

رمضان

سرآغاز تغییر

به قلم: عبدالله محمد ارمکی

فهرست موضوعات:

مقدمه..... ۳
استفاده از رمضان..... ۷
اصلاح نیت و عزمی جزم ۱۱
برنامه ریزی برای رفع کاستی ها ۱۳
اولًا: شناخت کاستی ها ۱۳
ثانیًا: علاج کاستی ها ۱۵
(۱) رفع کاستی ها در پایبندی به اذکار نبوی ۱۷
(۲) رفع کاستی ها در پایبندی به ادعیه نبوی ۱۸
(۳) رفع کاستی ها در پایبندی به نمازهای سنت ۲۰
(٤) رفع کاستی ها در پایبندی به تلاوت قرآن ۲۳
(٥) رفع کاستی ها در پایبندی به روزه های سنت ۲٤
برنامه ریزی برای روزهای رمضان ۲۹
اولًا: از اذان صبح تا طلوع خورشید ۲۹
ثانیًا: از طلوع خورشید تا غروب خورشید ۳۳
ثالثًا: از افطار تا سحر ۳۸
ادعیه جامع نبوی..... ..... ٤۷

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدّمه

الحمد لله رب العالمين، والعاقبة للمتقين، والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا محمد، وعلى آله وصحبه ومَن اهتدى بهَديه إلى يوم الدين. أما بعد ...

ماه مبارک رمضان ماه ایمان است، ماهی است که دلهای مؤمنین را از غبار مادیت می زداید و آن را به عطر معنویت آراسته می نماید.

رمضان ماهی است که رسول الله صلّی الله علیه وسلّم آن را (مبارک) توصیف نموده، و این برکت را می توان در لحظه لحظه این ماه به وضوح مشاهده نمود.

از آثار این برکت تحوّل و دگرگونی و تغییری است که در قلب و ایمان واعمال هر شخص مؤمن و روزه دار رخ

می دهد، و از آنجایی که انسان مؤمن به دنبال صید فرصت های نیک است، شایسته است این تحوّل و دگرگونی را غنیمت شمرده، و آن را نقطه ی آغازی برای تغییر در اعمال و رفتار و عبادات خویش قرار دهد.

و این امر نیازمند برنامه ریزی و تنظیم است، بدین گونه که ابتدا انسان نواقصی که در عبادات او یا در پایبندی و التزامش وجود دارد را بشناسد، و سپس برای رفع آن تلاش کند، و با اخلاص و توکّل بر الله وتصمیمی قاطع، با خود عهد کند که رمضانِ هر سال یک یا چند سنت یا عبادتی که در زندگی روزانه ی او وجود ندارد یا به آن پایبند نیست را زنده کند و به آن پایبند شود و آن را جزو عبادت های روزانه خویش قرار دهد.

بدین منظور و در این باره این مقاله مختصر را نگاشتم که شامل دو قسمت می باشد:

اول: برنامه ریزی برای شناخت کاستی ها در پایبندی به

عبادات، و سپس رفع آن.

و دوم: برنامه ای برای روزهای ماه مبارک رمضان، که به معرفی مهمترین سنت های روزانه می پردازد.

و در این مختصر تنها به پایبندی به سنت ها اکتفا نموده، و از فرایض صحبتی نکرده ام، چرا که امر فرایض عظیم تر از آن است که برای پایبندی به آن برنامه ریخته شود، بلکه بر شخص واجب است که فرایض را به صورت کامل در زندگی خود پیاده کند، و به آن پایبند باشد، و این بس که در حدیثی قدسی، الله عزوجل می فرماید: «وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ». محبوب ترین چیز نزد من که بنده ام به وسیله آن به من نزدیک شده، اموری است که بر او فرض نمودم[1].

ودر پایان پوزش می طلبم اگر اشتباه و سهوی در این نوشته ها پیش آمده، زیرا این مقاله را با استعجال در ساعاتی از روزهای دو شنبه و سه شنبه ٢٣ و ٢٤ شعبان

(١) روایت بخاری (٦٥٠٢) از ابو هریرة رضی الله عنه.

۱٤۳۷ به رشته تحریر در آوردم، و از الله عزوجل می خواهم اخلاص در گفتار و کردارم را نصیبم فرماید، و از گناهانم در گذرد، وصلی الله علی سیدنا محمد وعلی آله وصحبه أجمعین، والحمد لله رب العالمین.

عبد الله محمد الأرمکی



استفاده از رمضان

در فضایل روزه و رمضان و مسائل متعلق به آن آیات و احادیث بسیاری وجود دارد، که بیان آن در این مختصر نمی گنجد، و اکتفا می کنم به چند حدیث که تلنگری است برای انسان مؤمن، که مبادا غفلت بر او چیره گشته و از رمضان آنگونه که شایسته ی استفاده است، استفاده نکند.

رمضان منحصر به یک ماه نیست، بلکه نیاز به آمادگی دارد، و این آمادگی بر خلاف تصوّر رایج آمادگی ظاهری و مادّی نیست، بلکه آمادگی برای عبادت در رمضان می باشد که سبب حصول غنیمتی برای مؤمن خواهد بود، از ابو هریرة رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلّی الله علیه وسلّم فرمودند: «بِمَحْلُوفِ رَسُولِ اللهَّ مَا أَتَى عَلَى الْمُسْلِمِينَ شَهْرٌ خَيْرٌ لَهُمْ مِنْ رَمَضَانَ، وَلَا أَتَى عَلَى الْمُنَافِقِينَ شَهْرٌ شَرٌّ لَهُمْ مِنْ

رَمَضَانَ، وَذَلِكَ لِمَا يُعِدُّ الْمُؤْمِنُونَ فِيهِ مِنَ الْقُوَّةِ لِلْعِبَادَةِ، وَمَا يُعِدُّ فِيهِ الْمُنَافِقُونَ مِنْ غَفَلَاتِ النَّاسِ وَعَوْرَاتِهِمْ، هُوَ غُنْمُ الْمُؤْمِنُ».

به الله قسم که بهتر از رمضان هیچ ماهی بر مسلمانان نیامده است، و بر منافقان نیز هیچ ماهی بدتر از رمضان نیامده است. و این بدین سبب است که مؤمنین توان و نیروی خود را برای عبادت در آن آماده می کنند، در حالیکه منافقین (به دنبال) غفلت و اشتباهات و کشف عیوب و اسرارِ مردم (خواهند بود و منافقین در حقیقت این امور) را (برای رمضان) آماده می کنند. و (رمضان) غنیمتی است برای مؤمن[1].

به این قسمت از حدیث توجه فرمایید: «يُعِدُّ الْمُؤْمِنُونَ فِيهِ مِنَ الْقُوَّةِ لِلْعِبَادَةِ»، یعنی مؤمنین توان و نیروی خود را برای عبادت در آن آماده می کنند. پس رمضان نیاز به آمادگی قبلی دارد، نه آمادگی ظاهری فقط که آمادگی برای ازدیاد معنویت، و برای کثرت عبادت وحصول تقوای بیشتر.

پس رمضان فرصتی است برای تجدید و تقویت ایمان، و

(١) روایت احمد (٧١٤٨) و ابن خزیمه (١٨٨٤)، و در صحت آن اختلاف است، اما ابن خزیمه واحمد شاکر آن را صحیح دانسته اند.

فرصتی است برای زنده نمودن عباداتی که به نحوی التزام به آن در زندگی انسان کم رنگ گشته است، بنابر این در رمضان نیز انسان باید هوشیار و آگاه باشد که مبادا اوقات او به هدر برود، زیرا غفلت واستفاده بهینه نکردن از فرصت های رمضانی، خواری و ذلت را در برخواهد داشت، از ابو هریرة رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلّی الله علیه وسلّم فرمودند: «رَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ دَخَلَ عَلَيْهِ رَمَضَانُ ثُمَّ انْسَلَخَ قَبْلَ أَنْ يُغْفَرَ لَهُ». ذلیل و خوار باد کسی که رمضان آمد و به پایان رسید و مورد آمرزش و مغفرت قرار نگرفت[1].

وبه خاطر اهمیت استفاده از تمام شب های رمضان و مشغول بودن به عبادت در این ماه مبارک، الله عزوجل وقت دقیق شب قدر را از امت محمد صلّی الله علیه وسلّم پوشیده نگه داشته، تا اینکه انسان مؤمن همه ی شب های دهه ی آخر رمضان را به عبادت مشغول شود، و کسی که آن را با غفلت یا تنبلی از دست بدهد رسول الله صلّی الله علیه وسلّم آن را

(١) روایت ترمذی (٣٥٤٥)، و ایشان آن را صحیح می داند.

محروم وصف نموده است، ابو هريرة رضی الله عنه می گويد: هنگامی که رمضان فرا می رسيد رسول الله ﷺ فرمود: «قَدْ جَاءَكُمْ رَمَضَانُ، شَهْرٌ مُبَارَكٌ، افْتَرَضَ اللهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ، تُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ، وَتُغَلُّ فِيهِ الشَّيَاطِينُ، فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا، فَقَدْ حُرِمَ». همانا رمضان بر شما فرارسيد، ماهی است مبارک (الله آن را بر ما و شما مبارک گرداند)، الله روزه اش را بر شما فرض نموده، در اين ماه درهای آسمان گشوده شده، و درهای دوزخ بسته می شوند، و شياطين سرکش به زنجير کشيده می شوند، در اين ماه شبی وجود دارد که از هزار ماه بهتر است، هر کس از خير (و ثواب ومغفرت در) اين شب محروم شد به تحقيق که (از هر خيری) محروم شده است[1].

با توجه به احاديث ذکر شده، استفاده از فرصت های رمضانی از ابتدا تا انتهای اين ماه ادامه دارد، پس مبادا رمضانمان را با غفلت سپری کنيم.

(١) روايت احمد (٧١٤٨) و نسائی (٢١٠٦)، و آلبانی آن را صحيح می داند.



اصلاح نیت و عزمی جزم

اولین گام برای خودسازی و اصلاح، اخلاص می باشد، زیرا قبول اعمال به نیت انسان بستگی دارد، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «إنما الأعمال بالنیات» همانا اعمال به نیت ها بستگی دارد.

والله عزوجل به قلوب واعمالمان می نگرد نه به صورتها و به اجسام وبه اموالمان، پس قلوب و اعمالمان را خالص برای الله عزوجل قرار دهیم.

سپس عزمان را جزم کنیم برای شروع در بهبود وضع عباداتمان، الله عزوجل می فرماید: (فإذا عزمت فتوکل علی الله) هرگاه تصمیم قطعی گرفتی پس برا الله توکل کن. و رسول الله صلّی الله علیه وسلّم فرمودند: «احْرِصْ عَلَی مَا

يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ» بر آنچه به تو نفعی می رساند حریص باش، و از الله کمک بخواه[۱].

(۱) روایت مسلم (۲٦٦٤).









مطلب اول

برنامه ریزی برای رفع کاستی ها

مهمترین وسیله برای رسیدن به هدف، برنامه ریزی برای آن می باشد.

چه بسا انسان برای بسیاری از امور دنیوی خود به طور دقیق برنامه ریزی نموده، اما چنین توجه و اهتمامی برای امور دینی و عبادات متأسفانه کمتر دیده می شود، بلکه کمتر شخصی به خود زحمت یادگیری ذکر یا دعا یا ادبی از آداب اسلامی می دهد.

در صورتیکه امور دین مقدّم بر امور دنیاست، آنچه را انسان بیاموزد و به آن عمل کند باقی خواهد ماند و در آخرت او را سود خواهد بخشید، امّا دنیا و هر آنچه در آن است فناشدنی است.

در راستای برنامه ریزی، کاستی ها را از دو ناحیه بیان خواهم کرد:

اولًا: شناخت کاستی ها

برادر و خواهر گرامی، نمی توان بدون تشخیص بیماری،

دارویی را تجویز کرد، شناختِ نقص و کاستی مهم ترین گام در برطرف کردن آن است.

قبل از رمضان ساعاتی را با خود خلوت کن، قلم و کاغذی را در دست بگیر.

عبادات روزانه (اعمّ از فرایض، سنت ها، نمازها، اذکار، ادعیه و ...) را درذهن خود مرور کن و مقدار پایبندی ات را به این عبادات یاد داشت کن.

به یکی از نتایج زیر خواهی رسید:

(١) درباره ی این عبادت چیزی نمی دانید یا اطلاع کافی ندارید.

(٢) درباره ی آن عبادت می دانید ولی هنوز در برنامه ی عبادات شما نیست.

(٣) اعمال وعباداتی که در برنامه ی عبادی شما وجود دارند، اما در التزام و پایبندی و مداومت بر آن نقص است.

(٤) اعمال و عباداتی که بحمد الله در زندگی شما وجود دارند و به آن پایبندید.

سعی کنید این موارد را نزد خود یادداشت کنید ویا حداقل به ذهن بسپارید.

همه ی این موارد نیاز به برنامه ریزی دارد، برای رفع کاستی

ها در مورد اول و دوم و سوم، و برای بهبود و پیشرفت در مورد چهارم.

ثانیًا: علاج کاستی ها

در این قسمت دوباره تأکید می کنم بر تأثیرِ مهمّ دو عنصر: اخلاص قلبی و عزم جزم، برای شروع در رفع کاستی ها.

سعی کنید این دو عنصر را در خود تقویت کنید.

وتوجه داشته باشید که برای رفع کاستی ها در نظر گرفتن چند امر بسیار مهم است:

(۱) به اندازه ی توان عبادت کن.

(۲) عزم جزم بر مداومت آن عمل داشته باش.

(۳) اندک اندک شروع کن، و عجله نکن.

شرایط زندگی، کار، مشغولیت خود را در نظر بگیر، و سپس بر انجام و مداومت بر یک سنت تصمیم بگیر، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ، خُذُوا مِنَ الأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ، فَإِنَّ اللهَّ لاَ يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا». ای مردم! به اندازه ی توانتان اعمال را انجام دهید، زیرا الله عزوجل (از قبول اعمالتان و از اعطای ثواب بر اعمالتان) خسته نمی شود تا اینکه خودتان (از

انجام اعمال و عبادات) خسته شوید[١].

و این حدیث نبوی را پیش روی خود قرار دهید که «محبوب ترین اعمال نزد الله با دوام ترین آنهاست، هر چند آن عمل اندک باشد»[٢].

(٤) هر رمضان یک یا چند سنت را به سنت های روزانه خود اضافه کن.

ماه مبارک رمضان بهترین زمان برای شروع تغییر و برنامه ریزی برای رفع کاستی ها در التزام به سنت هاست، و لهذا قبل از رمضان هدف خود را مشخص کن، و اعمالی را که قرار است از امسال به برنامه ی عبادت روزانه خود اضافه کنی در نظر داشته باش.

و لازم به ذکر است که کسی که در مورد سنتی آگاهی کافی ندارد، به کتبی که در این باره تألیف شده اند مراجعه کند، یا از اهل علم در این باره بپرسد.

اکنون به برخی از مهم ترین سنت های روزانه می پردازم، و به نکاتی پیرامون شیوه ی پایبندی به آنها اشاره می کنم.

---

(١) متفق علیه: بخاری (٥٨٦١)، و مسلم (٧٨٢).

(٢) متفق علیه: بخاری (٦٤٦٤)، و مسلم (٧٨٣).

(۱) رفع کاستی ها در پایبندی به اذکار نبوی

اهتمام و التزام به اذکار نبوی یکی مؤثرترین گزینه ها در زندگی معنوی و ایمانی شخص می باشد، و شایسته است که انسان مؤمن در حد توان سعی در حفظ و عمل به این اذکار نماید.

اذکار به دو دسته تقسیم می شوند:

دسته ی اول: اذکار مطلق (بدون تقیید آن به وقت یا جای خاصی)

که مهمترین آنها (سبحان الله)، (الحمد لله)، (لا إله إلا الله)، (الله أكبر)، (لا حول ولا قوة إلا بالله)، و استغفار است.

دسته ی دوم: اذکار مقیّد (به مکان یا زمان یا حالت خاصی)

همانند اذکار وارده در صبحگاه و شامگاه، اذکار پس از نمازهای فرض، اذکار قبل از خواب، و غیره.

و بدون شک این اذکار فضایل زیادی نیز دارند که بیان آن در این مختصر نمی گنجد، و برای شناخت آن به کتبی که در این باره تألیف شده اند مراجعه شود.

اما بهترین روش برای زنده کردن اذکار نبوی در زندگی روزانه این است که برنامه ریزی شود، –حتی اگر این برنامه چند سال به طول انجامد–، و هر رمضان تعدادی از این اذکار را یاد گرفته و

به برنامه خود اضافه کند.

توجه داشته باشیم که خواندن اذکار یا ادعیه مستلزم حفظ نیست، بلکه می توان از کتاب خواند یا بر روی برگه ای نوشت و همراه خود داشت، و با پایبندی بر این کار پس از مدت اندکی شخص آن اذکار را حفظ خواهد کرد.

(۲) رفع کاستی ها در پایبندی به ادعیه نبوی

بر کسی پوشیده نیست که دعا یکی از مهمترین عبادات می باشد، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «هیچ چیز نزد الله گرامی تر از دعا نیست»[۱].

و دعا به هر زبان و به هر صیغه ای جایز است، اما بدون شک دعاهای رسول الله صلّی الله علیه وسلّم و اموری را که ایشان از الله طلب نموده اهمیت به سزایی در رفع معنویت انسان دارد، ولهذا شایسته است که انسان دعاهای نبوی را هر چه بیشتر در دعاهای روزانه اش بگنجاند.

ودعاهای نبوی نیز همانند اذکار به دو دسته تقسیم می شوند:

دسته ی اول: دعاهای مطلق (بدون مقید کردن آن به زمان یا

(۱) روایت ترمذی (۳۳۷۰) و ابن ماجه (۳۸۲۹)، و آلبانی آن را حسن دانسته.

مکان یا حالت مشخصی)

که تعداد این دعاها بسیار زیاد است، و هر شخص سعی کند مهم ترین و جامع ترین دعاها را انتخاب کرده و آن را به دعاهای روزانه اش بیفزاید.

دسته ی دوم: دعاهای مقید (به مکان یا زمان یا حالت خاصی)

واین دسته نیز تعداد زیادی دارد که لازم است شخص کتبی که در این باره تألیف شده را مطالعه نماید، و اندک اندک این ادعیه را در زندگی روزانه خود بگنجاند.

توجه: مقیّد کردن ذکر یا دعایی به زمان یا مکان یا حالت مشخصی نیازمند به دلیل از قرآن و سنت رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می باشد.

و برای رفع کاستی های ادعیه ی نبوی نیز همانند اذکار برنامه ای ریخته شود –حتی اگر طولانی مدت باشد– و بر اساس توان بعد از مدتی یک یا چند دعا را به برنامه ی عبادت روزانه خود بیفزاییم.

ابتدا نگاهی به ادعیه ی روزانه ای که می خوانیم بیندازیم، آنها را یادداشت کنیم، که چند دعای نبوی در دعاهای روزانه مان وجود دارند، و سپس این عدد را به مرور اضافه کنیم، و سعی کنیم ابتدا از دعاهای جامع نبوی –یعنی دعاهایی که مختصر اما

معانی زیادی را در بر دارند- شروع کنیم.

باید توجه داشت که یاد گرفتن و انجام دادن اذکار و ادعیه ی مقیّد بر اذکار و ادعیه مطلق مقدّم است.

(۳) رفع کاستی ها در پایبندی به نمازهای سنت

نمازهای سنت انواع متعددی دارند که به صورت مختصر آن را ذکر خواهم کرد:

نمازهای سنت رواتب (سنت قبلیه و بعدیه نمازهای فرض):

تعداد این نمازها ۱۲ رکعت می باشد، ورسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: « هرکس در شبانه روز ۱۲ رکعت نماز سنت بخواند، خانه ای در بهشت برای او ساخته می شود»[۱]، و این ۱۲ رکعت به ترتیب زیر می باشند: ۲ رکعت قبل از صبح، ٤ رکعت قبل از ظهر، ۲ رکعت بعد از ظهر، ۲ رکعت بعد از مغرب و ۲ رکعت بعد از عشاست.

توجه: قبل از نماز عصر و نماز مغرب و نماز عشا نیز نماز سنت وجود دارد امّا مؤکده نیستند.

و اگر شخصی به این نمازها پایبند نیست می تواند از رمضان

(۱) روایت مسلم (۷۲۸) از ام المؤمنین ام حبیبه رضی الله عنها.

امسال برای پایبند شدن به آنها عزم خود را جزم کند، و این رمضان شروعی برای پایبندی به آنها باشد.

اگر شخص بتواند همه را شروع کند وبه آن پایبند باشد که بسیار خوب، وگرنه می تواند که به مرور آنها را کامل کند، بدین صورت که مثلا چند ماه بر دو رکعت نماز قبل از ظهر پایبند باشد، و سپس دو رکعت بعد از ظهر را به نمازهایش بیفزاید، و بدین صورت تا اینکه همه ی سنت های راتبه را کامل کند.

نماز ضحی:

یکی از نمازهای سنت بسیار مهم است، که حداقل آن ۲ رکعت می باشد، و از نظر بسیاری از علما حد اکثر آن ۸ رکعت، و عده ای نیز ۱۲ رکعت گفته اند، و وقت آن از ۱۵ دقیقه بعد از طلوع خورشید تا اندکی قبل از اذان ظهر می باشد.

نماز اشراق دو رکعت بعد از ۱۵ دقیقه پس از طلوع خورشید است، که این نماز نیز اولین وقت نماز ضحی است.

و برای پایبندی به این نماز می توان از ۲ رکعت شروع کرد، و می توان سالانه یا پس از چند سال دو رکعت دو رکعت اضافه کرد، تا اینکه به ۸ یا ۱۲ رکعت برسد.

نماز شب:

رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «برترین نماز پس

از نمازهای فرض نماز شب می باشد»[۱]، وفضیلت های نماز شب خارج از حد این مختصر است.

حداقل نماز شب ۲ رکعت وحد اکثری ندارد، و بهتر است ۱۱ رکعت خوانده شود، ۸ رکعت نماز شب و ۳ رکعت وتر. ووقت آن از بعد از نماز عشا تا اذان صبح می باشد، وبهترین وقت آن پس از نیمه ی شب می باشد.

و احیای نماز شب در زندگی را می توان از وتر آغاز کرد، بدین صورت که ابتدا به ۳ رکعت نماز وتر پایبند شود، و پس از مدتی -هر چند طولانی- ۲ رکعت را اضافه کند، تا اینکه پس از چند سال به ۱۱ رکعت یا بیشتر برسد. واین نکته را باید در نظر داشت که نماز شب مستلزم طولانی خواندن زیاد نیست، بلکه در ابتدا می توان از سوره های کوتاه شروع کرد.

کسانی که همیشه به نماز شب پایبند هستند می توانند کیفیت آن را بهبود ببخشند، و این بهبودی را می توان از چند جنبه بیان کرد:

-در وقت نماز، مثلا اگر همیشه در ابتدای شب می خواندند، اندک اندک آن را به نیمه شب یا یک سوم آخرِ شب منتقل کنند.

-در طول نماز، اگر ابتدا نماز شب را با سوره های کوتاه می خواندند، اندک اندک آن را طولانی تر کنند.

---

(۱) روایت مسلم (۱۱۶۳) از ابو هریرة رضی الله عنه.

(٤) رفع کاستی ها در پایبندی به تلاوت قرآن

در سنت نبوی حدّ مشخص و معیّنی برای قرائت روزانه قرآن وارد نشده است، اما شایسته است که هر انسان مؤمن روزانه حزب مشخصی از قرآن را تلاوت کند.

برای این کار کسانی که اصلا تلاوت قرآن را در برنامه ندارند می توانند از یک یا چند صفحه شروع کنند، و پس از مدتی، آن را افزایش دهند، این برنامه حتی اگر چندین سال طول بکشد نیز اشکال ندارد، زیرا کسی که مثلًا هر رمضان یک برگ از قرآن را به قرائت روزانه اش اضافه می کند، پس از ۱۰ سال به یک جزء پایبند می شود، و این امری است بسیار مبارک.

و اما کسانی که به تلاوت قرآن پایبند هستند، سعی در افزایش مقدار قرائت روزانه شان کنند، مثلا اگر کسی به یک جزء پایبند می باشد، سعی کند هر رمضان یک صفحه را به آن اضافه کند، و اینگونه سعی در ارتقای کیفیت قرائت خود دهد، و اگر شخص بتواند که قرآن را در یک هفته ختم کند بسیار بهتر است، زیرا عمل بسیاری از سلف اینگونه بود، امام نووي می فرماید: «اکثریت سلف قرآن را در هفت شب ختم می کردند»، یعنی قرآن را به

هفت حِزب تقسیم کرده بودند، که به ترتیب زیر مي باشد:

حزب اول: سوره هاي (البقره)، (آل عمران)، (النساء).

حزب دوم: از سوره ي (المائده) تا سوره ي (التوبة).

حزب سوم: از سوره ي (يونس) تا سوره ي (النحل).

حزب چهارم: از سوره ي (الإسراء) تا سوره ي (الفرقان).

حزب پنجم: از سوره ي (الشعراء) تا سوره ي (يس).

حزب ششم: از سوره ي (الصافات) تا سوره ي (الحجرات).

حزب هفتم (حزب مفصّل): از سوره ي (ق) تا آخر قرآن[1].

توجه داشته باشیم که با عجله نمی توان این برنامه ها را اجرا نمود، بلکه با برنامه ای –هر چند دراز مدت– می توان به مرور آن را در زندگی اجرا نمود.

(۵) رفع کاستی ها در پایبندی به روزه های سنت

روزه های سنت نیز چند نوع هستند که به اختصار به آنها اشاره می کنم:

(۱) روزه هایی که سالانه تکرار می شوند، همانند روزه ی

(۱) روایت احمد (١٦١٦٦)، و ابو داود (١٣٩٣)، وابن ماجه (١٣٤٥)، از سیدنا أوس بن حذیفة رضی الله عنه. وامام ابن کثیر، وحافظ زین الدین عراقی، وحافظ ابن حجر آن را حدیثی (حسن) دانسته اند.

عرفه، روزه ی ۹ روز دهه ی ذی الحجه، روزه ی تاسوعا و عاشوراء، روزه ی شش روز شوّال.

(۲) روزه های که ماهیانه تکرار می شوند، که روزه ی ۳ روز در هر ماه می باشد. که روشهای مختلفی در سنت رسول الله صلّی الله علیه وسلّم وارد شده است، که عبارتند از:

روش اول: ایام بیض، یعنی روزهای سیزده و چهارده و پانزده هر ماهِ قمری[۱].

روش دوم: هر وقت از هر ماه، ابتدا، یا وسط، یا پایانِ هر ماه[۲].

روش سوم: سه روز ابتدای هر ماه[۳].

روش چهارم: دوشنبه و پنج شنبه در ابتدای ماه و دوشنبه ی هفته ی دومِ ماه[٤].

روش پنجم: دوشنبه ی ابتدای هر ماه سپس دو پنج شنبه ی بعد از آن[٥].

---

(۱) روایت تِرمِذی (۷٦۱) و نَسائی (۲٤۲۲) از ابو ذر رضی الله عنه، و امام ترمذی حدیث را (حَسَن) دانسته، و آلبانی آن را (حَسَنٌ صحیح) می داند.

(۲) روایت مسلم (۱۱٦۰) از ام المؤمنین عائشه رضی الله عنها.

(۳) روایت أبو داود (۲٤٥۰)، و تِرمذی (۷٤۲)، و نَسائی (۲٦۸۹) از ابن مسعود رضی الله عنه، و آلبانی آن را (حَسَن) دانسته.

(٤) روایت أبو داود (۲٤٥۱) از حفصة رضی الله عنها، و آلبانی آن را (حَسَن) دانسته.

(٥) روایت نَسائی (۲٤۱٤)، و آلبانی آن را (صحیح) دانسته.

(۳) روزه های هفتگی، که روزه ی دوشنبه و پنج شنبه می باشند.

وبرای رفع کاستی ها در پایبندی به روزه های سنت، ابتدا شخص با در نظر گرفتن شرایط کاری و جسمی خود سعی در گنجاندن این سنت ها در برنامه ی عبادات خود شود، و ابتدا آسان ترین را در حق خود انتخاب کند، و اندک اندک آنها را افزایش دهد.

به عنوان مثال کسی که تاکنون به هیچ روزه ی سنتی پایبند نبوده، از امسال تصمیم بگیرد که سالانه روزه ی عرفه، یا عاشورا، یا شش روز شوال را انجام دهد.

سپس به سراغ روزه های ماهیانه برود، بدین گونه که روزه ی ۳ روز در ماه را با هر روشی که برایش آسان تر است انجام دهد.

واینگونه سایر روزه ها نیز در زندگی خود زنده کند.

و سنت های دیگری نیز وجود دارند که نیاز به برنامه ریزی دارد، که إن شاء الله در آینده اضافه خواهم نمود.

نمونه ای از جدول پیشنهادی برای مهم ترین سنت ها روزانه

عبادات	عدم اطلاع کافی	عدم پایبندی	نقص در پایبندی	پایبندی کامل
نماز جماعت				
نمازهای سنت قبلیه وبعدیه				
اذکار و ادعیه صبحگاه وشامگاه				
اذکار وادعیه بعد از نمازهای فرض				
اذکار و ادعیه قبل از خواب				
اذکار و ادعیه غذا خوردن				
اذکار و ادعیه لباس پوشیدن				
اذکار و ادعیه قضای حاجت				
اذکار و ادعیه ورود و خروج از خانه				
نماز ضحی				
نماز شب و وتر				
تلاوت قرآن				
دعاهای نبوی				
روزه ی دوشنبه و پنج شنبه				
روزه ی ایام بیض				
....				
و عبادات دیگری که می توان به این برنامه اضافه نمود				



مطلب دوم
برنامه ریزی برای روزهای رمضان

در این قسمت برنامه ای پیشنهادی برای استفاده ی بهتر از رمضان را ارائه کنم، و قبل از شروع بار دیگر بر اخلاص تأکید می کنم، زیرا رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ». «هر کس رمضان را با ایمان (و اخلاص و تصدیق وعده های الهی) و انتظار اجر و پاداش از الله روزه بگیرد، گناهان گذشته اش مغفرت می شود»[1].

اولًا: از اذان صبح تا طلوع خورشید

بهتر است قبل از اذان یا همراه اذان در مسجد باشیم، و به

(١) متفق علیه: بخاری (٨٣) و مسلم (٠٦٧) از ابو هریرة رضی الله عنه.

یاد داشته باشیم که منتظر نماز بودن همانند در نماز بودن است، و دعای فرشتگان را به همراه دارد، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «أَحَدُكُمْ مَا قَعَدَ يَنْتَظِرُ الصَّلَاةَ، فِي صَلَاةٍ، مَا لَمْ يُحْدِثْ، تَدْعُو لَهُ الْمَلَائِكَةُ: اللهُمَّ اغْفِرْ لَهُ، اللهُمَّ ارْحَمْهُ». «یکی از شما تا زمانی که نشسته و منتظر نماز است، گویا در نماز است، تا وقتی که بی وضو نشده است، فرشتگان برای او دعا می کنند: یا الله او را بیامرز، یا الله او را مورد رحمت خود قرار بده»[۱].

سنت قبلیه ی صبح ۲ رکعت می باشد، که در رکعت اول خواندن سوره ی کافرون و در رکعت دوم خواندن سوره ی اخلاص سنت است[۲]، و به یاد داشته باشیم که رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «رَكْعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا». «۲ رکعت سنت فجر از دنیا و هر آنچه در آن است بهتر است»[۳]، و در حدیث دیگری می فرماید: «لَهُمَا أَحَبُّ إِلَيَّ

(۱) روایت مسلم (۹٤٦) از ابو هریرة رضی الله عنه.

(۲) روایت مسلم (۶۲۷) از ابو هریرة رضی الله عنه.

(۳) روایت مسلم (۷۲۵) از ام المؤمنین عائشه رضی الله عنها.

مِنَ الدُّنْيَا جَمِيعًا». «این ٢ رکعت نزد من از همه ی دنیا محبوب ترند»[١]، وام المؤمنین عائشة رضی الله عنها می گوید: «لَمْ يَكُنِ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى شَيْءٍ مِنَ النَّوَافِلِ أَشَدَّ مِنْهُ تَعَاهُدًا عَلَى رَكْعَتَيِ الفَجْرِ». «رسول الله صلّی الله علیه وسلّم بر هیچ کدام از نوافل همانند ٢ رکعت سنت قبل از صبح پایبندی نمی کردند»[٢]، و این ٢ رکعت قسمتی از ١٢ رکعتی است که با خواندن آنها خانه ای در بهشت برای انسان بنا می شود[٣].

بین اذان و اقامه را می توان مشغول به ذکر یا تلاوت قرآن یا دعا شد، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «لَا يُرَدُّ الدُّعَاءُ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ». «بین اذان و اقامه دعا رد نمی شود»[٤].

تکبیرة الأولی نماز صبح را با امام دریابیم، زیرا رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مَنْ صَلَّى لِلَّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا فِي

(١) روایت مسلم (٧٢٥) از ام المؤمنین عائشه رضی الله عنها.

(٢) روایت بخاري (١١٦٩) ومسلم (٧٢٤) از ام المؤمنین عائشه رضی الله عنها.

(٣) روایت مسلم (٧٢٨) از ام المؤمنین ام حبیبه رضی الله عنها.

(٤) روایت ابو داود (٥٢١)، وترمذی (٢١٢)، از انس بن مالک رضی الله عنه، و آلبانی آن را صحیح می داند.

جَمَاعَةٍ يُدْرِكُ التَّكْبِيرَةَ الأُولَى كُتِبَ لَهُ بَرَاءَتَانِ: بَرَاءَةٌ مِنَ النَّارِ، وَبَرَاءَةٌ مِنَ النِّفَاقِ». «هر کس خالصانه برای الله ٤٠ روز با جماعت نماز بخواند، به گونه ای که تکبیرة الأولی را دریابد، دو برائت نامه برای او نوشته می شود: برائت از آتش و برائت از نفاق»[١].

نماز صبح را با جماعت ادا کنیم، و به یاد داشته باشیم که رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللهِ». «هر کس نماز صبح را بخواند در ضمانت وامان از طرف الله است»[٢]، و همچنین می فرماید: «مَنْ صَلَّى الْعِشَاءَ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا قَامَ نِصْفَ اللَّيْلِ، وَمَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فِي جَمَاعَةٍ فَكَأَنَّمَا صَلَّى اللَّيْلَ كُلَّهُ». «هر کس نماز عشاء را با جماعت بخواند همانند کسی است که نیمی از شب را به نماز ایستاده، وهر کس نماز صبح را با جماعت بخواند همانند کسی است که همه ی شب را نماز خوانده است»[٣].

---

(١) روایت ترمذی (٢٤١) از انس بن مالک رضی الله عنه، و آلبانی آن را حسن دانسته.

(٢) روایت مسلم (٦٥٧) از جندب بن عبد الله رضی الله عنه.

(٣) روایت مسلم (٦٥٦) از عثمان بن عفان رضی الله عنه.

پس از ادای نماز صبح اذکار بعد از آن را بخوانیم، و سعی کنیم حتی الإمکان در جای نمازمان بنشینیم، زیرا نشستن در جای نماز پس از نماز نیز دعای فرشتگان را به همراه دارد، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «المَلاَئِكَةُ تُصَلِّي عَلَى أَحَدِكُمْ مَا دَامَ فِي مُصَلَّاهُ الَّذِي صَلَّى فِيهِ، مَا لَمْ يُحْدِثْ، تَقُولُ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ، اللَّهُمَّ ارْحَمْهُ». «فرشتگان بر هر یک از شما درود وصلوات مي فرستند (دعاي مغفرت ورحمت می کنند) تا وقتي که در جايي که نماز گزارده باقی بماند، و وضویش باطل نشده باشد، می گویند: یا الله او را بیامرز، یا الله رحمت خود را شامل حال او کن»[1].

توجه: ادعیه و اذکار وارده از رسول الله صلّی الله علیه وسلّم بعد از نمازهای فرض شامل موارد بسیار مهمی است که من جمله آنها: ثنای بر الله عزوجل، طلب مغفرت برای همه ی گناهان، طلب اعانت از الله بر ذکر و شکر او، پناه بردن به الله عزوجل از شر کفر، فقر، بخل، و پیری خرفتی، وفتنه های

(۱) روایت بخاری (۴۴۵) از ابو هریرةرضی الله عنه.

دنیا و عذاب قبر، وطلب هدایت به بهترین اقوال و اخلاق، وطلب رزق پاک وعلم سودمند وعمل قبول شده.

و در صورت فراغت تا طلوع خورشید در جای خود و یا در مسجد بمانیم، زیرا «رسول الله صلّی الله علیه وسلّم وقتی نماز صبح را می خواند، در جایی که نماز خوانده بود می نشست تا اینکه خورشید به خوبی طلوع می کرد»[1].

توجه: در این وقت می توان به تلاوت قرآن یا ذکر و یا مشارکت در حلقات علم و یا امور مفید دیگر مشغول شد. و لازم به ذکر است که بین نماز صبح و طلوع آفتاب بهترین وقت برای خواندن اذکار صبحگاه می باشد، سعی کنیم به خواندن این اذکار بسیار پایبند باشیم، و به خاطر داشته باشیم که بیش از ۲۰ پاداش بسیار زیاد برای اذکار صبحگاه و شامگاه وارد شده، که نخواندن آن محرومیت از خیری عظیم می باشد، من جمله ی این پاداش ها: کفایت نمودن در مقابل هر چیز، بخشوده شدن گناهان، بهتر بودن از انفاق ۱۰۰ اسب، ۱۰۰

(۱)روایت مسلم (۰۷۶/ ۷۸۲).

شتر، و از آزاد کردن ۱۰۰ برده، و پناهگاه بودن در مقابل شیطان و پاداش های بسیاری که مجال ذکر آن نیست.

توجه: خواندن اذکار صبحگاه و شامگاه مستلزم نشستن در مسجد نیست، بلکه شخص می تواند در خانه یا در راه نیز این اذکار را بخواند.

ثانیًا: از طلوع خورشید تا غروب خورشید

۱۵دقیقه پس از طلوع خورشید دو رکعت نماز بخوانیم، که به نماز اشراق معروف است، و به یاد داشته باشیم که رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مَنْ صَلَّى الغَدَاةَ فِي جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ». «هر کس نماز صبح را با جماعت بخواند، سپس بنشیند و تا طلوع آفتاب مشغول ذکرِ الله شود، وبعد از آن ۲ رکعت نماز بخواند، به اندازه یک حج و یک عمره ي کامل کامل کامل اجر وپاداش کسب می کند»[۱].

سپس تا نماز ظهر هر کس بر اساس برنامه ی کاری خود می

(۱) روایت ترمذی (۵۸۶)، وایشان وآلبانی آن را حدیثی (حسن) می دانند.

تواند وقت خود را تنظیم کند.

و کسانی که فراغت دارند می توانند مشغول به تلاوت یا ذکر یا مطالعه یا امور مفید دیگر شوند.

بسیاری از مردم صبح ها را به خواب اختصاص می دهند، که ذکر ۲ نکته خالی از فایده نیست: اول اینکه خواب را نیز با نیتی صحیح به عبادت تبدیل کنند، و دوم اینکه مبادا این خواب تا نماز ظهر به طول بیانجامد و انسان از ادای سنت ضحی باز بماند، وبد تر از آن اینکه نماز ظهر با جماعت از او فوت شود.

نماز ضحی را ادا کنیم، همانگونه که اشاره شد وقت نماز ضحی بین طلوع خورشید تا دقایقی قبل از اذان ظهر است، وبهترین وقت آن بین صبح وظهر می باشد، و قبلًا اشاره کردیم که حداقل آن ۲ رکعت، و حداکثر آن ۸ یا ۱۲ رکعت است، و به خاطر داشته باشیم که نماز ضحی وصیت رسول الله صلّی الله علیه وسلّم به برخی صحابه می باشد[۱]، و ادای ۲ رکعت

(۱) روایت بخاری (۱۱۷۸) و مسلم (۷۲۱) از ابو هریرة رضی الله عنه، ومسلم (۷۲۲) از ابو الدرداء رضی الله عنه.

از آن مساوی با ۳٦۰ صدقه است[۱]، وبدان که پایبندی بر نماز ضحی صفت اَوَّابِین است[۲].

وپیشنهاد می کنم که کسانی که تصمیم گرفته اند که از این رمضان نماز ضحی را به عبادت های روزانه شان اضافه کنند، سعی کنند در رمضان تعداد رکعات بیشتری را انجام دهند، مثلا اگر با خود عهد کرده که پس از رمضان روزانه ۲ رکعت ضحی بخواند، سعی کند در رمضان بیشتر از ۲ رکعت بخواند تا اینکه بیشتر به ادای این نماز عادت کند.

نماز ظهر نیز همانند نماز صبح سعی کنیم قبل از اذان یا همراه با اذان و یا حد اقل قبل از اقامه در مسجد باشیم، که فضایل منتظر ماندن نماز قبلًا گفته شد.

سنت های وارده در اذان را انجام دهیم.

قبل از نماز ظهر سنت های مؤکده ی قبل از ظهر را ادا کنیم که ٤ رکعت می باشند، و بهتر است ۲ رکعت ۲ رکعت جداگانه خوانده می شوند، و به یاد داشته باشیم که رسول الله

(۱) روایت مسلم (۷۲۰) از ابو ذر رضی الله عنه.

(۲) روایت ابن خزیمه (۱۲۲۴). اوابین یعني بسیار برگشت کنندگان با توبه و استغفار به درگاه الله.

صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مَنْ حَافَظَ عَلَى أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ قَبْلَ الظُّهْرِ، وَأَرْبَعٍ بَعْدَهَا، حَرُمَ عَلَى النَّارِ». «هر کس بر چهار رکعت قبل از نماز ظهر و چهار رکعت بعد از آن پایبند باشد (و بر انجام آن مداومت ومواظبت داشته باشد) الله او را بر آتش (جهنم) حرام می گرداند»[۱]، و این ٤ رکعت قسمتی از ۱۲ رکعتی است که رسول الله صلّی الله علیه وسلّم در مقابل خواندن آنها خانه ای در بهشت را وعده می دهد[۲].

و اعمال بین اذان و اقامه در اذان صبح گفته شد، و فضیلت انتظار برای نماز نیز قبلًا گذشت.

سپس نماز ظهر را با جماعت و با تکبیرة الإحرام امام بخوانیم.

پس از ادای نماز ظهر اذکار آن را بخوانیم.

سپس سنت بعدیه نماز ظهر را بخوانیم، که ٤ رکعت است. ۲ رکعت آن مؤکده است، که فضیلت آن گذشت، و این ۲ رکعت نیز قسمتی از ۱۲ رکعتی است که در مقابل آن خانه ای در بهشت برای انسان بنا می شود.

---

(۱) روایت ابو داود (۱۲۶۹)، وترمذی (۴۲۴)، ونَسائی (۱۸۱۲) از ام المؤمنین أم حَبیبة رضی الله عنها، و آلبانی آن را (صحیح) دانسته.

(۲) روایت مسلم (۷۲۸) از ام المؤمنین ام حبیبه رضی الله عنها.

و ٢ رکعت دیگر نیز سنت است اما مؤکده نیست.

پس از ادای سنت های ظهر شخص در صورت فراغت می تواند در جای نمازش بنشیند و مشغول به ذکر یا تلاوت قرآن یا دعا یا اعمال دیگر شود، و پیشتر گذشت که فرشتگان برای او دعای مغفرت و رحمت می کنند.

پس از آن تا اذان عصر نیز شخص می تواند بر اساس برنامه ی خود به تکمیل حزب قرآن خود بپردازد، یا مشغول به مطالعه یا استراحت و یا سایر امور مفید شود.

برای عصر نیز همانند نمازهای صبح و ظهر آماده می شود و زود به مسجد می رود و به انتظار نماز می نشیند و مشغول به ذکر یا تلاوت قرآن می شود.

قبل از عصر نماز سنت مؤکده نیست، اما سنت غیر مؤکده ٢ یا ٤ رکعت می باشد، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «رَحِمَ اللهُ امْرَأً صَلَّى قَبْلَ الْعَصْرِ أَرْبَعًا». «الله رحم نماید بر کسی که ٤ رکعت قبل از نماز عصر بخواند»[(١)].

پس از ادای نماز عصر نیز اذکار بعد از نماز می خواند.

---

(١) روایت ابو داود (١٢٧١) و ترمذی (٤٣٠) از ابن عمر رضی الله عنهما، وآلبانی آن را حسن دانسته.

و پس از آن می تواند برنامه ای که برای خود ریخته را کامل کند.

توجه: بین عصر تا مغرب از اوقاتی است که خواندن نمازهای سنت بدون سبب در آن مکروه است.

بهترین وقت برای اذکار شامگاه بین عصر تا مغرب می باشد، که شخص سعی کند به آن پایبندی کامل داشته باشد.

ثالثًا: از افطار تا سحر

از سنتهای افطار این است که بر رطب یا خرما افطار شود، و اگر نبود با آب.

همچنین تأخیر نکردن در افطار سنت است، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مردم تا وقتی که در خوردن افطار عجله به خیر و خوبی هستند»[۱].

دعای افطار را بخوانیم: «ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ، وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ» یعنی: تشنگی برطرف شد و رگها تر شدند و اجر وپاداش اگر الله بخواهد ثبت گردید[۲].

همچنین خواندن دعای «اللَهُمَّ لك صُمْتُ، وعلى رِزْقِكَ أفْطَرْتُ». یعنی یا الله براي تو روزه گرفتم، و با رزق تو افطار

(۱) روایت بخاری (۱۹۵۷) و مسلم (۱۰۹۷) از سهل بن سعد رضی الله عنه.

(۲) روایت ابو داود (۲۳۵۷) از ابن عمر رضی الله عنهما، وآلبانی آن را حسن دانسته.

نمودم[١]، نیز بسیاری از علما قول به استحباب آن دارند.

واگر نزد کسی مهمانی بود یا نزد کسی افطار نمود این دعا را بخواند: «أَفْطَرَ عِنْدَكُمُ الصَّائِمُونَ، وَأَكَلَ طَعَامَكُمُ الْأَبْرَارُ، وَصَلَّتْ عَلَيْكُمُ الْمَلَائِكَةُ» یعنی: روزه داران نزدتان افطار نمایند، و نیکان غذایتان را بخورند، و فرشتگان بر شما درود فرستند[٢].

توجه: این دعا خاص به ماه رمضان یا خاص به افطار نمودن نزد کسی، نیست، بلکه شامل هر میهمانی چه افطار و غیر افطار می شود.

یکی از اوقات استجابت دعا هنگام افطار است، پس فرصت را از دست ندهیم.

مواظب باشیم که مشغول شدن به افطار ما را از جواب دادن به اذان و دعای پس از آن، و مهمتر از آن تکبیرة الأولی ونماز جماعت باز ندارد.

نماز مغرب را با جماعت بخوانیم، و پس از آن اذکار نماز را نیز کامل کنیم.

وسپس هر کس بر اساس برنامه ی خود می تواند وقتش را پر کند.

---

(١) روایت ابو داود (٢٣٥٨) و سند آن حسن اما مرسل است.

(٢) روایت ابو داود (٣٨٥٤) از انس رضی الله عنه، وآلبانی آن را صحیح دانسته.

رمضانمان را فیلم آلود نکنیم

نکته ی مهمی که شایان ذکر است این است که اغلب تلویزیون ها و شبکه های ماهواره ای بهترین فیلم های خود را قبل یا بعد از افطار نمایش می دهند، و شایسته نیست که انسان مؤمن پس از تلاش زیاد در عبادت و مشغول بودن در ذکر و یاد الله وقت خود را به پای چنین برنامه های بیهوده ای بگذراند.

و چه بسا که این فیلم ها تا وقت نماز عشا و تراویح ادامه داشته باشد، که سبب از دست رفتن نماز فرض با جماعت می شود.

اضافه بر اینکه بسیاری از این فیلم ها حاوی بسیاری از مخالفات شرعی هستند، که بر کسی پوشیده نیست.

خلاصه ی کلام این که: رمضانمان را فیلم آلود نکنیم.

قبل از اذان عشا خود را برای نماز آماده کنیم.

و تلاش کنیم که نماز فرض عشا را با جماعت شروع کنیم، و سپس تراویح را با او ادامه دهیم و تمام کنیم، زیرا رسول

الله صلّی الله علیه وسلّم می فرمایند: «إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا صَلَّى مَعَ الإِمَامِ حَتَّى يَنْصَرِفَ حُسِبَ لَهُ قِيَامُ لَيْلَةٍ». «همانا هر کس (نمازِ شب های رمضان: تراویح) با امام به نماز بایستد تا اینکه (امام) نماز را به پایان رساند برای او پاداشِ قیام (و عبادت) یک شب نوشته می شود»[1].

توجه: کسی که قصد نماز شب دارد مختار است بین اینکه وتر را با امام بخواند یا اینکه در پایان نماز شبش آن را ادا کند.

اما بهتر آن است که با امام بخواند، تا اینکه همراه با امام نمازش را تمام کند وبدین ترتیب شامل این حدیث شود.

و از نظر جمهور علما جایز است که شخصی که وتر خوانده پس از آن نماز سنت بخواند، و نیازی به تکرار وتر نیست.

پس از اتمام تراویح تا سحر وقت هر شخص بسته به برنامه ریزی و مشغولیتش می تواند به تلاوت قرآن یا شرکت در حلقات علم، ویا سایر اعمال دیگر بگذراند.

---

(۱) روایت ابو داود (۱۳۷۵) وترمِذی (۸۰۶) ونَسائی (۱۳۶۴) و ابن ماجَه (۱۳۲۷) از سیدنا ابو ذر رضی الله عنه، وآلبانی آن را (صحیح) دانسته.

توجه داشته باشیم که مبادا شب های رمضان به بیهودگی بگذرد، یا اینکه در مجالسی شرکت کنیم که ما را از یاد الله غافل نماید، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مَا جَلَسَ قَوْمٌ مَجْلِسًا لَمْ يَذْكُرُوا اللهَّ فِيهِ، وَلَمْ يُصَلُّوا عَلَى نَبِيِّهِمْ، إِلَّا كَانَ عَلَيْهِمْ تِرَةً، فَإِنْ شَاءَ عَذَّبَهُمْ وَإِنْ شَاءَ غَفَرَ لَهُمْ». «هیچ گروهی در مجلسی ننشستند که در آن الله را یاد نکرده، وبر پیامبرشان درود نفرستادند مگر اینکه آن (مجلس) افسوس و حسرت (و نقص وبد عاقبتی) برایشان خواهد بود، اگر الله بخواهد آنان را عذاب می دهد و اگر بخواهد آنان را مغفرت می کند»[1]، و در حدیثی دیگر می فرماید: «مَا قَعَدَ قَوْمٌ مَقْعَدًا لَا يَذْكُرُونَ فِيهِ اللهَّ عَزَّ وَجَلَّ، وَيُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِلَّا كَانَ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَإِنْ دَخَلُوا الْجَنَّةَ لِلثَّوَابِ». «هیچ گروهی در جایی ننشستند، که در آن الله را یاد نکردند، و بر پیامبر صلی الله علیه وسلم درود نفرستادند، مگر اینکه آن (نشستنشان) روز قیامت افسوس و حسرت برایشان

(۱) روایت تِرمذی (۳۳۸۰) از سیدنا ابو هُرَیْرَة رضی الله عنه، و ایشان آن را (حَسَن) دانسته.

خواهد بود، حتی اگر به بهشت وارد شوند، به خاطر ثوابی که (با ترک ذکر و صلوات آن را) از دست داده اند (افسوس و حسرت خواهند خورد)»[۱].

ودر حدیثی دیگر رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ ثُمَّ تَفَرَّقُوا عَنْ غَيْرِ ذِكْرِ اللهَّ، وَصَلَاةٍ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِلَّا قَامُوا عَنْ أَنْتَنِ جِيفَةٍ». «هیچ گروهی جمع نشدند که بدون ذکر و یاد الله و درود بر رسول الله صلّی الله علیه وسلّم از هم جدا شوند مگر اینکه (همانند کسانی هستند که) از روی بدبوترین مردار بلند شده اند»[۲].

و خوردن سحری نیز سنت است، رسول الله صلّی الله علیه وسلّم می فرماید: «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً». «سحری بخورید زیرا در سحری برکت است»[۳]، و در حدیثی دیگر می فرماید: «السَّحُورُ أَكْلُهُ بَرَكَةٌ، فَلَا تَدَعُوهُ، وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ

(۱) روایت احمد (٥٦٩٩) و ابن حِبّان (٥٩١) از سیدنا ابو هُرَيْرَة رضی الله عنه، و ابن قَيِّم آن را صحیح بر شرط بخاری و مسلم دانسته.

(۲) روایت امام ابو داود طَيالسی (١٨٦٣) و نَسائي از سیدنا جابر بن عبد الله انصاري رضی الله عنهما، و امام سَخاوی راویان آن را بر شرط امام مسلم دانسته.

(۳) روایت بخاری (١٩٢٣) ومسلم (١٠٩٥) از انس بن مالک رضی الله عنه.

أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ، فَإِنَّ اللهَّ عَزَّ وَجَلَّ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ». «خوردنِ سحری برکت است، آن را ترک نکنید حتی اگر با نوشیدنِ جرعه ای از آب باشد، زیرا همانا الله و فرشتگانش بر کسانی که سحری می خورند دعای مغفرت ورحمت می کنند»[1].

و به تأخیر انداختن سحری نیز سنت است.

و پس از سحری نیز فرصت مناسبی است برای تلاوت یا نمازهای سنت یا ذکر؛ و از همه مهم تر رفتن به مسجد برای شرکت در نماز جماعت صبح.

این بود مختصری از مهم ترین سنت های روزانه، ودر پایانِ این مطالب تعدادی از ادعیه ی جامع نبوی را قرار می دهم امیدوارم مورد استفاده قرار گیرد.

از الله عزوجل خواهانم که توفیق عمل به این گفته ها را به من و همه ی مسلمانان عطا فرماید، وصلی الله علی سیدنا محمد وعلی آله وصحبه أجمعین، والحمد لله رب العالمین. **پایان**

(۱) روایت احمد (۱۱۰۸۶) از ابو سعید خُدْری رضی الله عنه، وآلبانی آن را (حسن) دانسته.

ادعیه ی جامع نبوی

(١) اللهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ، وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ، وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، وَأَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ، وَأَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ مَا سَأَلَكَ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَسْتَعِيذُكَ مِمَّا اسْتَعَاذَكَ مِنْهُ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَسْأَلُكَ مَا قَضَيْتَ لِي مِنْ أَمْرٍ أَنْ تَجْعَلَ عَاقِبَتَهُ رَشَدًا.

یا الله همانا من از تو همه ی خیرها را می طلبم، خیرهای زود هنگام و خیرهای آینده را، آن خیری را که می دانم و آن چه را نمی دانم، و پناه می برم به تو از هر گونه شر وبدی، (شر وبدیهای) زود هنگام، و (شر وبدیهای) آینده‌آن شرهایی را می دانم و آنچه را نمی دانم، و از تو بهشت را ، و هر گفتار یا کرداری را که (مرا) به بهشت نزدیک می کند می طلبم، و پناه می برم به تو از آتش دوزخ، و از هر گفتار یا کرداری که (مرا) به آتش نزدیک می کند، و از تو خیری را می خواهم که بنده و پیامبرت محمد صلی الله علیه وسلم آن را از تو خواسته است، و به تو پناه می برم از شر آنچه بنده و پیامبرت محمد صلی الله علیه وسلم از شر آن به تو پناه برده است، و از تو می خواهم که عاقبت وسرانجام هر امری که برایم مقدر نموده ای را باعث راهیابی ورشدم قرار دهی. (روایت احمد وابن ماجه وآلباني آن را صحیح می داند)

(٢) اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ، وَعَلَيْكَ الْبَلاَغُ، وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللهِ.

خداوندا ما از تو خیر و نیکی آنچه را که پیامبرت محمد صلی الله علیه وسلم از تو خواسته است، می خواهیم، واز شر وبدی هر آنچه پیامبرت محمد صلی الله علیه وسلم از تو پناه خواسته است به تو پناه می بریم، تو کسی هستی که از او کمک خواسته می شود، وتو عهده دار رساندن ما به مطلوبمان (در دنیا وآخرت) هستی، وهیچ کسی نیرو و قدرتی برای انجام هیچ کاری ندارد مگر با اراده وامر ویاری تو. (روایت امام تِرمِذی از ابو اُمامة رضی الله عنه).

(٣) اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ، لَكَ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ، أَنْتَ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ، أَنْتَ مَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ، أَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ، وَقَوْلُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أَنَبْتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ، وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ،

لاَ إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

یا الله حمد سپاس تنها برای توست، تو بر پا دارنده ی آسمانها و زمینی و هر چه در آنهاست. و حمد و سپاس فقط شایسته ی توست. فرمانروایی وپادشاهی آسمانها و زمین وهر آنچه در آنهاست از آنِ توست، و حمد وسپاس تنها سزاوار توست. تو روشنی بخش آسمانها وزمین و هر آنچه در آنهاست می باشی و حمد و ستایش فقط برای توست. تو پادشاه آسمانها و زمینی، و حمد و ستایش تنها تو را سزاست. تو حق هستی، و تنها وعده ی تو حق وثابت است، و دیدار با تو حقیقت است، و گفتار تو حق است، و بهشت حق است، و جهنم حق است، و پیامبران حق هستند، و محمد صلی الله علیه وسلم حق است، و قیامت حق است یا الله برای تو اسلام آوردم، و برای تو ایمان آوردم، و بر تو توکل کردم، وبه سوی تو بازگشتم، و با (دلیل و حجتی و قدرتی که به ما عطا کردی با دشمنانت) نبرد کردم، و برای داوری به سوی تو آمدم، و(حکم تو را برای قضاوت قرار دادم).آنچه را که گذشته مرتکب شده ام وآنچه را که آینده مرتکب می شوم، و آنچه را مخفیانه و یا آشکارا انجام داده ام، بیامرز. تو جلو برنده و عقب اندازنده ای، جز تو هیچ معبودی به حق نیست. (روایت بخاری ومسلم)

(٤) اللهُمَّ اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَجَهْلِي، وَإِسْرَافِي فِي أَمْرِي، وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي، اللهُمَّ اغْفِرْ لِي جِدِّي وَهَزْلِي، وَخَطَئِي وَعَمْدِي، وَكُلُّ ذَلِكَ عِنْدِي، اللهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، وَأَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

یا الله گناهان و نادانی هایم، وزیاده روی در همه ی کارهایم را، و هر آنچه تو از من به آن آگاه تری را بیامرز، یا الله (گناهان و اعمالی را که به) جدی و (یا) شوخی ، اشتباه و (یا) عمدی (مرتکب شده ام را) بیامرز؛ وهمه ی این امور را من مرتکب شده ام. یا الله آنچه را در گذشته مرتکب شده ام و آنچه را در آینده از من سر می زند، و آنچه را مخفیانه و یا آشکارا انجام داده ام، و هر آنچه تو از من به آن آگاه تری را بیامرز. تو جلو برنده و عقب اندازنده ای، و تو بر هر چیزی توانایی. (روایت بخاری ومسلم از ابو موسی اشعری رضی الله عنه)

(٥) اللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا يَحُولُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ، وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّتَكَ، وَمِنَ اليَقِينِ مَا تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيْنَا مُصِيبَاتِ الدُّنْيَا، وَمَتِّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوَّتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا، وَاجْعَلْهُ الوَارِثَ مِنَّا، وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمَنَا، وَانْصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا، وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا، وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا، وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا.

یا الله از ترس خود (آن قدر) نصیبمان کن که حایلی بین ما و بین گناهانمان گردد. و از طاعتِ خود (آن قدر به ما) عطا کن که با آن ما را به بهشتِ خود برسانی. و از یقین (آن قدر) نصیبمان کن که با آن مشکلات ومصیبت های دنیا را بر ما آسان گردانی. و تا وقتی که ما را زنده داشتی ما را از شنوایی وبینایی و نیرو وتوانمان بهره مند ساز. و (این امور را) وارث ما قرار ده (که تا هنگام مرگ با ما باشند). و انتقام وخونخواهیمان را بر کسی قرار ده که به ما ظلم نموده است.و ما را بر کسی که با ما دشمنی کرده، پیروز گردان. و مصیبتمان را در دینمان قرار نده. و دنیا را بزرگترین دغدغه ی ما و منتها (وهدف نهایی علم و) دانشمان قرار نده، و کسی که بر ما رحم نمی کند را بر ما مسلط نکن. روایت ترمذی.

(٦) اللهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ.

یا الله، دینم را که دستاویز و نگهدارنده ام در همه ی امور است برایم اصلاح فرما، و دنیایم را که محل زندگیم است برایم اصلاح کن، و آخرتم را که بازگشتم به سوی آن است نیز برایم اصلاح گردان، و زندگی را برایم سبب ازدیاد در هر خیری بگردان، و مرگ را سبب راحت شدن از هر شری قراره ده. (روایت مسلم از ابو هریرة رضی الله عنه).

(٧) رَبِّ أَعِنِّي وَلَا تُعِنْ عَلَيَّ، وَانْصُرْنِي وَلَا تَنْصُرْ عَلَيَّ، وَامْكُرْ لِي وَلَا تَمْكُرْ عَلَيَّ، وَاهْدِنِي وَيَسِّرِ الْهُدَى لِي، وَانْصُرْنِي عَلَى مَنْ بَغَى عَلَيَّ، رَبِّ اجْعَلْنِي لَكَ شَكَّارًا، لَكَ ذَكَّارًا، لَكَ رَهَّابًا، لَكَ مِطْوَاعًا، لَكَ مُخْبِتًا، إِلَيْكَ أَوَّاهًا مُنِيبًا، رَبِّ تَقَبَّلْ تَوْبَتِي، وَاغْسِلْ حَوْبَتِي، وَأَجِبْ دَعْوَتِي، وَثَبِّتْ حُجَّتِي، وَسَدِّدْ لِسَانِي، وَاهْدِ قَلْبِي، وَاسْلُلْ سَخِيمَةَ صَدْرِي.

پروردگارا مرا کمك کن و (کسی را) علیه من کمک نکن، ومرا نصرت ویاری کن و (کسی را) علیه من نصرت ویاری نکن، و مکر خود را برای من (وبه نفعم) قرار ده، و مکر خود را علیه من قرار نده. و مرا هدایت کن و(اتباع راهِ) هدایت را برایم آسان کن، مرا بر کسی که بر من ستم وتعدی کرد یاری فرما. پروردگارا مرا بسیار شکرگزار، بسیار ذکر کننده، بسیار ترسان (از خودت)، بسیار فرمانبردار، مخلص متواضع، و بسیار زاری کننده ی توبه کار (ورجوع کننده) به سوی خودت قرار ده. پروردگارا توبه ام را قبول فرما، وگناهم را بشوی، ودعایم را اجابت کن، و (در دنیا وآخرت و در مقابل هر کسی، دلیل وبرهان و) حجتم را استوار ومحکم کن، و زبانم را راست واستوار کن (تا به غیر از حق وراستی سخن نگوید)، و قلبم را هدایت کن، و حقد و کینه (و همه ی خصلت های بد و مذموم وناپاکِ) قلبم را خارج کن. (روایت امام ترمذی وابن ماجه)

(٨) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ.

خداوندا من به تو پناه می برم از زوال ونابودی نعمتی (که من عطا نمودی)، واز دگرگونی سلامتي وعافيتي (که به من عطا نمودي)، واز خشم ناگهانی تو، واز هر گونه خشم وغضب تو. (روایت امام مسلم از عبد الله بن عمر رضی الله عنهما)

(۹) اللهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايَ بِالثَّلْجِ وَالْمَاءِ وَالْبَرَدِ.

خداوندا بین من و گناهانم فاصله بینداز همانگونه که بین مشرق ومغرب فاصله انداخته ای، خداوندا از گناهانم پاکم کن همانگونه که لباس سفید از چرک وآلودگی وپلیدی پاک می گردد؛ خداوندا با یخ، وآب و تگرگ مرا از گناهانم شستشو ده. (روایت امام بخاری ومسلم از سیدنا ابو هریرة رضی الله عنه)

(۱۰) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِعْلَ الخَيْرَاتِ، وَتَرْكَ الْمُنْكَرَاتِ، وَحُبَّ المَسَاكِينِ، وَأَنْ تَغْفِرَ لِي وَتَرْحَمَنِي، وَإِذَا أَرَدْتَ فِتْنَةً فِي قَوْمٍ فَتَوَفَّنِي غَيْرَ مَفْتُونٍ، وَأَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ، وَحُبَّ عَمَلٍ يُقَرِّبُ إِلَى حُبِّكَ.

خدواندا انجام دادن کارهای نیک، و ترک نمودن کارهای ناشایست، و دوستی با مسکینان را از تو می طلبم، و از تو می خواهم مرا بیامرزی و بر من رحم کنی، و هرگاه اراده ی فتنه (آزمایش ویا گمراهی و عذابی) برای قومی نمودی مرا به گونه ای بمیران که آن فتنه شاملم نشده باشد، یا الله از تو محبتت را می خواهم، ومحبت کسی که تو را دوست دارد، ومحبت عملی که مرا به محبت تو نزدیک می گرداند. (روایت امام ترمذی از معاذ بن جبل رضی الله عنه و ایشان آن را صحیح می داند)

(۱۱) اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي.

یا الله من بنده تو، وفرزند بنده تو هستم، فرزند کنیز تو هستم. تمام اراده واختیار من در دست توست، حکم تو در حق من ثابت است، وقضا وقدر تو در حق من عین عدل است، از تو با هر اسمی که داری می خواهم، هر اسمی که با آن خود را نام نهاده ای، و یا در کتابت نازل کرده ای، یا اینکه به یکی از بندگانت آموخته ای، یا اینکه آن را به خود اختصاص دادی (وهیچ کس را از آن مطلع نکرده ای) و در علم غیب نزد خودت می باشد. (با همه ی این اسمها) از تو می خواهم که قرآن را بهار قلب، ونور سینه ام، وصیقل دهنده ی غم، وبرطرف کننده ی اندوهم قرار دهی. (روایت امام احمد و آلبانی آن را صحیح دانسته).

(۱۲) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ صَلَاةٍ لَا تَنْفَعُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ.

خداوندا به تو پناه می برم از نفسی که سیر نمی شود، و به تو پناه می برم از نمازی که سودی نمی رساند، و پناه می برم به تو از دعایی که شنیده نمی شود، و پناه می برم به تو از قلبی که خشوع نمی ورزد. (روایت ابن حبان از انس رضی الله عنه)

(١٣) لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ.

هیچ معبودی به حق جز الله نیست که با عظمت و بسیار بردبار است، هیچ معبودی به حق جز الله نیست، که پروردگار عرش بزرگ است، هیچ معبودی به حق جز الله نیست، که پروردگار آسمانها و پروردگار زمین، و پروردگار عرش کریم است. (روایت بخاری و مسلم)

(١٤) اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، عَالِمَ الغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ لا إِلَهَ إلا أَنْتَ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ .

یا الله، ای پدید آورنده ی آسمان ها و زمین، داننده ی نهان و آشکار، هیچ معبودی به حق جز تو نیست، پروردگار هر چیز و مالک آن هستی، به تو پناه می برم از شر نفسم، و از شر شیطان و شرک او، و (پناه می برم به تو از) اینکه بر نفس خود بدی (و یا گناهی را) مرتکب شوم یا به مسلمانی بدی برسانم (و یا سببِ به گناه افتادنِ او شوم). (روایت تِرْمِذی از عبد الله بن عمرو بن العاص رضی الله عنهما، ابن حَجَر آن را (حَسَن) دانسته).

(١٧) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الكَسَلِ وَالهَرَمِ، وَالمَأْثَمِ وَالمَغْرَمِ، وَمِنْ فِتْنَةِ القَبْرِ، وَعَذَابِ القَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الغِنَى، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ

فِتْنَةِ المَسِيحِ الدَّجَّالِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْ عَنِّي خَطَايَايَ بِمَاءِ الثَّلْجِ وَالبَرَدِ، وَنَقِّ قَلْبِي مِنَ الخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ، وَبَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ المَشْرِقِ وَالمَغْرِبِ.

خداوندا من به تو پناه می برم از شر کسالت، و پیری (مفرط)، و گناه، وبدهکاری، و از فتنه ی قبر و از عذاب قبر، و از فتنه ی آتش و عذاب آتش، و از شر فتنه ی ثروت و از شر فتنه ی فقر، و از شر فتنه ی مسیح دجال، خداوندا گناهان مرا با آب سرد و یخ و تگرگ بشوی، و قلبم را از گناهان پاک کن همانگونه که لباس سفید را از چرک پاک کردی، و بین من و بین گناهانم فاصله بینداز همانگونه که بین مشرق و مغرب فاصله انداخته ای. (روایت بخاری (٦٣٦٨) و مسلم (٥٨٩) از ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها)

(١٨) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ العَجْزِ وَالكَسَلِ، وَالجُبْنِ وَالهَرَمِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ المَحْيَا وَالمَمَاتِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ القَبْرِ.

خداوندا من به تو پناه می برم از ناتوانی و تنبلی و بزدلی و پیری و به تو پناه می برم از فتنه ی زندگی و مرگ، و پناه می برم به تو از عذاب قبر. (روایت بخاری (٢٨٢٣) از سیدنا انس رضی الله عنه)

(١٩) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ البُخْلِ وَالكَسَلِ، وَأَرْذَلِ العُمُرِ، وَعَذَابِ القَبْرِ، وَفِتْنَةِ الدَّجَّالِ، وَفِتْنَةِ المَحْيَا وَالمَمَاتِ.

سیدنا انس رضی الله عنه روایت می کند که رسول الله صلی الله علیه وسلم دعا می کردند: پناه می برم به تو از بخل و کسالت، و از پست ترین (مراحل) عمر (خرفت شدن و مبتلا شدن به نقص علم و توان)، و از عذاب قبر و از فتنه ی دجال و فتنه ی زندگی و مرگ. (روایت بخاری (٤٧٠٧) از سیدنا انس بن مالک رضی الله عنه).

(٢٠) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ، وَالْقَسْوَةِ، وَالْغَفْلَةِ، وَالْعَيْلَةَ، وَالذِّلَّةَ، وَالْمَسْكَنَةَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْكُفْرِ، وَالْفُسُوقِ، وَالشِّقَاقِ، وَالنِّفَاقِ وَالسُّمْعَةِ، وَالرِّيَاءِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الصَّمَمِ وَالْبَكَمِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجُذَامِ، وَالْبَرَصِ، وَسَيِّئِ الأَسْقَامِ.

از سیدنا انس رضی الله عنه روایت است که رسول الله در دعایش می گفت: خداوندا من به تو پناه می برم از ناتوانی و تنبلی و بزدلی و بخیلی و پیری و سنگدلی، و غفلت (ونا آگاهی)، فقر، و (خفت و) خواری، و بد حالی همراه با نداری، و پناه می برم به تو از فقر و کفر و خروج از راه راست، و مخالفت با حق، و نفاق و سمعه و ریا، و پناه می برم به تو از شر کری و لالی و دیوانگی، و از جذام و پیسی و بیماریهای خطرناک. (روایت ابن حبان (١٠٢٣) و حاکم در المستدرک ١ / ٥٣٠ از سیدنا انس بن مالک رضی الله عنه. و حاکم آن را صحیح بر شرط شیخین بخاری و مسلم می داند).

(٢١)اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ البَلاَءِ، وَدَرَكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ القَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الأَعْدَاءِ.

از ابو هریره رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم پناه می برد از شر مشقت وسختی (امتحان های دنیا، و رنجها و مصیبتها)، و از افتادن در آنچه سبب هلاکت(در دنیا و آخرت) است، از سرنوشت بد (در دین و دنیا و مال و خانواده و خاتمه و آخرت)، و از شادکامی دشمنان. (روایت بخاری و مسلم از ابو هریرة رضی الله عنه)

(٢٢) اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا عَمِلْتُ وَمِنْ شَرِّ مَا لَمْ أَعْمَلْ.

فَرْوَة بن نَوْفَل الأَشْجَعِي می گوید: از عائشه رضی الله عنها پرسیدم از آنچه رسول الله صلی الله علیه وسلم با آن از الله طلب می کرد، گفت: رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمود: خداوندا همانا من به تو پناه می برم از شر آنچه انجام دادم و از شر آن چه انجام نداده ام. (روایت مسلم (٢٧١٦) از ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها).

(٢٣) اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ، وَعَذَاب الْقَبْرِ، اللهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا.

از زید بن ارقم رضی الله عنه روایت است که گفت: من چیزی به شما نمی گویم مگر آنچه رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمود. می فرمودند: یا الله من به تو پناه می برم از شر ناتوانی و تنبلی، و از بزدلی و بخل و پیری و از عذاب قبر. خداوندا به نفسم تقوایش را عطا کن، و او را پاک وتزکیه فرما، زیرا تو بهترین کسی هستی که آن را پاک و تزکیه می نمایی، تو سرپرست و مالک آن هستی. خداوندا من به تو پناه می برم از دانشی که سودی نمی رساند، و از قلبی که خشوع نمی ورزد، و از نفسی که سیر نمی شود، و از دعایی که استجابت نمی شود. (روایت مسلم (٢٧٢٢) از سیدنا زید بن ارقم رضی الله عنه)

(٢٤) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي، وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي، وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي، وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي، وَمِنْ شَرِّ مَنِيِّي.

از شَکَل بن حُمَیْد رضی الله عنه روایت است که گفت: گفتم ای رسول الله، دعایی یادم ده، فرمود: بگو: خداوندا من پناه می برم از شر شنوایی و از شر بینای ام، و از شر زبانم، و از شر قلبم، و از شر شرمگاه (و غلبه ی مني وشهوتم). (روایت ابو داود و ترمذی، و نَسائی از سیدنا شَکَل بن حُمَید رضی الله عنه)

(۲۵) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ، وَالْقِلَّةِ، وَالذِّلَّةِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَظْلِمَ، أَوْ أُظْلَمَ.

از أبو هریرة رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمود: خداوندا من به تو پناه می برم از فقر و اندکی و خواری و به تو پناه می برم از اینکه ظلم کنم یا مورد ظلم قرار گیرم. (روایت ابو داود، و نَسائی از ابو هریرة رضی الله عنه)

(۲۶) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَدْمِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ التَّرَدِّي، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْغَرَقِ، وَالْحَرَقِ، وَالْهَرَمِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ فِي سَبِيلِكَ مُدْبِرًا، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ لَدِيغًا.

از ابو الیسر روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم در دعاهایشان می فرمودند: خداوندا من به تو پناه می برم از افتادن ساختمان و ماندن زیر آوار، و پناه می برم به تو از پرت شدن از مکانی خیلی بلند، و پناه می برم به تو از غرق شدن، و از سوختن، و از پیری، و به تو پناه می برم از اینکه شیاطین هنگام مرگ بر من چیره شوند (و مرا به گمراهی بکشانند واز خاتمه ی نیکو محروم گردانند)، و پناه می برم به تو از اینکه در راه تو در حال فرار (از جهاد یا مرتد از دین) بمیرم، و پناه می برم به تو از اینکه بر اثر نیش (گزندگان سمی همچون مار و عقرب و ...) بمیرم. (روایت ابو داود ، و نَسائی از ابو الیَسَر رضی الله عنه).

(٢٧) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الأَخْلَاقِ، وَالأَعْمَالِ، وَالأَهْوَاءِ.

از قُطْبَة بن مَالِك رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمود: خداوندا به تو پناه می برم از زشتی و بدی های اخلاق (باطنی)، و اعمال (ظاهری)، و خواهشات نفسانی. (روایت ترمذی، و ایشان حدیث را حسن می داند).

(٢٨) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَارِ السُّوءِ، وَمِنْ زَوْجٍ تُشَيِّبُنِي قَبْلَ الْمَشِيبِ، وَمِنْ وَلَدٍ يَكُونُ عَلَيَّ رِبًا، وَمِنْ مَالٍ يَكُونُ عَلَيَّ عَذَابًا، وَمِنْ خَلِيلٍ مَاكِرٍ عَيْنَهُ تَرَانِي وَقَلْبُهُ تَرْعَانِي إِنْ رَأَى حَسَنَةً دَفَنَهَا، وَإِذَا رَأَى سَيِّئَةً أَذَاعَهَا.

از ابو هریرة رضی الله عنه روایت است که گفت: از جمله دعای رسول الله صلی الله علیه وسلم این بود: «خداوندا من به تو پناه می برم از همسایه ی بد، و از همسری که قبل از (فرا رسیدنِ) پیری مرا پیر کند، و از فرزندی که بر من وبال باشد، و از مالی که بر من عذاب باشد، و از دوست حیله گری که چشمانش (در ظاهر به عنوان دوست) مرا می بیند و قلبش (از درون به دنبال) اذیت و آزار من است، اگر کار نیکی از من دید آن را می پوشد، و اگر کار بدی را از من دید آن را (بین مردم) منتشر می کند. (روایت طبرانی در الدعاء وآلبانی اسناد آن را جید دانسته).

(٢٩) اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَرَبَّ إِسْرَافِيلَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ حَرِّ النَّارِ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ.

از ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها روایت است که گفت: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: خداوندا، ای پروردگار جبرائیل و میکائیل، و پروردگار اسرافیل، به تو پناه می برم از گرمی آتش، و از عذاب قبر. (روایت نسائی از ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها)

(٣٠) اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ يَوْمِ السَّوْءِ، وَمِنْ لَيْلَةِ السَّوْءِ، وَمِنْ سَاعَةِ السَّوْءِ، وَمِنْ صَاحِبِ السَّوْءِ، وَمِنْ جَارِ السَّوْءِ فِي دَارِ الْمُقَامَةِ.

از سیدنا عُقْبَة بن عَامِر رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمود: خداوندا من به تو پناه می برم از روز بد، و از شب بد، و از زمانی بد، و از دوست بد، و از همسایه ی بد در وطن ومحل اقامت دائمی ام. (روایت طبرانی در المعجم الکبیر (٨١٠) وآلبانی آن را حسن دانسته)

(٣١) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ضِيقِ الدُّنْيَا، وَضِيقِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ.

شَرِيق الهوزنی می گوید: بر ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها وارد شدم، و از او پرسیدم: رسول الله صلی الله علیه وسلم در شب وقتی از خواب بیدار می شد با چه چیزی (عبادتش را) شروع می کرد؟ گفت: درباره ی چیزی از من پرسیدی که کسی قبل از تو از من نپرسیده است، هر گاه از خواب بیدار می شد ١٠ بار (الله أكبر) می گفت، و ١٠ بار (الحمد لله) می گفت، و ١٠ بار (سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِه) می گفت، و ١٠ بار (سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ) می گفت، و ١٠ بار استغفار می کرد، و ١٠ بار (لا إله إلا الله) می گفت، سپس ١٠ بار می فرمود: خداوندا من به تو پناه می برم از سختی های دنیا، و از سختی های روز قیامت»، سپس نمازِ (تهجد) را شروع می کرد. (روایت ابو داود و نسائی در السنن الکبری و ابن حجر آن را حسن دانسته).

(٣٢) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أُشْرِكَ بِكَ وَأَنَا أَعْلَمُ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لا أَعْلَمُ.

خداوندا من به تو پناه می برم از اینکه دانسته (و آگاهانه) به تو شرک بورزم، و از تو آمرزش می طلبم برای آن (شرکهایی که) نمی دانم. (روایت بخاری در الأدب المفرد (٧١٦) و آلبانی آن را صحیح دانسته).

(٣٣) اللهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ.

ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها می گوید: شبی رسول الله صلی الله علیه وسلم را در رختخواب خود نیافتم، به دنبال او گشتم که ناگهان دستم به کف پاهایش خورد در حالیکه در سجود بود و هر دو پایش بر زمین راست نگاه داشته بود-، و می فرمود: خداوندا از خشمت به خوشنودیت، و از عقوبت ومجازاتت به عفو وبخششت پناه می برم، و از تو به تو پناه می برم، من نمی توانم ثنا و ستایش تو را بر شمارم، تو همانگونه ای که خود ستایش وثنای خود را گفته ای. (روایت مسلم (٤٦٨) از ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها)

(٣٤) اللَّهُمَّ احْفَظْنِي بِالإِسْلاَمِ قَائِمًا، وَاحْفَظْنِي بِالإِسْلاَمِ قَاعِدًا، وَاحْفَظْنِي بِالإِسْلاَمِ رَاقِدًا، وَلاَ تُشْمِتْ بِي عَدُوًّا حَاسِدًا، وَاللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ كُلِّ خَيْرٍ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ كُلِّ شَرٍّ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ.

از ابن مسعود رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمود: خداوندا مرا با اسلام حفظ فرما در حال ایستاده، و مرا با اسلام حفظ فرما در حال نشسته، و مرا با اسلام حفظ فرما در حال دراز کشیده، و هیچ دشمن حسودی را به (سبب آمدن بلا ومصیبتی به) من شاد مگردان، و خداوندا همانا من از تو هر خیری را می خواهم که گنجینه اش به دست توست، و به تو پناه می برم از هر شری که گنجینه های آن به دست توست. (روایت حاکم در المستدرک از ابن مسعود، و آن را صحیح بر شرط بخاری است و آلبانی آن را حسن دانسته).

(٣٥) اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لاَ يَنْفَعُ، وَقَلْبٍ لاَ يَخْشَعُ، وَدُعَاءٍ لاَ يُسْمَعُ، وَنَفْسٍ لاَ تَشْبَعُ، وَمِنَ الْجُوعِ، فَإِنَّهُ بِئْسَ الضَّجِيعُ، وَمِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا بِئْسَتِ الْبِطَانَةُ، وَمِنَ الْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَمِنَ الْهَرَمِ، وَمِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الدَّجَّالِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ، وَفِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ قُلُوبًا أَوَّاهَةً مُخْبِتَةً مُنِيبَةً فِي سَبِيلِكَ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ عَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ، وَمُنْجِيَاتِ أَمْرِكَ، وَالسَّلاَمَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ، وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بِرٍّ، وَالْفَوْزَ بِالْجَنَّةِ، وَالنَّجَاةَ مِنَ النَّارِ.

ووقتي به سجود مي رفتند مي گفتند:

اللَّهُمَّ سَجَدَ لَكَ سِوَادِي وَخَيَالِي، وَبِكَ آمَنَ فُؤَادِي، أَبُوءُ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَهَذَا مَا جَنَيْتُ عَلَى نَفْسِي، يَا عَظِيمُ، يَا عَظِيمُ، اغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ الْعَظِيمَةَ إِلاَّ الرَّبُّ الْعَظِيمُ.

روایت حاکم در المستدرک از سیدنا ابن مسعود رضی الله عنه، وحاکم سند آن را صحیح می داند.

(٣٦) اللَّهُمَّ لَا قَابِضَ لِمَا بَسَطْتَ، وَلَا بَاسِطَ لِمَا قَبَضْتَ، وَلَا هَادِيَ لِمَنْ أَضْلَلْتَ، وَلَا مُضِلَّ لِمَنْ هَدَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُقَرِّبَ لِمَا بَاعَدْتَ، وَلَا مُبَاعِدَ لِمَا قَرَّبْتَ. وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا أَعْطَيْتَنَا، وَشَرِّ مَا مَنَعْتَ مِنَّا.

رسول الله صلى الله عليه وسلم دعا می کردند: خداوندا هیچ محدود کننده ای برای آنچه تو گسترانده ای نیست، وهیچ گستراننده ای برای آنچه تو آن را محدود نموده ای نیست، و هیچ هدایت کننده ای برای کسی که تو گمراه کرده ای نیست، و هیچ گمراه کننده ای برای کسی که تو (او را) هدایت کرده ای نیست، و هیچ عطا کننده ای برای آنچه تو بازداشته ای نیست، و هیچ بازدارنده ای برای آنچه تو عطا کرده ای نیست، و هیچ نزدیک کننده ای برای آنچه تو (آن را) دور کرده ای نیست، و هیچ دور کننده ای برای آنچه تو (آن را) نزدیک کرده ای نیست، و من پناه می برم به تو از شر هر آنچه به ما عطا نموده ای و از شر هر آنچه (آن را) از ما بازداشته ای. (روایت ابن أبی عاصم در السنة (٣٨١)، از رفاعة الزرقی رضي الله عنه. و آلبانی اسناد آن را صحیح دانسته).

(٣٧) «اللهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى، وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى».

يا الله از تو هدايت و تقوا و باكدامني و بي نيازي را مي خواهم. (روايت مسلم)

(٣٨) «اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا، وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا، وَعَذَابِ الْآخِرَةِ».

يا الله در همه امور عاقبتمان را به خير كن، و ما را از خواري دنيا و عذاب آخرت نجات بده. (روايت أحمد)

(٣٩) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَسْأَلَةِ، وَخَيْرَ الدُّعَاءِ، وَخَيْرَ النَّجَاحِ، وَخَيْرَ الْعَمَلِ، وَخَيْرَ الثَّوَابِ، وَخَيْرَ الْحَيَاةِ، وَخَيْرَ الْمَمَاتِ، وَثَبِّتْنِي وَثَقِّلْ مَوَازِينِي، وَحَقِّقْ إِيمَانِي، وَارْفَعْ دَرَجَاتِي، وَتَقَبَّلْ صَلاَتِي، وَاغْفِرْ خَطِيئَتِي، وَأَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّة، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فَوَاتِحَ الْخَيْرِ وَخَوَاتِمَهُ، وَجَوَامِعَهُ، وَأَوَّلَهُ، وَظَاهِرَهُ وَبَاطِنَهُ، وَالدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا آتِي، وَخَيْرَ مَا أَفْعَلُ، وَخَيْرَ مَا أَعْمَلُ، وَخَيْرَ مَا بَطَنَ، وَخَيْرَ مَا ظَهَرَ، وَالدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تَرْفَعَ ذِكْرِي، وَتَضَعَ وِزْرِي، وَتُصْلِحَ أَمْرِي، وَتُطَهِّرَ قَلْبِي، وَتُحَصِّنَ فَرْجِي، وَتُنَوِّرَ لِي قَلْبِي، وَتَغْفِرَ لِي ذَنْبِي، وَأَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تَبَارَكَ لِي فِي نَفْسِي، وَفِي سَمْعِي، وَفِي بَصَرِي، وَفِي رُوحِي، وَفِي خَلْقِي، وَفِي خُلُقِي، وَفِي أَهْلِي، وَفِي مَحْيَايَ، وَفِي مَمَاتِي، وَفِي عَمَلِي، فَتَقَبَّلْ حَسَنَاتِي، وَأَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ.

(روایت حاکم)

(٤٠) اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ.

رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: هر کس برای مردان و زنان مؤمن از خداوند طلب آمرزش کند، خداوند به تعداد مردان و زنان مؤمن برای او نیکی می نویسد. (روایت طَبَرانی و آلبانی آن را (حَسَن) دانسته)

نسأل الله الإخلاص في القول والعمل
وصلّى الله وسلّم على نبيّنا محمّد
وعلى آله وصحبه أجمعين
والحمد لله ربّ العالمين.