

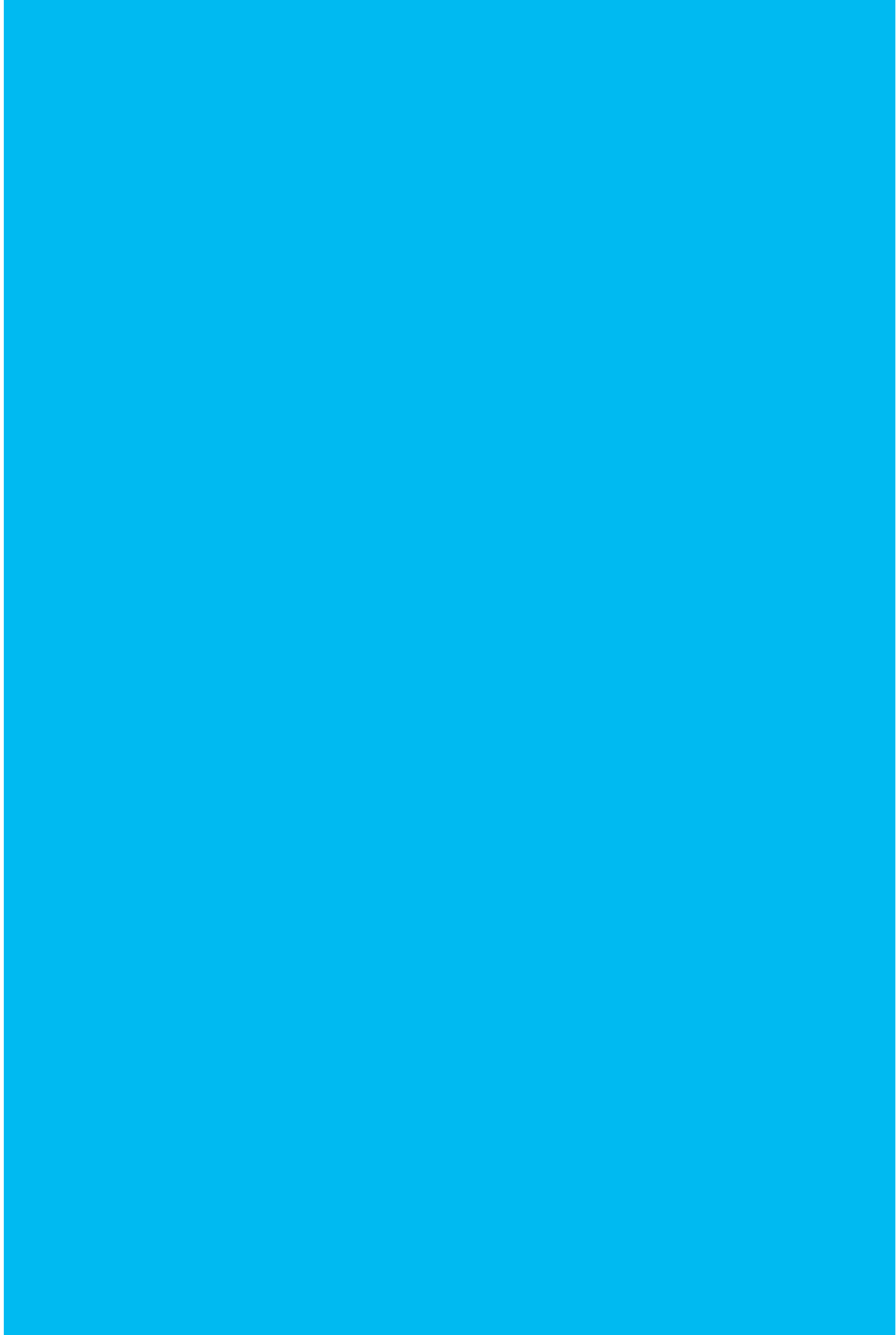
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

♦ تیک آبی از خدا

سید محسن حسینی

مهنا (مجمع هیأت نوجوان ایران) تشکل یار نوجوان نخل





■ فهرست ■

۸ حرف اول: چند تا نکته‌ی خودمونی-----

مرحله اول: پاگشا به اعتکاف!

۱۲ مرحله اول: پاگشا به اعتکاف!-----

۱۵ فرمانده در اعتکاف-----

۱۶ مهمانی VIP خدا!-----

۱۷ مسجد یا زندان؟!-----

۱۸ نوبت تو-----

مرحله دوم: معدنچی درونی!

۲۲ طومار خالی و رازِ بزرگ!-----

۲۳ الماس‌ها کجان؟!-----

۲۴ گوسفند عاقل!-----

۲۷ سفره رو جدا کن-----

۲۹ سایزِ روح؟-----

۳۱ سایزِ روح؟ بی‌نهایت!-----

مرحله سوم: اتصال به منبع اصلی

۳۳ تمرین مرحله دوم: برگِ برنده!-----

۳۶ آزمایشِ غولِ چراغِ جادو-----

۳۸ کلاسِ درسِ خصوصیِ خدا-----

۴۰ آتیشِ سرد؟!-----

۴۱ مسابقه‌ی قبرشماری!-----

۴۳ تمرین مرحله سوم: تستِ کیفیت!-----

■ فهرست ■

مرحله چهارم: اشتباهی نگیر!

- خطای دید----- ۴۶
عشق دو طرفه----- ۴۸
خدا عاشق توست!----- ۵۰
نوبت امانت داریه----- ۵۲
تراژدی سیب زمینی‌ها!----- ۵۲
تمرین مرحله چهارم: حسرت اشتباهی!----- ۵۴

مرحله پنجم: خدای مظلوم!

- عاشقانه‌ترین گلایه‌ی تاریخ----- ۵۹
عینک‌های کثیف: چرا خدا رو اشتباه می‌گیریم؟-- ۶۰
بخش اول: آغوش مادر----- ۶۲
بخش دوم: باشگاه قهرمانی----- ۶۳
نترس و بپرا----- ۶۶
تمرین مرحله پنجم: شرط همراهی!----- ۶۷

مرحله ششم: شروع پرواز

- حس عجیب و غریب توی دلت...----- ۷۰
توبه چیه؟----- ۷۱
وقتی خدا آبروداری می‌کنه----- ۷۲
راهزنِ گردنه----- ۷۳
خدا خسته نمیشه!----- ۷۳
محکم‌کاری (شرایط کمال توبه)----- ۷۵

■ فهرست ■

- چطور دوباره نلغزیم؟ (عاشق شوا!) ----- ۷۷
- آسانسوری برو بالا! ----- ۷۸
- داستان: توبه ابولبابه ----- ۷۸
- زیرِ عبای پدر (امیرالمؤمنین) ----- ۷۹
- سخن آخر: پایانِ کتاب، آغازِ پرواز ----- ۸۱

♦ حرفِ اول: چند تا نکته‌ی خودمونی (قبل از اینکه کوله رو ببندی!)

دوستم! سلام. خوش اومدی به این خلوتِ ناب. قبل از اینکه بری سراغ مرحله‌ی اول و شیرجه بزنی توی دریاچه کتاب، چند تا نکته‌ی کوچیک و خودمونی هست که باید با هم طی کنیم تا بهترین استفاده رو از این سه روز ببری:

۱. نقشه‌ی راه سه روزه (۶ مرحله) این کتاب کلاً ۶ تا مرحله داره. برای اینکه هم خسته نشی و هم وقت کم نیاری، پیشنهاد ما اینه که این جوری جلو بری:

- روز اول: مرحله‌ی ۱ و ۲ رو بخون.
 - روز دوم: مرحله‌ی ۳ و ۴ رو بخون.
 - روز سوم: مرحله‌ی ۵ و ۶ رو بذار برای صبح روز آخر. چرا؟ چون بعد از ظهر روز سوم، معمولاً وقتِ انجامِ «اعمالِ اُم‌داوود» هست و سرت حسابی شلوغ می‌شه. البته اگه کسی اعمال رو کامل انجام نمی‌ده، می‌تونه سر فرصت بقیه رو همون موقع بخونه.
۲. دورهمی بخونید! (نسخه‌ی گروهی) لحنِ این کتاب، رسمی و خشک و عصاقورت داده نیست! کاملاً گفتگویی و رفیقانه‌ست. برای همین، خیلی می‌چسبه که به صورت گروهی خونده بشه. اگه توی جمعتون مربی یا سرگروهی هست، می‌تونه بلندبلند برای بچه‌ها بخونه و با هم گپ بزنید. اگه هم خودتونید، دور هم بشینید و با هم برید جلو.

۳. تمرین‌های «نوبتِ توئه» لابلای کتاب، یه جاهایی هست که ترمز رو می‌کشیم و می‌گیم: «نوبتِ توئه!» اینا تمرین‌های عملی و فکری کتابن. می‌تونید این تمرین‌ها رو تنهایی توی دفترچه‌تون حل کنید، یا اگه پایه‌اید،



گروهی همفکری کنید و جواب بدید. فقط یادتون باشه، از اینا ساده رد نشید که کار همین جاست.

۴. ادعایی نداریم... این کتاب کامل نیست و ادعایی هم نداره که همه چیز رو گفته. اما تمام تلاشمون این بوده که گلچین مطالبی رو بیاریم که می‌تونه «جهت» زندگی رو عوض کنه و فرمون رو بچرخونه سمت خدا. اگه همین یه اتفاق بیفته، یعنی ما بُردیم.

۵. اما مهم‌ترین نکته... نویسنده‌ی این خطوط، دلش خوشه به اینکه الان این نوشته‌ها دست توئه؛ تویی که الان مهمون ویژه‌ی خدایی و دعای گیراست. اول و آخر کتاب، ازت یه خواهش داره: توی اون لحظه‌های نابی که دلت می‌شکنه، توی اون سجده‌ها، یا وقتی اشکت جاری شد، این بنده‌ی کمترین رو فراموش نکن. بدجور محتاج دعای شمام.

به امید یه پرواز قشنگ... ارادتمند و ملتمس دعا سید محسن حسینی



مرحله اول

یا گُشابه
اعتکاف!

تیک آبی از خدا

♦ مرحله اول: پاگشا به اعتکاف!

جونم برات بگه... قصه از اونجایی شروع میشه که یکی از پیامبرها با لشکرش داشتن از یه نبرد سخت و طولانی برمیگشتن. همه خسته و کوفته، گرد و خاک نشسته روی سر و صورت، زانوها لرزون، فقط به فکر یه لحظه استراحت بودن. توی مسیر رسیدن به یه غار تاریک. هوا تاریک تاریک بود، ظلمات محض! جوری که اسب و شتر هم جلوی پاشون رو نمی‌دیدن.

فکر کن وسط اون خستگی، یهو فرمان ایست میاد. همه گوش‌ها تیز می‌شه که ببینن چه خبره. پیامبر یه دستور عجیب می‌ده: «ای یاران! همین‌طور که دارید از این تاریکی رد می‌شید، دست بذارید زمین و از این چیزایی که زیر پاتونه بردارید و کوله‌بارتون رو پُر کنید. هر چی بیشتر، بهتر!»

سربازا با تعجب به همدیگه نگاه کردن (البته توی تاریکی همدیگه رو

نمی‌دیدن ولی خب، حسش بود!) با خودشون گفتن: ای پیامبر! ما نای راه رفتن نداریم، اسلحه‌هامون رو بزور داریم می‌کشیم، حالا بیایم سنگ و کلوخ بیابون رو هم بار اسب‌هامون کنیم؟ آخه به چه دردی می‌خوره؟

خلاصه که لشکر خسته، به سه دسته تقسیم شد:

دسته اول (بی‌خیال‌ها): اینا با خودشون گفتن: ای بابا! ولش کن. پیامبر یه چیزی گفته دیگه. ما که جون نداریم بار اضافه ببریم. سنگ که ارزشی نداره. اینا هیچی برنداشتن. دست خالی، سوت‌زنان رد شدن.

دسته دوم (محتاط‌ها): اینا با خودشون چرتکه انداختن: نه حرف پیامبر رو زمین بندازیم، نه خیلی خودمون رو اذیت کنیم. یه مشتش برمی‌داریم که اگه فردا گفتن کو؟ بگیریم ایناهاش! اگر هم چیز بدردنخوری بود، می‌ریزیم دور. اینا یکی دو تا سنگ انداختن گوشه‌ی خورجین.

دسته سوم (زرنگ‌ها): این دسته، اونایی بودن که زرنگ بودن. گفتن: اگه فرمانده می‌گه بردار، حتماً یه حکمتی توشه. ما که سراز کار این مرد درنمیاریم ولی می‌دونیم بیخود حرف نمی‌زنه. حتماً خیرخواهمونه. اینا با اینکه خسته بودن، با اینکه کوله‌شون سنگین بود، هر چی دم دستشون اومد جمع کردن. جیب‌ها، خورجین‌ها، حتی توی زره و کلاه خودشون رو هم پُر کردن! بقیه هم بهشون تیکه می‌انداختن که: حمالی هم حدی داره بابا!

شب تموم شد و بالاخره لشکر از اون منطقه خارج شد. خورشید زد بیرون و نور افتاد روی اون چیزایی که جمع کرده بودن. اونجا بود که صدای فریاد حسرت رفت هوا...! اون سنگ‌ریزه‌های سفت که پاشون رو می‌زد، سنگ نبودن! تیکه‌های طلا، الماس و یاقوت بودن که توی تاریکی شب، ماهیتشون معلوم نبود!

اونایی که برنداشته بودن، دو دستی زدن توی سر خودشون! که ای وای! گنج زیر پام بود و من تنبلی کردم! مفت مفت باختم!

• اونایی که کم برداشته بودن، آه می‌کشیدن که: ای کاش به حرفِ خستگی گوش نمی‌دادیم و خورجین رو پُر می‌کردیم! چرا فقط دوتا دونه؟

• حتی اونایی که زیاد برداشته بودن هم حسرت می‌خوردن! می‌گفتن: ای کاش لباسامون رو درمیاوردیم و توش پُر می‌کردیم! ای کاش بیشتر می‌تونستم بیارم!

رفیق! وقتی داشتی ساکت رو می‌بستی که بیای اعتکاف، شاید بعضی از رفقات بهت گفتن: بابا بیکاری؟ می‌خوای سه روز بری خودت رو توی مسجد حبس کنی که چی بشه؟ بشین خونه حالش رو ببر! شاید یه عده هم بهت خندیدن که: چه زندانیه که با پای خودت می‌ری توش؟ این حرفا برات آشنا نیست؟ اینا دقیقاً شبیه همون دسته‌ی اول توی داستان ما هستن؛ همونایی که اصلاً زیر بار رفتن توی غار نمی‌رفتن و فکر می‌کردن همه‌چیز مسخره‌بازی و بار اضافه‌ست.

حالا این به کنار... وارد مسجد که می‌شی، یه نگاه به دور و برت بنداز. یه عده اومدن اعتکاف، ولی انگار اومدن «اردوی تفریحی» یا «شهربازی!» دور هم نشستن، فقط می‌گن و می‌خندن و گل‌یاپوچ بازی می‌کنن و منتظرن سحری و افطاری بدن بخورن! اینا وارد غار شدن، ولی انگار نه انگار که خبریه. انگار نه انگار که ممکنه توی اعتکاف یه خبرایی باشه، یه گنجایی ریخته باشه. اینا فقط دارن قدم می‌زنن و وقت می‌گذرونن تا روز سوم بشه و برن بیرون. البته گفتن و خندیدن و شاد بودن توی اعتکاف بد نیست اون چیزی که بده دستِ خالی مونده!

یه عده‌ی دیگه هم هستن که یکم اوضاعشون بهتره. اینا شست‌شون خبردار شده که ممکنه یه خبرایی باشه. با خودشون می‌گن: حالا که اومدیم، زشته دست خالی بریم. فردا وجدانمون یقه‌مون رو می‌گیره. برای همین، لابلای خواب و استراحت و گپ زدن، یه نمازی هم می‌خونن، یه صفحه قرآنی هم باز می‌کنن، یه دعایی هم زمزمه می‌کنن که اگه بعداً کسی

(یا وجدانشون) پرسید چکار کردی، بگن: آره بابا، ما هم عبادت کردیم، ما هم سنگ برداشتیم! اینا دقیقاً همونایی هستن که دوتا دونه سنگ انداختن ته جیبشون تا فقط دهن بقیه رو ببندن.

اما... اما یه عده‌ی دیگه هستن... اینا کسایی هستن که اومدن تا اون جواهر و الماس رو با خودشون ببرن! اومدن تا بارِ زندگی‌شون رو ببندن! آدم‌های توی اعتکاف دقیقاً مثل همون لشکر هستن. این دسته سوم، اعتکاف رو مثل یه سکوی پرتاب می‌بینن. اومدن که سوخت‌گیری کنن، موتور رو روشن کنن و مثل موشک برن بالا و اوج بگیرن. اینا می‌دونن که فرمانده‌شون خیرخواهشون بوده. اگه گفته بیاید سه روز خلوت کنید، یعنی اینجا جواهر ریخته. قراره جیب‌شون رو برای یه عمر پُر کنن. برای همین ثانیه به ثانیه‌ی این سه روز رو شکار می‌کنن. جیب‌هاشون، کوله‌شون، دلشون رو پُر می‌کنن از نور و حالِ خوب و تصمیم‌های بزرگ. می‌خوان یه توشه‌ای بردارن که تا آخرِ عمر جیبشون پُر باشه و حسرت نخورن.

خب رفیق! ما قراره جزو کدوم دسته باشیم؟. خدارو شکر اومدی، پس دمت گرم که جزو اونایی نبودی که کلاً نیومدن و مسجد رو مثل زندان سه روزه دونستن. تو الان توی غاری! اما حالا که اینجا، قراره جزو کدوم دسته باشی؟ مثل کسایی که اومدن شهر بازی و فقط می‌چرخن؟ مثل کسایی که به دوتا دونه الماس کوچیک راضی شدن و می‌خوان فقط رفع تکلیف کنن؟ یا مثل اون زرنگ‌هایی که کیسه دوختن برای جواهرات و می‌خوان بارِ خودشون رو تا ابد ببندن؟! انتخاب با خودته... هنوز وقت داری خم بشی و جمع کنی!

◆ فرمانده در اعتکاف

شاید با خودت بگی: حالا از کجا معلوم توی این غارِ اعتکاف، جواهر ریخته باشه؟ نکنه اینا همش حرف باشه و آخرش هیچی به هیچی؟ حق داری! آدم عاقل تا احتمال نده خبری هست، خودش رو به زحمت نمی‌ندازه.

برای اینکه خیالت راحت بشه، بیا به نگاه بندازیم به کارنامه‌ی کسی که خودش گنجینه‌دارِ عالمه. کی؟ پیامبر ﷺ. می‌دونی پیامبر ﷺ با اون همه عظمتش وقتی نوبت اعتکاف می‌شد چیکار می‌کرد؟ فکر می‌کنی مثل یه استراحت معمولی باهاش برخورد می‌کرد؟ نه رفیق! توی روایت داریم که ایشون وقتی دهه آخر ماه رمضان می‌شد و زمان اعتکاف می‌رسید، کمر همت رو محکم می‌بست و از بقیه فاصله می‌گرفت و برای عبادت وقت می‌گذاشت و شب‌ها رو عبادت (احیا) می‌کرد!

یعنی چی؟ یعنی یه جووری جدی می‌شد که انگار قراره مهم‌ترین کار دنیا رو انجام بده. حتی دستور می‌داد رختخوابش رو جمع کنن! بله، رختخواب رو جمع می‌کرد تا نکنه خواب زیاد و راحت‌طلبی، نذاره جیب‌هاش رو از اون جواهرات پُر کنه. البته من نمی‌گم جوگیر بشیم و رختخوابمون رو جمع کنیم و کلاً نخوابیم! نه! ما حالا حالاها کار داریم تا به اونجا برسیم. ولی می‌خوام بدونی قضیه چقدر جدیه. انقدر این سه روز برای پیامبر ﷺ مهم بود که یه سال وقتی بخاطر «جنگ بدر» نتونست معتکف بشه، سال بعدش جبران کرد! یعنی ده روز برای امسال و ده روز هم قضای پارسال رو گرفت و بیست روز توی مسجد موند! آدم برای چیزی که بی‌ارزشه، این قدر مایه می‌ذاره؟ قضاش رو بجا میاره؟ معلومه که نه. پس حتماً یه گنجی هست که پیامبر ﷺ راضی نمی‌شه حتی یه سال ازش جا بمونه.

♦ مهمانی VIP خدا!

حالا جدا از کار پیامبر ﷺ، خود همین «توی مسجد نشستن» می‌دونی چه ارزشی داره؟ فکر نکن مسجد فقط در و دیوار و کاشی‌کاریه. مسجد خونه‌ی خداست. وقتی پات رو می‌ذاری اینجا و نیت می‌کنی بمونی، رسماً می‌شی مهمون ویژه. امام صادق علیه السلام یه حرف خیلی جالب داره. می‌گه: کسی که میره مسجد و اونجا مشغول عبادت و نماز میشه، مهمان خداست و بر

۱. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا دَخَلَ الْعَشْرَ الْأَوَّلَ شَدَّ الْمُنْتَزَّ وَاجْتَنَبَ النَّسَاءَ وَأَخْبَا اللَّيْلَ وَتَقَرَّغَ لِلْعِبَادَةِ. (الكافي، ج ۴، ص: ۱۵۵)
 ۲. (الكافي، ج ۴، ص: ۱۷۵)

خدا لازمه که از مهمانش پذیرایی و اکرام کنه!^۳

ببین چقدر شیکه! تو مهمون خدایی و صاحب خونه هم خداست. خدا هم مثل ما نیست که پذیراییش یه چای و شیرینی باشه؛ پذیرایی خدا از جنسِ نوره، از جنسِ آرامشه، از جنسِ بخشش و رشده.

◆ مسجد یا زندان؟!◆

شاید پیش خودت بگی: این چه مهمونی‌ایه که توش باید گشنگی و تشنگی (روزه) بکشیم؟ تازه حق نداریم پامون رو هم از مسجد بذاریم بیرون! اینکه شبیه زندانه! صبر کن! ترمز رو بکش! این حرفا بوی همون گروه اول رو میده ها! همونایی که توی غار غر می‌زدن و سنگا رو پرت می‌کردن. شاید ظاهرش سختی و محدودیت باشه، اما اینا همش مقدمه‌ی پذیراییه.

دیدنی وقتی می‌خوای بری یه رستورانِ خیلی خفن، شاید مجبور بشی توی صف وایسی، شاید قوانین خاصی داشته باشه، ولی وقتی غذا رو میارن می‌فهمی ارزشش رو داشت؟ خدا بهتر از هر کسی بلده چطور از مهمونش پذیرایی کنه که بیشترین سود رو برسونه. اون «روزه» و اون «نرفتن بیرون»، برای اینه که تمرکزت جمع بشه و بتونی اون الماس‌ها رو ببینی. اگه قرار باشه هی بری بیرون و هی بخوری و بخوابی، که دیگه فرصتی برای جمع کردن گنج نمی‌مونه. پس باور کن که اومدی مهمونی، نه شهر بازی و نه زندان!

بذار یه حدیث دیگه بگم که هوش از سرت بپره. پیامبر ﷺ به ابوذر یه حرفی زده که نشون میده مسجد چه جای عجیبیه. می‌فرماید: ای ابوذر! تا وقتی که توی مسجد نشست، خداوند بابت هر نفسی که می‌کشی، یه درجه توی بهشت بهت میده و فرشته‌ها برات درود می‌فرستن و ده تا از گناهات پاک می‌شه!^۴

۳. وَ رَجُلٌ دَخَلَ الْمَسْجِدَ فَصَلَّى وَ عَقَبَ انْتِظَاراً لِلصَّلَاةِ الْآخَرَى فَهُوَ صَبِيْفٌ اللّٰهُ وَ حَقَّ عَلَى اللّٰهِ اَنْ يُكْرِمَ صَبِيْفَهُ (وسائل الشیعة، ج ۴، ص: ۱۱۶)

یعنی چی؟ یعنی اینجا حتی نفس کشیدن هم برات کنتور می‌ندازه! بیرون از اینجا نفس می‌کشی، فقط اکسیژن می‌سوزه؛ اما اینجا نفس می‌کشی، گناهاات می‌ریزه و درجه‌ت میره بالا. ملائکه هم اون بالا برات هورا می‌کشن و دعوات می‌کنن.

البته اینا یه شرط ریز داره! اینا برای کسیه که حواسش باشه کجاست. برای کسی که جیبش سوراخ نباشه! اگه قرار باشه نفس بکشیم و ثواب ببریم، ولی با غیبت و بی‌خیالی، ته جیبمون رو سوراخ کنیم، هرچی خدا بده، از اون‌ور می‌ریزه بیرون و هیچی برامون نمی‌مونه.

حرف زیاده و وقت کم... فقط خواستم بدونی جای الکی‌ای نیومدی. همین‌که الان اینجا، یعنی دعوت شدی به یه ضیافت پُر سود. حالا دیگه هنرِ توئه که چقدر از این «نَفَس‌ها» و «لحظه‌ها» استفاده کنی و بارت رو ببندی. حواست باشه جزو اون دسته‌ای نباشی که دست خالی میرن بیرون!

نوبت تو

رفیق! برای اینکه مثل اون «دسته‌ی اول» (بی‌خیال‌ها) نباشی که وارد غار شدن ولی دست خالی و با حسرت رفتن بیرون، نگاهی به این جدول بنداز. این یه «منوی سلف‌سرویس» برای جمع کردن الماسه؛ قرار نیست همه‌ش رو انجام بدی! ببین اشتهاات چقدره و چی حالِ روح‌ت رو خوب می‌کنه، همون رو انتخاب کن و یا اگه چیزی هست که توی لیست نیست توی جای خالی بنویس.

چند تا نکته‌ی فنی برای استفاده از این منو:

۱. جوگیر نشیم! به خودت سخت نگیر. قرار نیست همه‌ی اینا رو تیک بزنی و خودت رو شهید کنی! اعتکاف مسابقه‌ی «کی بیشتر می‌خونه» نیست. نگاه کن ببین کِشش و توانِ روح‌ت چقدره. اگه با «دسته اول» حال

۴. يَا أَيُّهَا الَّذِي إِنَّ اللَّهَ يُعْطِيكَ مَا دُمْتَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ بِكُلِّ نَفْسٍ تَنَفَّسَتْ فِيهِ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ وَ تَصَلِّيَ عَلَيْكَ الْمَلَائِكَةُ وَ يُكْتَبُ لَكَ بِكُلِّ نَفْسٍ تَنَفَّسَتْ فِيهِ عَشْرُ حَسَنَاتٍ وَ يَمْحَى عَنْكَ عَشْرُ سَيِّئَاتٍ (وسائل الشيعة، ج ۴، ص: ۱۱۷)

می‌کنی، همون رو بچسب ولی با حضور قلب. بیکار نباش، ولی خودت رو هم خسته و دل‌زده نکن.

۲. تکی خوری ممنوع (گاهی وقتاً!) بعضی از این کارها رو به صورت دسته‌جمعی با رفیقات انجام بدید. مثلاً نماز جعفر طیار جماعت نیست، ولی می‌تونید قرار بذارید ساعت ۱۰ صبح همه با هم شروع کنید. یا هر شب قرار بذارید قبل از خواب سوره واقعه رو دور هم بخونید. انرژی جمع تو رو می‌کشه بالا.

۳. طوطی نباش! (خیلی مهم) جان عزیزت، دعاها رو حتماً حتماً با ترجمه‌ی فارسی و معنی بخون. وقتی می‌فهمی داری به خدا چی می‌گی، تازه دلت می‌شکنه و سیمت وصل می‌شه. یه خط عربی، یه خط فارسی. بگذار دلت بفهمه چی داری می‌خونی!

سطح برنامه	پیشنهاد‌های سرآشپز (اعمال پیشنهادی)	انتخاب‌های تو (جای خالی برای علاقه‌های خودت)
دسته اول (ساده و ثقلی)	• تسبیحات حضرت زهرا (س) بعد نماز • تعقیبات ساده‌ی نمازها (اول مفاتیح الجنان هست) • روزی ۱۰۰ تا صلوات • روزی ۱۰۰ تا استغفار • روزی ۱۰۰ تا لا اله الا الله • خوندن دعا‌های کوتاه ماه رجب (یا من أرجوه...) • تلاوت روزانه یک صفحه قرآن • صدقه دادن (حتی هزار تومن برای سلامتی امام زمان ع)	
دسته دوم متوسط	• یه سجده‌ی ۵ دقیقه‌ای (توی خلوت) با ذکر پونسیه یا استغفار • خوندن دعای عهد (اول صبح) • خوندن سوره واقعه (هر شب قبل خواب) • خوندن روزانه یکی از «مناجات‌های خمس عشر» (خیلی عاشقانه‌ست!) • جبران چند روز نماز قضا (اگه داری) • زیارت عاشورا (بدون صد لعن و سلام) • دائم الوضو بودن (همیشه وضو داشته باشی) • شرکت با حضور قلب توی همه مراسم‌های نماز جماعت، روزه و مناجات‌ها	
دسته سوم (پیشرفته) مخصوص سنگین‌سوارها	• نماز شب (۱۱ رکعت قبل از اذان صبح) • نماز جعفر طیار • اعمال آم‌داوود (روز آخر) • بیدار موندن بین الطلوعین (از اذان صبح تا طلوع آفتاب) و عبادت • خوندن زیارت جامعه کبیره • روزانه یک جزء قرآن	



مرحله دوم

معدنچی
درونی!

تیک آبی از خدا