



قسم الشؤون الدينية  
شعبة التبليغ

سلسلة اصوات التوبة  
Series versions of repentance week

١٤

# خمسة اذكارهم





# البرنامج العبادي اليومي

إعداد

شعبة التبليغ

قسم الشؤون الدينية

العتبة العلوية المقدسة

أسم الكتاب : البرنامج العبادي اليومي

إعداد : قسم الشؤون الدينية - شعبة التبليغ

الناشر : العتبة العلوية المقدسة

المراجعة : شعبة التبليغ في قسم الشؤون الدينية

الطبعة : الثانية

سنة الطبع : ١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م

عدد النسخ : ١٠٠٠٠

الموقع الإلكتروني : [www.imamali.net](http://www.imamali.net)

البريد الإلكتروني : [tableegh@imamali.net](mailto:tableegh@imamali.net)

موبايل : ٠٧٧٠٠٥٥٤١٨٦

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الكثير منا يغفل عن كيفية التصرف في يومه بما يحفظ له النمو والتطور المعرفي والروحي وقد يضيعه في أشياء لا فائدة منها، فيكون مصداقاً لقول الإمام الصادق عليه السلام: «من استوى يوماه فهو مغبون، ومن كان آخر يوميه خيرهما فهو مغبوط، ومن كان آخر يوميه شرهما فهو ملعون...» (وسائل الشيعة ج ١٦، ص ٩٤).

فلنحاول أن نرتقي بأعمالنا إلى الأفضل والأحسن دوماً ما استطعنا... من خلال ترويض أنفسنا على بعض الأعمال النافعة في توجه الإنسان نحو خالقه وتحصيله الثواب الأخروي حيث لا ينفع الإنسان آنذاك إلا العمل الصالح، ونستمر عليها حتى تصبح جزء من

نشاطنا اليومي.

وإليك عزيزي المؤمن هذا البرنامج اليومي:

١- افتتاح الصباح بصلاة الفجر مسبوقة بنافلة

الفجر: لأن في إقامة النافلة إعداداً روحياً ودفعاً

للكسل وخاصة مع غلبة النعاس، ومن المعلوم أن

نقص الفرائض تجبر بالنوافل كما ورد في الروايات.

٢- أن يبدأ تعقيبات الصلاة بتسبيح الزهراء عليها السلام

بعد الصلاة مباشرة ويلتزم به بعد كل صلاة فريضة أو

نافلة: فقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «تسبيح

فاطمة عليها السلام في كل يوم، في دبر كل صلاة، أحب إليّ من

صلاة ألف ركعة في كل يوم» (وسائل الشيعة ج ٦، ص ٤٤٤).

والأفضل أن يؤدي التسبيح بسبحة من التربة

الحسينية، فقد روى شيخ الطائفة في التهذيب بسند صحيح عن صاحب الأمر عَلَيْهِ السَّلَامُ أنها أفضل شيء يسبح به وأن المسبح ينسى التسييح ويدير السبحة فيكتب له ذلك التسييح (وسائل الشيعة ج ١٤، ص ٥٣٦).

ثم التعقيبات الماثورة والمذكورة في كتب الأدعية ومنها كتاب مفاتيح الجنان، ومنها أن يقول ثلاثاً:

«أَصْبَحْتُ أَللَّهُمَّ مُعْتَصِماً بِذِمَامِكَ الْمُنِيعِ الَّذِي لَا يُطَاوُلُ وَلَا يُحَاوُلُ مِنْ شَرِّ كُلِّ غَاشِمٍ وَطَارِقٍ مِنْ سَائِرِ مَنْ خَلَقْتَ وَمَا خَلَقْتَ مِنْ خَلْقِكَ الصَّامِتِ وَالنَّاطِقِ فِي جَنَّةٍ مِنْ كُلِّ مَخُوفٍ بِلِبَاسِ سَابِغَةٍ وَلَا فِي أَهْلِ بَيْتِ نَبِيِّكَ مُحْتَجِباً مِنْ كُلِّ قَاصِدٍ لِي إِلَى أَدِيَّةِ بَيْتِ حَصِينِ الْإِخْلَاصِ فِي الْإِعْتِرَافِ بِحَقِّهِمْ وَالتَّمَسُّكِ بِحَبْلِهِمْ

مُوقِنًا أَنَّ الْحَقَّ لَهُمْ وَمَعَهُمْ وَفِيهِمْ وَبِهِمْ أُولِي مَنْ وَالُوا  
 وَأَجَانِبُ مَنْ جَانَبُوا فَأَعِزَّنِي اللَّهُمَّ بِهِمْ مِنْ شَرِّ كُلِّ مَا  
 اتَّقِيهِ يَا عَظِيمُ حَجَزْتُ الْأَعَادِي عَنِّي بِبَدِيعِ السَّمَوَاتِ  
 وَالْأَرْضِ إِنَّا جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ  
 سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ» (ثم قل): «بسم الله  
 وصلى الله على محمد وآله، وأفوض أمري إلى الله، إن  
 الله بصير بالعباد، فوقاه الله سيئات ما مكروا، لا إله  
 إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، فاستجبنا له  
 ونجيناه من الغم وكذلك ننجي المؤمنين، وحسبنا الله  
 ونعم الوكيل، فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم  
 سوء، ما شاء الله لا حول ولا قوة إلا بالله، ما شاء الله لا  
 ما شاء الناس، ما شاء الله وإن كره الناس، حسبي الرب



من المربوبين، حسبي الخالق من المخلوقين، حسبي  
الرازق من المرزوقين، حسبي الله رب العالمين، حسبي  
من هو حسبي، حسبي من لم يزل حسبي، حسبي من  
كان مذ كنت لم يزل حسبي، حسبي الله لا إله إلا هو  
عليه توكلت وهو رب العرش العظيم».

ووضع اليد على الصدر قائلاً سبعين مرة:  
«يا فتاح»... وقراءة سورة (التوحيد) بعد صلاة الفجر  
(١١) مرة، فقد روي أنه لم يتبعه في ذلك اليوم ذنب وإن  
رغم أنف الشيطان...

ولا بد للمؤمن أن تكون له دورة من أربعين صباحاً  
بدعاء العهد ولو مرة واحدة في العمر... والاستمرار  
مستيقظاً إلى طلوع الشمس فإنه أبلغ في الرزق من

الضرب في الأرض...

وقراءة مئة آية من القرآن على الأقل، وإن لم  
يمكن بين الطلوعين فمن الممكن توزيعها طوال  
النهار والليل. قال رسول الله ﷺ: «من قرأ مائة آية  
لم يكتب من الغافلين، ومن قرأ مائتي آية كتب من  
القانتين...» (معاني الأخبار ص ٤١٠).

وقال أمير المؤمنين عليه السلام: «من قرأ مائة آية من القرآن،  
من أي القرآن شاء، ثم قال: يا الله، سبع مرات، فلو دعا  
على الصخرة لقلعها، إن شاء الله» (وسائل الشيعة ج ٧، ص ٦٥).

٣- الاستعاذة أول النهار دفعا لشر شياطين الإنس

والجن في ذلك اليوم: حيث تقول: أَعِيذُ نَفْسِي وَدِينِي

وَأَهْلِي وَمَالِي وَوَلَدِي وَإِخْوَانِي فِي دِينِي وَمَا رَزَقَنِي رَبِّي

وَحَوَاتِيمَ عَمَلِي وَمَنْ يَعْنِينِي أَمْرُهُ بِاللَّهِ الْوَاحِدِ الْوَاحِدِ  
 الصَّمَدِ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ  
 وَبِرَبِّ الْفَلَقِ مَنْ شَرَّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ  
 وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ  
 وَبِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ  
 الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ  
 وَالنَّاسِ. ثم اقرأ (الحمد) و(آية الكرسي) إلى ﴿هم فيها  
 خالدون﴾... وآية ﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ  
 وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ  
 (١٨) إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوتُوا  
 الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ وَمَنْ  
 يَكْفُرْ بِآيَاتِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ﴾ و(آية الملك)

وهي: ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾<sup>(٢٦)</sup> تُوَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُوَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ..﴾<sup>(٢٧)</sup>

و(آية السخرة) وهي: ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾<sup>(٥٤)</sup> ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ<sup>(٥٥)</sup> وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا

وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(٥٦)</sup>

فقد روى الكليني قده بسند موثق عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «لما أمر الله عزّ وجلّ هذه الآيات أن يهبطن إلى الأرض تعلقنّ بالعرش وقلن: أي ربّ إلى أين تهبطنا؟ إلى أهل الخطايا والذنوب؟ فأوحى الله عزّ وجلّ إليهن: أن أهبطن فوعزتي وجلالي لا يتلوكن أحدٌ من آل محمد وشيعتهم إلاّ نظرت إليه بعيني المكنونة في كل يوم سبعين نظرة، أقضي له في كل نظرة سبعين حاجة، وقبلته على ما فيه من المعاصي، وهي: أم الكتاب و (شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولو العلم)، وآية الكرسي وآية الملك» (الكافي ج ٢، ص ٦٢٠).

٤- معاهدة نفسك أن لا تقوم بمعصية طوال النهار:

- وهو ما يسمى بـ(المشارطة) في كتب الأخلاق - عندما تتوجه إلى العمل أو الدراسة، وتشفع ذلك بـ(المراقبة) لنفسك أثناء اليوم، لتنتهي بـ(المحاسبة) قبل النوم ليلاً لتقيّم مدى التزامك بما عاهدت نفسك عليه.

قال النبي ﷺ: «ينبغي للعاقل إذا كان عاقلاً، أن يكون له أربع ساعات من النهار: ساعة يناجي فيها ربه، وساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يأتي أهل العلم الذين ينصرونه في أمر دينه وينصحونه، وساعة يُخلى بين نفسه ولذتها من أمر الدنيا فيما يحلّ ويحرم» (بحار الأنوار ج ١، ص ١٣١).

وعن الإمام الكاظم عليه السلام: «ليس منا من لم يحاسب

نفسه في كل يوم، فإن عمل حسناً استزاد الله منه، وإن

عمل سيئاً استغفر الله منه وتاب إليه» (تحف العقول ص ٣٩٦).

### ٥- استحضر نية القربة في أي عمل للمعاش: إن

ذهابك إلى ذلك المكان من أجل الاستغناء المالي عن الخلق، فإنَّ مَنْ لا معاش له لا معاد له... والأفضل للمرأة أن تختار من مواطن العمل ما يجنبها الاختلاط بالرجال، فإن الشيطان بالمرصاد في ظروف العمل، حيث سقوط الحواجز نظراً لتكرار التعامل اليومي، وهنالك من الرجال مَنْ يريد أن يصيد فريسته في جو العمل، حيث الاحتكاك المباشر، وغياب الولي...!!.

قال الإمام الصادق عليه السلام: «النية أفضل من العمل،

ألا وإنَّ النية هي العمل» (وسائل الشيعة ج ١، ص ٥١).

وعن ابن عباس قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا

نظر إلى الرجل فأعجبه قال : هل له حرفة؟ فإن قالوا لا قال: سقط من عيني، قيل: وكيف ذلك يا رسول الله؟ قال: لأن المؤمن إذا لم يكن له حرفة يعيش بدينه»(بحار الأنوار ج ١٠٠، ص ٩).

## ٦- كن على وضوء في أول النهار: فإنّ الطهارة

الظاهرية توجب الطهارة الباطنية... ووجدد الوضوء مع كل حدث، وخاصة مع تيسر الأمر هذه الأيام، وحاول أن يكون ذلك مع الالتزام بما ورد من الأدعية المقارنة للغسلتين والمسحتين، قال النبي صلى الله عليه وآله: «يقول الله تعالى: من أحدث ولم يتوضأ فقد جفاني، ومن أحدث وتوضأ، ولم يصل ركعتين، فقد جفاني، ومن أحدث وتوضأ، وصلى ركعتين، ودعاني، ولم أجه فيما



سألني من أمر دينه وديناه، فقد جفوته، ولست برب  
جاف» (وسائل الشيعة ج ١، ص ٣٨٢).

٧- إعزل صدقة اليوم ولو كانت قليلة ناويا بذلك

سلامة إمام زمانك عليه السلام : ومن يجبهُ الإمام من الأعوان  
والأنصار، ويا حبذا لو أخذت وكالة من الفقير ليكون  
الاستلام حين العزل نيابة عنه، فيصدق حقيقة بأنه تم  
دفع المال إلى الفقير.

قال رسول الله صلوات الله وسلامته عليه : «الصدقة تدفع البلاء المبرم،

فداؤوا مرضاكم بالصدقة» (بحار الأنوار ج ٥٩، ص ٢٦٤).

وعن الإمام الصادق عليه السلام : «إن الله يقول : ما من شيء

إلا وقد وكلت به من يقبضه غيري إلا الصدقة فإني أتلقفها

بيدي تلقفاً حتى أن الرجل يتصدق بالتمر أو بشق تمر

فأربيهما له كما يربي الرجل فلوله وفصيله فيأتي يوم القيامة وهو مثل أحد وأعظم من أحد» (وسائل الشيعة ج ٩، ص ٣٨٢).

وقال رسول الله ﷺ: «استنزلوا الرزق بالصدقة» (وسائل

الشيعة ج ٩، ص ٣٧٢)، وعنه ﷺ: «إن الصدقة تزيد صاحبها

كثرة، فتصدقوا يرحمكم الله، وإن التواضع يزيد صاحبه

رفعة فتواضعوا يرفعكم الله، وإن العفو يزيد صاحبه

عزاً فاعفوا يعزكم الله» (الكافي ج ٢، ص ١٢١).

٨- حاول أن تودع مَنْ في المنزل عند خروجك

للعمل طالباً منهم الدعاء للتوفيق: وخاصة من

الوالدين، والاستحلال من الأقارب كالزوجة إذا

كانت هنالك تبعة أو مظلمة ولو في الفترة السابقة، فإن

دعاء المؤمن في حق غيره مستجاب، وحاول أن توصي

مَنْ فِي الْمَنْزِلِ بِتَعَاهُدِ صَلَوَاتِهِمْ فِي أَوَّلِ الْوَقْتِ، مِنْ بَابِ  
الْعَمَلِ بِقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ  
عَلَيْهَا﴾.

٩- لا تضيع الوقت في الطريق سدى: واصطحب

معك شريطاً يحتوي تلاوة للقرآن الكريم تسمعه في  
السيارة أو بآلة تسجيل صغيرة، فإنه خير معين لك  
في ساعات الغفلة والملل، حيث يكون مزاج الإنسان  
للاستماع أكثر من القراءة، ومَنْ أُنْسَ بِالْقُرْآنِ الْكَرِيمِ  
فإنه لا يقدم عليه شيئاً من الأصوات المحللة، فكيف  
بالمحرمة؟!.

١٠- الالتزام بورد معين لاستغلال الوقت: مثل

قراءة سورة (التوحيد)... أو مائة مرة: (( لا إله إلا

الله)) فإنه سيد الأذكار... أو الإكثار من الصلاة على

محمد وآل محمد، فإنه خير ما يثقل ميزان العبد...

والذي يعود لسانه على الذكر فإنه يستسخر أن يتلفظ

بها لا نفع فيه دنيا ولا آخرة، قال أبو عبد الله عليه السلام: «من

قال لا إله إلا الله مائة مرة، كان أفضل الناس عملاً في

ذلك اليوم إلا من زاد» (وسائل الشيعة ج ٧، ص ٢٢٣).

وعن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «أكثرُوا الصلاة عليّ..!

فإن الصلاة عليّ نورٌ في القبر، ونورٌ على الصراط، ونورٌ

في الجنة» (بحار الأنوار ج ٧٩، ص ٦٤).

وعن الإمام أمير المؤمنين عليه السلام قال: قال رسول

الله ﷺ «من قرأ قل هو الله أحد مرة فكأنما قرأ ثلث القرآن، ومن قرأها مرتين فكأنما قرأ ثلثي القرآن، ومن قرأها ثلاث مرات فكأنما قرأ القرآن كله...» (كمال الدين وتمام النعمة ص ٥٤٢).

وقال الإمام الصادق عليه السلام: «إذا ذكر النبي صلى الله عليه وآله فأكثرُوا الصلاة عليه فإنه من صلى على النبي صلى الله عليه وآله صلاة واحدة، صلى الله عليه ألف صلاة في ألف صف من الملائكة، ولم يبق شيء مما خلقه الله إلا صلى على العبد، لصلاة الله عليه وصلاة ملائكته، فمن لم يرغب في هذا فهو جاهل مغرور، قد برئ الله منه ورسوله وأهل بيته» (الكافي ج ٢، ص ٤٩٢).

١١- اجعل في مكتبك أو محل عملك مكتبة صغيرة

**نافعة:** تنفعك في ساعات الفراغ لمراجعتها بدلاً من الانشغال بما لا ينفع، وبشكل عام فإن على المؤمن أن تكون له مكتبة نافعة في منزله، ليكون وجود ذلك مشجعاً للدخول في عالم القراءة... ولتكن تلك المكتبة متنوعة ومناسبة لمختلف المستويات بما فيها كتب الأطفال...

١٢- حاول أن لا تأنس مع الغافلين: وخاصة مع

الجنس المخالف، فإن الاسترسال والمزاح وما شابه مقدمة للدخول في متاهات أخرى خطيرة، حيث إن الزلة الأولى مقدمة لما هو أعظم... وينبغي التفكير قبل التحدث مع الآخرين حول ما سيفتحه من

الموضوعات، فينظر هل إن ذلك الحديث لله فيه رضى  
أم أنه مجرد لغو من القول.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «لا يزال الرجل المسلم  
يُكتب محسناً ما دام ساكناً، فإذا تكلم كُتب إما محسناً أو  
مسيئاً» (الاعتقادات في دين الإمامية ص ٦٩).

### ١٣- ليكن معك جدول مواقيت الصلوات: أو على

الأقل حاول أن تعرف موعد الصلوات، لتتھيا للصلوة  
الوسطى وهي صلاة الظهر، فإن لصلاة الظهرين وقعاً  
خاصاً ومتميزاً في زحمة الحياة اليومية، حيث إنها محطة  
وقوف بين يدي الله تعالى في وسط النشاط النهاري...  
واحرص أن تؤديها في أول وقتها مهما كانت المشاغل!

وحبذا لو تم الاستئذان من المسؤول في العمل أو

الدراسة، للسماح بأداء الصلاة في أوقاتها، لئلا تكون الصلاة مزاحمة للعمل الوظيفي اللازم... وليكن المهم هو كيفية الأداء، لا الإطالة المملة.

قال الإمام الرضا عليه السلام: «وإذا كُنْتَ فِي تِجَارَتِكَ وَحَضَرَتِ الصَّلَاةُ، فَلَا يَشْغَلُكَ عَنْهَا مَتَجَرُّكَ، فَإِنَّ اللَّهَ وَصَفَ قَوْمًا وَمَدَحَهُمْ فَقَالَ: «رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ» وكان هؤلاء القوم يتجرون، فإذا حضرت الصلاة تركوا تجارتهم وقاموا إلى صلاتهم، وكانوا أعظم أجراً ممن لا يتجر فيصلي» (فقه الرضا ص ٢٥١).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «الصلاة الوسطى

الظهر، وقوموا لله قانتين: إقبال الرجل على صلاته،



ومحافظته على وقتها حتى لا يلهيه عنها ولا يشغله

شيء» (وسائل الشيعة ج ٤، ص ٢٣).

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ:

«ما من صلاة يحضر وقتها إلا نادى ملك بين يدي

الناس: أيها الناس قوموا إلى نيرانكم التي أوقدتموها

على ظهوركم فأطفئوها بصلاتكم» (ثواب الأعمال ص ٣٥).

**١٤ - التزم باستغفار صلاة العصر سبعين مرة:**

فقد ورد إن الله تعالى يغفر له سبعمئة ذنب، ومن

قرأ سورة القدر عشر مرات مرّت له على مثل أعمال

الخلائق في ذلك اليوم.. وبشكل عام فإن الاستغفار

ورّد المؤمن الدائم وخاصة بعد المعصية... ومن التزم

باستغفار العصر واستغفار نافلة الليل فإنه ستكون له

محطة استغفار في كل (١٢) ساعة، ومن هنا يرد على ربه وهو على نقاء تام وقلب سليم.

فعن الإمام الصادق عليه السلام: «من استغفر الله تعالى بعد صلاة العصر سبعين مرة غفر الله له سبعمائة ذنب» (فلاح السائل ص ١٩٨).

وعن الإمام الجواد عليه السلام: «من قرأ ((إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ)) عشر مرات بعد العصر مرّت له على مثل أعمال الخلائق في ذلك اليوم...» (مفتاح الفلاح ص ١٥٥).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «من قال كل يوم أربعمائة مرة مدة شهرين متتابعين رزق كنزاً من علم أو كنزاً من مال: أستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم الرحمن الرحيم بديع السموات والأرض من

جميع ظلمي وجرمي وإسرافي على نفسي وأتوب

إليه» (وسائل الشيعة ج ٤، ص ١٢٣٤).

١٥- حاول في أوقات الفراغ أن تتصل ببعض

إخوانك المؤمنين: لا للتسلية وإنما لأجل تحقيق عنوان

التواصل مع المؤمنين، فإنك بمكالمة هاتفية قد تخرج هما

كبيراً من صدر مؤمن، فتفتح لك باباً من أبواب الجنة،

فقد روي أن رسول الله ﷺ كان إذا فقد الرجل من

إخوانه ثلاثة أيام سأل عنه، فإن كان غائباً دعا له، وإن

كان شاهداً زاره، وإن كان مريضاً عاده.

١٦- الحذر من مجالس الغيبة: إن مشكلة المجالس

والاختلاط مع الغافلين هو الدخول في عالم الغيبة،

وانتقاص الغير من دون مراقبة للقول. ومن هنا ينبغي

أن نتحاشى فتح الحديث حول الأشخاص، لأنك بإمكانك أن لا تغتاب، ولكن المشكلة في الاستماع القهري للغيبة، لأنه لا يمكنك الردع دائماً، ويكفى في هذا المجال تذكر ما ذكرته الآية الكريمة من تشبيه الغيبة بأكل لحم الميتة... ويا له من تشبيه مقزز لمن كان ملتفتاً إلى حرمة هذا الذنب والذي يعد من الكبائر، وقد جاء في المشهور قول النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «هل تدرّون ما الغيبة؟. قالوا: الله ورسوله أعلم... قال: ذكرك أخاك بما يكره. قيل: أ رأيت إن كان في أخي ما أقول. قال: إن كان فيه ما تقول فقد اغتبتته، وإن لم يكن فيه فقد بهتته» (رسائل الشهيد الثاني ص ٢٨٥).

وعنه صلى الله عليه وآله وسلم: «إن الحفظة تصعد بعمل العبد وله نور

كشعاع الشمس حتى إذا بلغ السماء الدنيا والحفظة تستكثر عمله وتزكّيه، فإذا انتهى إلى الباب قال الملك الموكل بالباب: اضربوا بهذا العمل وجه صاحبه، أنا صاحب الغيبة أمرني ربي أن لا أدع عمل من يغتاب الناس يتجاوزني إلى ربي» (كشف الريبة في أحكام الغيبة ص ٦).

### ١٧- حاول أن تدخل البيت ببساطة: فإن الإرهاق

في العمل قد ينعكس في أول لقاء، وهو ما قد لا تتوقعه الزوجة التي تنتظر زوجها من الصباح، وقد أعدت له العدة والطعام، لتجلس إليه بشوق عند الغداء، عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: «إن الله يبغض المعبس في وجه إخوانه» (مستدرک الوسائل ج ٨، ص ٢٢١).

وعنه صلى الله عليه وآله وسلم: «الْحَلْقُ عِيَالِ اللَّهِ، فَأَحَبُّ الْخَلْقِ إِلَى

الله تعالى من نفع عيال الله، وأدخل على أهل بيته

سرورا» (شرح أصول الكافي ج ٩، ص ٣٠).

وعنه عليه السلام: «إذا دخل أحدكم بيته فليسلم فإنه ينزله

البركة، وتؤنسه الملائكة» (بحار الأنوار ج ٧٣، ص ٧).

١٨ - حاول أن تجلس على الطعام باعتبارها مائدة

إلهية: وأنت ضيف على تلك المائدة، فلا ينبغي أن تنسى

آداب الجلوس على مائدة المضيف الذي جعل لك

حدودا كثيرة، منها: الاعتدال فيه، والأكل على وضوء،

والأكل من الحلال، والتسمية والتحميد وغير ذلك من

الآداب والسنن.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «من قلّ أكله قلّ حسابه» (بحار

الأنوار ج ٥٩، ص ٢٩٢).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «ليس شيء أضر لقلب

المؤمن من كثرة الأكل، وهي مورثة لشيئين: قسوة

القلب وهيجان الشهوة» (ميزان الحكمة ج ١، ص ٨٨).

وعنه عليه السلام: «ليس لابن آدم بد من أكلة يقيم بها

صلبه، فإذا أكل أحدكم طعاماً فليجعل ثلث بطنه

للطعام، وثلث بطنه للشراب، وثلث بطنه للنفس، ولا

تسمنوا تسمن الخنازير للذبح» (الكافي ج ٦، ص ٢٦٩).

وعنه عليه السلام: «الوضوء قبل الطعام وبعده يذهبان

بالفقر» (تهذيب الأحكام ج ٩، ص ٩٨). والمراد بالوضوء هنا

غسل اليد.

وعن الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله وسلم: «لا يدخل ملكوت

السموات والأرض من ملأ بطنه» (ميزان الحكمة ج ١، ص ٨٩).

وعنه صلى الله عليه وآله وسلم: «من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي

أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة، غفر

له ما تقدم من ذنبه» (بحار الأنوار ج ٩٥، ص ١٤).

**١٩- حاول أن تطلع على البرامج النافعة:**

كالأخبار وغيرها بالقدر المناسب في ساعة

الاسترخاء، كساعة بعد الغداء مثلاً، لتوفر على

نفسك شيئاً من الوقت، ومن اللازم أن يعيش

الإنسان هموم المسلمين، فإن من بات ولم يهتم

بأمور المسلمين فليس بمسلم... ولا شك أن

الدعاء بتعجيل الفرج: «اللهم كُنْ لوليِّك الحُجَّةَ بن

الحَسَن...» من موجبات كشف هذه الغمة عن هذه

الامة.



٢٠- الاستلقاء بعد الغداء مطلوب من أجل إراحة

المعدة وهضم الطعام: وليكن فكرك مشغولاً إما بالذكر

أو بما ينبغي أن تقوم به بعد الاستيقاظ، فإن الإنسان

لو سيطر على وهمه وخياله، فإنه سيفتح باباً عظيماً من

أبواب التوفيق على نفسه.

٢١- حاول أن تنجز بعض الأمور اللازمة خارج

المنزل: من التسوق وغيره، في الأوقات التي يقل فيها

الازدحام والاختلاط بين الجنسين، والابتعاد عن

الأسواق المزدحمة والمعروفة باختلاط النساء بالرجال

فيه، لا سيما عندما لا يوجد هناك حاجة ضرورية

للخروج، فإنها من أبغض المواطنين إلى الله.

قال رسول الله ﷺ: «من ذكر الله في السوق مخلصاً

عند غفلة الناس وشغلهم بما فيه، كتب الله له ألف حسنة، ويغفر الله له يوم القيامة مغفرة لم تخطر على قلب بشر». (وسائل الشيعة ج ٧، ص ١٦٦).

وقال صلى الله عليه وآله لجبرائيل: «أي البقاع أبغض إلى الله تعالى؟ قال: الأسواق، وأبغض أهلها إليه أولهم دخولا إليها وآخرهم خروجاً منها» (وسائل الشيعة ج ١٧، ص ٤٦٩).

**٢٢- اجعل لوقت الصلاة برنامجاً خاصاً:**

فلا تخرج إلى مكان من الممكن أن يفوت عليك الصلاة الواجبة في أول وقتها، فإنها خسارة لا تعوض مهما ربحت في دنياك.

٢٣- ان ساعة ما قبل غروب الشمس ساعة

مباركة: فحاول أن تغتنم الربع ساعة الأخيرة منها

وذلك بذكر الصلوات المعروفة على النبي وآله صلوات الله عليهم:

«اللهم صل على محمد وآل محمد في الأولين، وصل على

محمد وآل محمد في الآخرين، وصل على محمد وآل محمد

في الملا الأعلى، وصل على محمد وآل محمد في المرسلين،

اللهم أعط محمدًا الوسيلة والشرف والفضيلة والدرجة

الكبيرة، اللهم إني آمنت بمحمد صلوات الله عليهم ولم أره، فلا

تحرمني يوم القيامة رؤيته، وارزقني صحبته، وتوفني

على ملته، واسقني من حوضه مشربا رويًا سائغًا هنيئًا

لا أظمأ بعده أبدا، إنك على كل شيء قدير، اللهم كما

آمنت بمحمد صلوات الله عليهم ولم أره، فعرفني في الجنان وجهه،

اللهم بلغ روح محمد عني تحية كثيرة وسلاماً». ثم قراءة  
 (١٠) مرات: ﴿أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنْ هَمَزَاتِ  
 الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ يَحْضُرُونِ، إِنَّ اللَّهَ هُوَ السَّمِيعُ  
 الْعَلِيمُ﴾ ثم (١٠) مرات: ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا  
 شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَيُمِيتُ  
 وَيُحْيِي وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ  
 قَدِيرٌ﴾.

فإن من صلى على النبي ﷺ بهذه الصلوات هدمت  
 ذنوبه، ومحيت خطاياهم ودام سروره، واستجيب دعاؤه  
 وأعطى أمله، وبسط له في رزقه، وواعين على عدوه وهي  
 له سبب أنواع الخير، ويجعل من رفقاء نبيه في الجنان  
 الأعلى، يقولهن ثلاث مرات غدوة وثلاث مرات عشية.

٢٤- إذا لم تكن موفقاً للنوافل اليومية البالغة (٣٤)

**ركعة:** فعلى الأقل عليك بصلاة الغفيلة بين صلاتي المغرب والعشاء، فقد ورد أنها تورث دار الكرامة ودار السلام وهي الجنة، وكذلك ركعة الوتيرة بعد صلاة العشاء، وكذلك نافلة الفجر، فقد عن الإمام الباقر عليه السلام، عليه السلام: (...قلت له: "وإدبار النجوم" قال: ركعتان قبل الصبح، قلت: "وأدبار السجود" قال: ركعتان بعد المغرب) (وسائل الشيعة ج ٣، ص ٥٣)، واحرص على أن تؤدي صلاة الفريضة جماعة في المسجد، وخاصة إذا كان المسجد قريباً من المنزل، فإنه لا صلاة لجار المسجد إلا في المسجد...

٢٥- إذا وجدت إقبالاً قلبياً بعد الفريضة: فحاول

أن تعيش هذا الجو لأطول فترة ممكنة سواء كنت في المنزل أو المسجد، فإن هذه النفحات مما يمكن أن لا تتكرر، فإنها من أعلى هبات هذا الوجود... ومن المعروف أن من تعود على هذه النفحات، فإنه سيعيش جوا من السياحة اللذيذة في كل يوم لا تقاس بسياحة أهل الدنيا.

قال الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله: «إن لربكم في أيام

دهركم نفحات، ألا فتعرضوا لها» (الوافي ج ١، ص ٥٥٢).

٢٦- اجعل العشاء مبكراً: وليكن الطعام خفيفاً،

فإن ثقل العشاء مما يمكن أن يفوت على العبد التوفيق

لإقامة صلاة الليل، فيحرم بذلك الكثير من الخير.

## ٢٧- ليكون لك برنامج مرتب للمطالعة الهادفة:

ولتكن قراءتك للكتاب، ضمن برنامج مدون، كإكمال دورة تفسير أو حديث أو تاريخ أو عقيدة، فإن القراءة العشوائية لا تنمّي الثقافة لدى العبد... بالإضافة إلى ما ينبغي مراجعته من الكتب المدرسية والمهنية.

عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «اغد عالماً، أو متعلماً، أو مستمعاً، أو

محباً، ولا تكن الخامسة فتهلك» (منية المريد ص ١٠٦).

## ٢٨- اجعل لأهلك ولأولادك نصيباً من الوقت:

في محاولة لإرشادهم لحديث نافع أو تحذيرهم من أمر لازم، كسليبات الانترنت مثلاً والفضائيات والمعاصرة الضارة وغير ذلك، مما قد يسأل عنه العبد يوم القيامة..

ويمكن الالتزام بجمع الأهل لقراءة بضع مسائل يومياً

من الرسالة العملية لمرجع التقليد حتى الانتهاء منها،  
فذلك من أولى الأولويات.

عن الإمام الرضا عليه السلام: «رحم الله عبداً أحيا أمرنا،  
فقلت له: فكيف يحيي أمركم؟ قال: يتعلم علمونا  
ويعلمها الناس، فإن الناس لو علموا محاسن كلامنا  
لاتبعونا» (عيون أخبار الرضا ج ١، ص ٢٧٥).

٢٩- ينبغي تحديد يوم أو أكثر في الأسبوع  
لاصطحاب الأهل والعيال: إلى المناطق العبادية أو  
السياحية وما شابه للترويح عنهم... وينبغي مراعاة  
بشاشة الوجه ولين القول، والابتعاد عن المنغصات  
خلالها... كما يجب اجتناب الأماكن التي يحتمل فيها  
التعرض لنظر مريب أو اختلاط محرم، مما يوقعهم في



المعصية ويجرهم بيده إلى ما لا يحمد عقباه...

٣٠- إن مقداراً كبيراً من العمر يضيع هباءً أمام

أجهزة التلفاز في كل ما هب ودب...: وكما أن المؤمن

ينظر إلى طعامه فيتخير الجيد منه، فإنه ينظر إلى ما

يشاهده أيضاً، والعبد مسؤول عن اللغو، فكيف

إذا كان في الباطل؟ فإن على العبد المراقب لنفسه أن

يكون متأكداً من أن هذا الجلوس إما فيه نفع للدنيا أو

الآخرة، وإلا فليخرج من ذلك الجو، إذ من الممكن أن

يجره الشيطان إلى النظر المحرم... وليحاول التدقيق

في أن الجهاز لا يمكنه أن يتحول إلى أداة لبث المنكر

في غيابه وذلك بتشفير الجهاز ومسح القنوات التي

يغلب فيها أو يحتمل عرضها لبرامج مخالفة للدين...

ولا تحاول عند الخوف من الانجرار إلى الحرام الجلوس  
على الانترنت وخاصة في الليل وخاصة في مكان مغلق  
وخاصة عند فوران الشهوة...

عن الإمام الصادق عليه السلام : «من أصغى إلى ناطق  
فقد عبده، فإن كان الناطق عن الله فقد عبد الله، وإن  
كان الناطق عن إبليس فقد عبد إبليس» (وسائل الشيعة ج ١٧،  
ص ١٥٣).

٣١- حاول أن تكون الزيارات هادفة: فلا ينبغي

الذهاب إلى مجالس الاختلاط أو بيوت الغافلين عن  
ذكر الله تعالى... وإن لزم ذلك لعرف اجتماعي ملزم  
كتفقد الأقارب مثلاً، فليكن بحذر وفي وقت قصير،  
لئلا يقع العبد في حرام حين اكتسابه ثواباً مستحباً...

وينبغي الحرص أثناء الزيارات على فصل مجالس الرجال عن النساء تأسياً بمنهج أهل البيت عليهم السلام ولو بطلب صريح من صاحب المنزل... وليعلم أن كثيراً من العلاقات الغرامية حتى مع المرأة المحصنة تنشأ من مجالس الاختلاط هذه حيث السمر والسهر والفكاهة والدعابة!!.

٣٢- حاول أن تذهب للفراش مبكراً: إلا مع عدم

الميل إلى النوم مما يوقعك في الأرق الذي من الممكن أن يلقيك في عالم الأوهام والأباطيل، فإن بعض أنواع التفكير من الممكن أن يجرك إلى الحرام في الفراش أو بعد الاستيقاظ.

٣٣- هنالك مجموعة من المستحبات اللازمة قبل

**النوم:** منها تسبيح الزهراء عليها السلام، وقراءة التوحيد ثلاثاً،

والنوم على طهور، والاستغفار مما كسبه العبد في النهار،

والنوم على جنبه الأيمن مستقبلاً جهة القبلة، وقراءة

سورة التكاثر، وأخر آية من سورة الكهف لأجل

الاستيقاظ لصلاة الليل مع عدم نسيان آلة التنبيه.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من قرأ ﴿أَهْلَاكُمْ التَّكَاثُرُ﴾

عند النوم، وُقِيَ فتنة القبر» (مصباح التهجد ص ١٢١).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «من تطهر ثم آوى إلى

فراشه، بات وفراشه كمسجده، فإن ذكر أنه ليس على

وضوء فليتيّم من دثاره كائناً ما كان، فإن فعل ذلك لم

يزل في الصلاة وذكر الله تعالى» (الوافي ج ٩، ص ١٥٨١).

وعن مولانا الزهراء عليها السلام: «دخل عليّ رسول

الله صلوات الله وسلامته عليه وقد افترشت فراشي للنوم، فقال لي يا

فاطمة، لا تنامي إلا وقد عملت أربعة: ختمت

القرآن، وجعلت الأنبياء شفعاك، وأرضيت

المؤمنين عن نفسك، وحججت واعتمرت،

قال هذا وأخذ في الصلاة، فصبرت حتى أتمّ

صلاته، قلت: يا رسول الله صلوات الله وسلامته عليه، أمرت بأربعة

لا أقدر عليها في هذا الحال، فتبسّم صلوات الله وسلامته عليه وقال: إذا

قرأت ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ ثلاث مرات، فكأنك

ختمت القرآن، وإذا صليت عليّ وعلى الأنبياء

قبلي كنا شفعاؤك يوم القيامة، وإذا استغفرت

للمؤمنين رضوا كلهم عنك، وإذا قلت: سبحان

الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، فقد حججت واعمرت)) (صحيفة الزهراء (ع) ص ١٦٤).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «إذا أويت إلى فراشك فانظر ما سلكت في بطنك وما كسبت في يومك، واذكر أنك ميت وأن لك معادا» (بحار الأنوار ج ٦٨، ص ٢٦٧).

٣٤- لا بد من السيطرة على ساعات النوم: فإن

الناس عادة ينامون أكثر من حاجتهم، وخاصة في زمان العطل والإجازات.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «إياكم وكثرة

النوم، فإن كثرة النوم يدع صاحبه فقيراً يوم القيامة» (بحار الأنوار ج ٧٣، ص ١٨٠).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «إن الله يبغض كثرة

النوم وكثرة الفراغ» (ميزان الحكمة ج ١، ص ٢٧٤).

وعنه عليه السلام: «كثرة النوم مذهبة للدين

والدنيا» (الكافي ج ٥، ص ٨٤).

### ٣٥- المحطة الليلية للحديث مع رب العالمين...:

الصلاة والدعاء من أهم المحطات العبادية، وخاصة

إذا كان في خلوة مظلمة وبإقبال قلبي، ولا مانع من

إيقاظ من يهمل أمره كالزوجة لمثل ذلك، فإن الدال

على الخير كفاعله... ومن المعروف انه لم يكن ولي من

الأولياء إلا وهو ملتزم بصلاة الليل، وإذا لم يمكن

الإتيان بالنافلة كاملة فعلى الأقل بركعتي الشفع

ثم الوتر ولو قبيل أذان الفجر مباشرة، فإن المقام

المحمود مما لا يمكن أن يفوته العبد، ومن الممكن

القضاء نهاراً، ليثبت العبد إصراره أمام المولى في أنه  
حريص على التقرب إليه من خلال النوافل...

قال رسول الله ﷺ: «خير وقتٍ دعوتم الله فيه  
الأسحار، وتلا هذه الآية في قول يعقوب عليه السلام  
﴿سوف أستغفر لكم ربي﴾، قال: أخرهم إلى  
السحر» (وسائل الشيعة ج ٧، ص ٦٨).

عن الإمام الحسن العسكري عليه السلام: «إن الوصول  
إلى الله عزّ وجلّ سفر لا يدرك إلاّ بامتطاء  
الليل» (بحار الأنوار ج ٧٥، ص ٣٨٠).

**٣٦- صلة الرحم لا تكون بالزيارة دائماً:** وخاصة  
إذا كانت الزيارة فيها شيء من السلبية، فالأفضل في  
بعض الحالات الاتصال الهاتفي تفقداً لأحوالهم.



٣٧- إن حفظ الصحة مما ندب إليه الشارع: فلا

مانع من أن يكون لك برنامج من الرياضة المناسبة ولكن من دون دخول للأماكن المشبوهة، والتي تعرض الإنسان لبعض الشبهات... والمناسب أن يكون ذلك في المنزل حال استماع شيء من ذكر الله تعالى.

٣٨- ليكن في ليلة الجمعة ونهارها برنامج

استثنائي: فإن العبد يحتاج إلى برنامج متميز مع ربه، فليكثر فيه من: الصلوات، والمناجاة، وزيارة المرضى، وأهل القبور وغير ذلك من البرامج النافعة، ولا شك أن من معالم ليلة الجمعة دعاء كميل، ومن معالم نهارها دعاء الندبة وغسل الجمعة وصلات جعفر الطيار عليه السلام...

٣٩- لا بد من الاستعداد للمواسم العبادية قبل

حلولها: كالأشهر المباركة وذلك من خلال مراجعة

الكتب المختصة في هذا المجال، كما ينبغي التأكيد

على صلاة أول الشهر فإنه بذلك نشترى سلامة

الشهر... وكيفية هي: قراءة الحمد وثلاثين مرة

سورة التوحيد في الركعة الأولى، والحمد وثلاثين

مرة سورة القدر في الركعة الثانية ثم الدعاء بالمأثور،

والتصدق بصدقة الشهر.

٤٠- من المناسب جدا أن تكون للمؤمن وقفه

مع مصائب أهل البيت عليهم السلام: وخاصة مصائب

الإمام الحسين وأهل بيته عليهم السلام، ولو في الأسبوع

مرة.. وإذا لم يمكن المشاركة في المجالس العامة فإن

ما هو متوفر من خلال التسجيلات، من الممكن أن يحقق مفهوم إقامة واستماع عزائهم... ومن المناسب عدم ترك زيارة الحسين عليه السلام، ليلة الجمعة كذلك فإنها من فرص التوفيق ولو من بعد... ومن المعروف أن القلوب الواهة لا تعرف قرباً ولا بعداً مكانياً، إذ التفاعل في عالم الأرواح لا يعرف هذه الحواجز المصطنعة!!.

عن حنان بن سدير عن أبيه قال: قال لي الصادق عليه السلام: «يا سدير تزور قبر الحسين عليه السلام في كل يوم؟ قلت: جعلت فداك لا، قال: ما أجفاكم، فتزوره في كل جمعة؟ قلت: لا، قال: فتزوره في كل شهر؟ قلت: لا، قال: فتزوره في كل سنة؟ قلت: قد

يكون ذلك، قال: يا سدير ما أجفاكم بالحسين عليه السلام،  
أما علمتم أن الله ألفين ألف ملك شعثاً غبراً سيكون  
ويُزورون لا يفترون، وما عليك يا سدير أن تزور  
قبر الحسين عليه السلام في كلِّ جمعة خمس مرّات وفي كلِّ  
يوم مرّة؟ قلت: جعلت فداك إنّ بيننا وبينه فراسخ  
كثيرة، فقال: تصعد فوق سطحك ثمّ تلتفت يمنا  
ويسرة ثمّ ترفع رأسك إلى السماء ثمّ انحو نحو القبر  
وتقول: السّلامُ عَلَيْكَ يا أبا عَبْدِ اللَّهِ السّلامُ عَلَيْكَ  
ورحمة الله وبركاته...» (الكافي ج ٤، ص ٥٨٩).

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين  
وصلّى الله على محمد وآله الطيبين الطاهرين



