

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه قدم های «انس با قرآن و حدیث» در هفت قدم

برنامه ای در جهت انس بیشتر اقشار مختلف جامعه (با حداقل سواد دیپلم)، طلاب و دانشجویان با قرآن کریم و احادیث

پنج وظیفه ما نسبت به قرآن کریم

۱. **انس و قرائت دائمی قرآن:** ﴿فَاقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ﴾ هر چه از قرآن برای شما آسان است بخوانید ﴿مزمّل، ۲۰﴾.
۲. **زیباخواندن قرآن:** ﴿وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً﴾ قرآن را با آرامش و صدای خوش تلاوت کن ﴿مزمّل، ۴﴾.
۳. **حفظ قرآن:** تمجید قرآن از حافظان قرآن: ﴿بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ﴾ ﴿عنکبوت، ۴۹﴾.
نبی اکرم ص: «کسی که چیزی از قرآن در سینه اش نیست، مانند خانه ویرانه است» ﴿میزان الحکمه، ج ۹، ص ۳۴۰﴾.
بنابراین اگر حفظ تمام قرآن هم ممکن نباشد، باید برای حفظ بخشی از قرآن با دو روش ذیل که در توان همه افراد است، تلاش نمود: تلاوت روزانه حداقل ۵۰ آیه + حفظ موضوعی لااقل ۳۰۰ آیه.
۴. **تدبر در قرآن:** ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ﴾ کتابی با عظمت را به سوی تو فرستادیم که پر خیر و برکت است تا همگان در آیات آن بیندیشند ﴿صاد، ۲۹﴾.
۵. **عمل به دستورات قرآن (ربّانی شدن):** ﴿كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ﴾ از آن روی که کتاب آسمانی را به مردم یاد می دادید و معارف و احکام آن را فرا می گرفتید، مردانی الهی باشید ﴿آل عمران، ۷۹﴾.
بنابراین برای «ربّانی شدن» باید به یادگیری و تدریس و نشر معارف قرآن کریم پرداخت.

سه وظیفه ما نسبت به احادیث اهل بیت ع

۱. **حفظ دست کم ۴۰ حدیث و به کار بستن آن:** امام صادق ع فرمودند: «هر کس که چهل حدیث از احادیث ما را حفظ کند، خدا در روز قیامت او را عالمی فقیه مبعوث می کند» ﴿الکافی، ج ۱، ص ۴۹﴾.
۲. **بیان احادیث حفظ شده در محافل:** پیامبر اکرم ص: «احادیث را حفظ کنید و به دیدار هم بروید و حدیث بگوئید، چرا که حدیث صیقل دلهاست؛ قطعاً چنین است که دلها زنگار می گیرد همانطور که شمشیر زنگ می زند، و جلای دل زنگار گرفته، حدیث است» ﴿الکافی، ج ۱، ص ۴۱﴾.
۳. **نشر کلمات اهل بیت ع در سراسر دنیا:** امام رضا ع: «خدا رحمت کند بنده ای 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 می شوند» ﴿معانی الاخبار، ص ۱۸۰﴾.
در میان تمام کتب حدیث «**نهج البلاغه و صحیفه سجّادیه**» جایگاه رفیعی دارند به طوری که امام و رهبری سه کتاب «قرآن، نهج البلاغه و صحیفه سجّادیه» را «کتاب انس» می دانند.
۱. امام خمینی ره: «ما مفتخریم که کتاب **نهج البلاغه** 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 سجّادیه** این زبور آل محمد ص ... از ما است» ﴿وصیت نامه، ص ۶﴾.
۲. رهبر فرزانه انقلاب حفظه الله: «توصیه می کنم که شما عزیزان با **نهج البلاغه** انس پیدا کنید ... اگر خدای متعال توفیق داد و یک قدم جلو رفتید، آن وقت با **صحیفه سجّادیه** که علی الظاهر 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 بگیری» ﴿۷۸/۹/۱﴾.

با صرف روزانه «نیم ساعت» و در ۳۶۵ روز

می توان 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	استماع + تلاوت + قرائت برای هم بحث روزی ۲ صفحه
قدم دوم	روان خوانی قرآن	۳۰ روز	قرآن کم علامت + ترتیل منشاوی (یا پرهیزکار و یا حُصْرَى)	انعام، یوسف، اسراء، مؤمنون، نور، فرقان	استماع + تلاوت + قرائت برای هم بحث 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	۲۰ روز یادگیری تجوید + ۳۰ روز: استماع + تلاوت + قرائت برای هم بحث روزی ۲ صفحه
قدم چهارم	آشنایی با ترجمه قرآن	۵۰ روز	جلد ۳ «آموزش ترجمه و مفاهیم قرآن» (محدّث، علاّمی، صفّار) ناشر: مؤسسه نور مبین	این سه جلد، جمعاً ۴۸ درس دارد.	روزانه یک درس را مطالعه و تمریناتش را حل کنید.
قدم پنجم	تفسیر مختصر برخی سُوَر قرآن	۱۲۵ روز	«تفسیر مبین»، استاد بهرامپور [مصحف ویژه طلاب: ترجمه و شرح منتخب آیات (خلاصه یک جلدی تفسیر المیزان)، استاد صفوی]	یوسف، حجرات، لقمان سوره های جزء سی (از ناس تا نبأ) واقعه، الرحمان، جمعه، منافقون، مُلک، انسان، یس، 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: دارالحدیث) ۲. گزیده اصول کافی (ناشر: دفتر نشر معارف) ۳. 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 توجه
قدم هفتم	گزیده صحیفه سجادیه	۱۵ روز	«صحیفه سجادیه» ترجمه استاد «حسین انصاریان»	دعاهای ۷-۱۲-۱۵-۱۹-۲۰-۲۱-۲۴-۲۵-۲۹-۳۰-۳۳-۳۵-۳۹-۴۹-۵۰	روزی یک دعا + حفظ فرازهای جالب
روز ۳۶۵					جمع قدمها

اگر شخصی در قدمی توانمند است و نیازی به طی کردن آن ندارد، به قدم بعدی می رود.

به عنوان مثال، عموماً طلاب عزیز نیازی به طی کردن قدم ۴ ندارند.

موفق باشید - راسل - طلبه حوزه علمیه قم