

قرار معنوی بندگان الله (برنامه قرار بندگی عمومی است و همه سعی در عمل به آن می کنیم و از برنامه قرار معنوی هر کدام را خواستیم انتخاب می کنیم)

| انتخاب | برنامه اختصاصی (قرار معنوی) | | | برنامه عمومی (قرار بندگی) | | |
|--------|---|---|------------------------|---|--|-------------------|
| | آثار و برکات | برنامه | زمان | آثار و برکات | برنامه | زمان |
| | از رسول گرامی اسلام روایت شده: سوره «یس» در تورات «معمّه: شامل شونده» نام دارد چون خیر دنیا و آخرت را شامل حال قرائت کننده خود می کند و بلاهای دنیا و سختی های آخرت را از او دور می کند. و نیز «قاضیه: دفع کننده برآورنده» نامیده می شود چون از قاری خود، هر بدی را دفع کرده و همه حاجت های او را روا می کند | تلاوت سوره یس و هدیه به حضرت زهرا ی کوثر علیها السلام | هر روز بعد از نماز صبح | پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: "بنده ای نیست که به وقت های نماز و جاهای خورشید اهمیت بدهد، مگر اینکه من سه چیز را برای او ضمانت می کنم: برطرف شدن گرفتاری ها و ناراحتی ها، آسایش و خوشی به هنگام مردن و نجات از آتش". سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۲. امام غائب منبع تمام خیرات و کمالات است در همه آنات توسل به امام زمان نجات بخش است. نشانه محبت راستین و معرف محب صادق، پیروی محب از محبوب خویشان است | نماز اول وقت با سجده شکر و دعای فرج بعد از آن(انس با امام زمان | هر روز |
| | نهج البلاغه کتابی است که گویا با مسایل و رویدادهای هر زمان همراه و همگام است و با تمامی ویژگی ها و ریز کاری ها و جریان های هر عصر آشناست، چه این که نهج البلاغه تجلی گاه عشق، معرفت، سیاست، انسانیت، حکومت، عدالت، حکمت، تربیت، عبادت، فصاحت، بلاغت است چه اینکه صدها مسئله مبهم معرفتی درباره توحید، نبوت، امامت، معاد، انسان شناختی و جهان شناختی و مانند آن را به زیباترین بیان و دل انگیزترین روش طرح و تحلیل کرده است | خواندن قسمتی از نهج البلاغه با برنامه | هر روز | امام کاظم (علیه السلام) فرمودند: از ما نیست کسی که هر روز به حساب نفس خود نرسد پس اگر کار خوبی انجام داده بود خدا را شکر کند و از خدا بخواهد که آن کار را بیشتر و بهتر بتواند انجام دهد و اگر کار بدی انجام داده بود استغفار و توبه نماید. بحارالانوار ج ۷۰ ص ۷۲ | مراقبه مشارطه محاسبه | هر روز |
| | پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله : دو رکعت نماز خواندن در دل شب برای من از دنیا و مافیها بهتر و دوست داشتنی تر است. هفتاد و پنج فایده و فضیلت با نماز شب بر شمرده اند مانند: نماز شب، باعث نابودی گناهان در روز است. انسان با خواندن نماز شب جزو بهترین مردم می شود. موجب شادمانی مؤمن در دنیاست. نسیم و رایحه ای است از خداوند به سوی مؤمن. موجب صحت و سلامتی بدن است. باعث رضایت پروردگار و سبب نزول رحمت خداوند است. انسان را از انجام گناهان باز می دارد سبب نورانیت صورت می شود باعث معرفت و شناخت خداوند است اسلحه مؤمن است بر ضد دشمنان. ، سبب اجابت دعا و سبب عبور از پل صراط است. | نماز شب | هر هفته | الف) ایجاد زمینه تفکر و اندیشه در کارها نتیجه : چنین انسانی هرگز خودسرانه و عجولانه تصمیم نمی گیرد و دچار شکست نمی شود. ب) آینده نگری و مال بینی نتیجه : با امید به آینده به دنبال اهداف خود حرکت می کند و موفقیت همواره با اوست. ج) انس با قرآن موجب خودسازی، از بین رفتن خودبینی، حب دنیا و کلیه صفات منفی و زشت و نامیمون می شود زیرا قرآن این گونه صفات ناپسند را محکوم می کند نتیجه : چنین انسانی هیچ گاه خود را اسیر دنیا نمی سازد بلکه دنیا و آنچه را در آن هست مسخر خود می کند و به عنوان ابزار الهی جهت تعالی خود و دیگر انسان ها به خدمت می گیرد. د) انس با قرآن نگرشی نو بر عالم خلقت از کران تا کران را ایجاد کرده و او را به حقایق رهنمون می سازد تا راز خلقت پدیده ها را کشف کند. نتیجه : چنین انسانی چشم بصیرت یافته و خود را می شناسد. | انس با قرآن (حفظ دو خط از قرآن) | هر روز |
| | « مرحوم ملا احمد نراقی» در این کتاب سه مبحث شناخت قوای روح، شناخت امراض روح، تزکیه روح را بررسی کرده است. افراد اهل فضل به راحتی و با توجه به علائق خود می توانند درک و دریافت هایی از آن چه درباره علائق آنها نوشته شده دریافت کنند. (استاد بهرام پور) | مباحثه قسمتی از کتاب معراج السعاده | پنج شنبه هر هفته | ۱- آمرزش الهی ۲- رسیدن وعده خدا ۳- اجابت دعا ۴- افزایش قدرت ۵- امداد با فرزند ۶- امداد با مال ۷- برخورداری از امکانات ۸- جلب محبت خدا ۹- رحمت خدا ۱۰- نزول باران ۱۱- مصونیت از عذاب | استغفار | هر روز |
| | ۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله : «من قرأ سورة الواقعة كتب لیس من الغافلین» «هر کس سوره واقعه را بخواند در مورد او نوشته می شود که این فرد از غافلان نیست ؛ (مجمع البیان، ج ۹، ص ۲۱۲ و تفسیر برهان، ج ۴، ص ۲۷۳). در حدیثی از حضرت صادق(علیه السلام) آمده است: «هر کس سوره واقعه را در هر شب جمعه بخواند خداوند او را دوست دارد و او را نزد همه مردم محبوب می کند و هرگز در دنیا ناراحتی نمی بیند و فقر و آفتی از آفت های دنیا دامنگیرش نمی شود و از دوستان امیرمؤمنان(علیه السلام) خواهد بود». (تفسیر نورالثقلین، ج ۵، ص ۲۰۳) | تلاوت سوره واقعه و هدیه به حضرت امیر المؤمنین علیه السلام | هر شب موقع خواب | پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : هرگاه مرد مسلمان وضو بگیرد ، گناهان او از گوش و چشم و دستان و پاهایش بیرون می روند . پس ، چون بنشیند با آمرزش نشسته است. | دائم الوضو بودن | حتی الامکان دائما |
| | «اگر کسی همه نه روز اول ماه ذی الحجه را روزه بگیرد، روزه دهر (یعنی تمام عمر) برایش نوشته می شود.» | روزه | دهه ذی الحجه | امام صادق علیه السلام فرمودند: زیارت امام حسین (علیه السلام) را فرو نگذار که خدا عمرت را طولانی و روزی را زیاد می کند و زندگی با سعادت و مرگ با شهادت به تو خواهد بخشید. وسائل الشیعه، ج. ۱۴، ص. ۴۳۱ | سلام بر امام حسین یا زیارت ایشان | هر روز |