

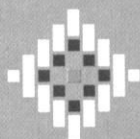
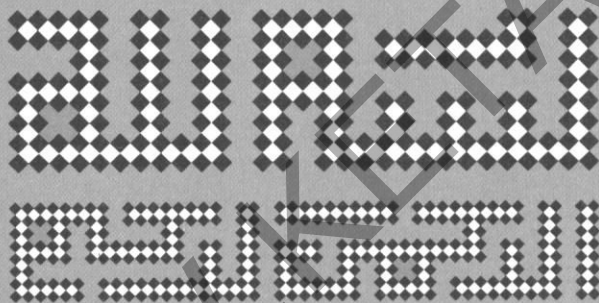
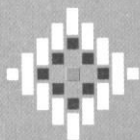
5273

1009

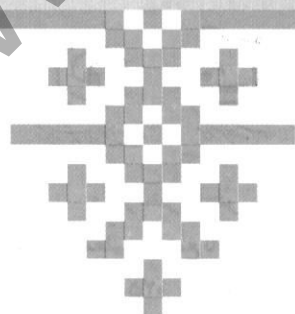
1

192

1009



WWW.LAB.IR



WWW.AB.IR

هاشمی، رسول، ۱۳۶۶ -  
نیایش و زندگی / پژوهش و تألیف رسول هاشمی؛ برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تدوین اداره کل برنامه ریزی و تدوین متون مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران.  
قم: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۷.

۱۹۲ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۳۷۸-۱۹۰-۰

فیبا

مسل: ۱۱۷۳

دعا/Prayer/دعا/احادیث/Hadiths/زندگی معنوی -- اسلام/Islam -- Spiritual life

حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران، مرکز نشر هاجر

Hozeh Elmīyeh Qom. Center management Hozeh Elmīyeh sisters. Centre Publications hajar

حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران، اداره کل برنامه ریزی و تدوین متون تحصیلی

BP2۶۶/۲۵۹۱۳۹۷

۲۹۷/۷۷

۵۳۲۵۲۹۹

# نیایش و زندگی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تدوین:

اداره کل برنامه ریزی و تدوین متون مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران

پژوهش و تألیف: رسول هاشمی

ناشر: مرکز نشر هاجر (وابسته به مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران)

چاپخانه: زلال کوثر

چاپ: اول / تابستان ۹۷

تعداد صفحه و قطع: ۱۹۲ / وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۸-۱۹۰-۰



مرکز نشر هاجر  
اداره کل مدیریت حوزه های علمیه خواران



مرکز نشر هاجر  
اداره کل مدیریت حوزه های علمیه خواران

مرکز نشر هاجر

دفتر قم: بلوار معلم، مجتمع ناشران، واحد ۱۱۴

تلفن دفتر مرکزی: ۰۲۵-۳۱۰۱۵ فروشگاه: ۳۷۸۴۲۵۴۴

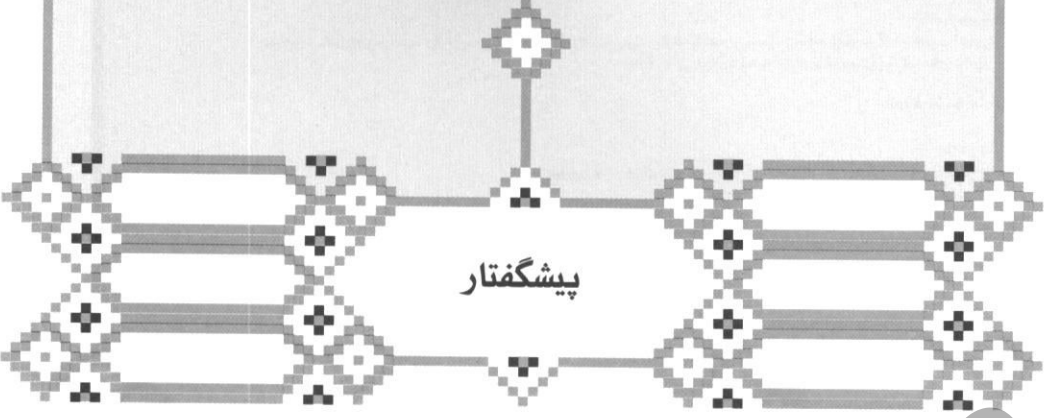
پیامک: ۱۰۰۰۳۱۰۱۵

درگاه اینترنتی: hajar.whc.ir پست الکترونیکی: hajar@whc.ir

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## مهرتاب

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                 |
| ۱۲  | آشنایی با بخش‌ها و شیوه آموزش کتاب    |
| ۱۶  | درس اول : رازگویی و نیازخواهی         |
| ۲۶  | درس دوم : تطهیر با جاری نور           |
| ۳۸  | درس سوم : خواب بیدار دلان             |
| ۴۸  | درس چهارم : دل‌شدگی در دل شب (۱)      |
| ۶۰  | درس پنجم : دل‌شدگی در دل شب (۲)       |
| ۷۰  | درس ششم : حافظ حامل عامل              |
| ۸۲  | درس هفتم : ترنم سپیده دم              |
| ۹۲  | درس هشتم : لقمه لقمه تا خدا ...       |
| ۱۰۴ | درس نهم : لباس ایمان                  |
| ۱۱۶ | درس دهم : در پناه او ...              |
| ۱۲۶ | درس یازدهم : از وهم تا فهم            |
| ۱۳۶ | درس دوازدهم : بارزق پاک به سوی افلاک  |
| ۱۴۶ | درس سیزدهم : دیار دیدار یار           |
| ۱۵۸ | درس چهاردهم : مرا دریاب !             |
| ۱۶۸ | درس پانزدهم : اگر غم لشکر انگیزد ...  |
| ۱۷۸ | درس شانزدهم : با ایمان برای همیشه ... |
| ۱۸۸ | کتابنامه                              |



## پیشگفتار

حوزه‌های علمیه شیعه، وارث میراث ماندگار علوم و معارف اهل بیت علیهم‌السلام و پاسدار حریم و کیان شریعت و عقاید اسلامی اند. این رسالت خطیر، مسئولیت عالمان دین‌باور را در عرصه تعلیم و تربیت، چند برابر کرده است. دغدغه‌های همیشگی عالمان متعهد و طلاب و فضلاء دلسوز نسبت به اصلاح و غنابخشی کمی و کیفی شیوه‌ها، متون و الگوهای آموزشی، در راستای بالندگی، پویایی و کارآمدی نظام آموزشی حوزه، ضرورت بازنگری و اصلاح و تدوین متون بدیع و کارآمد را مورد تأکید قرار می‌دهد.

منزلت و رفعت و جایگاه متون درسی در حوزه‌ها و بهره‌مندی از تراث گران‌سنگ و ذخایر ارزشمند متون قویم، از صلحای سلف و وزانت و اعتبار مؤلفان آنها ایجاب می‌کند که در اصلاح و تدوین متون درسی، اهتمام و دقت و تأمل شایسته مبذول شود. همچنین دگرگونی و تحول در گرایش‌ها، نیازها، انتظارات، شیوه‌ها و الگوهای تعلیم و تربیت، مسئولیت متولیان و متصدیان امر آموزش و پژوهش و برنامه‌ریزی درسی را در حوزه افزون می‌سازد تا به صورت مستمر با ارائه روش‌ها و قالب‌های بدیع و با ارتقای محتوا به اصلاح و تدوین متون درسی، همت گمارند.

از این رو مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران بر اساس ضرورت‌ها و نیازهای یاد شده، به اصلاح و تدوین متون درسی اقدام و ده‌ها جلد کتاب درسی را طراحی، تدوین و منتشر کرده است. در این فرایند سعی شده که با حفظ اصالت و غنای محتوایی گنجینه‌های ارزشمند بر جای مانده از عالمان گذشته، با کاربرست تکنولوژی آموزشی و مراعات اصول، معیارها و الگوهای جدید، متونی متناسب با اهداف خود، در چهارچوب برنامه‌ها و سرفصل‌های مصوب و سطح علمی و انتظارات فراگیران ارائه کند.

پیمودن این مسیر بلند و طولانی، به مساعدت و حمایت همه جانبه استادان، صاحب‌نظران، مدیران و طلاب معزز نیازمند است که با ارائه پیشنهادها، نقدها و دیدگاه‌هایشان از طریق رایانامه [Motoon@whc.ir](mailto:Motoon@whc.ir) ما را در بهبود بخشی و طی نمودن درست و صحیح این مسیر صعب و دشوار، یاری دهند.

کتاب حاضر، همان کتاب «درسنامه نیایش و زندگی» است که برای ورودی‌های مقطع متوسطه دوره اول، توسط «گروه تدوین کتب درسی صحیفه سجادیه و متون ادعیه» تألیف و منتشر شده است.

در اینجا فرصت را غنیمت می‌شماریم و از تمامی دست‌اندرکاران این طرح سترگ، به ویژه پدیدآورندگان محترم قدردانی می‌کنیم و تلاش خالصانه آنان را ارج می‌نهیم.

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران  
اداره کل برنامه‌ریزی و تدوین متون تحصیلی

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا رَبِّ يَا رَبِّ يَا رَبِّ

أَهْأَلَكْ بِحَقِّكَ وَقُدْسِكَ وَأَعْظَمِ صِفَاتِكَ وَأَسْمَائِكَ

أَنْ تَجْعَلَ أَوْفَاتِي مِنَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ بِذِكْرِكَ مَعْمُورَةً وَبِخِدْمَتِكَ مَوْصُولَةً وَأَعْمَالِي عِنْدَكَ مَقْبُولَةً  
حَتَّى تَكُونَ أَعْمَالِي وَأَوْرَادِي كُلُّهَا وَرْدًا وَاحِدًا وَحَالِي فِي خِدْمَتِكَ سَرْمَدًا<sup>١</sup>.

مجموعه نیایش های رسیده از معصومان علیهم السلام، دریایی است بی کران از معارف ناب اسلامی که جای جای آن لبریز از گوهرهای انسان سازی است که ارزش آنها بر هیچ گوهرشناسی پوشیده نیست.

امام خمینی رحمته الله رهبر کبیر انقلاب اسلامی در وصیت نامه سیاسی- الهی و ماندگار خود درباره دعا می فرماید:

ما مفتخریم که ادعیه حیات بخش، که او را قرآن صاعد می خوانند، از ائمه معصومین علیهم السلام ما است. ما به [این مفتخریم که] «مناجات شعبانیه» امامان و «دعای عرفات» حسین بن علی علیه السلام و «صحیفه سجادیه» این زبور آل محمد و «صحیفه فاطمیه» که کتاب الهمام شده از جانب خداوند تعالی به زهرای مرضیه علیه السلام است، از ما است.<sup>٢</sup>  
رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله خامنه ای مد ظله العالی نیز، بارها اهمیت و جایگاه ادعیه را خاطر نشان فرموده و ضمن تأکید بر ضرورت برنامه ریزی مناسب از سوی مسئولان فرهنگی، آحاد مردم را به انس با این نیایش های یکپارچه نور دعوت کرده است:

١. مصباح المتهجد، ٨٤٩/٢ (دعای کمیل).

٢. صحیفه امام رحمته الله، ٣٩٧/٢١.

واقعاً این دعاها پُر از معارف است که اگر اینها را از حالت دعا بیرون بیاورند، معارف اسلامی متین و اصیل و قوی ای را تشکیل می‌دهند که نظیرشان در روایات ما کم است؛ منتها به دلایل گوناگون، بازبان نیایش بیان شده است. این دعاها را که گفته‌اند بخوانید، برای این است که ما درس بگیریم؛ ضمن این که به خدا توجه کنیم و به او نزدیک شویم؛ ما باید از این فرصت استفاده کنیم.<sup>۳</sup>

اما سوگمندان در متن جامعه - حتی در محیط‌های علمی همچون حوزه و دانشگاه - آن چنان که باید، اثری از ابرهای باران زای برخاسته از این اقیانوس کُران ناپیدا، به چشم نمی‌خورد و بیشتر مؤمنان از خُنکای معارف موجود در آن بهره‌چندانی نمی‌برند. کتاب حاضر بر آن است که با یاری پروردگار، به منظور زمینه‌سازی برای بهره‌مندی هرچه بیشتر مؤمنان از این دریای بی‌کران، قدمی - هرچند کوچک - بردارد.

## ■ مهم‌ترین اهداف این درسنامه ■

### ۱. معرفی نیایش‌های مرتبط با زندگی روزانه مؤمنانه

بی‌شک بحر بی‌کران معارف موجود در نیایش‌های اهل بیت علیهم‌السلام در حوزه کوچک این درسنامه متواضع، نمی‌گنجد. اما ...

آب جیحون را اگر نتوان کشید هم به قدر تشنگی نتوان بُرید

از این رو، در این درسنامه، تلاش شده با توجه به نیاز مخاطبان، تعدادی از نیایش‌های مرتبط با زندگی روزانه مؤمنان، گردآوری شود تا نیایش‌آموزان مناظری هرچند محدود را از این دریای چشم‌نواز، به تماشا بنشینند.

این مجموعه از نیایش‌ها، به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که بخش قابل توجهی از زندگی را پوشش می‌دهند و راهی را برای انس دائم با یاد خداوند تعالی، به روی نیایش‌آموزان می‌گشایند.

### ۲. ایجاد رغبت در نیایش‌آموزان برای انس بیشتر با نیایش‌های معصومان علیهم‌السلام

هیچ مجموعه آموزشی از جمله این مجموعه، نمی‌تواند دربردارنده همه نیازهای مخاطبان خود باشد؛ با وجود این، با ایجاد انگیزه و علاقه در نیایش‌آموزان، می‌توان فضایی برای انس همیشگی آنان با مجموعه ارزشمند ادعیه، فراهم آورد تا آنان خود، به فراخور نیازهایشان از این دریای بیکران بهره‌مند شوند.

۳. بیانات در دیدار مدیران مراکز سازمان صدا و سیما در استان‌ها؛ ۱۳۷۰/۱۲/۰۷.

این درسنامه با ارائه گوشه‌ای از معارف موجود در این نیایش‌ها، می‌تواند فطرت پاک و الهی مخاطبان خود را به جوشش درآورد تا خود به ساحل این دریا روند و از زیبایی‌های جان‌بخش آن بهره‌مند گردند و ضمن رازگویی و نیازخواهی از خداوند عز و جل، با تدبیر و اندیشه در مضامین والای آنها، بر سطح معرفت دینی خود بیفزایند.

### ۳. آشنایی با تدبیر در متون ادعیه

از آنجا که بیشتر مخاطبان این مجموعه، آشنایی چندانی با زبان عربی ندارند، تا حد امکان از پرداختن به نکات و اصطلاحات خاص ادبی و بلاغی خودداری شده است؛ در عوض با تکیه بر مفاهیم موجود در خود عبارات ادعیه - که مقدار قابل توجهی از آن با مطالعه ترجمه آنها، قابل دستیابی است - سعی شده راهی برای استخراج نکات و معارف موجود در ادعیه، ارائه شود.

در قسمت شرح دعاها، در حد امکان همه بندهای دعا، در ابتدا یا لابه‌لای نکته‌های مطرح شده، ذکر شده تا مخاطب متوجه شود آن نکته خاص از کدام یک از عبارات دعا استفاده شده است و با مراجعه به ترجمه دعا، چگونگی ارتباط آن با عبارت دعا را بررسی کند.

### ■ ساختار و محتوای درسنامه ■

این مجموعه با محور قرار دادن مهم‌ترین مسائلی که یک انسان مؤمن در طول روز با آن مواجه است، نیایش‌های مرتبط با آن را استخراج کرده و شرحی کوتاه از آنها ارائه داده است. تلاش شده منطقی واحد بر کل مجموعه حاکم باشد و دروس با ترتیبی تقریباً بر محور زمان، در درسنامه قرار گیرند.

برای اینکه یک مؤمن بتواند در طول روز، زندگی مؤمنانه‌ای را تجربه کند، لازم است آمادگی‌های لازم را در طول شب کسب کرده باشد؛ بر این اساس، درس‌های ابتدایی این مجموعه، به فعالیت‌های شبانه‌گاهی یک مؤمن می‌پردازند و پس از آن، درس‌های بعد، فعالیت‌های صبحگاهی و روزانه او را مد نظر قرار می‌دهند.

در ادامه دو درس به نیایش‌های مرتبط با «ترس‌ها و دلهره‌ها» و «سختی‌ها و اندوه‌ها» می‌پردازند. حسن ختام مجموعه نیز درسی است در ارتباط با ارزشمندترین گوهر وجودی یک مؤمن، یعنی «ایمان» که در آن نیایش‌های مرتبط با ثبات و استواری ایمان گنجانده شده است.

البته شایسته بود درس اول این درسنامه، به دعا و آداب آن اختصاص داده شود؛ ولی بهتر دانسته شد به جای ارائه بحث‌های علمی و کلیشه‌ای با بهره‌گیری از نیایشی زیبا از صحیفه سجادیه، با



منطق نورانی امام سجاد علیه السلام چرایی دعا و نیایش در آستان الهی، بررسی شود تا راهی برای ورود به مباحث بعد، گشوده شود.

سرفصل‌های موجود در این درسنامه، به ترتیب از این قرار هستند:

۱. دعا (رازگویی و نیازخواهی)
  ۲. وضو (تطهیر با جاری نور)
  ۳. خواب (خواب بیدارلان)
  ۴. نماز شب ۱ (دلشدگی در دل شب (۱))
  ۵. نماز شب ۲ (دلشدگی در دل شب (۲))
  ۶. تلاوت قرآن (حافظ حامل عامل)
  ۷. نیایش صبحگاهی (ترنم سپیده دم)
  ۸. خوردن و آشامیدن (لقمه لقمه تا خدا ...)
  ۹. لباس پوشیدن (لباس ایمان)
  ۱۰. خروج از منزل (در پناه او ...)
  ۱۱. علم اندوزی (از و هم تافهم)
  ۱۲. رزق جویی (با رزق پاک به سوی افلاک)
  ۱۳. مسجد رفتن (دیار دیدار یار)
  ۱۴. ترس‌ها و دلهره‌ها (مرا دریاب ...)
  ۱۵. سختی‌ها و اندوه‌ها (اگر غم لشکر انگیزد ...)
  ۱۶. ثبات و زوال ایمان (با ایمان برای همیشه ...)
- گفتنی است در هر درس علاوه بر پرداختن به شرح نیایش‌های هر درس، به آداب و نکاتی کلی در ارتباط با موضوع درس پرداخته شده است تا در مجموع، بسته‌ای کاربردی در موضوع درس، برای نیایش آموز فراهم آید.

محتوای علمی این درسنامه، با تکیه بر آیات و روایات و با بهره‌مندی از آثار اندیشمندان بزرگ اسلامی به‌ویژه مرحوم علامه طباطبایی رحمته الله علیه فراهم آمده است. تلاش بر این بوده است که تا حد امکان در بخش‌های مختلف، به آیات و روایات مرتبط با نیایش‌ها اشاره شود. آیات و روایات، علاوه بر ایجاد نورانیت و تأثیر ویژه در مخاطبان، در بسیاری از موارد به روشن‌تر شدن مقصود معصومان علیهم السلام کمک می‌کنند. افزون بر این، مخاطب به هماهنگی کامل معارف موجود در ادعیه با سایر منابع دینی، پی برده، اشتیاق بیشتری برای ارتباط با نیایش‌های رسیده از معصومان علیهم السلام پیدا می‌کند.

## ■ ویژگی‌های آموزشی درسنامه ■

### ۱. انتخاب دعاها بر اساس نیازها و آمادگی‌های مخاطب

گستره مباحث موجود در متون ادعیه از نظر موضوع، بسیار گسترده است؛ از این رو برای تدوین مجموعه‌ای آموزشی، ناچار به گزینش برخی از این موضوع‌ها بوده‌ایم. برای این منظور، تلاش بر این بوده، در انتخاب مباحث، نیاز و آمادگی مخاطب در کنار رعایت اصل تنوع، در اولویت قرار گیرد.



نیایش‌ها  
و دعاها



مقدمه

## ۲. انسجام مطالب در یک درس

محتوای درس‌های این مجموعه در موضوع محوری خود، از جامعیت، اختصار و استقلال خاصی برخوردار است و باعث می‌شود مخاطب در طول مطالعه یک درس با موضوعی واحد ارتباط داشته باشد. این امر نیز میزان تأثیر و ماندگاری مطالب را در ذهن مخاطب افزایش می‌دهد.

## ۳. دسته‌بندی مطالب

دسته‌بندی و عنوان‌گذاری، یکی از متداول‌ترین و کارآمدترین روش‌ها برای ایجاد نظم در ذهن مخاطب است و به او کمک می‌کند مطالب را به راحتی متوجه شود و به خاطر بسپارد.

## ۴. استفاده از داستان

در هر درس، بخشی با عنوان اشارت و هدایت وجود دارد که در آن داستانی از کتاب‌های معتبر نقل شده که می‌تواند به ملموس‌تر شدن و ماندگاری بیشتر بحث مطرح شده، کمک کند.

## ۵. استفاده از زبان معیار

در تدوین این مجموعه قرار بوده تا مطالب با بیانی ساده، گویا و کوتاه به مخاطب انتقال داده شود؛ از این رو از پرداختن به مطالب و توضیحات اضافی ملال‌آور و غیرضروری – که ارتباط روشنی با موضوع بحث ندارد – پرهیز شده است.

## ۶. آشنایی با واژگان پرکاربرد متون ادعیه

هرچند ترجمه، می‌تواند راهی برای دستیابی به معارف ادعیه بگشاید پوشیده نیست که ارتباط مستقیم با متن عربی، فواید و برکات ویژه خود را دارد؛ قرائت متن اصلی – که از لسان شخص امام علیه السلام صادر شده – تأثیری به مراتب بیش از ترجمه بر مخاطب می‌گذارد؛ از این رو تلاش شده زمینه انس بیشتر با متن عربی ادعیه نیز برای نیایش آموزان فراهم شود. و به منظور تحقق این مهم، بر مهارت‌های روخوانی و روان‌خوانی، ترجمه متن، درک مفاهیم و شرح واژگان مهم و کاربردی تأکید شده است. افزون بر این با ذکر بندهای عربی دعا در متن درس تلاش شده ارتباط صحیفه‌آموز با متن عربی همواره حفظ شود.

## ۷. تأکید بر تمرین و ممارست

تمرین و ممارست تأثیر بسزایی در یادگیری و نهادینه شدن آموخته‌ها دارد؛ از این رو بخش ویژه‌ای برای این منظور در نظر گرفته شده است.

