

یک بسته پیشنهادی برای خود مراقبتی معنوی براساس آموزه‌های دینی

با این برنامه هوای معنویت را داشته باش

آزاده خلیلی از زندگی یک مسلمان در حقیقت یک برنامه مدون برای زندگی مطلوب در سایه پروردگار است. برنامه‌ای که براساس توحید چیده شده است و بناست در این دوره دنیا ما را از خاک به افلاک برساند. هر کدام مادر طول حیات به اندازه ظرفیتمان از این برنامه بهره‌برداری می‌کنیم. برای همین اگر خارجی‌ها نیازمند کوچ و مربی و اپ‌های توسعه فردی هستند ما کافی است در کنار انجام رعایت واجبات و دوری از محرمات، سری به سیره اهل بیت^(ع) زده و از کتب ادعیه یاری بگیریم آن وقت می‌توانیم یک برنامه پروپیمان برای خود مراقبتی معنوی ورشد در مسیر بندگی بنویسیم. حالاکه در آستانه شروع سال جدید هستیم می‌توانیم برای سال پیش رو به فکر تهیه یک برنامه مدون معنوی باشیم تا بتوانیم تا آخر سال هوای بعد معنوی زندگیمان را داشته باشیم. مرور بسته پیشنهادی ما می‌تواند به شما برای تهیه یک برنامه معنوی یک ساله کمک کند.

پرداخت صدقه: این عمل حتماً نباید مالی باشد. زیبا سخن گفتن خود یک صدقه است که باعث افزایش محبت و عاطفه بین اعضای خانواده می‌شود و احترام متقابل را به همراه می‌آورد. در این باره پیامبر اکرم^(ص) می‌فرمایند: سخن نیک و نوعی صدقه است. (از مقاله نقش بانوان در رشد معنوی خانواده در دنیای معاصر، معصومه یار احمدی.)

زیارت روزانه: هر یک از روزهای هفته به نام یکی از ائمه معصوم است، می‌توانید در هر روز با خواندن زیارتنامه و تقدیم سلام، یکی از ایشان را از راه دور زیارت کنید. به طور مثال در روزهای پنجشنبه زیارت عاشورا بخوانیم.

شکرگزاری روزانه: امام علی^(ع) در حدیثی به شکرگزاری روزانه تأکید کرده و فرموده‌اند: هر که صبح کند و چهار نعمت خدا را یاد نکند، بیم آن می‌رود که نعمت خدا از او زائل گردد. اول آن که بگوید: «ستایش خدا را که خود را به من شناساند و مرا کوردل نگذاشت». دوم آن که بگوید: «ستایش خدا را که مرا از امت حضرت محمد صلی الله علیه و آله قرار داد». سوم آن که بگوید: «ستایش خدا را که روزی ام را در دست خودش قرار داد و آن را در دست مردم نهاد». چهارم آن که بگوید: «ستایش خدا را که گناهانم و عیوبم را پوشاند و مرا در میان مردم رسوا نکرد». (بحار الأنوار ج ۸۳، ص: ۲۸۲)

این کارها برای هر روز پیشنهاد می‌شوند:

نماز اول وقت.

خواندن حدود ۱۰ تا ۱۵ آیه از قرآن.

خواندن ذکر روز.

فرستادن صلوات.

بهتر است تمامی توانیم در طی روز وضو داشته باشیم.

نکته:

● بهتر است نماز زمان را در مسجد بخوانیم یا هفته‌ای یک بار همراه فرزندانمان برای نماز به مسجد برویم.

● در هر روز می‌توانید با توجه به حال و احوالتان در روز تعقیبات نماز را در برنامه تان بگذارید. تعقیبات نماز مجموعه‌ای از دعاها، اذکار و برخی آیات قرآنی هستند که می‌توانیم پس از نمازهای روزانه آن‌ها را بخوانیم. از تعقیبات نماز، تعقیبات مشترک هستند و بعد از هر نمازی خواندن آن‌ها مستحب است. برای هر یک از نمازهای روزانه نیز دعاها و ذکرهایی توصیه شده است. تسبیحات حضرت زهرا، آیه الکرسی و سجده شکر جزو مشهورترین تعقیبات هستند.

● یکی از بهترین برنامه‌های عبادی مقید بودن به تسبیحات حضرت زهرا^(ص) پس از نمازهاست. ۳۳ مرتبه... اکبر، ۳۳ مرتبه الحمد لله، ۳۳ مرتبه سبحان... به همین ترتیب، نه کمتر، نه بیشتر.

● حواستان به شب زنده داری باشد. این برنامه را می‌توانید با کمک ماه رمضان شروع کرده، پس از پایان این ماه، وقت خوب سحرها را از دست ندهید. می‌توانید بنا به توصیه بزرگان از بیدار شدن به یاد خدا شروع کرده و کم کم به خواندن نماز شب برسید.

● برای دعای قنوت نماز، فکر کنید، می‌توانید در هر هفته یک دعای مخصوص از ادعیه انتخاب کنید و آن را بخوانید. به طور مثال خواندن دعای فرج به عنوان دعای قنوت نماز در روز جمعه.

● قرائت سوره هل ائی (دهر) و هل اناک (غاشیه) در نماز صبح روز دوشنبه و پنجشنبه مستحب است. (الروضة البهیة، ج ۱، ص ۶۰۵-۶۰۶).

● در سیره برخی شهدا آمده است که مادران نشان غذای روزانه را هر روز به نیت یکی از ائمه اطهار آماده می‌کردند و این‌گونه هر روز غذای نذری داشتند.