی ندارند که



با آن خود را از نامحرمان بیوشانند، فرزندانشان از گرسنگی در آغوششان می‌میرند، آیا بس نیست؟ تا کی مشغول غیبت و بدگویی از دیگران هستیم؟ تا کی از این همه ایراد و اشکالات و بهانه‌هایی که بر همسرانتان می‌گیرید دست بر نمی‌دارید؟

می‌خواهید فرزندانتان بنده‌ی دنیا باشند یا بنده‌ی خدا؟

می‌خواهید فرزندانتان به اروپا و آمریکا بروند یا میدان جهاد؟

می‌خواهید فرزندانتان در حال زنا و شراب‌خواری بمیرند یا در حال شهادت؟

می‌خواهید فرزندانتان لیسانس و دکترا داشته باشند یا حافظ قرآن و حدیث؟

خواهران عزیزم!

شما می‌توانید تأثیر مهمی در جهاد با دشمنان خدا داشته باشید. شما می‌توانید فرزندان آینده اسلام را تربیت کنید. شما می‌توانید با پشتیبانی از همسرانتان و تحمل سختی و صبر، در بازگرداندن عزت اولیه‌ی اسلام شریک باشید.

باید سلاحمان را برداریم! سلاح عقیده، سلاح ایمان، سلاح لا إله إلا الله، سلاح جهاد.

هرکسی سلاحش را بردارد؛ امروز جنگمان شروع شده است، امروز جنگ بین کفر و ایمان است.

بین اسلام و یهود،

بین اسلام و آمریکا،

بین اولیای شیطان و اولیای رحمن،

دین خدا را یاری کنید، تا او شما را یاری کند.

خود و خانواده و فرزندانتان را تغییر دهید؛ تا او وضعیت شما را تغییر دهد.

این کتاب را برای شما می‌نویسم تا این شاء الله قدمی در تغییر دادنمان باشد. فقط

مطلب را نخوانید بعد آن را فراموش کنید، خوب به حرف‌هایم فکر کنید و بعد آن را عملی نمایید.

ماه رمضان فرا رسیده است.

ماهی که فضل و بزرگی و برکتش بر هیچ کسی پوشیده نیست.

ماهی که می‌توانیم آن را نقطه‌ی شروعی حقیقی و واقعی در زندگیمان قرار دهیم.

شروعی محکم و با صلابت ولی همراه با پایداری و استقامت.



شروعی برای تغییر خود و خانواده و اجتماع از گند و لجن شرک و کفر و خرافات و جاهلیت و فسادى که اطرافمان را محاصره کرده است.

تغییری برای پیشرفت، برای آزاد شدن از بند شیاطین انس و جن.

تغییری برای آماده شدن، برای مبارزه با اولیای شیطان.

تغییری برای رسیدن به رضایت خداوند متعال و نیل به بهشتی که پهنای آن به اندازه آسمانها و زمین است.

این ماه، ماه عجیبی است.

همه به نوعی خوشحالند.

همه مشتاق آمدنش هستند.

نوید بخش آرامش و رحمت الهی است.

غذا نخوردن خیلی سخت نیست.

قلبها نوعی احساس به خصوصی دارند.

حقا که ماه عزیز و میمونی است.

ولی افسوس که قدرش را نمی دانیم، افسوس و صد افسوس که پی در پی رمضانهای زیادی را سپری می کنیم، ولی تغییری آنچنانی در ایمان و اخلاق و عبادت و تقوا و اهدافمان ایجاد نمی شود.

نمی دانم چرا قبل از آمدن رمضان دعا می کنیم که خداوند ما را از آن بی نصیب نکند و آنقدر به ما عمر دهد تا بتوانیم از فضایل و برکات آن استفاده کنیم. ولی وقتی فرا می رسد، همه چیز فراموشمان می شود!

بعد از سحری، می خوابیم تا نماز صبح. بعد از خواندن نماز می خوابیم تا طلوع آفتاب یا تا لنگه ظهر!

یا می رویم سرکار، تا وقت اذان ظهر، بعد از نماز هم معمولاً خواب و استراحت است تا عصر. بعد از آن خواندن نماز یا رفتن سرکار، و یا در مسجد مشغول خوابیم! قبل از غروب هم یا در بازاریم و یا در جلسات بی فایده بگو و بخند، و مغرب هم نماز و افطاری پرهزینه و همراه با اسراف و دور از حکمت های رمضان و بعد از آن نقشه ی شیاطین حرفه ای شروع می شود؛ طنز شبکه ۳، بعد شبکه ۲، بعد شبکه ۱، بعد از آن هم برنامه ی قوی ترین بزدلان ایران!



متأسفانه امروزه بت ماهواره هم وارد خانه‌های بیشتر مسلمانان شده است و رمضان امسالمان اگر به داد خود و خانواده‌هایمان نرسیم، برکت و رحمت این ماه را از ما دور خواهد کرد.

و شب‌ها هم جلسات و مهمانی‌های بی‌فایده و بعد خوابیدن و ...
یک روال تکراری و بی‌فایده.

متأسفانه اغلب ما مسلمانان به اینگونه عبادت کردن و زندگی کردن عادت کرده‌ایم.

رمضان ماهی به این عظمت و بزرگی، حق این را دارد که ما هم عظمتش را بدانیم و احترامش را حفظ کنیم.

حق این را دارد که روزهایش در حال ذکر و قرائت قرآن و دعا و مناجات باشیم و شب‌ها هم در حال خواندن نماز تراویح باشیم.

حق این را دارد که چشم و زبان و گوش و قلب خود را از گناهان و منکرات و معاصی دور بداریم.

حق این را دارد که اخلاق و رفتار و سلوک‌مان را تغییر دهیم.

رمضان ماه پربرکتی است، با گناه و عصیان و نافرمانی خدا خرابش نکنید.

ثانیه‌ها و دقیقه‌ها مثل باد می‌گذرند، به خدا دیگر برنخواهند گشت. این عمر ما است که سپری می‌شود، هر دقیقه که می‌گذرد در نامه‌ی اعمالمان ثبت می‌شود و به حضور خداوند متعال می‌رود. به سوی چه کسی؟ خداوند متعال! در چه ماهی؟ ماه مبارک رمضان؟!

حال از خودت بپرس: می‌خواهی این اعمال چه باشند؟

تلاوت دلنشین قرآن، اذکار و تسبیحات، دعا، نصیحت، صدقه، مطالعه کتاب دینی، تفکر در روز قیامت و قبر و حساب و کتاب، صله‌ی رحم، گوش دادن به قرآن، نماز تراویح، گریه کردن و خوف از خدا؟

یا غیبت و دروغ و خوابیدن و وراجی و جُک‌گفتن و نظر حرام و مشغول شدن به تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتری و فوتبال و جلسات گپ زدن و بازی با گوشی و اس ام اس و بازار گردی و مسخره کردن و ...؟

انتخاب با خودت است!



ولی وقتی رمضان می‌گذرد، باز افسوس می‌خوریم که ای کاش از وقتی استفاده می‌کردم؛ ای کاش نماز زیادتری می‌خواندم؛ ای کاش اذکار و تسبیحات زیادتری می‌گفتم؛ ای کاش قرآن زیادتری تلاوت می‌کردم. و ای کاش و ای کاش.

ولی ای کاش زودتر به فکرش می‌افتادی و ای کاش از تجربه‌های گذشته و خطاهای مکررمان درس و عبرت بگیریم و ای کاش کمی به فکر عاقبت و آخرت و حساب و کتابمان باشیم و ای کاش می‌دانستیم که چه روز سختی در انتظارمان است. ولی هیچ وقت دیر نیست؛ در توبه و بازگشت به سوی خداوند متعال باز است. ماه رمضان از راه رسیده است، ماه خیر و برکت و ماه شب لیلة القدر و نماز تراویح. ماهی که می‌توانیم در آن خودمان را تغییر دهیم. اگر به فکر عاقبت خود هستیم، اگر می‌خواهیم مسلمانی صالح و پاک باشیم، اگر بخواهیم بی‌تفاوت و بی‌خیال نباشیم، اگر بخواهیم رضایت خداوند متعال را بدست آوریم؛ پس این ماه بهترین فرصت است. از دقیقه‌هایش هم غفلت نکنید و آن را در کارهای بیهوده صرف نکنید تا رمضان سال ۱۳۹۱ آغازی برای زندگی جدیدمان باشد.

زندگی‌ای که دیگر مثل سابق در جهل و غفلت و بی‌خبری نباشیم، از منکرات و وسایل گناه و معصیت دوری کنیم، همیشه مشغول ذکر و یاد خداوند متعال باشیم، قرآن خواندن و دعا کردن جزء برنامه‌ی روزانه‌مان باشد، تبعیت از سنت‌های رسول الله جزء اولویت‌های کاریمان باشد؛ اخلاص و محبت و خوف خداوند متعال دغدغه اول و اساسی و مهم در کارها و فعالیت‌هایمان باشد و خلاصه زندگی‌مان خدایی شود، اخلاقمان؛ رفتار و اقوال و عادات و تمام زندگی‌مان. پیش به سوی تغییر.



فضلیت رمضان

رمضان از جمله ماه‌هایی است که فضل و بزرگی آن بر کسی پوشیده نیست. رمضان ماه بزرگی است، چون هستی آماده استقبال از آن می‌شود. پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ فَتَّحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَعُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَسُلِّسَتْ الشَّيَاطِينُ»^۱.

«هنگامی که ماه رمضان فرا می‌رسد درهای آسمان باز شده و درهای جهنم بسته و شیاطین به غل و زنجیر کشیده می‌شوند».

پس فرصتی طلایی برای ما است که از باز شدن درهای خیر و بهشت و بسته شدن درهای جهنم، نهایت استفاده را کرده و بتوانیم خودمان را به درهای بهشت نزدیکتر کنیم. همچنین از به زنجیر کشیده شدن شیاطین استفاده کرده و تا می‌توانیم خودمان را با عبادت و تقوا و عمل صالح از آنان ایمن کنیم. تا بعد از رمضان نبرد اصلی مان شروع شود؛ چون بعد از رمضان آزاد می‌شوند، ولی اگر تو در این مدت ۱ ماهه خودت را کاملاً آماده کرده باشی این شاء الله در این مبارزه پیروز خواهی شد.

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «إِذَا كَانَ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ صُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ وَمَرَدَةُ الْجِنِّ، وَعُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ فَلَمْ يُفْتَحْ مِنْهَا بَابٌ، وَفُتِّحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ فَلَمْ يُغْلَقْ مِنْهَا بَابٌ وَنَادَى مُنَادٌ: يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ، وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ، وَلِلَّهِ عِتْقَاءُ مِنَ النَّارِ»^۲.

«هنگامی که اولین شب رمضان فرا می‌رسد شیاطین و جنیان متمرّد به زنجیر کشیده می‌شوند و درهای جهنم بسته می‌شود به شکلی که حتی یک در هم باز نمی‌ماند و درهای بهشت گشوده شده و هیچ دری از آن بسته نمی‌شود و منادی ندا می‌دهد: ای طالب خیر و سعادت پیش بیا و ای طالب شر و مضرت دست بردار و کوتاه بیا و خداوند در این شب‌های مبارک آزاد کننده‌گانی از آتش جهنم دارد».

۱- صحیح مسلم.

۲- سنن ترمذی، آلبانی گوید: صحیح.



پس ای طالب خیر پیش بیا! سفره‌ای رنگین و مبارک برایت آماده شده است و ای کسی که با انجام گناه بر نفست ظلم کرده‌ای! دیگر بس است؛ کوتاه بیا و صادقانه به سوی خداوند باز گرد که خداوند متعال در این ماه افراد زیادی را از آتش جهنم آزاد خواهد کرد. آیا باز هم می‌خواهی کوتاهی و سهل‌انگاری و کم‌کاری کنی؟ بدبختی برای کسی است که سفره‌ای این چنینی برایش آماده شده ولی او گرسنه از آن بلند می‌شود.

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «أَتَاكُمْ رَمَضَانُ، شَهْرٌ مُبَارَكٌ، فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ، تُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ، وَتُعَلَّقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ، وَتُعَلُّ فِيهِ مَرَكَةُ الشَّيَاطِينِ، لِلَّهِ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا فَقَدْ حُرِمَ»^۱.

«رمضان به سویتان آمده است، ماه مبارک، خداوند روزه در آن را بر شما فرض کرده است، درهای رحمت الهی در آسمان باز می‌شود و درهای جهنم در آن بسته می‌شود و شیاطین متمرّد به غل و زنجیر کشیده می‌شوند. در آن شبی قرار دارد که از ۱۰۰۰ ماه بهتر است؛ کسی که از خیر آن محروم شود واقعاً محروم شده است.»
 بله این ماه، مبارک است، ساعت‌ها و دقیقه‌هایش مبارک است و شب لیلة القدر آن به اندازه ۱۰۰۰ ماه دارای خیر و برکت است. چه فضل و ثوابی از این بهتر و زیباتر است؟

ماهی است که در آن قرآن نازل شده است؛

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ﴾

[البقرة: ۱۸۵]

«ماه رمضان که در آن قرآن نازل شده است به عنوان هدایتی برای مردم.»
 و نزول قرآن در شب قدر این ماه مبارک است، در شبی مبارک و در ماهی مبارک، کتاب مبارکی نازل شده است. ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ﴾ [القدر: ۱] «ما آن را در شب قدر نازل کردیم.»

کسی که رمضان را با اخلاص و احتساب روزه بگیرد خداوند از گناهانش می‌گذرد.

۱- سنن النسائي، آلبانی گوید: صحیح.



پیامبر ﷺ می‌فرماید: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»^۱؛
 ذَنْبِهِ»^۱؛
 «کسی که ماه رمضان را با ایمان و احتساب اجر، روزه بگیرد گناهان ماقبلش
 برایش بخشوده می‌شود».

فضیلت روزه

روزه گرفتن یکی از عبادات بزرگ اسلام و یکی از ارکان مهم پنجگانه دین است.
 پیامبر ﷺ می‌فرماید: «بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا
 رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامَ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ، وَالْحَجِّ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ»^۲.
 «اسلام بر پنج پایه استوار است: شهادت (آن لا اله الا الله و آن محمد رسول الله)، و
 به پا داشتن نماز و دادن زکات و حج کردن و روزه رمضان».
 بنابراین بر هر مسلمان بالغ و عاقلی واجب است.

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
 عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ۱۸۳] «ای کسانی که ایمان آورده‌اید!
 روزه بر شما فرض شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند؛ فرض شده بود،
 تا پرهیزگار شوید».

روزه گرفتن یکی از عبادات مهم و دارای فضل و ثواب است که تقریباً در تمامی
 امت‌های ما قبل اسلام واجب بوده و دارای فضل و اجر فراوان است. پیامبر ﷺ
 در حدیثی می‌فرماید: «قال الله عزَّ وجل: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا
 أَجْرِي بِهِ. وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَهُ
 أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيُقَلِّ: إِيَّيَّ صَائِمٌ. وَالَّذِي نَفْسِ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ

۱- صحیح بخاری و صحیح مسلم.

۲- صحیح بخاری و صحیح مسلم.



اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ. لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرِحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ»^۱.

«خداوند ﷻ می فرماید: هر عمل فرزند آدم برای اوست، غیر از روزه که برای من است و من پاداش آن را می‌دهم و روزه سپری است (در مقابل دوزخ یا گناهان) و چون یکی از شما روزه باشد، نباید ناسزا بگوید، و فریاد بکشد و با کسی درگیر شود و اگر کسی به او دشنام داد یا با او جنگ کرد، باید بگوید: من روزه دارم، و سوگند به ذاتی که جان محمد در دست اوست، بوی دهان روزه دار در نزد خداوند از بوی مشک خوش‌بوتر است. و برای روزه دار دو شادی است که بدان شاد می‌شود، یکی وقتی افطار می‌کند و دیگری وقتی پروردگارش را ملاقات می‌کند به روزه‌اش شاد می‌گردد». و می‌فرماید: «يَتْرُكُ طَعَامَهُ، وَشَرَابَهُ، وَشَهْوَتَهُ، مِنْ أَجْلِ، الصَّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا»^۲.

«روزه دار طعام و آشامیدنی و شهوت خود را به خاطر من ترک می‌کند. روزه برای من است و من پاداش آن را می‌دهم و هر کار نیکی ده برابر پاداش دارد». و می‌فرماید: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَاباً يُقَالُ لَهُ: الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ: أَيْنَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ»^۳.

«در بهشت دری است که به آن ریان گفته می‌شود و روزه داران در روز قیامت از آن داخل می‌گردند و هیچکس غیر از ایشان از آن داخل نمی‌گردد. گفته می‌شود: روزه داران کجایند؟ پس برمی‌خیزند و از آن کسی غیر از ایشان داخل نمی‌گردد و چون داخل شوند درش بسته می‌شود و هیچکس دیگر از آن وارد نمی‌شود.»

و می‌فرماید: «مَا مِنْ عَبْدٍ يَصُومُ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلَّا بَاعَدَ اللَّهُ بِذَلِكَ الْيَوْمِ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا»^۴.

۱- صحیح بخاری و صحیح مسلم.

۲- صحیح بخاری.

۳- صحیح بخاری و صحیح مسلم.

۴- صحیح بخاری و صحیح مسلم.



«هیچ بنده‌ای نیست که روزی در راه خدا روزه گیرد، مگر اینکه خداوند به خاطر آن روزه، چهره‌اش را هفتاد سال از آتش جهنم دور می‌دارد».

چرا روزه می‌گیریم

- ۱- اطاعت از خداوند متعال و پیامبر ﷺ.
- ۲- یکی از بزرگترین عبادات است.
- ۳- باعث تقویت صبر و بردباری و زهد و قناعت در شخص می‌گردد.
- ۴- سپری برای سالم ماندن از دام شهوت و گناهان است.
- ۵- همدردی با فقیران و انفاق کردن و دوری از اسراف و زیاده روی.

حکم کسی که روزه نگیرد

روزه گرفتن بر هر مسلمان مرد و زن بالغ و عاقل واجب است و ترک کردن آن بدون عذر و دلیل از گناهان کبیره است و اگر کسی واجب بودن آن را انکار کند کافر می‌شود.

اما قسمت اصلی و مهم بحث مان اینجا است؛ چگونه از ماه رمضان به بهترین شکل استفاده کنیم؟

قبل از اینکه به مبحث اصلی وارد شوم؛ باید به این نکته اشاره کنم که اگر هر یک از ما بخواهد خودش را به چیزی عادت دهد لازم است که حد اقل ۴ هفته بر روی آن تمرین داشته باشد. فرقی نمی‌کند که این تغییر در صفات اخلاق باشد یا انجام سنتی، یا ترک گناهی، یا برنامه ریزی و عادت روزانه.

در طول یک شبانه روز آداب و سنت‌های زیادی وجود دارد که متأسفانه بسیاری از ما مسلمانان از آن غافل هستیم.

راه‌های خیر زیادی وجود دارد که ما را به بهشت می‌رساند ولی ما در انجام آن‌ها کوتاهی کرده و خیلی راحت از کنار آن‌ها می‌گذریم. عمرمان سریعاً می‌گذرد و ما هنوز برای آخرت مان توشه خوبی را آماده نکرده‌ایم.

هر یک از ما این سوال را از خودش بپرسد:

آیا اگر الان ملک الموت جانمان را بگیرد، برای حساب و کتاب در محضر خداوند

متعال آماده‌ایم؟



یا سؤالم را طوری دیگر طرح کنم:

آیا اگر بگویند خداوند متعال به ما تا یک ساعت دیگر دو فرصت انتخاب داده است:

۱- ملک الموت جانمان را بگیرد و به ملاقات خداوند متعال برویم.

۲- ۵۰ سال دیگر به عمرمان اضافه شود.

کدام یک را انتخاب می‌کنیم؟ آیا برای ملاقات با خداوند متعال حاضریم؟

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ، عَزَّ وَجَلَّ، أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ، وَمَنْ كَرِهَ لِقَاءَ

اللَّهِ كَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ»^۱.

«کسی که ملاقات خداوند متعال را دوست داشته باشد، خداوند متعال هم ملاقات

با او را دوست دارد و کسی که از ملاقات خداوند متعال کراهت داشته باشد، خداوند

متعال هم از ملاقات با او کراهت دارد».

آیا جزء آن افرادی هستیم که ملاقات خداوند متعال را دوست داریم یا نه، بدمان

می‌آید؟

آیا آنقدر عمل خیر در ترازوی اعمالمان است که توان ملاقات با خداوند متعال را

داشته باشیم؟

آیا از گناهایی که کرده‌ایم توبه کرده‌ایم تا اگر با او ملاقات کردیم عرق شرمساری

غرقمان نکند؟

آیا اصلاً دوست داریم با خداوند متعال ملاقات کنیم؛ یا نه نمی‌خواهیم بمیریم و

دوست داریم فرصت دوم را انتخاب کرده و ۵۰ سال دیگر زندگی کنیم؟

ولی برادران و خواهران عزیزم! متأسفانه ما فرصتی برای انتخاب نداریم، نمی‌دانیم

چه وقتی می‌میریم و به قول شاعر:

تزود من التقوی فإنک لا تدري إذا جن لیل هل تعیش الی الفجر

«به وسیله‌ی تقوا توشه‌ی راحت را جمع کن، چون تو نمی‌دانی که اگر شب تمام

شد تا صبح زنده می‌مانی یا نه»

فکم من فتی أمسی وأصبح ضاحکاً وقد نسجت أكفانه وهو لا يدري

۱- صحیح مسلم.



«چه بسیار جوانانی که شب را در حال خنده به صبح رساندند، در حالی که کفنشان را برایش می‌دوزند و خودشان بی‌خبرند و نمی‌دانند»
 وکم من صحیح مات من غیر علیة وکم من سقیم عاش حیناً من الدهر
 «و چه انسان‌های سرحال و سالمی که بدون علت مرده‌اند و چه بسیار آدم‌های مریضی که مدت زیادی زندگی کرده‌اند»

بعضی از ما نه در طول روز بلکه حتی ماه‌ها می‌گذرد، ولی به جدیت و درستی یادی از مرگ و قبر و جهنم و بهشت و پل صراط و حساب و نامه اعمال و محاسبه و ملاقات با خداوند متعال نمی‌کنیم.

آیا تا به حال شده است به راستی و درستی به عاقبت خودمان فکر بکنیم؟ چرا این مسئله برایمان خیلی عادی و ساده است؟ چرا مردن برایمان خیلی سخت و ناخوشایند شده است؟ چرا اصلاً به فکرش نیستیم؟ بترسیم از اینکه مثل یهود شده باشیم که خداوند متعال اینگونه مورد خطابشان قرار می‌دهد: ﴿يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُرَحِّزٍ لَهُ مِنْ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ﴾ [البقرة: ۹۶] «یکی از آنان دوست دارد که ۱۰۰۰ سال عمر کند، ولی اگر این عمر را هم بکند او را از عذاب جهنم نجات نمی‌دهد».

اگر ما هم ۱۰۰۰ سال عمر کنیم باز هم باید بمیریم.

﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ [آل عمران: ۱۸۵] «هر نفسی چشنده مرگ است».

ولی این مسئله‌ی بسیار مهم که هر شب باید به فکر آن باشیم و خودمان را برای ملاقات با آن آماده کنیم حتی به اندازه یک وعده غذا برایمان حساس و مهم نیست؟! شما فکرش را بکنید؛ هر لحظه امکان دارد که بمیریم، یعنی تماماً دنیای انسان‌ها خداحافظی کنیم، تا ابد دیگر بازگشتی نخواهد بود. دیگر حتی فرصت یک عبادت را نخواهیم داشت. حتی یک سبحان الله گفتن، با مردن تماماً ارتباطمان با دنیا قطع می‌شود.

و ما هستیم و دنیای دیگر و زندگی ابدی؛ یا در بهشت یا در جهنم.

آیا تا به حال شده است به این قضیه به جدیت فکر کنیم؟

آیا به فکر محاسبه نفسمان افتاده‌ایم؟

آیا به فکر توبه از گناهانمان افتاده‌ایم؟



چقدر از دنیا و زینت دنیا می‌خواهیم؟
 آیا از این زینت دنیا برای رضایت خدا استفاده کرده‌ایم؟
 از مال و وقت و جوانی و بدن سالم‌مان سؤال می‌شود؟ چه جوابی آماده کرده‌ایم؟
 باید بمیریم، نمی‌توانیم از مردن فرار کنیم.
 عمر ما انسان‌های امروزی نهایتاً به ۱۵۰ سال می‌رسد و معمولاً بین ۶۰-۸۰ سال است.

اولاً نیمی از عمرمان در خواهیم؛ می‌ماند ۵۰ سال. این زندگی دنیاست، یعنی هر شخصی واقعی ۵۰ سال در این دنیا زندگی می‌کند و بعد از آن مسئله‌ی بسیار مهم و حیاتی و حساس و خطرناک و سختی با او ملاقات می‌کند. می‌دانید چه چیزی را می‌گوییم: مرگ... .

ولی آیا زندگی با مرگت پایان می‌یابد؟
 خیر، تازه شروع شده است. تا اینجای کار فقط مقدمه بوده است؛ بعد از آن که ملک الموت جانمان را گرفت، که به خدا سخت و ناراحت کننده است؛ برزخ شروع می‌شود.
 می‌دانید برزخ چیست؟

زندگی قبرا! برزخ زندگی قبر است! تازه زندگی واقعیت شروع شده است.
 هنگامی که تو را در قبر تاریک و تنگ قرار دادند؛ دو ملائکه به سراغت می‌آیند: که سه سؤال مهم از تو می‌پرسند:

۱- خدایت کیست؟

۲- پیامبرت کیست؟

۳- دینت چیست؟

اگر مسلمان باشی می‌توانی به راحتی و به اذن خداوند متعال جوابشان را بدهی.
 اگر مسلمان باشی، دو ملائکه با چهره‌ای بسیار زیبا به استقبال می‌آیند و قبرت می‌شود باغچه‌ای از باغچه‌های بهشت؛ سرسبزی و نور و زندگی راحت و آسوده.
 اما اگر پناه بر خدا، پناه بر خدا، پناه بر خدا کافر و یا منافق و یا فاسق و فاجر باشی؛ از جواب دادن به سؤال آن ملائکه‌ها عاجز خواهی ماند و دو ملائکه به استقبال خواهند آمد که صورتشان وحشتناک است و وقتی نمی‌توانی جواب این سؤال‌ها را بدهی و هرگز نخواهی توانست آن وقت است که قبرت می‌شود گودالی از آتش؛ که



حتی فکر کردن درباره‌ی آن حال و وضعیت، انسان را روانی می‌کند، ولی حتماً پیش خواهد آمد؛ چون این از جمله مسائل اساسی دینمان است.

اما آیا زندگی در همین جا پایان می‌یابد؟

خیر، تازه شروع شده است.

بعد از آن که عمر دنیا تمام می‌شود و همه‌ی انسان‌ها می‌میرند؛ روز قیامت شروع

می‌شود، روز قیامت یک روز است ولی می‌دانید که چه مدت این روز طول می‌کشد؟

۵۰۰۰۰ سال. بله پنجاه هزار سال آن هم در شرایطی بسیار ناخوشایند و ناراحت.

خورشید به انسان نزدیک می‌شود، همه‌ی انسان‌ها لخت مادرزاد و ختنه نشده هستند.

ولی مسلمانان در آن روز حال و وضعیتشان بهتر و راحت‌تر از کافران و منافقان است.

همه در فکر این هستند که کی نوبت حساب و کتابشان خواهد آمد.

گی منادی ندا می‌دهد: که فلان پسر فلان به سوی خداوند متعال پیش بیا.

سبحان الله چه صحنه‌ای خواهد بود؛ عریان و برهنه؛ هیچ لباسی به تن نداری.

هیچ زن و مردی لباسی به تن ندارند.

مستقیماً با خداوند متعال حرف می‌زنند، هیچ مترجمی نیست، فقط یک پرده بین

ما و خداوند ﷻ است؛ چون هنوز نمی‌توانیم او را ببینیم تا اینکه خدا نصیبمان کند و

به بهشت برویم.

بعد یکی یکی خداوند ﷻ از کارهایت در دنیا می‌پرسد.

به تو جوانی دادم آن را در چه راهی صرف کردی؟

به تو پول و مال دادم، چگونه آن را بدست آوردی و خرج کردی؟

به تو صحت و بدنی سالم دادم، در چه راهی آن را فرسوده و پیر کردی؟

به تو چشم و زبان و گوش و عقل و شعور و فهم دادم، آیا من را آنگونه که گفتم و

امر کردم عبادت نمودی؟

آیا زندگی بسیار بسیار کوتاه و موقتی دنیا را تقدیم رضایت من و دین من کردی؟

برای بهشت چه کارهایی انجام دادی؟

برای اینکه تو را به جهنم نبرم از گناهایی که از آن نهی کرده بودم دوری کردی؟ یا

اگر گناهی کردی فوراً از آن توبه کردی؟

آیا در دنیا به خاطر به دست آوردن رضایت من صبح را به شب می‌رساندی یا نه؟

به پیامبرم محمد ﷺ ایمان آوردی؟



آیا دستوراتش را اجرا کردی؟

آیا گفته‌های من یعنی قرآن را خواندی و آن را در زندگی عملی نمودی؟
ای کسانی که طالب بهشتید، چنین روزی در انتظارمان است و باید جواب‌گوی اعمالمان باشیم.

اما بعد از حساب و کتاب اگر مسلمان واقعی بوده باشی و اعمال نیکو انجام داده‌ای و از گناهان دوری کرده‌ای، خداوند ترازوی حسنات و خوبی‌هایت را سنگین خواهد کرد.

بعد نامه‌ی قبولی را به دست راست می‌دهد، بعد به سمت پل خطرناک صراط به راه می‌افتی. البته تو که نامه‌ی عملت به دست راست است، این شاء الله مشکلی نخواهی داشت.

چون خداوند به اندازه عمل صالح و خوبت به تو نور می‌دهد، چون مسیر پل صراط تاریک است.

اگر از آن رد شدی، می‌ماند اینکه به بهشت وارد شوی، آن هم بعد از آنکه سرور و سیدمان محمد ﷺ در بهشت را بزند و او اول وارد شود، بعد امتش پشت سر او وارد خواهند شد و بعد امت‌های دیگر.

اما اگر خدایی نکرده نامه‌ی اعمالت را به دست چپت بدهند و از حساب خداوند متعال پیروز نشوی، پناه بر خدا در زیر پل صراط، جهنم می‌خواهد تمامی انسان‌ها را ببلعد، اصلاً سیر نمی‌شود. شعله‌هایش حتی برخی از بهشتیانی که ایمانشان ضعیف بوده ولی نامه‌ی اعمالشان را به دست راست گرفته‌اند و از آن رد شده‌اند را می‌گیرد؛ چه برسد به کافر و منافق و مسلمانی که به خاطر گناهان و توبه نکردن از آن نامه‌ی اعمالش را به دست چپش داده‌اند. پناه بر خدا به جهنم وحشتناک و سخت می‌افتد.
به خدا به زبان آوردنش آسان است ولی خیلی خیلی وحشتناک است و حتماً باید منتظر چنین لحظات و چنین مسائلی باشیم.

اما در آن طرف اهل بهشت تا ابد در ناز و نعمت‌اند؛ مرد و زن.

بهشتی زیبا با کاخ‌ها و قصرهای زیبا و بسیار بزرگ، که آجرهایش یک در میان طلا و نقره است و ملات آن زعفران است.



غذاهای لذیذ و خوشمزه و نوشیدنی‌های گوارا از عسل و شراب بهشتی و شیر و آب‌هایی که اصلاً به ذهن هیچ کسی نرسیده است. اصلاً بشر تا به حال اینچنین چیزی را ندیده است. اصلاً به فکر و قلبمان خطور نکرده است.

زن‌هایی بسیار زیبا و قشنگ؛ به نام حوریان بهشتی، به استقبالت می‌آیند. البته این را بگویم که زنان و دختران مسلمان که به بهشت می‌روند از حوریان بهشتی بسیار بسیار زیباترند.

و اگر زنی شوهر کرده بود و شوهرش اهل بهشت بود؛ هر دو مثل زندگی‌شان در دنیا با هم خواهند بود.

دختران مسلمان هم که به همان صورت دوشیزه و مجرد مانده‌اند به ازدواج پسران مسلمان و دیگر مردان مسلمان بهشتی در خواهند آمد.

زندگی لذت بخش و زیبا، هیچ ناراحتی و نگرانی و غم و پریشانی و مریضی و اندوهی وجود ندارد، فقط لذت و خوشی و خرمی؛ به شکلی که انسان از آن سیر نمی‌شود و تا ابد در بهشت خواهی بود؛ در کنار سرورمان محمد ﷺ

در کنار سایر پیامبران بزرگوارمان ﷺ. در کنار اصحاب و یاران سایر پیامبران و در کنار صحابه‌ی پیامبر ﷺ

در کنار سایر مسلمانان؛ با زندگی غیر قابل و صفی که زبان از بیان آن عاجز است با هم خواهیم بود.
إن شاء الله

برادران و خواهران مسلمان!!

بیاید کمی بیشتر به فکر عاقبت خود باشیم.

ما می‌توانیم بهشت را بدست آوریم و از جهنم دور شویم و می‌توانیم رضایت خداوند متعال را بدست آوریم؛ اما چگونه؟

ایمان به خداوند؛ سپس استقامت و پایداری بر آن.

مگر چند سال زندگی خواهیم کرد؟ بگذارید این ۵۰ سال زندگی را در خدمت خدا و به دست آوردن رضایتش سپری کنیم. به خدا هم در دنیا از زندگی لذت خواهیم برد و هم در قیامت.

بگذارید ایمانمان فقط حرف و شعار نباشد. امروز مسلمان باشیم و فردا که سختی و مصیبتی بر ما وارد شد ناسپاسی خدا را بکنیم.



سؤال مهم و کلیدی:

یک شبانه روز در رمضان را چگونه سپری کنیم؟

برنامه از سحر تا سحر

هنگامی که برای سحری از خواب بلند می‌شوید، سعی کنید اول خوب سحری بخورید، چون در سحری برکت است. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً»^۱؛ «سحری بخورید چون در سحری برکت وجود دارد».

و می‌فرماید: «لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا أَخْرَوْا السَّحُورَ، وَعَجَّلُوا الْفِطْرَ»^۲؛ «این امت پایدار بر خیر و برکت قرار دارد مادامی که سحری را به تاخیر اندازد و در افطار کردن عجله نماید».

هنگامی که از خواب برای سحری خوردن بیدار شدى دعای از خواب بیدار شدن را بخوان.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»^۳؛ «سپاس برای خدایی که بعد از میراندن ما را زنده گرداند. و بازگشت همه به سوی اوست».

بعد با دستانت خواب آلودگی را از چشمانت پاک کن، بعد برو دست و صورتت را بشوی و وضو بگیر. و اگر خواستی می‌توانی دو رکعت سنت وضو را بخوانی که دارای اجر و ثواب زیادی است.

بعضی از افراد هستند که وقتی از خواب بیدار می‌شوند با همان چشمان خواب آلوده به سر سفره می‌روند و کمی غذا می‌خورند و بعد می‌خوابند و در بسیاری از اوقات نماز صبحشان را در جماعت نخوانده و حتی برخی وقت‌ها آن را دیر هنگام می‌خوانند و این کاملاً از رفتار و آداب اسلامی به دور است.

۱- صحیح بخاری و صحیح مسلم.

۲- مسند احمد، آلبانی و شعیب ارنؤوط گوید: اسناد آن ضعیف است، اما متن حدیث با الفاظ دیگر صحیح و در صحیح مسلم و غیره روایت شده است.

۳- صحیح بخاری.



خانواده‌ها سعی کنند سحری را حتی‌الامکان دسته جمعی و گروهی بخورند و نگذارند کسی خواب بماند یا پراکنده غذا بخورند؛ چون در حدیث وارد است: «أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّا نَأْكُلُ وَمَا نَشْبَعُ»، قَالَ: «فَلَعَلَّكُمْ تَأْكُلُونَ مُفْتَرِقِينَ، اجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ، وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ، يُبَارِكْ لَكُمْ فِيهِ»^۱. «مردی به پیامبر ﷺ فرمود: ما غذا می‌خوریم ولی سیر نمی‌شویم، ایشان فرمودند: شاید پراکنده و جدا جدا غذا می‌خورید، برای غذا خوردن دور هم جمع شوید، نام خدا را به زبان بیاورید خداوند برایتان در آن برکت قرار می‌دهد».

بهتر است برای اینکه بتوانیم سحری غذای بیشتری بخوریم و در طول شب کسل و خواب‌آلود نباشیم افطاری غذایی سبک خورده و شب هم زیاد از شیرینی و تنقلات و میوه‌های رنگارنگ و ... استفاده نکنیم. چون اگر شب با شکم نیمه خالی بخوابیم هم زودتر از خواب بیدار می‌شویم و هم سر حال خواهیم بود. این نکته‌ی مهمی است که حتماً آن را عملی کنید.

وقتی به سر سفره می‌آیید بسم الله گفتن فراموش نشود. اگر کسی بسم الله گفتن در اول را فراموش کرد، هر وقت یادش آمد بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ»^۲. با دست راست غذا بخورید. سعی کنید در طول غذا خوردن با هم حرف بزنید، البته حرف‌های مفید. غذا خوردنتان آرام آرام باشد. ولی سعی کنید آن را طول بدهید. در حدیث وارد است که بین سحری پیامبر ﷺ تا نماز صبح حدود خواندن ۶۰ تا ۱۰۰ آیه قرآن فاصله بود. دقیقاً نمی‌شود ساعت مشخصی را برایش تعیین کرد، ولی شما حداقل آن را ۲۰ دقیقه قرار دهید.

در خوردن غذا زیاده روی و اسراف نکنید، چون یکی از حکمت‌های روزه همین است که ما به کم خوری عادت کنیم و برای شرایط سختی که در آینده بر ایمان پیش می‌آید خود را آماده کنیم.

هنگام غذا خوردن سعی کنیم غذای زیادی را خراب نکنیم، بلکه کم کم غذا بکشیم، تا اگر سیر شدیم غذایی در بشقاب باقی نمانده باشد. سعی کنید غذایی را که کشیده‌اید تا آخر بخورید و نگذارید غذای زیادی باقی بماند و بعداً آن را دور بریزید. بعد

۱- سنن ابن ماجه، و صحیح ابن حبان. ابن حجر و البانی گوید: حسن.

۲- سنن ابن ماجه و سنن ترمذی، البانی گوید: صحیح.



از اینکه غذا خوردنتان تمام شد، دستتان را با دستمال کاغذی پاک نکنید؛ بلکه آن را بلیسید که این کار سنت پیامبر ﷺ می باشد. ایشان ﷺ می فرماید: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحُ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا»؛ «زمانی که یکی از شما غذایی خورد دستش را پاک نکند تا اینکه آن را بلیسد».

سپس بعد از اتمام غذا خوردن شکر و سپاس خداوند متعال را به جای آورده و بگویید:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ»؛ «سپاس برای خدایی که این طعام را برایم فراهم کرد و آن را به من روزی داد بدون اینکه من در این زمینه نیرو و قوتی را صرف کنم».

بعد از اینکه غذا را تمام کردید، اصلاً به فکر خوابیدن نباشید. بسیار زشت و زننده است که در ماهی به این مبارکی از فرصت‌ها و موقعیت‌هایی به این پربرکتی و خیرات غافل بوده و آن را در خواب به سر ببریم. همچنین از لحاظ علم پزشکی ثابت شده است که خواب بعد از غذا خوردن برای بدن مضر است و توصیه می کنند نه در رمضان بلکه در غیر رمضان انسان صبح زود از خواب بیدار شود. چون اگر کسی عادت کند به اینکه صبح‌ها زود از خواب بیدار شود سر حال تر و با نشاط تر کارهای روزمره اش را آغاز خواهد کرد، برای ما مسلمانان هم که دینمان به ما اینگونه توصیه می کند بسیار شایسته تر و زیباتر است که در این آداب و رفتارها الگو و نمونه باشیم. ولی متأسفانه امروز بسیاری از مسلمانان و مخصوصاً جوانان را مشاهده می کنیم که تا لنگه ظهر خواب هستند و بسیاری هم هستند که نمازهای صبحشان به جای اینکه در مسجد و در جماعت و با حضور قلب و خشوع و خضوع باشد، لنگه ظهر و یا بعد از طلوع خورشید و با حالتی کسل گونه و خواب آلود و بدون هیچ خشوع و خضوعی است و تا وقتی حال و وضعیتمان و حرص و جدیتمان در عبادت و اطاعت از خداوند متعال در همین اندازه باشد، باید به حال خودمان گریه کنیم و باید منتظر این باشیم که مصیبت‌های امت اسلام از اینکه هست بیشتر شود.

فکر نکنید که این سهل انگاری‌ها بی اثر است. امت اسلام را من و تو و ما و شما تشکیل می دهیم. وقتی بیشتر جوانان و مسلمانان عبادت و بندگی شان برای خداوند متعال اینگونه باشد؛ دیگر باید انتظار چه خیری از آنان داشت، پس برادران و خواهرانم این ماه را غنیمت بدانید و خودتان را از هر لحاظ آماده کنید.



علمایی که در زمینه پیشرفت شخصیتی خبره و آگاه هستند می‌گویند: اگر انسان بخواهد در وجود خودش صفتی را به وجود آورد یا بر کاری خودش را عادت دهد، کافی است حدود سه هفته یعنی ۲۱ روز آن کار را هر روز تمرین کند. بعد از این مدت کم کم این صفت و کار به جزئی از عادات روزانه‌اش تبدیل می‌شود که در زندگی و روح و روانش تثبیت می‌گردد.

ماه رمضان هم ۳۰ روز است و ماه پر برکتی است. اگر ما دارای اخلاص باشیم و اجر و پاداش این ماه را از خداوند متعال بخواهیم، می‌توانیم بسیاری از صفات زیبا و شایسته را تمرین کرده و در خود به وجود آوریم و صفات زشت و منکر را از خود دور کنیم. پس این فرصت طلایی را از دست ندهید.

بله تا آنجا رسیدیم که غذا خوردن در سحریتان را تمام کرده بودید. بعد اگر تا صبح وقتی مانده بود می‌توانید مشغول به دو عبادت شوید. یا تلاوت قرآن، یا دعا کردن، که من توصیه می‌کنم عبادت دوم یعنی دعا کردن انجام شود. چون این موقع که آخرهای شب است خداوند متعال با ذات مبارکش به آسمان دنیا می‌آید؛ همانگونه که در حدیث صحیح آمده است که رسول الله ﷺ می‌فرماید: «يُنزَلُ رَبُّنَا كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَيَقُولُ مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ؟ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيهِ؟ مَنْ يَسْتَعْفِرُنِي فَأَعْفِرَ لَهُ؟» «پروردگاران هر شب هنگامی که یک سوم شب باقی می‌ماند به آسمان دنیا نازل می‌شود و می‌گوید: چه کسی من را می‌خواند تا دعایش را اجابت کنم؟ چه کسی از من خواسته‌ای دارد تا به او عطا کنم؟ چه کسی از من طلب آمرزش گناهان را می‌کند تا از او بگذرم؟»

پس بسیار مهم است که در این موقع مشغول دعا کردن بشویم.

ما در عصری زندگی می‌کنیم که به علت دوری مردم از عبادت و یاد خدا انواع نگرانی و اضطراب و پریشانی در زندگی به وجود آمده است. بسیاری از قلب‌ها از شنیدن آیات خداوند تأثیری نمی‌گیرند؛ ارتباط بندگان با خداوند متعال در نماز خلاصه شده است؛ آن هم نمازی بی‌روح و سرد که شخص در آن به فکر هر چیزی است جز یاد خدا و داشتن حضور قلب در پیشگاه خداوند متعال. متأسفانه بیشتر مسلمانان از عبادت مهمی به نام دعا غافلند، عبادتی که خداوند متعال می‌فرماید: کسی که از آن روی گردان باشد و از انجام دادن آن تکبر ورزد، داخل جهنم خواهد شد.



عبادتی که اصل تمامی عبادات است؛ بله دعا کردن. شاید بسیاری از ما تصور کنیم که دعا کردن کار انسان‌های کهنسال است یا حداقل برای افرادی است که به مصیبت سختی دچار شده‌اند و بعد از طی تمام راه‌های دیگر وقتی به بن بست رسیده‌اند، سری هم پیش خداوند متعال می‌زنند و دعای ظاهری و بی‌روحي انجام می‌دهند.

بسیاری از ما شاید از دعا کردن خجالت بکشیم ولی باید بگوییم: اگر اینگونه باشیم واقعاً از معنی خداپرستی و محبت و خشوع و داشتن اخلاص برای خداوند متعال هنوز چیزی نفهمیده‌ایم.

دعا مخ عبادات است.

دعا درد دل بنده با خدایش است.

دعا خالی کردن ناراحتی‌ها و در میان گذاشتن مشکلات و ناراحتی‌هایت با خداوند متعال است.

دعا نزدیکترین جایگاهی است که انسان در آن احساس نزدیکی با خدا می‌کند. دعا راه حل اصلی برای رهایی از اضطرابات، پریشانی‌ها و ناراحتی‌هایی است که بشر امروزی در اثر غرق شدن در دنیا و حرص خوردن در آن در طول روز برایش ایجاد می‌شود.

پس بیایید تا با دعا کردن بیشتر به خداوند متعال، خالق و محبوب عزیزمان نزدیک شویم و تا بیشتر درزندگی احساس آرامش درونی و قلبی نماییم.

فضائل دعا

۱- دعا کردن نشانه اطاعت از خداوند و انجام عبادت برای اوست. خداوند متعال

می‌فرماید: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: ۶۰] «پروردگار شما می‌گوید: مرا به فریاد خوانید تا برایتان اجابت کنم».

۲- دعا کردن نشانه دوری از کبر و غرور است. برخی افراد سخت دل و مغرور

وجود دارند که عیب‌شان می‌آید دعا کنند؛ خجالت می‌کشند! ولی نمی‌دانند که بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنند به خداوند متعال نیاز دارند. احتیاج و نیاز ما به خداوند از آب و غذا برایمان مهمتر است. اصلاً زندگی بدون وجود خداوند متعال در برنامه‌ی زندگی به مثابه‌ی جهنمی زمینی است. اصلاً قابل



فکر کردن نیست که ما با خدا ارتباطی نداشته و به او ایمان نداشته باشیم. انسانی را تصور کنید که از خدا غافل است؛ در شهوات و لذت‌های دنیا غرق شده است؛ هیچ چیزی جز پول و ثروت را نمی‌شناسد، باید زندگیش چه شکلی باشد؟ باید در درونش چه غوغایی باشد؟ ما خیلی به خداوند متعال نیاز داریم؛ در تمامی مراحل زندگی‌مان همیشه باید ارتباطمان را با خداوند متعال حفظ کنیم و دعا کردن یکی از مهمترین این راه‌ها است. پس دعا کردن خود سببی است برای دور ماندن از کبر و غرور و خودپسندی. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ۶۰]

«کسانی که خود را بزرگتر از آن می‌دانند که مرا به فریاد خوانند، خوار و پست داخل دوزخ خواهند گشت».

۳- دعا کردن سببی است که می‌توان به وسیله آن از غضب خداوند متعال در امان ماند. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَسْأَلِ اللَّهَ يَغْضَبْ عَلَيْهِ»؛ «کسی که از خدا طلب و دادخواستی نکند از او خشمگین می‌شود».

و شاعر چه زیبا می‌سراید:

لا تسألنَّ بَنِيَّ آدَمَ حَاجَةً و سأل الذی أبوابُهُ لا تحجبُ

از بنی آدم تقاضای چیزی مکن؛ از کسی بخواه که درهای رحمتش هیچ گاه بسته نمی‌شود.

اللَّهُ يَغْضَبُ إِنْ تَرَكَتَ سِوَالَهُ و بِنِيَّ آدَمَ حِينَ يُسْأَلُ يَغْضَبُ

خداوند متعال اگرخواستن و طلبیدن از او را ترک کنی خشمناک می‌شود، اما بنی‌آدم اگر از او چیزی بخواهی عصبانی می‌شود.

۴- دعا کردن از صفات انسان‌های با تقوا و صالح است.

۵- دعا کردن باعث می‌شود انسان نیازهایش را فقط از خداوند متعال بخواهد و به کمک دیگران چشم‌داشتی نداشته باشد.

۶- دعا کردن باعث دفع و رفع بلا و مصیبت است.

۷- دعا کردن نشانه توکل انسان مسلمان بر خداوند متعال است.

۸- دعا کردن دری از درهای لذت بردن از عبادت را به روی بنده باز می‌کند.

۹- دعا سبب پایداری و استقامت در برابر دشمنان می‌شود.



شرائط قبولی دعا

شاید بسیاری از ما با خود فکر کنیم که چه فایده دارد. ما دعا کردیم ولی اجابت نمی‌شود!

باید اولاً این را بدانیم که دعا عبادت است و فقط همین کافی است تا ما با اهمیت و هیجان خاصی آن را انجام دهیم، مگر ما وقتی که نماز می‌خوانیم انتظار داریم که کسی به ما چیزی بدهد؟ خیر بلکه نماز می‌خوانیم تا خداوند متعال از ما راضی شود. بر ما خشم نگیرد. به بهشت برویم. ترازوی حسناتمان سنگین شود و از آتش جهنم دور بمانیم.

دعا کردن هم همینگونه است، ما باید با نیت راضی کردن خداوند و طمع بدست آوردن بهشت مشغول دعا کردن باشیم نه اینکه منتظر پول و ماشین و ثروت باشیم؛ این یک موضوع.

موضوع دیگر قضیه این است که ما متأسفانه دعا می‌کنیم، ولی دعایی که هیچ تأثیری برای ما ندارد؛ چون در آن شروط دعا کردن رعایت نشده است.

اولاً گفتیم دعا یک راه حل برای بیماری‌های درونی‌مان و رسیدن به آرامش و لذت درونی است؛ پس دعا کردن یک دارو است.

حالا من از شما می‌پرسم: فرض کنیم بیمار شده‌اید و نزد دکتری می‌روید تا شما را معالجه کند. دکتر بیماری شما را تشخیص می‌دهد و برای شما دارو می‌نویسد و توصیه می‌کند که داروها سر موقع خورده شود. اما اگر به حرف‌های دکتر گوش نکنید و داروها را سر موقع نخورید چه اتفاقی می‌افتد؟ معلوم است؛ بیماری شما درمان نمی‌یابد.

دعا کردن هم همین گونه است؛ شما بیمار هستید، قلبتان پریشان است، ناراحت و غمگین و مضطرب و افسرده هستید، می‌خواهید به آرامش قلبی و درونی برسید. پس از داروی دعا کردن که خداوند متعال آن را به شما توصیه کرده است استفاده می‌کنید ولی توصیه‌های او را اجرا نمی‌کنید؛ نتیجه‌اش چه می‌شود؟ معلوم است دعای شما بی‌اثر خواهد بود.

پیامبر ﷺ در حدیثی این مطلب را روشن‌تر بیان می‌کند. ایشان در مورد مردی سخن می‌گویند که به سفری طولانی می‌رود و بعد از خستگی زیاد و تشنگی زیاد



دستش را بلند می‌کند و می‌گوید: «يَا رَبِّ يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟».

«ای پروردگار! ای پروردگار! (کمکم کن و به دادم برس). در حالی که غذا و نوشیدنی و لباس‌هایش از راه حرام بدست آمده است. اصلاً با حرام رشد کرده است؛ پس چگونه دعایش قبول و اجابت می‌شود؟».

برادران و خواهران!

ما که در طول روز نافرمانی خداوند را انجام می‌دهیم چگونه دعاهایمان قبول می‌شود؟ برای قبولی دعا شرط و شروطی لازم است که باید آن‌ها را رعایت کنیم.

۱- شرط اول: داشتن اخلاص است.

یعنی نیت و قصدت از انجام هر عبادتی فقط کسب رضایت الله، رسیدن به بهشت؛ دور ماندن از آتش جهنم باشد. برخی اوقات شاید ما دعا کردن را ترک کنیم به این دلیل که شاید مرتکب ریاء بشویم؛ ولی بدانید که این از وسوسه‌های شیطان است. ما باید در طول زندگی‌مان با شیطان بجنگیم و تا وقتی که زنده هستیم باید مراقب او و وسوسه‌هایش باشیم. همیشه در هر حالتی هستی از خودت سؤال کن: آیا این کاری را که الان قصد داری انجام بدهی برای رضای خدا و به دست آوردن بهشت و کسب ثواب و پاداش است یا خود را نشان دادن به مردم است؟ آیا واقعاً در قلبت دوست داری عملت خالصانه باشد یا اینکه دوست داری مردم برای کاری که انجام می‌دهی تو را مدح و ستایش و تعریف کنند؟ خودت را نمی‌توانی گول بزنی؛ با خودت رو راست باش. در هر حالتی هستی و هر عبادتی که انجام می‌دهی؛ نماز باشد، زکات دادن، صدقه، روزه، امر به معروف و نهی از منکر، ذکر و تسبیحات و قرائت قرآن و اذان، جهاد و حج و عمره باشد و هرکار دیگری، همیشه قبل از انجام کار نیتت را درست کن همیشه از خدا بخواه که در زندگیت به تو اخلاص عطا نماید. قبل از انجام هر عبادتی با خداوند متعال حرف بزن و بگو که خدایا تو خودت می‌دانی که من الان برای رضای تو این کار را انجام می‌دهم؛ پس نگذار شیطان مرا فریب دهد. اما اگر در وسط عبادتت شیطان آمد و تو را وسوسه کرد و به تو گفت تو الان داری برای ریا دعا می‌کنی و دستت را بلند کرده‌ای، داری برای ریا نماز می‌خوانی، داری برای ریا صدایت را برای قرائت زیبا می‌کنی، برای ریا داری صدقه می‌دهی، برای ریا داری حرف خیر به مردم می‌زنی، به حرف‌هایش توجه نکن و نگذار بر نفست مسلط شود. با او بجنگ و بگو



خدایا تو خودت می‌دانی که این وسوسه شیطان است و می‌خواهد عبادتم را فاسد کند و تو از نیت من خبر داری؛ پس نگذار شیطان بر نیاتم مسلط شود. برادران و خواهران بدانید که اگر اینگونه با شیطان مبارزه کنید بعد از مدتی به این مسئله عادت می‌کنید و خدا هم در این راه به شما کمک می‌کند. البته این را بگوییم که به دست آوردن اخلاص کار ساده‌ای نیست ولی ما می‌توانیم با درست کردن نیاتمان در انجام هرکاری و با تلاش و کمک خواستن از خداوند متعال آن را بدست آوریم. پس شرط اول قبولی و اجابت دعا داشتن اخلاص برای خداوند متعال است.

۲- حضور قلب در وقت دعا کردن.

ما دعا می‌کنیم ولی ذهنمان جای دیگری است. برخی از مردم طوری دعا می‌کنند که خودشان نمی‌دانند چه گفته‌اند و چه طوری آن را شروع کرده و به پایان رسانند. اصلاً به کلماتی که بر زبان جاری می‌شود دقت نمی‌کنند، حضور قلب ندارند، حضور خدا را احساس نمی‌کنند، این چنین دعایی فقط وقت تلف کردن است. باید در وقتی که دعا می‌کنیم، ذهن و قلبمان متوجه خداوند متعال باشد. هر دعا و خواسته‌ای را که به زبان می‌آوریم بدانیم که داریم چه می‌گوییم. این احساس و یقین را داشته باشیم که خداوند متعال الان دارد حرف‌هایمان را می‌شنود؛ پس کلماتمان را ساده و راحت بگوییم.

۳- داشتن اطمینان نسبت به خداوند متعال و اینکه او هم‌اکنون صحبت‌هایت را می‌شنود و یقین داشته باشی که او دعاهایت را اجابت می‌کند.

داشتن یقین و قطعیت در دعا یکی از شروط قبولی دعا است. کسی بگوید خدایا اگر خواستی مرا ببخش یا اگر خواستی به من بهشت عطا کن یا اگر خواستی فرزندی صالح به من عطا کن، این چنین شخصی دعاهایش برای خودش است. پیامبر ﷺ از اینگونه دعا کردن نهی کرده‌اند. مگر ما داریم پناه بر خدا بر سر خداوند متعال منت می‌گذاریم که اینگونه دعا می‌کنیم؟ ما فقیر و ناتوان و بی چیز هستیم و خداوند متعال قوی و قادر و غنی و بی نیاز. ما دستمان را به سوی او دراز می‌کنیم، ما مخلوقات ضعیف و کم توانای او هستیم، پس باید با حالتی ذلیلانه و خاشعانه و فروتنانه به دعا کردن مشغول باشیم و یقین و اطمینان و باور داشته باشیم که خداوند متعال اگر ما این شرط و شروطها را رعایت کنیم دعاهایمان را اجابت می‌کند.



موانع قبول نشدن دعا

۱- حرام خوردن؛ چه در غذا باشد چه در نوشیدنی و چه در لباس و پوشاک و

زندگیمان. یعنی اینکه پولمان را از راه حرام بدست آوریم و از آن تغذیه کنیم.

۲- عجله کردن در قبولی دعا و بعد از مدتی ترک کردن دعا. برادران و خواهران

همانگونه که قبلاً گفتم اگر ما دعا کنیم البته با رعایت شروط آن و دوری از

موانع و رعایت آداب آن قبولی آن از سه حالت خارج نیست:

الف: یا دعایمان اجابت می‌شود.

ب: یا خداوند آن را به عنوان پاداش و اجر و حسنات در میزان حسناتمان قرار

می‌دهد.

ج: یا به وسیله آن دعا بلا و مصیبتی از ما دور می‌شود.

پس دعا کردن در هر حالتی خیر است، نباید بعد از یکی دو بار دعا کردن فوراً نا

امید شده و دست از دعا کردن برداریم. دعا کردن عبادت است، هر وقت آن را انجام

دهی البته به روش درست قطعاً به میزان اعمال خیرات و حسنات افزوده می‌شود.

پس اگر فقط همین فایده را هم داشته باشد کافی است.

۱- انجام دادن گناهان و معاصی، غیبت کردن، دروغ گفتن، دشنام دادن، تهمت

زدن، بدگمانی بی‌مورد به برادر و خواهر مسلمان، کینه و بغض داشتن نسبت

به مسلمانی دیگر، خوردن حرام، ربا خواری، نظر به نامحرم. شرابخواری،

دزدی و دیگر گناهان.

۲- ترک واجبات الهی، ماندن کسالت و تنبلی و بی‌حوصلگی در نماز خواندن،

زکات ندادن، روزه نگرفتن، احترام نگذاشتن به دیگران، رعایت نکردن حقوق

همسایه و دیگر واجباتی که هر فرد مسلمان باید آن‌ها را رعایت کند.

۳- دعا کردن به کاری گناه مثل لعنت و نفرین کردن و دعای شر علیه مسلمانی

بدون دلیل و سبب.

اوقات و اماکن اجابت دعا

دعا کردن در هر وقت و مکانی مشروع و درست است اما در این اوقات و اماکن

ثواب و امکان قبولش بیشتر است.

۱- یک سوم آخر شب. ۱ ساعت تا نیم ساعت مانده به صبح



- ۲- دعای بین اذان و اقامه
- ۳- دعا بعد از نماز فرض
- ۴- دعا هنگام افطار کردن
- ۵- دعا هنگام باریدن بار
- ۶- دعا در هنگام سفر
- ۷- دعا در ماه رمضان
- ۸- دعا در سجده
- ۹- دعا در ساعات آخر روز جمعه بعد از نماز عصر و قبل از غروب آفتاب
- ۱۰- در لیلة القدر
- ۱۱- دعا در مجالس ذکر و خیر

آداب دعا کردن

- وقتی تصمیم گرفتید دعا کنید: اگر مراتب و مراحل زیر را رعایت نمایید هم فضیلت و ثوابش زیاد است و هم مقبولیت و اجابت آن سریعتر است.
- ۱- اول از حمد و ستایش و سپاس خداوند متعال شروع کنید. من توصیه می‌کنم اولاً سوره فاتحه یا حمد را بخوانید، چون این سوره دارای فضایل و مسائل بزرگی است که در بقیه سوره‌ها وجود ندارد.
 - ۲- بعد بر پیامبر ﷺ صلوات بفرستید. برادران اگر کسی تحیت نماز را بخواند برای این قسمت خوب است. این دو مرحله را همه‌ی ما می‌دانیم چون در طول روز در نمازمان آن را تکرار می‌کنیم چون نماز هم خود یک نوع از دعاهای بسیار مهم فرد مسلمان است که در آن ۵ بار در طول روز می‌تواند با خداوند متعال ارتباط داشته باشد.
 - ۳- صدایت آرام باشد و مخفی به شکلی فقط خودت صدایت را بشنوی.
 - ۴- اگر وضو داشته باشی بسیار بهتر است.
 - ۵- رو به قبله بنشین و دست‌هایت را بلند کن. اگر کسی برای اولین بار برایش سخت بود که دست‌هایش را بلند کند، می‌تواند این کار را نکند. ولی به مرور ترس و شرم خود را بشکند و دستش را خاضعانه و ذلیلانه به سوی خداوند متعال بلند کند تا اجابت دعاهایش سریعتر باشد. از کسی خجالت نکش چون



تو این عبادت را داری برای خداوند متعال انجام می‌دهی. چه بسا کسی تو را ببیند و او هم مثل تو تحت تأثیر قرار بگیرد و شروع به دعا کردن نماید.

۶- از کلمات بسیار قلمبه سلمبه در دعاهایت استفاده نکن. لازم نیست حتماً کلمات سخت را در دعا کردن به کار ببری، بلکه خداوند هر نوع دعایی را مادامی که گناه و عصیان نباشد قبول می‌کند با هر زبانی که باشد. البته دعاهایت زیبا باشد ولی خیلی خودت را برای پیدا کردن کلمات و جملات به زحمت نیانداز. مثلاً بگو: خدایا مرا از عذاب جهنم محفوظ بدار، خدایا عاقبت من را ختم به خیر بگردان، خدایا از وسوسه‌های شیطان به تو پناه می‌برم و دعاهایی ساده و این شکلی. البته اگر کسی خواست دعاهای پیامبر ﷺ را بداند، من این دعاها را انتخاب کرده و ترجمه آن‌ها را هم آورده‌ام. هرکسی خواست می‌تواند عربی و یا فارسی آن را حفظ کند. البته اگر کسی توانست می‌تواند هر روز ۱ دعا یا ۲ دعا را به عربی حفظ کند تا هم بیشتر از دعا کردنش لذت ببرد و هم ثوابش بیشتر شود.

۷- به جملاتی که بر زبان می‌آوری فکر کن.

۸- هر دعا را اگر می‌توانی سه بار تکرار کن.

۹- سعی کن دعاهایت متفاوت باشد. مثلاً اول برای خودت دعا کن، بعد برای پدر و مادر و خانواده‌ات، بعد برای اقوام و فامیل و دوستان، بعد برای سایر مسلمانان جهان، برای مجاهدان، برای مریضان و مردگان و گمراهان و علیه دشمنان دین خدا هم دعا بکن، برای اسیران دربند کفار هم دعا کن.

۱۰- به گناهانت اعتراف کن و با حالت گریه و زاری از پیشگاه خداوند طلب مغفرت و آمرزش بکن.

خداوند دوست دارد با نام‌ها و صفات خودش او را به فریاد بخوانی. مثلاً بگویی: ای پروردگار غفور و رحیم، مرا ببخش و بر من رحم کن. ای پروردگار شافی، مریضی من یا دوستم را شفا بده. ای خداوند به عزت سوگندت می‌دهم که مرا از عذاب جهنم محفوظ بداری. چون خداوند خود در قرآن می‌فرماید: ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا﴾ [الأعراف: ۱۸۰] «خداوند دارای زیباترین نام‌ها است (پس به هنگام ستایش خدا و درخواست حاجات خویش از خدای سبحان) او را بدان نام‌ها فریاد دارید و بخوانید».



۱۱- با یقین و اطمینان دعا بکنی.

۱۲- نباید عجله بکنی.

۱۳- نباید ۲ روز دعا بکنی و ۱ هفته آن را ترک بکنی، بلکه باید همیشه ارتباط را با خداوند متعال حفظ کنی

و در پایان این آیه قرآن را برایت می‌خوانم تا کمی دلت آرام بگیرد:

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: ۱۸۶].

«و چون بندگانم، از تو درباره من بپرسند، بگو: به راستی که من نزدیکم، دعای دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند؛ اجابت می‌کنم. پس (آنان) باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند، باشد که راه‌یابند».

اما دعاهایی که در قرآن و سنت پیامبر ﷺ آمده است و مستحب است فرد مسلمان آن دعاها را یاد بگیرد، به شکل زیر است.

ترجمه هر دعا در پاورقی ذکر شده است تا اگر کسی خواست آن دعا را حفظ کند دچار اشتباه نشود.

مراحل یک دعای کامل

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم * بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ *
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ * إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ * اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ *
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ
عَلَى إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

۱- رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. ۱

۲- رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ. ۲

۱ - پروردگارا! در دنیا به ما نیکی رسان و در آخرت نیز به ما نیکی عطا فرما و ما را از عذاب آتش (دوزخ محفوظ) بدار.

۲ - پروردگارا! (بر دل‌هایمان آب) صبر و شکیبائی بریز و گام‌هایمان را ثابت و استوار بدار و ما را بر کافران پیروز گردان.



- ۳- رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^۱
- ۴- رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^۲
- ۵- رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^۳
- ۶- وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^۴
- ۷- رَبَّنَا لَا تَجْعَلْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ^۵
- ۸- رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ^۶
- ۹- رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ^۷
- ۱۰- رَبَّنَا نَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^۸
- ۱۱- رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ^۹
- ۱۲- رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا^۱

- ۱ - پروردگارا! اگر ما فراموش کردیم یا به خطا رفتیم، ما را (بدان) مؤاخذه نکن.
- ۲ - پروردگارا! بار سنگین (تکالیف دشوار) را بر (دوش) ما مگذار آن چنان که (به خاطر گناه و طغیان) بر (دوش) کسانی که پیش از ما بودند گذاشتی.
- ۳ - پروردگارا! آنچه را که یاری آن را نداریم بر ما بار مکن (و ما را به بلاها و محنت‌ها گرفتار مساز)
- ۴ - و از ما درگذر (قلم عفو بر گناهانمان کش) و ما را ببخشی و به ما رحم فرمای. تو یاور و سرور مائی، پس ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.
- ۵ - پروردگارا! دل‌های ما را (از راه حق) منحرف مگردان بعد از آن که ما را (حلاوت هدایت چشانده و به سوی حقیقت) رهنمود نموده‌ای، و از جانب خود رحمتی به ما عطا کن. بیگمان بخشایشگر تویی تو.
- ۶ - پروردگارا! ما (با معصیت تو) بر خود ستم کرده‌ایم و اگر ما را نبخشی و بر ما رحم نکنی از زیانکاران خواهیم بود.
- ۷ - پروردگارا! ما را (وسیله) آزمون مردمان ستمکار و (آماج) بلا و آزار کافران (بدکردار) مساز.
- ۸ - پروردگارا! ما را با فضل و رحمت خود از دست مردمان کافر نجات بده.
- ۹ - پروردگارا! مرا و پدر و مادر مرا و مؤمنان را بیامرز و ببخشی در آن روزی که حساب برپا می‌شود.



- ۱۳- رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ ۲
- ۱۴- رَبَّنَا لَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ ۳
- ۱۵- رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۴
- ۱۶- رَبِّ فَلَا تَجْعَلْنِي فِي الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ۵
- ۱۷- رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ ۶
- ۱۸- رَبِّ اجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ ۷
- ۱۹- رَبِّ اجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ ۸
- ۲۰- رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي ۹
- ۲۱- رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ۱۰
- ۲۲- رَبِّ انصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ ۱۱

- ۱ - پروردگارا! عذاب دوزخ را از ما به دور دار. چرا که عذاب آن (گریبانگیر هر کس که شد از او) جدا نمی‌گردد.
- ۲ - پروردگارا! ما را و برادران ما را که در ایمان آوردن بر ما پیشی گرفته‌اند بیامرز.
- ۳ - پروردگارا! کینه‌ای نسبت به مؤمنان در دل‌هایمان جای مده، تو دارای رأفت و رحمت فراوانی هستی.
- ۴ - پروردگارا! فرزند شایسته‌ای از جانب (لطف و کرم) خویش به من عطا فرما، بیگمان تو شنونده دعائی.
- ۵ - پروردگارا! مرا از زمره کافران مگردان.
- ۶ - پروردگارا! به من کمال و معرفت مرحمت فرما و مرا (در دنیا و آخرت) از زمره شایستگان و بایستگان گردان.
- ۷ - پروردگارا! برای من ذکر خیر و نام نیک در میان آیندگان بر جای دار.
- ۸ - پروردگارا! مرا از زمره کسانی ساز که بهشت پر نعمت را فراچنگ می‌آورند.
- ۹ - پروردگارا! من بر خودم ستم کردم، پس (به فریادم رس و) مرا ببخش.
- ۱۰ - پروردگارا! مرا از مردمان ستمگر رهائی بخش.
- ۱۱ - پروردگارا! مرا بر قوم تباه پیشه پیروز گردان.



- ۲۳- رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ۱
- ۲۴- رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ۲
- ۲۵- رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ۳
- ۲۶- رَبِّ اغْفِرْ وَاَرْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ۴
- ۲۷- اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَأَعُوذُ بِمَعَاذِكَ مِنْ عِقَابِكَ ۵
- ۲۸- اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا، وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، فَاعْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَأَرْحَمِي، إِنَّكَ أَنْتَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ۶
- ۲۹- أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛ مِنْ هَمَزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ ۷
- ۳۰- أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ كُلِّهِنَّ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۸
- ۳۱- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفِتَنِ؛ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ ۹
- ۳۲- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُشْرِكَ بِكَ شَيْئًا أَعْلَمُهُ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ ۱۰

- ۱ - پروردگارا! مرا و پدر و مادر مرا و مؤمنان (زن و مرد) را بیمارز و ببخشای در آن روزی که حساب برپا می‌شود.
- ۲ - پروردگارا! (در پرتو قرآن) بر دانشم بیفزای.
- ۳ - پروردگارا! خویشتن را از وسوسه‌های شیاطین (و تحریکات ایشان به انجام گناهان) در پناه تو می‌دارم.
- ۴ - پروردگارا! (گناهانم را) ببخشای و (به من) مرحمت فرمای، چرا که تو بهترین مهربانانی.
- ۵ - پروردگارا! من از خشمت به رضایتت و از مجازات و عذابت به عفو و گذشتت پناه می‌برم.
- ۶ - پروردگارا! من بر نفس خود بسیار ظلم کرده‌ام و غیر از تو کسی گناهان را نمی‌بخشد، پس از جانب خود مرا مورد آموزش قرار ده و بر من رحم کن، همانا تو بخشنده و مهربان هستی.
- ۷ - از شر شیطان رانده شده و از شر وسوسه و غرور و سحرش به خداوند شنوای دانا پناه می‌برم.
- ۸ - از شر هر آن چه خداوند خلق کرده و آفریده به کلمات تمام و کامل خداوند پناه می‌برم.
- ۹ - پروردگارا! از فتنه‌های آشکار و پنهان به تو پناه می‌برم.
- ۱۰ - پروردگارا! من از اینکه آگاهانه و با علم برایت شرکی قرار دهم به خودت پناه می‌برم و از شرک‌هایی که برایت قرار می‌دهم ولی از آنان اطلاعی ندارم و مخفی هستند از تو طلب مغفرت و آمرزش می‌کنم.



- ۳۳- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا عَمِلْتُ، وَشَرِّ مَا لَمْ أَعْمَلْ^۱
- ۳۴- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي، وَبَصْرِي، وَلِسَانِي، وَقَلْبِي^۲
- ۳۵- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ^۳
- ۳۶- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ^۴
- ۳۷- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْغِنَى، وَشَرِّ فِتْنَةِ الْفَقْرِ^۵
- ۳۸- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ^۶
- ۳۹- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ^۷
- ۴۰- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ وَالْأَهْوَاءِ^۸
- ۴۱- اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّ كِه^۹
- ۴۲- اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوؤُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوؤُ [لَكَ] بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ (دعای مهم)^{۱۰}

- ۱ - پروردگارا! از شر کارهایی که قبلا کرده‌ام یا قرار است در آینده انجام دهم به خودت پناه می‌برم.
- ۲ - پروردگارا! از شر گوش و چشم و زبان و قلبم به تو پناه می‌برم.
- ۳ - پروردگارا! از فتنه و عذاب آتش جهنم به تو پناه می‌برم.
- ۴ - پروردگارا! از فتنه و عذاب قبر به تو پناه می‌برم.
- ۵ - پروردگارا! از فتنه و شر ثروتمندی و فقیری به تو پناه می‌برم.
- ۶ - پروردگارا! از عجز و ناتوانی و کسالت و ترس و بخل به تو پناه می‌برم.
- ۷ - پروردگارا! از کفر کردن و فقیری به تو پناه می‌برم.
- ۸ - پروردگارا! از منکرات و کارهای زشت اخلاقی و رفتاری و هوا و هوس به تو پناه می‌برم.
- ۹ - پروردگارا! از شر نفس و شیطان و شرکش به تو پناه می‌برم.
- ۱۰ - پروردگارا! تو خالق منی... هیچ معبود برحق جز تو وجود ندارد. تو من را خلق کرده‌ای و من بنده‌ی تو هستم و من بر عهد و پیمانگی که با تو بسته‌ام به اندازه‌ی توانایی‌ام پایبند هستم، از شر آن کارهای بدی که انجام داده‌ام به تو پناه می‌برم. به نعمت‌هایی که بر من بخشیده‌ای اعتراف



- ۴۳- اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَجَهْلِي، وَإِسْرَافِي فِي أَمْرِي^۱
- ۴۴- اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ، دِقَّةً وَجِلَّةً، وَأَوْلَهُ وَآخِرَهُ، وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ^۲
- ۴۵- اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي، وَعَافِنِي، وَارْزُقْنِي^۳
- ۴۶- اللَّهُمَّ اجْعَلْ الْقُرْآنَ رِبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي^۴
- ۴۷- اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ^۵
- ۴۸- اللَّهُمَّ عَلِّمْنِي الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ، وَفَقِّهْنِي فِي الدِّينِ^۶
- ۴۹- اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي مَالًا وَوَلَدًا وَبَارِكْ لِي [فِيهَا] أَعْطَيْتَنِي^۷
- ۵۰- اللَّهُمَّ ثَبِّتْنِي وَاجْعَلْنِي هَادِيًا مَهْدِيًا^۸
- ۵۱- اللَّهُمَّ اهْدِنِي وَسَدِّدْنِي^۹
- ۵۲- اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي^{۱۰}
- ۵۳- اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي^۱

کرده و همچنین به گناهان خودم اعتراف می‌کنم. پس از من درگذر و من را ببخش. چون بخشش فقط از جانب تو می‌باشد و بر من رحم کن، چون تو پروردگار غفور و رحیمی.

- ۱ - پروردگارا! از خطا و نادانی و از زیاده رویم در کارهایم بگذر و من را ببخش.
- ۲ - پروردگارا! همه‌ی گناهانم را ببخش، بزرگ و کوچکش را، اول و آخرش را، آشکار و نهانش را
- ۳ - پروردگارا! من را ببخش و بر من رحم کن و من را به راه راست هدایت فرما و بر من عفو کن و رزق و روزی حلال به من عطا فرما.
- ۴ - پروردگارا! قرآن را بهار قلبم و نور درونم و از بین برنده هم و غم‌هایم قرار بده.
- ۵ - پروردگارا! با رزق و روزی حلالی که به من می‌دهی من را از حرام‌های بی‌نیاز کن و با فضل و بزرگی خودت من را از دیگران بی‌نیاز فرما.
- ۶ - پروردگارا! به من علم کتاب و سنت را بیاموز و به من فهم در دین عطا کن.
- ۷ - پروردگارا! به من مال حلال و فرزند صالح عطا کن و در روزی حلالی که به من می‌بخشی برکت بیانداز.
- ۸ - پروردگارا! من را ثابت قدم بگردان و من را هدایت کننده و هدایت شده قرار بده.
- ۹ - پروردگارا! من را هدایت بده و ثابت قدم بگردان.
- ۱۰ - پروردگارا! برایم دینم را که در آن نگهداشت کار من است اصلاح کن.



- ۵۴- اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي آخِرَ الَّذِي فِيهَا مَعَادِي^۲
- ۵۵- اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ^۳
- ۵۶- اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ تَقْنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُتَقَّى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنَ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ^۴
- ۵۷- اللَّهُمَّ اجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمَنَا
- ۵۸- اللَّهُمَّ أَنْصِرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا^۶
- ۵۹- اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا^۷
- ۶۰- اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا، وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا، وَلَا تَسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا^۸
- ۶۱- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ كُلِّ خَيْرٍ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ كُلِّ شَرٍّ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ^۹

- ۱ - پروردگارا! دنیایم را که در آن زندگی و معیشت من است اصلاح کن.
- ۲ - پروردگارا! آخرتم را که بازگشتم بدان است، اصلاح کن.
- ۳ - پروردگارا! در جسم و شنوایی و بیناییم به من عافیت و سلامتی عطا کن و هیچ معبود بر حقی جز تو وجود ندارد.
- ۴ - پروردگارا! میان من و گناهانم فاصله بیانداز همانطور که میان مشرق و مغرب فاصله انداختی. خدایا! همچنانکه پارچه سفید، از پلیدی و چرک، پاک و صاف می‌گردد، گناهانم را پاک و صاف بگردان. خدایا! گناهانم را به وسیله آب، یخ و تگرگ بشوی و پاک گردان.
- ۵ - پروردگارا! انتقام ما را از کسانی که بر ما ظلم می‌کنند، بگیر.
- ۶ - پروردگارا! بر کسانی که به ما ظلم می‌کنند پیروزمان گردان.
- ۷ - پروردگارا! مصیبت و بلاهایی را که بر سرمان می‌آید در دینمان قرار مده.
- ۸ - پروردگارا! دنیا را بزرگترین مشغله‌ی فکری ما و نهایت علم و آگاهی ما قرار مده.
- ۹ - بارالها! از هر خیری که گنجینه آن به دست توست از تو خواهانم و از هر شری که گنجینه آن بدست توست به تو پناه می‌برم.



۶۲- اللَّهُمَّ اهْدِنِي فِيمَنْ هَدَيْتَ، وَعَافِنِي فِيمَنْ عَافَيْتَ، وَتَوَلَّنِي فِيمَنْ تَوَلَّيْتَ، وَبَارِكْ لِي فِيمَا
أَعْطَيْتَ، وَقِنِي شَرَّ مَا قَضَيْتَ، إِنَّكَ تَقْضِي وَلَا يُقْضَى عَلَيْكَ، وَإِنَّهُ لَا يَدُلُّ مَنْ وَالَيْتَ، وَلَا
يَعِزُّ مَنْ عَادَيْتَ، تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ^۱

۶۳- اللَّهُمَّ مُنزِلَ الْكِتَابِ، وَمُجْرِي السَّحَابِ، وَهَازِمَ الْأَحْزَابِ، إِهْزِمْ أَعْدَائَنَا وَأَنْصُرْنَا
عَلَيْهِمْ^۲

۶۴- اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ^۳

۶۵- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتَّقَى، وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى^۴

۶۶- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ^۵

۶۷- اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي^۶

۶۸- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ، وَتَرْكَ الْمُنْكَرَاتِ، وَحُبَّ الْمَسَاكِينِ^۷

۶۹- اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ خَشْيَتَكَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ^۸

۷۰- اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ^۱

- ۱- پروردگارا! مرا در زمره کسانی قرار ده که آن‌ها را هدایت کرده‌ای، و مرا جزو کسانی قرار ده که به آن‌ها عافیت عطا فرمودی، و مرا جزو کسانی قرار ده که تو یاور آنانی و هر آنچه به من عنایت فرموده‌ای، مبارکش گردان و مرا از قضای بد حفاظت کن. توئی که حکم می‌کنی، احدی بر تو حاکمیت ندارد، همانا کسی که تو او را حمایت کنی، ذلیل و خوار نمی‌شود و کسی که تو با او دشمنی کنی، هرگز عزت نمی‌یابد. پروردگارا تو بابرکت و بلندمرتبه هستی.
- ۲- پروردگارا! ای نازل‌کننده‌ی کتاب و به حرکت درآورنده‌ی ابرها و شکست‌دهنده گروه‌ها، دشمنانمان را شکست ده و ما را بر آن‌ها پیروز گردان.
- ۳- پروردگارا! رحمتت را خواهانم من را یک لحظه به حال خودم وا مگذار.
- ۴- پروردگارا! من هدایت، تقوا، عفاف و بی‌نیازی را از تو خواهانم.
- ۵- پروردگارا! من عافیت و سلامتی دنیا و آخرت را از تو می‌خواهم.
- ۶- پروردگارا! عیب‌های مرا بیوشان و هراس‌هایم را به امنیت و آرامش خاطر تبدیل کن.
- ۷- پروردگارا! من توانایی انجام کارهای خیر و ترک کارهای شروحب و دوستی مساکین را از تو خواهانم.
- ۸- پروردگارا! من خواهان داشتن خشیت و خوف از تو در پنهانی و آشکارا هستم.



- ۷۱- اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ الْقَصْدَ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنَى^۲
- ۷۲- اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ لَذَّةَ النَّظَرِ إِلَى وَجْهِكَ وَالشَّوْقَ إِلَى لِقَائِكَ^۳
- ۷۳- اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ مُجِبُّ الْعَفْوِ فَاعْفُ عَنِّي^۴
- ۷۴- رَبِّ تَقَبَّلْ تَوْبَتِي، وَأَجِبْ دَعْوَتِي، وَاهْدِ قَلْبِي^۵
- ۷۵- اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ^۶
- ۷۶- اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي، وَاجْعَلْنِي مَعَ الرَّفِيقِ الْأَعْلَى مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسِّنْ أَوْلِيَّكَ رَفِيقًا^۷
- ۷۷- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَحْشَعُ^۸
- ۷۸- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا^۹
- ۷۹- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُسْنَ الْخَاتِمَةِ^{۱۰}
- ۸۰- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالشَّرْكِ وَالرِّيَاءِ وَالْعُجْبِ وَالْغُرُورِ وَالْكِبَرِ^{۱۱}
- ۸۱- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ سُوءِ الْخَاتِمَةِ^{۱۲}

- ۱ - پروردگارا! من قدرت بیان حرف حق را در حالت رضایت و خشم از تو خواهانم.
- ۲ - پروردگارا! من داشتن قناعت در فقیری و ثروتمندی را از تو خواهانم.
- ۳ - پروردگارا! من نعمت و لذت نگاه کردن به صورتت و داشتن شوق برای ملاقاتت را از تو خواهانم.
- ۴ - پروردگارا! تو صاحب عفو و بخشنده هستی و بخشش را دوست داری. پس از ما درگذر.
- ۵ - پروردگارا! توبه‌ام را قبول کن و دعایم را اجابت کن و قلبم را هدایت ده.
- ۶ - پروردگارا! در روزی که بندگان را زنده می‌کنی مرا از عذابت محفوظ بدار.
- ۷ - پروردگارا! من را ببخش و به من رحم کن... و مرا به رفیق‌الاعلی برسان همراه با پیامبران و صدیقان و شهدا و صالحان و آنان چه دوستان و همراهان خوبی هستند.
- ۸ - پروردگارا! من از علمی که فایده‌ای نمی‌رساند و از قلبی که خاشع نمی‌شود به تو پناه می‌برم.
- ۹ - پروردگارا! من از نفسی که سیر نمی‌شود و از دعایی که اجابت نمی‌شود به تو پناه می‌برم.
- ۱۰ - پروردگارا! من حسن ختام زندگی‌م را از تو خواهانم.
- ۱۱ - پروردگارا! من از کفر و شرک و نفاق و کبر و ریا و غرور و خودپسندی به تو پناه می‌برم.
- ۱۲ - پروردگارا! من از سوء خاتمه زندگی‌م به تو پناه می‌برم.



- ۸۲- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمُنْكَرَاتِ الْإِخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ^۱
- ۸۳- اللَّهُمَّ اجْرِنَا مِنَ النَّارِ^۲
- ۸۴- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَسَاءِ الْأَسْقَامِ^۳
- ۸۵- اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا إِخْلَاصَ فِي أَعْمَالِنَا وَأَقْوَالَنا وَفِعَالِنَا^۴
- ۸۶- اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا زَوْجَةَ الصَّالِحَةِ وَزُرِّيَّةَ الطَّيِّبَةِ^۵
- ۸۷- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ شَهَادَةً فِي سَبِيلِكَ^۶
- ۸۸- اللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ أَعْمَالِنَا خَوَاتِمَهُ^۷
- ۸۹- اللَّهُمَّ يَا نَاصِرَ الْمَظْلُومِينَ وَيَا رَبَّ الْمُسْتَضْعَفِينَ انصُرِ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ^۸
- ۹۰- اللَّهُمَّ انصُرِ الْمُجَاهِدِينَ فِي سَبِيلِكَ فِي كُلِّ مَكَانٍ^۹
- ۹۱- اللَّهُمَّ احْفَظْهُمْ وَقَوِّ شَوْكَتَهُمْ^{۱۰}
- ۹۲- اللَّهُمَّ سَدِّدْ رَمِيَهُمْ^{۱۱}
- ۹۳- اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ شَهَادَتَهُمْ وَاشْفَى جِرَاحَهُمْ^{۱۲}

- ۱ - پروردگارا! من از منکرات اخلاق و اعمال به تو پناه می‌برم.
- ۲ - پروردگارا! ما را از آتش جهنم دور بدار.
- ۳ - پروردگارا! من از بیماری پیسی و دیوانگی و جذام و سایر بیماری‌های خطرناک به تو پناه می‌برم.
- ۴ - پروردگارا! در اعمال و اقوال و رفتارمان به ما اخلاص عطا فرما.
- ۵ - پروردگارا! به ما همسری صالح و فرزندی پاک عنایت فرما.
- ۶ - پروردگارا! من شهادت در راهت را از تو خواهانم.
- ۷ - پروردگارا! بهترین اعمالمان را در آخر عمرمان قرار ده.
- ۸ - پروردگارا! ای یاری دهنده مظلومان و ای پروردگار مستضعفان! اسلام و مسلمانان را یاری فرما.
- ۹ - پروردگارا! مجاهدان در راه تو را در هر جایی که هستند یاری و نصرت ده.
- ۱۰ - پروردگارا! آنان را حفظ فرما و شوکت و هیبت‌شان را فزونی بخش.
- ۱۱ - پروردگارا! تیرهایشان را دقیق و استوار نما.
- ۱۲ - پروردگارا! شهدایشان را قبول فرما و زخمی‌هایشان را شفا ده.



- ۹۴- اللَّهُمَّ فك اسر اخواننا واخواتنا فى سجون الكافرين^۱
- ۹۵- اللَّهُمَّ احفظ علماء المسلمين^۲
- ۹۶- اللَّهُمَّ عليك باليهود والنصارى واعوانهم^۳
- ۹۷- اللَّهُمَّ عليك بالأمريكا واسرائيل^۴
- ۹۸- اللَّهُمَّ عليك بالطغاة عرب والعجم^۵
- ۹۹- اللَّهُمَّ شتت شملهم وفرق جمعهم^۶
- ۱۰۰- اللَّهُمَّ كسر شوكتهم وخرّب عروشهم^۷
- ۱۰۱- اللَّهُمَّ اغفر للمؤمنين والمؤمنات^۸
- ۱۰۲- اللَّهُمَّ اغفر لموتانا^۹
- ۱۰۳- اللَّهُمَّ اغفر لذنوب الوالدينى^{۱۰}
- ۱۰۴- اللَّهُمَّ ارحمها واهدما^{۱۱}
- ۱۰۵- اللَّهُمَّ اهد شبابنا الى طريق الحق^{۱۲}

- ۱ - پروردگارا! برادران وخواهران در قید و بند کافران و ظالمان را آزاد فرما.
- ۲ - پروردگارا! علمای مسلمانان را حفظ فرما.
- ۳ - پروردگارا! خشم و غضب و انتقامت بر یهود و نصاری و یاورانشان باد.
- ۴ - پروردگارا! خشم و غضب و انتقامت بر آمریکا و اسرائیل باد.
- ۵ - پروردگارا! خشم و غضب و انتقامت بر طواغیت عرب و عجم باد.
- ۶ - پروردگارا! قوت و اتحادشان را از بین ببر و در بینشان تفرقه بیانداز.
- ۷ - پروردگارا! شوکتشان را بشکن و عرش و تختشان را نابود کن.
- ۸ - پروردگارا! مؤمنان زن و مرد را بیامرزد.
- ۹ - پروردگارا! مرده‌هایمان را بیامرزد.
- ۱۰ - پروردگارا! از گناهان پدر و مادرم درگذر.
- ۱۱ - پروردگارا! برآن دو رحم کن و هدایتشان ده.
- ۱۲ - پروردگارا! جوانانمان را به سوی حق هدایت ده.



۱۰۶- اللَّهُمَّ اصْلِحْ عَلْمَانَا وَدَعَاتِنَا^۱

۱۰۷- اللَّهُمَّ اشْفِنِي مَرَضَانَا^۲

آمین برحمتک یا ارحم الراحمین

و دعاهای زیادی دیگری که اگر کسی خواست می‌تواند آن‌ها را یاد بگیرد. برادران و خواهران گرامی‌ام هرکسی به اندازه توانایی و سوادش از این دعاها برای خود بیاموزد و وقتی می‌خواهد دعا کند با اخلاص و حضور قلب آن‌ها را از خداوند متعال بخواهد.

سعی کنید در ماه مبارک رمضان حداقل دو بار در طول روز دعا کنید. یکی قبل از نماز صبح و دیگری قبل از افطار کردن.

بعد از اینکه دعا کردنتان تمام شد، منتظر اذان صبح می‌شوید. اگر مسجد از خانه دور بود سعی کنید قبل از اذان حرکت کنید تا به مسجد برسید. ولی اگر نزدیک بود صبر کنید تا اذان داده شود. سپس ۲ رکعت نماز سنت قبل از صبح را بخوانید که دارای اجر و پاداش فراوانی است و به هیچ عنوان آن را ترک نکنید، حتی اگر به علت شروع نماز جماعت نتوانستید آن را بخوانید می‌توانید بعد از نماز آن را قضا کنید. چون خیلی به آن توصیه شده است و سنت است که در رکعت اول آن سوره فاتحه با سوره کافرون خوانده شود و در رکعت دوم فاتحه با سوره اخلاص.

بعد از خواندن نماز سنت، مشغول خواندن نماز صبح شوید.

اما در اینجا دوست دارم کمی در مورد نماز خواندن توضیح دهم.

نمازی که ما می‌خوانیم با نماز واقعی خیلی فاصله دارد، درست است که حرکات و افعال ما در نماز ظاهراً مثل نماز اسلامی است ولی روح واقعی نماز در آن وجود ندارد. هرچند که بسیاری از ما حتی در انجام حرکات ظاهری نماز هم اشتباه می‌کنیم.

در اینجا دوست دارم مختصراً به چگونگی خواندن نماز اشاره‌ای بکنم و بعد به اسباب ایجاد خشوع در نماز بپردازم، که شاید با صحیح کردن نمازهایمان در این ماه بتوانیم خودمان را برای تبدیل شدن به یک نمازگزار واقعی آماده کنیم.

۱ - پروردگارا! علما و داعیان دین را اصلاح فرما.

۲ - پروردگارا! بیمارانمان را شفا ده.



مراحل خواندن نماز:

اولاً قضای حاجت می‌کنیم.

بعد وضو می‌گیریم؛ به ترتیب زیر:

- بسم الله می‌گوییم
 - سه بار دستمان را تا مچ می‌شوئیم و بین انگشتانمان را خلال می‌کنیم
 - بعد سه بار آب را همزمان هم به دهان و هم به بینی مان وارد می‌کنیم. یعنی اول یک مشت آب برداشته نیمه آن را در دهان گذاشته و بعد آب را از دهانمان خارج و نیمه بعدی را در بینیمان قرار می‌دهیم و آن را تمیز می‌کنیم؛ این کار را سه بار انجام می‌دهیم.
 - سپس سه بار صورتمان را تمیز می‌شوئیم. اگر کسی ریش کم پشتی داشت باید ریشش را هم خوب بشوید و آن را خلال کند و اگر ریشمان پر پشت بود روی آن را می‌شوئیم و بس.
 - بعد هردو دستمان را تا آرنج سه بار می‌شوئیم.
 - سپس تمامی سرمان را یکبار مسح می‌کنیم و بعد از آن داخل و خارج گوششمان را هم مسح می‌کنیم
 - بعد در آخر پاهایمان را سه بار می‌شوئیم و بین انگشتانمان را خلال می‌کنیم.
 - بعد از آن دعای بعد از وضو را می‌خوانیم:
- «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ، وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ، سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ»

بعد از آن دو رکعت بعد از وضو را می‌خوانیم که سنت وضو نام دارد.

اما چگونگی نماز خواندن:

- ۱- رو به قبله می‌ایستیم؛ اگر کسی (واقعاً) نتوانست می‌تواند نشسته نماز بخواند و پاهایمان را کمی از هم باز کرده و مستقیماً رو به قبله می‌ایستیم.
- ۲- باید عورتمان را در نماز حفظ کنیم. یعنی از زانو تا ناف. بسیار مهم است که وقتی نماز می‌خوانیم عظمت و بزرگی خداوند متعال را در نظر داشته باشیم. بسیاری از ما مسلمانان اگر به دیدار شخص مهمی برویم از بهترین لباس‌ها و



خوشبوترین عطرها استفاده می‌کنیم و صاف و رسمی و مرتب در برابر او قرار می‌گیریم و ازانجام حرکات زیاده و ناشایست دوری می‌کنیم. ولی برای نماز خواندن برایمان مهم نیست که در چه لباسی و با چه سر و وضعی نماز بخوانیم. افراد زیادی وجود دارند که با زیر پیراهنی نماز می‌خوانند یا بند شلوارشان بیرون است یا شلوارشان پاره شده و عورتشان نمایان است یا لباس و شلوارشان آنقدر نازک است که عورتشان نمایان است یا موهایش شلخته و ژولیده است یا دهانشان بوی بد می‌دهد یا بوی عرقشان انسان را اذیت می‌کند. این گونه نماز خواندن فقط به درد خود آن شخص می‌خورد و در نزد خدا ارزشی ندارد. نمازی که اینگونه شروع شود؛ به چه دردی می‌خورد؟ پس بسیار شایسته و ضروری است که هنگام نماز خواندن واقعاً آماده شویم. لباسی تمیز به تن کرده و عطر بزنیم و مسواک زده و موهایمان را شانه کنیم.

۳- بعد رو به قبله می‌ایستیم و با گفتن الله اکبر نمازمان را آغاز می‌کنیم. اولاً این را بگویم که تلفظ کردن نیت به زبان درست نیست و بدعت است. دوم هنگامی که الله اکبر را می‌گوییم کف هر دو دستمان را تا نزدیکی نرمة گوش یا مساوی با شانه‌هایمان بلند می‌کنیم.

۴- سپس یکی از دعاهای استفتاح را می‌خوانیم.

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنَقِّي الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنَ خَطَايَايَ بِالثَّلَجِ وَالْمَاءِ وَالْبَرْدِ. ۱

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، وَتَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ. ۲

۱ - خدایا! میان من و گناهانم فاصله ببنداز همانطور که میان مشرق و مغرب فاصله انداختی. خدایا! همچنانکه پارچه‌ی سفید، از پلیدی و چرک، پاک و صاف می‌گردد، گناهانم را پاک و صاف بگردان. خدایا! گناهانم را به وسیله آب، یخ و تگرگ بشوی و پاک گردان.

۲ - بارالها به عظمت و تقدست اعتراف می‌کنیم، و حمد و ثنای تو را می‌گوییم. نام گرامی تو بسیار با برکت است. و عظمت و جلال تو بسیار والا و بجز ذات پاکت، هیچ معبودی شایسته پرستش نیست.



- وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفاً مُسْلِماً وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ، إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ.^۱

۵- سپس استعاذه می‌گوید: که به صورت زیر است:

- أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.^۲

۶- سپس بسم الله الرحمن الرحيم را می‌گوید و سوره فاتحه را می‌خواند:

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۱﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۲﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۳﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۴﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۵﴾ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۶﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۷﴾﴾ [الفاتحة: ۱-۷].

«به نام الله بخشنده مهربان (۱) ستایش مخصوص الله است که پروردگار جهانیان است (۲) بخشنده مهربان است (۳) مالک روز جزاء است (۴) تنها تو را می‌پرستیم؛ و تنها از تو یاری می‌جوئیم (۵) ما را به راه راست هدایت کن (۶) راه کسانی که برآنان نعمت دادی؛ نه کسانی که برآنان غضب کرده‌ای؛ و نه گمراهان (۷)».

اگر در نماز جماعت بودید و نماز جهری (آشکار) بود مثل مغرب و عشاء و تراویح، بعد از اینکه امام فاتحه را خواند و مأمومان آمین گفتند فاتحه را می‌خوانید.

۷- سپس اگر نماز سری (پنهانی) بود مثل ظهر و عصر شخص می‌تواند در دو رکعت اول علاوه بر فاتحه سوره‌های دیگری را بخواند. اما در دو رکعت آخر ظهر و عصر و عشاء و ۱ رکعت آخر نماز مغرب فقط فاتحه خوانده می‌شود. در دو رکعت صبح نیز اگر شخص در جماعت نماز خواند بعد از خواندن فاتحه توسط امام و بعد از آمین گفتن فقط سوره فاتحه را می‌خواند. ولی اگر در نماز جماعت نبود می‌تواند علاوه بر فاتحه سوره‌های دیگری را بخواند.

۱ - به تحقیق که من متوجه ساختم روی خود را برای آن ذاتی که آسمان‌ها و زمین‌ها را خلق کرده است، درحالی که ماثلم از همه ادیان باطل به دین حق و از مشرکین نیستم. به تحقیق که نماز من، و افعال حج من، و زندگی و مرگ من از آن خداست که پروردگار جهانیان است، نیست شریکی مر او را، و به این دستور داده شده‌ام، و من از جمله مسلمینم.

۲ - به خداوند پناه می‌برم از شرّ شیطان رانده شده و لعین.



۸- بعد از اینکه فاتحه و یا سوره‌های دیگر را به پایان رساند. دست‌هایش را تا نزدیکی نرمه گوشش یا شانه‌اش بلند می‌کند به شکلی که دو کف دستش باز و روبه قبله باشد و پشت دستش رو به سمت خودش ولی کف دستش رو به سمت قبله باشد. و بعد الله اکبر می‌گوید. البته این بلند کردن دست و الله اکبر را هم زمان می‌گوید. بعد به رکوع می‌رود.

۹- در رکوع کف دو دستش را بر روی زانوهایش قرار می‌دهد و بین انگشتان دستش را باز می‌کند و محکم زانوهایش را می‌چسبند. پشتش باید صاف شود به گونه‌ای که اگر بر روی آن آب ریخته شود، نریزد. سرش نه روبه پایین باشد نه روبه بالا... بلکه متوسط باشد و به محل سجده‌اش نگاه کند و به پاها یا بین پاهایش نگاه نکند. بعد سه بار (سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ)^۱ را می‌گوید و اگر کسی خواست می‌تواند دعاهای زیر را بخواند:

- سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي^۲

- سُبُوْحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ^۳

- سُبْحَانَ ذِي الْجَبْرُوتِ وَالْمَلَكُوتِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْعَظَمَةِ^۴

بعد از اینکه این اذکار را خواند بلند می‌شود و هم زمان دستش را مثل اول بار که به رکوع رفت تا نزدیک شانه‌اش یا نرمه گوشش بالا می‌برد و هم زمان می‌گوید: سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ، رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ^۵. البته این وقتی است که در نماز جماعت نیست و شخص تنها نماز می‌خواند، ولی اگر در جماعت باشد امام وقتی سرش را از رکوع بلند می‌کند می‌گوید: سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ. ولی مأموم دیگر این دعا را نمی‌خواند بلکه ادامه‌اش را

۱ - تسیح و پاکی پروردگار بزرگ خویش را بیان می‌کنم.

۲ - پاک‌یست بار خدایا تو را و من تو را می‌ستایم! بار خدایا مرا بیامرز.

۳ - (خداوند)، بسیار منزّه و بی‌عیب و بسیار پاک و پروردگار فرشتگان و جبرئیل است.

۴ - پاکی و منزّهی برای خدایی است که صاحب جبروت و کبریا و بزرگی و فرمانروایی است.

۵ - شنید خدا ستایش کسی که ستایش او را گفت (خداوند، خواسته هر ستایشگری را می‌پذیرد).
پرودگارا حمد و ستایش فقط برای توست.



می گوید: یعنی می گوید: رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ. و اگر خواست می تواند این دعا را هم بخواند در ادامه ای جمله اش: حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ^۱. پس اگر شخصی به تنهایی نماز خواند وقتی از رکوع سرش را بلند می کند می گوید: سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ، رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ. اما اگر در جماعت بود بعد از اینکه امام گفت: سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ. او فقط می گوید: رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ. و اگر هم خواست می گوید: حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. پس به این نکته دقت کنید که افراد زیادی در آن اشتباه می کنند.

۱۰- هنگامی که شخص از رکوع بلند می شود، باید کاملاً پشتش را صاف کند و راست بایستد و آرام و دارای طمأنینه باشد؛ نه اینکه پشتش را راست نکرده به سجده برود این از نماز مسلمان و خشوع و خضوع برای خداوند متعال بسیار به دور است و حتی نمازش هم صحیح نیست کسی که کامل پشتش را بلند نمی کند.

۱۱- بعد از اینکه شخص از رکوع بلند شد و دعا و اذکار را خواند (الله اکبر) گفته و آرام به سجده می رود. اول دو دستش را به زمین می گذارد قبل از اینکه زانوهایش را به زمین بگذارد، بعد زانوها، بعد پیشانی و بعد بینی.

۱۲- در سجده باید دو پا راست و به هم چسبیده و سر انگشتان به طرف قبله خم شده باشد و خوب به زمین چسبیده باشد. انگشتان دو کف دست به هم چسبیده و روبه قبله و با کمی فاصله از سر تا نزدیکی شانه از هم قرار می گیرند. دو دست باید از هم جدا باشند. یعنی نباید ساعد دست را به کمر چسباند و یا ساعد دو دست را به زمین چسباند... بلکه فقط باید کف دو دست به زمین چسبیده باشد و بقیه دست از آرنج و ساعد دست باید از زمین بلند شده باشند و از کمر هم دور باشند. به شکلی که اگر کسی به شما از دور نگاه کند بتواند زیر بغل شما را ببیند؛ فرقی نمی کند چه مرد باشد چه زن.

۱۳- در سجده نکته ی مهمی که بسیاری از مردم از آن غافل هستند نگذاشتن خوب پیشانی و بینی بر روی زمین است. بسیاری از مسلمانان وقتی به سجده می روند مثل خروس نوک می زنند. در حالی که این نوع نماز منافقان

۱ - ثنائی بسیار و پاکیزه که در آن برکت وجود دارد.



است. بلکه وقتی مسلمانی به سجده می‌رود باید قشنگ پیشانی و بینی‌اش را به زمین بچسباند.

۱۴- در کل باید هفت عضو بدن در هنگام سجده به زمین چسبیده شده باشد:

- پیشانی و بینی

- دو زانو

- دو کف دست

- سر انگشتان هر دو پا

۱۵- بعد از اینکه خوب به سجده رفتید و آرام گرفتید سه بار می‌گویید: (سُبْحَانَ

رَبِّي الْأَعْلَى)^۱. اگر کسی هم خواست می‌تواند دعاهای زیر را بخواند:

- سُبُوحٌ قُدُوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ

- سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

- سُبْحَانَ ذِي الْجَبُوتِ وَالْمَلَكُوتِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْعَظَمَةِ

- اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ دِقَّةَ وَجِلِّهِ، وَأَوَّلَهُ وَأَخْرَهُ، وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ^۲

بعد هر دعایی را که خواست می‌تواند بخواند. چون بهترین مکان برای اجابت دعا

سجده است. می‌تواند از دعاهایی که در بالا نوشتیم استفاده کند. فقط باید از دعاهای

قرآنی استفاده نکند. مثل: رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

چون این‌ها آیات قرآن است و آیات قرآن نباید در سجده و رکوع خوانده شود.

۱۶- در رکوع نباید دعا خوانده شود، بلکه باید در سجده دعا خوانده شود.

۱۷- بعد از اینکه به سجده رفت و دعای سجده را خواند سرش را بلند می‌کند و

(الله اکبر) می‌گوید.

۱۸- در بین دو سجده کمی آرام می‌نشیند؛ اما طرز نشستن در بین دو سجده به

این شکل است که پای چپش را زیر معقد یا باسنش می‌گذارد یا پهن می‌کند

۱ - پروردگار برتر من از هر عیب و نقصی پاک و مبرا است.

۲ - پروردگار! همه‌ی گناهان کوچک و بزرگ و اول و آخر و آشکارا و پنهانم را بیامرز!



ولی پای راستش را راست یا نصب می‌کند به شکلی که سر انگشتان پای راستش به طرف قبله باشد.

۱۹- بعد که اینگونه نشست می‌گوید: رَبِّ اغْفِرْ لِي رَبِّ اغْفِرْ لِي. یا می‌تواند این دعا را

هم بخواند: رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاجْبُرْنِي وَارْفَعْنِي وَارْزُقْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي^۱.

۲۰- بعد از اینکه این دعا را خواند، (الله اکبر) می‌گوید و دوباره مثل حالت اول به سجده می‌رود و همان کارهای قبلی را انجام می‌دهد. بعد دوباره (الله اکبر) می‌گوید و از سجده دوم هم بلند می‌شود. کمی مکث می‌کند و یکبار از سجده بلند نمی‌شود؛ بلکه وقتی سرش را از سجده دوم بلند کرد کمی استراحت می‌کند و بعد دستش را مشت کرده و با تکیه بر روی دو دستش بلند می‌شود؛ یعنی اول دو دستش را به زمین می‌زند و زانوهایش را بلند می‌کند. بعد دو دستش را هم بلند می‌کند و رکعت دوم را هم مثل رکعت اول آغاز می‌کند و همان مراحل را دوباره طی می‌کند.

۲۱- وقتی رکعت دوم را هم تمام کرد، برای تشهد می‌نشیند. نحوه‌ی نشستن برای تشهد اول، اگر نماز دو تشهد بود؛ مثل نشستن برای سجده است. یعنی پای چپش را زیر باسنش قرار می‌دهد و پای راستش را نصب می‌کند مثل پایه و ستون.

۲۲- بعد دو کف دستش را بر روی رانش می‌گذارد و آن را به طرف قبله و چسبیده به هم قرار می‌دهد.

۲۳- اما دست راستش را مشت کرده و فقط انگشت سبابه‌اش را بلند کرده و آن را پشت سر هم و روبه قبله تا وقتیکه تشهدش تمام می‌شود تکان می‌دهد و تا تمام شدن تشهد، آن شخص به انگشتانش نگاه می‌کند یا اینکه به سجده گاهش نگاه می‌کند.

اما در تشهد اول باید این دعا را بخواند: «التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ. السَّلَامُ

عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا

۱ - پروردگارا! من را بیامرز... و به من رحم کن... و کاستی‌هایم را جبران کن... و من را بلند پایه گردان... و به من روزی ده... و من را هدایت فرما... و من را سلامت گردان...



الله وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ؛ «تمام تعظیم‌ها شایسته‌ی خداوند است، و تمام درودها و نیکی‌ها از آن اوست، سلام و رحمت و برکات خداوند بر تو باد ای پیامبر ﷺ، سلام بر ما و بر بندگان صالح خدا، گواهی می‌دهم که هیچ معبود برحق‌ی جز الله وجود ندارد، و گواهی می‌دهم که محمد بنده و فرستاده اوست».

۲۴- اگر نماز دو رکعتی باشد مثل نماز صبح یا نمازهای سنت و یا مثل نماز و تر که یک رکعت است پس فقط یک تشهد می‌خواهد و باید این تشهد را خواند: «التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ. السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ»^۱. چون تشهد قبلی برای نمازهای دوت شهادی است مثل ظهر و عصر و مغرب و عشاء که در تشهد اول فقط تا وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ می‌خوانند و در تشهد دوم کامل آن را می‌خوانند.

۲۵- پس اگر کسی نماز دو رکعتی خواند مثل نماز صبح یا سنت این تشهد را می‌خواند: «التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ. السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ»...

۲۶- اما اگر کسی نماز دو شهادی خواند مثل: ظهر و عصر و مغرب و عشاء در تشهد اول اینگونه می‌گوید: «التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ. السَّلَامُ عَلَيْكَ

۱ - خدایا آنچنان که درود بر ابراهیم فرستادی بر محمد و بر آل محمد نیز درود بفرست، تو ستوده و بزرگواری، و آنچنان که بر ابراهیم برکت فرستادی بر محمد و آل محمد نیز برکت بفرست تو ستوده و بزرگواری.



أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ».

- ۲۷- بعد از اینکه تشهد اول را تمام کرد الله اکبر می گوید و برمی خیزد.
- ۲۸- بعد از اینکه راست ایستاد قبل از اینکه دست هایش را بر روی سینه قرار دهد دو دستش را مانند موارد قبلی تا نزدیکی نرمة گوشش یا شانهاش بالا می برد؛ مانند رکوع و تکبیرة الحرام. بعد دست هایش را بر روی سینه قرار می دهد.
- ۲۹- بعد رکعت های بعدیش را هم تمام می کند.
- ۳۰- در دو رکعت آخر در نمازهای ظهر و عصر و عشاء و یک رکعت آخر مغرب، فقط سوره فاتحه را می خوانده و سوره های دیگری را نمی خواند.
- ۳۱- بعد از اینکه کل رکعات را خواندیم برای تشهد آخر می نشینیم.
- ۳۲- اما طرز نشستن در تشهد آخر؛ پای چپمان را از زیرساق پای راست رد می کنیم تا از آن طرف خارج شود و باسنمان را به زمین به طرف چپ می چسبانیم و پای راستمان را هم مثل تشهد اول مثل یک ستون نصب کرده و سرانگشتان پای راستمان را به طرف قبله خم می کنیم.
- ۳۳- کف دو دستمان را بروی ران هایمان قرار داده، انگشتان دستمان را به هم می چسبانیم. دست راست را مشت می کنیم جز انگشت سبابه که مثل تشهد اول تا آخر تشهد آخر به طرف قبله بالا و پایین می کنیم و تکان می دهیم.
- ۳۴- اما در تشهد آخر چه بگوییم: همان تشهد اول به اضافه صلوات بر پیامبر ﷺ و بعضی دعا های دیگر که به ترتیب زیر برایتان می نویسم:
- ۳۵- تشهد آخر: التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ. السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.
- ۳۶- وقتی این را خواندیم؛ می توانیم بعد از آن دعا های زیر را بخوانیم:



- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ. وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ. وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمُحْيَا وَالْمَمَاتِ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَأْثِمِ وَالْمُعْرَمِ.^۱
- اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا، وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ. فَاعْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي، إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.^۲
- اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ. وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ. وَمَا أَسْرَفْتُ. وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي. أَنْتَ الْمَقْدُمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ. لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.^۳
- رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.
- اللَّهُمَّ حَاسِبْنِي حِسَابًا يَسِيرًا.^۴

۳۷- و بعد هر دعایی را که خواستیم می توانیم بخوانیم.

۳۸- بعد از اینکه دعاها تمام شد؛ به طرف راست و چپ سلام می دهیم. به این شکل که کاملاً صورتمان را به طرف راست و چپ می چرخانیم به شیوه ای که قسمت نیم رخ صورتمان برای نفر پشتی نمایان شود. و می گوییم: «السلام علیکم و رحمة الله و برکاته»، از هر دو طرف.

۳۹- بعد روبه قبله می نشینیم و می گوییم:

- اَسْتَغْفِرُ اللهَ، اَسْتَغْفِرُ اللهَ، اَسْتَغْفِرُ اللهَ، اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكَتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ^۵

- ۱ - خدایا من از عذاب قبر و عذاب آتش (جهنم) و از فتنه‌ی زندگی و مرگ، و از فتنه‌ی مسیح دجال و از گناه و قرض و دین به تو پناه می برم.
- ۲ - خدایا من زیاد به خود ظلم کرده‌ام، و هیچ کس غیر از تو گناهان را نمی بخشد. پس مرا ببامرز و به من رحم کن، همانا که تو بخشاینده و مهربان هستی.
- ۳ - بارخدایا! گناهان گذشته و آینده‌ی من و گناهانی که پنهان و آشکارا انجام داده‌ام و زیاده‌روی‌های من و هر آنچه را که تو از من بهتر می دانی و از من سر زده است، ببامرز که پیش برنده و پس برنده تو هستی و خدایی جز تو نیست.
- ۴ - پروردگارا! مرا آسان و راحت محاسبه کن.
- ۵ - پروردگارا! تو سلام هستی و تمام سلامتی و برکت از آن توست ای باشکوه با عظمت.



- لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،
اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَّ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ.^۱
سپس بقیه اذکار بعد از نماز را می خوانیم:

۳۳ بار سبحان الله، ۳۳ بار الحمد لله، ۳۳ بار الله اکبر و ۱ بار (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) تا بشود ۱۰۰ بار.
سپس آیه الکرسی را می خوانیم،
بعد سوره فلق و ناس و اخلاص.
بعضی از مردم هستند که بعد از نماز با دستشان صورتشان را مسح می کنند اینکار جایز نیست.

این مختصری بود از چگونگی خواندن نماز با ارکان و واجبات و سنت هایش.
بسیار مهم است که فرد مسلمان نماز خواندن ظاهریش طبق سنت رسول الله ﷺ باشد؛ اما اصل کاری داشتن خشوع و خضوع و حضور ذهن و قلب در نماز است که اجر و پاداش اصلی در آن نهفته است.
بسیاری از ما شاید درست نماز خواندن را یاد بگیریم و اجرا کنیم ولی اجر و پاداشی از خواندن نمازمان به دست نیاوریم یا اگر بدست آوریم خیلی ضعیف و ناچیز باشد.
بسیار مهم است وقتی که نماز می خوانیم، قلب و ذهن و فکرمان پیش نماز باشد، دارای اخلاص باشیم، و خودمان را از ریا دور کنیم. در نماز با شیطان بجنگیم و نگذاریم ذهنمان را به جایی دیگر ببرد.
مسلمان واقعی آن است که وقتی نماز می خواند، ذهنش را متمرکز کند و نگذارد شیطان این ۵ تا ۱۰ دقیقه ذهنش را مشغول کند.

۱ - هیچ اله بر حق جز خداوند نیست، تنهاست و هیچ شریکی ندارد. فرمانروایی و ستایش از آن اوست. و او توانایی انجام هر کاری را دارد. خدایا چیزی را که تو داده ای کسی نمی تواند جلوی بخشش را بگیرد. و چیزی را که نداده ای هیچ کس نمی تواند آن را بدهد. و هیچ قدرتی نمی تواند صاحبش را از عذاب تو نجات دهد.



برادران و خواهرانم! فقط ۵ تا ۱۰ دقیقه است، آیا نمی‌توانیم روح و قلبمان را در اختیار خودمان داشته باشیم؟ چرا برای کارهای بی‌فایده بسیار دقیق و متمرکز هستیم ولی برای نماز، فکرمان به هرجایی می‌رود جز خود نماز؛ واقعاً علتش چیست؟ چرا ما نمی‌توانیم برای ۵ دقیقه تمامی فکر و حواسمان را در نماز متوجه خداوند متعال کنیم.

واقعاً جای خجالت کشیدن دارد که مسلمانی قدرت این را نداشته باشد که برای ۵ دقیقه کاملاً حواسش به نماز باشد.

کار سختی است؛ چون شیطان تمامی تلاش و نیرنگ و نیروهایش را به کار می‌گیرد تا این ۵ - ۱۰ دقیقه، ذهن مسلمان را به هر شیوه‌ای شده به هرجایی که انسان فکرش را هم نمی‌کند ببرد. به مغازه، بازار، طبیعت، مدرسه، نانوائی، جنگ و دعوا، مهمانی، کاسبی و حساب و کتاب. یا اینکه به دنبال چیز گمشده‌ای می‌گردیم، یا درباره‌ی قضیه‌ای تصمیم‌گیری می‌کنیم یا برای دوستان جواب سوال حاضر می‌کنیم یا به یاد جک و داستان و لطیفه می‌افتیم یا به فکر آینده و ازدواج و مسائل شهوانی هستیم. واقعاً جای بسی شرمساری و خجالت دارد، ولی به این حدیث رسول الله ﷺ دقت کنید:

«إِنَّ الْعَبْدَ لَيَنْصَرِفُ مِنْ صَلَاتِهِ، وَمَا كُتِبَ لَهُ مِنْهَا إِلَّا عَشْرُهَا أَوْ تُسْعُهَا أَوْ ثُمْنُهَا أَوْ سُبْعُهَا أَوْ سُدُسُهَا أَوْ خُمُسُهَا أَوْ رُبْعُهَا أَوْ ثُلُثُهَا أَوْ نِصْفُهَا»

«شخصی نمازش را تمام می‌کند؛ درحالی که یک دهم یا یک نهم یا یک هشتم یا یک ششم یا یک پنجم یا یک چهارم یا یک سوم یا نصف اجر و پاداش آن نماز برایش نوشته می‌شود.»

سبحان الله! کسی که به این حدیث دقت کند باید بترسد از اینکه از نمازش حتی یک دهم اجر و پاداش هم به دست نیاورد و علتش این است که ما درست نماز می‌خوانیم ولی فقط ظاهر و پوسته‌اش اسمش نماز است. هرچند که در بسیاری موارد ظاهرش را هم صحیح نمی‌خوانیم. ولی باطن و روح نماز در نمازهایمان جایی ندارد. هرچند این کتاب جای این نیست که به شرح و تفصیل به بیان اسباب خشوع در نماز پردازیم، ولی چون قضیه بسیار مهم است و متعلق به رکن دوم اسلام است که در روز قیامت اولین سوالات از آن پرسیده می‌شود، لذا ضروری است که به آن اهمیت فوق‌العاده‌ای بدهیم.



اصل خشوع در قلب است، که آثار آن بر روی اعضای بدن ظاهر می‌شود. شاید زیاد دیده باشید افرادی را که در نماز کارهای عجیب و غریب انجام می‌دهند، سرشان را می‌خارند، با دکمه‌هایشان بازی می‌کنند، تکان می‌خورند، خودشان را شل و بی‌حال می‌کنند، انگار به زور به نماز ایستاده‌اند. ولی همین افراد که شاید خودمان هم جزو آنان باشیم برای کارهایی ساده‌تر مثل صف نانوایی یا کاری اداری و ساده نیم ساعت بلکه زیادتر آن هم زیر نور خورشید در تابستان صبر و تحمل می‌کنیم و هیچ اعتراضی هم نکرده و به آن هم راضی هستیم.

حالا من این سوال را می‌پرسم: چرا ما برای ۵ تا ۱۰ دقیقه نماز آن هم در مسجد و بر روی فرش و زیر سایه و در آب و هوای خنک نمی‌توانیم ذهن و قلبمان را متوجه نماز و یاد خداوند متعال بکنیم؟

هرکسی این سوال را از خودش بپرسد و سعی کند برای آن یک جواب قانع کننده پیدا کند.

لازم است که در تمامی عباداتمان تغییر ایجاد کنیم؛ از نماز خواندن گرفته تا روزه گرفتن و دعا کردن و دعوت و امر به معروف و نهی از منکر و ...

پس برای درست کردن اخلاص و خشوع و خضوع در نماز، قلب اصل است.

همیشه قبل از شروع به نماز این چند سوال را از خودتان بپرسید:

۱- الان می‌خواهید چه کار بکنید؟

۲- هدفتان از نماز خواندن چیست؟

۳- برای چه کسی نماز می‌خوانید؟

و بعد از پرسیدن این سوالات با خودتان عهد ببندید که:

- من باید در این نماز رضایت خدا را به دست آورم.
- نمی‌گذارم شیطان این نمازم را ضایع سازد.
- باید این نماز را خالصانه برای خداوند متعال بخوانم و از ریاء دوری کنم.
- باید در این نماز فکر و ذهنم را جمع کنم و هر وقتی شیطان بخواهد فکر و ذهنم را به جای دیگری ببرد فوراً به نمازم برگردم.
- حالا با این قول و قرارها وارد نماز شو و به عهد خودت پایبند باش.



برای هر نمازی در ذهن خودت این سوال و قول و قرارها را تکرار کن، تا جزئی از برنامه زندگیت بشود. چون نماز مثل حج یا روزه نیست که مدت مشخصی داشته باشد یا تعدادش محدود باشد، بلکه هر روزه و آن هم ۵ بار با آن سروکار داری. باید همانطور که برای غذا خوردن و خوابیدن حریص و مسر هست؛ چند برابر برای درست و سالم نماز خواندن حریص باشی، چون نماز غذای روح است و اگر آن را تأمین نکنی تو فقط لاشه‌ای بی‌روح هستی که می‌خوری و می‌خوابی. نباید خودمان را گول بزنیم و دلمان را خوش کنیم که داریم نماز می‌خوانیم. واقعاً نماز واقعی طعم و رنگ دیگری دارد.

نماز واقعی با توجه به گفته خداوند متعال:

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنکبوت: ۴۵]

«براستی که نماز انسان را از فحشاء و منکر باز می‌دارد».

ولی آیا نماز خواندن ما هم ما را از فحشاء و منکر باز می‌دارد؟

اگر به اطراف خودمان نظری کوتاه ببینیم خواهیم دید که منکرات و معاصی چگونه بر جو جامعه و خانواده‌ها حاکم است؛ علتش چیست؟ اسباب این جاهلیت معاصر، فراوان است که یکی از آن‌ها دور شدن مردم از نماز و یاد و ارتباط با خداوند متعال است. باید بار دیگر به اصول دینمان برگردیم؛ از لا اله الا الله گرفته تا نماز.

باید واقعاً مسلمان باشیم. مسئله و شأن نماز بسیار بزرگتر از آن چیزی است که ما تصور می‌کنیم.

نماز رکن دوم دین است.

کسی که آن را ترک کند کافر است.

کسی که آن را بخواند حکم به مسلمانی‌اش داده می‌شود.

در روز قیامت امت محمد ﷺ با آثار و ضویشان شناخته می‌شوند.

نماز نور چشم مسلمان است. نماز پل ارتباطی بین بنده و خداست.

نماز الفت و برادری و اجتماع مسلمانان را باعث می‌شود.

نماز سیمای نورانی به انسان می‌بخشد.

نماز از اولین اعمالی است که مورد محاسبه قرار می‌گیرد.

اما برگردیم به مسئله اخلاص و خشوع... اما تعریف اخلاص.



در لغت یعنی: خالص کردن نیت و مقصود از انجام کاری. اما در شرع یعنی: هدف از انجام دادن کاری چه عبادت باشد یا کار عادی فقط خداوند متعال و کسب رضایت او باشد نه چیز دیگری، یا گفته می‌شود اخلاص یعنی اینکه حرکات و سکون شخصی فقط برای خداوند متعال باشد، یا به قول ابراهیم ادهم: اخلاص یعنی صداقت و راستی نیت و اراده با خداوند متعال. یا به قول ابو عثمان: اخلاص یعنی به فراموشی سپردن نگاه مردم و بی‌توجهی به نظرات مردم به وسیله متوجه بودن خالصانه به سوی خدا. و یا گفته می‌شود: اخلاص یعنی مستمر، خداوند متعال را رقیب و ناظر خود دانسته و مردم و حرف‌ها و مدح و ستایششان را به باد فراموشی بسپاریم. یا به قول امام جرجانی: اخلاص یعنی اینکه وقتی عملی را انجام می‌دهی برای آن فقط خدا را به شاهی بگیری و منتظر کسی دیگر مباش که تو را مدح کند و تو هم از مدح و ستایش او کیف کنی. و یا می‌گویند: اخلاص یعنی اینکه اگر کسی به خاطر عملی که انجام داده ای، تو را مدح کرد یا مدحت نکرد، برایت یکسان باشد. پس باید اول قلبمان را خالص کنیم. چون محل اخلاص و خشوع، قلب است. اظهار اخلاص و خشوع ظاهری با ریای قلبی از صفات منافقین است، یا به قول حذیفه بن یمان رضی الله عنه خشوع نفاق، یعنی جسدت خاشع و مخلص است ولی قلبت برای غیر خدا می‌تپد. تا به حال احساس کرده‌اید که نماز خواندن برایتان سخت است و برخی اوقات خیلی بی‌حال و کسل نماز می‌خوانید و برخی اوقات آن قدر آن را به تأخیر می‌اندازید که از زمانش می‌گذرد. در حالی که پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ»، «نور چشمم در نماز قرار داده شده است».

و خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [البقرة: ۴۵] «و کمک بخواهید از صبر و نماز». یعنی از نماز و صبر برای کسب خیرات و سعادت کمک بگیرید. ولی مگر ما نماز نمی‌خوانیم پس چرا اثری در ما ندارد؟ چرا و وضعیت جامعه روز به روز فاسدتر می‌شود؟ چرا منکرات و معاصی رو به ازدیاد می‌رود؟ مشکل کجاست؟



نمازی که نور چشم است، بازدارنده‌ی فحشا و منکرات است، یاری دهنده برای کار خیر است، چرا بر ما تأثیری نمی‌گذارد؟

قضیه خیلی پیچیده نیست، خداوند متعال خودش در ادامه‌ی آیه علتش را می‌فرماید: ﴿وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ ^(۴۵) الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقَوُا رَبَّهُمْ وَانَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿۴۶﴾ [البقرة: ۴۵-۴۶].

«و به راستی این نماز سخت و دشوار است جز برای خاشعان؛ آنانی که یقین دارند که پروردگارشان را ملاقات می‌کنند و بازگشتشان به سوی اوست.»
پس سر قضیه در خشوع است.

خشوع در نماز واجب است و کسی که آن را ترک کند مورد سرزنش خداوند متعال قرار خواهد گرفت.

خشوع در نماز از دو جهت قابل بررسی است. از جهت اسباب ایجاد خشوع و برطرف کردن موانع ایجاد خشوع.

اسباب لازم برای ایجاد خشوع در نماز

۱- آماده شدن برای نماز. سعی کنید ۱۵ دقیقه قبل از نماز خودتان را برای نماز آماده کنید، وضو بگیرید و نماز سنت بخوانید و منتظر نماز باشید. این خود نوعی هیجان و نشاط را برای انسان ایجاد می‌کند. این آماده شدن خود به چند شکل انجام می‌شود:

- خوب وضو گرفتن
- نماز سنت خواندن
- لباس تمیز به تن کردن
- عطر زدن
- موی سر را شانه زدن
- مسواک زدن

این موارد و ... در تغییر حالت شخص و ایجاد نوعی عظمت و احترام برای نماز بسیار مهم هستند.

۲- داشتن طمأنینه و آرامش در نماز؛ که به شکل زیر اجرا می‌شود:



- آرام و صحیح تلفظ کردن سوره‌ها
 - آرام به رکوع و سجده رفتن و از رکوع بلند شدن. متأسفانه در این زمینه کوتاهی می‌شود. شخصی رکوع و سجود و یا خواندن ذکر و یا و ردی را به فراموشی می‌سپارد و ساده از کنار آن می‌گذرد و بدترین دزدی همین دزدی در نماز است.

۳- یاد مرگ در نماز: سعی کنید وقتی نماز می‌خوانید به این فکر کنید که آخرین نمازتان است؛ آن را چگونه می‌خوانید؟ فکر کنید که اگر الان بمیرید آیا این نمازتان به درد می‌خورد؟ آیا با عاقبت خیری مرده‌اید؟ آیا خداوند این نماز را از شما به عنوان آخرین عملتان که بر آن مرده‌اید قبول خواهد کرد یا نه؟ خجالت می‌کشید که بگوئید نماز درست است، پس همیشه به فکر این باش که نمازت را چگونه می‌خوانی.

۴- دقت در معانی آیات و اذکاری که در نماز آن را می‌خوانی، مخصوصاً سوره فاتحه و سوره‌هایی که در نماز می‌خوانی. همچنین اذکاری که در رکوع و سجود و تشهد و بعد از تشهد می‌خوانی، به معانی آن‌ها دقت کن. برای این کار لازم است تفسیر سوره فاتحه و اخلاص و سوره‌هایی را که در نماز می‌خوانیم یاد بگیریم. من توصیه می‌کنم که برادران و خواهران تفسیر جزء ۲۸ و ۲۹ و ۳۰ را بخوانند و خوب یاد بگیرند و اگر توانستند این سه جزء را حفظ کرده و در نماز آن را بخوانند. مخصوصاً جزء ۳۰ که بیشتر راجع به قیامت و بهشت و جهنم و مسائل مهم عقیدتی است. به برادران و خواهران توصیه می‌کنم تفاسیر زیر را مطالعه نمایند:

- تفسیر ابن کثیر

- تفسیر فی ظلال القرآن

- تفسیر تیسیر الکریم الرحمن

و برای کسانی که عربی بلد نیستند الحمدلله تقریباً هر سه کتاب بالا ترجمه فارسی شده‌اند. دو کتاب (فی ظلال القرآن) اثر شیخ شهید سید قطب و کتاب (تیسیر الکریم الرحمن، با نام تفسیر راستین) اثر شیخ عبدالرحمن بن ناصر سعدی به فارسی ترجمه شده‌اند و تفسیر ابن کثیر هم مختصراً در کتاب تفسیر (انوار القرآن) اثر استاد



عبدالرئوف مخلص ترجمه شده است، یعنی الحمدلله تفاسیر خوبی به فارسی وجود دارد، پس لازم است که در این زمینه کوتاهی نکرده و به یادگیری آن اقدام نمائیم. چون توجه به معنای قرآن و تدبر و تفکر در آن و مجسم کردن آیات و مناظر قرآنی در نماز، حال و اوضاع نماز را کلاً تغییر می‌دهد، ولی اگر کسی نداند دارد چه می‌گوید، هیچ لذتی از نماز و عبادتش نمی‌برد. باید در هر حالت نماز، حالت و وضعیت روحیمان فرق کند. در وقت قیام باید اینگونه تصور کنیم که خداوند متعال هم اکنون روبه رویمان است و به ما نگاه می‌کند. پس نباید حرکت نامناسبی انجام دهیم و از حرکات اضافی دست و پا و صورت اجتناب کنیم مگر ضرورتی باشد. بعد وقتی سوره فاتحه را می‌خوانیم، آیه به آیه با خداوند متعال صحبت کنیم، او را حمد و ستایش کنیم، از او طلب هدایت و نعمت نمائیم و از ضلالت و گمراهی به او پناه ببریم. هر بار که فاتحه را می‌خوانیم اینگونه تصور کنیم که الان مشغول صحبت کردن با خداوند عز و جل می‌باشیم. در بقیه سوره‌ها هم به همین شیوه.

۵- تکرار آیات رحمت و عذاب. سعی کنیم وقتی آیه‌ای در باره جهنم و عذاب اهل

جهنم را می‌خوانیم، به خدا پناه ببریم و بگوییم:

- اللهم أجرنا من النار.

- اللهم إني أعوذ بك من عذاب النار.

و وقتی آیه‌ای درباره بهشت و اهل بهشت را می‌خوانیم از خدا طلب فضل و خیرات و بهشت را بمنمائیم و بگوییم:

- اللهم إني أسألك من فضلك.

- اللهم إني أسألك الجنة.

و وقتی به آیه‌هایی درباره عذاب اهل جهنم و اهل بهشت ذکر می‌شود، آن را چندبار تکرار کنیم تا ذهنمان را به نماز جمع‌تر کند.

۶- آیات را شمرده شمرده و جدا جدا و آهسته بخوانید. تند تند خواندن نمی‌گذارد که در معنای آیات دقت و تدبر نمائیم. همچنین در سجده‌ها و رکوع باید آرام و با طمأنینه باشید تا فرصت تفکر و تدبر داشته باشید.

۷- نباید با امام مسابقه داد و قبل از او یا همزمان با او به رکوع و سجده رفت. برخی مردم حتی جلوتر از امام به سجده یا رکوع می‌روند که این حتی صحت



نمازشان را از بین می‌برد؛ بلکه باید بعد از امام آن هم با آرامش و طمأنینه افعال و اقوال نماز را انجام داد.

۸- قرائت زیبا و صحیح قرآن. اگر کسی صدایش خوب بود می‌تواند به صدای بلند و زیبا نماز بخواند. البته این بیشتر برای نمازهای سنت است، اما در نمازهای واجب چون در جماعت و پشت امام خوانده می‌شود، لذا مأموم فقط فاتحه و ... را می‌خواند. پس قرائت زیبا در نحوه ایجاد خشوع و خضوع تأثیر گذار است. می‌توانید تمرین ترتیل هم انجام دهید، تجوید را یاد بگیرید و از صدای یکی از قاریان مشهور تقلید کنید. خلاصه با هر روشی که می‌توانید در زیباتر کردن قرائت خود بکوشید. البته قرائت زیبا به همراه تدبر در معنای آن و همراه با اخلاص. البته منظورمان از صدای زیبا، کشیدن بیش از حد و اندازه نیست که بعضی از قاریان قرآن انجام می‌دهند به شیوه‌ای که شبیه به موسیقی و الحان فسق و فجور می‌شود، بلکه در حدی زیبا و شرعی مثل ترتیل‌های: استاد سعد الغامدی و ماهر معیقلی و یاسر دوسری و ادريس ابکر و ...

۹- تفکر در اینکه وقتی که نماز می‌خوانید خداوند متعال به شما می‌نگرد و حرف‌ها و هردعایی را که می‌کنید، می‌شنود. شما تصور کنید که می‌خواهید برای یک پادشاه نامه بنویسید و از او حاجتی را بخواهید. نامه را چگونه می‌نویسید؟ قطعاً در اول نامه تقدیر و تشکر و قدردانی فراوانی را خواهید کرد و بعد در نهایت احترام حاجت خودتان را می‌خواهید درحالی که هنوز این پادشاه حضور ندارد و شما در غیاب او این نامه را می‌نویسید. حال اگر خود پادشاه حضور داشته باشد و بگوید نامه را بخوانید حالتان چگونه خواهد بود؟ پریشان و مضطرب شده و دستپاچه می‌شوید و نهایت حواستان را جمع کرده تا با مدح و ستایش بلیغ و زیبا حاجت خودتان را بیان کنید. این یک واقعیت است که ما در طول زندگی‌مان با آن سروکار داریم و سروکار داشته ایم ولی آیا یک دهم این اضطراب و دقت را در نمازمان داریم؟ آیا یک دهم برای خداوند متعال این هیبت و عظمت و وقار را قائل هستیم؟ حقا که ما خیلی از نماز واقعی فاصله گرفته‌ایم. چرا نمی‌توانیم ۵ دقیقه برای رعایت عظمت و هیبت خداوند متعال ثابت ایستاده و فکر و ذهنمان را مشغول نماز کنیم



بخواهیم که ما را به راه راست هدایت بفرماید؛ راه کسانی که به آن‌ها نعمت داده است، از پیامبران و صدیقان و شهدا و صالحان و اینان چه رفیقانی خوبی هستند.

۱۰- سعی کنید در هنگام نماز خواندن به ستره نزدیک شوید. چون اینکار باعث می‌شود که کسی از جلوی نمازتان رد نشود و تمرکز و حضور ذهنتان را مشوش کند.

۱۱- محکم بایستید. پاهایتان را از هم کمی باز کنید و سر انگشتان پایتان را رو به قبله قرار دهید، کف دست راستتان را بر روی ساعد دست چپ و بر روی سینه‌تان بگذارید و محکم آن را بگیرید. سرتان کمی رو به پایین و چشمتان به طرف سجده‌گاهتان باشد. همه این کارها به تمرکز قلب و فکرتان در نماز کمک می‌کند.

۱۲- سعی کنید بعد از خواندن فاتحه، در جاهایی که می‌توانید سوره‌های دیگری را هم بخوانید. مثل دو رکعت اول نماز ظهر و عصر و یا نمازهای سنت. اما در دو رکعت اول نماز عشاء و مغرب و صبح چون در نماز جماعت هستیم فقط سوره فاتحه را می‌خوانیم و بعد به قرائت امام گوش می‌دهیم. همچنین سعی کنید در رکوع و سجود و یا دعای استفتاح و جاهای دیگر نماز از دعاهای متنوع استفاده کنید، تا نوعی یکنواختی در نمازتان به وجود نیاید.

۱۳- هنگامی که در نماز، شیطان به شدت شما را مورد وسوسه قرار داد و خواست که کلاً فکر و ذهنتان را از نماز خارج کند، سعی کن با او مبارزه کنید و نگذارید که اجر و ثواب نمازتان را از بین ببرد. شیطان در نماز می‌آید و با تمامی ترفندها و روش‌ها می‌خواهد ذهنت را مشغول کند. یک بار با ترفند ریا می‌آید و می‌گوید: تو الان داری برای ریا نماز می‌خوانی. با او بجنگ و بگو: خدایا تو خودت می‌دانی که من الان دارم برای رضای تو نماز می‌خوانم، آن را از من بپذیر. یا مثلاً تو را وسوسه می‌کند و ذهنت را به بیرون از نماز به مغازه و طبیعت و بازار و مسابقه و فیلم و ... می‌برد، فوراً فکرت را قطع کن و به نمازت برگرد و به معانی آیات و دعاهایی که در آن قرار داری فکر کن یا اینکه ذهنت را به این مشغول می‌کند که چند رکعت نماز خوانده‌ای و می‌خواهد تا آخر نماز توفیق به فکر تعداد رکعات نمازت باشی، ولی اگر برایت این چنین



مشکلی پیش آمد و ندانستی چند رکعت نماز خوانده‌ای، خیلی خودت را به آن مشغول مکن، ببین چند رکعت را حتمی خوانده‌ای از آن شروع کن و در آخر ۲ سجده سهو ببر. این شاء الله مشکلت حل می‌شود. یا اینکه در نماز تو را به این مشغول می‌کند که بی‌وضو شده‌ای و چیزی از عقب یا جلویت خارج شده است ولی تو یقین نداری و مشکوک هستی، شکت را کنار بگذار و نمازت را ادامه بده و بدان که این وسوسه شیطان است. پس مواظب باش نگذار تا آخر نماز تو را به وسوسه‌هایی اینگونه مشغول سازد یا اینکه تو را به قضیه‌ای دینی مشغول می‌کند و برایت اینگونه آن را زینت می‌دهد که تو الان در نماز مشغول فکر کردن برای کار خیر مثل: نوشتن کتاب، آماده کردن سخنرانی، صدقه دادن، حل مشکلات دیگران و ... هستی و اینگونه برایت نشان می‌دهد که داری کار خوبی انجام می‌دهی. در حالی که باید متوجه باشی که این از تلبیسات ابلیس است که باید مواظبش باشی. نماز جایی برای فکر کردن در مورد مشکلات امت اسلام نیست، یا جایی برای عبادت دیگری نیست، فقط باید ذهن و قلبت متوجه خداوند متعال باشد و اگر واقعاً وسوسه‌اش بسیار شدیدتر بود و نگذاشت که ذهن و قلبت متوجه نماز شود، (أعوذ بالله من الشیطان الرجیم) گفته و سه بار به طرف چپ تف کن. البته آب دهننتان نباید خارج شود بلکه فقط کمی رطوبت داشته باشد. این شاء الله اگر با یقین این کار را انجام دهیم، مشکلمان حل خواهد شد.

۱۴- به سیره سلف صالح در نماز خواندن دقت کنیم. واقعاً نماز خواندن آن‌ها حال و هوای عجیبی داشته است وقتی وضو می‌گرفتند رنگشان تغییر می‌کرد از اینکه قرار است در حضور خداوند متعال آماده شوند. در هنگام نماز راست و محکم می‌ایستادند، مثل یک ستون، تکان نمی‌خوردند، آرام و با طمأنینه بودند. با دست و سر و پا و چشمشان بازی نمی‌کردند. در حالی که در میان ما یکی با ساعتش بازی می‌کن، یکی شلوارش را درست می‌کند، دیگری با بینی‌اش بازی کرده و دستش را دربینی‌اش می‌گذارد، دیگری موبایلش را خاموش می‌کند، دیگری رو به آسمان نگاه می‌کند، یکی خستگی گردنش را رفع می‌کند، یکی دیگر بین دندان‌ش را خلال می‌کند، دیگری با پایش بازی می‌کند، یکی دیگر چشمانش این طرف و آن طرف می‌رود و اگر پشه یا



حشره‌ای بر روی آن‌ها قرار می‌گرفت تکان نمی‌خوردند و خودشان را با آن مشغول نمی‌کردند. اصلاً متوجه‌اش نمی‌شدند، در حالی که یکی از ما کوچکترین تغییرات را در اطرافش متوجه می‌شود، چون ذهنمان داخل نماز نیست. پس وقتی نماز خودمان را با نماز آنان مقایسه کنیم، به تفاوت چشمگیر آن پی خواهیم برد و خواهیم دانست که چقدر در نماز خواندن کوتاهی کرده‌ایم تا این‌شاء الله از این به بعد سعی کنیم در تصحیح نمازمان تلاش بیشتری بکنیم.

۱۵- سعی کنیم در جاهایی که فرصت دعا کردن است زیاد دعا کنیم. مثل سجده‌ها و بعد از تشهد و قبل از سلام دادن. سعی کنید بعد از هر بار سجده دعایی بکنید که متفاوت باشد.

۱۶- اذکار بعد از نماز هم در ایجاد خشوع مؤثر است. مخصوصاً وقتی شما نمازتان را تمام می‌کنید و می‌گویید: «اسْتَغْفِرُ اللهَ... اسْتَغْفِرُ اللهَ... اسْتَغْفِرُ اللهَ... اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ». خود نوعی اعتراف است به اینکه خداوند کمال و سالم بودن فقط مخصوص تو و از طرف تو ایجاد می‌شود و می‌دانم که در نماز کوتاهی کردم و آنگونه که شایسته بود حمد و ستایش و عبادت تو را انجام ندادم. پس از من درگذر و گناهانم را ببامرز. این اسباب و عواملی بود که در ایجاد خشوع تأثیر گذار است. دوباره تأکید می‌کنم که:

خشوع و خضوع و اخلاص در نماز و سایر عبادات و کارهای زندگی، یک روزه و دو روزه و یک هفته درست نمی‌شود، بلکه احتیاج به مجاهدت و تلاش و زحمت زیاد و توکل بر خداوند متعال دارد. ولی به دست می‌آید و باید بدستش بیاوریم، چون اخلاص و خشوع واجب‌اند و شرط قبولی هر عملی نزد خدا ۲ چیز است: ۱- تبعیت از شرع ۲- داشتن اخلاص.

ما می‌توانیم شخصی مخلص باشیم و می‌توانیم در نماز و ... دارای خشوع و خضوع باشیم. ولی باید تلاش کنیم و از این تلاش و کوشش هم خسته نشویم، چون خستگی و کوتاهی و کنار زدن از این قضیه بدبختی دنیا و آخرتمان را به همراه دارد. ما حق انتخاب نداریم که بگوییم: دوست ندارم شخصی مخلص باشم یا نمی‌خواهم در کارهایم



دارای اخلاص باشیم یا اینکه خشوع را دوست ندارم و یا خشوع سخت است و من آن را نمی‌خواهم. به دست ما نیست؛ باید اخلاص داشته باشیم و باید شخصی خاشع باشیم. چون بدون اخلاص عملی از ما پذیرفته نمی‌شود و بدون خشوع نمازی برایمان نمی‌ماند، چون ما مسلمانییم و تابع دستورات خداوند و می‌دانیم روزی خواهیم مرد و به حضور او خواهیم رفت و از اعمال و عبادت و کارهایمان پرسیده خواهد شد و اولین عملی که از آن پرسیده خواهد شد، نماز است. آیا آن را صحیح و درست و با خشوع و اخلاص خوانده‌ایم؟ یا نه، یا اینکه برای ریا و خود را نشان دادن و یا بدون خشوع و خضوع و حضور قلب آن را خوانده‌ایم؟ قضیه خیلی حساس و مهم است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿قَوْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ الَّذِيْنَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ الَّذِيْنَ هُمْ يُرَاءُونَ﴾

[الماعون: ۴-۶].

«وای بر نمازگزاران. آنانی که از نمازهایشان غافلند. آنانی که ریا و خودنمایی می‌کنند». سبحان الله در این آیات خداوند متعال می‌فرماید: و یل و نابودی برای نمازگزاران! یعنی شخص نماز می‌خواند ولی خداوند متعال می‌فرماید: مرگ براو باد، چرا؟ چون از نمازش غافل است، خشوع و اخلاصی ندارد. به همین خاطر در ادامه می‌فرماید: آنانی که ریا می‌کنند یعنی نمازشان برای خداوند متعال نبوده است، بلکه برای غیر خدا بوده است. برای مدح و ستایش مردم یا برای دور ماندن از ذم و سرزنش آنان یا برای بدست آوردن پست و مقامی یا بدست آوردن پول و ثروتی. و وقتی شخصی نمازخواندنش به خاطر مصلحت‌هایی دنیایی باشد، خدا را زیاد می‌برد و خشوع و اخلاصی برایش نمی‌ماند. به همین خاطر نمازش را بدون خشوع و خضوع و حضور قلب و ذهن می‌خواند و به همین علت در اکثر اوقات به زور و به کسالت و تنبلی نمازش را می‌خواند و این دقیقاً صفت منافقان است که خداوند متعال درباره‌ی آنان می‌فرماید:

﴿وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾

[النساء: ۱۴۲]

«و زمانی که برای نماز به پا می‌خیزند، به پا خاستنشان با کسالت و سستی است و برای ریا و خود را نشان دادن به مردم، نماز می‌خوانند و جز کمی خدا را یاد نمی‌کنند».



بله؛ وقتی من عبادات و کارهایم برای کسب رضایت خداوند متعال و طمع در بهشتش نباشد، دیگر برایم مهم نیست نمازم را با اخلاص بخوانم یا با ریا. دیگر برایم مهم نیست خشوع داشته باشم یا مثل خروس به زمین نک بزنم.

به همین خاطر است که چنین اشخاصی نه تنها از نماز خواندن لذت نمی‌برند، بلکه یک عمر در حالت ریا و تظاهر به مسلمان بودن می‌باشند، نه از زندگی دنیا لذت می‌برند و نه بهشتی را بدست می‌آورند. به همین علت منافقان از بدبختترین و بی‌عقلترین و ساده‌لوحترین افراد هستند.

خداوند متعال هم آنان را به این اوصاف نام می‌برد.

پس برادر و خواهر مسلمانم! ما موظفیم که مخلص و خاشع باشیم. اسباب بالا را در پیش بگیر و مهمترین سبب که همانا توکل بر خدا و کمک خواستن از او است را فراموش نکن. همیشه از خداوند متعال بخواه که به تو اخلاص و خشوع و خضوع عطا فرماید. همه روزه از خداوند متعال بخواه که عبادات و اعمال را خالصانه برای خودش قرار دهد و تو را از ریا و نفاق دور بدارد.

برادران و خواهرانم ماه رمضان بهترین فرصت برای تمرین بدست آوردن خشوع و خضوع در نماز است. سعی کنید نماز سنت زیاد بخوانید و از خداوند متعال بخواهید که از برکت و بزرگی و خیرات این ماه به شما هم ارزانی بدارد.

اما برای ایجاد خشوع علاوه بر اجرا و مواظبت بر اسباب بالا باید موانعی را هم از جلو راهمان برداریم تا بهتر و راحت‌تر بتوانیم به مقصودمان برسیم.

موانع بر هم زنده خشوع

۱- خواندن نماز در جایی که ذهن و قلب انسان را به خود مشغول می‌کند. باید از اماکنی که فکر و حواستان را از نماز بیرون می‌کند دوری کنید. مثلاً هنگامی که مهمانی برگزار است و مهمانان مشغول صحبت کردن هستند، سعی کنید یکی از این سه کار را انجام دهید: اولاً؛ همه با هم به مسجد بروید. فقط این نکته را متذکر شوم که وقتی من این مراتب را ذکر می‌کنم، منظورم این نیست که خواندن نماز فرض به تنهایی جایز است، بلکه خواندن نماز فرض واجب است که در جماعت و در مسجد خوانده شود. حتی برخی از علماء می‌گویند که اگر کسی بدون عذر شرعی مثل مریض بودن، مسافر بودن، باران



- و برف و باد شدید، نماز فرضش را در مسجد و با جماعت نخواند نمازش صحیح نیست. پس مسلمانان نباید در رفتن به نماز جماعت کوتاهی کنند. پس وقتی من می‌گویم اگر کسی در نماز جماعت شرکت نکرد و به تنهایی نماز خواند تأیید کار این شخص نیست، بلکه من دارم واقعیت امروز جامعه مسلمان خودمان را بیان می‌کنم که اکثر مسلمانان نمازهایشان نه تنها در جماعت نیست بلکه اصلاً سر وقت نمازشان را نمی‌خوانند. پس من با توجه به شرایط موجود این ترتیب بندی و این توضیحات را می‌نویسم. برگردیم به ادامه سخنان؛ گفتیم اگر در مهمانی حضور داشتید یکی از این سه کار را انجام دهید، همه با هم به نماز جماعت مسجد بروید. اگر قبول نکردند که متأسفانه اکثر مردم مسلمان اینگونه هستند خودتان در داخل منزل نماز جماعت بخوانید و اگر این را هم قبل نکردند، از نماز خواندن در محیط شلوغ مهمانی خودداری کنید. چون سروصدای آنان مانع از این می‌شود که شما در نمازتان تمرکز و حضور قلب داشته باشید. اولاً خودتان به نماز جماعت بروید، اگر دارای عذر بودید و در خانه نماز خواندید، در اتاقی ساکت و آرام نماز بخوانید.
- ۲- سعی کنید رو به عکس (طبیعت و غیر جاندار) و تابلوهای روی دیوار و دیوارهایی که دارای نقشهای گچ کاری شده و تزئینی است خودداری کنید. چون این موارد ذهنتان را مشغول می‌کند. بلکه رو به روی دیواری صاف و یکدست و سفید نماز بخوانید، هرچه محیط تاریکتر باشد بهتر است. سعی کنید حتی‌الامکان بر روی موکت‌های یکدست نماز بخوانید که دارای گل کاری و طراحی‌های عجیب و غریب نیستند. اگر شب بود لامپ‌ها را خاموش کنید و درها را ببندید.
- ۳- از لباسی که شما را به خود مشغول می‌کند پرهیزید.
- ۴- سعی کنید در کنار جلسات گفتگو، اشیای پرسر و صدا؛ تلویزیون و ... نماز نخوانید. متأسفانه مسلمانان زیادی هستند که به قصد گوش دادن به برنامه‌های تلویزیون در نماز در نزدیکی آن نماز می‌خوانند و گوش و حواسشان به سوی آن است، در حالی که نماز می‌خوانند یا بعضی افراد هستند که دقیق روبه روی تلویزیون می‌ایستند تا همزمان دوکار را انجام دهند؛ هم فیلم و برنامه مورد علاقه‌شان را نگاه کنند و هم نمازشان را بخوانند، یعنی با یک تیر



دو نشان! و با این کارشان به قول خودشان در وقتشان صرفه جویی کرده و زمانشان را به بهترین شکل مدیریت می‌کنند!!! ولی تمامی این‌ها از تلبیسات شیطان است که با ما می‌کند و ما گمان می‌کنیم که داریم خدا را عبادت می‌کنیم.

۵- هم چنین در جاهایی که بسیار سرد یا بسیار گرم است نماز نخوانید. در جاهای بسیار سرد از وسایل گرم کننده و در جاهای بسیار گرم از وسایل خنک کننده استفاده کنید.

۶- اگر غذا حاضر است نماز نخوانید حتی اگر نماز فرض باشد، چون وقتی بوی غذا به مشام انسان می‌رسد دیگر فکر و ذهنش در نماز متمرکز نمی‌ماند. پس اول به آرامی غذایتان را بخورید بعد نمازتان را بخوانید. ولی فقط این نکته را ذکر کنم که زیاد غذا خوردن قبل از نماز باعث تنبلی می‌شود. مخصوصاً برای ماه رمضان که مسلمانان برای افطار سیر سیر غذا می‌خورند، ولی بعداً برای نماز نمی‌توانند ۱۰ دقیقه سرپا بایستند. برای رفع این مشکل توصیه می‌کنم که در هنگام افطار کمی غذا خورده شود. مثلاً یک کاسه کوچک سوپ، بعد نماز مغرب را خواند. بعد از نماز مقدار متوسطی از غذای شام را خورد تا برای نماز عشاء و تراویح بتوانیم راحت‌تر و با نشاط‌تر باشیم؛ یعنی به یکبار غذایمان را نخوریم، بلکه در چند مرحله آن را بخوریم. اینکار را امتحان کنید تأثیر آن را خواهید دید ان شاء الله.

۷- اگر فشار ادرار یا مدفوع بر فرد مسلمان وجود داشت نباید نماز بخواند. چون این فشار و مقاومت کردن باعث می‌شود در طول نماز ذهن و فکرش خارج شود و حضور قلب پیدا نکند. پس انسان قبل از نماز باید خود را از ادرار و مدفوع خلاص کند تا با خیال راحت نمازش را بخواند.

۸- وقتی که انسان خوابش می‌آید نباید نماز بخواند؛ هرچند که نماز فرض هم باشد، بلکه باید چرتی بزند تا خواب از سرش بیفتد، بعد خوب وضو می‌گیرد و نمازش را می‌خواند. اما اگر نماز وقتش محدود بود یا در حال تمام شدن وقتش بود، سعی کند قشنگ وضو بگیرد تا حداقل خواب آلودگی‌اش برطرف شود. ولی اگر وقت باقی مانده بود، چرت کوتاهی می‌زند تا خواب از سرش



بپرد. چون انسان در حالت خواب آلودگی نمی‌داند چه می‌گوید و حضور قلب ندارد.

۹- سعی کنید رو به روی شخص خوابیده و یا شخصی که مشغول حرف زدن است نماز نخوانید، چون آنان ذهن انسان را به خود مشغول می‌کنند. بلکه رو به دیوار یا پایه‌ی ستون یا چیزی به عنوان ستره نماز بخوانید.

۱۰- در حالتی که انسان نمازش را شروع کرده نباید دیگر مشغول پاک کردن اطرافش باشد و مثلاً سنگ ریزه‌ها را با دست و پایش کنار بزند یا مکانش را مرتب کند یا اگر چیزی از جیبش افتاد دیگر مشغول آن نشود، مگر اینکه از نماز غافلش کند یا اینکه چیزی بر روی لباسش یا شلوارش افتاده مثل پر یا کاغذ و ... نباید مشغول پاک کردن یا برداشتن آن شود. یا اینکه پیشانی‌اش یا بر روی بینی‌اش گل یا خاک یا گچ یا چیز دیگری باشد، نباید خود را مشغول جمع کردن و پاک کردن آن کند. چون این کارها او را از یاد نماز باز می‌دارند. بهتر این است که ما قبل از اینکه نمازمان را شروع کنیم اقدام به تمیز کردن سجده‌گاه و لباس و اطرافمان نه در داخل نماز.

۱۱- در هنگام خواندن نماز زیاد صدایمان را بلند نکنیم که برای نفر کنار دستی مزاحمتی ایجاد کنیم.

۱۲- سعی کنید چشمتان را یا به طرف رو به رو و یا به طرف سجده متمرکز کنید و به چپ و راست و بالا و پایین نگاه نکنید. بعضی از مردم وقتی از رکوع برمی‌خیزند سرشان را به طرف آسمان بالا می‌برند که این کار جایز نیست و از آن نهی شده است.

۱۳- سرتان را زیاد تکان ندهید، بلکه سرتان را در مسیر سجده قرار دهید.

۱۴- اگر کسی در نماز خمیازه‌اش آمد سعی کند، اولاً آن را از بین ببرد، ولی اگر نتوانست، با دست جلوی دهانش را بگیرد و از خودش صدایی خارج نکند.

۱۵- سعی کنید لباسی را به تن کنید که سایز بدنتان باشد. همچنین از شلواری استفاده کنید که تا قوزک پا باشد و از آن پایین‌تر نرود؛ چون لباس و شلوار بلند انسان را به خود مشغول می‌کند. باید مستمر آن را جمع کند و به خود بپیچد. پس سعی کنید لباس و شلواری مناسب و شرعی بپوشید.



۱۶- بوی بد بدن و دهان، یکی از اسباب نداشتن حضور قلب و ذهن و خشوع در نماز بوی بد بدن است که هم خود نمازگزار و هم نفرات اطراف او را اذیت می‌کند مخصوصاً در تابستان و موقع گرما که فصل عرق کردن است. بسیار زیبا است که ما برای هر نماز عطر بزنیم و از وسایل خوشبوکننده استفاده کنیم. هرپولی که برای اینکار خرج کنیم ضرر نکرده‌ایم. سعی کنید همیشه خوشبو باشید و مسواک بزنید تا دهانتان هم خوشبو باشد تا هم خودتان و هم نفرات کناریتان از نمازتان بهتر بهره ببرند.

این خلاصه‌ای بود از اسباب و موانع خشوع. برادران و خواهران! مسئله خشوع در نماز بسیار مهم و ضروری است چون نماز مهم و ضروری است.

لازم است که با نفسمان مبارزه کنیم و نگذاریم که شیطان عمرمان را ضایع کند. پس از این رمضان برای تمرین اخلاص و خشوع در نماز استفاده نمایید تا بعد از رمضان نمازتان واقعاً نماز باشد. چون صحیح و سالم خواندن نماز در بقیه عبادات و طاعات و واجبات ما را همراهی و کمک خواهند کرد.

حالا برمی‌گردیم به ادامه برنامه روزانه؛ آنجا بودیم که نماز صبحمان را در جماعت خواندیم.

بعد از اینکه نمازتان را خواندید، اذکار بعد از نماز صبح فراموشتان نشود، بعد از نماز فوراً از سر جایتان بلند نشوید و خودتان را به کار دیگری مشغول کنید. حتی قرآن خواندن، بلکه هر عبادت را باید در جای خودش انجام دهید. یکی از مهمترین حيله‌ها و مکرهای شیطان همین به هم زدن اولویت بندی در عبادت است.

شیطان برای گمراه کردن انسان از هفت راه وارد می‌شود:

۱- اول سعی می‌کند که انسان را به کفر بکشانند و پناه بر خدا در این راه هم بسیار موفق شده است. بر ما مسلمانان واجب است که نواقض دین را یاد گرفته و خودمان را از آن دور کنیم. در کتاب (آنچه که باید مسلمان بداند) به تفصیل انواع نواقض دین از کفر و شرک و نفاق پرداخته‌ام که اگر خداوند متعال یاری نماید آن را ارائه خواهیم کرد.



- ۲- بعد اگر از کافر کردن شخص مأیوس شد، او را به سمت بدعت می‌کشاند و حال و واقع ما نشان دهنده این است که در این راه هم تا حد زیادی موفق شده است.
- ۳- بعد اگر از به بدعت کشاندن فرد نا امید شد او را به گناه کبیره می‌کشاند.
- ۴- بعد از آن به سمت گناه صغیره.
- ۵- اگر در هیچ کدام از این راه‌ها موفق نشد؛ او را به کار مباح مشغول می‌کند. مسئله کارکردن، کاسبی کردن، خوابیدن و خوردن و ... را برایش زیبا و مهم جلوه می‌دهد و از آن طریق او را از کارهای خیر زیادی محروم می‌کند.
- ۶- بعد اگر در این مرحله هم موفق نشد؛ سعی می‌کند او را به کار خیری مشغول کند که درجه‌اش از عمل خیر دیگری که باید در آن لحظه انجام شود کمتر است و این دقیقاً مسئله مورد نظر ماست. مثلاً بعد از نماز صبح شخص مسلمان باید مشغول اذکار بعد از نماز و اذکار صباح (صبحگاهی) باشد نه اینکه مثلاً قرآن مطالعه کند یا فوراً مشغول مطالعه کتاب دینی یا خطبه دینی شود. هر عبادتی باید در موقع و جایگاه خود انجام شود. بسیاری افراد هستند که فکر می‌کنند که اگر به عبادت خاصی مشغول شوند سایر عبادات از آن‌ها ساقط می‌شود. مثلاً شخصی مشغول طلب علم است؛ شیطان بیشتر سراغ طلبه‌های علم می‌آید و طوری آنان را فریب می‌دهد که برخی اوقات اگر نفسمان را محاسبه نکنیم و در بیداری و بصیرت نباشیم و غفلت بر ما مسلط شود به این مکر و حيله گرفتار خواهیم شد. مثلاً آنان را به نیت طلب علم از خواندن دعا و اذکار و صدقه و نمازهای سنت مثل ضحی و وتر و تلاوت قرآن باز می‌دارد. به این نیت که این شخص مشغول طلب علم است و چه عبادتی از این بزرگتر است. بله درست است که طلب علم عبادتی بزرگ است ولی نباید ما را از انجام سنت‌ها و آداب شرعی باز دارد. اصلاً یکی از مهمترین و ضروری‌ترین آداب طلب علم این است که شخص به علمش عمل کند و گرنه علمی که فقط جمع کردن اطلاعات باشد هیچ نفعی برای صاحبش ندارد و حتی در روز قیامت عذاب و عقاب منتظر این شخص است. علما باید از باتقواترین افراد باشند. باید علم به شریعت، آنان را به کار خیر و دوری از کار شر و ا دارد. باید خشیت و محبت و یقین و توکلشان با طلب علم شرعی زیادتر شود. باید از سایر مردم



متمایزتر و مشخص‌تر باشند. نه اینکه از شخصی عادی و بی‌سواد از لحاظ تقوا و عبادت پایین‌تر باشند و اگر کسی سیره سلف صالحان از علماء و فقهاء را مطالعه کند می‌داند که امثال امامانمان؛ شافعی و مالک و احمد بن حنبل و ابوحنیفه و سفیان ثوری و اوزاعی و عبدالله بن مبارک و سعید بن مصیب و حسن بصری و ... با اینکه علامه و امام در دین بوده‌اند، در تقوا و عبادت و عمل صالح هم نمونه و زبان‌زد خاص و عام بوده‌اند. پس این از تلبیسات شیطان است که باید از آن برحذر بود. یا اینکه شخصی مشغول عبادت جهاد است و فکر می‌کند همین که اسلحه به دستش افتاد دیگر تمامی سنت‌ها و آداب و اذکار شرعی از او ساقط می‌شود یا اینکه اگر گناهی انجام دهد زیاد مهم نیست چون او مجاهد است. ولی باید دانست این هم از تلبیسات شیطان است که باید نسبت به آن هشیار بود. بلکه از اولین کسانی که به ترک گناه و انجام سنت‌ها و عبادات و اذکار و عمل صالح و تقوا نیازمندند؛ مجاهدان راه خدا هستند. چون مسلمانان هیچ وقت با تعداد نفرات و وسایل جنگی‌شان بر دشمنان پیروز نشده‌اند، بلکه این تقوا و عمل صالح است که عامل اصلی پیروزی‌شان بوده است. پس باید نسبت به این مسئله هشیار بود.

۷- بعد اگر شیطان از این راه هم بر مسلمان مسلط نشد دیگر نوبت آزار و اذیت کردن فرا می‌رسد. در این مرحله شیطان همکاران جنی و انسی‌اش را برای آزار و اذیت و به مشقت و زحمت انداختن این شخص بسیج می‌کند و این مرحله، مرحله‌ای بسیار مهم و حساس است که کمتر کسی از آن نجات پیدا می‌کند. در این مرحله که مرحله پیامبران و صدیقین و صلحا و اولیای دین است شیطان وقتی از تمامی راه‌ها از تسلط بر آنان مأیوس می‌شود، به آزار و اذیت‌شان مشغول می‌شود و چه بلاها و مصیبت‌هایی که در این راه بر پیامبران و اولیای دین آمده است.

هر چند که صحبت از این مراحل هفتگانه احتیاج به تفصیل و شرح مفصلی دارد ولی این کتاب جای بحث این مسئله نیست. *إن شاء الله* اگر عمر باقی بماند در این زمینه مفصلاً بحث خواهیم کرد.

پس بعد از خواندن نماز صبح، مشغول خواندن اذکار نماز و اذکار صبح می‌شویم،

به ترتیب زیر:



اذکار بعد از نماز را که بیان نمودیم، اما اذکار صبح:

۱- الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

۲- بعد خواندن آیه الکرسی

۳- خواندن سوره‌های اخلاص، فلق و ناس

۴- بسم الله الذي لا يضرُّ مع اسمه شيءٌ في الأرضِ ولا في السماءِ وهو السميعُ العليم^۱.

(۳ بار)

۵- اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لا إِلَهَ إِلاَّ

أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لاَ

إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. ۲

۶- يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ. ۳

۷- اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا

اسْتَطَعْتُ أَبْوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ وَأَبْوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ أَنْتَ

أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ. ۴

۱ - به نام خداوندی که با نام او، هیچ چیز در زمین و آسمان، زبانی نمی‌رساند و او، شنوا و داناست.

۲ - پروردگارا! در جسم و شنوایی و بیناییم به من عافیت و سلامتی عنایت فرما. هیچ معبودی بر حقی جز تو وجود ندارد. پروردگارا از کفر و فقر و عذاب قبر به تو پناه می‌برم و به راستی که هیچ معبود به حقی جز تو وجود ندارد.

۳ - ای خداوند حی و قیوم به رحمتت از تو طلب کمک می‌کنم. کارهایم را اصلاح نما و یک لحظه هم مرا به خودم وامگذار.

۴ - الهی! تو پروردگار منی، به جز تو معبودی وجود ندارد، تو مرا آفریده‌ای و من بنده‌ی تو هستم. بر پیمانی که با تو بسته‌ام تا حد توان، استوارم و به وعده‌ای که داده‌ای، یقین دارم. از بدی کارهایی که انجام داده‌ام، به تو پناه می‌برم. و به نعمت‌هایی که به من ارزانی داشته‌ای و گناهی که انجام داده‌ام، اعتراف می‌کنم. پس مرا مغفرت کن زیرا کسی جز تو گناهان را نمی‌بخشد.



۸- اللَّهُمَّ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّهِ وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ.^۱

۹- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رُوعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.^۲

۱۰- اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ.^۳

۱۱- أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَكَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَدِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَمِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ.^۴

۱۲- أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ اللَّهُ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ

۱ - پروردگارا! تو آفریدگار زمین و آسمان هستی، دانای نهان و آشکار هستی، جز تو معبود بر حقی وجود ندارد. تو مالک و پروردگار هر چیز هستی. از شرارت نفس خودم و از شرارت شیطان و شرک او و از اینکه مرتکب عمل زشتی شوم یا اینکه مسلمانی را به عمل زشتی وادارم، پناه تو را می‌جویم.

۲ - بارخدایا! عافیت و تندرستی دنیا و آخرت را از تو می‌خواهم؛ بارخدایا! من از تو عفو و عافیت در دین و دنیا و خانواده و دارایی‌ام را می‌خواهم؛ بارخدایا! عیب‌های مرا بیوشان و هراس‌هایم را به امنیت و آرامش خاطر تبدیل کن و مرا از هر سو حفاظت نما و به عظمت تو پناه می‌برم که از زیر پایم ربوده (و دچار لغزش) شوم.

۳ - خداوندا با قدرت تو صبح را آغاز کرده‌ایم، و با قدرت تو شب را به سر برده‌ایم، و با قدرت تو زندگی می‌کنیم، و با قدرت تو می‌میریم، و در پیشگاه تو گرد می‌آئیم.

۴ - صبحگاهان داخل دین اسلام که دین فطرت است شدیم، و نیز به کلمه‌ی اخلاص (توحید) و به دین پیامبرمان محمد ﷺ، و به دین جدمان ابراهیم که مسلمان و بر حق بود و از مشرکین نبود درآمدیم.



وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ،

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ. ۱

۱۳- سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدِ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ. ۲ (صبح ۳

بار)

۱۴- سبحان الله وبحمده. (۱۰۰ بار)

۱۵- استغفر الله. (۱۰۰ بار)

۱۶- لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْمَلِكُ لَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. (۱۰ بار)

۱۷- رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا.

۱۸- اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ. (۱۰ بار)

و هر مقدار از تسبیحات که برایش مقدر بود می‌تواند بخواند. من جمله اذکار زیر که در فضل و بزرگی آنان آثار زیادی وارد است که به ترتیب آنان را ذکر می‌کنم، هر چقدر توانستید از این اذکار بخوانید:

۱- (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ). ۳. گنجی از گنج‌های بهشت است.

۲- (سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ). برای هر ذکر در بهشت یک درخت کاشته می‌شود.

۳- (اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ). برای هر ذکر یک حسنه نوشته می‌شود.

۴- (سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ). ۱. این ذکر همراه با هم گفته شود دارای اجر و ثواب زیادی است.

۱ - ملک و سپاس و ستایش سزاوار اوست و او بر هر کاری تواناست، خدایا! منفعت و نیکی‌های این شب و اوقات بعد از آن را از تو می‌خواهم و پناه می‌برم به تو از شر آنچه در این شب است و شر اوقات بعد از آن، پروردگارا! پناه می‌برم به تو از سستی و کسالت و پیری بد، پناه می‌برم به تو از عذاب دوزخ و عذاب قبر.

۲ - خدا را به تعداد مخلوقاتش، و به قدرت رضایت او و وزن عرش او و مرکب نوشتن کلمات او به پاکی و تنزیه یاد می‌کنم.

۳- هیچ قدرت و قوتی ممکن نیست مگر با مشیت و خواست خداوند بلند مرتبه و بزرگ.



۵- (اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ). هر کس یک صلوات بر پیامبر ﷺ

خداوند متعال ۱۰ بار بر او صلوات می‌فرستد.

۶- (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ) هر ذکر یک

حسنه دارد و یک گناه را پاک می‌کند. ۱۰ ذکر اجر آزاد کردن یک برده را دارد.

۷- (سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ).

پاداشش بسیار است.

برادران و خواهران! خواندن این اذکار تأثیر عجیبی در روحیه و صفای قلب و روان

انسان دارد، انسان مسلمان باید همیشه زبانش به ذکر خداوند متعال آباد و خرم باشد.

از صحبت‌های الکی و بی‌فایده و غیر ضروری چه فایده‌ای می‌بری؟

این را بگویم انسان هر حرفی که از زبانش خارج می‌شود؛ یا به نفع او است یا ضدش.

حرف‌های منفعت دار مثل: قرائت قرآن، دعا خواندن، نماز خواندن، اذکار و

تسبیحات، موعظه و نصیحت، امر به معروف و نهی از منکر، صحبت‌های عادی و مباح

که لازم است گفته شود زندگی انسان‌ها با این صحبت‌ها شکل می‌گیرد مثل کلماتی

که برای معامله و مخاطب قرار دادن یکدیگر و درس خواندن و ... استفاده می‌شود مادامی که از حد خارج نشود.

حرف‌های بی‌منفعت و مضر مثل: کلمات کفر و شرک و نفاق و بدعت، غیبت، دروغ،

بهتان، مسخره کردن و راجی کردن، قهقهه زیاد، دشنام و حرف زشت زدن، طعنه زدن،

امر به منکر، نهی از معروف، شعر و آواز خواندن غیرشرعی، زیاد از حد شعر گفتن،

توهین کردن به دیگران، حرف‌های بی‌معنی و بی‌مورد زدن، راجی کردن و جک

گفتن و صحبت‌های عادی که از حد خود خارج می‌شود مثل بسیاری از صحبت‌های

ما مسلمانان درباره‌ی ماشین و خانه و مدل لباس و حوادث داخل شهر و اتفاقات و نوع

غذا و صحبت درباره اشخاص و شخصیت‌های معروف و درباره‌ی شغل و کار و کسب و

ازدواج و مشکلات دیگران و ... صحبت‌هایی که درطول روز به زبان می‌آوریم ولی

۱ - پاک و منزّه الله است و من حمد و ثنای او را می‌گویم. از خدا طلب آمرزش می‌کنم، و توبه

می‌نمایم و به سویش برمی‌گردم.



برای خودمان یا دیگران فایده‌ای ندارد، هرچند که ظاهراً صحبت‌هایی عادی هستند و گناهی در آن‌ها نیست؛ مثلاً غیبت یا دروغ یا طعنه و بهتان و تمسخری در آن نیست، بلکه فقط صحبت‌هایی است که انسان برای سرگرمی یا تنوع و یا وقت گذراندن می‌زند.

به جای این صحبت‌ها که در اوقات فراغت و بیکاری و برای تنوع و سرگرمی زده می‌شود اذکار بالا را جایگزین کن.

در هر حالتی که هستی و در هر جایی که هستی این اذکار را بخوان. در داخل خانه، در ماشین، در هنگام راه رفتن، در وقت جلسات خانوادگی، در مهمانی، در مراسمات، در هنگام ورزش و در شب و روز و صبح و بعد از ظهر و مغرب و عشاء و ... خلاصه در هر وقت و زمانی که برایت مقدور شد این اذکار را بخوان. فقط کافی است ۲۰ روز بر روی آن تمرین کنی تا به آن عادت بگیری. بعد از آن از خواندن این اذکار لذت می‌بری و هرجایی که گمان کردی داری وقتت را به هدر می‌دهی یا وقتت دارد مثل باد می‌گذرد ولی تو در جایی هستی که هیچ کاری نمی‌توانی انجام دهی، این اذکار را بخوان، آن وقت است که احساس آرامش می‌کنی. خواندن این اذکار همیشه انسان را به یاد خداوند متعال می‌اندازد. وقتی استغفرالله می‌گویی به یاد گناهانت می‌افتی. وقتی سبحان الله می‌گویی به یاد خداوند متعال می‌افتی.

وقتی اللهم صل علی محمد و علی آل محمد می‌گویی به یاد پیامبر ﷺ می‌افتی. وقتی این اذکار را می‌خوانی احساس می‌کنی داری خیر و حسنات زیادی را به دست می‌آوری، به همین خاطر روحیه‌ات همیشه شاداب و سرحال است، نوعی احساس آرامش می‌کنی که امروزت را به هدر نداده‌ای.

ماه رمضان بهترین فرصت برای تمرین این کار است، از دقایق و ثانیه‌های عمرتان استفاده کنید. روایت است که ابوهریره رضی الله عنه در طول روز ۱۲۰۰۰ استغفرالله می‌گفته است، توهم می‌توانی.

اگر تمامی اذکار و تسبیحات بالا را جمع کنیم کلاً نیم ساعت طول نمی‌کشد. در حالی که ما متأسفانه در طول روز ساعت‌ها وقتمان بیهوده و الکی در خواب و خوردن و صحبت‌های بی‌فایده صرف می‌شود. ما هم می‌توانیم اذکار و تسبیحات زیادی انجام دهیم.



مثلاً ۱۰۰ بار استغفرالله نهایتش ۱۰ دقیقه وقت میبرد؛ حالا اگر در طول شبانه روز و درحالات و شرایط مختلف و در هر جایی که برایت مقدر شد استغفرالله بگویی، مطمئنم که از ۲۰۰ بار هم بیشتر می‌شود. بقیه اذکار هم به همین صورت. فقط کافی است که شروع کنیم و بر آن مداومت داشته باشیم.

ذکر خداوند متعال فواید زیادی دارد که تا انسان خودش آن را امتحان نکند، لذتش را درک نمی‌کند. من جمله:

- شیطان را از انسان دور می‌کند و خوار و ذلیلش می‌کند. چون شیطان از تمامی روش‌هایش استفاده می‌کند که انسان از یاد خداوند متعال و آخرت غافل شود. به همین خاطر در نماز و سایر عبادات می‌خواهد ذهنش را به جاهای دیگر ببرد و وقتی که انسان زیاد دعا و اذکار و تسبیحات می‌خواند شیطان بیشتر عصبانی و ناراحت می‌شود و وقتی می‌داند که ذکر خداوند متعال محافظتی برای آن شخص است از عصبانیت نمی‌داند چه کار کند و پوزهاش به خاک مالیده می‌شود.
- خداوند را از انسان راضی می‌کند. بنده‌ای که همیشه و در هر حالتی ذکر خدا بر زبانش جاری است نشان دهنده‌ی این است که او خدا را بسیار دوست دارد. چون کسی که کسی دیگر یا چیزی را دوست داشته باشد همیشه از او و خوبی‌هایش در هر مجلس و مکانی صحبت می‌کند.
- غم و ناراحتی و غصه را از انسان دور می‌کند و فقط کسی این را درک می‌کند که تجربه‌اش کند.
- باعث شادابی و خوشحالی و نشاط و سرزندگی است. امتحانش کنید تا ببینید چه طعمی دارد.
- قلب و بدن را قوی و نیرومند می‌کند.
- صورت و قلب را نورانی می‌کند.
- باعث جلب رزق و روزی می‌شود.
- به شخص وقار و هیبت و شخصیت می‌دهد.
- محبت به خدا را در قلب به وجود می‌آورد.



- انسان را همیشه بیدار و آگاه می‌کند. وقتی شخصی در هر ساعت از روز و شب و در هر موقعیتی که برایش فرصتی پیش می‌آید ذکر و تسبیحات کند، همیشه به یاد خدا و روز آخرت می‌افتد، بنابراین از غفلت و بی‌خبری و فراموشی دور می‌شود.
- باعث می‌شود که انسان همیشه در حالت توبه و انابت و بازگشت به سوی خداوند متعال باشد. وقتی ما در هر ساعت ۵ دقیقه را به استغفرالله و رب اغفرلی و ... اختصاص دهیم، این خود مانعی می‌شود که گناه نکنیم و بلکه از گناهان قبلی و بعدیمان هم طلب آمرزش و مغفرت بکنیم و واقعاً اگر ما به این درجه از ایمان برسیم، موفق خواهیم بود. *إن شاء الله.*
- باعث نزدیکیمان به خداوند متعال می‌شود. هرچه تعداد اذکارمان زیادتر باشد بیشتر به خداوند متعال نزدیک می‌شویم. البته این را ذکر کنم که سعی کنیم وقتی اذکار می‌خوانیم به معنای آن هم دقت کرده و در احوال آن تفکر و تدبر کنیم.
- با ذکر کردن، روز به روز هیبت و عظمت و وقار خداوند متعال برایمان بیشتر می‌شود. گناه کردن برایمان سخت می‌شود، از او شرم و حیا می‌کنیم و ترسمان از او زیادتر می‌گردد.
- یکی دیگر از فواید ذکر این است که ما هر وقتی خداوند متعال را به نوعی یاد می‌کنیم او هم ما را یاد می‌کند، به این حدیث دقت کنید: «مَنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَمَنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ مِنَ النَّاسِ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ أَكْثَرَ مِنْهُمْ وَأَطْيَبَ»؛ «کسی که در نفسش من را یاد کند من هم در نفس خودم او را یاد می‌کنم و کسی که در مجلسی از مردم من را یاد کند من هم در مجلسی بیشتر و بهتر از آن او را یاد می‌کنم.» سبحان الله به این فضل و پاداش! چقدر قشنگ و لطیف خداوند متعال اجر ذکر و یاد خودش را بیان می‌کند؛ می‌فرماید وقتی تو من را یاد می‌کنی من هم تو را پیش خودم یاد می‌کنم. شما خودتان تصور کنید هر وقت ما ذکری را می‌گوییم خداوند متعال هم ما را یاد می‌کند و اگر در مجلسی از محبوب عزیزمان یادی بکنیم و از او و دین و پیامبر و کلامش حرفی یا صحبتی به نیکویی بزنیم، او هم در مجلس بزرگتر و بهتر ما را



یاد می‌کند و می‌گوید: بنده‌ام از من حرف زد، از پیامبرم حرف زد، از کتاب و دینم حرف زد، من هم پیش شما از او و خوبی‌ها و محبتم نسبت به او حرف می‌زنم. به خدا که اگر ذکر کردن همین فایده را داشته باشد کافی است. شاید افراد زیادی را دیده باشید که در تنهایی و در مجالس از محبوبان و معشوقان دنیایی‌شان حرف می‌زنند، درحالی که محبوبانشان اصلاً به یادشان نیستند؛ ولی خداوند متعال اینگونه نیست. او همیشه به یاد محبوبانش است و هر وقت آن‌ها او را ذکر و یادی بکنند او هم آنان را یاد می‌کند.

- زندگی قلب وابسته به یاد و ذکر است، مثل ماهی که اگر از آب گرفته شود زندگی‌اش به خطر می‌افتد پس حیات و زندگی قلب با ذکر خدا است و شخصی که قلبش از یاد و ذکر خدا خالی و زبانش از یاد و ذکر خدا لال است، مرده است هر چند که به ظاهر زنده است، آنان مردگان متحرکند.

- ذکر و تسیحات از بین برنده گناهان و خطاها و لغزش‌های انسان است، انسان در طول روز شاید مرتکب گناهان و اشتباهات و خطاهای زیادی بشود ولی ذکر و یاد خدا و نماز و دعا و ... آن‌ها را از بین می‌برد. البته این نکته را بیان کنم که اگر انسان مرتکب گناهی کبیره شد باید توبه‌ای صادق بکند تا خداوند متعال از گناهش بگذرد.

- ذکر و یاد خدا وحشت و ترس بین خدا و بنده را از بین می‌برد همانگونه که غفلت و فراموشی آن را زیاد می‌کند.

- در وقت سختی و مشکلات به داد انسان می‌رسد، بنده‌ای که در حالت صحت و سلامت و امنیت، خدا را زیاد یاد می‌کند در وقت شدت و سختی خداوند متعال به دادش می‌رسد. «تَعَرَّفْ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّحَاءِ يَعْرِفُكَ فِي الشَّدَّةِ»؛ «در وقت آرامش خداوند را بشناس، در وقت شدت و سختی تو را می‌شناسد». و شناخت خدا با ذکر و یاد او و دوری از گناهان و معاصی است.

- باعث نجات از عذاب جهنم است همانگونه که رسول الله ﷺ می‌فرماید: «مَا عَمِلَ آدَمِي عَمَلًا أَنْجَى لَهُ مِنْ عَذَابِ اللَّهِ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ»؛ «بنی آدم عملی مهم‌تر از ذکر و یاد خدا انجام نداده که از آتش جهنم نجاتش دهد».



- هنگامی که بنده مشغول ذکر و تسبیحات است ملائکه رحمت به آن شخص نزدیک می‌شوند و او را با بال‌هایشان می‌پوشانند و هنگامی که زبانش به باطل و معصیت باز می‌شود مجلس، مجلس شیطان است.
- ذکر خدا باعث می‌شود که انسان از بیماری‌ها و گناهان قلبی و زبانی مثل: حسد، بغض و کینه، کبر و غرور غیبت و دشنام، دروغ و بهتان، طعن و تمسخر و وراجی کردن دور بماند.
- ذکر کردن خداوند متعال با زبان باعث می‌شود که افراد دیگری تحت تأثیر قرار گرفته و به سوی همان کاری که تو مشغول آن هستی روی آورند.
- ذکر خداوند متعال باعث می‌شود که شخص در روز قیامت حسرت و افسوس نخورد برای جلساتی که در آن مشغول وراجی و معصیت و گناه بوده و از یاد خداوند متعال غافل بوده است.
- ذکر خداوند متعال همراه با محبت و خشیت و گریه و تفکر در روز قیامت باعث می‌شود که در صحرای محشر و در آن شرایط سخت، بنده زیر سایه عرش خداوند متعال باشد.
- یکی دیگر از فواید ذکر این است که به نسبت سایر عبادات مثل: جهاد و روزه و امر به معروف و نهی از منکر و صدقه و حج و ... آسان‌تر و راحت‌تر است و اجر زیادی هم دارد. چون شخص در طول روز میتواند خیر زیادی را با زبانش بدست آورد.
- و فواید زیاد دیگری که الان مجال ذکر آن نیست. پس شایسته است که انسان مسلمان، خودش را از این خیرات و برکت‌های الهی محروم نسازد و اگر کسی در این کار کوتاهی کند باید منتظر عواقبش هم باشد.
- برمی‌گردیم به مبحث‌مان. بعد از اینکه اذکار بعد از نماز را خواندید و اذکار صبح را خواندید، نباید فوراً به خانه برگشته و یا اینکه بخوابید، بلکه صبحتان تازه شروع شده است. همانطور که قبلاً هم اشاره کردم خواب بعد از نماز صبح هم از لحاظ شرعی و هم از لحاظ پزشکی کاری ناپسند است. برای مسلمان بسیار مهم است که روزش را با نشاط و سرزندگی و عبادت خدا شروع کند نه با خواب و کسالت.
- پس بعد از اذکار مشغول عبادت دیگری شو. یا قرائت قرآن، یا مطالعه کتاب دینی یا گوش دادن به قرآن و یا خطبه و یا حضور در مجلس نصیحت اگر وجود داشت.



سعی کنید بر این نخواستن صبح عادت کنید. شاید در روزهای اول کمی سخت باشد ولی به مرور آسان می‌شود.

اگر کسی توانست تا طلوع آفتاب در مسجد بماند و مشغول عبادت شود که خیر فراوانی بدست آورده است اما اگر کسی نتوانست و بعد از خواندن یک جزء قرائت قرآن یا مطالعه کتابی خسته شد مشغول نرمش صبحگاهی بشود، یا اینکه به شنا برود و یا مشغول پیاده‌روی شود.

چون رمضان است نباید تمرین‌های شدیدی انجام داد که خسته شویم و نتوانیم بقیه روز را سر حال باشیم... بلکه تمریناتی ساده.

این ورزش کردن باید چه در رمضان و چه در غیر رمضان به یکی از عادات روزانه مان تبدیل شود. متأسفانه بسیاری از مسلمانان از ورزش کردن و آمادگی بدنی که از یکی از اقسام اعداد و آمادگی برای قتال و جنگ با دشمنان است غافلند حال آنکه نمی‌دانند که بر آنان واجب است که ورزش کنند.

سعی کنید تمرینات ساده‌ای من جمله:

نرمش‌های دست و پا، کششی، حرکات کمر، شکم و دراز نشست و بارفیکس و تمرین انواع مشت و لگد، دفاع شخصی و کار با وسایل جنگی سرد مثل چاقو و چوب دستی، و ورزش‌هایی مثل شنا و موتورسواری و ماشین سواری و ... را یاد بگیریم. همچنین پیاده روی، دو، دوچرخه سواری، کوهنوردی، کشتی، تیر اندازی. همچنین از تمرینات بدنسازی مثل: پرس زدن و کار با دنبل و وزنه‌ها استفاده شود.

خلاصه باید هرروز حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه را به ورزش اختصاص دهیم. می‌توانیم پراکنده و در طول روز آن را انجام دهیم تا آمادگیمان را در طول روز حفظ کنیم. ماه رمضان فرصت مناسبی است تا خودمان را به این عبادت فراموش شده عادت دهیم. بله اگر ما به قصد اعداد و آمادگی برای جهاد این تمرین‌ها و ورزش‌ها را انجام دهیم این‌شاء الله جزو عبادات محسوب می‌شود.

پس انسان مسلمان نباید از این مسئله غافل باشد.

یکی دیگر از عباداتی که در طول روز انجام می‌شود مخصوصاً در رمضان، قرائت قرآن است. برخی افراد در این ماه قرآن را چند بار ختم می‌کنند. برخی حتی یک بار هم آن را تمام نمی‌کنند. روایات زیادی از سلف صالح و امامان دین وارد است که آنان در رمضان و غیر رمضان قرآن را زیاد تلاوت می‌کرده‌اند.



اولاً تلاوت قرآن یکی از بزرگترین عبادات است... پیامبر ﷺ می‌فرماید: «اَقْرَأُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ»؛ «قرآن بخوانید چون در روز قیامت به عنوان شفاعت کننده برای اصحابش می‌آید».

به همین خاطر خوب است که بعد از خواندن تلاوت قرآنی روزانه، این دعا را بخوانیم: «اللهم اجعل القرآن شافعنا لي في اليوم القيامة».

همچنین می‌فرماید: «خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ»؛ «بهترینتان کسی است که قرآن را یاد می‌گیرد و به دیگران هم یاد می‌دهد».

و می‌فرماید: «اَثْلُوهُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْجُرُكُمْ عَلَى تِلَاوَتِهِ بِكُلِّ حَرْفٍ عَشْرَ حَسَنَاتٍ، أَمَا إِنِّي لَا أَقُولُ: الْم حَرْفٌ وَلَكِنَّ أَلْفَ عَشْرًا وَلَا مَ عَشْرًا وَمِيمٌ عَشْرًا»؛ «قرآن را تلاوت کنید، چون خداوند بر تلاوتش پاداشتان می‌دهد. برای هر حرفش ۱۰ حسنه. نمی‌گویم (الم) یک حرف است، بلکه الف ۱۰ حسنه، لام ۱۰ حسنه، میم ۱۰ حسنه».

پس اجر و پاداش قرائت قرآن خیلی زیاد است و بر هر مسلمانی شایسته است که در طول روزش برنامه‌ای برای تلاوت داشته باشد تا حداقل بتواند در طول یک ماه یک ختم قرآن را انجام دهد. اگر برایش مقدور نبود در طول ۲ ماه، اما سنت به این صورت است که هر هفته یک بار قرآن ختم شود.

اما بسیار مهم است که ما مثل سایر عبادت بر این عبادت پایدار باشیم و رمضان بهترین فرصت است که ما بتوانیم خودمان را به این عبادت مبارک و لازم و ضروری عادت دهیم. اما در مورد نحوه‌ی استفاده از قرآن موارد زیر را برایتان بیان کنم:

۱- آداب تعامل با قرآن

۲- تلاوت روزانه قرآن

۳- تفسیر قرآن

۴- حفظ قرآن

آداب تعامل با قرآن

متأسفانه ما آنگونه که باید و لازم است احترام کتاب خداوند متعال را رعایت نکرده‌ایم. کتابی که کوه‌ها و آسمان‌ها از قبول کردن آن به عنوان امانت الهی امتناع کرده و اظهار عجز کردند ولی ما انسان‌ها در احترام و رعایت این امانت بسیار کوتاهی



می‌کنیم. اولاً انسانی که قاری قرآن و یا حافظ قرآن است، دارای اجر و پاداش زیادی نسبت به کسی است که از قرآن و خواندن و حفظ آن دور است. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْأَنْجَبِيِّ، طَعْمُهَا طَيِّبٌ وَرِيحُهَا طَيِّبٌ، وَمَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الثَّمَرَةِ، طَعْمُهَا طَيِّبٌ وَلَا رِيحَ لَهَا، وَمَثَلُ الْفَاجِرِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الرَّيْحَانَةِ، رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ، وَمَثَلُ الْفَاجِرِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْحُنْظَلَةِ، طَعْمُهَا مُرٌّ وَلَا رِيحَ لَهَا»؛ «مثل و نمونه مؤمنی که قرآن می‌خواند مانند ترنج است؛ هم بو و هم طعمش پاک و خوب و مطبوع است و مثل و نمونه مؤمنی که قرآن نمی‌خواند و آن را تلاوت نمی‌کند به مانند خرما است؛ مزه و طعمش خوب و شیرین است ولی بویی ندارد. اما مثل و نمونه انسان فاجری (و در روایتی منافق) که قرآن می‌خواند به مانند ریحانه است که بویش خوب و پاک است اما طعمش تلخ است و مثل انسان فاجری که قرآن نمی‌خواند به مانند حنظل (نوعی هندوانه بسیار تلخ) است که طعمش تلخ است و بویی هم ندارد».

و این فضیلت و بزرگی برای صاحب قرآن وقتی است که واقعاً حق قرآن و آداب تعامل با آن را رعایت کند.

اما آداب قرائت قرآن

- ۱- داشتن اخلاص و احتساب اجر در هنگام تلاوت آن. وجود اخلاص برای صحت هر عبادتی شرط است و قرائت قرآن هم باید با اخلاص نیت خوانده شود. نباید هدفمان از قرائت قرآن خود را نشان دادن به مردم باشد، یا اینکه صدای زیبایمان یا حافظه و رعایت خوب تجویدمان را به مردم نشان دهیم. آن هم به قصد ریا؛ بلکه در هنگام تلاوت قرآن فقط نیتمان رضایت خداوند و کسب اجر تلاوت و تدبر درمعانی آیات و ازدیاد ایمان باشد.
- ۲- وضو داشتن. بسیاری از ما مسلمانان در رعایت ادب و احترام به قرآن سهل انگاری می‌کنیم. شخصی را می‌بینی که قرآن می‌خواند ولی دراز کشیده است یا قرآن را روی زمین گذاشته است یا بدون وضو قرآن می‌خواند یا قرآن را طوری در دستانش گرفته انگار کتابی مثل ریاضی و شیمی را بدست گرفته است یا اینکه پایش را به طرف قرآن دراز کرده است یا اینکه قرآن را به پشتش انداخته است. در حالی که سلف صالح ما درباره قرآن چه در عمل کردن به آن



و احترام گذاشتن و حمل و رعایت ادب به آن واقعاً نمونه و الگو بوده‌اند. پس داشتن وضو برای قاری قرآن بسیار شایسته و مناسب است، اما با توجه به قول علماء واجب نیست که وضو داشته باشد یعنی با غیر وضو هم می‌تواند قرآن بخواند، اما نباید بدون وضو به مصحف دست بزند. زنی که در دوران حیض یا عادت ماهانه است و یا شخصی که جنب و محتلم است می‌تواند قرآن بخواند ولی نباید به مصحف دست بزند.

۳- باید دهانش را مسواک بزند. اگر از چوب اراک استفاده بکند بهتر است ولی اگر فراهم نشد دهانش را با خمیر دندان تمیز و خوشبو می‌کند و آن را خوب می‌شوید. چون نباید با بوی بد کلام خداوند متعال را تلفظ کند. به همین خاطر مستحب است که انسان در طول روز مرتب دهانش را بشوید و مسواک بزند. در فضیلت این کار آثار زیادی آمده است؛ رسول الله ﷺ می‌فرماید: «لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي، لَأَمَرْتُهُمْ بِالسُّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ»؛ «اگر بر امتم سخت نمی‌بود به آنان امر می‌کردم در هنگام هر نمازی سواک بزنند.» و می‌فرماید: «السُّوَاكُ مَظْهَرَةٌ لِلْفِيمِ، رُضَاةٌ لِلرَّبِّ»؛ «سواک پاک کننده دهان و راضی کننده پروردگار است.» چون انسان در هنگام ذکر و یاد خدا و قرائت قرآن و دعا و ... ملائکه رحمت اطرافش را احاطه می‌کنند ولی آنان هم مثل انسان از بوی بد بیزارند همانگونه که در حدیث آمده است که رسول الله ﷺ می‌فرماید: «مَنْ أَكَلَ الثُّومَ وَالْبَصَلَ وَالْكُرَّاثَ فَلَا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا، فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذَى مِمَّا يَتَأَذَى مِنْهُ الْإِنْسَانُ»؛ «کسی که سیر و پیاز و تربچه می‌خورد به مسجدمان نزدیک نشود، چون ملائکه مثل انسان، از آنچه که آنان را اذیت می‌کند، آنان هم اذیت می‌شوند.»

۴- خواندن قرآن باید در جای پاک و تمیزی باشد و مسجد تمیزترین و پاکترین مکان‌ها است و خوب و زیبا است که قبل از شروع به تلاوت قرآن هوای اتاق یا جایی که در آن قرآن می‌خوانیم را با ماده‌ای خوشبو کننده، معطر کنیم. خواندن قرآن در حمام و جاهایی به این شکل خوب و شایسته نیست.



۵- رو به قبله نشستن. زیبا است که در هنگام قرائت قرآن در حالت چهار زانو نشسته و مؤدبانه رو به قبله بنشینیم، پیمان را دراز نکنیم، به پشت نخواستیم و با دست و چشم و پاهایمان بازی نکنیم.

۶- هنگام شروع قرائت قرآن استعاذه بکنیم (أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ).

۷- سپس (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ) را می‌گوییم.

۸- بعد در هنگام قرائت فکر و ذهنمان متوجه آیات باشد. در معانی آن تدبر کنیم. سعی کنیم قبل از آن تفسیر و معنای آیه را مطالعه کرده باشیم، که إن شاء الله در قسمت‌های بعدی توضیح خواهم داد، چون اگر انسان با خشوع و تدبر و تفکر و توجه به معنی آیات، قرآن را تلاوت کند، اولاً هم از خواندن قرآن لذت می‌برد؛ دوم اینکه ایمانش زیاد می‌شود و سوم اینکه به علوم و معارف جدید و استدلال‌ها و نکات ظریف و مهمی دست می‌یابد که شاید تا به حال به فکر کسی نرسیده است. حتی روایت است برخی سلف برخی اوقات یک آیه را از شب تا صبح قرائت می‌کردند و گریه می‌کردند یا بعضی حتی بیهوش می‌شدند. روایت است برخی از سلف حتی بر اثر این بیهوشی می‌مردند. چون فهم در معانی آیات خصوصاً آیاتی که درباره اسماء و صفات خداوند متعال و بهشت و جهنم و تصاویر روز قیامت است، اگر به دقت به آن‌ها توجه شود و خوب و آرام و با طمأنینه تلاوت شود انسان را به حالتی دیگر می‌برد که شخص در آن احساس استعلای ایمانی می‌کند.

۹- سعی شود در هنگام قرائت انسان شکمش خالی باشد و در حالت تضرع و گریه قرآن را تلاوت کند و ماه رمضان بهترین فرصت برای این کار است.

۱۰- در هنگام ذکر آیات عذاب انسان باید از عذاب جهنم به خدا پناه ببرد و بگوید:

«اللهمَّ اجِرْنَا مِنَ النَّارِ». یا بگوید: «اللهمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ عَذَابِ النَّارِ». و وقتی

آیات بهشت و رحمت را می‌خواند بگوید: «اللهمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ». و یا بگوید:

«اللهمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ».

۱۱- گریه در هنگام ذکر قرآن. متأسفانه امروزه قلب‌هایمان دچار قسوت و سیاهی شده است. سبحان الله حال و وضع سلف صالح با قرآن و نماز عجیب و غریب



- بود. ولی حال و وضع ما با عبادت‌مان خشک و بی‌روح است. سعی کنید که با چشمانی اشک آلود و قلبی ناراحت قرآن را بخوانید.
- ۱۲- قرآن را با رعایت تجوید بخوانید. خواندن قرآن با تجوید واجب است. مخصوصاً تلفظ صحیح کلمات و رعایت قواعد تجوید مثل ادغام و اقلاب و اخفاء و اظهار و رعایت تشدیدها و مدها و در اینجا دوست دارم نکته‌ای مهم را متذکر شوم و آن اینکه خواندن قرآن به سرعت و بدون رعایت تجوید و تدبیر در معانی آن برای ختم کردن زیاد قرآن کار صحیح و مشروعی نیست، بلکه سلف صالحان از این امر بسیار دور بوده‌اند. هرچند روایاتی است که آنان برخی اوقات مخصوصاً در رمضان روزی یک بار قرآن را ختم می‌کرده‌اند. حال بدون توجه به صحت و سقم این روایات باید بدانیم اگر این کار از طرف آنان انجام شده قطعاً نوعی تلاوت بوده که تجوید و ترتیل و تدبیر در آن رعایت شده است. اما در این عصر و در میان مسلمانان مسابقه برای ختم قرآن انجام می‌شود. البته فقط در ماه رمضان این کار انجام می‌شود. فردی است که در رمضان ۱۰ بار قرآن را ختم می‌کند اما بعد از رمضان و تا رمضان بعدی یک بار هم قرآن را ختم نمی‌کند و آن ۱۰ ختم هم بدون تدبیر و خشوع و استفاده از برکات و مفاهیم قرآن و بدون رعایت تجوید است. در اکثر اوقات ولی باید بدانیم که این نوع قرائت قرآن نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه شاید ما را گناهکار هم بکند. چون برخی اوقات آن قدر بد تلاوت قرآن صورت می‌گیرد که اصلاً معانی کلمات تغییر می‌کند. پس لازم است که ما وقتی قرآن را می‌خوانیم:
- اولاً آرام و آیه آیه و با رعایت تجوید باشد.
 - قرائت باید به صورت ترتیل باشد؛ نه سریع نه خیلی آرام.
 - باید با صوت زیبا و قشنگ خوانده شود البته نه به شکلی که به آواز و موسیقی شبیه شود، بلکه در حدی معمولی و زیبا. مثل تلاوت‌های: استاد منشاوی و سعد الغامدی و
 - باید همراه با تدبیر و تفکر در معانی آیات باشد.
- ۱۳- هنگام تلاوت قرآن باید حواسمان را به قرائت جمع کنیم. نباید به این طرف و آن طرف نگاه کنیم یا با دیگری حرف بزنیم یا در اثنای قرائت بخندیم و یا حرفی بزنیم؛ مگر اینکه حرفی باشد که لازم و ضروری است و اگر در اثنای



قرائت احتیاج شد حرفی بزنییم، آیه را نباید در وسط قطع کنیم، بلکه آیه را تمام کرده مصحف را می‌بندیم آن را درجایی بلند و تمیز قرار می‌دهیم، بعد حرفمان را می‌زنییم. یا اگر جواب سلامی باشد، آیه را تمام کرده با انگشتمان یا با وسیله پاک دیگری آن صفحه‌ای را که می‌خوانیم نگه داشته و جواب سلام شخص را می‌دهیم. چون جواب سلام واجب است، اما اگر در اطراف شما کسان دیگری بودند و آنان جواب سلام آن شخص را دادند دیگر بر شما واجب نیست که جواب سلامش را بدهید مگر اینکه احتمال بدهید اگر جواب سلامش را ندهید ناراحت می‌شود، این دیگر بسته به حالت شخص دارد.

۱۴- اگر قرائت قرآن به ترتیب باشد بسیار خوب و شایسته است. مثلاً اول فاتحه بعد بقره بعد آل عمران و به همین ترتیب تا بقیه سوره‌ها و بهتر است که از اول برای ختم قرآن شروع شود.

۱۵- قرائت قرآن در مصحف بهتر از قرائت از حفظ است، چون در قرائت از روی مصحف هم فضل قرائت و هم فضل نظر به آیات قرآن با هم جمع می‌شود. البته این بسته به حالت شخص دارد. فردی است که اگر از حفظ قرائت کند خشوع و تدبرش بیشتر و شخصی دیگر عکس آن است. ولی تمام آدابی که برای قرائت از روی مصحف گفتیم برای کسی که از حفظ می‌خواند صادق است.

۱۶- اگر چند نفر با هم قرآن خوانند، شکل صحیح قرائتشان به اینگونه است که یک نفر قسمتی از سوره یا آن قسمتی که خودشان مشخص کرده‌اند را می‌خواند و بقیه گوش می‌دهند و وقتی او تلاوتش تمام شد نفر بعدی شروع می‌کند و به همین ترتیب. اما علما قرائت دسته جمعی را جایز نمی‌دانند.

۱۷- کسی که قرآن می‌خواند باید صدایش را بلند کند، البته در حدی معمولی و به شکلی که مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند مخصوصاً اگر در مسجد باشد. اما اگر در خانه یا اتاقی باشد که صدایش کسی را اذیت نمی‌کند بهتر است که صدایش بلند باشد و اگر صوتش هم زیبا بود بلند کردن صدایش بهتر و زیباتر است تا دیگران هم از صدای زیبایش استفاده بکنند. همانگونه که پیامبر ﷺ می‌فرماید: «زَيِّنُوا الْقُرْآنَ بِأَصْوَاتِكُمْ»؛ «قرآن را با صدایتان زینت دهید» اما



- باید مواظب باشد که این بلند و زیبا کردن صوتش در اخلاصش تأثیر نگذارد، که این هم با مجاهدت نفس و مبارزه با شیطان به وجود می‌آید.
- ۱۸- وقف کردن (منظور از وقف، توقف کردن بر روی کلمه است) در جاهایی که لازم است وقف صورت گیرد و وقف نکردن در جاهایی که جایز نیست. اولاً سعی کنید از مصحف عثمان طه اسفاده کنید چون هم خطش زیبا و خوانا است و هم در بین تمامی مسلمانان رایج شده است. در این مصحف علاماتی نوشته شده است که نشان دهنده وقف لازم و وقف ناجایز است. البته این قواعد را باید در تجوید پیش یک استاد بخوانید اما به شکل مختصر می‌توانم بگویم که علائم «وقف جایز» به شکل (ج) است. علامت «وقف بهتر است اما می‌توان ادامه داد» به شکل (قلی) است. علامت «وقف جایز است اما ادامه دادن و وصل کلمه بهتر است» (صلی) است. علامت «وقف جایز نیست» به شکل (لا) است و علامت «وقف لازم است» به شکل (م) است.
- ۱۹- قرائت قرآن در هر حالتی مستحب است جز در بعضی حالات که نباید در آن قرائت قرآن صورت گیرد:
- در حالت رکوع و سجود و تشهد در نماز
 - قرائت بعد از فاتحه در نمازهای جهری مثل مغرب و عشاء
 - در دستشویی
 - در حالت خواب آلودگی
 - هنگامی که قرائت قرآن برایش خیلی سخت و دشوار باشد
 - در حالتی که امام خطبه می‌گوید
- ۲۰- در حالتی که انسان قرائت می‌کند و بادی از شکمش خارج می‌شود، باید قرائت را قطع کند تا تماماً باد از شکمش خارج شود، بعد مستحب است که دوباره وضو بگیرد و گرنه می‌تواند قرائتش را ادامه دهد.
- ۲۱- در حالتی که انسان خمیازه می‌کشد، اولاً قرائت را قطع کند و دستش را بر روی دهنش بگذارد تا خمیازه‌اش تمام شود بعد به قرائتش ادامه دهد.
- ۲۲- اگر در هنگام قرائت کسی وارد خانه شد مثل مهمان یا دوستی، برای خوش‌آمد گویی و احترام مشکلی نیست که بلند شده و به استقبالش رفت البته اگر آن شخص دارای فضیلت و بزرگی و مکانتی بود، اما اگر شخصی



- عادی بود و از این کار ناراحت نشد، مشکلی نیست که بلند نشود، بلکه بهتر است بلند نشود. این بسته به نوع شخص مورد نظر دارد ولی در کل احترام قرآن واجب است. اما اگر برای شخص صاحب فضیلتی بلند شد، آیه را تمام کرده و قرآن را در جایی پاک و تمیز بگذارد و بعد به استقبالش برود.
- ۲۳- اگر کسی عطسه کرد و گفت الحمدلله مشکلی نیست که قاری بگوید یرحمک الله و همچنین اگر خودش عطسه کرد می‌تواند بگوید الحمدلله. همچنین در نماز می‌تواند بگوید الحمدلله ولی نمی‌تواند جواب کسی دیگر را داد که در نماز عطسه کرده و الحمدلله گفته است.
- ۲۴- اگر مؤذن اذان داد مستحب است که قرائت را قطع کرد و جواب اذان را داد و بعد قرائتش را دوباره شروع کند و برای شروع قرائت جدید اگر (أعوذ بالله من الشیطان الرجیم) بگوید بهتر است و اگر خواست می‌تواند کلاً قرائتش را قطع کند و دو رکعت سنت بین اذان و اقامه را بخواند.
- ۲۵- هنگامی که آیه‌ای را خواند که در آن سجده تلاوت بود، قرآن را با رعایت ادب در جایی تمیز قرار دهد، رو به قبله کرده و الله اکبر گفته و یک سجده می‌برد و در آن می‌گوید: «سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ، وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ بِحَوْلِهِ وَقُوَّتِهِ».
- ۲۶- قرائت در هر حالتی مستحب است اما بعد از نماز صبح و شب و یک سوم آخر شب و قرائت بین مغرب و عشاء استحبابش بیشتر است.

تلاوت روزانه قرآن

ما چه در رمضان باشیم یا غیر رمضان باید همیشه در طول روز تلاوت قرآن داشته باشیم. اما مهم این است که تلاوتمان منظم و هدفدار باشد؛ یعنی به این شکل نباشد که امروز از وسط قرآن شروع کنیم فردا از آخر و پس فردا از اول. اینگونه هم نظمی در کارمان نخواهد بود و هم شاید بعد از مدتی احساس کسالت کنیم چون ظاهراً اینگونه پیداست که کار خاصی را انجام نداده‌ایم و همین برای شیطان کافی است که انسان را از خواندن قرآن بازدارد. برای جلوگیری از این مشکل باید برنامه‌ای روزانه برای تلاوت قرآن داشته باشیم. هرکسی به اندازه توانایی و آن مقدار از قرآن که بلد است آن را درست بخواند. ضروری نیست حتماً کسی کل قرآن را بداند. بلکه هرکسی به اندازه توانایی و استعدادش ولی روز به روز باید برای یادگیری درست



خواندن قرآن و سایر علوم آن تلاش کنیم. چون قرآن نازل شده است تا به عنوان برنامه‌ی زندگی قرار داده شود نه اینکه برای تزیین و آویزان کردن آن بر در و دیوار باشد. پس هرکسی به اندازه توانایی‌اش از قرآن خواندن بهره ببرد.

برای کسانی که کل قرآن را بلدند و در طول روز اوقات فراغتشان زیاد است توصیه می‌کنم سعی و تلاش بکنند در طول هفته یک بار قرآن را ختم بکنند، یعنی روزی ۴ جزء و ۳ صفحه. اگر کسی با تجوید و ترتیل و تدبیر این ۴ جزء و ۳ صفحه را بخواند در طول روز حدوداً ۲ ساعت وقت صرف کند که می‌توان آن را به ۴ نیم ساعت در طول روز تقسیم کرد: صبح، بعد از ظهر، بعد از عصر، بین مغرب و عشاء و یا وقت‌هایی که خود شخص آمادگی بهتری برای تلاوت دارد.

اگر کسی برایش مقدور نبود، هر ۱۵ روز یکبار قرآن را ختم کند. یعنی هر روز ۲ جزء، صبح ۱ جزء و شب هم ۱ جزء. یا هر وقتی که خودش بهتر می‌داند. البته این برنامه هم برای رمضان است و هم غیر رمضان. و رمضان بهترین فرصت است تا که بهترین برنامه را برای فعالیت‌های روزانه خود در آینده انتخاب کنیم و برآن پایدار باشیم.

اگر کسی نتوانست ۲ روش بالا را انجام دهد، روزی ۱ جزء بخواند که بیشتر از نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه وقتش را نمی‌گیرد، در طول ماه یکبار قرآن را ختم کند که در سال می‌شود ۱۲ ختم قرآن، کم نیست!!

این شخص می‌تواند این یک جزء را به ۵ قسمت تقسیم کند، یعنی ۴ صفحه؛ چون هر جزء ۲۰ صفحه است. بعد یا قبل از نماز صبح ۴ صفحه را می‌خواند که بیشتر از ۱۵ دقیقه وقتش را نمی‌گیرد. البته بسته به نوع تلاوت شخص دارد؛ هرچه بیشتر بر روی معانی آن تدبیر شود بهتر و مفیدتر است. بعد از ظهر یا قبل از آن هم ۴ صفحه... عصر و مغرب و عشاء هم هرکدام ۴ صفحه. این طور هم در طول روز با قرآن ارتباط داشته و هم ارتباطش با خداوند متعال را در طول روز حفظ کرده است و هم با نشاط و شادابی تلاوتش را انجام داده است.

اگر کسی این مقدار هم برایش مقدر نبود می‌تواند در طول روز ۱۵ صفحه بخواند و در طول ۲ ماه یکبار قرآن را ختم کند.

و بسته به توانایی اشخاص تعداد صفحات کم می‌شود و کسانی که فقط جزء ۳۰ یا ۲۹ یا کمتر از آن را بلدند ناامید نشوند. بلکه هر روز این سوره‌ها را تلاوت کرده و برای



یادگیری سوره‌های بیشتر تلاش کنند. هرچند روز ۱۰ خط هم یاد بگیرند. مهم این است که در طول روز ارتباطمان با قرآن قطع نشود و رمضان بهترین فرصت است که ما با تلاوت قرآن انس بگیریم و آن را جزئی از برنامه‌ی زندگی‌مان قرار دهیم.

حفظ قرآن

حفظ قرآن یکی از مهمترین عبادات است. بر تمامی مسلمانان واجب است که از جنس قرآن سوره‌هایی را حفظ کنند. مثلاً حفظ سوره‌ی فاتحه بر تمامی مسلمانان واجب است، چون خواندن آن در نماز واجب است و حفظ بقیه‌ی سوره‌ها بر حسب توانایی اشخاص است. اما حفظ کل قرآن کلاً بر مجموع امت فرض کفایه است و باید در هر منطقه‌ای افرادی باشند که حافظ کل قرآن باشند.

و همچنین هرکسی که به نوعی امام یا خطیب یا دعوتگر دین است باید به اندازه نیازش از قرآن را حفظ نماید.

متأسفانه در میان ما مسلمانان فارسی زبان حفظ قرآن زیاد جا نیفتاده است، بلکه به آن به چشم کاری سخت و دشوار نگاه می‌کنیم. ولی در حقیقت این از تلبیسات ابلیس است که این کار را برایمان سخت جلوه می‌دهد، وگرنه بسیاری از جوانان مسلمان ما اگر همت داشته باشند می‌توانند به راحتی قرآن را حفظ کنند. البته این کار اولاً احتیاج به همت و تلاش و کوشش آن فرد دارد؛ بعد توکل بر خداوند متعال و طلب حافظه و ذهن قوی و فعال، و بعد برنامه‌ریزی و مداومت و تکرار و تمرین. خیلی سخت نیست، باید از جایی شروع کنیم.

اولاً باید این را بدانیم که برنامه‌ریزی در هر زمینه‌ای چه در زمینه حفظ قرآن یا حفظ حدیث یا حفظ هر کتاب دیگری و در هر مسئله دیگری چه دینی باشد یا دنیایی امری لازم و ضروریست تا به موفقیت برسیم. برنامه‌ریزی کردن خیلی کلمه قلمبه صلّمبه‌ای نیست که آدم با خود این فکر را بکند که نمی‌تواند آن را انجام دهد. باید این را بدانیم که ظرفیت‌های بالقوه انسان خیلی بیشتر از آن چیزی است که تصورش را می‌کند، مخصوصاً انسان مسلمان که در این زمینه سلاح‌ها و ابزارهای مهمتری را دارد که در پیشرفت اهداف و به ثمر رساندن برنامه ریزی‌هایش می‌تواند از آن‌ها استفاده کند که قطعاً کافر از آن محروم است و آن اصطلاحاتی به نام توکل و دعا و برکت است که انسان مسلمان می‌تواند همراه با اینکه برنامه‌ریزی زیبایی را انجام دهد در پیشرفت



کارش از آن‌ها کمک بگیرد. به همین خاطر امام شافعی رحمته هنگامی که در حفظ نصوص کمی کند می‌شدند فوراً پیش استادش وکیع رحمته می‌آمدند و ایشان او را به ترک گناه امر می‌فرمودند. همچنین سلف صالح ما در حفظ نصوص علاوه بر برنامه‌ریزی وقتشان از این مسائل بسیار مهم و کلیدی که همان داشتن تقوا بود، غافل نبودند. ولی متأسفانه ما مسلمانان خودمان را دست کم می‌گیریم به یقین ما می‌توانیم به مانند سلف صالح در حفظ قرآن و حدیث و ... پیشرفت کنیم اگر به مانند آنان قدر و ارزش وقت و فضل طلب علم و فضل دعوت فی سبیل الله را درک کرده باشیم.

برنامه‌ریزی یعنی استفاده از نهایت امکانات و افراد و وسایلی که در اختیار دارید به شیوه‌ای منظم و با تعیین وقت و مرحله مرحله کردن امورات برای رسیدن به اهداف؛ چه این اهداف کوتاه مدت باشد مانند حفظ ۱۰ صفحه از جزء ۲۹ در یک هفته مثلاً هفته سوم ماه بهمن، یا هدف میان مدت باشد مثلاً حفظ ۲ جزء اول در طول ماه دی و بهمن، و یا بلند مدت مثلاً حفظ کل قرآن در ۲ سال. تعیین وقت خیلی مهم است، این را باید بدانیم که وقت ملک شخصی ما نیست که بگوییم برای انجام این کار تا آخر عمر وقت است. اگر به این شیوه فکر کنیم از انجام کارهای بزرگ دور خواهیم افتاد. پس تعیین وقت حداقل و حداکثر مثل ۱ - ۳ ساعت، ۲ - ۵ روز، ۱ - ۲ هفته، ۳ - ۵ ماه، ۱ - ۲ سال. هنگام برنامه‌ریزی خیلی خیلی مهم است؛ مثلاً اگر هدف حفظ ۱۰ جزء قرآن است، باید مثلاً تعیین شود که در طول ۱ سال باید کلاً حفظ شود. اما باید در تعیین وقت انعطاف داشته باشیم. به این معنا که اگر در یک سال حفظ نشد طوری برنامه‌ریزی شود که ۳ ماه دیگر هم بتوان به آن اضافه نمود؛ مثلاً گفته شود من این کتاب را در طول ۱ سال تا ۱ سال و ۲ ماه حفظ خواهم کرد. (به صورت قطعی و یقینی نه اینکه بگوییم إن شاء الله در آینده و یا ۲ ماه دیگر و یا جملاتی که نشانه دهنده تسویف و تأجیل باشد. هیچ وقت از کلماتی مانند من نمی‌توانم و سخت است و غیر قابل انجام است نباید استفاده کرد. مادامی که انسان‌های مثل ما توانسته‌اند هوایمان را اختراع کنند، آن هم با حفظ فرمول‌ها و معادلات پیچیده ریاضی و فیزیک، حفظ نصوص لذت بخش قرآن و سنت و کلام علماء خیلی خیلی ساده‌تر است). بعد این یک سال به ۱۲ ماه تقسیم شود و هر ماه به چهار هفته و هر هفته به ۷ روز و برای هر روز صفحات و یا احادیث و یا آیاتی را مشخص کرده و در ساعتی مشخص کار را در



سریعترین زمان ممکن انجام داد. فقط کافیسست شروع کنیم، اگر ۱ درس یا ۱ صفحه و یا چند حدیث را با موفقیت حفظ کرد، کم کم علاقه‌اش بیشتر می‌شود. ما اکنون وارد ماه رمضان می‌شویم، از همین رمضان شروع کنید. هرکسی به اندازه توانایی‌اش، آنانی که ذهن و حافظه‌شان خیلی خوب نیست که یا به علت ناتوانی جسمیشان است یا به علت اینکه سنشان بالا است، از حفظ سوره‌های جزء ۳۰ شروع کنند. سوره‌های فلق و ناس و کافرون و نصر و تبت و ... را حفظ کنند. بعد افرادی که کمی توانایی‌شان بالاتر است ۳ جزء آخر را حفظ کنند که سوره‌های کوتاه و مهمی است.

اما کسانی که می‌خواهند با توکل بر خدا کل قرآن را حفظ کنند، به آن‌ها می‌گوییم خوش آمدید. ماه رمضان فرا رسیده و به میمنت و برکت این ماه و با استعانت و کمک گرفتن از خداوند متعال شما می‌توانید. اگر اراده و همتتان قوی باشد، کار سختی نیست، یعنی نباید سخت باشد. حفظ کلام خداوند متعال بسیار لذت بخش است. به تجربه افراد زیادی حفظ قرآن آسان است. ولی مهمترین مسئله در حفظ قرآن، دور کردن و تکرار آن است و مطمئن باشید اگر شما قرآن را حفظ کنید و مرتب و منظم آن را تکرار کنید، مثل سوره فاتحه یا آیه الکرسی که بدون فکر کردن آن را بلد هستید بقیه سوره‌ها را هم راحت حفظ می‌کنید. چون آن قدر تکرارش می‌کنید که ملکه ذهنتان می‌شود و اگر در کنار آن تفسیر قرآن را بخوانید نور علی نور می‌شود. پس شما می‌توانید چون مسلمانید و همت و عزمتان باید از این گونه کارها به مراتب بیشتر باشد.

اما برای حفظ قرآن چند مسئله لازم است که در نظر گرفته شود:

- نحوه‌ی حفظ کردن

- برنامه‌ای برای تکرار

قبل از بیان این دو گزینه نکته‌ای بسیار مهم را باید بیان کنم:

در مسیر حفظ قرآن یا حفظ صحیح بخاری یا هر کتاب دینی دیگر باید از تلبیس ابلیسی خودمان را نجات دهیم و آن اینکه به شما القا می‌کند که چه فایده دارد که قرآن را حفظ کرد، بعد از مدتی تکرار نکردن از یادت می‌رود، ۶۰۴ صفحه قرآن چگونه در ذهن انسان می‌ماند. مگر انسان مغزش کامپیوتر است که این همه اطلاعات را



ذخیره کند. با این همه مشکلات و درگیرهای زندگی که جایی برای حفظ و باقی ماندن قرآن در ذهن باقی نمی گذارد.

در جواب این شبهه ابلیسی باید بگوییم:

اولاً ما مسلمانیم و قرآن کلام پروردگاران است و بهترین و مهمترین علوم در دنیا علم یادگیری قرآن و مفاهیم قرآن است.

دوماً ما دینداریمان و عبادتیمان برای یک روز و دو روز و یک ماه و یک سال نیست، تا بگوییم اگر بعد از مدتی قرآن را نخوانیم از یادمان می رود، بلکه ما باید تا آخر عمرمان بر اساس قرآن و شرع اسلام زندگی کنیم و بر آن هم بمیریم و کسی که تصمیم گرفته است کل قرآن را حفظ کند برای یک روز و یک ماه و یک سال نیست، بلکه برای تمام عمرش است. پس اگر هر روز قرآن را تلاوت کند اصلاً از یادش نمی رود مگر اینکه خودش به زور آن را از ذهنش خارج کند یا دچار مشکلات ذهنی بشود یا اینکه مشکلی برایش پیش بیاید که در این صورت دیگر حرفی نیست.

سوماً مسلمان برای رضای خداوند متعال قرآن را حفظ می کند. برای اینکه بعد از حفظ قرآن یا در اثنای حفظ قرآن تفسیر و مفهوم قرآن را هم یاد بگیرد به آن عمل کند و به دیگران هم یاد بدهد و در راه قرآن و برقراری حکم قرآن کل ذهن و وقت و فکرش را صرف کند و این بهترین تجارت است.

چهارماً کسی که می خواهد کل قرآن را حفظ کند یا می خواهد بخش زیادی از قرآن را حفظ کند که هر مسلمانی می تواند باشد، شخصی است که حقیقت اسلام را درک کرده است، می داند که برای چه چیزی قرآن را حفظ می کند و می داند حفظ قرآن چه ارزش و پاداشی دارد. بنابراین این شخص به حرف های این و آن از شیاطین انس و جن اصلاً نباید توجهی بکند. اگر قرار باشد ما آنگونه رفتار کنیم که شرایط و عرف و حرف مردم و جامعه بخواهد، دیگر کاری نمی توان برای نصرت دین انجام داد.

پس حفظ قرآن مثل تمامی کارهای دینی است، فقط به این خاطر برایمان سخت و دشوار است که تبلیغات منفی زیادی از طرف دشمنان برای دور کردن مردم از دین و قرآن صورت گرفته است. به این خاطر که ما به توانایی هایی خود اعتماد نداریم و خودمان را دست کم می گیریم.

پس قدم اول برای حفظ قرآن این است که ما بدانیم برای چه چیزی قرآن را حفظ می کنیم. خالص کردن نیت برای خداوند متعال بزرگترین عامل کمک کننده در آسان



شدن هر کاری من جمله حفظ قرآن است. وقتی من نماز و روزه و دعا و صدقه و جهاد و دعوت و حفظ قرآن و امر به معروف و نهی از منکرم برای خدا و رضایت خدا و به دست آوردن بهشت باشد دیگر سرزنش مردم و یا طرز تفکر مردم و وسوسه‌های شیطان نباید اثری بر رویم داشته باشد. باید محکم و قاطع تصمیم خود را بگیریم و به اندازه توانایی خودمان گام برداریم.

در حفظ قرآن هم عجله‌ای نیست. ما سال‌های زیادی از عمرمان را به هدر داده‌ایم و نتوانسته‌ایم هیچ کاری برای نصرت دین انجام دهیم، ولی هنوز دیر نیست. در هر رده‌ی سنی که باشیم؛ مرد یازن؛ می‌توانیم به راحتی نه تنها قرآن بلکه احادیث رسول الله را هم حفظ کنیم، بعد عمل به آن و دعوت مردم به سوی عمل به آن به همراه تحمل و صبر بر بلاها و مصیبت‌هایی که در این راه بر ما وارد می‌شود. پس قدم اول تصحیح نیت.

حالا به مبحث اصلیمان وارد می‌شویم، این کتاب فرصت این را ندارد که مفصلاً به بیان روش حفظ قرآن بپردازد. این شاء الله اگر عمر باقی بماند در این زمینه مطالبی را در ذهن دارم که آن‌ها را می‌خواهم بنویسم... بلکه اینجا فقط مجرد نقاط کلی و مهمی است که در حفظ قرآن می‌تواند به ما کمک کند.

ماه مبارک رمضان بهترین فرصت برای شروع حفظ قرآن است.

توصیه می‌کنم برای شروع جزء ۳۰ را حفظ کنید. چون هم آسان است و هم زیاد آن را خوانده‌اید و سوره‌ای که زیاد تلاوت شود خیلی راحت حفظ می‌شود. مثلاً سوره‌ی کهف؛ اگر افرادی که جمعه‌ها سوره‌ی کهف را خوانده باشند و الان بخواهند آن را حفظ کنند که حدود ۱۲ صفحه است، یعنی نیم جزء، به راحتی می‌توانند آن را در طول ۲ روز حفظ کنند. شاید تعجب کنید ولی می‌توانید امتحانش کنید. خیلی راحت است. مهمترین نکته در حفظ هر چیزی تکرار فراوان آن است.

حفظ اولیه قرآن یا حدیث یا هر کتاب دیگری در حافظه کوتاه مدت انسان باقی می‌ماند که ممکن است فوراً پاک شود، اما اگر فوراً آنچه را حفظ کرده‌ایم تکرار کنیم کم کم به حافظه بلند مدت می‌رود و خیلی سخت پاک می‌شود، مثل سوره فاتحه که هر مسلمانی آن را بلد است ولی اکثر مسلمانان سوره کوتاه‌تری مثل کوثر را حفظ نیستند! چون آن را نخوانده اند. پس تکرار شرط اصلی است و وقتی می‌گوییم تکرار،



منظورم همان تلاوت روزانه است که تصمیم گرفته‌ایم از این به بعد هر روز آن را در برنامه‌ی کاریمان داشته باشیم.

اما اینکه روزی چه مقدار از قرآن را حفظ کنیم، بسته به نوع استعداد و توانایی افراد است، اما چون شاید بیشتر افراد در این زمینه تجربه نداشته باشند و در ابتدا روزی ۲ صفحه را حفظ کنند ولی بعد از مدتی که نتوانستند دچار یأس شوند و کلاً از حفظ قرآن منصرف شوند. من بر اساس تجربه‌ام و استفاده از تجربه افراد دیگر برنامه‌ای برای حفظ قرآن ارائه خواهم داد.

بهتر است برادران روزی ۱ صفحه قرآن را حفظ کنند. اگر کسی برایش مقدور نبود حداقل باید نیم صفحه حفظ شود که این شاء الله بعد از مدتی که از حفظ کردنتان گذشت خواهید دانست که در مدت ۱۰ دقیقه یک صفحه را حفظ خواهید کرد.

جای تعجب ندارد، حافظه‌ی استثنایی و مخ کامپیوتر هم نمی‌خواهد هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد، مادامی که عقل و حافظه‌اش سالم باشد و کمی وقت بگذارد و در طول روز حداقل نیم ساعت را به تمرین و مرور اختصاص دهد.

از اول سوره‌ی بقره شروع کنید، هر روز ۱ صفحه یا نیم صفحه.

در طول هفته از شنبه تا پنج‌شنبه را به حفظ اختصاص دهید. جمعه روز استراحت و دور کردن این صفحات است.

البته منظورم این نیست که فقط جمعه روز مرور است، بلکه منظورم این است که در جمعه چیزی حفظ نکنید.

در ماه می‌شود ۲۵ صفحه قرآن یعنی تقریباً ۱ جزء و ربع، در سال می‌شود ۱۵ جزء و در دو سال کل قرآن حفظ می‌شود.

یعنی اگر شما از تاریخ ۱۴۳۳/۹/۱ هجری قمری یعنی اول رمضان حفظ قرآن را شروع کنید و بر آن پایدار باشید و همانگونه مشغول حفظ باشید این شاء الله در ۱۴۳۵/۹/۱ هجری کل قرآن را حفظ خواهید کرد، در ۲ سال.

شما در طول این مدت که مشغول قرآن خواندن هستید شاید ۵ سال را بیشتر صرف کرده‌اید تا فقط روخوانی قرآن را یاد گرفته‌اید چون روش تدریس اشتباه بوده است و برای حفظ قرآن فقط جزء ۳۰ را حفظ کرده‌اید. ولی هرگز به فکر این نبوده‌اید که بتوانید در طول دو سال قرآن را حفظ کنید. شاید پیش خودتان اینگونه فکر می‌کردید که تا ۵ سال هم نتوانید ۱۰ جزء قرآن را حفظ کنید ولی من به شما



می‌گوییم اینگونه نیست، بلکه کار بسیار آسان‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید پس با توکل بر خدا شروع کنید.

اول حفظ صفحه ۱ و ۲ سوره‌ی بقره که فکر کنم حفظ آن آسان باشد چون زیاد آن را خوانده‌اید.

امروز مثلاً جمعه اول رمضان است آن یک صفحه را حفظ کنید که شاید برای روزهای اول کمی وقت ببرد تا آن را حفظ کنید که می‌گوییم چگونه راحت آن را حفظ کنید.

روش حفظ یک صفحه قرآن

سعی کنید از مصحفی استفاده کنید که عثمان طه باشد. ترجمه شده نباشد. دارای حاشیه نباشد. بزرگ و واضح باشد. اگر صفحه پشتش رنگی ولی کم رنگ باشد خیلی خوب است؛ مثلاً سبز یا نارنجی کم رنگ. آداب تلاوت قرآن را در حفظ قرآن هم رعایت کنید چون خیلی در حفظ کمکتان خواهد کرد.

در زمانی حفظ کنید که ذهنتان فعال و سرحال است. هرکسی خودش می‌داند در چه زمانی حفظ کردن برایش آسان و راحت است.

رو به دیواری سفید بنشینید تا ذهنتان به چیزی یا جایی دیگر مشغول نشود. در جلسات مهمانی و مکان شلوغ و گفتگوها قرآن حفظ نکنید حتی الامکان در مکانی ساکت باشد.

اول سه بار از اول تا آخر آن صفحه را بخوانید. بار اول با زبان و چشم؛ با چشمتان به کلمات و جایگاه آنان در صفحه و اول و آخرین کلمه در آیه‌ها دقت کنید.

بار دوم هم با زبان تلفظ کنید و به اول صفحه و آخر صفحه دقت کنید. به جایگاه وقف هم دقت کنید. به داستان‌های داخل صفحه و یا مسئله‌ای به خصوص که در صفحه است دقت کنید، چون در یادآوری مواردی که حفظ کرده‌اید، کمکتان خواهد کرد.

بار سوم فقط با چشم بخوانید.

بعد به آیه اول صفحه بیایید، نیم خط یا یک خط را بخوانید. رویتان را از مصحف برگردانید و آن را با خودتان تلاوت کنید چند باری همان نیم خط یا یک خط را



بخوانید تا حفظتان شود. بعد سراغ خط بعدی بروید و آن را هم به همین شیوه حفظ کنید و بعد از آنکه خط دوم را حفظ کردید، دوباره از اول خط اول و دوم را از حفظ بخوانید. به همین شیوه تا آیه اول را حفظ کردید، بعد از اینکه آیه اول را حفظ کردید که ممکن است چند خط باشد یا یک خط و یا حتی نیم خط باشد، آیه را از حفظ تکرار کنید.

بعد سراغ آیه بعدی بروید و به همین ترتیب آن را هم حفظ کنید. بعد از اینکه آیه دوم را هم حفظ کردید. دوباره آیه اول و دوم را از حفظ بخوانید، بعد آیه سوم، چهارم و پنجم.

بعد از اینکه نیم صفحه را حفظ کردید دوباره از اول تا وسط صفحه را از حفظ بخوانید.

بعد آیات بعدی را هم به همین روش حفظ کنید تا کل صفحه را حفظ می کنید. بعد از اینکه کل صفحه را حفظ کردید، ۲ بار دیگر از اول تا آخر صفحه را از حفظ بخوانید و بعد یک بار هم در آخر با چشم به صفحه نگاه کنید، بعد قرآن را ببندید. حالا شما یک صفحه را حفظ کرده اید.

همانطور که گفتم شاید روزهای اول کمی وقت ببرد تا بتوانید یک صفحه را حفظ کنید. مثلاً شاید برای حفظ یک آیه باید ۵ تا ۱۰ بار آن را تکرار کنید، اما بعد از مدتی که می گذرد شاید برخی اوقات ۳ بار آیه را بخوانید تا حفظتان شود و صفحه ای را در ۱۵ دقیقه یا در ۱۰ دقیقه حفظ کنید، اما روزهای اول شاید نیم ساعت یا کمی بیشتر وقتتان را بگیرد ولی ارزشش را دارد این شاء الله این نیم ساعت پر از اجر و خیر و برکت است. شما خودتان تصور کنید یک صفحه را اگر به این روش حفظ کنیم حداقل ۱۰ بار آن صفحه را تکرار می کنیم، یعنی ۱۰ صفحه را تلاوت کرده ایم حال برای هر حرفی که تلاوت کرده ایم ۱۰ حسنه بر ایمان نوشته می شود. پس کلاً خیر و برکت است.

بعد از اینکه آن صفحه را حفظ کردی در نمازهای سنت و نمازهای فرض تکرارش کن. مهم نیست که از یادت برود یا کامل نتوانی آن را تلاوت کنی یا اینکه تکه تکه تلاوتش کنی، ولی همین تکرار حفظیات در نماز خیلی به تثبیت آن صفحه در ذهنت کمک می کند.



همچنین در مواقعی که استراحت می‌کنی یا دراز کشیده‌ای یا در مجلسی هستی یا برای کاری در ماشین نشسته‌ای یا در هر حالتی که هستی، آن یک صفحه را برای خودت تلاوت کن. بعد، از یک نفر مثلاً برادر، فامیل، دوست، همسایه یا هر کسی که باشد بخواه که به تو گوش دهد تا آن یک صفحه را بخوانی، چون اینکار باعث می‌شود بار دیگر آن صفحه را مطالعه کنی. اگر پیش استاد هم خواستی حفظ کنی که این بار دیگر نور علی نور است. توصیه می‌کنم به کلاس‌های حفظ قرآن بروید، چون وجود یک کلاس در نظم و اجرای بهتر برنامه ریزی تان کمکتان می‌کند.

اگر هم کلاسی پیدا نشد چند نفر دوست یا اعضای خانواده و فامیل که در نزدیکی هم هستید با هم جمع شوید و منظم و مصمم برای خودتان کلاس حفظی تشکیل دهید. خیلی احتیاج به تشریفات و امکانات ندارد، فقط موعدی برای تشکیل کلاس، مسئول کلاس و بازگور کردن حفظیات برای همدیگر و غلط‌گیری و تشویق همدیگر برای ادامه کار.

اگر هم کسی پیدا نشد باز خودت به تنهایی مشغول شو، که افراد زیادی به تنهایی کارهای عجیبی انجام داده‌اند، پس ناامید و کسل و سست و خسته مشو. امروز شنبه تو صفحه دوم بقره را حفظ کردی. روز یکشنبه باز هم به همان روش بالا صفحه سه را حفظ بکن و در عین حال یکبار دیگر صفحه قبل را مرور کن. روز دوشنبه صفحه چهارم را حفظ کن و دو صفحه قبلی را هم مرور کن. روز سه شنبه صفحه ۵ را حفظ بکن و صفحات قبل را هم مرور کن. اگر تعداد صفحات حفظ شده‌ات از ۷ صفحه بالاتر رفت روش دور کردن را تغییر بده؛ پس به ادامه بحث توجه کن:

برنامه‌ی تکرار حفظ شده‌های قرآن

اگر تعداد صفحات حفظ شده‌ات از ۷ صفحه بیشتر شد برای دور کردن، روش زیر را به کار ببر. مثلاً روز پنجشنبه در ماه رمضان که مثلاً ۷ رمضان است تو در این هفت روز ۷ صفحه را حفظ کرده‌ای. برای دور کردن دیگر لازم نیست بعد از حفظ هر صفحه کل صفحات قبل را حفظ کرد، چون اینکار کمی وقت‌گیر است. بلکه دیگر هر روز ۵ صفحه از اول را حفظ می‌کنیم و همینطور ۵ صفحه ۵ صفحه جلو می‌رویم تا اینکه به آخرین صفحه‌ای که حفظ کرده‌ایم می‌رسیم، دوباره بازمی‌گردیم به اول و در عین حال هر روز یک صفحه جدید را حفظ می‌کنیم.



مثلاً احمد ۳۰ صفحه از بقره را حفظ کرده است، چگونه آن را مرور کند که از یادش نرود؟
به جدول زیر دقت کنید:

تاریخ	سوره مورد نظر	صفحه جدید برای حفظ	دور امروز از ص - تا ص	مراحل انجام کار
۱۳۹۱/۵/۲۰	بقره	۳۱	۵-۱	انجام شد
۱۳۹۱/۵/۲۱	بقره	۳۲	۱۰-۶	انجام شد
۱۳۹۱/۵/۲۲	بقره	۳۳	۱۵-۱۱	-
۱۳۹۱/۵/۲۳	بقره	۳۴	۲۰-۱۶	-
۱۳۹۱/۵/۲۴	بقره	۳۵	۲۵-۲۱	-
۱۳۹۱/۵/۲۵	بقره	۳۶	۳۰-۲۶	-
۱۳۹۱/۳/۲۶	بقره	۳۷	۳۵-۳۱	-
۱۳۹۱/۵/۲۷	بقره	۳۸	۳۸-۳۶	-
۱۳۹۱/۵/۲۸	بقره	۳۹	۵-۱	-
۱۳۹۱/۵/۲۹	بقره	۴۰	۱۰-۶	-
....

به همین ترتیب تا اینکه کمی تعداد سوره‌ها زیادتر می‌شود.
مثلاً بعد از گذشت ۵ ماه که شخصی ۵ جزء را حفظ کرده است، دیگر دور هر روز ۵ صفحه کفایت نمی‌کند، بلکه لازم است تعداد صفحات دورش را بیشتر کند. هرکسی به اندازه توانایی، استعداد و وقتش. بعد سعی کند هر روز یک جزء از این ۵ جزء را مطالعه سریع یا تندخوانی داشته باشد که معمولاً چشمی انجام می‌شود و خیلی وقت نمی‌خواهد.

بعد از مدتی که میزان حفظتان زیادتر شد، مثلاً ۱۰ جزء یا ۱۵ جزء، دیگر لازم است علاوه بر این حفظ بر تعداد جزء تلاوت روزانه‌تان که غیر از این حفظ است اضافه کنید. یعنی حداقل ۲ جزء را تلاوت روخوانی داشته باشید. چند صفحه را مرور حفظ داشته باشید. کمترینش ۵ صفحه است، تا هرچند صفحه که شخص توانایی دارد.
راه‌های دیگر برای دور حفظیات، خواندن آن در نمازها است. همچنین از هرفرصتی که پیش آمد، آن صفحات را دور کرد.



و یکی از مؤثرترین راه‌های ماندگاری حفظیات، تدریس قرآن به دیگران است. چون کسی که علمی را به دیگران آموزش می‌دهد همیشه با آن سروکار دارد و به همین علت همیشه در ذهنش باقی می‌ماند. و یکی دیگر از روش‌های یادآوری و تکرار که از ابتکارات جدید است، خلاصه نویسی آیات قرآنی است.

یعنی اولین کلمات از تمام آیات قرآن را به ترتیب سوره و صفحه و آیه نوشته و فرد وقتی به اول آیات نگاه می‌کند تصویر صفحه جلویش می‌آید و این در تکرار و یادآوری روش مناسب و جالبی است. مثلاً:

صفحه ۳ سوره بقره را به شکل زیر خلاصه می‌کنند:

﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا﴾ [البقرة: ۶]

﴿خَتَمَ اللَّهُ﴾ [البقرة: ۷]

﴿وَمِنَ النَّاسِ﴾ [البقرة: ۸]

﴿يُخَلِّدُونَ﴾ [البقرة: ۹]

﴿فِي قُلُوبِهِمْ﴾ [البقرة: ۱۰]

﴿وَإِذَا قِيلَ﴾ [البقرة: ۱۱]

﴿أَلَا إِنَّهُمْ﴾ [البقرة: ۱۲]

﴿وَإِذَا قِيلَ﴾ [البقرة: ۱۳]

﴿وَإِذَا لَقُوا﴾ [البقرة: ۱۴]

﴿اللَّهُ يَسْتَهْزِئُ﴾ [البقرة: ۱۵]

﴿أَوْلِيَّكَ﴾ [البقرة: ۱۶]

در این روش فقط کلمات ابتدایی آیات نوشته می‌شود و فرد با مشاهده اول آیه، بقیه آیه فوراً به یادش می‌آید. این روش برای یادآوری روش مهمی است. در این زمینه کتابی آماده وجود دارد که کل قرآن را به این روش درآورده است و چاپ جیبی دارد و به راحتی در جیب جا می‌شود و می‌توان آن را به مسافرت و هرجایی که بخواهیم ببریم و یا خودتان می‌توانید هر روز که یک صفحه را حفظ می‌کنید خلاصه آن صفحه را در دفترچه‌ای مخصوص این کار بنویسید.



همچنین سعی کنید جدولی مثل جدول بالا تهیه کنید و روزانه کارهای حفظتان را در آن یادداشت کرده و جمعه‌ها را به بررسی میزان فعالیت و پیشرفتتان اختصاص دهید.

تاریخ	سوره مورد نظر	صفحه جدید برای حفظ	دور امروز از ص - تا ص	مراحل انجام کار

در انجام حفظ قرآن صبر و توکل بر خدا و دعا و استعانت از خدا خیلی مهم و ضروری است همیشه در دعای روزانه تان این دعاها را بخوانید:

- اللهم فقهني في الدين
- اللهم إني أسألك علماً نافعاً وأعوذ بك من علم لا ينفع
- اللهم قوی ذاکرتي وخی
- اللهم أعني على حفظ القرآن
- اللهم إني أعوذ بك من نسيان القرآن
- اللهم ثبت حفظ كلامك في صدري

و بعد استمرار و بر روی برنامه حرکت کردن.

اگر در طول هفته به علت مشکلاتی ۱ یا ۲ روز نتوانستید قرآن را حفظ کنید، ناامید و مأیوس نشوید، واجب نیست حتماً دقیقاً در دو سال کل قرآن را حفظ کنید، اگر ۱ یا ۲ ماه هم این طرف آن طرف شود مشکلی نیست

حتی اگر برایتان مشکل مهمی پیش آمد که یک هفته و یا حتی یک ماه نتوانستید قرآن را حفظ کنید مشکلی نیست، چون اینگونه مسائل عادی است. مهم این است که شما وقتی مشکلاتتان برطرف شد فوراً ادامه دهید و مشغول شوید.

این نکته را ذکر کنم که نباید به دلایل الکی حفظ قرآن را به تأخیر بیندازید یا آن را لغو کنید؛ مثلاً به خاطر مهمانی رفتن، مسافرت، و رزش، تفریح یا دلایل دیگر که شیطان برای انسان آن را تزئین می‌کند. همیشه از شیطان برحذر باشید، چون دیگر شما فردی عادی نیستید، شما حافظ کلام خداوند متعال هستید. پس از هر طریقی



که شده تلاش می‌کند که شما را از این عبادت بزرگ محروم سازد ولی باید جهاد کرد و پوزه‌ی شیاطین انس و جن را به خاک مالید. به خدا توکل کنید و از او یاری بخواهید.

فقط در اینجا دوست دارم که این نکته را متذکر شوم که وقتی شما طالب علم هستید و حافظ قرآنید مسئولیت سنگینی را بر عهده دارید و باید حق این قرآن را ادا کنید پس به نکات زیر دقت کنید:

- ۱- عمل به قرآن و دستورات آن
- ۲- متخلق شدن به اخلاق اهل قرآن و ایمان
- ۳- عبادت روزانه و ثابت خداوند متعال
- ۴- دوری از منکرات و معاصی مخصوصاً آن‌هایی که ظاهراً انجام می‌شود: مثل غیبت و دروغ و دشنام و تمسخر و کبر و غرور و ... که این شاء الله در مباحث بعدی از آنان سخن خواهیم گفت.
- ۵- رفتار صحیح و اسلامی با دیگران؛ مثل پدر و مادر، دوستان، استادان و معلمان، عامه‌ی مردم و آداب و سنت‌های دیگری که در این کتاب مجال ذکر آن‌ها نیست.

تفسیر قرآن

تفسیر قرآن از جمله علوم ضروری و لازم برای هر مسلمانی است و یکی از عوامل ازدیاد ایمان و لذت از تلاوت قرآن خواندن تفسیر قرآن است. همچنین یکی از عوامل ماندگاری حفظ قرآن می‌باشد. رسیدن به مفاهیم قرآن و درک و فهم کلام الهی در تفسیر قرآن نهفته است.

بر حافظ قرآن و طالب علم لازم و ضروری است که حتماً تفسیر قرآن را بخواند. هرکسی به اندازه توانایی‌اش، آنانی که استعداد و توانایی‌شان پایین است می‌توانند حداقل تفسیر جزء ۳۰ را بخوانند و آنانی که توانایی‌شان بیشتر است می‌توانند بیشتر بخوانند.

اما کسانی که همت‌شان بلند است و می‌خواهند تفسیر کل قرآن را بخوانند می‌توانند به ترتیب زیر عمل کنند:



اولاً: نوع کتاب تفسیری که استفاده می‌کنند مهم است، چون باید تفسیری صحیح و اهل سنت باشد نه اینکه تفسیر بدعی و مخالف با شرع. در این زمینه دو نوع دسته‌بندی وجود دارد:

۱- آن‌هایی که عربی بلد هستند.

۲- آن‌هایی که عربی بلد نیستند.

آن‌هایی که عربی بلدند

کتاب‌های تفسیری که برای افرادی که زبان عربی بلد هستند.

ا. کتاب تفسیر ابن کثیر. البته توصیه می‌کنم مختصر تفسیر ابن کثیر به نام (عمدة التفسیر) به جای تفسیر اصلی خوانده شود. برای افرادی که حوصله خواندن تفسیر طولانی اصلی را ندارند، این مختصر توسط شیخ احمد شاکر تهیه شده است که از تفاسیر معتبر اهل سنت به حساب می‌آید.

ب. تفسیر بعدی تفسیر اضواء البیان امام شنقیطی است که از تفاسیر اصولی و نمونه در این زمینه است.

ت. تفسیر بعدی تفسیر مختصری به نام (تیسیر الکریم الرحمن فی شرح کلام منان) اثر شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی است که از تفاسیر زیبا و مختصر است.

ث. تفسیر (فی ظلال القرآن) اثر شهید سید قطب است که از تفاسیر نمونه ادبی و فکری به سبک معاصر است که انسان مسلمان امروز از خواندن آن بی‌نیاز نیست.

این تفاسیر برای کسانی است که می‌خواهند به صورت تفصیلی و تخصصی کتاب خداوند متعال را یاد بگیرند. همراه با خواندن کتاب‌هایی درباره علوم قرآن و اصول تفسیر مثل کتاب (اصول التفسیر) اثر شیخ الاسلام ابن تیمیه و کتاب (مناهل العرفان) اثر شیخ زرقانی.

اما کسانی که با زبان عربی آشنا نیستند

نباید از این لحاظ نگران باشند چون الحمدلله کتاب‌هایی در این زمینه ترجمه شده است که تا حدی این خلأ را پر کرده است:



۱- کتاب تفسیر (انوار القرآن) اثر عبدالرئوف مخلص که کتابی چند جلدی و مفصل است که مختصری از تفسیر ابن کثیر و تفسیر المنار محمد رشید رضا و کتاب تفسیر المنیر و هبة الزحیلی است.

۲- تفسیر بعدی کتاب (تفسیر راستین) ترجمه کتاب (تیسیر الکریم الرحمن فی شرح کلام منان) اثر شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی است، که الحمدلله این هم کتاب جالب و خوبی است.

۳- تفسیر بعدی ترجمه کتاب (فی ظلال القرآن) اثر شهید سید قطب است که توسط مصطفی خرم دل به فارسی ترجمه شده است.

۴- کتاب تفسیر نور اثر مصطفی خرم دل که از لحاظ معنای لغات قرآن کتاب خوب و مناسبی است، اما از لحاظ تفسیر برخی مشکلات اعتقادی بر تفسیرش وجود دارد، لذا توصیه می‌کنم از این کتاب به عنوان مرجع لغت قرآن و برخی قواعد صرف و نحو استفاده شود.

این کتاب‌ها برای افرادی که می‌خواهند تفسیر قرآن را یاد بگیرند کتاب‌های خوب و مناسبی می‌باشند.

اما آن‌هایی که می‌خواهند در کنار حفظ قرآن تفسیر را هم بخوانند، توصیه می‌کنم به روش زیر عمل کنند:

ماه رمضان را غنیمت بدانند. کتاب‌های فوق الذکر را برحسب توانایی‌شان تهیه کنند. برای شروع توصیه می‌کنم که برادرانی که عربی بلدند از کتاب (عمدة التفسیر) که ۳ جلد است شروع کنند و اگر کتاب برایشان پیدا نشد از کتاب تیسیر الکریم الرحمن شروع کنند.

اما برای برادرانی که عربی بلد نیستند از کتاب (تفسیر راستین) به عنوان کتاب اصلی استفاده کنند و در کنار آن از کتاب تفسیر نور استفاده کنند.

هر روز می‌توانند تفسیر آن یک صفحه را که قرار است حفظ کنند، بخوانند. اما اگر کسانی می‌خواهند بیشتر بخوانند و ماه رمضان را غنیمت بدانند می‌توانند هر روز یک جزء تفسیر بخوانند یا اینکه نیم جزء را بخوانند؛ برحسب توانایی. اما من توصیه می‌کنم که برادران ماه رمضان را غنیمت بدانند و روزی یک جزء بخوانند. چون در ماه رمضان به نسبت ماه‌های دیگر وقت فراغت بیشتر است؛ همچنین برکت آن بیشتر است.



یادگیری تفسیر قرآن امری ضروری برای طالب علم و حافظ قرآن است. متأسفانه مسلمانان فارسی زبان در زمینه قرآن و علوم قرآن کوتاهی زیادی کرده‌اند به شکلی که به باد فراموشی سپرده شده است. لذا برادران و خواهرانی که خواهان یادگیری دین و علوم دین هستند بدانند که قرآن اصل علوم و بهترین و شریفترین علوم است که باید قبل از هر علمی به آن اهمیت داده شود.

در اینجا برای تکمیل موضوع دوست دارم به حفظ احادیث رسول الله ﷺ هم اشاره کنم.

حدیث بعد از قرآن مصدر دوم تشریح و قانون‌گذاری برای مسلمانان است و اصلی‌ترین علوم بعد از قرآن است. حدیث رسول الله ﷺ برادر قرآن و تفسیر و شرح و تطبیق عملی قرآن است، چون اخلاق و رفتار و زندگی پیامبر ﷺ کلاً براساس قرآن بود. لذا یادگیری احادیث رسول الله ﷺ و شناخت سیره‌ی ایشان در کنار یادگیری قرآن و حفظ آن بسیار ضروری و مهم است. پس ضروری است که طالب علم و حافظ قرآن به آن اهمیت فوق العاده‌ای بدهد.

ماه رمضان بهترین فرصت برای یادگیری حدیث رسول الله ﷺ است. توصیه می‌کنم در ماه رمضان روزی حداقل یک حدیث حفظ شود. وقت زیادی را نمی‌گیرد اما کسانی که می‌خواهند زیادتر حدیث حفظ کنند، توصیه می‌کنم که روزی حداقل ۵ حدیث را با یادگیری معنی آن حفظ کنند.

اول از حفظ کتاب اربعین نووی شروع کنند که حدود ۴۲ حدیث است. بعد شروع به حفظ احادیث کتاب سلم السالکین (مختصر ریاض الصالحین) نمایند که کتاب زیبا و معتبری در بین کتاب‌های حدیث است.

هر دو کتاب هم به فارسی ترجمه شده‌اند و هم در بازار به راحتی یافت می‌شوند. هر روز ۵ حدیث را حفظ کنید، بعد مثل قرآن برای احادیث وقت تمرین و مرور کردن قرار دهید. جمعه را هم زمان مرور و بررسی میزان پیشرفت کارتان قرار دهید. روش حفظ احادیث هم همان روش حفظ قرآن است هرچند که حفظ حدیث آسان‌تر از حفظ قرآن است و احادیث این دو کتاب اکثراً کوتاه است، مگر بعضی احادیث که کمی طولانی هستند.

پس حفظ احادیث به صورت زیر است:



مورد تاریخ	نام کتاب	حدیث تازه برای حفظ	مرور احادیث حفظ شده (از حدیث تا حدیث)	موارد انجام کار
۱۳۹۱/۵/۵	اربعین	۲۶-۲۳	۲۰-۱۲	انجام شد
۱۳۹۱/۵/۶	اربعین	۳۰-۲۷	۳۰-۲۱	انجام شد
...

متأسفانه کتاب‌های مناسبی که این دو کتاب را به فارسی شرح دهد وجود ندارد، ولی شرح‌های این دو کتاب به عربی وجود دارد که مناسب و زیبا است. مثلاً شرح اربعین نووی اثر امام ابن دقیق العید و کتاب جامع العلوم و الحکم اثر امام ابن رجب حنبلی که از مهمترین و معتبرترین کتاب‌های شرح حدیث است که علاوه بر ۴۲ حدیث اربعین نووی ۸ حدیث دیگر را اضافی شرح می‌دهد، به برادرانی که عربی بلد هستند توصیه می‌کنم که هر روز شرح یک حدیث را بخوانند. برای کتاب سلم السالکین شرح کتاب ریاض الصالحین اثر شیخ محمد بن صالح العثیمین وجود دارد که در ۴ جلد است و شرح زیبا و آسانی است که و برادران و خواهران می‌توانند در کنار حفظ احادیث کتاب سلم السالکین شرح آن را در این کتاب ۴ جلدی پیدا کنند.

خلاصه:

حفظ قرآن و تلاوت و خواندن تفسیر آن و همچنین حفظ حدیث و خواندن شرح آن باید از جمله عباداتی باشد که در برنامه روزانه‌مان قرار داشته باشد. به طور جمع و جورتر می‌توان حفظ قرآن و خواندن و تلاوت و تفسیر آن و همچنین خواندن و حفظ حدیث را به صورت جدول زیر برنامه ریزی کرد:

سال: ۱۳۹۱ ماه: تیر

موارد تاریخ	حفظ قرآن صفحه جدید	خواندن تفسیر	مرور حفظ قرآن از ص تا ص	تلاوت روزانه قرآن	حفظ حدیث (اسم کتاب) مثلاً: اربعین	مرور احادیث حفظ شده	مراحل انجام کار
۱۵/۲	۵	صفحه	۵	جزء ۳ یا	حدیث ۳۴	اربعین	خوب



۱۳۹	۵	مثلاً	یا حدیث	۱۰ تا ۱۷	متوسط
۱	یا مثلاً تفسیر کل جزء ۲۴	از ص ۳۴ تا ۴۰ و.	۳۴ تا ۴۰		ابد
....

جمعه را اختصاص دهید به جبران فعالیت هفته مورد نظرتان و جدول کارتان را در این شش روز بررسی کنید و ببینید در کدام روز کم کاری داشته‌اید. در کدام روز غیبت کرده‌اید یا کاری را نیمه‌تمام گذاشته‌اید.

مثلاً: اگر در سه شنبه ۱ صفحه قرآن مورد نظر را حفظ نکرده‌اید، در جمعه آن را جبران کنید و حفظ کنید یا همینطور حدیث.

اگر در انجام تلاوت روزانه مثلاً در یکشنبه کوتاهی کرده‌اید، برای خودتان جریمه تعیین کنید. مثلاً: ۲۰۰۰ تومان صدقه یا ۵۰ شنو یا روزه گرفتن و ... تا به نظم و سر وقت کار انجام دادن عادت کنید.

شاید بپرسید که تمامی این کارها با هم وقت زیادی را می‌گیرد، باید بگوییم: که وقت دارد می‌گذرد. منتظر ما نمی‌نشیند، ما در طول روز ساعت‌های زیادی را هدر می‌دهیم و اصلاً احساس گناهی هم نمی‌کنیم، ولی وقتی نوبت عبادت و خیر و منفعت رسید، وقت نداریم، خیلی غیر منصفانه است.

وقت داریم ولی درست از وقتمان استفاده نمی‌کنیم.

ثانیاً ماه رمضان وقت فراغت زیادی داریم و به راحتی می‌توانیم خودمان را به استفاده صحیح از وقت عادت دهیم.

ثالثاً این برنامه برای کسانی است که می‌خواهند متفاوت باشند و واقعاً به خدمت‌گزاری دین پردازند و قبلاً گفتم که ما نباید مثل مردم عادی فکر کنیم و مثل آن‌ها برای شانه خالی کردن و تنبلی کردن عذر و بهانه تراشی کنیم. ما باید تمام ذهن و وقت و مال خودمان را در خدمت دینمان صرف کنیم و یقین داشته باشیم که بهترین کار و عبادت و تجارت را ما داریم انجام می‌دهیم.

لازم است که حرف‌هایم را بازتر کنم:

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاحُ»



«دو نعمت وجود دارند که مردم در درک نکردن ارزششان فریب خورده‌اند: سلامتی و وقت فراغت».

متأسفانه ما عادت کرده‌ایم که همیشه خودمان را به فراموشی بزنیم و تا مشکلی برایمان پیش نیاید قدر و ارزش سلامتی خودمان را نمی‌دانیم. وقت و ساعات زندگی‌مان که از طلا برایمان ارزشش بیشتر است را به سادگی در کارهای بیهوده و الکی صرف می‌کنیم.

انسان بعد از گذشت مدتی از زندگی و عمرش به خودش نگاه می‌کند، می‌بیند که چقدر سریع گذشته است ولی نمی‌داند چگونه آن را سپری کرده است. متأسفانه این از کشنده‌ترین بیماری‌هایی است که هر کدام از ما کم و بیش با آن سروکار داریم. ما مسلمانیم! یعنی باید برای تک تک کارهایمان در روز قیامت جواب داشته باشیم. انسان بعد از مرگش قدم از قدم بر نمی‌دارد مگر اینکه از او از ۴ چیز می‌پرسند:

- از عمرش؛ آن را در چه صرف کرده است؟
 - از جوانی‌اش؛ آن را چگونه سپری کرده است؟
 - از مالش؛ آن را چگونه درآورده و چگونه خرج کرده است؟
 - و از علم و آگاهی و دانشش؛ آیا به آن‌ها عمل کرده است؟
- سؤال‌های بسیار مهم و کلیدی و حیاتی برای هر یک از ما، ولی شاید تا به حال کمتر به آن توجه کرده‌ایم.

انسان مغازه‌داری را تصور کنید، در مغازه‌اش شاید بیشتر از ۵۰۰ قلم کالا وجود داشته باشد. کالاها و اجناس متفاوت، ریز و درشت، گران و ارزان. ولی قیمت همه آنان را حفظ است و همیشه به نوسانات و تورم بازار دقت می‌کند. حساب و کتابش دقیق است، اما چرا؟ جوابش ساده است: چون به آن احتیاج دارد، به آن احساس نیاز می‌کند، ولی آیا در سایر امور زندگی و اوقات عمرمان هم اینگونه هستیم؟

آیا در انجام عبادات و واجبات الهی اینقدر دقیق و منظم هستیم؟
 آیا در دوری کردن از حرام‌های خداوند اینقدر حریص و دقیقیم؟
 آیا برای خدمت به دین و پیشرفت آن و اعلاای کلمه خداوند اینقدر دقیق و حریصیم؟

جواب این سؤال‌ها واضح است، نه. چرا؟ چون به آن‌ها احساس نیاز نکرده‌ایم، برایمان مهم نبوده است.



برایمان مهم نیست که اوقاتمان چگونه صرف شود.
 برایمان مهم نیست که پول‌هایمان را چگونه باید خرج کنیم.
 برایمان مهم نیست که عبادات خداوند را دقیق و سر وقت خود انجام دهیم.
 برایمان مهم نیست که به علمی که یاد گرفته‌ایم عمل کنیم.
 برایمان مهم نیست که خدا را از خود راضی کنیم یا ناراحت.
 و در آخر هم این انتظار را داریم که به بهشت برویم.
 ما که برای دین و پیشرفت آن به اندازه ۱۰ قلم جنس مغازه اهمیت و ارزش قائل
 نیستیم، چگونه به بهشت می‌رویم؟
 خواهی که به حجاب و عفت و اطاعت از شوهرش و تربیت فرزندانش به اندازه
 دکواریسیون منزلش و مبلمان خانه‌اش اهمیت قائل نیست چگونه به بهشت می‌رود؟
 کسی که برای دین خدا و رضایت او حتی یک دهم وقت خودش را در طول روز
 صرف نمی‌کند چطور به بهشت می‌رود؟
 اما من به شما می‌گویم که پول و ماشین و زن و فرزند و مغازه و ساختمان و
 کاسبی و تجارت در برابر عبادت و کسب رضایت خداوند اصلاً قابل مقایسه نیست.
 احتیاج و نیاز ما به خدا و عبادت و رضایت او و پیشرفت دینش اگر از آب و نان
 برایمان مهمتر نباشد باید به حال خودمان گریه کنیم. به این آیه زیر کمی دقت کنید:

﴿قُلْ﴾ ای محمد ﷺ به مؤمنان بگو
 ﴿إِنْ كَانِ آبَاؤُكُمْ﴾ اگر پدران و اجدادتان
 ﴿وَأَبْنَاؤُكُمْ﴾ و فرزندانان
 ﴿وَأِخْوَانُكُمْ﴾ و برادرانان
 ﴿وَأَزْوَاجُكُمْ﴾ و همسرانان
 ﴿وَعَشِيرَتُكُمْ﴾ و عشیره و ایل و طایفه‌تان
 ﴿وَأَمْوَالٌ أَفْتَرْتُمُوهَا﴾ و پول و ثروتی که جمعش کرده‌اید
 ﴿وَتَجَرَّةٌ تَحْشَوْنَ كَسَادَهَا﴾ و کاسبی و تجارتی که می‌ترسید کساد شود
 ﴿وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا﴾ و خانه‌هایی که دوستشان دارید
 ﴿أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنْ﴾ در نزد شما بهتر و دوست داشتنی‌تر از



﴿اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ﴾ الله و پیامبرش ﷺ و جهاد در راهش باشد
 ﴿فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ﴾ پس منتظر باشید که امر (و عذاب و غضب الهی
 بر شما) فرود آید

﴿وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾ [التوبة: ۲۴] و خداوند متعال قوم و ملت فاسق
 و فاجر را هدایت نمی‌دهد...

برادران و خواهران! حالا من این سؤال را از شما می‌پرسم:
 خدا و رسول ﷺ و جهاد مهمتر است یا پول و ثروت و ماشین و ماشینه و ایل و
 طایفه؟

کدامشان باقی می‌ماند و کدامشان از بین می‌رود؟
 در قبر تنگ و تاریک پول و ثروت و زن و بچه و دوست و فامیل به فریادت
 می‌رسند یا خدا و اعمال صالحت؟

دقت کنید برادران و خواهران خداوند متعال گفته است که:
 برادر و خواهر و پدر و مادر و زن و بچه و مال و ثروت و تجارت و ماشین و خانه بد و
 شر هستند، اگر کسی این را بگوید به دین خدا جاهل است و به خدا دروغ بسته است.
 اما می‌فرماید: که راضی کردن خدا و پیامبرش ﷺ و جهاد و عبادت در راه خدا از
 آن‌ها بهتر است. خب این یعنی چه؟

یعنی اینکه آن‌ها هم خوب‌اند مادامی که ما را از یاد خدا و یاری دادن دین خدا و
 جهاد در راه خدا غافل نکنند و گرنه اگر پول و نفقات نباشد مگر جهاد انجام می‌شود؟
 نه. پس از این آیه برداشت نادرست نکنید.

پس ما از این ۸ مورد می‌توانیم به دو صورت استفاده کنیم:
 این ۸ مورد هم می‌توانند ما را به بهشت ببرند و هم به جهنم، اما چطور؟ پس دقت
 کنید:

_ پدر و مادر

اگر به آن‌ها خدمت کنیم، با احترام با آنان برخورد نماییم، با آنان بدرفتاری نکرده و
 حرف زشت نزنیم و احتیاجاتشان را برآورده کنیم و رضایتشان را بدست آوریم، بهشت
 را به دست آورده‌ایم.



ولی همین پدر و مادر اگر گفتند کفر کنید و ما هم کردیم، اگر گفتند نماز نخوانید و به مسجد نروید و ما هم کردیم، اگر ما را به معصیت خداوند امر کردند ما هم اطاعت کردیم، در این صورت ما را به جهنم می‌برند.

— پسران و برادران و خواهران

اگر ما فرزندان و برادران و خواهرانمان را بر اساس شرع اسلام تربیت کنیم، آنان را صالح و پاکدامن و با غیرت و شجاع بار آوریم تا در جامعه افراد مفیدی باشند، در این صورت هم خودشان و هم ما را به بهشت می‌برند.

اما اگر همین افراد باعث بشوند که ما به خاطر آنان کفر کنیم و دست از دین بکشیم و بی غیرت شویم تن به هر حرام الهی بدهیم، در این صورت جایگاه ما جهنم است.

— زنان و همسران

اگر با همسرانمان معاشرت نیکو و درست و صحیح داشته باشیم، احتیاجاتشان را در حد معقول و عرفی تأمین کنیم، آنان را پاکدامن و آگاه تربیت کنیم، آنان را بر فداکاری و یاری دین خدا و صبر بر مشکلات بار آوریم، هم ما را به بهشت می‌برند و هم به مادرانی تبدیل می‌شوند که می‌توانند در آینده مجاهدان و شیرمردان و افراد صالح امت اسلام را تربیت کنند.

اما همین زنان اگر به خاطر آنان بی غیرت و بی ناموس شویم، هر چه گفتند انجام دهیم، به خاطر تأمین نیاز آنها روبه کارهای حرام و نامشروع بکنیم، دست از دین داری و یاری دین بشویم، در این صورت هم ما و هم خودشان را به جهنم می‌برند.

— عشیره و ایل و طایفه و اقوام

دوست و فامیل و عشیره و قبیله؛ اگر در خدمت دین خدا باشند، شخصیت‌های سالمی باشند و ما را به سمت معروف و کارهای شایسته دعوت کنند، در این صورت هم‌نشینی و هم‌صحبتی با آنان ما را به بهشت می‌برد.

اما اگر به خاطر همین تعصبات قبیله‌ای و فامیلی به مبارزه دین و حق پردازیم، چشممان را بر عدالت و حقیقت ببندیم، هرآنچه آنان گفتند: عملی کنیم هرچند کفر و نافرمانی خداوند باشند، در این صورت ما را به جهنم خواهند برد.



— اموال و ثروت و تجارت و مسکن و خانه

اگر ثروت و کار و کسب ما حلال باشد و آن را در جهت به دست آوردن رضایت خداوند خرج کنیم و دین خدا را یاری دهیم، در این صورت ما را به بهشت خواهند برد.

ولی اگر این پول و ثروت و خانه و تجارت از راه حرام به دست آمده باشد و در راه حرام صرف شود و زکات آن داده نشود و در راه خدا خرج نشود، انسان را به عذاب سخت جهنم مبتلا خواهد کرد.

پس به خودمان بستگی دارد که چگونه از آن استفاده کنیم.

اگر می‌خواهید که به بهشت بروید مانعی نیست که کسب و کار داشته باشید و پول و ثروت جمع کنید و ازدواج نمایید، اما به چه نیتی و برای چه و از چه راهی؟ به این سؤالات مهم پاسخ دهید و از همین امروز برای زندگیتان برنامه‌ریزی کنید و اهدافتان را در زندگی مشخص کنید. اما اگر دقت کنیم این حفظ قرآن و حدیث و تلاوت قرآن خیلی وقت هم نمی‌برد:

حفظ یک صفحه قرآن = ۳۰ دقیقه

مرور ۵ صفحه حفظیات قبلی = ۳۰ دقیقه

تلاوت روزانه = ۱ جزء ۳۰ دقیقه

حفظ ۱ حدیث (حداقل) = ۱۰ دقیقه

مرور احادیث حفظ شده = ۵ حدیث ۲۰ دقیقه

جمعاً ۲ ساعت در طول روز، درحالی‌که به راحتی به طور متوسط ۴ تا ۵ ساعت از وقت ما در طول روز الکی به هدر می‌رود؛ با خوابیدن بسیار، تماشای فیلم، بازی با کامپیوتر، فوتبال و بازی کردن، مهمانی و مسافرت رفتن، بازارگردی، جلسات بی‌فایده و غیر مفید و مشغول شدن به کارهای بی‌فایده و ...

پس اگر ما بتوانیم صحیح و سالم از وقتمان استفاده نماییم، وقت وجود دارد.

برادران و خواهران گرامی‌ام!!

زیاد مطلب را طولانی کردم، البته لازم بود. حالا برمی‌گردیم به ادامه بحثمان:

گفتیم بعد از نماز صبح و بعد از خواندن اذکار صباح مشغول قرائت روزانه قرآن یا حفظ قرآن یا مرور حفظیات یا حفظ حدیث و یا مرور احادیث حفظ شده می‌شویم. هرکدام را که دوست داشتیم یا مشغول گوش دادن به تلاوت قرآن و یا ورزش کردن و



یا گوش دادن به خطبه می‌شویم. ولی باید فکر خوابیدن را از سرتان بیرون کنید، چون قرار است متفاوت باشیم و تبدیل به الگو و نمونه‌هایی برای سایر جوانان و مسلمانان شویم.

مشغول این عبادات متفاوت می‌شویم تا نزدیکی نماز ضحی که تقریباً ۱۵-۲۰ دقیقه بعد از طلوع آفتاب می‌باشد.

بعد از آن مشغول خواندن نماز ضحی می‌شویم. نماز ضحی ۲ رکعت است و دارای خیر و پاداش فراوانی است که متأسفانه بسیاری از ما به راحتی از کنارش می‌گذریم.

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «يُصِحُّ عَلَيَّ كُلُّ سُلَامِي مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةً، فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَيُجْزِي مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ تَرَكَهُمَا مِنَ الصُّحَى».

«هر روز در ازای هر یک از مفاصل بدن، صدقه‌ای بر شما لازم است، هر تسبیحی که بگویید، صدقه است، امر به معروف و نهی از منکر صدقه است و دو رکعت نماز چاشت، صدقه تمامی مفاصل بشمار می‌رود».

آیا می‌دانی که در بدن انسان سیصد و شصت مفصل وجود دارد. پس اگر به فرموده‌ی رسول خدا ﷺ بخواهید روزانه برای هر یک از مفاصل، صدقه‌ای بدهید، باید سیصد و شصت صدقه پرداخت کنید. آیا کسی می‌تواند چنین صدقه‌ی سنگینی را بپردازد؟ ولی شما می‌توانید هر روز با خواندن دو رکعت نماز ضحی، صدقه‌ی تمام مفاصل بدن خویش را بپردازید.

بعد از خواندن نماز ضحی مشغول یکی از کارهای زیر شوید:

- تلاوت ثابت روزانه
- حفظ روزانه یک صفحه قرآن
- مرور صفحات قرآن
- حفظ احادیث جدید
- مرور احادیث حفظ شده
- خواندن تفسیر
- خواندن اذکار روزانه
- مطالعه کتاب‌های دینی
- گوش دادن به قرآن



- گوش دادن به نصیحت علما و مشایخ
- ورزش

نکته

این عبادات و فعالیت‌های بالا همه‌اش را در طول روز انجام دهید، ولی اینکه در ساعت ۹-۱۰ کدامیک را انجام دهید بسته به نوع سلیقه، شوق و نشاط و حضور ذهن خودتان دارد. لذا هنگام برنامه‌ریزی می‌توانید از زمانبندی ساعتی استفاده نکنید، بلکه هر روزه برای خودتان ورقه‌ای کوچک ۱۰ در ۱۰ سانتی را ببرید و موارد بالا را بنویسید.

بعد در کنار هر مورد بنویسید که اول باید این را انجام دهم، دوم این یکی، سوم این، تا آخر.

البته اولویت‌بندی انجام این کارها برحسب اهمیت کار مورد نظر باشد و می‌توانید برای مشخص کردن اهمیت کاری و اینکه باید کدام کار اول انجام شود علامت‌هایی را بگذارید.

مثلاً:

- تلاوت ثابت روزانه (۲)
- حفظ روزانه یک صفحه قرآن (۱)
- مرور صفحات قرآن (۳)
- حفظ احادیث جدید (۴)
- مرور احادیث حفظ شده (۵)
- خواندن تفسیر (۶)
- خواندن اذکار روزانه (۷)
- مطالعه کتاب‌های دینی (۸)
- گوش دادن به قرآن
- گوش دادن به نصیحت علما و مشایخ (۱۰)
- ورزش (۹)
- ... (۱۰)



به همین ترتیب شماره‌بندی بالا را برای کارهایتان انجام دهید تا مشخص کنید که اولین کار و مهمترین کاری که امروز باید انجامش دهید چیست. سپس کار دوم، سپس کار سوم و تا آخر.

پس من در اینجا مشخص نمی‌کنم که مثلاً تو در ساعت ۹ فلان کار را انجام بده و در ساعت ۲ بعد از ظهر فلان کار و بلکه این بستگی به نظر و شرایط و حالت و روحیه‌ی خودت دارد، ولی حتماً طبق اولویت پیش برو و کارهایت را پشت سر هم و مرتب انجام بده.

ادامه بحثمان: بعد از اینکه نماز ضحی را خواندیم تا نزدیکی قیلوله مشغول یکی از عبادت‌های بالا می‌شویم، بعد قیلوله می‌کنیم. خواب قیلوله از مهمترین و لازم‌ترین خواب‌هایی است که هم از لحاظ شرعی و هم از لحاظ پزشکی خوبی و مؤثر بودنش در نشاط انسان ثابت شده است. قیلوله خواب قبل از ظهر است و حداکثر تا ۱ ساعت است. این خواب در طول روز لازم است تا بدن نشاط و سرزندگی را بدست آورد. وقتی شما بعد از نماز صبح نمی‌خوابید، در وقت قیلوله خود به خود به خواب احتیاج پیدا می‌کنید. در این هنگام مطالعه و غیره را تعطیل کرده و بخوابید. البته اذکار هنگام خواب فراموش نشود. به ترتیب زیر:

- اول به رختخواب می‌رویم
- سپس دستمان را برای دعا جمع کرده و سه سوره (اخلاص، فلق و ناس) را خوانده و بعد در دو دستمان فوت کرده و بعد با دو دستمان سر و آنجایی که دستمان می‌رسد از بدنمان را مسح می‌کنیم
- خواندن آیه الكرسي
- خواندن دو آیه‌ی آخر سوره بقره: ﴿ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ۚ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَأَتْ سَكِينَتُهُ ۖ وَكُتِبَ لَهُمْ مِنْهُمُ ۖ وَأَطَعُوا ۗ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿۲۸۵﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۚ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۚ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿۲۸۶﴾ [البقرة: ۲۸۵-۲۸۶]



خواندن دعاهای زیر:

- بِاسْمِكَ رَبِّي وَصَعْتُ جَنِّي وَبِكَ أَرْفَعُهُ فَإِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِهَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ. ۱
- اللَّهُمَّ أَنْتَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَّتْهَا فَاعْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ. ۲
- رَبِّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ. ۳
- بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا ۴
- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الْمُنَزَّلِ وَنَبِيِّكَ الْمُرْسَلِ. ۵

وهنگام بیدار شدن اذکار بیدار شدن از خواب را می خوانیم:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ.

در بین بیدار شدن از قیلوله تا نماز ظهر فرصت خوبی برای ذکر و تسبیحات است:

- سبحان الله وبحمده

- أستغفر الله

- رب اغفر لي وتب علي

۱ - پروردگارا! به نام تو پهلوی خود را بر زمین نهادم، و به کمک تو آن را از زمین، بلند می کنم، اگر در حالت خواب روح مرا قبض کردی، آن را ببخشی، و اگر دوباره به او اجازه‌ی زندگی دادی، از آن محافظت فرما، همچنان که از بندگان نیکت محافظت کنی.

۲ - پروردگارا! تو مرا خلق کرده‌ای و مرا می میرانی، مردن و زنده بودنم برای توست و اگر نفسم را گرفتی به آن رحم کن و اگر آن را باز فرستادی از آن بوسیله‌ی آنچه که بندگان صالحت را محافظت می کنی محافظت فرما.

۳ - پروردگارا! روزی که بندگان را حشر می کنی مرا از عذابت نجات ده.

۴ - به نام تو ای پروردگارا! می میرم و زنده می شوم.

۵ - پروردگارا! من نفسم را تسلیم تو کردم... و کارهایم را به تو سپردم... و پشتم را به تو بستم... و رویم را به سوی تو کردم... و به کتابی که نازل نمودی و پیامبری که فرستادی ایمان آوردم.



- لا حول ولا قوة الا بالله

- سبحان الله

- الله اكبر

- الحمد لله

- اللهم صلي على محمد وعلى آل محمد

- اللهم اغفر للمؤمنين وللمؤمنات

و دیگر اذکار و دعاها و یا هرکار خیر دیگری که می‌توانید انجام دهید.

بعد از آن سعی کنید قبل از اذان ظهر در مسجد حاضر شوید. در مسیر رفتن به مسجد این دعا را بخوانید: (اللهم اجعل في قلبي نوراً وفي لساني نوراً وفي بصري نوراً وفي سمعي نوراً وعن يميني نوراً وعن يساري نوراً وعن فوقني نوراً وعن تحتي نوراً ومن أمامي نوراً ومن خلفي نوراً واجعل لي في نفسي نوراً وأعظم لي نوراً)...

و بعد وقتی وارد مسجد شدید پای راستتان را اول بردارید و بگویید: (اللهم افتح لي أبواب رحمتك) و قبل از اینکه بنشینید ۲ رکعت نماز تحية المسجد بخوانید. بعد وقتی اذان گفته شد، اگر در حال قرآن خواندن بودید قرآن را ببندید و جواب اذان را بدهید به این شیوه که هرچه مؤذن گفت را تکرار کنید. فقط وقتی مؤذن گفت حَيَّ عَلَي الصَّلَاةِ يَا حَيَّ عَلَي الفَّلَاحِ شما بگویید: (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ) و در آخر بر پیامبر ﷺ صلوات بفرستید و بگویید: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَي إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَي مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَي إِبْرَاهِيمَ) و بعد این دعا را بخوانید: (اللَّهُمَّ رَبِّ هَذِهِ الدَّعْوَةُ التَّامَّةُ وَالصَّلَاةُ الْقَائِمَةُ، آتِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ، وَابْعَثْهُ مَقَاماً مَحْمُوداً الَّذِي وَعَدْتُهُ) ^۱ بعد ۲ رکعت نماز بین اذان و اقامه را بخوانید یا اینکه مشغول دعا کردن شوید یا اینکه قرآن بخوانید و یا مشغول تسبیحات و ذکر کردن شوید. در مسجد مشغول

۱ - بارالها! ای پروردگار این ندای کامل و نماز برپاشده، به محمد ﷺ وسیله (مقامی والا در بهشت) و فضیلت را عنایت فرما! و او را به مقام نیکویی وعده فرموده‌ای، نایل بگردان.



حرف زدن درباره‌ی مسائل دنیایی نباشید. فقط مشغول عبادت باشید. اما قبل از آمدن به مسجد سعی کنید منظم و مرتب باشید. در خانه وضو بگیرید، به خود عطر بزنید، سرتان را شانه کنید و لباس تمیز به تن کنید. بعد از اذان سنت‌های مؤکد نماز فراموشتان نشود.

سنت‌های مؤکد قبل و بعد از نماز: ۲ رکعت قبل از نماز صبح، ۴ رکعت قبل از نماز ظهر و ۲ رکعت بعد از آن، ۲ رکعت بعد از نماز مغرب و ۲ رکعت بعد از نماز عشاء پیامبر ﷺ می‌فرماید: (مَنْ صَلَّى فِي يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ ثِنْتَي عَشْرَةَ رَكْعَةً سِوَى الْفَرِيضَةِ بَنَى اللَّهُ لَهُ نَيْتًا فِي الْجَنَّةِ)

«کسی در طول شبانه روز علاوه بر نمازهای فرض ۱۲ رکعت نماز سنت بخواند، خداوند متعال در بهشت یک خانه برایش بنا می‌کند». یعنی در ماه ۳۰ خانه، در سال ۳۶۵ خانه، در ۲۰ سال می‌شود ۷۲۰۰ خانه. پس خودت را از این خیر محروم نکن.

اذان گفتن هم دارای خیر و اجر فراوانی است. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «الْمُؤَدِّتُونَ أَطْوَلَ النَّاسِ أَعْنَاقًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ». «مؤذنان گردن دراز ترین مردمان در روز قیامت هستند». همچنین می‌فرماید: «لَا يَسْمَعُ مَدَى صَوْتِ الْمُؤَدِّنِ جَنَّ وَلَا شَيْءٍ إِلَّا شَهِدَ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» «کسی از جن و انس و چیز دیگری صدای مؤذن را نمی‌شنود مگر اینکه روز قیامت برایش گواهی می‌دهند».

پس افرادی که توانایی و امکان اذان گفتن را دارند خودشان را از این خیر فراوان محروم نکنند. اما اذان گفتن دارای آدابی است که متأسفانه کم کسی آن را رعایت می‌کند.

- مؤذن باید فردی باشد که در میان مردم خوش اخلاق باشد و مردم از او راضی باشند. همه کس باید اینگونه باشد ولی برای مؤذن تأکیدش بیشتر است.
- مؤذن باید فردی باشد که شخصیت سالم و صحیحی داشته باشد و مرتکب منکرات و گناهان ظاهری نشود با دوری کردن از گناهان باطنی. منظورم این است که علاوه بر اینکه باید در پنهانی تقوای خداوند متعال را داشته باشد، در میان مردم هم از گناهان آشکار و ظاهری خودش را دور کند.



- مؤذن اگر در میکروفن اذان می‌گوید لازم نیست که بدن و سرش را به این طرف و آن طرف بچرخاند بلکه مستقیم و صاف می‌ایستد، اما اگر در میکروفن اذان نگفت سنت است که در هنگام (حي على الصلاة) و (حي على الفلاح) گفتن سرش را اول به راست و دوم به چپ بچرخاند تا صدایش بیشتر برود.
- صفت اذان شرعی به شکل زیر است:

الله أَكْبَرُ اللهُ أَكْبَرُ

الله أَكْبَرُ اللهُ أَكْبَرُ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ (۲ بار)

أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللهِ (۲ بار)

حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ (۲ بار)

حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ (۲ بار)

الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ (۲ بار) مخصوص نماز صبح

الله أَكْبَرُ اللهُ أَكْبَرُ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ (۱ بار)

- طولانی کردن الفاظ اذان مشروع نیست، بلکه باید در حد معتدل و مشروع باشد. بعضی افراد هستند که آنقدر کلمات را می‌کشند که از معنای اصلیش خارج می‌شود و شبیه به آواز و موسیقی می‌شود. این نوع اذان مشروع نیست، بلکه باید نه زیاد سریع باشد که مثل اقامه شود و نه زیاد طولانی شود که شبیه موسیقی و غنا شود، بلکه حد معتدل و میانه.
- افرادی باید اذان بگویند که صدایشان زیبا و کشیده و بلند است. افرادی که صدای خوبی ندارند بهتر است که اذان نگویند.
- در موقع اذان گفتن باید اخلاص را از یاد نبرد، چون شیطان به افرادی که صدایشان زیباست در وقت قرائت و امامت و اذان گفتن سر می‌زند، پس مواظب نیتت باش.
- بین جملات اذان فاصله بیانداز.
- بعد از اذان هم دعای بعد از اذان را بخوان.



- از به کار بردن حرف (و) در بین جملات اذان خودداری شود.
- از به کار بردن جملاتی بعد از اذان و قبل از اذان که در شرع نیامده خودداری شود.
- اقامه گفتن هم به صورت زیر است:

الله أَكْبَرُ اللهُ أَكْبَرُ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ (۱ بار)

أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللهِ (۱ بار)

حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ (۱ بار)

حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ (۱ بار)

قَدْ قَامَتِ الصَّلَاةُ (۲ بار)

الله أَكْبَرُ اللهُ أَكْبَرُ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ (۱ بار)

بعد نمازتان را همراه با جماعت با خشوع و اخلاص بخوانید. در هنگام نماز جماعت صفتان را محکم کنید. روبه قبله ایستاده و پایتان را کمی باز کنید و انگشتان پایتان روبه قبله باشد. پایتان را به پای نفرات چپ و راستتان بچسبانید. عطر زدن و مسواک زدن یادتان نرود. در هنگام نمازخواندن با صدای بلند نماز بخوانید که نفر کنارتان دچار تشویش شود. با طمأنینه و آرامش نمازتان را بخوانید. در سجده‌ها دعاکردن فراموشتان نشود. بعد از اتمام نماز؛ اذکار بعد از نماز فراموشتان نشود. نمازهای سنت بعد از نمازهای فرض هم از یادتان نرود. مثلاً بعد از ظهر ۲ رکعت بعد از آن را بخوانید. بعد از آن اگر خواستید می‌توانید در مسجد بمانید و قرآن بخوانید و گرنه به خانه بازگشته و مشغول عبادت شوید. همان‌هایی که قرار است آن‌ها را یاد گرفته و در زندگی‌مان عملی کنیم و رمضان را شروعی برای آن قرار داده‌ایم. قرائت و حفظ و تلاوت و خواندن تفسیر قرآن. حفظ حدیث و خواندن آن. همچنین می‌توانید کتاب‌های دینی دیگری را مطالعه کنید. سعی کنید علاوه بر حفظ قرآن و خواندن تفسیر و حفظ حدیث از کتاب‌های دیگر نیز استفاده کنید؛ مثل کتابی فقهی، عقیدتی، اخلاق و آداب و یا کتابی فکری و سیاسی. سعی کنید حتماً در برنامه‌ی روزانه‌تان چه



در رمضان و چه در غیر رمضان برنامه‌ای مطالعاتی داشته باشید. چون چیزی که امروز مسلمان به آن بسیار محتاج است مطالعه و خواندن کتاب در زمینه‌های فراوان و متعدد است. از وقتتان استفاده کنید و حداقل هفته‌ای یک کتاب را بخوانید؛ یعنی حداقل روزی ۵۰ صفحه کتاب مطالعه کنید.

کتاب‌های مفید زیاد هستند که نمی‌توانم الان آنان را برایتان گلچین کنم، مگر این‌شاء الله عمر باقی بماند در کتاب‌های آینده این کار را انجام دهم ولی برای رمضان اگر بتوانید کتاب‌های تفسیری را که معرفی کردم مطالعه کنید بسیار مفید و خوب خواهد بود. بعد نماز عصر را هم بخوانید.

بعد از ظهر و عصر را نخوانید، چون اثر بدی در نشاط و شادابی در بقیه روزتان خواهد داشت. بلکه خواب قیلوله برایتان کافی است.

بعد از عصر از رفتن به بیرون مخصوصاً بازار خودداری کنید مگر اینکه کاری ضروری داشته باشید. نزدیکی‌های مغرب فرصت مناسبی برای دعا کردن است. قبل از مغرب سعی کنید دعای مساء (عصر) را بخوانید ولی اگر یادتان رفت می‌توانید آن‌را بعد از نماز مغرب هم بخوانید. دعای مساء همان دعا‌های صبحگاهی است فقط بعضی الفاظش تغییر می‌کند. یعنی به صورت زیر است:

- الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده
- بعد خواندن آیه الكرسي
- خواندن سوره‌های (اخلاص، فلق و ناس)
- بسم الله الذي لا يضرُّ مع اسمه شيءٌ في الأرضِ ولا في السماءِ وهو على السمیعِ العلیمُ. (سه مرتبه)
- اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لا إله إلا أنت. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لا إله إلا أنت.
- يا حيُّ يا قيومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ ولا تَكِلْنِي إلى نَفْسِي طرفَةَ عَيْنٍ.



- اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ.
- اللَّهُمَّ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّهِ وَأَنْ أَقْتَرَفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ.
- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رُوعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.
- اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسِينَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ.
- أَمْسِينَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَكَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَدِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَمِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ.
- أَمْسِينَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ اللَّهُ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكَبِيرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ.
- أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (سه بار)
- سبحان الله وبحمده (۱۰۰ بار)
- استغفر الله (۱۰۰ بار)
- لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (۱۰ بار)
- رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا
- اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ (۱۰ بار)



بعد برای افطار کردن باید خودتان را آماده کنید. سنت این است که برای افطار کردن عجله کرد. در برخی اماکن اذان مغرب دیرتر از وقت حقیقی اش گفته می‌شود که این کار مخالف با سنت است. بلکه هر وقت قرص خورشید ناپدید شد و شفق قرمز در آسمان پدید آمد هنگام اذان مغرب است، چون افق هرشهری به نسبت شهر دیگر دارای تفاوت‌هایی است که باید متوجه بود. هنگامی که افطاری کردید قبل از خوردن، بسم‌الله گفتن فراموشتان نشود. مستحب است که با خرما افطار شود، اگر نبود با آب و اگر نبود با هر خوراکی و یا نوشیدنی دیگر روزه‌اش را می‌شکند. بعد از اینکه چیزی را خورد یا آبی نوشید این دعا را می‌خواند: **(ذَهَبَ الظَّمَأُ، وَابْتَلَّتِ العُرْوُقُ، وَثَبَّتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ تَعَالَى)**^۱

اما بعد از اینکه افطار کردی، اگر در مسجد بودی نمازت را بخوان و بعد اذکار بعد از نماز. اما نماز سنت را در خانه بخوان که اجرش بیشتر است. سعی کن وقتی به خانه برگشتی و مشغول غذا خوردن شدی، غذای زیادی نخوری. در این مواقع اشتباه ما مسلمانان این است که یادمان می‌رود برای چه روزه گرفته‌ایم و یادمان می‌رود که قرار است صبر و کم خوری و قناعت و صرفه جویی را یاد بگیریم.

ولی متأسفانه بسیاری از مردم بر سر سفره آنقدر غذا می‌خورند که برای نماز عشاء و تراویح نمی‌توانند سرپا بایستند و این مخالف سنت رسول الله ﷺ می‌باشد. من توصیه می‌کنم برادران و خواهران عزیز، در هنگام افطارکردن قبل از خوردن غذای اصلی مقداری سوپ را تهیه کرده و آن را بخورید. بعد کمی از غذایی را که تهیه کرده‌اید به عنوان غذای اصلی مصرف کنید. ولی نگذارید کاملاً سیر شوید. بلکه این غذا را برای سحری نگه دارید. اینگونه هم بدنتان راحت‌تر است و هم در موقع نماز عشاء و تراویح سرحال‌تر خواهید بود و هم خوابتان سبک و راحت خواهد بود و وقتی برای سحری بلند می‌شوید، خواب آلود نخواهید بود و آن وقت است که می‌توانید کمی بیشتر غذا بخورید تا در طول روز احساس گرسنگی شدید نکنید.

پس سعی کنیم بر این روش تمرین کنیم تا رمضانمان با خواب آلودگی و استراحت زیاد سپری نشود.

۱ - تشنگی برطرف شد و رگ‌ها تر شدند و اجر و پاداش روزه این شاء الله ثبت شده است.



بعد از غذا خوردن هم شکر و حمد خداوند متعال فراموش نشود. در بین مغرب و عشاء هم مشغول عبادت شوید، قرائت قرآن، ذکر و تسبیحات و
 بعد برای نماز عشاء و تراویح در مسجد حاضر شوید. خواندن نماز عشاء که در مسجد و جماعت واجب است، اما نماز تراویح سنت است و می‌توان آن را در خانه به همراه خانواده هم خواند. هرکسی خودش بهتر می‌داند که در کجا نماز بخواند ولی نماز در مسجد اجر و ثوابش بیشتر خواهد بود.

نمازهای سنت بعد از مغرب و عشاء یادتان نرود.
 اما نماز تراویح یا قیام اللیل. رأی صحیح این است که ۱۱ رکعت است. با توجه به حدیث ام‌المؤمنین عائشه رضی الله عنها که می‌فرماید: «مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَزِيدُ فِي رَمَضَانَ وَلَا فِي غَيْرِهِ عَلَى إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً»؛ «رسول الله ﷺ در رمضان و غیر رمضان بیشتر از ۱۱ رکعت نماز نمی‌خواند».

نماز تراویح ۲ رکعت ۲ رکعت است. اول ۴ رکعت خوانده می‌شود، بعد استراحتی مختصر، سپس چهار رکعت دیگر خوانده می‌شود. می‌ماند سه رکعت وتر، که اول ۲ رکعت خوانده می‌شود، بعد ۱ رکعت به تنهایی. در رمضان این سه رکعت را با ۸ رکعت تراویح می‌خوانند. اگر کسی آن را همراه با جماعت خواند که دارای اجر و ثواب است، اما اگر کسی این سه رکعت را در اواخر شب یعنی بعد از سحری خوردن و قبل از اذان صبح بخواند اجر و پاداشش بیشتر است. چون اینگونه عادت می‌کند که بعد از رمضان هم نماز وترش را همین موقع بخواند.

بعد از خواندن نماز وتر، سنت است که این دعا را بخوانیم: (سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ رَبِّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ) (۳بار) و سپس می‌گوید: (رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ).

فقط نکته‌ای که اینجا قابل ذکر است مسئله قنوت در ماه رمضان است. معمولاً در نیمه دوم ماه رمضان در رکعت آخر وتر بعد از رکوع امام قنوت می‌خواند ولی متأسفانه خالی از اشتباه نیست.

اولاً علماء در مورد مشروعیت و درست بودن قنوت در رمضان و غیر رمضان جز قنوت نازله اختلاف دارند، رأی صحیح این است که قنوت برای نیمه دوم ماه رمضان از رسول الله ﷺ ثابت نشده است، بلکه فعل بعضی از صحابه دلیل بر این امر است. حال



بر فرض اینکه قنوت ۱۵ شب آخر ماه رمضان سنت باشد ولی نوع قنوت خواندن بسیاری از امامان اشتباه است؛ به این خاطر که:

- قنوتشان بسیار طولانی است در حالی که قنوت باید کوتاه باشد.
 - صدایشان را بلند می‌کنند که اصل این است که صدایشان آرام باشد.
 - همراه با لحن و آواز است.
 - دارای نظم و سجع و خود را به مشقت انداختن است.
 - دعاهایی در آن می‌شود که در درست کردن و آماده کردن آن سختی زیادی به خرج داده شده تا خوب و زیبا و جالب توجه باشد.
 - نوع دعاها تبدیل به شعر شده است، یعنی دعای قبلی با بعدی هم قافیه و هم آوا است که این نوع دعا کردن در سنت وارد نیست.
- اما اگر کسی خواست قنوت بخواند لازم است قنوتش به شکل زیر باشد:
- ۱- دعاهایی را بخواند که در سنت وارد شده است.
 - ۲- دعا را با صدای آرام و با حالتی ناراحت و با گریه بخواند.
 - ۳- از کشیدن کلمات و آهنگ دادن به آن‌ها خودداری کند.
 - ۴- دعایش را زیاد طولانی نکند.
- اما صفت دعای مشروع در قنوت به روش زیر است:
- اینگونه باید دعایش را شروع کند:

۱- اللَّهُمَّ اهْدِنَا فِيمَنْ هَدَيْتَ، وَعَافِنَا فِيمَنْ عَافَيْتَ، وَتَوَلَّنَا فِيمَنْ تَوَلَّيْتَ، وَبَارِكْ لَنَا فِيمَا
أَعْطَيْتَ، وَفِنَا شَرًّا مَا قَضَيْتَ، إِنَّكَ تَقْضِي وَلَا يُقْضَى عَلَيْكَ، إِنَّهُ لَا يَدُلُّ مَنْ وَالَيْتَ
تَبَارَكَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ.

۲- اللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا يُجُولُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ، وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ
جَنَّتِكَ، وَمِنْ الْيَقِينِ مَا تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيْنَا مَصَائِبَ الدُّنْيَا؛ اللَّهُمَّ مَتَّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا
وَقُوَّتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا، وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا، وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمْنَا، وَانصُرْنَا عَلَى مَنْ
عَادَانَا وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا، وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا، وَلَا
تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا.

۳- رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.



- ۴- رَبَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ.
- ۵- رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ.
- ۶- رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا.
- ۷- رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ.
- ۸- رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ. رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَاعْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ.
- ۹- رَبَّنَا لَا تُرْغِ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ.
- ۱۰- رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.
- ۱۱- اللهم اغفر لنا وارحمنا واهدنا وعاونا وارزقنا.
- ۱۲- اللهم إنا نسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى.
- ۱۳- اللهم يا مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ.
- ۱۴- يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قُلُوبَنَا عَلَى دِينِكَ.
- ۱۵- اللهم لك أسلمنا وبك آمنتنا وعليك توكلنا وإليك أنبنا وبك خاصمنا اللهم إنا نعوذُ بِعِزَّتِكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَنْ تُضِلَّنَا أَنْتَ الْحَيُّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَالْجَنُّ وَالْإِنْسُ يَمُوتُونَ.
- ۱۶- اللهم أصلح لنا ديننا الذي هو عصمةُ أمرنا وأصلح لنا دنيانا التي فيها معاشنا وأصلح لنا آخرتنا التي فيها معادنا واجعل الحياةَ زيادةً لنا في كل خير واجعل الموتَ راحةً لنا من كل شر.
- ۱۷- اللهم إنا نسألك من الخيرِ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْنَا مِنْهُ وَمَا لَمْ نَعْلَمْ نعوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْنَا مِنْهُ وَمَا لَمْ نَعْلَمْ. ونسألك الجنةَ وما قرَّبَ إليها من قولٍ أو عملٍ ونعوذُ بِكَ مِنَ النارِ وما قرَّبَ إليها من قولٍ أو عملٍ. ونسألك من خير ما



سَأَلْتُكَ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ نَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَكَ مِنْهُ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ. وَنَسَأَلُكَ أَنْ
تَجْعَلَ كُلَّ قَضَاءٍ قَضَيْتَهُ لَنَا خَيْرًا.

۱۸- اللهم إنا نسألك العفو والعافية والمغفأة في الدنيا والآخرة. يا ذا الجلال والإكرام. يا
حيُّ يا قيوم.

۱۹- اللهم إنا نعوذُ بك من جهدِ البلاءِ ودركِ الشقاءِ وسوءِ القضاءِ وشماتةِ الأعداءِ.

۲۰- اللهم إنا نعوذُ بك من زوالِ نعمتِكوا تحوُّلِ عافيتِكوا فجأةً نُقمَتِكوا جميعِ سخطِكِ.

۲۱- اللهم إنا نعوذُ بك من العجزِ والكسلِ والجبنِ والبخلِ والهَمِّ وعذابِ القبرِ. اللهم
آتِ نفوسنا تقواها وازكها أنت خيرٌ من زكَّاه أنت وليُّها ومولاها. اللهم إنا نعوذُ بك
من علمٍ لا ينفع من قلبٍ لا يخشع من نفسٍ لا تشبع من دعوةٍ لا يُستجاب لها.

۲۲- اللهم إِنَّكَ عَفُوٌّ مُجِيبٌ العَفْوِ فَاعْفُ عَنَّا.

۲۳- اللهم آتنا في الدنيا حسنةً وفي الآخرة حسنةً ووقنا عذاب النار.

۲۴- اللهم إنا نعوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَمِعَاذِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ مِنْكَ لَا نُحِصِي ثَنَاءً
عليك أنت كما أثَّبتت على نفسك.

۲۵- اللهم صلِّ على النبيِّ الأُمِّيِّ وصحبه وسلِّم.

در اینجا دوست دارم به این مطلب اشاره کنم که بهترین مکان و موقع برای دعا کردن در سجده است که نزدیکترین مکانی است که بنده به خداوند نزدیک است و بهترین مکان برای اجابت دعا است. چه در نماز باشد یا در غیر نماز، البته اگر در نماز باشد که چه بهتر.

بعد از خواندن نماز تراویح، اگر خواستی می‌توانی قرآن بخوانی یا مشغول عبادتی دیگر شوی و هنگام خوابیدن بعد از نماز عشاء خواندن دعای خوابیدن فراموش نشود. اما من توصیه می‌کنم که زودتر بخوابی تا بتوانی زودتر از خواب بیدار شوی و دیگر در طول روز خوابت نیاید. سنت اسلام و مسلمانان بر این بوده است که بعد از نماز عشاء زود بخوابند و شب برای نماز شب و صبح زود بیدار شوند و دیگر تا شب یا تا قیلوله نخوابند، ولی متأسفانه امروز برنامه و روش مسلمانان فرق می‌کند، امروز آنان روش غربیان و کافران را در نحوه‌ی زندگیشان به کار می‌برند؛ تا دیر وقت بیدار



می‌مانند آن هم نه برای عبادت بلکه برای تماشای تلویزیون و ماهواره و تماشا کردن فوتبال و فیلم‌های ناشرعی و ... و صبح هم برای نماز دیر بلند شده و روز هم تا لنگه ظهر می‌خوابند.

برادران و خواهرانم آگاه باشید که این حيله و نیرنگ کافران است که می‌خواهد ما را به تنبلی و تن‌پروری و غفلت و خوش‌گذارنی و هیجان‌های کاذب بکشاند.

آنان در مشغول کردن و سرگرم کردن مردم استادند. آنان شیاطین انسی هستند که می‌خواهند فرهنگ و دین و اخلاق جوانان ما را به نابودی بکشاند. می‌خواهند نسل آینده مسلمانان افرادی بی‌خاصیت و تن‌پرور و بی‌عرضه و سست عنصر باشند که توانایی و عرضه هیچ کاری را نداشته باشند جز خوردن و خوابیدن.

و وای به حالمان اگر فکری برای خودمان نکنیم.

اینگونه می‌خواهیم خلافت اسلامی را بازگردانیم.

اینگونه می‌خواهیم در برابر این کافران تا دندان مسلح جهاد بکنیم.

اینگونه می‌خواهیم کلمه و دین خداوند متعال را بلند کنیم.

آیا این رسم دینداریست؟

پس به خودتان بیایید، از خواب بیدار شوید، صورتتان را بشویید و خوب به اطرافتان نگاه کنید و ببینید که در چه وضعیتی قرار داریم.

بدانید که با این فعالیت و زحمتی که ما برای دین می‌کشیم در برابر آن همه فعالیت و زحمتی که کافران برای دینشان می‌کشند، هرگز پیروز نخواهیم شد.

و تا وقتی اینگونه باشیم و نخواهیم خودمان را تغییر بدهیم خداوند متعال هم هیچ کمکی به ما نخواهد کرد. و بدبختی و شقاوت برای امتی است که خداوند متعال یاریش را از آنان قطع کرده است. پس برحذر باشید که عذاب الهی گریبانگیرمان شود. برحذر باشید از اینکه کافران دین و عقیده و ایمانمان را از ما بگیرند و رمضان بهترین فرصت برای شروع زندگی جدید است.

زندگی‌ای همراه با ایمان و عقیده‌ای صحیح، همراه با تقوا و عمل صالح، همراه با جدیت، نظم و ثبات.

این برنامه عملی برای سپری کردن یک روز موفق و همراه با به دست آوردن خیرات فراوان در رمضان و غیر رمضان بود.



دوباره تأکید می‌کنم، روزهای اول و دوم و سوم شاید کمی سخت باشد که همین طور است، ولی بعد از مدتی این کار به جزئی از زندگیتان تبدیل می‌شود. به عبارتی دیگر باید جزئی از زندگیتان شود اگر می‌خواهید متفاوت باشید، اگر می‌خواهید خیر دنیا و آخرت را بدست آورید، اگر می‌خواهید برای سرفرازی دین کاری بکنید. و رمضان فرصتی است برای تغییر.

از این گناهان برحذر باشید

در قسمت قبل به بیان برنامه عملی روزانه برای استفاده صحیح از اوقاتمان پرداختیم. در اینجا دوست دارم به بیان گناهان و منکراتی بپردازم که به خصوص در رمضان باید از آن‌ها برحذر باشیم.

رمضان که می‌رسد درست است شیاطین جنی به غل و زنجیر کشیده می‌شوند، ولی شیاطین انسی آزادند و هر روز برای تخریب اسلام و شخصیت انسان مسلمان و خانواده مسلمان تلاش می‌کنند.

ما مسلمانان در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که انواع منکرات و معاصی در آن وجود دارد، جاهلیت بر فضای جامعه حاکم است. جامعه، مجموعه‌ی افراد و روابط و مؤسسه‌ها و هیئت‌هایی است که در دل تجمعات بشری وجود دارد که انسان‌ها در آن دارای نقش‌ها و وظایفی هستند و سعی می‌کنند خود را با جو و محیط آن وفق و سازگاری دهند. انسان‌ها هم می‌توانند بر جوامع خود تأثیرگذار باشند و هم می‌توانند تأثیر پذیر. نوع جامعه‌ها بسته به نوع ارزش‌ها، فرهنگ‌ها، آداب و رسوم و دین و مذهب و نوع حاکمیت آن است. امروز جهان دو قسمت است:

- جوامع کافر

- جوامع مسلمان

جوامع کافر: منظورمان اروپا، آمریکا، روسیه، کشورهای آمریکای جنوبی و تمامی کشورهایی است که در اصل کافر بوده‌اند و روزی از روزها اسلام در آنجا حکومت نکرده است. دین این حکومت‌ها یا مسیحی بوده است یا یهودی و یا بی‌دین و یا بت‌پرست و مشرک. همه‌ی این جوامع حاکمیتشان بی‌دینی است. یعنی دین در آن‌ها جایی ندارد. اخلاق در این جامعه‌ها هیچ تعریف درستی ندارد. هرچیزی حلال است حتی ازدواج انسان با حیوان. در این جامعه‌ها فساد به معنای واقعی کلمه وجود دارد؛



شراب خوردن، زناکردن، تجاوز به ناموس، قتل، خودکشی، شیطان پرستی، پوچ گرایی، ایدز، اختلالات روانی و روحی و دیگر بیماری‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی که باعث شده است این جوامع تبدیل به جنگل بشود که هرکسی زور و قدرت بیشتری داشت برنده است. در این جوامع حکومت‌ها می‌خواهند با حرف‌های قشنگ و پر زرق و برق مثل آزادی، حقوق بشر، رفاه، لذت جنسی، انواع و اشکال بازی‌های مخرب کامپیوتری و واقعی مثل کشتی کج و بازی‌های عجیب و غریب و فریبنده مثل فوتبال و با انواع و اشکال کارهای مختلف مثل تلویزیون و سینما و ماهواره و اینترنت و سیرک و شهربازی و ... ذهن مردم را به خود مشغول کنند. طوری که آن‌ها فقط مشغول برآورده کردن لذت‌های شهوانی خود هستند. هیچ چیزی برایشان مهم نیست. در این جوامع حکومت‌ها به دست افراد فاسد و بی‌بند و باری است که معلوم نیست فرزند چه کسی هستند، این حکومت‌ها خود را اغلب مسیحی می‌دانند. آنان به خاطر دست گرفتن به مسائل عقلی و علمی و تجربی که اصل آن را از علوم اسلامی دزدیده‌اند، به پیشرفت‌های عجیب و چشم‌گیری رسیده‌اند. هواپیما و فضاپیما و ماشین و قطار و کشتی و تلفن و کامپیوتر و برق و نیروی هسته‌ای را اختراع یا کشف کرده‌اند، برای اینکه نیازهای خود و جوامع خودشان را تأمین کنند احتیاج به منابع معدنی و آلی و غذایی دارند که مهمترین آن نفت و گاز است، ولی چون این کشورها در این زمینه فقیر هستند پس عملاً اگر همین طور بمانند نمی‌توانند نیازهای پرهزینه و گران قیمت مردمانشان را تأمین کنند و به همین خاطر آنان قیام می‌کنند و این حکومت‌ها از بین می‌روند. برای حل این مشکل چاره‌ای اندیشیده‌اند و آن تصرف کردن و چپاول و دزدی اموال مسلمانان به صورت رسمی و علنی است.

کشورهای اسلامی مخصوصاً خاورمیانه که شامل عربستان و عراق و ایران و امارات و کویت و اردن و عمان و مصر و سودان و ... می‌شود بزرگترین منبع ذخیره نفت و گاز جهان است. حدود ۷۵٪ این منابع از این کشورهای اسلامی تأمین می‌شود. پس برای غربی‌ها و کشورهای اروپایی و آمریکا جایی خوب و مناسب است که نیازهای خودشان را تأمین کنند، پس به فکر می‌روند. اولاً خلافت اسلامی عثمانی را در سال ۱۹۲۰ از بین می‌برند و به جای آن حکومت کافر و بی‌دینی به رهبری مصطفی کمال آتاتورک را سر کار می‌آورند.



بعد از اینکه خلافت اسلامی از بین رفت، دولت‌های اسلامی به کشورهای زیادی تقسیم می‌شوند که به حدود بیش از ۵۰ کشور می‌رسد. بعد این کافران و صلیبیان برای هرکشوری نوکری از طرف خودشان را به قدرت می‌رسانند. سپس به راحتی وارد خاک مسلمانان می‌شوند و نفت و گاز و مواد معدنی و کشاورزی آن را به قیمت ارزان و مفت می‌دزدند و استخراج نفت و گاز را هم خودشان انجام می‌دهند و بعد بوسیله ثروت‌های ما، کشور خوشان را آباد می‌کنند. و در ازای آن پولی به این حاکمان نوکر و خائن ما داده و بقیه مردم مسلمان هم باید در فقر زندگی کنند... آمریکا و اروپا به همین هم راضی نشدند؛ وقتی دیدند بعد از گذشت چند سالی، مردم مسلمان به خود آمدند و جوانان غیور اسلام در این جا و آنجا در مصر و افغانستان و سوریه و الجزایر و ... دست به قیام و جهاد زدند، با سرسختی زیاد و با بی‌رحمی دست به سرکوب آن‌ها زدند.

بعد از آن در سال ۱۹۹۰ و با برنامه‌ای از پیش تعیین شده آمریکا وارد منطقه خاورمیانه شد و تا امروز هم به وسیله اروپا و نوکران خائن و مرتد حکومت‌های به نام مسلمان، پول و ثروت مردم را می‌دزدند و با هرکسی که علیه آنان قیام کند، می‌جنگند و مبارزه می‌کنند.

به همین هم اکتفا نکرده‌اند آنان به علت اینکه شیطان را عبادت می‌کنند و در دلشان حقد و کینه‌ی شدیدی نسبت به اسلام و مسلمانان دارند، به هر وسیله‌ای می‌کوشند تا دین و اخلاق و فرهنگ و آداب اسلامی را از میان مسلمانان از بین ببرند و به جای آن کفر و شرک و منکرات و فسق و فجور و اباحی‌گری و فتنه ایجاد کنند. امروز شیطان به وسیله نوکران صلیبی یهودی و با همکاری حکومت‌های مرتد به خانه‌های ما آمده است و می‌خواهد ناموس و اخلاق و فرهنگ و شرف ما مسلمانان را از بین ببرد. پس باید هشیار باشیم.

گناهان و منکراتی که در جوامع و در میان مردم مسلمان وجود دارد زیاد و فراوان است. از کفر و شرک گرفته تا فسق و فجور و ... و این کتاب فرصت این را ندارد که مفصلاً از این منکرات سخن بگوید. در کتاب (آنچه که باید مسلمان بداند) مفصلاً درباره‌ی این منکرات سخن به میان آورده‌ایم.

ولی در اینجا دوست دارم از چند گناه خطرناک که در میان مسلمانان وجود دارد سخن به میان آورم، به خصوص در رمضان که مسلمانان علاوه بر اینکه خودشان را از



خوردن و آشامیدن منع می‌کنند باید زبان و چشم و گوششان را هم از منکرات ظاهری و باطنی دور بدارند وگرنه حکمت روزه تحقق نمی‌یابد. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «من لم یدع قول الزور وَالْعَمَلِ بِهِ فَلَيْسَ لهُ حَاجَةٌ فِي أَنْ یدع طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ»؛ «کسی که سخن دروغ و عمل به آن را ترک نکند خداوند نیازی ندارد که آن شخص غذا خوردن و آشامیدنش را ترک کند» یعنی روزه‌ای که تقوا و عمل صالح و دوری از منکرات را به همراه نداشته باشد به درد نمی‌خورد.

در اینجا من به دو دسته از گناهان اشاره می‌کنم:

۱- گناهان باطنی که مهمترین آن‌ها موارد زیر می‌باشند:

- ریاء
- بغض و کراهت
- کبر
- غرور
- حسد
- تحقیر و تمسخر
- سوء ظن
- حسد
- غضب
- ترسویی
- غفلت
- سنگدلی و بی رحمی
- بخیلی
- ناامیدی

۲- گناهان ظاهری که مهمترین آن‌ها موارد زیر می‌باشد:

- دروغ
- غیبت
- بهتان
- اذیت و الدین
- نظر حرام و ارتباط نامشروع با جنس مخالف



- بازارگردی
 - هدر دادن اوقات
 - اسراف در خوردن و خرج کردن
 - زکات ندادن
 - ترک نماز
 - زنا
 - لواط
 - خلف وعده
 - خیانت در امانت
 - مسخره کردن
 - منت نهادن
 - پارتی بازی
 - ربا خواری
 - هم نشینی با فاسقان
 - گوش دادن به موسیقی و تماشای فیلم و سریال نامشروع
 - دشنام دادن و حرف زشت زدن
 - طعنه به نسب و نژاد مردم
 - بدرفتاری با همسر
 - سخن و فتوای بدون علم
- در مقابل بیماری‌های قلبی، وظایف قلبی قرار دارند که در نقطه مقابل آن‌ها قرار دارند:
- داشتن اخلاص در عبادات و رفتار و اقوال و اخلاقمان
 - محبت نسبت به خدا و پیامبر ﷺ و مؤمنان
 - داشتن یقین
 - صدق و رضا
 - رجاء و امید
 - داشتن خشوع و خضوع و تواضع
 - داشتن توکل
 - تسلیم و انقیاد و فرمانبرداری



- رجاء و امید
- انابت و پشیمانی
- صبر
- حمد و شکر
- حیا و عفت
- حسن ظن
- ایثار و فداکاری
- و

روزه‌ی صحیح و واقعی روزه‌ای است که شخص در آن خود را از منکرات ظاهری و باطنی پاک کند، تا بعد از رمضان با شخصیتی سالم و پاک به جامعه وارد شود.

فقط در اینجا به تذکرات مهمی بسنده می‌کنم که بسیار مهم هستند:

دوری کردن از تلویزیون و ماهواره: بر هرکسی معلوم است که تلویزیون و ماهواره چه اثرات منفی و مخربی بر روی جامعه گذاشته‌اند. به برادران و خواهران عزیزم توصیه می‌کنم حداقل در ماه مبارک رمضان از این دو وسیله دوری کنید، تا به تماشا نکردن آن عادت کنید. همانطور که قبلاً هم گفتم برای اینکه بخواهیم اخلاق خوب را در خودمان تقویت کنیم و از عادت و گناه و صفت مذمومی خلاص شویم، حداقل باید ۲۰ روز تمرین کنیم و من فکر می‌کنم اگر کسی این ۳۰ روز ماه رمضان از تلویزیون دوری کند تماشا نکردن آن برایش عادی می‌شود. نگذارید شیطان اوقات مهم و طلایی عمرتان را با صرف کردن وقتتان در فیلم‌ها و سریال‌های منکر و غیر شرعی از بین ببرد. مخصوصاً در این ماه به عمد سریال‌ها و فیلم‌ها و برنامه‌های متنوعی را آماده می‌کنند تا مخاطب به آن‌ها مشغول شود. به خصوص بعد از مغرب و عشاء که متأسفانه بسیاری از مسلمانان به خاطر تماشای سریال و فیلم و طنزهای تلویزیونی اذکار و نماز تراویح و قرائت قرآن از یادشان می‌رود و شب هم تا دیر هنگام برای تماشای این برنامه‌ها بیدار می‌مانند. پس بر حذر باشید که تلویزیون و ماهواره رمضان امسالتان را ضایع کند.

دوری از بازار گردی: یکی از خطرناکترین اماکنی که امروز منبع فتنه و فساد و بی‌اخلاقی است بازار است. محال است کسی به بازار برود ولی نظرش به



نامحرم نیفتد، منکری را نبیند، نمازش به تأخیر نیفتد، و خلاصه مرتکب گناهی نشود. اولاً سعی کنید چه در رمضان و چه در غیر رمضان از رفتن بدون دلیل و علت به بازار خودداری کنید. مخصوصاً خواهرانمان که امروزه در جامعه‌ای فاسد مثل جامعه خودمان بهترین مکان برایشان خانه‌هایشان است. بازار جای اصلی شیطان است. پس برحذر باشید از اینکه اوقاتتان را با بازارگردی‌های الکی و بی‌فایده از بین برید.

پرهیز از خوردن و خوابیدن بیش از حد: این ماه، ماه عبادت و راز و نیاز با خداست. ماه توبه و استغفار است. ماهی است که باید از دقیقه‌هایش استفاده کنیم. برحذر باشید از اینکه این اوقات با برکت را در خواب به سر ببریم، مخصوصاً بعد از نماز صبح و عصر. بهترین وقت برای خوابیدن قیلوله است. یعنی ۱ ساعت قبل از نماز ظهر و سعی کنید از کارهایی که شما را خسته می‌کند دوری کنید. آن‌هایی که کاسبند یا مغازه دارند، سعی کنند در این ماه ساعت کاریشان را کم کنند تا دچار مشقت نشوند. اگر بعضی از برادران کارشان سخت و دشوار است، می‌توانند این ماه کارشان را تعطیل کنند یا مرخصی بگیرند یا از روزهای کاریشان کم کنند. همچنین باید از زیاد خوردن دوری کنیم. یکی از حکمت‌های این ماه عادت کردن به گرسنگی و کم خوردن و هم دردی با فقیران است و بهترین فرصت است برای کسانی که علاوه بر تهذیب روحی می‌خواهند جسمشان را هم درمان کنند. روزه بهترین درمان برای چاقی و بسیاری از بیماری‌های دیگر است چون علت بسیاری از بیماری‌ها خوردن غذاهای پرچربی و شیمیایی و غیر بهداشتی و اسراف در خوردن آن‌هاست. در این ماه می‌توانیم با برنامه‌ی غذایی ساده و سالم خودمان را به ترک بعضی از شیرینی‌ها و تنقلات غیر مفید و مضر عادت دهیم.

احترام به پدر و مادر: متأسفانه در رابطه با نحوه‌ی رفتار با پدر و مادر افراد زیادی را می‌بینیم که مرتکب منکرات و اشتباهات زیادی می‌شوند. در شریعت اسلام والدین جایگاه خاصی از لحاظ احترام و ادب با آن‌ها دارند. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [النساء: ۳۶]. «و خداوند متعال را عبادت کنید و برایش شریکی قرار ندهید و با والدینان با احسان برخورد کنید». و می‌فرماید: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا



إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ [الإسراء: ٢٣] «(ای انسان!) پروردگارت فرمان داده است که جز او را نپرستید، و به پدر و مادر نیکی کنید (و با آنان نیکو رفتار ننمائید). هرگاه یکی از آن دو، و یا هر دوی ایشان نزد تو به سن پیری برسند، (کمترین اهانتی بدیشان مکن و حتی سبکترین تعبیر نامؤدبانانه همچون أُف به آنان مگو!) (و بر سر ایشان فریاد مزن) و آنان را از پیش خود مران و با سخنان محترمانه با آن دو سخن بگو» و می‌فرماید: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلَهُ فِي عَامٍ أَيْنَ أَنْ شَكَرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾﴾ [لقمان: ١٤] «ما به انسان درباره‌ی پدر و مادرش سفارش کرده‌ایم (که در حق ایشان نیک باشد و نیکی کند، به و یژه مادر، چرا که) مادرش بدو حامله شده است و هر دم به ضعف و سستی تازه‌ای دچار آمده است. پایان دوران شیرخوارگی او دو سال است (و در این دو سال نیز، کودک شیر، یعنی شیره جان مادر را می‌نوشد. مادر در این مدت ۳۳ ماهه حمل و شیرخوارگی، مهمترین خدمات و بزرگترین فداکاری را مبذول می‌دارد. لذا به انسان توصیه ما این است) که هم سپاسگزار من و هم سپاسگزار پدر و مادرت باش، و (بدان که سرانجام) بازگشت به سوی من است (و نیکان را جزا و بدان را سزا می‌دهم)». و پیامبر ﷺ می‌فرماید: «ثَلَاثَةٌ لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الْعَاقُ لِوَالِدَيْهِ وَمُدْمِنُ الْخُمْرِ وَالْمَنَانُ بِمَا أُعْطِيَ» «سه دسته از مردم خداوند در روز قیامت به آن‌ها نگاه نمی‌کند؛ کسی که والدینش را آزار می‌دهد، کسی که پیوسته شراب می‌نوشد و کسی که بر آن چیزی که می‌بخشد منت می‌گذارد» و متأسفانه آزار و اذیت پدر و مادر در این زمانه به چیزی عادی تبدیل شده است. افرادی را می‌بینیم، پدر و مادرشان را به خاطر کارها و رفتار ناشایستشان به گریه می‌اندازند. با صدای بلند آن‌ها را امر و نهی می‌کنند و بی‌ادبانه و گستاخانه حرف می‌زنند و خود را بر آنان عصبانی می‌کنند. به حرف‌ها و اوامرشان کوچکترین توجهی نمی‌کنند و از کنار آن به راحتی می‌گذرند انگار که چیزی نشنیده‌اند. چهره و قیافه شان را عبوس و خشن می‌کنند و اصلاً روی خوش نشان نمی‌دهند. به چشم احتقار و تمسخر به آنان نگاه می‌کنند... شرم می‌کنند که در جلوی دوستانشان از پدر و مادرشان حرف بزنند یا اینکه بر سر سفره حاضرشان کنند، به آنان بی‌ادبانه دستور



می‌دهند که فلان کار و فلان کار خانه را انجام دهد، ز نشان را بر مادر و پدرشان ترجیح می‌دهند، به خاطر رضایت همسرشان آن دو را از خود ناراضی می‌کنند، به غذایی که درست کرده یا لباسی که شسته‌اند اعتراض می‌کنند، اصلاً در کار خانه و بیرون به آنان کمک نمی‌کنند، از آنان انتظار و توقعات بی‌جا دارند، آنان را به زحمت و مشقت می‌اندازند، حرفشان را قطع می‌کنند، برای داخل و خارج شدن از آنان اجازه نمی‌گیرند، در جلوی مردم آنان را سرزنش می‌کنند، به آنان توهین کرده و حرف زشت می‌زنند و دیگر انواع آزار و اذیت پدر و مادر که این روزها زیاد آن را مشاهده می‌کنیم. افرادی به نام مسلمان پیدا می‌شوند که در بیرون از خانه با دوستان و رفیقانشان به بهترین شکل رفتار می‌کنند ولی در خانه و با پدر و مادر و زن و فرزندشان مانند دشمن هستند. هر وقتی به خانه می‌آیند تمامی خستگی و ناراحتی‌شان را بر سر آنان خالی می‌کنند. این افراد بترسند که عاقبت شری شامل حالشان شود؛ بترسند از اینکه غضب الهی آنان را نابود کند و بترسند از اینکه در آینده همین رفتار از طرف فرزندانشان با آنان بشود.

اخلاق زیبا: اخلاق از نشانه‌های بارز بزرگی این دین است. شخص با اخلاق هم برای خود و هم برای جامعه مفید است. در زمانی زندگی می‌کنیم که اخلاق خیلی غریب شده است. به ندرت شخصی را پیدا می‌کنی که دارای اخلاق خوب و شایسته باشد. بسیار مهم است که فرد مسلمان و مخصوصاً طالب علم و حافظ قرآن متخلق به اخلاق اسلامی باشد. ما باید در هر زمینه الگو باشیم. باید اخلاقمان با مجتمع جاهلی که در آن زندگی می‌کنیم متفاوت باشد. اخلاق مسئله‌ای است که احتیاج به تفصیل و شرح دارد و این کتاب مجال بحث آن نیست، اما مهمترین نکات اخلاقی که به خصوص در رمضان باید آن را رعایت کنیم موارد زیر است:

- منتشر کردن سلام
- تبسم و خنده ملایم و بدون قهقهه رو به مسلمان
- کنترل خشم و غضب در مواقعی که می‌توانیم ناراحت و عصبانی شویم و مسأله، مسأله شخصی و دنیایی است نه دینی
- احترام به بزرگترها مخصوصاً پدر و مادر و ریش سفیدان



- احترام به علماء و بزرگان دین
- کم حرف زدن و بسیار سکوت کردن
- نصیحت کردن دلسوزانه
- شمرده شمرده حرف زدن و قهقهه نکردن و بلند و تند حرف نزدن
- زیاد از خود تعریف نکردن و داشتن تواضع و فروتنی برای بزرگتر و کوچکتر از خود
- احترام و خوش برخوردی با کودکان
- عدم تحقیر، تمسخر، غیبت و تهمت به دیگران
- پرهیز شدید از تهمت زدن به دیگران یا نشر شایعه یا سخنی که صحت آن تأیید نشده است، مخصوصاً اگر این شایعه آبروی عالم یا شخص صالحی را به خطر بیاندازد
- احترام به قرآن و احادیث رسول الله ﷺ و کتاب‌های دینی
- سوءظن و گمان بد نداشتن به فرد مسلمان و دشنام و حرف زشت نزدن
- داشتن حیا به این شکل که از کلمات زشت و رکیک دوری کردن و پوشاندن عورت از نظر دیگران و دوری از گناه
- داشتن صبر درمواقع بلا و مصیبت و مشکلات مثل مریضی و وارد آمدن خسارت و یا فوت عزیزی
- داشتن عدل در برخورد با دیگران هرچند که بر ضرر خود یا افراد خانواده باشد هرچند که آن طرف کافر هم باشد
- صله رحم و سر زدن به اقوام و خویشان مخصوصاً یتیمان و فقیران و مسکینان که امروزه در جامعه به باد فراموشی سپرده شده‌اند
- صدقه دادن و کمک به فقیر و کمک به گدا هرچند کافر هم باشد
- خوش قول بودن و دوری از خلف و عده
- پیمان و قرارداد را نشکستن
- خوش برخوردی با مهمان و اکرامش
- چشم پوشی از لغزش‌ها و اشتباهات دیگران اگر قابل بخشش بود یعنی منکر و انجام حرامی نبود، اما اگر آن اشتباه انجام حرامی بود باید با حکمت و ادب آن را انکار نمود



- فراموش کردن اشتباهات دیگران و آن را به دل نگرفتن
 - دوری از جدل و جروبحث بی‌فایده و بی‌ثمر که در اکثر اوقات باعث ناراحتی بین افراد می‌شود
 - قبول نصیحت و انتقاد دیگران هرچند که بر نفسمان قبول آن سخت باشد هرچند که یقین داشته باشیم آن طرف اشتباه می‌کند و دچار سوءتفاهم شده است
 - راستگویی در هر حالتی، و دروغ نگفتن چه به جدی و چه به شوخی
 - هم نشینی با دوستان صالح و دوری از رفیق ناباب و سوء
 - صدقه و انفاق
- و دیگر صفات و نشانه‌های اخلاق شایسته که بر ما مسلمانان واجب و لازم است که در نفس خود و در تعامل با دیگران از آن‌ها استفاده کنیم تا به وسیله‌ی آن خود و خانواده و جامعه فاسد اطرافمان را اصلاح کنیم.
- ثبات و پایداری بر عبادات و اخلاق و رفتارهای ذکر شده:** پیامبر ﷺ می‌فرماید:
- «خَيْرُ الْعَمَلِ أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ». «بهترین عمل آن است که دوام داشته باشد هرچند کم باشد.» اصل موفقیت در انجام هرکاری ثبات و دوام بر آن است. لازم است که این را بدانیم شروع کردن شاید آسان باشد ولی به پایان رساندن سخت است. برای این کار لازم است که تمرین کنید.
- دوباره می‌گوییم: هدف ما از انجام این عبادات راضی کردن مردم نیست، برای کسب شهرت و مقام و ثروت هم نیست، برای یک روز و یک ماه و یک سال هم نیست. ما باید زندگی و عبادت و تمام کارهایمان طبق شرع و درجهت رضای خداوند متعال باشد و این کار باید تا وقتی که در این دنیا هستیم انجام شود. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر: ۹۹] «تا وقتی که یقین (یعنی مرگ) به سراغت می‌آید پروردگارت را عبادت کن». و پیامبر ﷺ می‌فرماید: «مَا مِنْ عَبْدٍ قَالِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ثُمَّ مَاتَ عَلَىٰ ذَلِكَ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ»؛ «هیچ بنده‌ای نیست که لا اله الا الله را گفته و سپس بر آن مرده است مگر اینکه وارد بهشت می‌شود».
- پس عبادت و بندگی خداوند تا زمان مردن است. همیشه از خداوند متعال طلب استقامت و ثبات و حسن ختام را بکن و بگو:



- اللهم يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

- اللهم إني أسألك حسن الخاتمة

- اللهم اجعل خیر أعمالنا خواتمه

و دوم باید در این راه تلاش کنی تا خداوند متعال تو را موفق گرداند.
 ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ [العنكبوت: ۶۹] «و کسانی که برای رضایت ما جهاد می کنند ما آنان را در راه های (منتهی به) خود هدایت و راهنمایی می کنیم».
 پس اول عزم و اراده محکم، سپس توکل بر خداوند متعال، بعد عمل و سپس صبر و استقامت و پایداری.

بعد از رمضان

همیشه وقتی صحبت از رمضان می شود، بسیاری از ما بعد از رمضان را فراموش می کنیم درحالی که هدف اصلی از رمضان کسب آمادگی روحی و روانی و بدنی برای بعد از رمضان است.

ولی متأسفانه ما بعد از رمضان دچار تنبلی و سستی می شویم.

شخصی پیش پیامبر ﷺ آمد و گفت: یا رسول الله ﷺ مرا نصیحتی بکن که غیر از شما از کسی دیگر آن را نپرسم؛ فرمودند: «قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمْ»، «بگو: به خدا ایمان آوردم سپس بر آن استقامت داشته باش».

شروع عبادت کار زیبایی است ولی استقامت و ثبات بر آن زیباتر است.

برای استقامت هم اسبابی وجود دارد مثل:

- داشتن عقیده و یقین کامل

- دعا و درخواست کمک و یاری از خداوند متعال

- هم نشینی با افراد صالح

و بدانید که استقامت بر عبادت خداوند متعال نهایتش رضایت و بهشت الهی است
 آنگونه که خداوند متعال می فرماید: ﴿إِنَّ الدِّينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: ۳۰]
 «کسانی که می گویند: پروردگار ما تنها خدا است، و سپس (بر این گفته خود که اقرار به وحدانیّت است می ایستند، و آن را با انجام قوانین شریعت عملاً نشان می دهند، و بر این



راستای خداپرستی تا زنده‌اند) ثابت و استوار می‌مانند (در هنگام آخرین لحظات زندگی) فرشتگان به پیش ایشان می‌آیند (و بدانان مژده می‌دهند) که نترسید و غمگین نباشید و شما را بشارت باد به بهشتی که (توسط پیغمبران) به شما (مؤمنان) وعده داده می‌شد».

پس ای برادر و خواهر مسلمان! مژده باد تو را به رضوان و بهشت برین الهی اگر در این دنیا راه پایداری و صبر و استقامت را در پیش بگیری.

امیدوارم رمضان امسال نقطه شروعی برای موفقیت‌مان باشد.

شروعی همراه با تغییر؛ تغییر در اخلاق و فکر و عبادت و نحوه‌ی زندگی‌مان.

تغییری که با آن خود و خانواده و محیط‌مان را به سوی هدفی که همان‌اعلای کلمه خداوند متعال است، دگرگون سازیم.

این را از خداوند متعال خواستاریم و تنها از او یاری و استعانت می‌خواهیم.

در آخر کتاب هم پیوستی از جدول‌های محاسبه‌ای روزانه را آورده‌ام تا به وسیله آن بتوانیم میزان پیشرفت در حفظ قرآن و حدیث و ترک اخلاق مذموم و کسب اخلاق شایسته، در خودمان را بسنجیم.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین.

برادر کوچکتان سعید بیات



جدول محاسباتی روزانه خلاص شدن از بیمارهای قلبی

تاریخ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	
تاریخ																															
بیمار																															
نوع بیماری																															
سن																															
جنس																															
وضعیت قلب																															
وضعیت ریتم																															
وضعیت فشارخون																															
وضعیت تنفس																															
وضعیت گوارش																															
وضعیت کلیه																															
وضعیت عروق																															
وضعیت سایر																															
توضیحات																															
جمع																															



جدول محاسباتی انجام آداب و سنت‌های روزانه

تاریخ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	
روزهای																															
سنت صبح																															
سنت عصر																															
سنت ظهر																															
سنت عصر به																															
سنت عصر در																															
سنت عصر																															
سنت عصر و																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															
سنت عصر																															

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

