

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

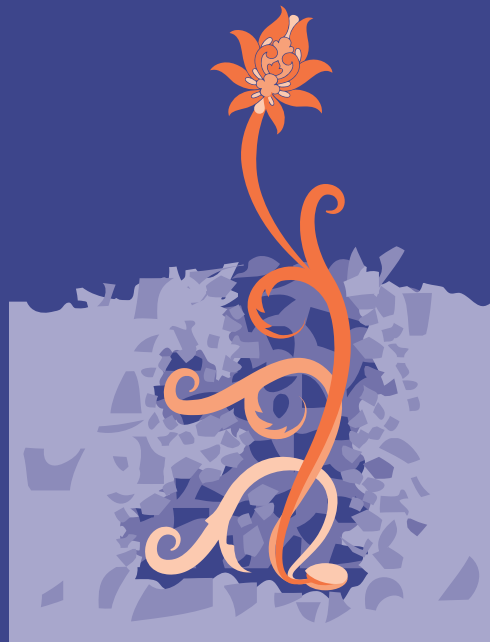
به نام خدایی که دل‌ها با آیاتش زنده می‌شود.

من، می‌خواهم سی روز آینده را کنار قرآن باشم؛
هر روز در سایه ساریک آیه زندگی کنم، به پیامش بیندیشم و آن را در روزمرگی‌هایم جاری سازم.
این دفترچه، یادداشت‌های این همراهی دلنشین است؛
آغازی برای یک هم‌نشینی شیرین و همیشگی با کلام خدا.
از خدای خوبم می‌خواهم در این مسیر نورانی، لحظه‌ای رهایم نکند.

قبل از اینکه به میدان پاگذاری...

سوره بقره، آیه ۴۵

اسکن کنید



وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

از صبر و نماز یاری بجوید.



۱- برای انجام کارهای بزرگ، دو بال قدرتمند داری: صبر و نماز.

۲-

۳-



۱- تو سختی‌ها، به جای اضطراب، با نماز اول وقت آرام می‌شوم.

۲-

۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

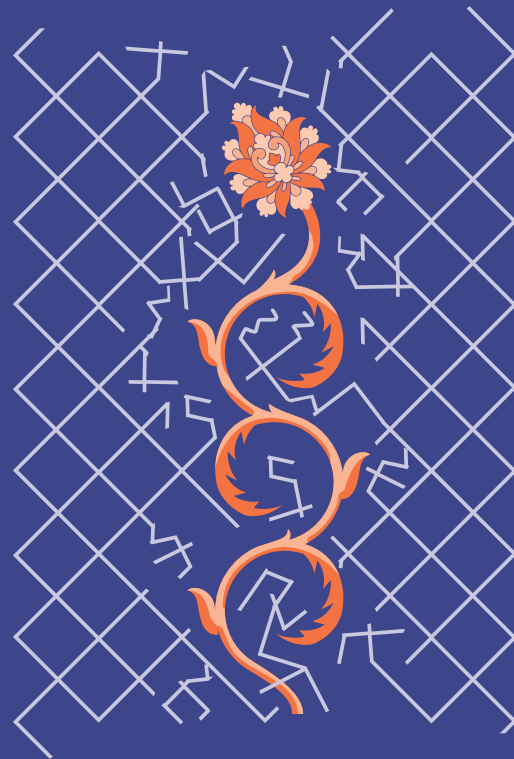
□ قرائت قرآن صفحه

مثل وزنه برداری که پیش از رفتن روی تخته و شکستن رکورد جهان، چند دقیقه با خودش خلوت می‌کند؛ مثل جنگجویی که پس از نواخته شدن شیپور جنگ، برای چند ثانیه چشم‌هایش را می‌بندد؛ مثل نویسنده‌ای که قبل از نوشتن یک داستان تازه، انگشتانش را روی صفحه کلید حسابی گرم می‌کند؛ تو هم پیش از پا گذاشتن به میدان‌های کوچک و بزرگ زندگی، سجاده‌ات را پهن کن تا استوارتر قدم برداری. باور کن نماز چیزی فراتر از آن خم‌وراست شدن‌های خواب‌آلود صبحگاهی است. باور کن نماز بزرگ‌تر از این ذکرهای شتاب‌زده من و توست. ما این نمازهای پنج‌گانه را خیلی دست‌کم گرفته‌ایم، رفیق!

کمک کن دلمان نلرزد

سوره بقره، آیه ۲۵۰

اسکن کنید



رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

خدایا! از صبر و استقامت سرشارمان کن و قدم‌هایمان را محکم کن و بر این جماعت بی‌دین پیروزمان فرما.



- ۱- پیروزی فقط با یاری خدا است؛ یاری خدا با صبر و استقامتیه که اونم از خدا باید خواست.
- ۲-
- ۳-



- ۱- به نیت نابودی اسرائیل، این آیه رو در قنوت نمازهایم می‌خوانم.
- ۲-
- ۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

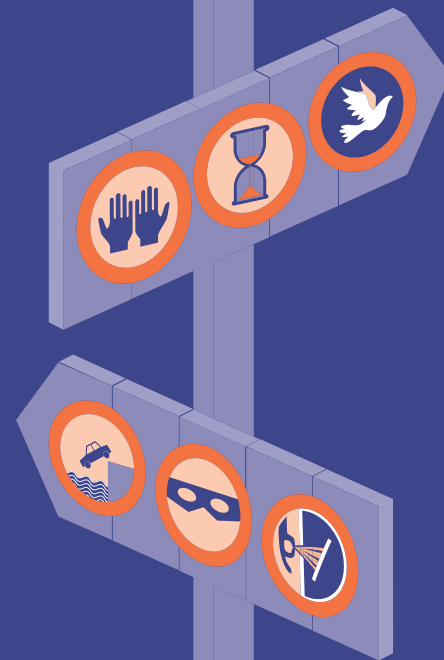
□ قرائت قرآن صفحه □

خدایا، ما باکری و همت و سلیمانی نیستیم؛ بنده‌های معمولی تویم، لبریز از بیم و امیدهای کوچک و بزرگ. خدایا! یاری‌مان کن که هنگام خواندن خبرها دلمان نلرزد، از ترور فرماندهان دلهره نگیریم و با لاف و بلوف‌های دشمن تو دلمان خالی نشود. خدایا! کمکمان کن بفهمیم که دشمن، هرچقدر هم که هیبت داشته باشد، هرچقدر هم که پُر هیمنه‌اش را بدهد، در برابر جلال و جبروت تو عددی نیست؛ که نصرت تو در هنگامه جنگ و ایستادگی نزدیک است، حتی اگر دشمنان تو آن را دور ببینند؛ و حزب خدا پیروز است، حتی اگر همه چرتکه‌های زمینی خلافتش را بگویند.

خبرهای خوب فقط پیش خداست

سوره بقره، آیه ۲۶۸

اسکن کنید



الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمُ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّعْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا

شیطان، شما را [هنگام انفاق] وعده فقر و تهی دستی می‌دهد و به زشتی‌ها امر می‌کند؛ ولی خداوند وعده آمزش از جانب خودش و فزونی به شما می‌دهد.

۱- ترسند شیطان، ترس از نداری است!



- ۲-
۳-

۱- وقتی رفیق یا برادرم پول لازم دارد، از ترس نیاز فردای خودم، از کمک کردن دریغ نمی‌کنم.



- ۲-
۳-

نماز اول وقت

صبح ظهر عصر مغرب عشا

محاسبه نفس قرائت قرآن صفحه

ای غرق شده در طوفان سهمگین خبرهای «فوری»! ای دفن شده زیر بالا و پایین کردن صفحات مجازی! ای زنده به قیمت لحظه‌ای طلا و سکه و دلار! ای خلیفه گم‌گشته خدا در اینستاگرام! به خودت بیا! در تاریخ خانه‌های شیطان دنبال چشم‌روشنی نگرد، که خورشید از پشت کوه‌های دیگری طلوع خواهد کرد. در شب‌نامه‌های اهریمن دنبال سحر نباش، که صبح از سوی دیگری از راه خواهد رسید. توی دلت را خالی می‌کنند تا دست‌هایت را برای تسلیم بالا ببری. اشتیاق را می‌کشند که برایشان دردسر درست نکنی. یادت باشد که در آینه جادوی دشمن، همه چیز تیره‌وتار است. یادت نرود که خبرهای خوب فقط پیش خداست.

راز نشکستن

سوره آل عمران، آیه ۱۷۳

اسکن کنید



وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

«[مؤمنان حقیقی، وقتی به آنان می‌گویند از لشکرانبوه دشمن که آماده جنگ با شماست، بترسید آگفتند: خدا برای ما کافی است و او بهترین حامی ماست.»

۱- وقتی خدا همه‌کاره‌ی عالم است، ترس معنایی ندارد.

۲-

۳-



۱- وقتی رسانه‌های خارجی از اجماع جهانی علیه ایران ما را می‌ترسانند، یاد این آیه می‌افتم.

۲-

۳-



نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

عبور از طوفان، کار همه نیست. دشوارتر اما این است که خسته و زخمی در کوران تندبادها فریاد بزنی: «چیزی به جز زیبایی ندیدم.» راستی راز آن زن چه بود که بر بلندای قتلگاه، تماشای پیکر خونین برادر را تاب آورد؟ که کودکان بی‌پناه را یکی یکی سوار شترهای بدون جهاز کرد؟ که در کاخ یزید پیروزمندانه بر دشمن نهیب زد: «به خدا سوگند نمی‌توانی نام ما را از یادها ببری.» راز نشکستن آن زن چه بود؟ شاید همین کلمه‌های ساده که «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»، که خدا برای ما کافیست و او خوب تکیه‌گاهی است. زینب (علیها السلام) چنین تکیه‌گاهی داشت که تا واپسین میدان‌ها، پا پس نکشید. تکیه‌گاه من و تو کیست؟

آدرس درست!

سوره نساء، آیه ۱۳۹

اسکن کنید



أَيُّبَتُّغُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا

آیا عزّت و آبرو را نزد کفار بی دین می جویند؟!
درحالی که عزت و آبرو یک سره دست خداست.



۱- برای پَهَبَه و چَه چَه بقیه، خودم روززون نفروشم؛ عزت و آبرو در خونه خداست.

۲-

۳-



۱- برای حل مشکلات کشور، به دشمن لبخند نمی زنم.

۲-

۳-

نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

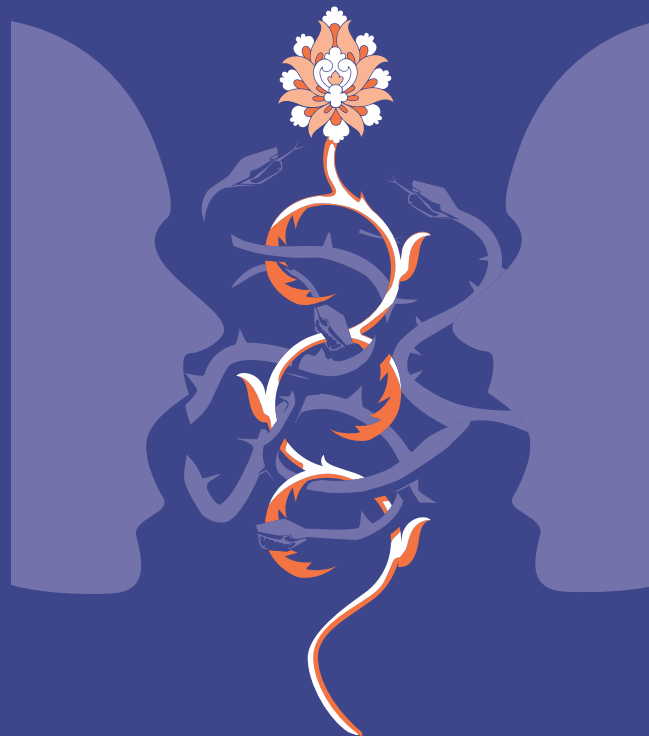
□ قرائت قرآن صفحه □

یک عمر دست و پا زد تا در چشم دیگران کسی باشد. پله های تحسین و تشویق را روی شانه طرف دارهایش یکی یکی بالا رفت و درست وقتی به قله های شهرت و محبوبیت رسید، همان آدم ها نردبان را از زیر پایش کشیدند! تمام استخوان های عزتش درهم شکست؛ چون قاعده این دنیا را نمی دانست؛ چون خبر نداشت که پُلور آبرو را نباید جز به دستان مهربان خدا بسپارد. خوش نامی اش را از دهان هایی توقع داشت که جز به بدگویی باز نمی شدند و عزت را از کسانی گدایی می کرد که خود آبرویی نداشتند. به قول حافظ:
بر درِ ارباب بی مرّوت دنیا
چند نشینی که خواجه کی به درآید؟!

جهاد همیشه دو جبهه دارد

سوره مائده، آیه ۵۴

اسکن کنید



يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ

همواره در راه خدا جهاد می‌کنند و از سرزنش هیچ سرزنش‌کننده‌ای هراسی ندارند.

۱- یک مجاهد واقعی، کسی است که با هیاهوی تبلیغاتی دشمن، محاسباتش به هم نمی‌ریزد.



۲-
۳-

۱- از ترس مسخره شدن، نماز اول وقت در دانشگاه یا محل کار را رها نمی‌کنم.



۲-
۳-

نماز اول وقت

صبح ظهر عصر مغرب عشا

قرائت قرآن صفحه

قرار است نگاه‌هایشان سنگین باشد؛ مثل همه وقت‌هایی که وسط شلوغی‌های مهمانی، دنبال اتاق خلوتی برای نماز اول وقت می‌گردد. قرار است پشت‌سرت چشم و ابرو بیایند؛ مثل همه وقت‌هایی که موقع حرف زدن با دخترخاله‌ها و دخترعموها، نگاهت را از روی گل‌قالی برنمی‌داری. قرار است یکی یکی صفحات را آنفالو کنند؛ مثل همه وقت‌هایی که دلت طاقت نمی‌آورد و چیزی از خستگی و گرسنگی بچه‌های فلسطین استوری می‌کنی. میدان‌های کوچک و بزرگ فرقی ندارند. قرار است همیشه در دو جبهه بجنگی: جبهه بیرون و جبهه درون. برای هرکدام که از قبل آماده نباشی، قافیه جهاد را از پیش باخته‌ای!

دست شیطان را در پوست گردو بگذار!

سوره مائده، آیه ۹۱

اسکن کنید



إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ

مسلماناً شیطان می‌خواهد بین شما دشمنی و کینه‌سخت ایجاد کند.

- ۱- یک اختلافی نظر کوچک در خانواده، زخمی عمیق و چندساله... این یعنی شیطان برنامه دارد...
- ۲-
- ۳-



- ۱- وقتی در بحثی با دوستم حق با من است، برای حفظ رفاقت کوتاه می‌آیم.
- ۲-
- ۳-



نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس □

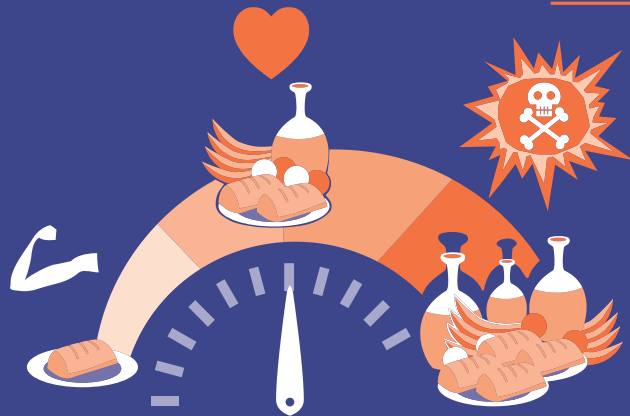
□ قرائت قرآن صفحه □

دوست دارد سفر خانوادگی را به‌خاطر جا گذاشتن قاشق و چنگال به کام هم تلخ کنیم و دوستانه را به‌خاطر قاطی شدن دُنگ‌ها. توی خیابان به بهانه‌ی یک سپر به سپر ساده، دست به یقه شویم و توی خانه به‌خاطر یک سوء تفاهم کوچک. شیطان دوست دارد توی همه‌ی صفاها عصبی باشیم؛ چه پمپ بنزین و خودپرداز، و چه بانک و چه نانوائی! می‌خواهد همه‌جا به جان هم بیفتیم؛ چه در روزنامه‌ها و چه در شبکه‌های اجتماعی و چه در تلویزیون. ما به اف ۳۵ها و بی‌آها نباختیم؛ چون تصمیم گرفتیم دوازده روز دست شیطان را توی پوست گردو بگذاریم. به تفرقه افکنی‌هایش که میدان بدهیم، کارمان به یک روز هم نخواهد کشید.

اندازه نگه دار که اندازه نکوست

سوره اعراف، آیه ۳۱

اسکن کنید



وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

بخورید و بنوشید، ولی اسراف نکنید، که خدا
اسراف کاران را دوست ندارد!



۱- از نعمت‌های خدا لذت ببر، اما خط قرمز اسراف را رد نکن.

..... ۲

..... ۳



۱- موقع مسواک زدن، آب را می بندم.

..... ۲

..... ۳

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

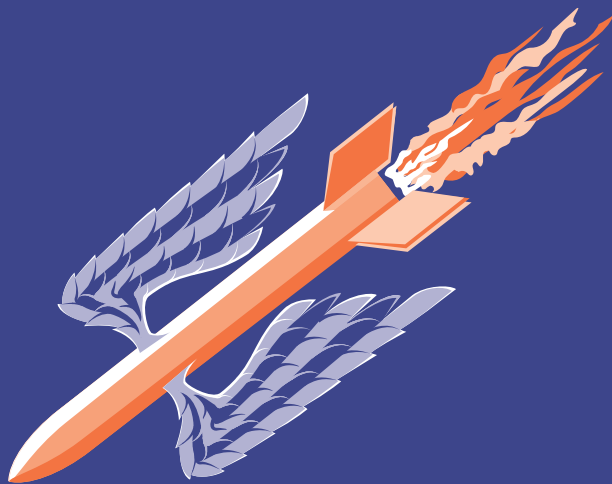
..... □ قرائت قرآن صفحه

کاری به روشن ماندن چراغ‌های اضافه و چکه کردن شیرهای دست شویی و دمای زیاد شوفاژها نداشت. با حقوقی که هر ماه برای خوردوخوراکشان هم کم می‌آمد، آیفون قسطی برمی‌داشت و با پس‌انداز شش‌ماهه‌اش، فلان پیراهن مجلسی را از فلان پرنده مشهور حواسش نبود که اسراف گاهی در سفره‌ای است که از ضروریات خالی و با تفاخر چیده می‌شود. حواسش نبود که از امام صادق(علیه‌السلام) نقل شده: «اسراف این است که شخص چیزهایی بخرد و بپوشد و بخورد که در شأن او نیست».

دست خدا بود که پیروز شد

سوره انفال، آیه ۱۷

اسکن کنید



وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَىٰ

[ای پیامبر!] هنگامی که به سوی دشمنان تیر پرتاب کردی، تو پرتاب نکردی؛ بلکه خدا پرتاب کرد.

۱- تلاش از من، اما نتیجه‌ی شگفت‌انگیز و نهایی با خداست.



۲-

۳-

۱- بعد از هر موفقیتی ورزشی یا درسی، به جای غرور، می‌گوییم «خدا یا شکر».



۲-

۳-

نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

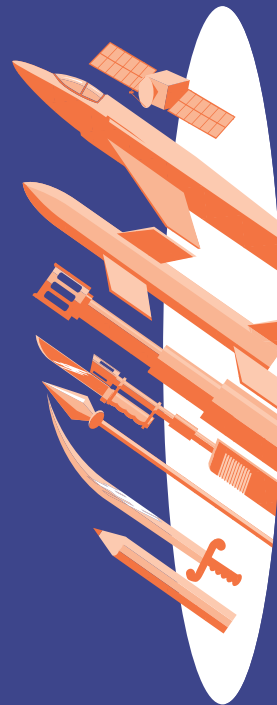
□ قرائت قرآن صفحه □

بی‌عنایت تو دست‌ها می‌لرزد و چشم‌ها به خطا می‌رود و قلب‌ها هراسان می‌شود. تویی قوت انگشت لرزان جراح‌ها؛ تویی تیزبینی چشم خسته خلبان‌ها؛ تویی دست‌پخت فراموش‌نشده‌ی مادرها؛ تویی استواری شانه‌ی محکم پدرها؛ تویی آواز گلوئی گنجشک‌ها؛ تویی رهایی بال پرستوها؛ تویی اولین تپش‌های قلب نوزادها؛ تویی آخرین لبخند شهیدها. اگر به خودمان واگذارمان می‌کردی، کجا آن موشک‌های بی‌قرار می‌توانستند روی سقف بلند آسمان، خراش اندازند؟ که دست‌های دعا و مشت‌های گره‌کرده یکی شود تا ایران، یک‌صدا، لرزه بر اندام دشمن بیندازد و دست بیگانه از دامن پاک این آب و خاک کوتاه شود؟ دست تو بود که مریدان علی بن ابی‌طالب (علیه‌السلام) توانستند بار دیگر دشمن را به زانو درآورند.

بروقوی شو! اگر راحتِ جهان طلبی

سوره انفال، آیه ۶۰

اسکن کنید



وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

[برای مقابله با دشمن] هرچه می‌توانید
نیروآماده کنید [تا دشمنان خدا و دشمنان
خودتان را به وحشت اندازید].

۱- راه پیروزی مقابل دشمن، نه تسلیم، بلکه قوی شدن است.

۲-

۳-



۱- با تحصیل، تهذیب و ورزش، خودم را برای دفاع از کشورم آماده می‌کنم.

۲-

۳-



نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

قرن‌ها چپاول و غارتگری، طوری بارشان آورده که زبان خوش سرشان نمی‌شود. یاد گرفته‌اند همه‌چیز را با زور بگیرند. اگر سر تعظیم فرود بیاوری، بی‌هیچ شرمی روی گردهات سوار می‌شوند و اگر قد علم کنی، بی‌هیچ ملاحظه‌ای لگدمالت می‌کنند. باید خیلی قوی‌تر از این حرف‌ها باشی. باید کاری کنی که قبل از حرف زدن درباره‌ت، چند لحظه مکث کنند، که شب‌ها از فکرکردن به تو مدام این پهلوی و آن پهلوی شوند، که حتی اگر در خیال، تفنگ‌هایشان به سمت تو بچرخد، جرئت نشانه‌گیری نداشته باشند. یک بار که طعم این قدرت را بچشی، تازه می‌فهمی پشت این دستور ساده چه شیرینی‌های بزرگی نهفته است.

این معامله فقط با توبه سود می‌رسد

سوره توبه، آیه ۱۱۱

اسکن کنید



إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ

مسئلاً خداوند از مؤمنان جان‌ها و اموالشان را به بهای اینکه بهشت برای آنان باشد خریداری کرده است.

۱- خداگران می‌خرد. خودم را ارزان نفروشم.

۲-

۳-



۱- وقتم را برای کارهای جهادی می‌گذارم؛ این بهترین معامله با خداست.

۲-

۳-



نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

این حیا را از چادر نماز مامان دارم و این سخاوت را از دست‌های همیشه بخشنده بابا. با این چشم‌های قهوه‌ای روشن برای حسین (علیه‌السلام) گریه کرده‌ام و با این دست‌های زُخت برای خانواده‌ام نان حلال درآورده‌ام. همه صبح‌های بچگی را با یاسین خواندن‌های مامان بزرگ بیدار شده‌ام و همه شب‌های نوجوانی را با زمزمه واقعه بابابزرگ خوابم برده. خدایا، حواسم را جمع کن که قیمت این دارایی‌ها را دست‌کم نگیرم، که خودم را در این بازار پُرفریب ارزان معامله نکنم، که این امانت‌های کوچک و بزرگ را جز به دست‌های مهربان تو نسپارم. یادم بینداز که فقط معامله با توست که به سود می‌رسد، که قدر و قیمت این روح بی‌قرار را فقط تو می‌دانی.

هنوز می‌توانی درستش کنی

سوره هود، آیه ۱۱۴

اسکن کنید



إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ

به یقین کارهای خوب، بدی‌ها را از بین می‌برد.

۱- کار خوب مثل آب، کثیفی رو پاک می‌کند.



۲-

۳-

۱- اگر ناخواسته دل مادرم را شکستم، با بوسیدن دستش از دلش در می‌آورم.



۲-

۳-

نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

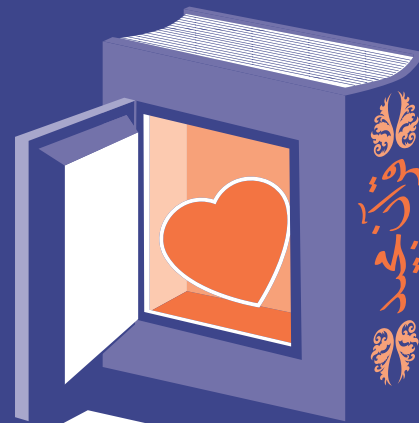
□ قرائت قرآن صفحه □

غصه نخور! شبیه عقب کشیدن فیلم‌ها روی دور تند، هنوز می‌توانی همه‌چیز را به روز اولش برگردانی. هنوز می‌توانی دفترمشق‌های خط‌خورده زندگی‌ات را ورق بزنی و غلط‌ها را یکی یکی درست کنی. جای آن اخم‌های درهم‌رفته، لبخند بگذاری و توی آن گلدان‌های خشک شده کنار پنجره، حُسن یوسف‌های تازه بکاری. بعد از آن جواب‌های سربالا به مامان، ظرف‌های تلبارشده شام دیشب را سبک کنی و بعد از آن غُرغُرهای الکی به جان بچه‌ها، برایشان قبل از خواب قصه بخوانی. فرصت را دریاب! منتظر آن شنبه نیامدنی نباش و همین حالا، با همین بهانه‌های ساده و کوچک، گردوغبار گذشته را از روحت بتکان.

با یاد او آرام بگیر!

سوره رعد، آیه ۲۸

اسکن کنید



أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

آگاه باشید! دل‌ها فقط با یاد خدا آرام می‌گیرند.



- ۱- قلبم فقط و فقط با یاد خدا آرام می‌شه! جای دیگر دنبال آرامش نباشم.
- ۲-
- ۳-



- ۱- دلم مثل سپر و سرکه می‌جوشه و اضطراب دارم، الان وقتشه بگم «أَقْوُصُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ».
- ۲-
- ۳-

نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

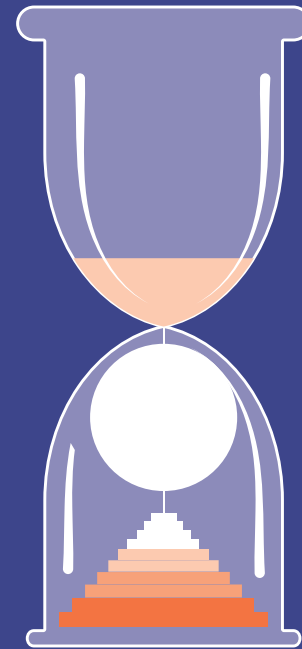
□ قرائت قرآن صفحه □

تا کی می‌خواهی شب‌ها به قرص‌های خواب‌آور پناه ببری و روزها دل‌شوره‌هایت را با آرام‌بخش‌ها ساکت کنی؟ بگیرم که دردهایت را چند صباحی با قرص‌های رنگارنگ پنهان کردی؛ بگیرم که خود واقعی‌ات را چند روزی به لطف خلسه سرخوش‌کننده مسکن‌ها از یاد بردی، بعدش چی؟ تا کجا قرار است به این خودفراموشی خودخواسته ادامه بدهی؟ تا کی می‌خواهی تسبیح فیروزه‌ای مامان را که از جاکلیدی آویزان است، نادیده بگیری و به یاد خدایی که از همه دردهایت بزرگ‌تر است، دو تا «الله اکبر» زیر لب زمزمه نکنی؟

صبوری، هدیه خداست

سوره نحل، آیه ۱۲۷

اسکن کنید



وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ

صبوری کن! که صبر تو جز به یاری خداوند نیست.



۱- نیروی صبوری رو هم خود خدا می ده، پس تمومی نداره!

۲-

۳-



۱- در لحظه ای که دیگه صبرم تمام شد، آیه رو با خودم زمزمه می کنم.

۲-

۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

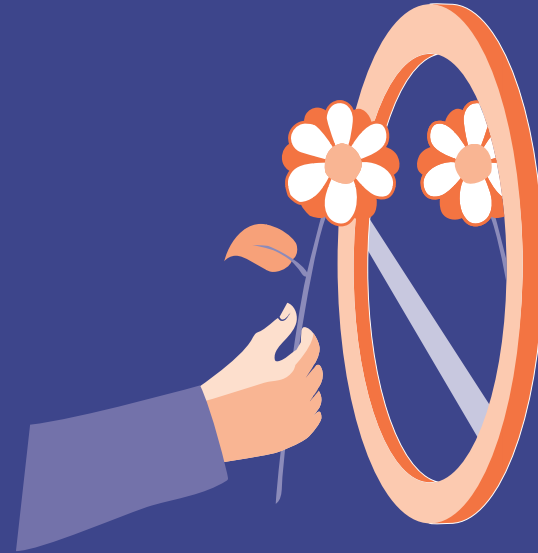
□ قرائت قرآن صفحه

امام حسین (علیه السلام) فرمود: «فقط با نگاه توست که دست و پا زدن این قربانی شش ماهه را می شود تاب آورد!» یوسف (علیه السلام) گفت: «فقط تو باید رحم کنی که آدمیزاد از شرّ نفس اماره اش نجات یابد.» مادر شهید گفت: «فقط به خاطر تو بود که کنار تابوت پسرم قالب تهی نکردم.» راست می گفتند. قلب همه شان مثل قلب من بود. بیشتر از هفتاد و اندی بار در دقیقه نمی تپید. در هر تپش بیشتر از هشتاد و اندی میلی لیتر خون پمپاژ نمی کرد و هیچ کدام بزرگ تر از یک دست مشت شده نبود؛ ولی کوه و دریا در برابر وسعتشان سر تعظیم فرود می آورد. راست می گفتند. صبوری هدیه ای بود که تو به آن ها داده بودی.

این دنیا آینه خانه است

سوره اسراء، آیه ۷

اسکن کنید



إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا

اگر خوبی کنید، به خودتان خوبی کرده‌اید، و
اگر هم بدی کنید، به خودتان بد کرده‌اید.



۱- این جهان کوه است و فعل ما ندا / سوی ما آید نداها را صدا (مولانا)

۲-

۳-



۱- به کسی خوبی می‌کنم و منتظر تشکر نمی‌مانم؛ خودم
سودش را می‌برم.

۲-

۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

یک وقت خیال نکنی آن «بکن»
و «نکن»ها چیزی به جیب خدا
اضافه می‌کند؛ خیالت راحت!
می‌توانی هرطور که می‌خواهی
باشی: مهربان یا نامهربان،
بخشنده یا بخیل، سپاس‌گزار یا
ناسپاس. اما یادت باشد که این
دنیا آینه‌خانه است که روشنایی‌ها
و تاریکی‌ها هیچ‌وقت گم
نمی‌شوند، که نیکی‌ها و پلیدی‌ها
هر اندازه هم که دور بشوند باز
یک روز شبیه کیبوترهای جلد، به
بام شانه‌های تو بازخواهند گشت.

کسی حریف شما نیست

سوره طه، آیه ۶۸

اسکن کنید



قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ

[به موسی] گفتیم: نترس! پیروز میدان فقط تویی.



۱- گاهی صحنه طوریه که ما ضعیف به نظر میایم، ولی خدا می‌گه: «نترس، من پشتیبانم».

۲-

۳-



۱- هر جا می‌ترسم حرف حق بزنم، تو دلم بگم: «لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ».

۲-

۳-

نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا

□ محاسبه نفس

□

□ قرائت قرآن صفحه

به دلت بد راه نده. دست تو در این میدان خالی نیست. تو چشم‌انتظاری مادر شهیدها را داری، تو قدم‌زدن در خلوت صحن انقلاب را داری. تو دماوند را داری. تو سیلان را داری. تو آروند و کرخه و کارون را داری. تو راهی میدان که شوی، همیشه دستی مهربان پشت سرت آب می‌ریزد، تو انگشتت را که روی ماشه بگذاری، هزاران پرنده دعا روی شانه‌ات می‌نشینند. تو آرزوهای خوب بچه‌های ایران، تو «اللهم سدد رمیهم» بچه‌های غزه را با خودت داری. تو اگر با این همه دارایی پیروز این میدان نباشی، پس کی قرار است برنده شود؟ گفتم که... به دلت بد راه نده. کسی حریف تو نیست.

زمین به صاحبانش برمی‌گردد

سوره انبیاء، آیه ۱۰۵

اسکن کنید



وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ
أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ

البته ما پس از تورات، در زبور نوشتیم که همه زمین را بندگان شایسته ما [با همه امکاناتش] به ارث می‌برند.

- ۱- نقشه‌ی نهایی خدا اینه که زمین دست آدمای صالح و اهل خدا بیفته، نه دست ظالم‌ها.
- ۲-
- ۳-



- ۱- به‌جای ناامیدی از وضع جهان، برای ظهور و آینده‌ی روشن تلاش می‌کنم.
- ۲-
- ۳-



نماز اول وقت

- صبح ظهر عصر مغرب عشا
- محاسبه نفس
- قرائت قرآن صفحه

فرشته‌ها هم مثل ما نگران بودند. انگار که این روزها را در آینه خلقت دیده باشند، از خدا پرسیده بودند: «آخرش می‌خواهی این زمین را به که بسپاری؟ به آن‌ها که جز خون‌ریزی و فساد نمی‌دانند؟! یا به آن‌ها که این همه زیبایی و شگفتی جهان را تباه می‌کنند؟!» و خدا کتاب‌به‌کتاب و آیه‌به‌آیه، از تورات موسی و انجیل عیسی تا زبور داود؟ عهم؟ و قرآن محمد (صلی الله علیه و آله) فرموده بود: «خیالتان راحت! من یک روز این زمین را از زیر پای بچه‌گش‌ها و غاصب‌ها و راهزن‌ها می‌کشم و آن را با قیام آخرین منجی، به صاحبان حقیقی‌اش بازمی‌گردانم.»

بخش و بخشیده شو!

سوره نور، آیه ۲۲

اسکن کنید



وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ

باید از خطایشان بگذرند و به رویشان نیاورند. مگر دوست ندارید خدا هم از خطاهایتان درگذرد؟! |

۱- اون وقتی که دوست دارم خدا ازم بگذره، باید قبلش بقیه رو بخشیده باشم.



۲-

۳-

۱- قبل از خواب، کسانی که ناراحتم کرده‌اند را می‌بخشم تا خدا هم مرا ببخشد.



۲-

۳-

نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

غیرمنتظره ببخش، شبیه باران‌های ناگهانِ اردیبهشت، شبیه برف‌های بی‌هوای اسفند. بی‌دلیل کوتاه بیا، شبیه آشتی بچه‌ها بعد از یک گیس‌وگیس‌کشی حسابی، شبیه «بیا شام حاضر» مامان‌ها بعد از یک قهر سفت و سخت. انتخاب با توست که وسط این همه زُمختی، رقیق باشی، که وسط این همه رنگِ جیغ، آن آبی روشن ملایم باشی، که وسط این همه زاویه تیز، آن گوشه نرم بی‌خطر باشی. می‌دانم... بخشیدن همیشه به این سادگی‌ها نیست؛ اما به دوش کشیدن بارِ آن‌همه خشم هم آسان نیست. ببخش و شانه‌ات را سبک کن! ببخش و شبیه بادبادک‌های کودکی اوج بگیر! ببخش و بخشیده شو!

بگو «نه»!

سوره فرقان، آیه ۵۲

اسکن کنید



فَلَا تُطِيعِ الْكَافِرِينَ وَجَاهِدْهُمْ بِهِ جِهَادًا كَبِيرًا

از کافران اطاعت مکن، و به وسیله قرآن با آنان مبارزه و جهاد بزرگی بنما.



- ۱- نه گفتن به دشمن با منطق قدرتمند قرآن، جهاد بزرگی است.
- ۲-
- ۳-



- ۱- قبل از تبعیت از مد، سلبریتی‌ها و شبکه‌ها، ببینم این مسیر با ایمان سازگار یا کفر!
- ۲-
- ۳-

نماز اول وقت

- صبح ظهر عصر مغرب عشا
 محاسبه نفس
 قرائت قرآن صفحه

دوازده‌هزار کوفی به حسین بن علی (علیهما السلام) نامه «فدایت شوم» نوشتند؛ اما از آن جمع حتی یک نفر هم نتوانست به ابن زیاد بگوید: بالای چشمت ابروست؛ چون شهادتین واقعی نه از «أشهد»‌ها، که از «آلا»‌ها شروع می‌شود. چون آدم‌ها را نه از «بله»‌ها، که از «نه»‌هایشان باید شناخت؛ چون همیشه قول و قرار گذاشتن ساده‌تر از ایستادگی در برابر تهدیدها و تطمیع‌هاست. در منطق کتاب خدا بزرگ‌ترین نبرد آدم‌های باایمان، نه از شمشیرزدن در میدان، که از همین «نه»‌گفتن‌های کوچک و بزرگ شروع می‌شود؛ «نه»‌گفتن‌هایی برخواسته از قرآن، شبیه «نه»‌ای که عباس بن علی (علیه السلام) به امان‌نامه ابن سعد گفت و شبیه «نه»‌هایی که ما در همه این سال‌ها به زورگویی‌های آمریکا و اسرائیل گفته‌ایم.

نوبت امتحان تو هم می‌رسد

سوره عنکبوت، آیه ۲

اسکن کنید



أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

آیا مردم گمان کرده‌اند، همین که بگویند: «ایمان آوردیم»، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟!

۱- ادعای ایمان کافی نیست؛ سختی‌ها عیارِ واقعیِ انسان را مشخص می‌کند.

۲-

۳-



۱- سختی‌ها را نه یک مصیبت و بدشانسی، بلکه فرصتی برای رشدِ خودم می‌بینم.

۲-

۳-



نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

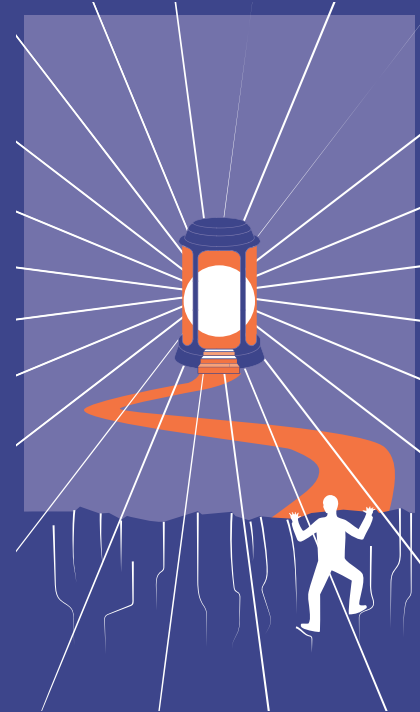
□ قرائت قرآن صفحه □

گاهی با چیزهایی آزموده می‌شوی که جانبت به آن‌ها بسته است؛ شبیه رفتن بی‌خداحافظی آن آدمی که حتی خیال نبودنش هم دیوانه‌ات می‌کند یا شبیه مجاله‌شدن آن ماشین نویی که تمام زندگی‌ات را برای خریدنش گذاشته‌ای، و گاهی با بزرگ‌ترین ترس‌هایت امتحان خواهی شد، مثلاً با چهره‌ ناامید دکتر موقع بیرون آمدن از اتاق عمل یا مثلاً با خواندن خبر حمله‌ فلان اجنبی به خاک کشورت. این‌ها را نگفتم تا ته دلت را خالی کنم؛ فقط خواستم یادت باشد که مؤمن واقعی در همین صحنه‌ها از مدعیان ایمان جدا می‌شود. به قول حافظ: «نازپروردِ تَنَعَّم نبرد راه به جای» که «عاشقی شیوه زندان بلاکش باشد».

سرانجام راه را نشانت می‌دهد

سوره عنکبوت، آیه ۶۹

اسکن کنید



وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ سُبُلَنَا

و کسانی را که برای ما مجاهدت کنند، مسلماً و بی‌تردید به راه‌های خود راهنمایی می‌کنیم.



۱- هر کی پایه‌ی خدا بمونه، خدا خودش دستش رو می‌گیره و راه رو نشونش می‌ده.

۲-

۳-



۱- برای خدا، یک گناه یا عادت بد رو با تلاش ترک می‌کنم و منتظر کمکی خدا می‌مانم.

۲-

۳-

نماز اول وقت

صبح ظهر عصر مغرب عشا

محاسبه نفس قرائت قرآن صفحه

تا می‌خواستیم کمی پروبال بگیریم، شروع می‌کردند به آیه‌ی یأس خواندن. یکی می‌گفت: اب‌قدرت‌ها که فناوری این جور چیزها را به ما نمی‌دهند. آن یکی می‌گفت: با این همه تحریم اصلاً چه کشکی و چه دوغی؟! و دیگری می‌گفت: ما اگر خیلی هنر کنیم، فقط توی پختن آب‌گوشت بُزباش خوب باشیم! طهرانی مقدم‌ها و رضایی‌نژادها و فخری‌زاده‌ها اما گوششان به این نق‌نق‌ها بدهکار نبود. کوتاه نیامدند؛ چون این آیه را با پوست و گوشت و خونشان زندگی کرده بودند. تسلیم نشدند؛ چون می‌دانستند اگر با تمام وجود مجاهدت کنند، خدا هم سرانجام راه را نشانشان می‌دهد.

مبادا دشمن را فراموش کنی

سوره فاطر، آیه ۶

اسکن کنید



إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا

به یقین شیطان دشمن شماست؛ پس او را دشمن خود بگیرید.



۱- دشمنی شیطان را جدی بگیر؛ او هرگز دوست تو نخواهد شد.

۲-

۳-



۱- وسوسه‌ی «جواب پدرت را بده» یا «به مادرت دروغ بگو» را صدای دشمنم می‌دانم.

۲-

۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

خاکشان را از چنگ سرخ پوست‌ها درآوردند و نشان‌شان را با زور بازوی برده‌ها. با سم نارنجی مردم ویتنام را به کام مرگ کشاندند و با بمباران اتمی، ده‌ها هزار نفر از مردم هیروشیما و ناگازاکی را. عراق و افغانستان را به خاک سیاه نشانده و فلسطین و لبنان را تباه کردند. هوشمندی حضرت روح‌الله (رحمت‌الله علیه) اگر نبود، چه بسا هنوز فریب دستکش مخملی همان «شیطان بزرگ» را می‌خوردیم. باید یک تسبیح نو بردارم و مدام این‌ها را مثل ذکر زمزمه کنم. باید آن قدر تکرارشان کنم تا دشمن را فراموش نکنم. تا یک موقع با دیدن آن لیخندهای بزاق و کت و شلواری‌های آهارخورده، پنجه‌های خون‌آلودشان را از یاد نبرم.

بی شک لشکر ما پیروز است

سوره صافات، آیه ۱۷۳

اسکن کنید



وَإِنَّ جُنَدَنَا لَهُمُ الْغَالِبُونَ

و بی شک و بدون تردید، فقط لشکر ما پیروزند.



- ۱- چه کشته شدن، چه برنده شدن، هر دوش پیروزیه. این جا شکست نداریم.
- ۲-
- ۳-



- ۱- با دیدن قدرتِ رسانه‌ای دشمن، نمی‌ترسم چون به پیروزیِ نهایی ایمان دارم.
- ۲-
- ۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

با متر و معیارهای این دنیایی، هر طور که حساب کنی، حسین بن علی (علیه السلام) در کربلا شکست خورده بود. کوفی‌ها سی هزار نامه «فدایت شوم» برایش فرستاده بودند و هنوز جوهر امضاهایشان خشک نشده، حرفشان را پس گرفته بودند. با ۷۲ نفر به جنگ لشکر بی‌شمار ابن زیاد رفته بود و دشمن با بی‌رحمی تمام، همه را به خاک و خون کشیده بود. خیمه و خرگاهش در آتش سوخت و زنان و فرزندان‌ش به اسیری رفتند. تاریخ اما نشان داد که پیروزی حق، فراتر از میدان‌های کوچک است که او پیروز عالم هستی و فاتح آینده است، که لشکر خدا پیروز است، حتی اگر چشم‌های کوتاه بین از دیدنش عاجز باشند.

درستایش سرسختی

سوره فصلت، آیه ۳۰

اسکن کنید



إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا
تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا

بی‌تردید کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست»،
سپس پای حرفشان ایستادند، فرشتگان بر آنان
فرود می‌آیند که: «نترسید و غمگین مباشید!»



۱- فقط گفتی «رَبَّنَا اللَّهُ» کافی نیست؛ باید استقامت هم کرد.

۲-

۳-



۱- یکی از کارهای خوبی که در گذشته شروع کرده بودم ولی در
میان راه رها شده را دوباره شروع می‌کنم.

۲-

۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

این قدر خودت را لوس نکن! بلند شو و افسار اسب چموش زندگی‌ات را بکش! مگر نشنیده‌ای که خدا آدم‌های شُل و ول را دوست ندارد؟ همان‌ها که با اولین نسیم، از راه به‌در می‌روند و منتظرند جهت باد را ببینند تا در چشم‌برهم‌زدنی قبله‌شان را عوض کنند. همان‌ها که روزی هزار بار از ترس مرگ، خودکشی می‌کنند. بلند شو که خدا طرف‌دار آدم‌های سرسخت و پوست‌کلفت است! همان‌ها که هیچ‌جوره شکست را قبول نمی‌کنند؛ همان‌ها که کمرشان زیر بارهای سنگین خم می‌شود، اما خم به ابرو نمی‌آورند، که طوفان برایشان شوخی است.

مزد پیامبری چیست؟

سوره شوری، آیه ۲۳

اسکن کنید



قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ

بگو: «مُزدی از شما [برای راهنمایی‌تان] نمی‌خواهم، مگر مودت و دوستی نزدیکانم.»

۱- پیامبر (ص) برای تمام زحمت‌های رسالتش، فقط یک چیز خواسته: محبت و مودت نزدیکانش.



۲-

۳-

۱- با شرکت در هیئت و روضه، عشقم به اهل بیت را نشان می‌دهم.



۲-

۳-

نماز اول وقت

صبح ظهر عصر مغرب عشا محاسبه نفس

قرائت قرآن صفحه

پاداش آن همه خون دل خوردن و دشنام شنیدن و عرق ریختن، سیم‌وزر نبود؛ محبت بود. می‌خواست مردم جمع شدن دور یک عشق حقیقی را یاد بگیرند. می‌خواست آدم‌ها دوست داشتن از ته دل را تمرین کنند؛ آن هم دوست داشتن کسانی که در خوبی و پاکی و مهربانی مثل نداشتند؛ چون می‌دانست که اگر انسان عشقش را اینجا خرج نکند، آن را به پای دنیای فانی خواهد ریخت. چون می‌فهمید که همه عاشق‌ها، عاقبت یک روز شبیه معشوق‌هایشان می‌شوند. چون خبر داشت که تا عشق نباشد، زیستنی هم در کار نیست. به قول حافظ:

هر آن کسی که در این حلقه نیست
زنده به عشق
بر او نمرده به فتوای من نماز کنید!

گول صلح بازی هایشان را نخور

سوره محمد، آیه ۳۵

اسکن کنید



فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلْمِ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ وَاللَّهُ مَعَكُمْ

پس هرگز [در نبرد با دشمن] سست نشوید و [دشمنان را] به صلح [ذلت بار] دعوت نکنید؛ درحالی که شما برترید، و خدا با شماست.

۱- در برابر دشمن زورگو و فریب کار، ضعف و التماس برای صلح
مرگبارترین اشتباه است. راه صلح از اقتدار می گذرد.

۲-

۳-



۱- در مقابل هجوم سبک زندگی غربی، سست و تسلیم مدهای
غربی نمی شوم.

۲-

۳-



نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

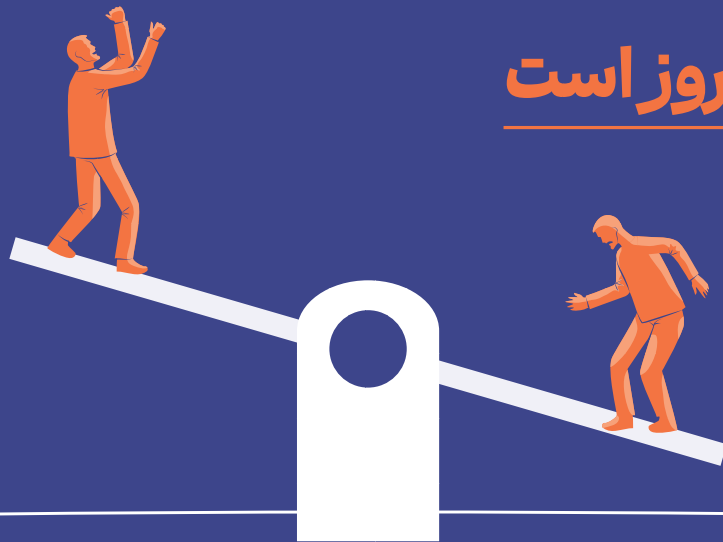
□ قرائت قرآن صفحه

خیلی ممنون که گفتی ما بهتریم! و وقتی دیدی دلمان زیاد با این سخن قرص نشد، اضافه کردی که: «من هم کنار شمایم.» خیلی ممنون که هنوز به ما بندهای متوسط امیدواری. راستش باورمان نمی شود این حرفها را هزار و اندی سال پیش گفته باشی. راستش کلامت آن قدر گرم و گیراست که آدم فکر می کند در اخبار صبحگاهی همین امروز شنیده باشندشان. راستش تو که این طور می گویی، ما هم خودمان را باور می کنیم. چشم خدای عزیز ما! پیام دریافت شد. دیگر گول صلح و صلح بازی هایشان را نمی خوریم. دیگر به وعده های سرخمرنشان امید نمی بندیم و فقط به تو تکیه می کنیم.

دنیا دوروز است

سوره حدید، آیه ۲۳

اسکن کنید



لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ

[بدانید حوادث، پیش از وقوع، در کتاب تقدیر الهی ثبت شده‌اند] تا بر آنچه از دستتان رفته، تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است، مغرورانه شادمان نگردید.

۱- خدا می‌خواهد نه برای از دست رفته‌ها داغون بشم، نه برای داشته‌هام مغرور بشم.



۲-

۳-

۱- وقتی چیز ارزشمندی به دست آوردم یا از دست دادم، یاد این آیه باشم و آرامشم را از دست ندهم.



۲-

۳-

نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

دوست دارم این طور فکر کنم که خدا در این آیه با ما جوان‌ترها حرف زده؛ با مایی که هنوز سرمان خیلی باد دارد؛ با مایی که هنوز سردوگرم این دنیا را نچشیده‌ایم. دوست دارم لحن این آیه را شبیه لحن بزرگ‌تری ببینم که از خامی ما خنده‌اش گرفته، که دستش را روی شانه‌مان گذاشته تا بگوید: نگران نباش! می‌گذرد. شبیه لحن دوست‌داشتنی حضرت ابوتراب (علیه‌السلام) که جایی فرموده بود: «دنیا دو روز است؛ روزی به کام تو و روز دیگر به زیان تو. پس چون به کام تو بود، سرمست نشو و چون به زیان تو بود، غمگین مباش که هر دو مایه آزمایش توست».

با بن بست‌های زندگی چه کنیم؟

سوره طلاق، آیه ۲ و ۳

اسکن کنید



وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

وهرکس تقوای الهی پیشه کند، خدا راه نجات [از مشکلات] را پیش پایش می‌گذارد، و به او از جایی که فکرش را نمی‌کند، روزی می‌دهد، و هرکس به خدا توکل کند، او برایش کافی است.

- ۱- خیلی‌ها به بن بست می‌خورن؛ ولی تقوا، شاه‌کلیدیه که درهای بسته‌ی روبه رویم را باز می‌کنه.
- ۲-
.....
- ۳-
.....

- ۱- وقتی پیشنهاد رشوه یا کار خلافی می‌شود، رد می‌کنم. این چیزها مشکل من را حل نمی‌کند. به خدا اعتماد دارم.
- ۲-
.....
- ۳-
.....

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

در بن بست‌های زندگی، کمتر دست و پا بزن. وسط آن بگومگوها چند لحظه بنشین و به این کلمات فکر کن. از خودت بپرس: من این روزها چه قدر مراقب رفتارم بوده‌ام؟ چه قدر خدا را در کارهایم دیده‌ام؟ با خودت قول و قرارهای تازه‌ای بگذار؛ تصمیم بگیر از حالا به بعد هر روز که از خواب بیدار می‌شوی، خدا را بیشتر در نظر بگیری و بعد با خیال تخت به وعده‌های خدا اعتماد کن. آن وقت خودت خواهی دید که چشمه‌ها چه طور بی‌هوا از دل سنگ‌ها می‌جوشند و شکوفه‌ها چگونه ناگهان از دل شعله‌ها سر برمی‌آورند. آن وقت خودت شیرینی آن رزق بی حساب را خواهی چشید.

با آیه‌ها زندگی کن

سوره مزمل، آیه ۲۰

اسکن کنید



فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ

هرچه قدر برایتان میسر است، قرآن بخوانید.



۱- ارتباطم را با قرآن قطع نکنم؛ کم هم شد، ولی قطع نشه!

۲-

۳-

۱- همیشه همراهم یک قرآن جیبی دارم تا در مترو و اتوبوس قرآن بخوانم.

۲-

۳-



نماز اول وقت

□ صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

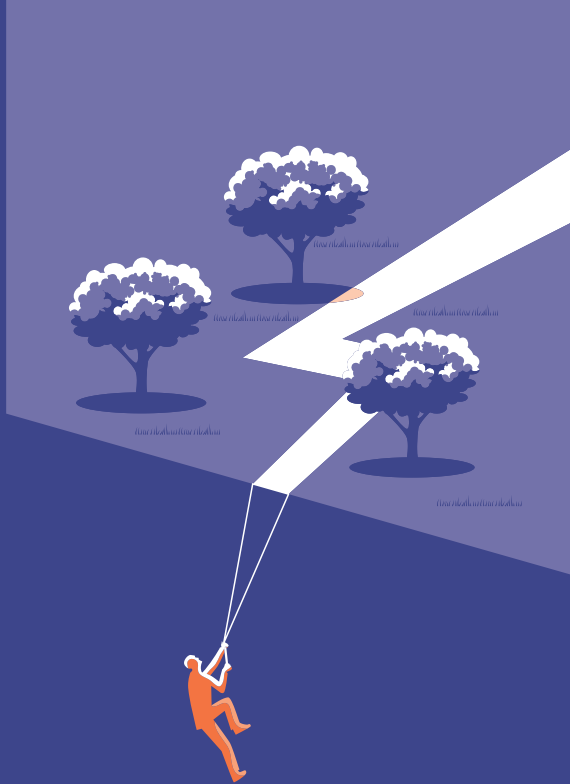
□ قرائت قرآن صفحه □

یک روز که دیر نیست، قرآن خاک خورده‌ات را از روی طاقچه یا قفسه کتاب‌هایت برمی‌داری و می‌بینی چشم‌هایت دیگر آن سوی سابق را ندارند. آن وقت حسرت تمام نگاه‌هایی را می‌خوری که اسرافشان کردی، که نگذاشتی با کلمات خدا انس بگیرند. حالا اما دیر نیست. هنوز فرصت داری که برای خودت با دست‌هایی که نمی‌لرزند، یک فنجان چای تازه بریزی و چند دقیقه در سکوت قرآن بخوانی، که شب‌ها وقت برگشتن از کاری که هنوز بازنشسته‌ات نکرده، صدای ضبط را زیاد کنی و توی تلاوت‌های آن غرق شوی، که توی مترو و اتوبوس به جای تلف کردن چشم‌هایت، آیه‌های کتاب خدا را به چشم‌روشنی قلبت ببری، که آن را برای خود و دیگران بخوانی.

سخت بکوش تا آسان بگذرد

سوره شرح، آیه ۵ و ۶

اسکن کنید



فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

پس بی تردید همراه سختی، آسانی است.
[آری] بی تردید همراه سختی، آسانی است.



- ۱- در نومیادی بسی امید است / پایانِ شبِ سیه سپید است (نظامی گنجوی)
- ۲-
- ۳-



- ۱- وسطِ بحران، به جای جمله‌ی «چرا من؟» می‌پرسم: «فرصتِ پنهان در این مشکل چیست؟»
- ۲-
- ۳-

نماز اول وقت

صبح □ ظهر □ عصر □ مغرب □ عشا □ محاسبه نفس

□ قرائت قرآن صفحه □

آن لذت «دیدنی تونستم؟»، آن شیرینی «خودمم فکرش رو نمی‌کردم»، فقط وقتی درست‌حسابی زیر زبانت مزه می‌کند که با تمام وجود، همه سختی‌ها را به جان خریده باشی، که فداکارانه و بی‌چشم‌داشت صبر و حوصله به خرج داده باشی. یادت باشد آسانی، ایستگاه پایانی قطار رنج نیست؛ هم‌سفر تو در کویه سختی‌هاست. از مادری بپرس که لذتِ شب‌بیداری‌هایش را جز با لبخند نوزادش نمی‌فهمد. از آن بخشنده‌ای بپرس که شیرینی سخاوت را، در همان تلخی دل‌گندن از مالش می‌چشد. بله، این قاعده دنیاست؛ آسانی، در آغوش همین سختی‌ها نفس می‌کشد.

معامله‌ای عاشقانه با خدا

صدای فریاد «دزد... دزد!» در کوچه پیچید. مردی موتور را برداشته بود و با تمام سرعت فرار می‌کرد. یکی از بچه‌محل‌ها با لگدی محکم، موتور و دزد را نقش بر زمین کرد. تکه آهنی روی زمین دست دزد را برید و خون جاری شد. چهره‌اش غرق ترس و درد بود که صاحب موتور، ابراهیم، رسید. در میان بهت همگان، ابراهیم موتور را روشن کرد و به دزد وحشت‌زده گفت: «سریع سوار شو!» او را به درمانگاه برد، دستش را پانسمان کرد و بعد با هم به مسجد رفتند. بعد از نماز، کنارش نشست و آرام پرسید: «چرا دزدی می‌کنی؟» مرد با گریه از بیکاری و وزن و بچه‌اش گفت. ابراهیم نه تنها او را بخشید، بلکه برایش شغلی پیدا کرد و مقداری پول هم به او داد تا زندگی‌اش را از نو بسازد.

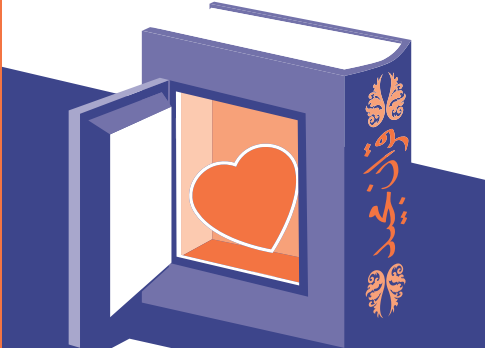
شهید ابراهیم هادی با کدام آیه زندگی می‌کرد؟

شهید ابراهیم هادی



ساعت‌ها در کوچه پس‌کوچه‌های فضای مجازی می‌چرخیم و از این صفحه به آن صفحه می‌پریم تا شاید حال و هوای مان تغییر کند، اما باز هم دلمان قرار نمی‌گیرد. اما آن جای خالی ته دلمان پر نمی‌شود. انگار روح تشنه‌ی چیز دیگری است؛ چیزی که لابلای این هیاهوی مجازی پیدا نمی‌شود. به نظرت کدام آیه، کلید آرام‌گرفتن این دل بی‌قرار است؟

در گروه فضای مجازی و وسط بحث‌های سیاسی، دوست پیام تندی روزی پیام تو می‌ذاره، حسابی شاکی می‌شی و خون جلوی چشمت را گرفته. شیطان زیر گوشت زمزمه می‌کنه: «تو که نقطه‌ضعف‌هایش را می‌دانی، یک چیزی بگو که جلوی همه سنگ روی یخ شود!» اقا همان موقع یاد آیه «.....» می‌افتی که می‌گه: «.....».



و این، تازه اول راه است...

همسفر قرآنی! این کتابچه تمام شد، اما «زندگی با آیه‌ها» نه. این سی آیه‌ای قرار است سوختِ حرکت تو در شلوغی‌های شهر باشد. جدول زیر، یک گزارش کار خشک و خالی نیست؛ «نقشه‌ی گنج» توست تا قرآن را از طاقچه‌ی خانه، به متنی زندگی‌ات بیاوری. بیا بید عهد ببندیم برای تک‌تک آیات، این ۵ مرحله را طی کنیم:

۱. خوب خواندم (نورِ چشم):

فقط به روخوانی ساده بسنده نکن. مثلاً یک بار صوت آیه را گوش کن؛ بعد ۳ بار هم‌زمان با قاری زمزمه کن تا کلمات صحیح و آهنگین بر زبانت جاری شود.

۲. خوب فهمیدم (نورِ عقل):

ترجمه را که خواندی، یک لحظه چشم‌هایت را ببند و فکر کن خدا این پیام را همین الان، اختصاصی برای «تو» فرستاده است. ساده از ترجمه عبور نکن. فکر کن.

۳. حفظ کردم (نورِ قلب):

این آیات، سلاح تو در برابر بالا و پایین زندگی است. آن‌ها را در گاوصندوقِ سینه‌ات حفظ کن تا در بزنگاه‌های زندگی، بدون نیاز به کتاب، وردِ زبان و راهنمای زندگی‌ات شوند. فرمولش ساده است: ۳ بار از رو، ۳ بار از حفظ. در مسیر رفت‌وآمد یا در قنوت نماز مرورش کن.

۴. زندگی کردم (نورِ عمل):

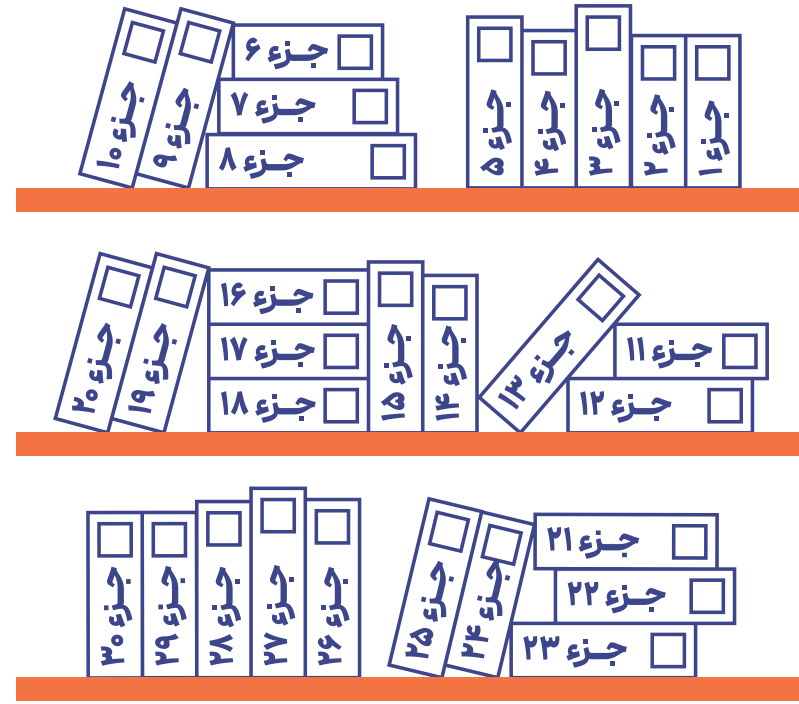
مهم‌ترین ستون جدول اینجاست! از خودت بپرس: «امروز چگونه به این آیه عمل کردم؟» در خانه یا مدرسه، موقع عصبانیت، نگرانی یا شادی، یک لحظه «بایست»؛ آیه را یاد بیاور و رفتارت را طبق آن تنظیم کن. «زندگی با آیه‌ها» یعنی همین: یک تغییر کوچک در رفتار، به احترامِ کلام خدا.

۵. سفیر شدم (نورِ افشانی):

تو سفیرِ این آیه‌هایی. با یک استوری، پیامک به رفیقت، خواندن سر سفره یا نوشتن روی یک کاغذ و چسباندن به آینه، پیام خدا را دست‌به‌دست کن. نگذار این نور پیش تو متوقف شود؛ آینه باش و بتابان!

ردیف	آیه	خوب خواندم	خوب فهمیدم	حفظ کردم	زندگی کردم	سفیر شدم
۱۶	لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ ...					
۱۷	وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزُّبُورِ مِنْ ...					
۱۸	وَلْيَعْلَمُوا وَيَتَصَفَّحُوا أَلَّا يُحِبُّونَ ...					
۱۹	فَلَا تُطِيعِ الْكَافِرِينَ وَجَاهِدْهُمْ ...					
۲۰	أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ ...					
۲۱	وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِيْنَا ...					
۲۲	إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ ...					
۲۳	وَإِنَّ جُنَدَنَا لَهُمْ ...					
۲۴	إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ...					
۲۵	قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا ...					
۲۶	فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلَامِ ...					
۲۷	لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ ...					
۲۸	وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ...					
۲۹	فَاقْرَءُوا مَا نَسِيتُمْ مِنَ ...					
۳۰	إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ ...					

ردیف	آیه	خوب خواندم	خوب فهمیدم	حفظ کردم	زندگی کردم	سفیر شدم
۱	وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ ...					
۲	رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا ...					
۳	الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ ...					
۴	وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ ...					
۵	أَيَّبَتُّونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ ...					
۶	يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا ...					
۷	إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ ...					
۸	وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ ...					
۹	وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ ...					
۱۰	وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ ...					
۱۱	إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ...					
۱۲	إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ ...					
۱۳	أَلَّا يَذِكرِ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ ...					
۱۴	وَاضْبِرْ وَمَا صَابِرٌ إِلَّا ...					
۱۵	إِنَّ أَحْسَنَ مَا أَحْسَنْتُمْ ...					



سایت‌های زندگی با آیه‌ها

اپلیکیشن: app.ayeh.net 

سایت محصولات: mzbah.com 

آپارات: aparat.com/mzbah.com 

سفیران آیه‌ها: safiranayeha.ir 

زندگی با آیه‌ها در فضای مجازی

ایتا: eitaa.com/zendegibaayeha 

بله: ble.ir/zendegibaayeha 

