

قطبی، هادی -

برنامه عبادی روزانه: مختصر و مفید برگرفته از مفاتیح الجنان / هادی قطبی، - قم: احمدیه،
۱۳۹۰.

۱۹۶ ص.

ISBN: 978 - 964 - 8504 - 18 - 7

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱. دعاها. ۲. زیارت‌نامه. ۳. اسلام - شعائر و مراسم مذهبی. ۴. فقه جعفری.

الف. عنوان.

ب ۶ ق / ۲/۱۸۶ BP

برنامه عبادی روزانه

مختصر و مفید برگرفته از مفاتیح الجنان

هادی قطبی

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	معنا و هدف ذکر
۱۴	چند نکته درباره ذکر
۱۶	بهترین کتاب ذکر
۱۷	هدف این کتاب
سوره‌های منتخب قرآن / ۱۹	
۲۱	سوره یس
۳۰	سوره الرّحمن
۳۶	سوره الواقعة
۴۲	سوره الملک
۴۶	سوره الفتح

برنامه عبادی یک شبانه روز / ۵۵

- ۵۶ ذکر ایام هفته
- ۵۷ اعمال قبل از صبح (سحر)
- ۵۸ ۱. نماز شب
- ۶۳ ۲. ذکر پیش از طلوع و غروب
- ۶۴ ۳. قرائت قرآن
- ۶۴ تعقیبات مشترک
- ۶۴ ۱. سجده شکر
- ۶۵ ۲. تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام
- ۶۵ ۳. خواندن آیه الکرسی
- ۶۷ ۴. ذکر استغفار
- ۶۸ ۵. ذکر تهلیل
- ۶۸ ۶. مرور اعتقادات حق
- ۷۰ ۷. دعایی دیگر
- ۷۰ ۸. دعای حافظه
- ۷۱ تعقیبات نماز صبح
- ۷۵ تعقیبات نماز ظهر
- ۷۶ تعقیبات نماز عصر
- ۷۷ تعقیبات نماز مغرب
- ۷۸ نماز غفیله

۷۹	تعیینات نماز عشاء
۸۰	آداب هنگام خواب
اذکار و ادعیه عمومی / ۸۳	
۸۵	ذکر استغفار
۸۷	ذکر صلوات
۸۷	نماز استغاثه به امام زمان علیه السلام
۹۲	نماز اول ماه
۹۳	نماز جعفر طیار
۹۵	نماز توبه یا استغفار
۱۰۰	ذکر یونسیه
۱۰۱	دعای حفاظت
۱۰۱	دعای غریق
۱۰۲	دعای معرفت در زمان غیبت
۱۰۳	دعای عدیله
۱۱۲	زیارت امین الله
۱۱۶	زیارت جامعه صغیره
۱۱۷	زیارت عاشورا
۱۲۶	دعای عهد
۱۳۱	زیارت آل یس
۱۳۸	مناجات امیر المؤمنین علیه السلام

- ۱۴۵..... دعای طول عمر
- ۱۴۹..... دعای حضرت مهدی علیه السلام
- ۱۵۳..... ضمیمه ۱: اعمال شب و روز جمعه
- ۱۵۹..... اعمال شب جمعه
- ۱۶۲..... اعمال روز جمعه
- ۱۶۷..... ضمیمه ۲: چند مسأله مهم درباره وضو و نماز
- ۱۶۹..... پاسخ به دو سؤال درباره تقلید
- ۱۷۲..... مسائلی درباره وضو و نماز
- ۱۷۹..... تذکر پایانی
- ۱۸۱..... جدول نمازها و روزه‌های قضا
- ۱۹۳..... محتوای کتاب در یک نگاه
- ۱۹۴..... منابع

مقدمه

انسان برای خودسازی بی نیاز از خالق خود نیست. کسی که او را آفریده، بهتر از هر کس دیگر می داند درد انسان چیست و درمان آن کدام است. پس بهتر است راهی را که خدا نشان داده و توسط پیامبران و امامان علیهم السلام بیان شده است، انتخاب و در آن مسیر حرکت کند؛ یعنی ارتباط با خدا!

سال ها پیش خواندم که بر اساس تحقیقات انجام شده، عمر ۷۰ ساله انسان به طور متوسط چنین صرف می شود:

۲۵ سال در خواب

۸ سال مطالعه و تحصیل

۶ سال استراحت و بیماری

۷ سال تفریح و تعطیلات

۵ سال رفت و آمد

۴ سال خوردن و آشامیدن

۳ سال آمادگی برای فعالیت‌های ذکر شده.

و تنها ۱۲ سال کار مفید!

در این میان چه اندازه از فرصت‌های شبانه روزی خود را برای عبادت و ارتباط با خدا می‌گذرانیم؟

آیا نگاهی به سیره اهل بیت علیهم‌السلام انداخته‌ایم که ببینیم چگونه عمر می‌گذرانند؟

در برخی از روایات، ساعات شبانه روز چنین تقسیم‌بندی شده است: ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای کار و تأمین معاش، ساعتی برای خانواده و همیشینی با افراد مورد اعتماد، ساعتی هم برای تفریح و لذت‌های حلال.

شاید بسیاری از ما تاکنون چنین برنامه‌ای برای خود نداشته‌ایم یا اصلاً به آن فکر هم نکرده‌ایم، چه رسد به اینکه بخواهیم برنامه‌ریزی کنیم. و همین علت عمده ناکامی‌ها و ناموفقیت‌های ماست. «عدم برنامه‌ریزی».

در این نوشتار، بر آن نیستیم اصول برنامه‌ریزی یاد دهیم، بلکه می‌خواهیم دربارهٔ زمانی که مربوط به ارتباط ما با خدا می‌شود، سخن بگوییم. یعنی در ساعات ارتباط با خدا، چه کنیم؟ بهترین و ارزشمندترین عمل در این رابطه، گفتن ذکر و توجه به خداست. ذکر گفتن با توجه و مراقبه می‌تواند بهترین کار باشد. یعنی فکر و ذکر با هم.

معنا و هدف ذکر

ذکر به معنای تذکر و یادآوری است؛ یادآوری روزی که خداوند از ما پیمان بندگی گرفت. آیات الهی هم برای تذکر مؤمنان است: «فَذَكِّرْ إِنْ نَفَعَتِ الذِّكْرَى؛ پس تذکر ده اگر تذکر مفید باشد»^۱. «وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ؛ و تذکر ده، زیرا تذکر مؤمنان را سود می‌بخشد»^۲.

ذکر برای فرار از غفلت‌هاست. غفلت‌هایی که به خاطر سرگرم شدن به دنیا حاصل می‌شود. غفلتی که بر اثر لغزش‌ها و خطاهای عمدی و سهوی آدمی به وجود می‌آید. برای زدودن غفلت‌ها، ذکر بهترین راه است. حتی برای مشکلات دنیوی هم از ما خواسته‌اند در خانهٔ کسی دیگر نرویم، یاد خدا باشیم و او را «مسبب الاسباب»

بدانیم.

هر چند ذکر برای فراوانی اموال، خانه، سلامتی و رفع بیماری و... نیست، اما آموزه‌های دینی می‌گوید: برای هر کاری، خدا را ببین و مؤثر بدان تا گمان نکنی خود یا دیگران کارهای هستند. به عنوان مثال کسی نیست که بگوید: «من در طول عمرم، لحظه‌ای خدا را با تمام وجود حس نکرده و لحظاتی را با او عشق بازی نکرده باشم. گریه شوق یا اشک خوف نریخته باشم». بلکه همگی چنین احساسی داشته‌ایم و این به معنای اتمام حجت خداوند است که نمی‌توانی مرا انکار کنی. من، خود را به تو نمایاندم، اما تو چه کردی؟ برای افرادی که در راه خدا نیز هستند این احساس بیشتر تکرار می‌شود تا آنجا که سراسر زندگی ایشان را فرامی‌گیرد. نکته ظریف دیگر این است که ممکن است خداوند با این برقراری ارتباط بخواهد بگوید: فکر نکن تو خودت می‌توانستی چنین ارتباطی برقرار کنی. نباید مغرور شوی، چرا که آن حال را من به تو دادم؛ هرچند به ظاهر از علم و تقوا برخوردار هستی. یعنی فقط باید به خدا امید بست:

تکیه بر تقوا و دانش در طریقت کافری است

رهرو گر صد هنر دارد، توکل بایدش

آورده‌اند: روزی موسی علیه السلام دندان درد گرفت و هر چه کرد درمان نشد. به درگاه خداوند پناه برد و خداوند او را به دارویی در دل کوه راهنمایی کرد. وقتی موسی علیه السلام از آن گیاه خورد، دندان دردش بهبود یافت. بار دیگر که موسی علیه السلام دندان درد گرفت، به سراغ آن گیاه رفت ولی هر چه خورد درمان نشد و فایده نکرد. از خداوند سبب را پرسید، خطاب آمد: بار نخست به امید ما رفتی، اما این بار به امید گیاه رفتی و از ما غافل شدی.^۱

خداوند در جایی دیگر به موسی علیه السلام فرمود: «ای موسی! هر چه نیاز داری از من بخواه؛ حتی علوفه گوسفند و نمک خمیرت را».^۲

ذکر در کنار اعمال صالح، راهی است برای نزدیک تر شدن به خدا. ذکر و عمل باید با هم هم خوانی داشته باشد؛ مثلاً کسی که ذکر «یا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ» را می‌گوید، ولی خودش به کسی رحم نمی‌کند، از این ذکر بهره‌ای نخواهد داشت؛ شاید گیره‌ای از دنیای او باز کند، شاید؛ اما در ترقی، معنویت و کمال آخرت خود اثری نخواهد داشت.

ذکر مراتبی دارد؛ حداقل آن، ذکر با زبان است.

مرتبه بعدی ذکر دل و نهایت آن، ذکر اعضاء و جوارح است. یعنی

۱. داستان‌های موضوعی، ص ۱۰۵.

۲. «یا موسی سلّی کلّ ما تَخْتِاجُ اِلَیْهِ حَتّٰی عَلَفَ شَاتِکَ وَ مَلَحَ عَجَبِیکَ»؛ وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۳۲.

همان که امام صادق علیه السلام فرمود: «ذکر، یاد خداست در هنگام روبه رو شدن با حلال و حرام».^۱ برای هر کاری بینی اگر حلال است انجام دهی و اگر حرام است، باز ایستی.

با این حال، ذکر لفظی در هیچ حالی نباید فراموش شود. حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله در مواقع مختلف ذکر خدا می گفت و دعا می کرد. هنگام خواب، هنگام بیداری، هنگام کار، هنگام وضو، هنگام ورود به مسجد، قبل از غذا خوردن، بعد از غذا خوردن و... با این حساب، ما هر چه هم خود ساخته باشیم، از رسول خدا صلی الله علیه و آله که برتر نیسیم!

چند نکته درباره ذکر

برای گفتن ذکر لازم است به چند نکته توجه کنیم:

۱. ذکر عمومی استفاده کنیم. مانند ادعیه معتبری که در «مفاتیح الجنان» آمده است: مناجات شعبانیه، دعای عرفه، ذکر صلوات و ذکر استغفار، آیه الکرسی، تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام و تعقیبات بعد از نماز، که هیچ شرط زمانی و مکانی و عددی ندارد و برای هر فردی در هر موقعیتی، ممکن و مفید است.
۲. بعضی از ذکرها که در کتابهای غیر معروف می بینیم و

۱. «ذکر الله عند ما أخل و خرج فإن كان طاعة عمل بها وإن كان مفسدة تركها»؛ الکافی، ج ۲، ص ۸۰.

می‌شنویم، از نظر کمی و کیفی، لفظی و قلبی، زمانی و مکانی، روحی و جسمی، دنیوی و اخروی، تنها به تشخیص استاد راه رفته معتبر است. اگر ذکر خصوصی استفاده می‌کنید که در کتاب‌ها خوانده‌اید و برایش عدد ذکر شده است، بدانید آن عدد برای همان یک نفر بوده که آن را از استادش گرفته است، نه برای هر کسی که آن را دانست و کشف کرد.

داشتن استاد برای در نظر گرفتن نوع نیاز ما و سفارش به نوع ذکر و تعداد و دیگر شرایط ذکر خصوصی ضروری است. سر خود نمی‌توان کتاب‌های سیر و سلوک را باز کرد و هر چه پیش آمد خوش آمد. معمول آنها فقط برای نقل قول است، نه اینکه برای همه کس مؤثر باشد.

۴. ادعیه و اذکار با رعایت شرائط و آداب آن تأثیر می‌گذارد و مراقبه (توجه به معنا و انجام ندادن کاری برخلاف آن) حرف اول را می‌زند.

ذکر با مراقبه، وسوسه شیطانی را که خارج از قلب است از بین می‌برد. افرادی که بی مراقبه ذاکر بودند، نوعاً به جایی نرسیدند و ترقی معنوی کاملی نداشتند. چون پوست را گرفتند و از مغز غافل شدند؛ یا به لفظ توجه داشتند، اما به معنی ذکر توجهی نداشتند؛ یا

هدف و مقصودشان از ذکر، حوائج دنیوی بوده نه ارتباط واقعی خدا. بنابراین ذکر قلبی اثرش بیشتر از ذکر لفظی است و مراقبه در خلوت بهتر از جلوت است. به همین سبب گفتن بعضی از اعمال و اذکار در سحر (مثل نماز شب و استغفار) موضوعیت دارد.

بهترین کتاب ذکر

از اساتید نقل شده است که کتاب شریف «مفاتیح الجنان» اثر ماندگار مرحوم شیخ عباس قمی رحمه الله بهترین منبع برای ارتباط با خداست؛ چرا که اذکار و ادعیه‌ای که نقل شده ماثور و همه از طرف ائمه معصومین علیهم السلام است و سندهای معتبر و خوبی دارد. این کتاب، مورد تایید بزرگان و عارفان روشن ضمیر بوده است و همواره اذکار و ادعیه‌ای که به عموم توصیه می‌کردند در مفاتیح یافت می‌شد. شخصی می‌گفت خدمت مرحوم آیت الله بهجت رحمه الله بودم، و از کتاب «مفاتیح الجنان» ذکرری را بیان کردم. ایشان فرمود: «مفاتیح الجنان معتبر است».^۱

بنابراین یافتن ذکرری که هیچ‌کس تا به حال انجام نداده و نمی‌دانسته، هنری نیست؛ چرا که برخی از اذکار خصوصی، برای عموم افراد در درس ایجاد می‌کند و آنان که بی ظرفیت باشند، به

جای صعود، سقوط خواهند کرد.

هدف این کتاب

ما در این مجموعه کوچک با توجه به آنچه در آغاز مقدمه بیان کردیم، با مراجعه به کتاب معتبر «مفاتیح الجنان»، ادعیه و اذکاری را بیان می‌کنیم تا هر کسی ابتدای راه باشد (مخصوصاً جوانان) یا راه پیموده، فرصت بهره‌مندی داشته باشد و ترتیب آن را به اوقات شبانه روز تقسیم نموده‌ایم و بخشی را به عنوان ادعیه و اذکار عمومی ضمیمه نمودیم تا هر کس به اندازه حال و توان خویش از آن بهره گیرد.

از میان شب‌ها و روزها، شب و روز جمعه را که برترین اوقات نسبت به ایام هفته است و اعمال مهم و مخصوصی دارد، را اضافه نمودیم.

جدولی نیز برای قضای نمازها و روزه‌ها در پایان کتاب در نظر گرفته‌ایم که توضیحات آن را پیش از جدول‌ها آورده‌ایم.

مطالبی که در این کتاب از ادعیه و اذکار بیان نموده‌ایم، همه از «مفاتیح الجنان» است و چنانچه از غیر مفاتیح مطلبی باشد، سند آن را در پاورقی ذکر نموده‌ایم.

سعی شده به بهترین اعمال و کوتاهترین‌ها از نظر زمان بسنده

کرده باشیم و درباره هر کدام از دعاها و ذکرها و زیارت‌هایی که آورده‌ایم، توضیحی مختصر درباره اهمیت آن بیان داریم تا قدری با توجه و معرفت بیشتر همراه باشد.

ناگفته نماند در چاپ جدید، ضمن تجدیدنظر و اصلاح و اضافات، کتاب را با قطع جدید و آوردن برخی ادعیه و زیارات به همراه ترجمه، تکمیل نمودیم. برخی از مسائل شرعی درباره وضو و نماز را نیز در پایان آوردیم تا مسائل مهم مورد ابتلای مردم در این زمینه یادآوری شود.

آخر دعوانا الحمد لله رب العالمین

ماه مبارک رمضان ۱۴۳۲

مرداد ماه ۱۳۹۰ - هادی قطبی