

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول: مبانی قدم‌های انس با قرآن و حدیث

- وظایف ما درباره قرآن کریم
 - ۱. قرائت دائمی قرآن
 - ۲. ترتیل خوانی
 - ۳. حفظ قرآن
- الف. حفظ قرآن از راه انس دائم
- ب. حفظ موضوعی قرآن
 - ۴. تدبر در قرآن
 - ۵. عمل به دستورات قرآن در پرتو تعلیم و تعلم آن
- وظایف ما درباره احادیث اهل بیت علیهم السلام
 - ۱. حفظ دست کم ۴۰ حدیث و به کار بستن آن
 - ۲. بیان احادیث حفظ شده در محافل
 - ۳. نشر کلمات اهل بیت علیهم السلام در سراسر دنیا
- معرفی چند کتاب سودمند روایی
- اهداف و غایات طرح

فصل دوم: مراحل انس با قرآن و حدیث در هفت قدم (در ۳۶۵ روز)

مقدمه

- آسمان اول: روخوانی قرآن
- آسمان دوم: روان خوانی قرآن
- آسمان سوم: زیباخوانی قرآن
- آسمان چهارم: آشنایی با ترجمه قرآن
- آسمان پنجم: تفسیر مختصر برخی از سور قرآن
- آسمان ششم: منتخب چند کتاب حدیثی
- آسمان هفتم: گزیده صحیفه سجاده

کلام آخر
ادامه طرح برای علاقه‌مندان
خلاصه کتاب در یک نگاه
فهرست منابع

هر مسلمانی به دنبال راه صحیح زیستن و شناخت رابطه شایسته با خود، خلق و خالق است و بی شک، تنها منبعی که توان معرفی چنین راهی را دارد، همانا قرآن کریم و کلمات نورانی ائمه معصومین علیهم السلام است.

با آنکه این مسئله برای یک مسلمان شیعه کاملاً روشن است، اما گاه در اثر نداشتن برنامه صحیح و عدم مراعات تقدّم و تأخّر در مطالعه قرآن و حدیث، به هدف مطلوب نائل نمی شود.

لذا این طرح به دنبال معرفی هفت قدم برای انس، مطالعه و شناخت معارف قرآن و حدیث است و در هر قدم به بیان روش مناسب برای طی کردن آن قدم، منابع مورد نیاز و زمان لازم می پردازد.

برای انجام این طرح کافی است ۳۶۵ روز، روزانه فقط نیم ساعت به قرآن یا حدیث اختصاص دهیم تا انس مطلوبی با قرآن و حدیث یافته و بخش مهمی از معارف این دو گوهر را شناخته و به لطف پروردگار در زندگی خود به کار بریم و فضای فکر و عمل و زندگی خود را با عطر و نور ثقلین، معطر و نورافشان کنیم.

طبیعی است که در فضای پرهیاهوی امروز که برخی علاقه مندان به ثقلین، از کمبود وقت شکایت دارند، یکی از بهترین اوقاتی که می توان برای این برنامه اختصاص داد، «بین الطلوعین»^۱ است.

امام رضا علیه السلام فرمودند: «شایسته است که هر شخص، بعد از تعقیب نماز صبح، دست کم پنجاه آیه از قرآن را تلاوت کند»^۲.

البته بسی افراد هم هستند که به جز بین الطلوعین، اوقات فراغت دیگری نیز در طول روز دارند که شایسته است آن را با قرآن و حدیث زنده کنند. به عنوان مثال، برنامه «شبی ده دقیقه با قرآن» باید در خانه‌ها بنیان گذاشته شود تا همه اعضای خانواده در کنار یکدیگر، یکی، دو صفحه قرآن بخوانند.

نگارنده این اثر، هشت سال است که این طرح را غالباً در حوزه‌های علمی سراسر کشور و بعضاً برای دیگر اقشار جامعه ارائه نموده و علاقه مندان به اجرای آن پرداخته‌اند. این طرح در بدو امر، ۱۲ قدم انس با قرآن بود، سپس به ۱۴ قدم انس با قرآن و حدیث تغییر یافت و در نهایت، با بازخوردگیری از اجرای آن، ارائه آن به اساتید بزرگوار قرآن و توجه به این که برنامه‌ای که مانند این طرح، غیر حضوری است، باید در زمان و قدم‌های کمتری ارائه شود، طرح بهینه پیش رو به دست آمد.

مخاطبان این طرح عبارت‌اند از عموم مردم با حداقل تحصیلات دیپلم، دانشجویان و طلاب حوزه‌های علمی.

۱. بین الطلوعین، فاصله میان اذان صبح تا طلوع آفتاب را گویند. در روایات، سفارش بسیاری بر استفاده از این زمان شده و خوابیدن در این زمان کراهت دارد.

۲. «يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ إِذَا أَصْبَحَ أَنْ يَقْرَأَ بَعْدَ التَّعْقِيبِ خَمْسِينَ آيَةً»؛ تهذیب الأحكام، ج ۲، ص ۱۳۸.

مباحث این کتاب در دو فصل ارائه خواهد شد.

در فصل اول «مبانی انس با قرآن و حدیث» مورد بحث قرار خواهد گرفت و چرایی انتخاب این هفت قدم بررسی خواهد شد.

در فصل دوم «مراحل انس با قرآن و حدیث» و روش انجام طرح معرفی خواهد شد.

در پایان لازم است که از اساتید معظم قرآن کریم، همچون حجج اسلام آقایان سید مصطفی حسینی، سید مهدی هاشمی، سید عباس مهندسی، علی مُقَنّی، ابوالفضل ابراهیمی و دکتر علی قاسمی که با نظرات ارزشمند خود، ارائه طریق نموده و در ارائه و انجام طرح یاری گر حقیر بودند، نهایت سپاس خویش را عرضه داشته و برای ایشان آرزوی توفیق خدمت بیشتر به ساحت قدس ثقلین را بنمایم.

امید است که این اثر، در گسترش بیش از پیش فرهنگ قرآن و عترت در زندگی فردی و اجتماعی، مثمر ثمر بوده، مقبول در گاه احدیت قرار گیرد.

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

روح الله راسل

طلبة حوزه علمیه قم

رجب المرجب ۱۴۳۷

اردیبهشت ۱۳۹۵

فصل اول

مبانی قدم‌های انس با قرآن و حدیث

مبانی قدم‌های انس با قرآن و حدیث

در این که انس با قرآن و حدیث باید در طی مراحل محقق شود، تردیدی نیست.

هم‌چنین مشخص است که احادیث اهل بیت علیهم‌السلام شرح و تبیین آیات الهی است، لذا ابتدا لازم می‌نماید که قدم‌های مربوط به قرآن طی شود؛ سپس به حدیث پردازیم؛ چرا که در این صورت است که در مطالعه احادیث، اولین احتمالی که در فهم معنای آن به ذهن خطور خواهد کرد، همان معنای منطبق بر آیات الهی است و در این فرض است که می‌توان گفت حدیث را درست فهمیده‌ایم.

اما سؤال این است که چرا در این کتاب، به هفت قدم اشاره شده است؟ چرا برای انس با قرآن و حدیث حتماً باید این قدم‌ها طی شود؟ چرا در میان منابع روایی، فقط گزیده چند کتاب مشخص (تحف‌العقول، اصول کافی، نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه) در این طرح انتخاب شده است؟ و ...

در این فصل خواهد آمد که قرآن و عترت چه انتظاری از ما در قبال «قرآن و حدیث» دارند. سپس در فصل دوم که قدم‌های هفت‌گانه معرفی شده است، خواهید دید که چگونه تحقق این انتظارات لحاظ شده است.

وظایف ما درباره «قرآن کریم»

۱. قرائت دائمی قرآن

خداوند در آیه ۲۰ سوره مزمل می فرماید:

﴿فَأَقْرءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ: هر چه از قرآن برای شما آسان است، بخوانید

عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَرْضَى: خداوند دانست که برخی از شما بیمار خواهند شد

وَأَخْرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ: و خداوند دانست که عده‌ای دیگر از شما، برای به

دست آوردن روزی و برخورداری از فضل خدا سفر می کنند

وَأَخْرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ: و خداوند دانست که گروهی دیگر از شما در راه خدا پیکار می نمایند

فَأَقْرءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ: اما این امور (بیماری، سفر و جهاد و ...) را بهانه ترک قرائت قرآن قرار ندهید و هر

چه از قرآن برای شما آسان است، بخوانید.﴾

نتیجه این آیه شریفه این است که انسان در همه حال باید با قرآن مأنوس باشد و آن را بخواند و رفتن به

مهمانی، امتحانات علمی و ... نباید بهانه‌ای بر ترک قرائت قرآن قرار گیرد.

بر این اساس خواهیم گفت که بعد از اتمام این برنامه ۳۶۵ روزه، لازم است که روزانه، دست کم ۵۰

آیه از قرآن کریم را تلاوت کنیم.

بهتر آن است که به جای آن که یک بخش ۵۰ آیه ای از قرآن را هر روز تکرار کنیم، به روش نیکوی

«ختم قرآن» عمل نماییم.

از پیامبر خدا صلی الله علیه وآله و سلم سؤال شد: «أَيُّ الرَّجَالِ خَيْرٌ؟» یعنی «چه کسی برتر است»؟

فرمودند: «الْحَالُّ الْمُرْتَحِلُ» یعنی «بار افکن کوچکنده».

سؤال شد که مراد چه کسی است؟

فرمودند: «الْفَاتِحُ الْخَاتِمُ الَّذِي يَفْتَحُ الْقُرْآنَ وَ يَخْتِمُهُ» یعنی «کسی که قرآن را از ابتدا تا انتها ختم

می کند»^۲.

۲. ترتیل خوانی (قرائت توأم با تائی و صوت خوش)

خداوند در آیه ۴ سوره مزمل می فرماید:

۱. در چند روایت به قرائت روزانه ۵۰ آیه قرآن دستور داده شده است؛ از جمله امام رضا علیه السلام فرمودند: «شایسته است که هر

کس، بعد از تعقیب نماز صبح، دست کم پنجاه آیه از قرآن کریم را تلاوت کند» تهذیب الأحکام، ج ۲، ص ۱۳۸.

۲. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۱۰۲.

﴿وَرَتَّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً﴾: قرآن را با آرامش و صدای خوش تلاوت کن.

امام صادق علیه السلام ترتیل را این گونه معنا فرمودند: «هُوَ أَنْ تَتَمَكَّثَ فِيهِ وَتُحَسِّنَ بِهِ صَوْتَكَ»^۱ یعنی «ترتیل آن است که قرآن را با مکث و آرامش بخوانی [تا فرصت برای فهم معانی آیات باشد] و صدای خود را نیز زیبا کنی».

۳. حفظ قرآن

قرآن کریم از کسانی که قرآن در درون سینه‌شان قرار دارد، تمجید کرده و در آیه ۴۹ سوره عنکبوت می‌فرماید: ﴿هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ﴾: این قرآن، آیاتی روشن و روشن‌گراست که در سینه کسانی نهفته است که به آنان دانش عطا شده است.

از نبی مکرم خدا صلی الله علیه وآله و سلم این گونه نقل شده است: «إِنَّ الْأَذَى لَيْسَ فِي جَوْفِهِ شَيْءٌ مِنَ الْقُرْآنِ كَالْيَبْتِ الْخَرْبِ»^۲.

یعنی «کسی که چیزی از قرآن در سینه‌اش قرار ندارد، مانند خانه ویرانه است».

در حال حاضر، آنچه غالباً در جامعه ما رواج دارد، این است که گروهی در مسیر حفظ کل قرآن حرکت می‌کنند و گروه دیگر به حفظ «حمد و توحید» اکتفا کرده‌اند! حال آن که دو روش برای حفظ قرآن وجود دارد که در آن به جای حفظ همه قرآن، به حفظ بخشی مهم از آن اهتمام می‌شود. این دو روش که انجامش در توان همه مردم است، عبارت‌اند از:

الف. حفظ قرآن از راه انس دائم

عموم علما و بزرگان دین، قرآن را به همین روش حفظ کرده‌اند، به این معنا که روزانه یک جزء قرآن می‌خوانند و بعد از گذشت ده سال از این انس (یعنی بیش از صد بار ختم قرآن) تسلط خوبی بر بسیاری از آیات قرآن کسب می‌کنند.

این روش در توان همه مردم هست و اگر روزانه دست کم ۵۰ آیه از قرآن تلاوت نمایند (یا مثلاً روزی ۵ صفحه) بعد از گذشت ده سال، کمابیش به همین توانایی می‌رسند.

لذا خواهیم گفت که در پایان این طرح ۳۶۵ روزه، لازم است که روزانه دست کم ۵۰ آیه قرائت نمایید تا حافظ اجمالی آیات قرآن شوید.

ب. حفظ موضوعی قرآن

۱. مجمع البیان، ذیل آیه ۴ مزمل.

۲. میزان الحکمه، ج ۹، ص ۳۳۹.

پیشنهاد اکید بر این است که در کنار اجرای طرح ۳۶۵ روزه‌ای که پیش رو دارید، روزانه ۵ دقیقه هم به حفظ موضوعی قرآن اختصاص دهید.

کتاب «هر روز با قرآن و عترت»^۱ را که مشتمل بر ۳۶۵ آیه مهم اعتقادی و اخلاقی و عملی قرآن است و برای هر آیه، توضیحی کوتاه و یک حدیث ارائه نموده، تهیه کرده و هر روز یک آیه از آن را حفظ کنید.^۲

روش حفظ موضوعی، یکی از بهترین روش‌های حفظ قرآن است که حاصل آن، حضور پررنگ آیات قرآن در زندگی خواهد بود، چراکه در هر موقعیت اعتقادی و عملی در زندگی، آیه‌ای از آیات الهی در برابر چشم انسان جلوه گر شده و فضای فکر و دل و عمل ما را نورانی می‌کند.

۴. تدبّر در قرآن

تدبّر یعنی «نظر انداختن به عواقب کار»^۳. تدبّر در آیات قرآن یعنی انسان در آن ژرف‌نگری کرده و عاقبت اوامر قرآن و عمل کردن به دستوراتش را بفهمد.

پروردگار جهانیان در آیه ۲۹ از سوره ص (صاد) می‌فرماید:

﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ کتابی با عظمت را به سوی تو فرستادیم که پر خیر و برکت است تا همگان در آیات آن بیندیشند و صاحبان خرد به دلایل حق توجه کنند و به سوی آن هدایت شوند.

بر اساس این آیه شریفه، یکی از اغراض مهم نزول قرآن این بوده که در آن تدبّر شود، یعنی علاوه بر فهم ظاهر آیات، در ژرفای معنای آن نیز اندیشه شود تا روشن شود که آیات الهی مربوط به زمان و مکان خاصی نیست؛ بلکه نسخه‌ای شفافبخش برای امروز و فردای ما نیز هست. در اثر تدبّر است که قرآن در زندگی انسان جریان می‌یابد و آثار و برکات عظیم آن را مشاهده می‌کنیم.

۵. عمل به دستورات قرآن در پرتو تعلیم و تعلّم آن

خداوند متعال در آیه ۷۹ سوره آل عمران فرمودند:

﴿كُونُوا رِبَانِيْنَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ﴾ از آن روی که کتاب آسمانی را به مردم یاد می‌دادید و نیز بدین سبب که معارف و احکام آن را فرا می‌گرفتید، مردانی الهی باشید.

بر اساس این آیه، موظفیم که ربّانی شویم، یعنی با عمل به دستورات قرآن کریم چنان نوری در ما جاری شود که مردم با دیدن ما به یاد خدا بیفتند.

۱. این کتاب کاری است از «مؤسسه نورالتقلین» قم. تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۰۴۸۰.

۲. نیز می‌توانید با مراجعه به سایت «رادیو معارف»، نرم‌افزار اندرویدی حفظ موضوعی قرآن را که مشتمل بر ۳۰۰ موضوع از قرآن است، بر روی تلفن همراه خود نصب کرده و هر روز یک موضوع را حفظ نمایید.

۳. زمخشری در «أساس البلاغه»، ص ۱۸۲ می‌نویسد: «تدبّر الأمر: نظر فی عواقبه».

در این آیه شریفه، منبع اصلی «ربّانی شدن» را «تعلیم و تعلّم قرآن» معرفی کرده است؛ یعنی اگر کسی می‌خواهد «ربّانی» شود، باید قرآن را یاد بگیرد و به دیگران نیز بیاموزد.

لذا پیشنهاد بر این است که بعد از خاتمه این طرح به تدریس قرآن همت گمارید، اگرچه تدریس «روخوانی قرآن» باشد؛ چرا که امروز یکی از نیازهای جدی جامعه ما این است که کسانی که توان آموزش روخوانی قرآن را دارند، در قالب جلسات هفتگی در مسجد یا منزل، یا تدریس در آموزش و پرورش و مؤسسات قرآنی به این امر مهمّ اهتمام ورزند، چراکه یکی از علل اصلی عدم انس با قرآن در جامعه ما این است که مهارت روخوانی قرآن در اکثر افراد، وجود ندارد.

۱. به این منظور لازم می‌نماید که در دوره «تربیت مربی قرآن» که توسط نهادها و مؤسسات قرآنی برگزار می‌شود، شرکت کنید.

۱. حفظ دست کم ۴۰ حدیث و به کار بستن آن

امام صادق علیه السلام فرمودند: «مَنْ حَفِظَ مِنْ أَحَادِيثِنَا أَرْبَعِينَ حَدِيثًا بَعَثَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَالِمًا فَقِيهًا»^۱ یعنی «هرکس که چهل حدیث از احادیث ما را حفظ کند، خدا در روز قیامت او را عالمی فقیه مبعوث می‌کند».

حاصل فرمایش مرحوم علامه مجلسی رحمه الله علیه در توضیح این حدیث چنین است: در این که مراد از حفظ حدیث چیست، اقوالی مطرح شده، اما حق آن است که حفظ ظاهری حدیث هم مدنظر این روایت است، هرچند که حفظ حدیث مراتب بالاتری نیز دارد.^۲ بنابراین مراد از این حدیث این است که تلاش کنیم تا حداقل چهل حدیث از احادیث اهل بیت علیهم السلام را حفظ نموده و در زندگی به کار بندیم؛ یعنی هم الفاظ آن را حفظ کنیم و هم در مقام عمل، حافظ آن باشیم.

۲. بیان احادیث حفظ شده در محافل

از نبی اکرم صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده است که فرمودند: «تَذَاكُرُوا^۳ وَ تَلَاقُوا^۴ وَ تَحَدَّثُوا^۵ فَإِنَّ الْحَدِيثَ جِلَاءٌ لِلْقُلُوبِ إِنَّ الْقُلُوبَ لَتَرِينٌ كَمَا يَرِينُ السَّيْفُ جِلَاؤُهَا الْحَدِيثُ»^۶ یعنی «احادیث را حفظ کنید و به دیدار هم بروید و حدیث بگویید، چراکه حدیث صیقل دل‌هاست؛ قطعاً چنین است که دل‌ها زنگار می‌گیرد، همان‌طور که شمشیر زنگ می‌زند و جلای دل زنگار گرفته، حدیث است».

امام باقر علیه السلام فرمودند: «إِنَّ حَدِيثَنَا يُحْيِي الْقُلُوبَ»^۷ یعنی «حدیث ما دل‌ها را زنده می‌کند». بنابراین یک مؤمن به اهل بیت علیهم السلام تلاش می‌کند تا احادیث ایشان را حفظ کرده و در مناسبات مختلف، بالأخص در محافل مؤمنین، کلمات کسانی را بر زبان جاری کند که محبوب آن‌هاست تا دل‌ها را جلا دهد و زنگارهای مادی‌نگری و دنیا زدگی را از جان‌ها بزداید.

اساساً یکی از معیارهای مهم در ارزش‌گذاری انسان‌ها این است که چقدر حدیث می‌دانند؛ لذا امام صادق علیه السلام فرمودند: «اعْرِفُوا مَنَازِلَ النَّاسِ عَلَى قَدْرِ رِوَايَتِهِمْ عَنَّا»^۸ یعنی «منزلت مردم را به اندازه روایتی که از ما می‌دانند، بشناسید» یعنی هر که بیشتر و بهتر روایت کند، مقامش بالاتر است.

۱. الکافی، ج ۱، ص ۴۹.

۲. بنگرید: مرآة العقول، ج ۱، ص ۱۶۵.

۳. تذاکر الشیء: ذکره (چیزی را از حفظ کرد، از بر کرد) المعجم الوسیط.

۴. تَحَدَّثَ: تَكَلَّمَ (المعجم الوسیط). در اینجا مراد، تکلم درباره حدیث است به قرینه «فإن الحديث...».

۵. الکافی، ج ۱، ص ۴۱.

۶. خصال، ج ۱، ص ۲۲.

۷. الکافی، ج ۱، ص ۵۰.

۳. نشر کلمات اهل بیت علیهم السلام در سراسر دنیا

امام رضا علیه السلام فرمودند: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا» یعنی «خدا رحمت کند بنده‌ای را که امر ما را زنده بدارد».

راوی پرسید: «امر شما چگونه زنده می‌شود؟»

حضرت علیه السلام فرمودند: «يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَيُعَلِّمُهَا النَّاسَ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا»^۱ یعنی «علوم ما را فرا گرفته و آن را به مردم نیز بیاموزد، زیرا اگر مردم زیبایی و شکوه سخن ما را دریابند، حتماً به ما گرایش پیدا کرده و پیرو ما می‌شوند».

بدیهی است که قدم اول، آن است که انسان، با کلمات و معارف اهل بیت علیهم السلام آشنا شود و الفاظ و معانی آنها را به ذهن بسپارد تا بتواند این کلمات نورانی را در جهان منتشر کند.

معرفی چند کتاب سودمند روایی

خوشبختانه باید گفت که کتب حدیثی که قابل استفاده برای عموم مردم باشد، کم نیست و از جمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱. منتخب «تحف العقول»، دار الحدیث، قم.^۲ این کتاب مشتمل بر ۳۵۰ حدیث از دوازده معصوم علیهم السلام و بعضی از انبیاست.
۲. گزیده «اصول کافی»، دفتر نشر معارف، قم.^۳ این کتاب حاوی ۳۱۳ حدیث اعتقادی و اخلاقی از معصومین علیهم السلام است.
۳. «آفتاب حکمت»: ترجمه و شرح کوتاه از ۱۱۰ حکمت نهج البلاغه، انتشارات نورالثقلین، قم.^۴
۴. «صحیفه سجادیه»، ترجمه استاد حسین انصاریان (توسط ناشران مختلفی به چاپ رسیده است).
۵. منتخب «شهاب الأخبار»، دارالحدیث، قم. این کتاب شامل ۲۸۰ حدیث از نبی اکرم صلی الله علیه و آله و سلم است.
۶. منتخب «غرر الحکم»، دارالحدیث، قم. این کتاب مشتمل بر ۶۰۰ حدیث کوتاه از امام علی علیه السلام می‌باشد.
۷. منتخب «خصال»، دارالحدیث، قم. این کتاب حاوی ۱۵۰ حدیث است.
۸. منتخب «محاسن»، دارالحدیث، قم. این کتاب مشتمل بر ۲۵۰ حدیث است.
۹. منتخب «مشکات الانوار»، دارالحدیث، قم. این کتاب حاوی ۳۵۰ حدیث است.

۱. معانی الاخبار (صدوق)، ص ۱۸۰.

۲. دارالحدیث: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۵۴۵

۳. دفتر نشر معارف: ۰۲۵-۳۷۷۴۲۷۵۷

۴. انتشارات نور الثقلین: ۰۲۵-۳۷۸۴۰۴۹۰

۱۰. منتخب «ارشاد القلوب»، دارالحدیث، قم. این کتاب شامل ۲۵۰ حدیث است.
۱۱. منتخب «میزان الحکمه»، در دو مجلد مشتمل بر بیش از ۴۰۰ موضوع گوناگون که هم آیه و هم ۶۸۵۲ حدیث دارد. این کتاب نیز اثر «دار الحدیث» است.
۱۲. «مفاتیح الحیات»، آیت الله علامه جوادی آملی، انتشارات اسراء، قم^۱. این کتاب حاوی سبک زندگی مورد پسند قرآن و عترت است و به تعبیر نگارنده بزرگوار آن، جلد دوم از مفاتیح الجنان است. اگر کسی در زندگی خود هم از کلیدهای بهشت (مفاتیح الجنان) بهره مند باشد و هم از کلیدهای زندگی (مفاتیح الحیات) بی شک زیباترین حیات و ممات را خواهد داشت.

از میان تمام کتب ارزشمند فوق، با توجه به کمبود فرصت برنامه (۳۶۵ روز) به ناچار به چهار کتاب اول اکتفا نمودیم؛ هرچند جا دارد که علاقه مندان، بعد از اتمام طرح به مطالعه سایر کتب معرفی شده نیز اهتمام کنند. انتخاب و رجحان این چهار کتاب بر سایر کتب حدیثی، حاصل جلسات متعدد با کارشناسان است و بیان آن از حوصله این مختصر خارج است. فقط به عنوان نمونه به سه جمله از کلمات امام رحمه الله علیه و رهبری حفظه الله در این باره اشاره می شود:

امام خمینی رحمه الله علیه در وصیت نامه خود چنین می نگارند:

«ما مفتخریم که کتاب **نهج البلاغه** که بعد از قرآن، بزرگ ترین دستور زندگی مادی و معنوی و بالاترین کتاب رهایی بخش بشر است و دستورات معنوی و حکومتی آن بالاترین راه نجات است، از امام معصوم ماست...

ما مفتخریم که ادعیه حیات بخش که او را قرآن صاعد می خوانند، از ائمه معصومین ما است.

ما مفتخریم که مناجات شعبانیه امامان و دعای عرفات حسین بن علی و **صحیفه سجاده**، این زبور آل محمد و صحیفه فاطمیه [که کتاب الهام شده از جانب خداوند تعالی به زهرای مرضیه است]، از ما است»^۲.

رهبر فرزانه انقلاب حفظه الله نیز چنین توصیه می کند:

«توصیه می کنم که شما عزیزان با **نهج البلاغه** انس پیدا کنید. نهج البلاغه، خیلی بیدارکننده و هوشیارکننده و خیلی قابل تدبّر است. در جلساتتان، با نهج البلاغه و کلمات امیر المؤمنین انس پیدا کنید. اگر خدای متعال توفیق داد و یک قدم جلو رفتید، آن وقت با **صحیفه سجاده** که علی الظاهر

۱. انتشارات اسراء: ۰۲۵-۳۷۷۶۵۳۵۶

۲. وصیت نامه سیاسی الهی امام خمینی، ص ۵.

فقط کتاب دعاست، اما آن هم مثل نهج البلاغه، کتاب درس و کتاب حکمت و کتاب عبرت و کتاب راهنمای زندگی سعادت‌مندان انسان است، انس بگیرید!^۱

همچنین رهبر معظم انقلاب حفظه الله در جای دیگر می‌فرماید:

«معارف بلند اسلامی و قرآنی را از خود **قرآن** و از **نهج البلاغه** و از بعضی از روایات اهل بیت، مانند روایات **اصول کافی** - در بخشهایی - اخذ کنید. با این منابع، انس پیدا کنید ... روایتی است در **تحف العقول**، که وصیت امام صادق است به عبد الله بن جنبد ... این روایت، پر از حکمت است. واقعاً همه چیزهایی که ما برای خلیات شخصی مان، معاشرت‌های اجتماعی مان، فعالیت‌های عمومی مان و برای بنای تمدن اسلامی نیاز داریم، در این روایت و نظایرش پیدا می‌شود. این که عرض کردم، یک نمونه و مثال است؛ از این قبیل نمونه‌ها زیاد است و می‌توانید مراجعه کنید»^۲.

۱. بیانات در دیدار از دانشگاه صنعتی شریف، ۱۳۷۸/۰۹/۰۱.

۲. بیانات در دیدار جمعی از شعرای آئینی، ۱۳۹۰/۰۳/۲۵.

اهداف و غایات طرح

در طرحی که پیش رو دارید، تلاش شده است تا تمام وظایف پیش گفته، محقق شده یا زمینه اجرای آن‌ها فراهم شود. بنابراین انتظار می‌رود که در خلال انجام این برنامه منسجم که در طول ۳۶۵ روز، روزانه نیم ساعت به قرآن یا حدیث اختصاص می‌یابد، اهداف زیر برای عمل‌کننده به آن حاصل شود:

۱. کسب نورانیت در فضای فکر و دل و زندگی، به نحوی که تغییر افکار و رفتار او برای اطرافیان محسوس باشد.
۲. رشد قابل ملاحظه در روخوانی، روان‌خوانی و زیباخوانی قرآن
۳. حفظ بخشی از آیات مهم قرآن و به کار بستن آن‌ها در زندگی
۴. آشنایی با ترجمه و معارف سوره‌های مهم قرآن
۵. آشنایی با برخی از معارف مهم حدیثی با استفاده از گزیده تحف العقول، اصول کافی و نهج‌البلاغه
۶. آشنایی با ترجمه و معارف برخی از ادعیه صحیفه سجادیه
۷. حفظ برخی احادیث اهل بیت علیهم‌السلام و برخی فرازهای ادعیه صحیفه سجادیه

ضمن آن که انتظار می‌رود که بعد از این دوره یک ساله، این امور نیز حاصل شود:

۱. هر روز دست کم ۵۰ آیه از آیات قرآن را تلاوت کند.
۲. به نهج‌البلاغه، صحیفه سجادیه و کتب روایی نظیر مفاتیح‌الحیات علاقه‌مند شده و تلاش می‌کند تا در تمام اوقات عمر با این کتب انس داشته باشد.
۳. به مطالعه، ترجمه و آشنا شدن با تمام معارف قرآن، نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه عشق می‌ورزد و بعد از اتمام این برنامه، علاقه‌مند می‌شود که ترجمه قسمت‌های خواننده نشده از این کتب را مطالعه نماید.
۴. علاقه و استعداد خویش را در زمینه‌های مختلف موجود در این برنامه شناسایی نموده و برای رشد آنها تلاش می‌کند؛ مثلاً بعد از اتمام دوره به این نتیجه می‌رسد که می‌تواند در عرصه قرائت قرآن یا حفظ آیات بیشتر و احیاناً تمام قرآن اهتمام ورزد، یا علاقه و استعداد خویش را در مطالعه یک دوره تفسیر قرآن یا شرح نهج‌البلاغه می‌یابد و ...
۵. به تدریس قرآن علاقه‌مند شده و در دوره‌های تربیت مربی قرآن شرکت نموده، جلسه قرآن تشکیل می‌دهد و کلاس خود را همواره با بیان یک حدیث آغاز می‌نماید.
۶. در شب‌های جمعه و اوقات استجابت دعا به مطالعه صحیفه سجادیه علاقه نشان می‌دهد.
۷. برای نشر روایات اهل بیت علیهم‌السلام در محافل و مجالس، تلاشی درخور توجه خواهد داشت.

فصل دوم

مراحل انس با قرآن و حدیث در هفت قدم

(در ۳۶۵ روز)

قبل از معرفی قدم‌ها باید به این نکات توجه شود:

۱. هر کس که قدمی از این قدم‌ها را قبلاً طی کرده، لازم نیست آن را انجام دهد، لذا به قدم بعدی می‌رود.
۲. در تمام قدم‌ها روزانه به «نیم ساعت» زمان نیاز دارید.
۳. بهترین زمان برای اجرای برنامه روزانه، «بین الطلوعین» (بین اذان صبح و طلوع آفتاب) است، چراکه هم ذهن آماده‌تر است و هم وارد مشغله روزانه نشده‌ایم.
۴. کار هر روز به اندازه‌ای تعریف شده که عموم افراد، با استعداد و توان متوسط بتوانند آن را حداکثر در ۳۰ دقیقه انجام دهند.
۵. در این برنامه برای اجرای هر قدم، مدت زمان مشخصی در نظر گرفته شده (مثلاً ۲۰ روز، یک ماه یا ...). تلاش کنید تا بیش از آن، زمان نگذارید، چراکه بنا بر تجربه، طولانی شدن آن موجب کم شدن انگیزه و در نهایت عدم اجرای طرح می‌شود.
۶. قبل از اولین روز شروع برنامه، تلاش کنید با حضور در یک مکان مقدس نظیر مسجد، حرم و ... برای انجام موفق طرح دعا کنید و چه بهتر که با اجرای صیغه شرعی «نذر، عهد یا قسم» اجرای آن را بر خود واجب نمایید. در این صورت امید است که در انجام آن موفق‌تر باشید^۱.
۷. تلاش کنید که طرح را به صورت گروهی انجام دهید؛ یعنی دو یا چند هم‌بحث قرآنی یافته^۲ و با هم کار را به انجام رسانید چراکه «يُدُّ اللَّهُ مَعَ الْجَمَاعَةِ».

۱. یکی دیگر از امور انگیزه‌بخش این است که قبل از اجرای طرح، چند روزی را به مطالعه کتبی بپردازید که اهمیت قرآن را از زبان قرآن و احادیث و بزرگان بیان نموده است؛ مثلاً می‌توانید کتاب «قرآن عزیز» تألیف سید مصطفی حسینی از انتشارات نورالثقلین قم را مطالعه کنید.

۲. اگر چنین هم‌بحث و همراهی را نیافتید، تلاش کنید که آن را تولید کنید! به این معنا که این طرح را به دوستان خود معرفی کنید و تلاش کنید که آن‌ها را هم به انجام آن علاقه‌مند و با خود همراه نمایید.

آسمان اول: روخوانی قرآن

جامعه امروز ما انس شایسته ای با قرآن کریم ندارد. یکی از علل اصلی این ضایعه، عدم توانایی در روخوانی قرآن است، چراکه اگر کسی، مهارتی را بیاموزد، دوست دارد هر از گاهی آن را انجام دهد.

هدف از این قدم

در پایان این قدم انتظار می رود که در هنگام تلاوت سوره‌هایی که در این قدم معرفی شده است، آن‌ها را بدون غلط بخوانید؛ اگرچه در حین تلاوت، مکث یا تپق داشته باشید.

کتاب آموزشی

کتاب «آموزش روخوانی» تألیف «سید مهدی سیف» را -که مشتمل بر آموزش «جزء ۳۰» قرآن است- مطالعه نمایید.^۱

سپس سوره‌های زیر را که سوره‌های پرفضیلت قرآن کریم هستند، از روی «مصحف کم‌علامت» اثر «مرکز طبع و نشر قرآن» تلاوت نمایید^۲: «واقع، الرحمان، جمعه، منافقون، ملک، انسان (دهر) و یس (یاسین)».

بر اساس متن قرآن کریم، جمع تعداد صفحات جزء سی و سوره‌های منتخبی که ذکر شد ۴۲ صفحه است. اگر روزانه حدود ۲ صفحه از قرآن را تلاوت نمایید، این قدم در ۲۰ روز به اتمام می‌رسد.

روش انجام

۱. ابتدا ترتیل هر سوره یا صفحه را با استفاده از ترتیل استاد مشاوی (یا پرهیزکار یا خلیل الحصری)

بشنوید^۳ و بدون آن که تلاوت کنید، فقط به قرآن بنگرید.

۲. سوره یا صفحه مورد نظر را تلاوت کنید. اگر کلمه‌ای را غلط خواندید، چندبار همان کلمه را تکرار

کنید تا روان و صحیح قرائت نمایید^۱.

۱. هم‌چنین می‌توانید از طریق سایت‌های اینترنتی یا سی‌دی‌های آموزشی، روخوانی قرآن را بیاموزید. به عنوان نمونه، می‌توانید به

سایت‌های «تبیان»، «شهر مجازی قرآن کریم» یا «جامعه القرآن الکریم» مراجعه نمایید.

۲. به تجربه ثابت شده که قرآن به خط «عثمان طه» برای فارسی‌زبان مبتدی، مناسب نیست.

۳. چنان‌چه علاقه‌مند هستید که از قلم قرآنی استفاده نمایید، منعی وجود ندارد؛ ضمن آن که اگر به ترتیل‌های پیشنهادشده دسترسی

ندارید، می‌توانید از ترتیل دیگری استفاده کنید، اما تجربه نشان داده که بهتر است از ترتیل‌های مذکور استفاده شود. ضمن آن که

می‌توانید در سوره‌های کوتاه، ابتدا کل سوره را استماع کنید و سپس تلاوت نمایید و در سوره‌های بلند، آیه به آیه یا صفحه به

صفحه گوش داده و سپس تلاوت کنید.

۳. بعد از اتمام مقدار مطالعه مقرر در روز (مثلاً ۲ صفحه) آن مقدار را برای هم‌بحث خود بخوانید تا اشکالات احتمالی هم حذف شود.

زمان لازم

۲۰ روز، روزانه نیم ساعت

منابع

۱. کتاب آموزش روخوانی استاد سیف، چاپ اسوه^۲ (وابسته به سازمان اوقاف)
۲. قرآن کم‌علامت (مرکز طبع و نشر قرآن)، چاپ اسوه
۳. ترتیل قرآن با صدای استاد منشاوی، پرهیز کار یا حُصْرَى.

۱. راه حل اصلی برای حل مشکل روخوانی قرآن، همانا «ختم قرآن» است؛ در حدود هفتاد سال قبل در همین کشور، مکتب-خانه‌هایی بود که افرادی در آن تربیت می‌شدند که با همین روش «ختم قرآن»، کاملاً به روخوانی قرآن مسلط می‌شدند؛ حال آن‌که سواد خواندن و نوشتن نداشتند!

در هر حال با توجه به محدودیت زمانی این طرح، ناچار شدیم که فقط بخش‌هایی از قرآن را روخوانی کنیم، اما اگر کسی بخواهد به حد بالای توانمندی در این زمینه دست یابد، بایستی ۱۰ جزء اول قرآن را «روخوانی» کند، ۱۰ جزء دوم را «روان‌خوانی» و ۱۰ جزء آخر قرآن را «زیباخوانی» نماید.

۲. فروشگاه «اسوه» در قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۷۶۶۰

آسمان دوم: روان خوانی قرآن

روان خوانی یعنی علاوه بر غلط نخواندن قرآن، آیات الهی را بدون مکث و تپق تلاوت کنید. در واقع هدف از این قدم آن است که بتوانید قرآن را مانند یک متن فارسی، راحت و روان قرائت کنید.

در این قدم، در طی ۳۰ روز باید این سوره‌ها تلاوت شوند: «انعام، یوسف، اسراء، مؤمنون، نور و فرقان».

تعداد صفحات این سوره‌ها در قرآن کریم در حدود ۷۳ صفحه است. کافی است در ابتدا، روزی دو صفحه و بعد از آن، روزی سه صفحه قرائت کنید تا این قدم در ۳۰ روز به اتمام برسد.

روش انجام

۱. ابتدا ترتیل هر سوره یا صفحه را با استفاده از ترتیل استاد منشاوی (یا پرهیزکار یا خلیل الحُصَری) بشنوید و بدون آن که تلاوت کنید فقط به قرآن بنگرید.
۲. سوره یا صفحه مورد نظر را تلاوت کنید. اگر کلمه‌ای را غلط خواندید، باید تمام آیه را آن قدر تکرار کنید تا راحت و روان بخوانید.
۳. بعد از اتمام مقدار مطالعه مقرر در روز (مثلاً ۲ یا ۳ صفحه) آن مقدار را برای هم‌بحث خود بخوانید تا اشکالات احتمالی هم حذف شود.

زمان لازم

۳۰ روز، روزانه نیم ساعت

منابع

۱. قرآن کم‌علامت (مرکز طبع و نشر قرآن)، چاپ اسوه
۲. ترتیل قرآن با صدای استاد منشاوی، پرهیزکار یا حُصَری.

آسمان سوم: زیباخوانی قرآن

یک کتاب آموزش قواعد تجوید را زیر نظر استاد درس بگیرید. در حال حاضر برخی سایت‌ها نیز به عرضه بسته‌های آموزش تجوید به صورت مجازی می‌پردازند، هم‌چنین سی‌دی‌های آموزشی مناسبی نیز در بازار موجود است.

این قدم به ۵۰ روز زمان نیاز دارد که ۲۰ روز ابتدای آن به یادگیری تجوید اختصاص دارد. بعد از آن که تجوید را زیر نظر استاد یا از فضای مجازی یا از طریق کتابی که در منابع همین قدم معرفی شده، آموختید، سوره‌های زیر را همانند دو قدم قبل، ابتدا در قالب ترتیل استماع کرده، سپس تلاوت کنید و بعد از آن برای هم‌بحث خود بخوانید تا اشکالات محتمل هم از بین برود.

به یاد داشته باشید که شما در دو قدم قبل، به مدت ۵۰ روز به یک ترتیل قرآن گوش فرا داده‌اید و در این قدم می‌توانید به آسانی، آلهانی را که شنیده‌اید، اجرا کنید. بنابراین از تلاوت آهنگین خود از قرآن لذت ببرید و بی‌جهت نهراسید.

سوره‌هایی که باید آن‌ها را در مدت ۳۰ روز باقی مانده از این قدم، زیباخوانی کنید، عبارت‌اند از:

«جزء سی ام^۲ و سوره‌های واقعه، الرحمان، جمعه، منافقون، مُلک، انسان(دهر) و یس(یاسین)»(یعنی همان سوره‌هایی که در قدم اول کار کردید).

در ابتدای این قدم روزی یک صفحه و کم‌کم روزی دو صفحه از قرآن را به صورت آهنگین و با مراعات قواعد تجوید تلاوت نمایید.

زمان لازم

۵۰ روز، روزانه نیم ساعت

منابع

۱. تلاوت احسن، کریم دولتی، سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد^۳
- مطالعه و حل تمرینات آن باید در ۲۰ روز به پایان برسد و در ۳۰ روز دیگر، سوره‌هایی را که ذکر شد، از روی قرآن تمرین کنید.

۱. به عنوان نمونه می‌توانید به سایت «شهر مجازی قرآن کریم» (www.quranct.ir) مراجعه کنید و ۲۰ جلسه درس تجوید عمومی از استاد «موسوی بلده» را بیاموزید.

۲. بهتر است از انتهای این جزء به ابتدای آن کار کنید یعنی اول سوره ناس، سپس فلق و ... در انتها سوره نبأ.

۳. سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد: ۲۶۰۶-۶۶۷۰-۲۱

۲. قرآن کم‌علامت (مرکز طبع و نشر قرآن)، چاپ اسوه^۱
۳. ترتیل قرآن با صدای استاد منشاوی، پرهیز کار یا حُصْرَى.

۱. یادگیری روش «عثمان طه» نیز مطلوب است، لذا چنانچه مایل باشید با این روش هم آشنا شوید، می‌توانید در این قدم به جای «قرآن کم‌علامت» از «قرآن با خط عثمان طه» استفاده کنید. به این منظور کتاب «تحسین التلاوة، آموزش تجوید سطح ۱ قرآن کریم، تألیف علی قاسمی، نشر جامعه القرآن» را به عنوان منبع یادگیری تجوید قرار داده و سپس سوره‌های مذکور را از روی مصحف عثمان طه بخوانید.

آسمان چهارم: آشنایی با ترجمه قرآن

در این مرحله با «کلمات پر کاربرد قرآن» و «قواعد اصلی دستور زبان عربی» آشنا می‌شوید تا بتوانید «اکثر آیات قرآن» را خودتان ترجمه کنید.

تمام این کارها را می‌توانید با مطالعه درس به درس و حل تمرینات کتابی که معرفی می‌کنیم، به دست آورید.

زمان لازم

۵۰ روز، روزانه نیم ساعت

منبع

آموزش ترجمه و مفاهیم قرآن کریم، تألیف: محدث، علامی و صفّار، ناشر: مؤسسه نور مبین، قم^۱

این کتاب در سه جلد تهیه شده و در مجموع ۴۸ درس دارد.

اگر روزانه یکی از دروس آن را مطالعه و حل کنید، می‌توانید در عرض ۴۸ روز آن را تمام کنید.

تذکر: این قدم مربوط به عموم مردم است لذا طلاب حوزه، از انجام این قدم بی‌نیازند.

۱. شماره تلفن مؤسسه نور مبین قم: ۰۹۱۹۱۶۰۳۷۱۱.

آسمان پنجم: تفسیر مختصر برخی از سوره قرآن

با اتمام قدم قبل، به این مرحله از توانمندی رسیده‌اید که با معارف کلی و مهم قرآن آشنا شده، واژگان پرکاربرد قرآن را آموخته و با قواعد مهم دستور زبان عربی هم آشنا شده‌اید.

حال باید تفسیر یک جلدی قرآن کریم با نام «تفسیر مبین» اثر استاد «ابوالفضل بهرام‌پور»^۱ را تهیه کرده و سوره‌های زیر را با روشی که خواهد آمد، خودتان ترجمه نمایید.

در این مصحف، واژگان ناآشنا در حاشیه مصحف ترجمه شده و در صفحه مقابل، شرح مختصری از برخی آیات همان صفحه از قرآن ارائه شده که تأثیر به‌سزایی در فهم بهتر آیات الهی دارد و باید بعد از ترجمه آیات، آن‌ها را هم مطالعه کنید.

سوره‌هایی که باید در این قدم، مورد بررسی قرار دهید، به ترتیب عبارت‌اند از:

یوسف، حجرات، لقمان // سوره‌های جزء سی (از ناس تا نبأ) // واقعه، الرحمان، جمعه، منافقون، ملک، انسان (دهر) و یس (یاسین) // حدید، حشر، ممتحنه، تغابن، انفال، توبه، انعام.

مجموع این سوره‌ها در قرآن کریم حدوداً ۱۲۵ صفحه است. کافی است هر روز فقط یک صفحه از قرآن را ترجمه کرده و شرح منتخب آیاتش را بخوانید تا در ۱۲۵ روز به پایان رسد.

تذکر

۱. منبع مورد استفاده در این قدم برای طلاب علوم دینی، می‌تواند همان «تفسیر مبین» استاد بهرام‌پور باشد،

اما به نظر می‌رسد که منبع زیر برای ایشان مناسب‌تر است:

ترجمه قرآن به همراه شرح آیات منتخب (قطع رحلی)، سید محمد رضا صفوی، دفتر نشر معارف^۲، قم.

این اثر در واقع خلاصه یک جلدی تفسیر گران‌سنگ «المیزان» اثر عالم جلیل القدر مرحوم علامه طباطبایی رحمه‌الله علیه است.

۲. همچنین مطلوب است که قبل از تلاوت هر سوره، نگاهی به «غرض و ساختار کلی سوره» داشته باشید.

به این منظور، می‌توانید قبل از مطالعه هر سوره، ابتدا نمودار کلی آن را در کتاب زیر مشاهده کنید:

«مجموعه کامل ساختار سوره‌های قرآن کریم»، محمد خامه‌گر، انتشارات نور الثقلین^۳، قم.

۱. ایشان ابتدا «تفسیر نسیم حیات» را در ۳۰ جلد به فارسی نگاشته‌اند، سپس خلاصه آن را در یک جلد با عنوان «تفسیر مبین» تهیه کرده‌اند.

۲. دفتر نشر معارف: ۰۲۵-۳۷۷۴۲۷۵۷

۳. انتشارات نور الثقلین: ۰۲۵-۳۷۸۴۰۴۸۰

روش انجام

سوره‌هایی را که ذکر شد، با روش زیر ترجمه کنید:

۱. هر آیه را خوانده و تلاش کنید که خودتان آن را ترجمه کنید.
 ۲. به ترجمه استاد بهرام پور (و یا استاد صفوی) بنگرید و با ترجمه خودتان مقایسه کنید تا به اشکالات احتمالی خود پی ببرید.
 ۳. اگر آن آیه، شرح منتخبی در این تفسیر یک جلدی دارد، آن را مطالعه کنید.
 ۴. در آیه، تأمل کوتاهی کنید تا ببینید چگونه می‌توان آن را در زندگی خود به کار ببرید و این آیه، کدام درد اعتقادی یا عملی شما را درمان می‌کند؟
- یکی از مهم‌ترین مصادیق «تدبر در قرآن» همین است که در آیات الهی بیندیشیم تا ببینیم در کدام حوزه زندگی ما، درمان‌گری دارد. به این روایت توجه کنید:

امام باقر علیه‌السلام فرمودند:

«قُرَّاءُ الْقُرْآنِ ثَلَاثَةٌ:

قرآن‌خوانان سه گروه‌اند:

۱. رَجُلٌ قَرَأَ الْقُرْآنَ فَاتَّخَذَهُ بِضَاعَةً وَاسْتَدْرَبَ بِهِ الْمُلُوكَ وَاسْتَطَالَ بِهِ عَلَى النَّاسِ
یکی آن که قرآن می‌خواند و آن را سرمایه کسب خویش قرار می‌دهد و پادشاهان را با آن می‌دوشد و بر مردم فخر می‌فروشد.
 ۲. وَ رَجُلٌ قَرَأَ الْقُرْآنَ فَحَفِظَ حُرُوفَهُ وَ ضَيَّعَ حُدُودَهُ وَ أَقَامَهُ إِقَامَةَ الْقِدْحِ
و دیگر کسی است که قرآن را می‌خواند و الفاظ آن را حفظ نموده، ولی حدود آن را ضایع می‌سازد و آن را چون قدح (جام آب) نگهداری می‌کند (یعنی برای خودنمایی و هنگام سودجویی از آن منتفع گشته و در سایر اوقات پشت سر می‌اندازد).
- فَلَا كَثْرَ اللَّهُ هَؤُلَاءِ مِنْ حَمَلَةِ الْقُرْآنِ –
خداوند امثال اینان را در میان قاریان زیاد نکند.
۳. وَ رَجُلٌ قَرَأَ الْقُرْآنَ فَوَضَعَ دَوَاءَ الْقُرْآنِ عَلَى دَاءِ قَلْبِهِ؛
و دیگر کسی است که قرآن را می‌خواند و داروی قرآن را بر دل دردمندش می‌نهد
- فَأَسْهَرَ بِهِ لَيْلَهُ وَ أَظْمَأَ بِهِ نَهَارَهُ وَ قَامَ بِهِ فِي مَسَاجِدِهِ وَ تَجَافَى بِهِ عَنْ فِرَاشِهِ

و (برای خواندن و به کار بستن و تدبّر در معانی اش) شب‌زنده‌داری می‌کند و روزش را با تشنگی به سر می‌آورد و در وقت نمازهایش به آن قیام می‌نماید و از بستر خواب به خاطر آن دوری می‌گزیند.

فَبِأُولَئِكَ يُدْفَعُ اللَّهُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْبَلَاءَ وَبِأُولَئِكَ يُدِيلُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْأَعْدَاءِ وَبِأُولَئِكَ يُنَزِّلُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ الْغَيْثَ مِنَ السَّمَاءِ

پس به واسطه این‌هاست که خدای عزیز و جبار، بلا را دفع می‌کند و به برکت ایشان است که خداوند شر دشمنان را باز می‌دارد و به سبب آنان است که خداوند از آسمان باران می‌فرستد.

قَوَّ اللَّهُ لَهُوْلَاءِ فِي قُرْءِ الْقُرْءَانِ أَعَزُّ مِنَ الْكِبْرِيتِ الْأَحْمَرِ!

پس به خدا سوگند که این‌ها در میان قاریان از کبریت احمر کمیاب‌ترند».

بنابراین چقدر مطلوب است که آیاتی را که برای ما جلوه و ویژه‌ای دارد و درمانگر درد ماست، در دفتری یادداشت کنیم و بهتر آن‌که روی وایت‌بردی که در منزل نصب می‌کنیم، به طور روزانه یادداشت نماییم تا بتوانیم آن را آسان‌تر به حافظه بسپاریم.

زمان لازم

۱۲۵ روز، روزانه نیم ساعت

منبع

تفسیر مبین (ترجمه و تفسیر یک جلدی قرآن همراه با ترجمه واژگان)، استاد بهرام‌پور، انتشارات آوای قرآن،

قم

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۲۷.

۲. آوای قرآن: ۰۲۵-۳۷۷۴۱۰۰۴

آسمان ششم: منتخب چند کتاب حدیثی

همان‌طور که در انتهای فصل اول کتاب ذکر شد، در میان فرمایشات امام رحمه الله علیه و رهبری حفظه الله، به چند کتاب حدیثی سفارش ویژه‌ای شده است که عبارت‌اند از: «نهج البلاغه»، «صحیفه سجادیه»، «اصول کافی» و «تحف العقول». در این قدم به منتخب سه کتاب روایی می‌پردازیم و قدم بعد را به گزیده «صحیفه سجادیه» اختصاص می‌دهیم.

منبع

۱. منتخب «تحف العقول»، دار الحدیث، قم.^۱ این کتاب مشتمل بر ۳۵۰ حدیث از دوازده معصوم علیهم السلام و بعضی از انبیاست.
۲. گزیده «اصول کافی»، دفتر نشر معارف، قم.^۲ این کتاب حاوی ۳۱۳ حدیث اعتقادی و اخلاقی از معصومین علیهم السلام است.
۳. «آفتاب حکمت»: ترجمه و شرح کوتاه از ۱۱۰ حکمت نهج البلاغه، انتشارات نورالثقلین، قم.^۳

روش مطالعه

۱. روزانه حدود ده حدیث را مطالعه کنید. ابتدا متن عربی حدیث را خوانده و تلاش کنید تا ترجمه نمایید. سپس ترجمه خودتان از روایت را با ترجمه فارسی آن تطبیق دهید.
۲. احادیثی را که برایتان جذاب هستند، مانند قدم پنجم، روی وایت‌برد و دفتر مخصوص حفظ، نوشته و حفظ کنید.

زمان لازم

۷۵ روز، روزانه نیم ساعت

۱. دارالحدیث: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۵۴۵

۲. دفتر نشر معارف: ۰۲۵-۳۷۷۴۲۷۵۷

۳. انتشارات نورالثقلین: ۰۲۵-۳۷۸۴۰۴۹۰

آسمان هفتم: گزیده صحیفه سجادیه

در میان کتب دعا، کتابی به عظمت و اعتبار «صحیفه سجادیه» یافت نمی‌شود. این دعاها، راه و رسم درست زیستن و درست اندیشیدن را به ما می‌آموزند، اما در قالب زیبا و هنرمندانه‌ای به نام دعا.

روش مطالعه صحیفه سجادیه

۱. طبق برنامه زیر در ۱۵ روز، ۱۵ قسمت از دعا‌های منتخب صحیفه را مناجات نمایید.

روز اول: دعای ۷ (دعا در کارهای مهم)

روز دوم: دعای ۱۲ (دعای توبه)

روز سوم: دعای ۱۵ (دعا به وقت بیماری)

روز چهارم: دعای ۱۹ (دعای طلب باران)

روز پنجم تا هفتم: دعای ۲۰ (دعای مکارم‌الاخلاق): آن را به سه قسمت تقسیم کنید.

روز هشتم: دعای ۲۱ (دعا برای برطرف شدن اندوه)

روز نهم: دعای ۲۴ (دعا برای والدین)

روز دهم: دعای ۲۵ (دعا برای فرزندان)

روز یازدهم: دعای ۲۹ (دعای وسعت رزق) و دعای ۳۰ (دعا برای پرداخت قرض)

روز دوازدهم: دعای ۳۳ (دعای استخاره) و دعای ۳۵ (دعای مقام رضا)

روز سیزدهم: دعای ۳۹ (دعای طلب عفو و رحمت)

روز چهاردهم: دعای ۴۹ (دعای بی‌اثر شدن حیلۀ دشمن)

روز پانزدهم: دعای ۵۰ (دعای مقام خوف)

۲. عبارات مهم ادعیه را حفظ کنید، به این ترتیب که آن‌ها را در دفترچه مخصوص حفظ و نیز بر روی

وایت‌بردی که در اتاق نصب کرده‌اید، یادداشت کرده و حفظ کنید و در قنوت نمازها مرور نمایید.

زمان لازم

۱۵ روز، روزانه نیم ساعت

منبع

صحیفه سجادیه با ترجمه استاد حسین انصاریان، ناشر: مرکز طبع و نشر قرآن، چاپ اسوه

کلام آخر

این طرح فقط زمینه ایجاد انس با قرآن و کتب روایی و ادعیه و زیارات را فراهم می‌نماید، لذا تلاش کنید که بعد از اتمام طرح، روزانه دست کم ۵۰ آیه از قرآن را تلاوت کرده، شب‌های جمعه را که شب دعاست، با صحیفه سجادیه گذرانده و در ایام هفته با روایات اهل بیت علیهم‌السلام انس بگیرید.

اما لازمه انس با این کتب این است که شیرینی آن را بچشیم و این امر واقع نمی‌شود مگر با:

۱. شناخت معارف بلند آنها
۲. عمل به دستوراتشان
۳. مشاهده آثار عظیم این کتب در زندگی خود و دیگران
۴. بیان معارف بلند این کتاب‌ها برای دیگر دوستان و آشنایان

ادامه طرح برای علاقه‌مندان

همان طور که قبلاً هم تذکر داده شد، بعد از اتمام این طرح می‌توانید با طی کردن قدم‌های زیر، انس خود با قرآن و روایات را به کمال برسانید:

۱. مطالعه بخش‌های باقی‌مانده قرآن کریم با همان سبکی که در قدم ۵ معرفی شد.
۲. مطالعه کتب روایی زیر با همان روشی که در قدم ۶ بیان شد:
 - ✓ منتخب «شهاب‌الاجبار»، دارالحدیث، قم. این کتاب شامل ۲۸۰ حدیث از نبی اکرم صلی الله علیه و آله و سلم است.
 - ✓ منتخب «غرر الحکم»، دارالحدیث، قم. این کتاب مشتمل بر ۶۰۰ حدیث کوتاه از امام علی علیه‌السلام می‌باشد.
 - ✓ منتخب «خصال»، دارالحدیث، قم. این کتاب حاوی ۱۵۰ حدیث است.
 - ✓ منتخب «محاسن»، دارالحدیث، قم. این کتاب مشتمل بر ۲۵۰ حدیث است.
 - ✓ منتخب «مشکات الانوار»، دارالحدیث، قم. این کتاب شامل ۳۵۰ حدیث است.
 - ✓ منتخب «ارشاد القلوب»، دارالحدیث، قم. این کتاب حاوی ۲۵۰ حدیث است.
 - ✓ منتخب میزان الحکمه، در دو مجلد مشتمل بر بیش از ۴۰۰ موضوع گوناگون که هم آیه و هم ۶۸۵۲ حدیث دارد. این کتاب نیز اثر «دا الحدیث» است.
 - ✓ مفاتیح‌الحیات، آیت‌الله علامه جوادی آملی، انتشارات اسراء، قم.
۳. مطالعه بخش‌های باقیمانده صحیفه سجادیه با همان روشی که در قدم ۷ بیان شد.

۴. مطالعه ادعیه و زیارات معروف در مفاتیح‌الجنان نظیر دعای ابوحمزه، دعای کمیل، جامعه کبیره، امین‌الله، عاشورا و ...
۵. شرکت در دوره «تربیت مربی قرآن» و تدریس قرآن
۶. حفظ کردن مقدار بیشتری از آیات و روایات
۷. تلاش مضاعف در راستای گسترش فرهنگ قرآن و عترت در جامعه

این کتاب، برنامه‌ای است در جهت انس بیشتر اقشار مختلف جامعه (با حداقل تحصیلات دیپلم)، طلاب و دانشجویان با قرآن کریم و احادیث اهل بیت علیهم السلام.

پنج وظیفه ما نسبت به قرآن کریم

۱. **انس و قرائت دائمی قرآن:** ﴿فَأَقْرءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ﴾ هرچه از قرآن برای شما آسان است، بخوانید ﴿مزمل، ۲۰﴾.
۲. **زیبا خواندن قرآن:** ﴿وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً﴾ قرآن را با آرامش و صدای خوش تلاوت کن ﴿مزمل، ۴﴾.
۳. **حفظ قرآن:** قرآن کریم از کسانی که قرآن درون سینه‌شان است تجلیل کرده: ﴿هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ﴾ این قرآن، آیاتی روشن و روشن‌گر است که در سینه کسانی نهفته است که به آنان دانش عطا شده است ﴿عنکبوت، ۴۹﴾.
- نبی اکرم صلی الله علیه و آله و سلم: «کسی که چیزی از قرآن در سینه‌اش نیست، مانند خانه ویرانه است» (میزان الحکمه، ج ۹، ص ۳۴۰).
- دو روش حفظ قرآن در توان همه است: تلاوت روزانه ۵۰ آیه + حفظ موضوعی آیات مهم قرآن.
۴. **تدبر در قرآن:** ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ﴾ کتابی با عظمت را به سوی تو فرستادیم که پرخیر و برکت است تا همگان در آیات آن بیندیشند ﴿صاد، ۲۹﴾.
۵. **عمل به دستورات قرآن (ربانی شدن):** ﴿كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ﴾ از آن روی که کتاب آسمانی را به مردم یاد می‌دادید و معارف و احکام آن را فرا می‌گرفتید، مردانی الهی باشید ﴿آل عمران، ۷۹﴾.

سه وظیفه ما نسبت به احادیث اهل بیت علیهم السلام

۴. **حفظ دست کم ۴۰ حدیث و به کار بستن آن:** امام صادق علیه السلام فرمودند: «هر کس که چهل حدیث از احادیث ما را حفظ کند، خدا در روز قیامت او را عالمی فقیه مبعوث می‌کند» (الکافی، ج ۱، ص ۴۹).
۵. **بیان احادیث حفظ شده در محافل:** پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم: «احادیث را حفظ کنید و به دیدار هم بروید و حدیث بگویید، چرا که حدیث صیقل دل‌هاست؛ قطعاً چنین است که دل‌ها زنگار می‌گیرد، همان‌طور که شمشیر زنگ می‌زند و جلای دل زنگار گرفته، حدیث است» (الکافی، ج ۱، ص ۴۱).
۶. **نشر کلمات اهل بیت علیهم السلام در سراسر دنیا:** امام رضا علیه السلام: «خدا رحمت کند بنده‌ای را که امر ما را زنده بدارد، به این نحو که علوم ما را فرا گرفته و آن را به مردم نیز بیاموزد، زیرا اگر مردم زیبایی و شکوه سخن ما را دریابند، حتماً به ما گرایش پیدا کرده و پیرو ما می‌شوند» (معانی الأخبار، ص ۱۸۰).

در میان تمام کتب حدیثی، ۴ کتاب‌اند که در فرمایش امام رحمه الله علیه و رهبری حفظه الله دارای جایگاهی ویژه‌اند:

«نهج‌البلاغه، صحیفه سجادیه، اصول کافی و تحف‌العقول».

۱. امام خمینی رحمه الله علیه: «ما مفتخریم که **نهج‌البلاغه** که بعد از قرآن، بزرگ‌ترین دستور زندگی مادی و معنوی و بالاترین کتاب رهایی بخش بشر است ...، از امام معصوم ماست ... ما مفتخریم که ... **صحیفه سجادیه** ... از ماست» (وصیت نامه، ص ۵).

۲. رهبر فرزانه انقلاب حفظه الله: «توصیه می‌کنم که شما عزیزان با **نهج‌البلاغه** انس پیدا کنید ... اگر خدای متعال توفیق داد و یک‌قدم جلو رفتید، آن وقت با **صحیفه سجادیه** انس بگیرید» (۷۸/۹/۱).

۳. رهبر معظم انقلاب حفظه الله: «معارف بلند اسلامی و قرآنی را از خود **قرآن** و از **نهج‌البلاغه** و از بعضی از روایات اهل بیت علیهم‌السلام، مانند روایات **اصول کافی** اخذ کنید. با این منابع، انس پیدا کنید. روایتی است در **تحف‌العقول**، که وصیت امام صادق علیه‌السلام است به عبد الله بن جنبد ... این روایت، پر از حکمت است ... از این قبیل نمونه‌ها زیاد است و می‌توانید مراجعه کنید» (۹۰/۰۳/۲۵).

با صرف روزانه «نیم ساعت» و در ۳۶۵ روز

می‌توان با انجام ۷ قدم به وظایفی که بیان شد، تا حد قابل قبولی عمل کرد:

قدم‌ها	عنوان	زمان	منبع	محتوا	اجرا
قدم اول	روخوانی قرآن	۲۰ روز	آموزش روخوانی (سیف)+ قرآن کم علامت+ ترتیل منشاوی (یا پرهیزکار و یا حُصْرَى)	کتاب استاد سیف (حاوی جزء ۳۰)+ واقعه، الرحمان، جمعه، منافقون، مُلک، انسان، یس (یاسین)	استماع+ تلاوت+ قرائت برای هم‌بحث روزی ۲ صفحه
قدم دوم	روان‌خوانی قرآن	۳۰ روز	قرآن کم علامت+ ترتیل منشاوی (یا پرهیزکار و یا حُصْرَى)	انعام، یوسف، اسراء، مؤمنون، نور، فرقان	استماع+ تلاوت+ قرائت برای هم‌بحث روزی ۲ صفحه
قدم سوم	زیباخوانی قرآن	۵۰ روز	تلاوت احسن (دولتی)+ قرآن کم علامت+ ترتیل منشاوی (یا پرهیزکار و یا حُصْرَى)	جز ۳۰ (از ناس تا نبأ)+ واقعه، الرحمان، جمعه، منافقون، مُلک، انسان، یس (یاسین)	۲۰ روز یادگیری تجوید+ ۳۰ روز: استماع+ تلاوت+ قرائت برای هم‌بحث روزی ۲ صفحه
قدم چهارم	آشنایی با ترجمه قرآن	۵۰ روز	۳ جلد «آموزش ترجمه و مفاهیم قرآن» (محدث، علامی، صفار) ناشر: مؤسسه نور مبین	این سه جلد، در مجموع ۴۸ درس دارد.	روزانه یک درس را مطالعه و تمریناتش را حل کنید.
قدم پنجم	تفسیر مختصر گزیده قرآن	۱۲۵ روز	«تفسیر مبین»، استاد بهرام‌پور ناشر: آوای قرآن مصحف ویژه طلاب: ترجمه و شرح آیات، استاد صفوی، ناشر: دفتر نشر معارف	یوسف، حجرات، لقمان سوره های جزء سی (از ناس تا نبأ) واقعه، الرحمان، جمعه، منافقون، مُلک، انسان، یس (یاسین) حدید، حشر، ممتحنه، تغابن انفال، توبه، انعام.	روزی ۱ صفحه تطبیق ترجمه+ حفظ آیات جالب توجه
قدم ششم	گزیده کتب حدیثی	۷۵ روز	خلاصه چند کتاب حدیثی: ۱. گزیده تحف العقول (ناشر: دار الحدیث) ۲. گزیده اصول کافی (ناشر: دفتر نشر معارف) ۳. آفتاب حکمت: شرح ۱۱۰ حکمت نهج البلاغه (ناشر: نور الثقلین)	این سه کتاب به ترتیب، ۳۵۰، ۳۱۳ و ۱۱۰ حدیث دارند.	روزانه حدوداً ۱۰ حدیث را مطالعه کنید + حفظ احادیث جالب
قدم هفتم	گزیده صحیفه سجاده	۱۵ روز	«صحیفه سجاده» ترجمه استاد «حسین انصاریان»	دعاهای ۷-۱۲-۱۵-۱۹-۲۰ (در سه روز)- ۲۱-۲۴-۲۵-۲۹ و ۳۰-۳۳ و ۳۵-۳۹-۴۹-۵۰	۱۵ دعا را در ۱۵ روز مناجات کنید+ حفظ فرازهای جالب
روز ۳۶۵					جمع قدم‌ها

اگر شخصی در قدمی توانمند است و نیازی به طی کردن آن ندارد، به قدم بعدی می‌رود.
به عنوان مثال، عموم طلاب حوزه نیازی به طی کردن قدم ۴ ندارند.
موفق باشید.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. أساس البلاغه، زمخشری، محمود بن عمر، دار صادر، بیروت، نوبت چاپ: اول
۳. تهذیب الاحکام، محمد بن الحسن (طوسی)، تحقیق خرسان، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ ق
۴. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ابن بابویه، محمد بن علی، دارالشریف الرضی للنشر، قم، ۱۴۰۶ ق
۵. الخصال، ابن بابویه، محمد بن علی، تصحیح: غفاری، علی اکبر، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲ ش
۶. الکافی، کلینی، محمد بن یعقوب، تصحیح: غفاری، علی اکبر و آخوندی، محمد، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ ق
۷. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، طبرسی فضل بن حسن، ناصر خسرو، تهران، ۱۳۷۲ ش
۸. مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، مصحح: رسولی محلاتی، سید هاشم، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۴۰۴ ق
۹. معانی الأخبار، ابن بابویه، محمد بن علی، مصحح: غفاری، علی اکبر، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۰۳ ق
۱۰. المعجم الوسیط، مجمع اللغة العربیة، مکتبة الشروق الدّولیة، مصر، ۱۴۲۵ ق
۱۱. میزان الحکمة، محمدی ری شهری، محمد، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث، قم، ۱۳۸۹ ش
۱۲. وصیت نامه سیاسی - الهی حضرت امام خمینی رحمة الله علیه، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۷۸ ش
۱۳. نرم افزار حدیث ولایت (فرمایشات مقام معظم رهبری حفظه الله)، مرکز رایانه ای علوم اسلامی نور، قم