

### هفته را با این اعمال بگذران:

- جمعه برای مسلمانان روز عید است. روزی که برنامه برجسته‌ای برای معنویت مادر آن تدارک دیده شده است و برای توجه به آن کسب و کار در این روز تعطیل شده است.
- طهارت همیشه یکی از همراهان برنامه‌های معنوی دین ماست. بر این اساس غسل روز جمعه را به خاطر داشته باشید. (الحدائق الناضرة، ج ۴، ص ۲۱۷). می‌توانید این عادت را در فرزندان هم ایجاد کنید.
- شرکت در نماز روز جمعه.
- دیدار با اقوام و آشنایان که از آن در آیات و روایات تحت عنوان صله رحم یاد می‌شود و به معنی سلام و احوال‌پرسی، رفت‌وآمد، رسیدگی به خویشان، کمک مالی یا معنوی (مانند پرستاری از مریض) و حفظ آبروی آن‌ها از مصادیقش است.
- زیارت مرقد اهل بیت<sup>(ع)</sup> و اماکن متبرکه.
- شرکت در جلسات مذهبی یا نشست‌های منبر بزرگان حتی به کمک پادکست.
- زیارت اهل قبور، روزهای دوشنبه، عصر روز پنجشنبه، جمعه قبل از طلوع خورشید و صبح روز شنبه، توصیه شده است. (وسائل الشیعة، ج ۷، ص ۴۱۵).
- یک کار خیر پنهانی یا اطعام.

### نکته:

- تلاوت دعای قنوت روز جمعه که در مفاتیح الجنان آمده است.
- گرفتن ناخن در روزهای پنجشنبه، جمعه و شنبه مستحب است.
- قرائت «سوره جمعه» و «سوره منافقین» به ترتیب در نماز ظهر و نماز جمعه روز جمعه مستحب است.
- قرائت سوره «جمعه» و «اعلی» به ترتیب در نماز مغرب و عشاء شب جمعه، مستحب است. (شهید ثانی، الروضة البهیة، ج ۱، ص ۶۰۵-۶۰۶).

### این اعمال هم برای ماه پیشنهاد می‌شود:

- نماز اول ماه
- پرداخت صدقه اول ماه: صدقه می‌تواند به این نیت باشد: صدقه برای سلامتی و تعجیل در فرج امام زمان، سلامتی خود و خانواده و متعلقاتم. دفع بلا و گرفتاری، زیادی رزق و روزی ان شاء الله...
- حسابرسی مالی: حسابرسی ماهانه، برای پرداخت قرض‌هایتان یک دفترچه داشته باشید و سعی کنید دیون مالی را در آخر هر ماه بررسی کنید.
- حسابرسی معنوی: حسابرسی ماهانه، می‌تواند درباره رفتار معنوی هم باشد. اگر نماز قضایی دارید، در آخر ماه به جا آورید.
- مراقبت از رفتار: حسابرسی ماهانه بهتر است شامل بخش رفتار هم بشود. اگر در این ماه حق الناسی بر عهده شما قرار گرفته مثلاً از کسی غیبت کرده‌ایم، بهتر است به فکر جبران‌ش باشیم.
- انجام اعمال ماه‌های قمری مانند صلوات شعبانیه، اعمال ماه رجب، زیارت‌های مخصوص ماه ذی القعدة و...

### نکته:

- روزه گرفتن در روز شنبه و نیز به قول مشهور، در سه روز در ماه، یعنی روز پنجشنبه دهه اول و سوم و چهارشنبه دهه دوم هر ماه، مستحب است. (الحدائق الناضرة، ج ۱۳، ص ۳۴۷).
- دعای عهد: روزانه با خواندن دعای عهد، پیمان خود با امام زمان<sup>(عج)</sup> را تجدید کنیم.
- زیارت عاشورا: زیارت عاشورای ابا عبد... الحسین<sup>(ع)</sup> یکی از برنامه‌های عبادی مورد تأکید ائمه و علما است.
- یک مجلس مذهبی برگزار کنیم: روضه ماهانه، دوره‌های قرآن یا هر جلسه و دید و بازدیدی که در راستای احیای امر ائمه اطهار باشد.