

اذکاری که برای بیماری‌های روانپزشکی مفید می‌باشند

جمع آوری و تألیف: پدram اندایش

چاپ و نشر این کتابچه برای هر انتشارات و سایتی رایگان می‌باشد

مقدمه:

به نام الله و به یاد الله و برای الله. شکر و ستایش برای الله است و او را حمد گفته و از او طلب هدایت و آمرزش می‌نماییم و او کمک می‌طلبیم، به الله پناه می‌بریم از شرّهای درونیمان و نتیجه‌ی بد اعمالمان، کسی را که الله متعال هدایت نماید گمراه کننده‌ای ندارد و کسی را که گمراه سازد هدایت کننده‌ای ندارد. شهادت می‌دهم که معبود و پرستش شونده‌ی برحقّی جز الله وجود ندارد و محمد بنده و فرستاده‌ی وی می‌باشد، صلوات و سلام الله بر او و آل و اصحابش و هر که تا روز قیامت به نیکی از آنها تبعیت می‌کند.

اما بعد:

مدتهاست که از بیماری روانپزشکی رنج می‌برم و دربارهی افرادی که به این بیماری‌ها مبتلا هستند، مطالعه می‌نمایم و به آنان دقت نظر دارم. برای شدید نشدن بیماری و بهره نبردن شیطان از این نابهنجاری درونی راه‌های متعددی وجود دارد که توسط آنها دست و پای شیطان بسته می‌شود، از آنها می‌توان توکل، اخلاص، فروتنی، صبر، شکرگزاری الله تعالی، دوری از گناه از روی ترس از الله متعال و اشتیاق داشتن به کسب ثواب از وی و دیگر موارد را نام برد. اگر علاقه‌مند به مطالعه در این باره هستید، می‌توانید به سایت کتابناک رجوع کنید، دربارهی هر کدام از این موارد مطلبی را در آن سایت قرار داده‌ام. این راه‌ها اثر عجیبی بر تعدیل بیماری‌های بالینی دارد و به عمل بستن آنها به شخص بیمار بسیار کمک می‌کند، ولی به یاد الله تعالی بودن و اذکاری که او به انسان، از طریق وحی به پیامبرش ﷺ، آموخته است و باعث حفظ شدن انسان می‌شود، تأثیر بسیاری در مهار شیطان و تعدیل بیماری و یا حتی درمان آن دارد، خلاصه‌ای از این اذکار را در این کتاب آورده‌ام. اگر مایلید تا به اذکار بیشتری خود را مسلح کنید، می‌توانید به کتاب «پناهگاه مسلمان» رجوع نمایید که در اینترنت موجود می‌باشد. اگر خواص اذکار را نمی‌توانید قبول کنید، بر خودتان سخت نگیرید و این چنین است که فقط با گفتن آن اذکار و عبور دادن معنای آن از دل، می‌توانید به نتیجه برسید. منظورم این است که اگر در آن ذکر گفتید: «ان تَجْعَلِ الْقُرْآنَ رِیْعَ قَلْبِی» (و این که قرآن را بهار قلب من قرار بده!) واقعا از الله تعالی بخواهید که قرآن را بهار قلب شما قرار دهد و منظور از ذکر گفتن، فقط بیان عباراتی به عربی و تفهیمیدن معنای آن نمی‌باشد، بلکه معنای توحیدی آن باید بر قلب اثر نماید.

دعا کردن:

یکی دیگر از راه‌های درمان دعا کردن می‌باشد، البته دعا کردن صرف با زبان نیست، بلکه باید به دنبال آنچه از دست ما بر می‌آید نیز باشیم. اگر این گونه رفتار نماییم به مانند آن است که بگوییم: «الهی! گرسنه هستم و مرا سیر گردان!» ولی دست خود را به سوی سفره دراز نکنیم و از غذای آن نخوریم. دعا دارای احکامی است که می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به کتابهای مربوطه رجوع کنید. گفته شده است: ضعیف‌ترین اشخاص کسانی هستند که برای رسیدن به مقاصد خود، حتی نمی‌توانند، دعا کنند. اما نکته‌ی دیگری که اشخاص را از دعا کردن باز می‌دارد، استجابت نشدن آن است و آن نیز دلایلی دارد که می‌توانید برای بدست آوردن آنها به کتابهای

مربوطه رجوع کنید، ولی مهمترین آنها: خوردن و آشامیدن و پوشیدن چیزهای حرام و امر به نیکی و نهی از بدی را ترک نمودن است و دلیل دیگری وجود دارد که در این حدیث بیان شده است:

پیامبر ﷺ فرموده است: «لَا يَزَالُ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ مَا لَمْ يَدْعُ بِإِثْمٍ، أَوْ قَطِيعَةٍ رَحِمٍ، مَا لَمْ يَسْتَعْجِلْ» [دعا] همیشه برای بنده اجابت می-شود، مگر آن که برای گناه و قطع صله‌ی رحم دعاء نماید، [البته] به شرطی که شتاب و عجله ننماید) گفته شد: ای رسول الله! عجله نمودن چیست؟ فرمود: «يَقُولُ: قَدْ دَعَوْتُ، وَقَدْ دَعَوْتُ فَلَمْ أَرِ يَسْتَجِيبُ لِي، فَيَسْتَحْسِرُ عِنْدَ ذَلِكَ، وَيَدْعُ الدُّعَاءَ»^۱ (بگویند: همانا دعا کردم و دعا کردم و ندیدم که برایم اجابت شود، پس در این اثناء خسته شده و دعا نمودن را ترک می‌کند).

بله، برای استجاب دعا باید صبر کرد و این را هم باید بدانیم که اگر دعایی در دنیا مستجاب نشود در آخرت مستجاب می‌گردد و کسانی که دعایشان در آخرت مستجاب می‌شود، می‌گویند: «ای کاش هیچ دعایمان در دنیا مستجاب نمی‌شد». در بسیاری از اذکاری که در این کتاب آمده است، دعا صورت می‌گیرد، و باید آنچه را که درباره‌ی دعا بیان داشتیم، درباره‌ی آنان نیز مصداق پیدا کند.

استغفار:

پیامبر ﷺ فرموده است: «مَنْ لَزِمَ الْاِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ فَرْجٍ وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»^۲ (کسی که بیوسته طلب آمرزش کند، الله برای هر بلایی [که وی گرفتار آن است] گشایشی می‌گذارد و برای هر تنگی، محل فرار قرار می‌دهد و به او از جایی که فکرش را نمی‌کند روزی می‌دهد).

البته باید دانست که صادقانه باید طلب استغفار و آمرزش نمود و نه بدین صورت باشد که دهان طلب استغفار و آمرزش نماید، ولی قلب از گناه پیشیمان نباشد و از آن انزجار نداشته باشد.

استرجاع:

پیامبر ﷺ فرموده است: «مَا مِنْ أَحَدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ اجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلَّا أَجَارَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا»^۳ (کسی که مصیبتی به او برسد و بگوید: ما برای الله هستیم [و مالک ما الله ﷻ می‌باشد] و ما [در روز قیامت که چشم، چشم را نمی‌شناسد] به سوی او باز می‌گردیم، یا الله به خاطر مصیبتم به من اجر بده و از پس آن برای من خیری بگذار، [اتفاقی نمی‌افتد] مگر این که الله به ازای مصیبتش به او اجر می‌دهد و از پس آن برایش خیری قرار می‌دهد). گفتن این ذکر را استرجاع می‌گویند.

۱- مسلم ۷۱۱۰ و ۷۱۱۱ و ۷۱۱۲. ابوداود ۱۴۸۶. ابن ماجه ۳۸۵۳.

۲- ابو داود ۱۵۱۸ و نسائی در «عمل اليوم و الليلة» ۴۵۶ و ابن ماجه ۳۸۱۹ و ابن سنی ۳۴۶ و أحمد ۲۴۸/۱ از حدیث ابن عباس رضی الله عنهما و در اسنادش حکم بن مصعب مخزومی وجود داشته و مجهول است.

۳- مسلم ۹۱۸ و ابو داود ۳۰۰۹ و ترمذی ۳۵۰۶ و ابن ماجه ۱۵۹۸ و ابن سنی ۵۸۰ و أحمد ۳۰۹/۶ و ۳۱۳ از حدیث ام سلمه رضی الله عنها.

این حدیث با سند صحیح به ما رسیده است و حجت می باشد و همچنین توسط افراد بسیاری مورد امتحان واقع شده است و از آن در همین دنیا نتیجه گرفته شده است. همچنین گفتن این دعا به انسان صبر می دهد و آن هنگامی است که شخص به یاد قیامت می افتد و همان زمانی که پرونده ای اعمال انسان را به دست راست و یا به دست چپ او می دهند و کسی که این ذکر را می گوید، پیش خود فکر می کند که چه بسا با گفتن این ذکر و صبر نمودن بر مصیبت، به او اجری داده می شود که او را از عذاب جهنم نجات می دهد و یا مقام او را در بهشت بالا می برد.

دعایی که هنگام بی خوابی گفته می شود:

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ، وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ»^(۱). «به تمامی سخنان الله از خشم و مجازات او، شرّ بندگان او و از وسوسه های شیاطین و از این که آنها حاضر شوند، پناه می برم».

اگر این ذکر را شخص هنگام بی خوابی تکرار نماید، مفید خواهد بود و البته باید این دعا را به صورت کامل انجام دهد و به طور مثال نگوید: الله تعالی که بر من خشم نمی گیرد، این را باید بداند که همه ی انسانها مستحق مورد خشم الله متعال قرار گرفتن هستند، ولی این الله عز وجل است که از روی رحمت خود با آنها مدارا می نماید، به این آیه توجه کنید: «وَلَوْ يُؤَاخِذُ اللَّهُ النَّاسَ بِظُلْمِهِمْ مَا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ...» [النحل: ۶۱] (و اگر الله [تعالی]، مردم را به واسطه ی ستم کردنشان مورد مؤاخذه قرار می داد، بر روی آن (زمین) جنبنده ای باقی نمی گذاشت...).

دعای هنگام غم و اندوه:

نتیجه بخش است اگر شخص مرتبط این دعا را از ته دل بگوید:

«اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي يَدُكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حَزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي»^(۲).

«الهی! من بنده ی تو و فرزند بنده و کنیز تو هستم، پیشانی من «زمامم» در دست تو است، فرمان تو در حق من اجرا می شود، فیصله ات در حق من عین عدالت است. الهی! من بوسیله ی هر اسمی که خود را با آن نامیده ای، یا در کتابت نازل کرده ای، یا به یکی از مخلوقات تعلیم داده ای، یا ترجیح داده ای که نزد تو در علم غیب بماند، از تو مسألت می نمایم که قرآن را بهار دل، نور سینه، برطرف کننده ی غم و اندوه من بگردانی!».

۱- أبوداود ۱۲/۴، ونگا: صحیح الترمذی ۱۷۱/۳.

۲- أحمد ۳۹۱/۱ و ألبانی آنرا صحیح دانسته است.

خواندن قرآن و شنیدن آن و تدبر قلبی در آن:

قرآن باعث شفای انسان می‌باشد، شفا یافتن از امراض قلبی مانند شک و حسادت و دیگر بیماری‌های آن و همچنین شفا یافتن از بیماری‌های روانپزشکی و بیماری‌های دیگر به صورت عام. در شبه جزیره‌ی عربی علمای اهل الاثر از طریق خواندن قرآن و استفاده از چیزهایی مثل عسل، روغن زیتون و سیاه دانه و دیگر چیزهایی که در سنت نبوی به آن اشاره شده است، به اذن الله تعالی بسیاری از بیماری‌ها مخصوصاً بیماری‌های روانپزشکی را درمان می‌کنند و در عربی به این عمل «الرقيّة الشرعية» گفته می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانید به سایت «www.alroqia.com» رجوع کنید.

الله تعالی می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [یونس: ۵۷] (ای انسانها! همانا پندی از طرف پروردگارتان برای شما آمد و [آن] شفایی است برای آنچه در سینه‌ها وجود دارد و [همچنین] هدایت و رحمتی برای مؤمنان).

همچنین می‌فرماید: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الاسراء: ۸۲] (و از قرآن چیزی نازل می‌کنیم آنچه را که شفا و رحمتی برای مؤمنان است و بر ظالمان چیزی نمی‌افزاید، مگر زیان [آنها را]).

ذات تعالی می‌فرماید: ﴿... قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ...﴾ [فصلت: ۴۴] (... بگو آن برای کسانی که ایمان آورده‌اند، هدایت و شفایی می‌باشد ...).

این آیات بیانگر شفا بودن تمامی قرآن می‌باشد، ولی با توجه به سنت پیامبر ﷺ بعضی از آیات دارای خاصیت شفا دهنده‌گی بیشتری مخصوصاً برای بیماری‌های روانپزشکی هستند، به شرطی که عربی آن خوانده شده و یا شنیده شود و در معنای آنها با قلب تدبر صورت گیرد. بدین شرط که به صورت ترتیل خوانده شود و از قرائات مجلسی که بیشتر برای درآمد و آواز خوانی می‌باشد، خودداری گردد. می‌توانید از طریق اینترنت صدای قاریان مورد علاقه‌ی خودتان را دانلود کنید و در موبایل خود بریزید و در اوقات فراغت یا هنگام رانندگی و یا دیگر زمانها به آن گوش دهید. توصیه من این است که شخص زمان گوش دادن به قرآن رای خیلی ننماید و خود را زیاد به سختی نیاندازد. قاریانی که توصیه می‌شوند: سعد الغامدی، ابوبکر شاطری، خالد قحطانی، صلاح ابو خاطر، شیخ عبدالرحمن سدیس، سعود ابراهیم و شریم و ... می‌باشند. البته برای حالت سایکوتیک تنها شنیدن عربی آن مفید خواهد بود.

مهمترین این آیات سوره‌ی فاتحه یا همان سوره‌ی حمد می‌باشد، زیرا پیامبر ﷺ فرموده است: «سوره‌ی فاتحه شفای هر بیماری است»^۱، گوش دادن به این سوره این خاصیت را نیز دارد که اکثراً معنای آن را می‌دانند.

در بین آیات قرآن، آیات خاص دیگری وجود دارد که بدین شرح می‌باشند:

﴿بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الْم (۱) ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِیْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِیْنَ (۲) الَّذِیْنَ یُؤْمِنُونَ بِالْغَیْبِ وَیُقِیْمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ یُنْفِقُونَ (۳) وَالَّذِیْنَ یُؤْمِنُونَ بِمَا اُنزِلَ اِلَیْكَ وَمَا اُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ یُوقِنُونَ (۴) اُولٰٓئِكَ عَلٰی هُدًى مِّنْ رَبِّهِمْ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (۵)﴾ [البقرة] (به نام الله بسیار رحمتگر [برای همگان] و دائماً رحمتگر [برای مؤمنان] الف، لام، میم * این کتابی است که تردیدی در آن

^۱ - برای درک کامل معنای تدبر و راه‌های انجام آن می‌توانید به کتاب ترجمه شده توسط اینجانب به نام «تدبر در قرآن» نوشته‌ی سلمان السنیدی رجوع نمایید. این کتاب در سایتهای اینترنت موجود است.

^۲ - برای اثبات این امر می‌توانید به این حادثه رجوع نمایید: سنن دارمی ۳۳۷۰ و شعب الایمان امام بیهقی ۲۳۶۷ و ۲۳۷۰.

وجود ندارد [و] هدایتی است برای پرهیزگاران * کسانی که به عالم نادیده ایمان آورده‌اند و نماز برپا می‌دارند و از آنچه ما به آنها روزی داده‌ایم، انفاق می‌کنند * و کسانی که ایمان آورده‌اند به آنچه بر تو نازل نموده‌ایم و به آنچه قبل از تو نازل نمودیم و به آخرت یقین دارند * آنان بر هدایتی از طرف پروردگارش هستند و آنان همان رستگاران می‌باشند.

﴿وَالْهَيْكَلُ إِلَهُ وَاحِدًا إِلَهُ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (۱۶۳)﴾ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (۱۶۴)﴾ [البقرة] (و معبود شما، پرستش شونده‌ای یکتا است، هیچ معبود و پرستش شونده‌ی برحق دیگری جز او وجود نداشته و بسیار رحمتگر [برای همگان] و دائماً رحمتگر [برای مؤمنان] می‌باشد * همانا در آفرینش آسمانها و زمین و اختلاف شبانه روز و کشتی‌ی که در دریا حرکت می‌کند تا به انسانها منفعت برساند و آنچه که الله از آسمان باران نازل می‌نماید تا زمین را بعد از مرگش زنده نماید و در آن انواع موجودات را گسترش دهد و جریان یافتن باد و ابری که بین آسمان و زمین قرار دارد، آیات بزرگی است برای کسانی که تعقل می‌ورزند).

آیه‌ی الکرسی که ترجمه‌ی آن در بخش اذکار صبح و شام آمده است.

﴿اللَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يَحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (۲۸۴)﴾ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفِرُّ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (۲۸۵)﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (۲۸۶)﴾ [البقرة] (آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است برای الله می‌باشد و اگر آنچه در درونتان است را آشکار کنید یا آن را پنهان دارید، الله تعالی برای آن به حساب شما رسیدگی می‌نماید. هر کس را که بخواهد [بر اساس حکمت و رحمت خود] می‌آمرزد و هر کس را که بخواهد [بر اساس عدالت خود] عذاب می‌دهد و الله بر هر امری تواناست * رسول ایمان آورده است بر چیزی که از طرف پروردگارش بر او نازل شده است و همچنین مؤمنان، همگی به الله و ملائکتش و کتابهایش و رسولانش ایمان آورده‌اند [و می‌گویند:] احدی از رسولان او را از دیگران جدا نمی‌کنیم و می‌گویند: شنیدیم و اطاعت کردیم، مارا بیامرزد و بازگشت به سوی توست * الله بر شخصی چیزی را واجب نموده است، مگر به اندازه‌ی وسعش. برای او چیزی است که [از راه ثواب] کسب نموده است و بر علیه او چیزی است که [از راه حرام] کسب کرده است، [می‌گویند:] پروردگار ما! اگر فراموش نمودیم یا دچار خطا شدیم، ما را مورد مؤاخذه قرار مده! پروردگار ما! بر ما سختی را متحمل نما همان گونه که بر افراد قبل از ما متحمل نمودی! پروردگار ما! آنچه را که طاقت آن را نداریم بر ما متحمل نما! و ما را عفو نما و ما را بیامرزد و ما را مورد رحمت خود قرار بده! تو یاور ما هستی، پس ما را بر کافران یاری نما!).

﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (۱۸)﴾ [آل عمران] (الله گواهی می‌دهد که معبود و پرستش شونده‌ی برحق جز او وجود ندارد و او دادگری می‌نماید و ملائک و اهل علم [نیز] گواهی می‌دهند که هیچ معبود و پرستش شونده‌ی برحق جز او نیست [و] دارای عزت فراوان است و بسیار با حکمت می‌باشد)

﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشَى اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (٥٤)﴾ [الاعراف] (همانا پروردگار شما الله است، کسی که آسمانها و زمین را در شش روز آفرید، سپس بر روی عرش استقرار یافت، روز را با شب می‌پوشاند و شب شتابان به دنبال روز در حرکت است و خورشید، ماه و ستارگان تسخیر شده‌ی امر او می‌باشند. آگاه باشید که آفرینش و امر فقط^۱ برای او می‌باشد. الله، [همان] پروردگار جهانیان، پُر برکت است).

﴿وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (١١٧)﴾ [المؤمنون] (و هرکس معبود دیگری را همراه الله بخواند، دلیلی [بر حقانیت] برای او وجود ندارد، در نتیجه حساب او نزد پروردگارش است و او (الله تعالی) کافران را رستگار نمی‌نماید).

﴿وَأَنَّهُ تَعَالَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا (٣)﴾ [الجن] (و این که شأن و مرتبت پروردگار ما، بسیار بالا است [و] همسر و فرزندی برنگرفته است).

﴿وَالصَّافَاتِ صَفًّا (١) فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا (٢) فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا (٣) إِنَّ إِلَهُكُمُ لَوَاحِدٌ (٤) رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ (٥) إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ (٦) وَحَفَظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ (٧) لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَىٰ وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ (٨) دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَأَصِيبٌ (٩) إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَاتَّبَعَهُ شَهَابٌ ثَاقِبٌ (١٠)﴾ [الصافات] (قسم به [ملائک] صف بسته * و قسم به آنان که سخت [ابرها را] می‌رانند * و قسم به آنان که کتاب الله را تلاوت می‌کنند * همانا معبود و پرستش شونده‌ی شما یکتاست * پروردگار آسمانها و زمین و آنچه بین آنهاست و پروردگار مشرقها می‌باشد * ما آسمان دنیا را با زینت ستارگان آراسته‌ایم * و آن را از هر شیطان سرکشی حفظ نموده‌ایم * آنان نمی‌توانند به [خبرهایی] که در ملاء اعلیٰ [است] گوش دهند و از هر سو سنگباران می‌شوند * برای آن که رانده شوند و دارای عذابی همیشگی هستند * مگر کسی که یک‌باره [خبری را] بر باید و در آن هنگام است که شعله‌ای سوزنده به دنبال او می‌افتد).

﴿هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٢٣) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (٢٤)﴾ [الحشر] (او الله است، کسی که هیچ معبود و پرستش شونده‌ی برحق جز او وجود ندارد، او دانای غیب و آشکار است [و] او [برای همگان] بسیار رحمتگر است و رحمت او [برای مؤمنان] دائمی است * او الله است، کسی که معبود و پرستش شونده‌ی برحق جز او وجود ندارد، او فرمانروا، بسیار مقدس، بی‌عیب و نقص، امان دهنده، محافظ و مراقب، بسیار با عزت، مسلط و فرازمند است. پاک و منزّه است الله از آنچه که شرک می‌ورزند * او الله است، آفریدگار، نو آفرین، صورتگر است، برای او نامهای نیکی می‌باشد، آنچه در آسمانها و زمین است او را تسبیح می‌کنند و دارای عزت فراوان است و بسیار با حکمت می‌باشد).

^۱ - چون جار و مجرور بر خلاف عرف مقدم شده است، معنای تخصیص می‌دهد.

سوره‌های الخلاص و الفلق و الناس^۱ (این موارد را ابن ماجه در سنن خود در کتاب الطب از ابن ابی لیلی از پدرش ابن لیلی آورده است).

اذکار صبح و شام (یا همان اذکار صباح و مساء):

صبح در زبان عربی به فاصله‌ی زمانی بین اذان صبح تا اذان ظهر گفته می‌شود و مساء به فاصله‌ی زمانی اذان عصر^۲ تا نصف شب اطلاق می‌شود. البته اگر این اذکار در زمان نماز صبح و همچنین نماز عصر گفته شوند، خیلی بهتر می‌باشد.

الله تعالی در قرآن می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ [الأحزاب: ۴۱ و ۴۲] (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! الله را بسیار یاد نمایید * و در صبح و اصيل (فاصله‌ی بین اذان عصر و اذان مغرب) او را تسبیح بگویید!).

همچنین می‌فرماید: ﴿وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ [الإنسان: ۲۵] (و نام پروردگارت را صبح و شام یاد کن!).

پیامبر ﷺ نیز فرموده است: «نشستن با گروهی که از نماز صبح تا طلوع آفتاب، یاد الله را بجا می‌آورند، از آزاد نمودن چهار برده از فرزندان اسماعیل (ع) برایم نیکوتر است و اگر از نماز عصر تا غروب آفتاب با گروهی که الله را یاد می‌کنند، بنشینم، برایم از آزاد

کردن چهار برده از فرزندان اسماعیل (ع) نیکوتر است». (جامع الصحیح شیخ آل‌بانی ۳۶۶۷ و صحیح ابوداود ۶۹۸/۲)

این آیات و احادیث، آیات و احادیث بسیار دیگری که در اینجا بیان نشده است، دلیلی بر اهمیت این اذکار می‌باشد.

آیه الكرسي: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ [البقرة] ۲. (الله که معبود و پرستش شونده‌ی برحق‌ی جز او وجود ندارد و زنده، پابرجا و برپا دارنده است، چرت و خواب او را فراموش نمی‌گیرد، آنچه در آسمانهاست برای اوست و آنچه در زمین است برای او می‌باشد، چه کسی نزد او شفاعت می‌کند، مگر به اذن و اجازه‌ی او؟ آنچه در پیشگاه آنان و قبل آنهاست را می‌داند، و به چیزی از علم او احاطه پیدا نمی‌کنند، مگر به اذن و اجازه‌اش، کرسی او آسمانها و زمین را بر گرفته است و در حفظ آن دو ناتوان نمی‌باشد، و او بالای بسیار بزرگ است).

بسم الله الرحمن الرحيم قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (۱) اللَّهُ الصَّمَدُ (۲) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (۳) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (۴). [الإخلاص] (به نام الله بسیار رحمتگر [برای تمام موجودات] و دائماً رحمتگر [برای مؤمنان] بگو: او الله [در ذات و عبودیت و صفات] یکتاست * الله والا و بزرگ است و تمامی موجودات به او نیاز دارند * نه زاییده است و نه زاده شده است * و برای او، هیچ کس هم کف و هم‌تا نمی‌باشد).

بزرگ است و تمامی موجودات به او نیاز دارند * نه زاییده است و نه زاده شده است * و برای او، هیچ کس هم کف و هم‌تا نمی‌باشد).

۱- ترجمه‌ی این سوره‌ها در اذکار صبح و شام آمده است.

۲- شیعیان حق جو برای دانستن وقت اذان عصر می‌توانند به نامه‌ی ۵۲ نهج البلاغه رجوع نمایند و زمان آن در نزد اهل سنت نیز معلوم است.

۳- هرکس هنگام صبح این آیه را بخواند، تا شب از جن محفوظ می‌ماند، و هرکس آن را شامگاه بخواند، تا صبح از جن محفوظ می‌ماند. الحاکم ۵۶۲/۱، و آل‌بانی در کتاب صحیح الترغیب والترهیب ۲۷۳/۱ آن را صحیح دانسته است، و به نسائی و طبرانی نسبت داده است، و گفته: اسناد طبرانی مطمئن است.

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (۱) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (۲) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (۳) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (۴) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (۵)» [الفلق] (به نام الله بسیار رحمتگر [برای تمام موجودات] و دائماً رحمتگر [برای مؤمنان]، بگو: پناه می‌برم به پروردگار سپیده دم * از شر آنچه آفریده است * و از شر تاریکی وقتی فرا می‌یوشاند * و از شر زنانی که در گره‌ها می‌دمند * و از شر حسود وقتی که حسادت می‌کند).

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (۱) مَلِكِ النَّاسِ (۲) إِلَهِ النَّاسِ (۳) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (۴) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (۵) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (۶)» [الناس] (به نام الله بسیار رحمتگر [برای تمام موجودات] و دائماً رحمتگر [برای مؤمنان]، بگو پناه می‌برم به پروردگار انسانها * فرمانروای انسانها * معبود و پرستش شونده‌ی برحق انسانها * از شر وسوسه‌های به سرعت دور شونده * [که] از طرف کسانی صورت می‌گیرد که در سینه‌های انسانها آن را القاء می‌کنند * که شامل جنها و انسانها می‌باشند) [این سوره‌ها سه بار خوانده شود، بدین صورت که یکبار هر سه سوره خوانده شود و بعد دوباره از اول و بعد دوباره از اول].^{۱)}

«أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ اللَّهُ (۳) وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ (۳)، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَسَوْءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ»^(۴).

«ما و تمام جهانیان، شب را برای خدا به صبح رسانیدیم، و حمد از آن خداست، هیچ معبود برحق، جز الله که یکتاست و شریکی ندارد وجود ندارد. پادشاهی و حمد فقط از آن اوست و او بر هر چیزی قادر است. الهی! من خیر آنچه در این روز است و خیر آنچه بعد از آن است را از تو می‌طلبم، و از شر آنچه که در این روز و ما بعد آن، وجود دارد، به تو پناه می‌برم. الهی! من از تبلی و زمین‌گیری‌های پیری به تو پناه می‌برم، بار الها! من از عذاب آتش جهنم و عذاب قبر به تو پناه می‌برم.»

«اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا (۵)، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ»^(۶). «بار الها! با لطف تو صبح کردیم، و با عنایت تو به شب رسیدیم، و به خواست تو زنده‌ایم، و به خواست تو می‌میریم، و رستاخیز ما بسوی تو است.»

۱- هرکس این آیات را سه مرتبه هنگام صبح و شامگاه بخواند از هر چیز کفایتش می‌کند. أبو داود ۳۲۲/۴ و الترمذی ۵۶۷/۵ ونگا: صحیح الترمذی ۱۸۲/۳.

۲- شامگاه بجای جمله فوق می‌فرمود: «أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ اللَّهُ» (شام نمودیم و محل پادشاهی برای الله شام نمود).

۳- شامگاه بجای جمله‌ی فوق می‌فرمود: «رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا» (پروردگارا! خیری که در این شب وجود دارد و خیر بعد از آن را از تو می‌خواهم و از شر آنچه در این شب وجود دارد و شر آنچه بعد از آن وجود دارد، به تو پناه می‌برم).

۴- مسلم ۲۰۸۸/۴.

۵- شامگاه می‌فرمود: «اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ» (یا الله! با لطف تو شام نمودیم و با عنایت تو به صبح رسیدیم، و توسط تو زنده مانده‌ایم و توسط تو می‌میریم و بازگشت به سوی توست).

۶- الترمذی ۴۶۶/۵ ونگا: صحیح الترمذی ۱۴۲/۳.

«اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، ابُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأُبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ»^(۱).

«الهی! تو پروردگار من هستی، بجز تو معبود و پرستش شونده‌ی برحق دیگری نیست، تو مرا آفریدی، و من بنده‌ی تو هستم، و من بر پیمان و وعده‌ام با تو بر حسب توانایی خود، پایبند هستم، و از شر آنچه که انجام داده‌ام به تو پناه می‌برم، به نعمتی که به من عطا فرموده‌ای، اعتراف می‌کنم، و به گناهم اقرار می‌نمایم، پس مرا ببخشای، چرا که بجز تو کسی گناهان را نمی‌بخشاید».

«اللَّهُمَّ إِنِّي لَصَبِيحٌ^(۲) أَشْهَدُكَ وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ وَأَنْ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ»^(۳). [این دعا (۴) بار خوانده شود]. «الهی! من در این صبح گاه، تو را و حاملان عرش و تمام فرشتگان و کلیه مخلوقات تو را گواه می‌گیرم بر این که تو الله هستی، بجز تو معبود و پرستش شونده‌ی برحق دیگری وجود ندارد، تو یگانه هستی و شریکی نداری، و محمد [ﷺ] بنده و فرستاده‌ی تو می‌باشد».

«اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ»^(۴). «الهی! هر نعمتی که در این صبح، شامل حال من یا یکی از مخلوقات شده، از طرف تو بوده است، تو یکتا هستی [و] شریکی نداری، پس ستایش و شکر از آن تو است».

«اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدْنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»^(۵).

«بار الها! در بدنم عافیت ده، بار الها! در گوشم عافیت ده، بار الها! در چشمم عافیت ده! بجز تو معبود و پرستش شونده‌ی برحق دیگری وجود ندارد، از کفر و فقر به تو پناه می‌برم، از عذاب قبر به تو پناه می‌برم، بجز تو معبود و پرستش شونده‌ی برحق دیگری وجود ندارد».

«حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ»^(۶).

«الله برای من کافی است، بجز او معبود و پرستش شونده‌ی برحق دیگری نیست، فقط^۷ بر او توکل می‌کنم و او پروردگار عرش

۱- هرکس شامگاه آن را با یقین بگوید و در آن شب بمیرد، و یا صبح بگوید و در همان روز بمیرد به بهشت وارد می‌شود. البخاری ۱۵۰/۷.

۲- شامگاه گفته شود: «اللَّهُمَّ إِنِّي لَأَمْسِيْتُ» (یا الله! من شام نمودم).

۳- هر کس صبح و شامگاه این دعا را چهار بار بخواند، الله تعالی او را از آتش نجات می‌دهد. أبو داود ۳۱۷/۴، و البخاری در کتاب: الأدب المفرد شماره‌ی ۱۲۰۱، و النسائی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی ۹، و ابن السنی با شماره‌ی ۷۰، و شیخ ابن باز در کتاب: (تحفة الأخیار ص ۲۳) سند النسائی و ابی داود را حسن دانسته است.

۴- هرکس این دعا را در هنگام صبح بخواند، شکر آن روز را ادا کرده است، و هرکس شامگاه آن را بخواند، شکر آن شب را ادا نموده است. أبو داود ۳۱۸/۴، و النسائی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی ۷، و ابن السنی شماره‌ی ۴۱ و ابن حبان در کتاب: «موارد» شماره‌ی ۲۳۶۱، و ابن باز در کتاب: (تحفة الأخیار ص ۲۴) سندش را تحسین نموده است.

۵- أبو داود ۳۲۴/۴، و أحمد ۴۲/۵ و النسائی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی ۲۲، و ابن السنی شماره‌ی ۶۹، و البخاری در کتاب: الأدب المفرد و علامه ابن باز در کتاب: (تحفة الأخیار ص ۲۶) سندش را تحسین نموده است.

۶- هرکس این دعا را صبح و شامگاه هفت بار بخواند الله تعالی امور مهم دنیا و آخرتش را کفایت می‌کند. ابن السنی شماره‌ی ۷۱ با سند مرفوع، و أبو داود ۳۲۱/۴، و شعیب و عبدالقادر الأرنؤوط اسنادش را صحیح می‌دانند. نگا: زاد المعاد ۳۷۶/۲.

۷- چون جار و مجرور بر خلاف اصل مقدم گشته است، معنای تخصیص می‌دهد.

بزرگ است». [این دعا هفت مرتبه خوانده شود].

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ، وَأَهْلِي، وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعِظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي»^(۱).

«الهی! عفو و عافیت دنیا و آخرت را از تو می خواهم. بار الها! عفو و عافیت دین، دنیا، خانواده و مالم را از تو مسألت می نمایم. بار الها! عیوب مرا بیوشان و ترس مرا به ایمنی مبدل ساز! الهی! مرا از جلو، پشت سر، سمت راست و چپ و بالای سرم، محافظت بفرما، و به بزرگی و عظمت تو پناه می برم از این که بطور ناگهانی از طرف پایین کشته شوم».

«اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِيكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ»^(۲). «بار الها! ای داندۀ نهران و آشکار، آفریدگار آسمانها و زمین، پروردگار و مالک هر چیز، من گواهی می دهم که بجز تو، معبود برحق دیگری نیست، از شر نفس و از شر شیطان و دام فریبش، و از اینکه خود مرتکب کار بدی شوم و یا به مسلمانی، بدی برسانم، به تو پناه می برم».

«بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»^(۳).

«به نام الله، کسی که با نام وی هیچ چیز نه در زمین و نه در آسمان، گزند نمی رساند، و او شنوای و داناست».

«رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ [ﷺ] نَبِيًّا وَرَسُولًا»^(۴). [سه بار خوانده شود].

«به ربوبیت الله، و به داشتن دین اسلام، و پیامبری محمد [ﷺ] راضی و خشنود هستم».

«يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ»^(۵). «ای زنده و پا برجا! به وسیله رحمت تو از تو فریاد خواهی می کنم، همه ی امورم را اصلاح بفرما، و مرا به اندازه ی یک چشم به هم زدن به حال خود رها مکن!».

«أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ»^(۶)، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ^(۷): فَتَحَهُ، وَنَصَرَهُ، وَنَوَّرَهُ، وَبَرَكَّتْهُ، وَهَدَاهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ»^(۸).

۱- أبو داود و ابن ماجه ونگا: صحيح ابن ماجه ۳۳۲/۲.

۲- الترمذی و أبوداود. ونگا: صحيح الترمذی ۱۴۲/۳.

۳- هرکس سه بار در وقت صبح و سه بار در شامگاه این دعا را بخواند هیچ چیزی به او ضرر نمی رساند. أبوداود ۳۲۳/۴ و الترمذی ۴۶۵/۵ و ابن ماجه و أحمد. ونگا: صحيح ابن ماجه ۳۳۲/۲ و علامه عبدالعزیز بن باز در کتاب (تحفة الأخیار ص ۳۹) سندش را حسن دانسته است.

۴- هرکس این دعا را سه بار در صبح و سه بار در شامگاه بخواند بر الله حق می شود که در روز قیامت او را راضی کند. أحمد ۳۳۷/۴ و النسائی در کتاب:

عمل اليوم والليلة شماره ۴، و ابن السنی شماره ی ۶۸ و أبوداود ۳۱۸/۴ و الترمذی ۴۶۵/۵ و عبدالعزیز بن باز در کتاب: (تحفة الأخیار ص ۳۹) سندش را حسن می داند.

۵- الحاكم و سندش را صحيح دانسته، و الذهبی با ۵۴۵/۱ با او موافقت کرده است، ونگا: صحيح الترغيب والترهيب ۲۷۳/۱.

۶- شامگاه گفته شود: «أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ» (ما و محل پادشاهی برای الله پروردگار جهانیان شام نمودیم).

۷- شامگاه گفته شود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ» (یا الله من از تو خیر این شب).

۸- أبو داود ۳۲۲/۴ و شعيب و عبدالقادر الأرناؤوط در تحقيق كتاب زاد المعاد ۲۷۳/۲ سندش را حسن دانسته اند.

«ما و محل فرمانروایی، برای الله که پروردگار جهانیان است، شب را صبح نمودیم. بار الها! من از تو خوبی امروز، [یعنی] پیروزی، یاری، نور، برکت و هدایتش را مسألت می‌نمایم از بدی آنچه امروز و بعد از آن، پیش می‌آید، به تو پناه می‌برم».

«أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ^(۱)، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ [ﷺ]، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ»^(۲). «ما بر فطرت اسلام، کلمه‌ی اخلاص، دین پیامبرمان محمد [ﷺ] و آئین پدرمان ابراهیم؛ صبح کردیم، [همان ابراهیمی که] فقط به سوی حق، تمایل داشت و تسلیم امر [الله تعالی] بود، و از مشرکان نبود».

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».^(۳) [ده بار بخواند] و هنگام کسالت، یک بار خوانده شود^(۴). «بجز الله معبود بر حق دیگری وجود ندارد، یکتاست و شریکی ندارد، پادشاهی از آن اوست، و شکر و ستایش برای اوست و او بر هر چیزی توانا است».

«سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ: عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ».^(۵) [هنگام صبح، سه بار بخواند] «تسبیح و پاکی الله و ستایش او را به تعداد آفریدگانش و به اندازه‌ی خشنودی‌اش و سنگینی عرشش و جوهر سخنانش، بیان می‌نمایم».

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا».^(۶) [هنگام صبح آنرا بخواند] «بار الها! از تو علم سودمند، رزق پاک و عمل مقبول مسألت می‌نمایم».

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»^(۷). «به تمامی سخنان الله پناه می‌برم از شر آنچه آفریده است».

«اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ»^(۸) «بار الها! بر پیامبرمان محمد [ﷺ] سلام و درود بفرست».

۱- شامگاه می‌فرمود: «أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ» (بر فطر اسلام روز را به شب رساندیم).

۲- أحمد ۴۰۶/۳ و ۴۰۷ و ابن السنی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی ۳۴ و نگا: صحیح الجامع ۲۰۹/۴.

۳- النسائی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی ۲۴ و نگا: صحیح الترغیب والترهیب ۲۷۲/۱، و کتاب: [تحفة الأخیار] اثر شیخ ابن باز ص ۴۴، و نگا: فضیلت آن در حدیث شماره‌ی (۲۵۵) همین کتاب.

۴- أبوداود ۳۱۹/۴ و ابن ماجه وأحمد ۶۰/۴ و نگا: صحیح الترغیب والترهیب ۲۷۰/۱، صحیح أبوداود ۹۵۷/۳، و صحیح ابن ماجه ۳۳۱/۲ و کتاب زاد المعاد ۳۷۷/۲.

۵- مسلم ۲۰۹۰/۴.

۶- ابن السنی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی ۵۴، و ابن ماجه شماره‌ی ۹۲۵ و عبدالقادر وشعیب الأرنؤوط در تحقیق کتاب: زاد المعاد ۳۷۵/۲ سندش را حسن دانسته‌اند.

۷- هر کس شامگاه سه مرتبه آن را بخواند سختی‌های آن شب به او ضرری نمی‌رساند. أحمد ۲۹۰/۲ و النسائی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی ۵۹۰ و ابن السنی شماره‌ی ۶۸، و نگا: صحیح الترمذی ۱۸۷/۳، و صحیح ابن ماجه ۲۶۶/۲ و تحفة الأخیار ص ۴۵.

۸- متفق علیه.

۹- منظور از سخنان الله تعالی، اراده‌های وی می‌باشد، زیرا الله متعال وقتی می‌خواهد اتفاقی بیافتد یا چیزی آفریده شود، می‌فرماید: «بشو» و در نتیجه‌ی آن فرمان، آن اتفاق صورت می‌پذیرد.

۱۰- هر کس صبح (۱۰) بار، و شامگاه (۱۰) بار بر من درود بفرستد، روز قیامت شفاعت من شامل حالش می‌شود. الطبرانی با دو سند که یکی از آن مورد اعتماد است، نگا: مجمع الزوائد ۱۲۰/۱۰ و صحیح الترغیب والترهیب ۲۷۳/۱.

۱۱- متفق علیه.