

حسينية الزهراء عليها السلام

من القيام الى المنام للعباد الصالحين

البرنامج اليومي من القيام الى المنام للعباد الصالحين

1- افتتاح الصباح بصلاة الفجر مسبوقه بنافلة الفجر ، لان في اقامة النافلة إعداداً روحياً ودفعاً للكسل وخاصة مع غلبة النعاس ، ومن المعلوم ان نقص الفرائض تجبر بالنوافل كما ورد في الروايات.

2- الالتزام بتسبيحات الزهراء (ع) بعد الصلاة مباشرة وبعد كل صلاة فريضة ، والافضل ان تعد الأذكار والتسبيحات بسبحة من التربة الحسينية ، فقد روي شيخ الطائفة في التهذيب بسند صحيح عن صاحب الأمر(ع) انها افضل شئ يسبح به وان المسبح ينسى التسبيح ويدير السبحة فيكتب له ذلك التسبيح ، ثم التعقيبات الماثورة و المذكورة في كتاب مفاتيح الجنان ومنها ثلاثا : (أصبحت اللهم معتصما بدمامك المنيع الذي لا يطاول ولا يحاول ،من شر كل غاشم و طارق ،من سائر من خلقت وما خلقت من خلقك الصامت والناطق ، في جنة من كل مخوف ، بلباس سابغة ولاء أهل بيت نبيك ، محتجزا من كل قاصد لي الى أذية بجدار حصين ،الإخلاص في الإعراف بحقهم والتمسك بحبلهم ، موقنا بأن الحق لهم ومعهم وفيهم وبهم ، اوالي من والوا ، وأجانب من جانبوا ، فأعذني اللهم بهم من شر كل ما أتقيه ، يا عظيم حجزت الأعداي عني ببديع السماوات والأرض ، انا جعلنا من بين أيديهم سدا ومن خلفهم سدا فأغشيناهم فهم لا يبصرون) ثم قل : (بسم الله صلى الله على محمد وآله ، وأفوض أمري إلى الله ، إن الله بصير بالعباد ، فوقاء الله سيئات ما مكروا ، لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين ، فاستجبنا له ونجيناها من الغم وكذلك نجى المؤمنين ، حسبنا الله ونعم الوكيل ، فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم

يمسسهم سوء ، ما شاء الله لا حول ولا قوة إلا بالله ، ما شاء الله لا ما شاء الناس ، ما شاء الله وإن كره الناس ،حسبي الرب من المربوبين، حسبي الخالق من المخلوقين ، حسبي الرازق من المرزوقين ، حسبي الله رب العالمين، حسبي من هو حسبي ، حسيمن لم يزل حسبي ، حسبي من كان مذ كنت لم يزل حسبي ، حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم) .. ووضع اليد على الصدر قائلاً سبعين مرة : يا فتاح .. و قراءة سورة التوحيد بعد صلاة الفجر 11مرة ، فقد روي انه لم يتبعه في ذلك اليوم ذنب وان رغم انف الشيطان .. ولا بد للمؤمن ان تكون له دورة من أربعين صباحا **بدعاء العهد** ولو مرة واحدة في العمر .. والاستمرار مستيقظا الى طلوع الشمس فانه ابلغ في الرزق من الضرب في الارض .. وقراءة مئة آية من القران على الاقل ، وان لم يمكن بين الطلوعين فمن الممكن توزيعها طوال النهار والليل .

- قال الإمام الصادق (ع) : تسبيح فاطمة الزهراء عليها السلام في كل يوم ، في دبر كل صلاة ، أحب إلى من صلاة ألف ركعة في كل يوم..
- قال علي (ع) : من قرأ مائة آية من القرآن ، من أي القرآن شاء ، ثم قال : يا الله ، سبع مرات ، فلو دعا على الصخرة لقلعها ، إن شاء الله
- قال رسول الله (ص) : من قرأ مائة آية لم يكتب من الغافلين ، ومن قرأ مائتي آية كتب من القانتين
- قال الامام العسكري (ع) : يا سهل!.. أن لشيعتنا بولايتنا لعصمة لو سلخوا بها في لجة البحار الغامرة، وسباسب البيداء الغائرة ، بين سباع وذئاب ، وأعداي الجن والإنس لأمنوا من مخاوفهم بولايتهم لنا، فثق بالله عزوجل ، وأخلص في الولاء لأنتمك الطاهرين ، وتوجه حيث شئت، واقصد ما شئت إذا أصبحت وقلت ثلاثاً: (أصبحت اللهم معتصماً بدمامك المنيع)

3- الاستعاذة اول النهار دفعا لشر شياطين الانس والجن في ذلك اليوم ، حيث تقول : أعيد نفسي وديني وأهلي ومالي وولدي وإخواني في ديني وما رزقني ربي وخواتيم عملي و من يعينني أمره ، بالله الواحد الأحد الصمد الذي لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد (وبرب الفلق) إلى آخرها (وبرب الناس) إلى آخرها ... ثم اقرأ (الحمد) و(آية الكرسي) الى هم فيها خالدون.. وآية (شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولو العلم قائما بالقسط لا إله إلا هو العزيز الحكيم . إن الدين عند الله الإسلام وما اختلف الذين أوتوا الكتاب إلا من بعد ما جاءهم العلم بغيا بينهم . ومن يكفر بآيات الله فإن الله سريع الحساب (وآية الملك) وهي : قل اللهم مالك الملك . تؤتي الملك من تشاء وتنزع الملك ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بيدك الخير إنك على كل شيء قدير . تولج الليل في النهار وتولج النهار في الليل وتخرج الحي من الميت وتخرج الميت من الحي وترزق من تشاء بغير حساب .. و(آية السخرة) وهي : إن ربكم الله الذي خلق السموات والأرض في

بأمره ألا له الخلق والأمر . تبارك الله رب العالمين . أدعوا ربكم تضرعا وخفية إنه لا يحب المعتدين . ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها وادعوه خوفا وطمعا إن رحمة الله قريب من المحسنين .

وروى الكليني بسند موثق عن أبي عبدالله عليه السلام قال : لما أمر الله عزوجل هذه الآيات أن يهبطن إلى الأرض ، تعلقن بالعرش وقلن : أي رب إلى أين تهبطنا إلى أهل الخطايا والذنوب ؟ فأوحى الله عزوجل إليهن أن اهبطن .. فوعزتي وجلالي !.. لايتلوكن أحد من آل محمد وشيعتهم في دبر ما أفترض عليه ، إلا نظرت إليه بعيني المكونة في كل يوم سبعين نظرة ، أقضى إليه في كل نظرة سبعين حاجة ، وقبلته على مافيها من المعاصي ، وهي : ام الكتاب ، وشهد الله أنه لا إله إلا هو ، وآية الكرسي وآية الملك .

4- معاهدة نفسك ان لا تقوم بمعصية طوال النهار - وهو ما يسمى بـ(المشارطة) في كتب الاخلاق - عندما تتوجه الى العمل او الدراسة ، و تشفع ذلك بـ(المراقبة) لنفسك أثناء اليوم، لتنتهي بـ(المحاسبة) قبل النوم ليلا لتقيم مدى التزامك بما عاهدت نفسك عليه .. راجع هذه الوصلة للاطلاع على محاسبة النفس

- قال النبي (ص) : ينبغي للعاقل إذا كان عاقلا ، أن يكون له أربع ساعات من النهار : ساعة يناجي فيها ربه ، وساعة يحاسب فيها نفسه ، وساعة يأتي أهل العلم الذين ينصرونه في أمر دينه وينصحونه ، وساعة يُخلى بين نفسه ولذتها من أمر الدنيا فيما يحل ويحرم .
- قال الكاظم (ع) : ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم ، فإن عمل خيرا استزاد الله منه وحمد الله عليه ، وإن عمل شرا استغفر الله منه وتاب إليه .

5- استحضر نية القربة وان ذهابك الى ذلك المكان من اجل الاستغناء المالى عن الخلق ، فان من لا معاش له لا معاد له .. والافضل للمرأة ان تختار من مواطن العمل ما يجنبها الاختلاط بالرجال ، فان الشيطان بالمرصاد في ظروف العمل ، حيث سقوط الحواجز نظرا لتكرار التعامل اليومي ، وهناك من الرجال من يريد ان يصيد فريسته في جو العمل ، حيث الاحتكاك المباشر ، وغياب الولي !! .

- قال الإمام الصادق (ع) : والنية أفضل من العمل ، ألا وإن النية هي العمل .
- كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) إذا نظر إلى الرجل فاعجبه قال : « هل له حرفه ؟ » فإن قال وا : لا ، قال : « سقط من عيني » قيل : وكيف ذلك يا رسول الله ؟ قال : « لأن المؤمن إذا لم يكن له حرفة يعيش بدينه » .

6- كن على وضوء في اول النهار ، فان الطهارة الظاهرية توجب الطهارة الباطنية .. وجدد الوضوء مع كل حدث ، وخاصة مع تيسر الامر هذه الايام وحاول ان يكون ذلك مع الالتزام بما ورد من الادعية المقارنة للغسلتين والمسحنتين... راجع هذه الوصلة للاطلاع على آداب الوضوء

- قال النبي (ص): يقول الله تعالى: من أحدث ولم يتوضأ فقد جفاني، ومن أحدث وتوضأ، ولم يصل ركعتين ، فقد جفاني، ومن أحدث وتوضأ، وصلى ركعتين، ودعاني، ولم أجه فيما سألتني من أمر دينه ودنياه، فقد جفوته، ولست برب جاف.

7- اعزل صدقة اليوم ولو كانت قليلة ناويا بذلك سلامة امام زمانك (ع) ومن يحبه الامام من الاعوان والانصار ، ويا حبذا لو اخذت وكالة من الفقير ليكون الاستلام حين العزل نيابة عنه ، فيصدق حقيقة بانه تم دفع المال الى الفقير .

- قال رسول الله (ص): استزلوا الرزق بالصدقة .
- قال رسول الله (ص): إن الصدقة تزيد صاحبها كثرة ، فتصدقوا يرحمكم الله ، وإن التواضع يزيد صاحبه رفعة فتواضعوا يرفعكم الله، وإن العفو يزيد صاحبه عزة فاعفوا يعزكم الله
- قال الإمام الصادق(ع): الموت لا يدفعه شيء إلا : الصدقة ، وبر الوالدين ، وصلة الرحم .
- قال رسول الله (ص) : الصدقة تدفع البلاء الميرم ، فداووا مرضاكم بالصدقة

8- حاول ان تودع من في المنزل طالبا منهم الدعاء للتوفيق وخاصة من الوالدين ، والاستحلال من الاقارب كالزوجة اذا كانت هنالك تبعة او مظلمة ولو في الفترة السابقة ، فان دعاء المؤمن في حق غيره مستجاب .. وحاول ان توصي من في المنزل بتعاهد صلواتهم في اول الوقت ، من باب العمل بقوله تعالى : { وأمر اهلك بالصلاة واصطبر عليها }

9- لا تضيع الوقت في الطريق سدى ، واصطحب معك شريطا نافعا تسمعه في السيارة او بالة تسجيل صغيرة ، فانها خير معين لك في ساعات الغفلة والملل ، حيث يكون مزاج الانسان للاستماع اكثر من القراءة ، ومن انس بالقرآن الكريم فانه لا يقدم عليه شيء من الاصوات المحللة ، فكيف بالمحرمة !؟ .

10- الالتزام بورد معين لاستغلال الوقت ، مثل قراءة سورة التوحيد .. أو مائة مرة : لا إله إلا الله ، فانه سيد الاذكار .. أو الإكثار من الصلاة على محمد و آل محمد فانه خير ما ينقل ميزان

العبد .. والذي يعود لسانه على الذكر فانه يستسخر ان يتلفظ بما لا نفع فيه دنيا ولا آخرة .

- قال رسول الله (ص) : ومن قال لا اله الا الله مائة مرة ، كان افضل الناس عملا في ذلك اليوم الا من زاد .

- قال أمير المؤمنين (ع) من قرأ قل هو الله أحد مرة فكأنما قرأ ثلث القرآن ، ومن قرأها مرتين فكأنما قرأ ثلثي القرآن ، ومن قرأها ثلاث مرات فكأنما قرأ القرآن كله

- قال النبي (ص) : أكثروا الصلاة عليّ !.. فإن الصلاة عليّ نورٌ في القبر ، ونورٌ على الصراط ، ونورٌ في الجنة .

- قال الصادق (ع) : إذا ذكر النبي (ص) فأكثر من الصلاة فإنه من صلى على النبي (ص) مرة واحدة ، صلى الله عليه ألف صلاة في الف صف من الملائكة ، ولم يبق شيء مما خلقه الله إلا صلى على العبد ، لصلاة الله عليه و صلاة ملائكته .. فمن لم يرغب في هذا فهو جاهل مغرور ، قد برىء الله منه و رسوله و أهل بيته .

11- اجعل في مكتبك او محل عملك مكتبة صغيرة نافعة تنفعك في ساعات الفراغ لمراجعتها بدلا من الانتهاء بما لا ينفع ، وبشكل عام فان على المؤمن ان تكون له مكتبة نافعة في منزله ، ليكون وجود ذلك مشجعا للدخول في عالم القراءة .. ولتكن تلك المكتبة متنوعة ومناسبة لمختلف المستويات بما فيها كتب الاطفال والنساء .. راجع هذه الوصلة للاطلاع على مكتبة الموقع

12- حاول ان لا تأنس مع الغافلين ، وخاصة مع الجنس المخالف ، فان الاسترسال والمزاح وما شابه مقدمة للدخول في مناهات اخرى خطيرة ، حيث ان الزلة الاولى مقدمة لما هو اعظم .. و ينبغي التفكير قبل التحدث مع الآخرين حول ما سيفتحه من الموضوعات ، .فينظر هل ان في ذلك الحديث لله فيه رضى أم أنه مجرد لغو من القول .

- قال علي (ع) : لا يزال الرجل المسلم يكتب محسنا ما دام ساكنا ، فإذا تكلم كتب إما محسنا أو مسيئا .

13- ليكن معك جدول مواقيت الصلوات ، او على الاقل حاول ان تعرف موعد الصلوات ، لتنتهياً للصلاة الوسطى وهى صلاة الظهر ، فان لصلاة الظهرين طعما متميزا فى زحمة الحياة اليومية ، حيث انها محطة وقوف بين يدي الله تعالى فى وسط النشاط النهارى .. و احرص أن تؤديها في أول وقتها مهما كانت المشاغل !.. و حبذا لو تم الاستئذان من المسئول في العمل أو الدراسة ، للسماح بأداء الصلاة في أوقاتها ، لئلا تكون الصلاة مزاحمة للعمل الوظيفي اللازم ..

الخشعة

- قال الرضا (ع): اذا كنت في تجارتك و حضرت الصلاة فلا يشغلك عنها متجرك، فان الله وصف قوما و مدحهم فقال: " رجال لا تلهيهم تجارة و لا بيع... " و كان هؤلاء القوم يتجرون ، فاذا حضرت الصلاة تركوا تجارتهم و قاموا الى صلاتهم ، و كانوا أعظم أجرا ممن لا يتجر فيصلي .
- قال الصادق (ع) : الصلاة الوسطى الظهر ، وقوموا لله قانتين : إقبال الرجل على صلاته ، و محافظته على وقتها حتى لا يلهيه عنها ولا يشغله شيء .
- قال رسول الله (ص) : ما من صلاة يحضر وقتها إلا نادى ملك بين يدي الناس : أيها الناس قوموا إلى نيرانكم التي أوقدتموها على ظهوركم فأطفئوها بصلاتكم .

14- التزم باستغفار صلاة العصر سبعين مرة ، فقد ورد ان الله تعالى سيغفر له سبعمئة ذنب ،
ومن قرأ سورة القدر عشر مرات مرت له على مثل اعمال الخلائق في ذلك اليوم .. وبشكل عام فان الاستغفار ورد المؤمن الدائم وخاصة بعد المعصية .. ومن التزم باستغفار العصر واستغفار نافلة الليل فانه ستكون له محطة استغفار في كل 12 ساعة ، ومن هنا يرد على ربه وهو على نقاء تام وقلب سليم .

- قال الصادق (ع) : من استغفر الله تعالى بعد صلاة العصر سبعين مرة غفر الله له سبعمئة ذنب .
- قال الجواد (ع) : من قرأ {إنا أنزلناه في ليلة القدر} بعد العصر عشر مرات .. مرت له على مثل أعمال الخلائق في ذلك اليوم .
- عن الصادق (ع) : من قال كل يوم اربع مائة مرة شهرين متتابعين رزق كثيرا من علم أو كثيرا من مال : (أستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم الرحمن الرحيم بديع السموات والارض ، من جميع ظلم وجرمي وإسرافي على نفسي وأتوب إليه)

15- حاول في اوقات الفراغ ان تتصل ببعض اخوانك المؤمنين لا للتسلية ، وانما لأجل تحقيق عنوان التواصل مع المؤمنين ، فانك بمكالمه هاتفيه قد تخرج هما كبيرا من صدر مؤمن ، فتفتح لك بابا من ابواب الجنة .

- روي ان رسول الله (ص) كان اذا فقد الرجل من إخوانه ثلاثة أيام سأل عنه ، فإن كان غائبا دعا له ، و إن كان شاهدا زاره ، و إن كان مريضا عاده .

دون مراقبة للقول ، وان الامر هل هو من مستنثيات الغيبة ام لا ؟. ومن هنا تحاشى فتح الحديث حول الاشخاص ، لانك بإمكانك ان لا تغتاب ، ولكن المشكلة فى الاستماع القهرى للغيبة، لانه لا يمكنك الردع دائما ، ويكفى فى هذا المجال تذكر ما ذكرته الاية الكريمة من تشبيه الغيبة باكل لحم الميتة .. ويا له من تشبيه مقرر لمن التفت الى ملكوت هذا الحرام الذى يعد من الكبائر!!..

راجع هذه الوصلة للاطلاع على احكام الغيبة

- وقد جاء على المشهور قول النبي (ص):هل تدرّون ما الغيبة؟.. قال وا : الله ورسوله اعلم .. قال : ذكرك أخاك بما يكره. قيل: أ رأيت إن كان في أخي ما أقول .. قال : إن كان فيه ما تقول فقد اغتبتّه، وإن لم يكن فيه فقد بهته

- عن النبي (ص):ان الحفظة تصعد بعمل العبد وله نور كشعاع الشمس حتى إذا بلغ السماء الدنيا والحفظة تستكثر عمله وتزكيه، فإذا انتهى إلى الباب قال الملك الموكل بالباب: اضربوا بهذا العمل وجه صاحبه، انا صاحب الغيبة أمرني ربي أن لا أدع عمل من يغتاب الناس يتجاوزني إلى ربي

17- حاول ان تدخل البيت ببشاشة ، فان الارهاق فى العمل قد ينعكس فى اول لقاء ، وهو ما قد لا تتوقعه الزوجه التى تنتظر زوجها من الصباح ، وقد أعدت له العدة والطعام ، لتجلس اليه بشوق عند الغداء.

- قال الرسول (ص): ان الله يبغض المعبس في وجه أخوانه.

- قال رسول الله (ص): الخلق عيال الله ، فأحب الخلق إلى الله تعالى من نفع عيال الله ، وأدخل على أهل بيته سرورا ...

- قال رسول الله (ص) : إذا دخل أحدكم بيته فليسلم فإنه ينزله البركة ، وتؤنسه الملائكة .

18- حاول ان تجلس على الطعام باعتباره مائده الهية وانك ضيف على تلك المائدة ، فلا ينبغي ان تنسى آداب الجلوس على مائده المضيف الذى جعل لك حدودا كثيرة ، ومنها : الاعتدال فيه ، الأكل على وضوء ، الأكل من الحلال ، والتسمية والتحميد وغير ذلك من الاداب والسنن ..

راجع هذه الوصلة للاطلاع على آداب الاكل

- قال الصادق (ع) : الوضوء قبل الطعام وبعده يذهبان بالفقر .

- قال رسول الله (ص) : من قلَّ أكله قلَّ حسابه

- قال رسول الله (ص) : لا يدخل ملكوت السموات و الأرض من ملأ بطنه

- قال الصادق (ع) : ليس شيء أضر لقلب المؤمن من كثرة الكل ، و هي مورثة لشينين : قسوة القلب و هيجان الشهوة .

- قال الصادق (ع) : ليس بد لابن آدم من أكلة يقيم بها صلبه ، فاذا أكل أحدكم فليجعل ثلث بطنه للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس .. ولا تسمنوا تسمن الخنازير للذبح
- قال رسول الله (ص) : من أكل طعاماً فقال : (الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة) غفر له ما تقدم من ذنبه .

19- حاول ان تطلع على البرامج النافعة كالاخبار وغيرها بالقدر المناسب في ساعة الاسترخاء
كساعة بعد الغداء مثلاً، لتوفر على نفسك شيئاً من الوقت ، ومن اللازم ان يعيش الانسان هموم المسلمين ، فان من بات ولم يهتم بامور المسلمين فليس بمسلم .. ولا شك ان الدعاء بتجديد الفرج (اللهم كن لوليك الحجة بن الحسن صلواتك عليه وعلى ابائه في هذه الساعة وفي كل ساعة) من موجبات كشف هذه الغمة عن هذه الامة .

20- الاستلقاء بعد الغداء مطلوب من اجل اراحة المعدة وهضم الطعام ، وليكن فكرك مشغولاً اما بالذكر او بما ينبغي ان تقوم به بعد الاستيقاظ ، فان الانسان لو سيطر على وهمه وخياله ، فانه سيفتح باباً عظيماً من ابواب التوفيق على نفسه.

21- حاول ان تنجز بعض الامور اللازمة خارج المنزل من التسوق وغيره ، في الأوقات التي
يقل فيها الازدحام والاختلاط بين الجنسين مثل وقت العصر ، والابتعاد عن الاسواق المزدحمة والمعروفة باختلاط النساء بالرجال فيه ، لا سيما عندما لا يوجد هناك عمل ضروري ، فانها من أبغض المواطن الى الله ، وخاصة ان المؤمن يحتاج الى راحة بعد صلاة المغرب ليقوم بمهامه الاساسية.

- قال رسول الله (ص) : من ذكر الله في السوق مخلصاً عند غفلة الناس و شغلهم بما فيه ، كتب الله له ألف حسنة ، ويغفر الله له يوم القيامة مغفرة لم تخطر على قلب بشر
- قال رسول الله (ص) لجبرائيل : أي البقاع أبغض الى الله تعالى ؟ قال : الأسواق ، و أبغض أهلها إليه أولهم دخولا إليها و آخرهم خروجاً منها .

22- اجعل لوقت الصلاة برنامجاً خاصاً ، فلا تخرج الى مكان من الممكن ان يفوت عليك
الصلاة الواجبة في أول وقتها ، فانها خسارة لا تعوض مهما ربحت في دنياك.

23- ان ساعة ما قبل غروب الشمس ساعة مباركة ، فحاول ان تغتتم الربع ساعة الاخيرة منها

وذلك بذكر الصلوات المعروفة على النبي وآله (ص) : (اللهم صل على محمد وآل محمد في الاولين، وصل على محمد وآل محمد في الاخرين، وصل على محمد و آل محمد في الملا الاعلى، وصل على محمد وآل محمد في المرسلين، اللهم اعط محمدا الوسيلة والشرف والفضيلة والدرجة الكبيرة، اللهم اني آمنت بمحمد(ص) ولم اره، فلا تحرمني يوم القيامة رؤيته، وارزقني صحبته، وتوفني على ملته، واسقني من حوضه مشربا روبا سائغا هنيئا لا اظما بعده ابداء، انك على كل شيء قدير، اللهم كما آمنت بمحمد(ص) ولم اره، فعرّفني في الجنان وجهه، اللهم بلغ روح محمد عني تحية كثيرة وسلاما) .. ثم قراءة 10 مرات: (اعوذ بالله السميع العليم من همزات الشياطين واعوذ بالله ان يحضرون ان الله هو السميع العليم) ثم 10 مرات : (لا اله الا الله وحده لا شريك له الملك وله الحمد يحيي ويميت ويميت ويحيي وهو حي لا يموت بيده الخير وهو على كل شيء قدير).

ومن سر آل محمد صلى الله عليه وآله في الصلاة على النبي وآله (اللهم صل على محمد وآل محمد في الاولين) فان من صلى على النبي صلى الله عليه وآله بهذه الصلوات هدمت ذنوبه ، ومحيت خطاياهم ودام سروره ، واستجيب دعاؤه واعطي أمهه ، وبسط له في رزقه ، واعين على عدوه وهي له سبب أنواع الخير ، ويجعل من رفقاء نبيه في الجنان الاعلى ، يقولهن ثلاث مرات غدوة وثلاث مرات عشية

24- اذا لم تكن موقفا للنوافل اليومية البالغة 34 ركعة ، فعلى الاقل عليك بصلاة الغفيلة بين صلاتي المغرب والعشاء ، فقد ورد أنها تورث دار الكرامة و دار السلام و هي الجنة ، وكذلك ركعة الوتيرة بعد صلاة العشاء . واحرص على ان تؤدي الصلاة جماعة في المسجد ، وخاصة اذا كان المسجد قريبا من المنزل ، فانه لا صلاة لجار المسجد الا في المسجد .. راجع هذه الوصلة للاطلاع على احكام المسجد

25- اذا وجدت إقبالا قلبيا بعد الفريضة ، فحاول ان تعيش هذا الجو لاطول فترة ممكنة سواء كنت في المنزل او المسجد ، فان هذه النفحات مما يمكن ان لا تتكرر ، فانها من اغلى هبات هذا الوجود.. ومن المعروف ان من تعود على هذه النفحات ، فانه سيعيش جوا من السياحة اللذيذة في كل يوم لا تقاس بسياحة اهل الدنيا.

- عن النبي (ص) : ان لربكم في ايام دهركم نفحات ، الا فتعرضوا لها

26- اجعل العشاء مبكرا ، وليكن الطعام خفيفا ، فان ثقل العشاء مما يمكن ان يفوت على العبد

توفيق إقامة صلاة الليل ، و يسلب بعض توفيقاته.

27- ليكن لك برنامج مرتب للمطالعة الهادفة ، ولتكن قراءتك للكتاب ، ضمن برنامج مدون ، كإكمال دورة تفسير أو حديث أو تاريخ أو عقيدة فإن القراءة العشوائية لا تنمي الثقافة لدى العبد .. بالاضافة الى ما ينبغي مراجعته من الكتب المدرسية والمهنية .

- عن النبي (ص) : اغد عالما، أو متعلما، أو مستمعا، أو محبا، ولا تكن الخامسة فتهلك

28- اجعل لأهلك و لأولادك نصيبا من الوقت في محاولة لإرشادهم لحديث نافع او تحذيرهم من أمر لازم ، كسليبات الانترنت مثلا والفضائيات والمعاشرة الضارة وغير ذلك ، مما قد يسأل عنه العبد يوم القيامة .. و يمكن الإلتزام بجمع الأهل لقراءة بضع مسائل يوميا من الرسالة العملية لمرجع التقليد حتى الإنتهاء منها ، فذلك من أول الأولويات .

- عن الرضا (ع) : رحم الله عبدا أحيا أمرنا . فقلت له : فكيف يحيي أمركم؟ .. قال : يتعلم علومنا و يعلمها الناس ، فان الناس لو علموا محاسن كلامنا لاتبعونا .

29- ينبغي تحديد يوم أو أكثر في الاسبوع لاصطحاب الأهل و العيال الى حديقة و ما شابه للترويح عنهم .. و ينبغي مراعاة بشاشة الوجه و لين القول ، و الابتعاد عن المنغصات خلالها .. كما يجب اجتناب الأماكن التي يحتمل فيها التعرض لنظر مريب أو اختلاط محرم ، مما يوقعهم في المعصية و يجرحهم بيده الى ما لا يحمد عقباه .. وليكن الحرص على عدم الذهاب الى المطاعم المشبوهة هذه الايام ، فانها تسوق منتجاتها المحرمة باسم الحلال ، والامر لا يتعدى عنوانا تجاريا في كثير من الحالات ، والمؤمن - كما هو معلوم - لا يكون اسيرا لشهوة بطن ولا فرج!!.

30- ان مقدارا كبيرا من العمر يضيع هباء امام اجهزة التلفاز في كل ما هب ودب .. و كما أن المؤمن ينظر الى طعامه فانه ينظر الى ما يشاهده ايضا ، والعبد مسؤول عن اللغو ، فكيف اذا كان في الباطل؟.. فان على العبد المراقب لنفسه ان يكون متاكدا من ان هذا الجلوس اما فيه نفع للدنيا او الآخرة ، والا فليخرج من ذلك الجو ، اذ من الممكن ان يجره الشيطان الى حرام النظر .. وليحاول التدقيق في ان الجهاز لا يمكنه ان يتحول الى اداة لبث المنكر في غيابه وذلك بتشفير الجهاز .. ولا تحاول عند الخوف من الانجرار الى الحرام الجلوس على الانترنت وخاصة في الليل وخاصة في مكان مغلق وخاصة عند فوران الشهوة .. راجع هذه الوصلة للاطلاع على

تحذير مع مؤثرات صوتية في هذا المجال .

- قال رسول الله (ص): من أصغى إلى ناطق فقد عبده ، فإن كان الناطق عن الله فقد عبد الله ، وإن كان الناطق عن إبليس فقد عبد إبليس.

31- حاول ان تكون الزيارات هادفة ، فلا ينبغي الذهاب الى مجالس الاختلاط او بيوت الغافلين عن ذكر الله تعالى .. وان لزم ذلك لعرف اجتماعي ملزم كتفقد الاقارب مثلا ، فليكن بحذر وفي وقت قصير، لئلا يقع العبد في حرام حين اكتسابه ثوابا مستحبا .. و ينبغي الحرص أثناء الزيارات على فصل مجالس الرجال عن النساء تأسيسا بمنهج أهل البيت (ع) و لو بطلب صريح من صاحب المنزل .. وليعلم ان كثيرا من العلاقات الغرامية حتى مع المرأة المحصنة تنشأ من مجالس الاختلاط هذه حيث السمر والسهر والفكاهة والدعابة !!.

32- حاول ان تذهب للفراش مبكرا ، إلا مع عدم الميل الى النوم مما يوقعك في الارق الذي من الممكن ان يلقى في عالم الاوهام والاباطيل ، فان بعض انواع التفكير من الممكن ان يجرك الى الحرام في الفراش او بعد الاستيقاظ .

33- هنالك مجموعة من المستحبات اللازمة قبل النوم ، منها تسبيحات الزهراء (ع) ، و قراءة التوحيد ثلاثا ، والنوم على طهور ، والاستغفار مما كسبه العبد في النهار ، والنوم على جنبه الايمن مستقبلا جهة القبلة ، و قراءة اخر اية من سورة الكهف لأجل الاستيقاظ لصلاة الليل مع عدم نسيان الة التتبيه .. راجع هذه الوصلة للاطلاع على آداب النوم

- قال النبي (ص) : من قرأ { ألهيكم التكائر } عند النوم ، وُفي فتنة القبر .
- قال الصادق (ع) : من تطهر ثم أوى الى فراشه ، بات وفراشه كمسجده ، فإن ذكر أنه ليس على وضوء فليتييم من دثاره كائناً ما كان ، فان فعل ذلك لم يزل في الصلاة و ذكر الله عزَّ وجل .
- عن الزهراء صلوات الله عليها قالت : دخل عليّ رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وقد افترشت فراشي للنوم ، فقال لي يا فاطمة ، لا تنامي إلا وقد عملت أربعة : ختمت القرآن ، وجعلت الأنبياء شفعاك ، و أرضيت المؤمنين عن نفسك ، وحججت واعتمرت ، قال هذا وأخذ في الصلاة ، فصبرت حتى أتمَّ صلاته ، قلت : يا رسول الله ص ، أمرت بأربعة لا أقدر عليها في هذا الحال ، فتبسّم ص وقال : إذا قرأت { قل هو الله أحد } ثلاث مرات ، فكأنك ختمت القرآن ، وإذا صليت عليّ وعلى الأنبياء قبلي كنا شفعاك يوم القيامة ، وإذا استغفرت للمؤمنين رضوا كلهم عنك ، وإذا قلت : سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر ، فقد حججت واعتمرت .

- عن الصادق (ع) : اذا أويت الى فراشك فانظر ما سلكت في بطنك و ما كسبت في يومك ، و اذكر أنك

34- لا بد من السيطرة على ساعات النوم فان الناس عادة ينامون اكثر من حاجتهم ، وخاصة فى زمان العطل والاجازات

- عن الرسول (ص) : اياكم و كثرة النوم ، فان كثرة النوم يدع صاحبه فقيرا يوم القيامة
- عن الصادق (ع): ان الله يبغض كثرة النوم و كثرة الفراغ .
- عن الصادق (ع): كثرة النوم مذهبة للدين و الدنيا.

35- المحطة الليلية للحديث مع رب العالمين و الصلاة من اهم المحطات العبادية ، وخاصة اذا كان فى خلوة مظلمة و باقبال قلبي ، و لا مانع من ايقاظ من يهكم امره كالزوجة لمثل ذلك فان الدال على الخير كفاعله .. ومن المعروف انه لم يكن ولى من الاولياء الا وهو ملتزم بصلاة الليل و اذا لم يمكن الاتيان بالنافلة كاملة فعلى الاقل بركعتى الشفع ثم الوتر ولو قبيل اذان الفجر مباشرة فان المقام المحمود مما لا يمكن ان يفوته العبد ، ومن الممكن القضاء نهارا ، ليثبت العبد اصراره امام المولى فى انه حريص على التقرب اليه من خلال النوافل .. راجع هذه الوصلة للاطلاع على آداب صلاة الليل

- قال رسول الله (ص) : خير وقت دعوتم الله فيه الأسحار ، وتلا هذه الآية في قول يعقوب (ع) سوف أستغفر لكم ربي ، فقال : أخرهم إلى السحر.
- عن العسكري (ع) : إن الوصول إلى الله عزوجل سفر لا يدرك إلا بامتطاء الليل،

36- صلة الرحم لا تكون بالزيارة دائما ، وخاصة اذا كانت الزيارة فيها شئ من السلبية ، فالأفضل فى بعض الحالات الاتصال الهاتفى تفقدا لحوالهم.

37- ان حفظ الصحة مما ندب اليه الشارع ، فلا مانع من ان تكون لك برنامجا من الرياضة المناسبة ولكن من دون دخول للاماكن المشبوهة ، والتي تعرض الانسان لبعض الشبهات .. والمناسب ان يكون ذلك فى المنزل حال استماع شئ من ذكر الله تعالى

38- ليكن فى ليلة الجمعة ونهارها برنامج استثنائي ، فان العبد يحتاج الى برنامج متميز مع ربه اكثر من : الصلوات ، والمناجاة، وزيارة المرضى ، واهل القبور وغير ذلك من البرامج النافعة

، ولا شك ان من معالم ليلة الجمعة دعاء كميل ، ومن معالم نهارها دعاء الندبة وغسل الجمعة ، كذلك .. راجع هذه الوصلة للاطلاع على اعمال ليلة الجمعة .. وعلى هذه الوصلة للاطلاع على

اعمال يوم الجمعة

39- لا بد من الاستعداد للمواسم العبادية قبل حلولها كالأشهر المباركة وذلك من خلال مراجعة الكتب المختصة في هذا المجال ، كما ينبغي التأكيد على صلاة اول الشهر فانه بذلك نشترى سلامة الشهر .. وكيفيةها هي : قراءة الحمد وثلاثين مرة سورة التوحيد في الركعة الاولى ، والحمد وثلاثين مرة سورة القدر في الركعة الثانية ثم الدعاء بالمأثور ، والتصديق بصدقة الشهر .

40- من المناسب جدا ان تكون للمؤمن وقفة مع مصائب اهل البيت (ع) ، وخاصة مصائب الامام الحسين واهل بيته (ع) ولو في الاسبوع مرة.. واذا لم تمكن المشاركة في المجالس العامة فان ما هو متوفر من خلال التسجيلات ، من الممكن ان يحقق مفهوم اقامة واستماع عزائهم .. ومن المناسب عدم ترك زيارة الحسين (ع) ليلة الجمعة كذلك فانها من فرص التوفيق ولو من بعد .. ومن المعروف ان القلوب الوالهة لا تعرف قربا ولا بعد مكانيا اذ التفاعل في عالم الارواح لا تعرف هذه الحواجز المصطنعة !! .

عن حنان بن سدير عن أبيه قال : قال لي الصادق (عليه السلام) : يا سدير تزور قبر الحسين (عليه السلام) في كل يوم؟ قلت : جعلت فداك لا ، قال : ما أجفاكم ، فتزوره في كل جمعة؟ قلت : لا ، قال : فتزوره في كل شهر؟ قلت : لا ، قال : فتزوره في كل سنة؟ قلت : قد يكون ذلك ، قال : يا سدير ما أجفاكم بالحسين (عليه السلام)، أما علمتم ان الله ألفين من الملائكة - وفي رواية التهذيب والفقهاء ألف ألف ملك - شعناً عبداً يكونون ويزورون لا يفترقون، وما عليك يا سدير أن تزور قبر الحسين (عليه السلام) في كل جمعة خمس مرات وفي كل يوم مرة؟ قلت : جعلت فداك ان بيننا وبينه فراخ كثيرة ، فقال : تصعد فوق سطحك ثم تلتفت يمنة ويسرة ثم ترفع رأسك الى السماء ثم تتحول نحو قبر الحسين (عليه السلام) ثم تقول: **السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ** تكتب لك زورة ، والزورة حجة وعمره .