

**اذکاری که برای  
بیماری‌های  
روانپزشکی  
مفید می‌باشند.**

**گردآوری و تألیف:**

**پدرام اندایش**

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 برحق  
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 نگرید و این  
چنین است که فقط با گفتن آن اذکار  
و عبور دادن معنای آن از دل، می-  
توانید به نتیجه برسید. منظورم این  
است که اگر در آن ذکر گفتید: «ان  
تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِیْعَ قَلْبِیْ» (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 نفهمیدن 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 می‌شود، 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 أَرْ  
يَسْتَجِبْ لِي، فَيَسْتَحْسِرُ عِنْدَ ذَلِكَ،  
وَيَدْعُ الدُّعَاءَ»<sup>1</sup> (بگویند: همانا دعا  
کردم و دعا کردم و ندیدم که برایم

---

<sup>1</sup> - مسلم 7110 و 7111 و 7112.

ابوداود 1486. ابن ماجه 3853.

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  
الِاسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا  
وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ  
لَا يَحْتَسِبُ»<sup>۱</sup> (کسی که پیوسته طلب

---

<sup>۱</sup> - ابو داود 1518 و نسائی در «عمل اليوم  
و الليلة» 456 و ابن ماجه 3819 و ابن  
سنی 346 و أحمد 1/248 از حدیث ابن

آمزش کند، الله برای هر بلايي [که  
وی گرفتار آن است] گشایشی می-  
گذارد و برای هر تنگيی، محل فرار  
قرار می‌دهد و به او از جایی که  
فکرش را نمی‌کند روزی می‌دهد).

---

عباس رضی الله عنهما و در اسنادش حکم  
بن مصعب مخزومی وجود داشته و مجهول  
است.

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  
تَصِيْبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ  
رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أَجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي  
وَأَخْلَفَ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلَّا أَجَارَهُ اللَّهُ فِي  
مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا»<sup>1</sup> (كسى

---

<sup>1</sup> - مسلم 918 و ابو داود 3009 و ترمذى

3506 و ابن ماجه 1598 و ابن سنى 580

که مصیبتی به او برسد و بگوید: ما  
برای الله هستیم [و مالک ما الله عَلَيْكُمْ  
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

---

و أحمد 309/6 و 313 از حدیث ام سلمة  
رضی الله عنها.

برای من خیری بگذار، [اتفاقی نمی-  
افتد] 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.

این حدیث با سند صحیح به ما  
رسیده است و حجت می‌باشد 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  
می‌دهد و آن هنگامی است که شخص  
به یاد قیامت می‌افتد و همان زمانی که  
پرونده‌ی اعمال انسان را به دست  
راست و یا به دست چپ او می‌دهند  
و کسی که این ذکر را می‌گوید، پیش

خود فکر می‌کند که چه بسا با گفتن  
این ذکر و صبر نمودن بر مصیبت، به  
او اجری داده می‌شود که او را از  
عذاب جهنم نجات می‌دهد و یا مقام  
او را در بهشت بالا می‌برد.



**دعایی که هنگام بی‌خوابی گفته  
می‌شود:**

«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ  
وَعِقَابِهِ، وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ  
الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ»<sup>(۱)</sup>. «به  
تمامی سخنان الله از خشم و مجازات  
او، شرّ بندگان و از وسوسه‌های

---

<sup>1</sup> - أبوداود 12/4، ونگا: صحیح

الترمذی 171/3.

شیاطین و از این که آنها حاضر شوند،  
پناه می‌برم».

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 نمی‌گیرد، این را  
باید بداند که همه‌ی انسانها مستحق

مورد خشم الله متعال قرار گرفتن هستند، ولی این الله وَعَلَيْكَ 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: 61] (و اگر الله [تعالی]، مردم را به واسطه‌ی ستم کردنشان مورد مؤاخذه قرار می‌داد، بر

روی آن (زمین) جنبنده‌ای باقی نمی‌گذاشت...).



## 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 بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلُ

فِي قَضَائِكَ، 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  
 رِبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي،  
 وَذَهَابَ هَمِّي»<sup>(١)</sup>.

---

<sup>1</sup> - أحمد 391/1 و ألبانى آنا صحيح

دانسته است.

«الهی! من بنده‌ی تو و فرزند بنده و  
کنیز تو هستم، پیشانی من «زمامم»  
در دست تو است، فرمان تو در حق  
من اجرا می‌شود، فیصله‌ات در حق  
من عین عدالت است. الهی! من  
بوسیله‌ی هر اسمی که خود را با آن  
نامیده‌ای، یا در کتابت نازل کرده‌ای،  
یا به یکی از مخلوقاتت تعلیم داده‌ای،

یا ترجیح داده‌ای که نزد تو در علم  
غیب بماند، از تو مسألت می‌نمایم که  
قرآن را بهار دل، نور سینه، برطرف  
کننده‌ی غم و اندوه من بگردانی!».



## **خواندنِ 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

«الرقية الشرعية» گفته می‌شود. برای  
اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانید  
به سایت «[www.alroqia.com](http://www.alroqia.com)»  
رجوع کنید.

الله تعالی می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ  
جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا  
فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾  
[یونس: 57] (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﴾ [الأسراء: 82] (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 تعالیش می‌فرماید: ﴿... قُلْ هُوَ  
لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ...﴾ [فصلت:  
44] (... بگو آن برای کسانی که ایمان  
آورده‌اند، هدایت و شفایی می‌باشد  
...).

این آیات بیانگر شفا بودن تمامی  
قرآن می باشد، ولی با توجه به سنت  
پیامبر ﷺ بعضی از آیات دارای  
خاصیت شفا دهندگی بیشتری  
مخصوصاً برای بیماری های  
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 آوازخوانی می- باشد، 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  
ابوخاطر، 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»<sup>۱</sup>،  
گوش دادن به این سوره این خاصیت  
را نیز دارد که اکثراً معنای آن را می-  
دانند.

---

<sup>۱</sup> - برای اثبات این امر می‌توانید به این  
حدیث رجوع نمایید: سنن دارمی 3370 و  
شعب الایمان امام بیهقی 2367 و 2370.

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

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْم (1) ذَلِكَ  
الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ (2)  
الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ  
وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (3) وَالَّذِينَ  
يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ

قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ (4) أَوْلَيْكَ  
 عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأَوْلَيْكَ هُمْ  
 الْمُفْلِحُونَ (5) ﴿البقرة﴾ [به نام الله  
 بسیار رحمتگر [برای همگان] و دائماً  
 رحمتگر [برای مؤمنان] الف، لام، میم  
 \* این کتابی است که تردیدی در آن  
 وجود ندارد [و] هدایتی است برای  
 پرهیزگاران \* کسانی که به عالم

نادیده ایمان آورده‌اند و نماز برپا می‌-  
دارند 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 پروردگارشان

هستند و آنان همان رستگاران می-  
باشند).

﴿وَالِهٰكُمۡ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ لَّا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ  
الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ (163) اِنَّ فِى خَلْقِ  
السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ  
وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِى تَجْرِى فِى الْبَحْرِ  
بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا اَنْزَلَ اللّٰهُ مِنْ  
السَّمٰءِ مِنْ مَّاءٍ فَاَحْيَا بِهِ الْاَرْضَ بَعْدَ

مَوْتَهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ  
الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ  
وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿164﴾

[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 کشتی‌ها 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).

آیه الكرسی که ترجمه‌ی آن در بخش  
اذکار صبح و شام آمده است.

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ  
وَإِنْ تَبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تَخَفُوهُ  
يَحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ

وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ  
قَدِيرٌ (284) آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ  
مِّن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ  
وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفِرُّ بَيْنَ  
أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا  
غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (285) لَا  
يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا  
كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا

تُوَاخِذُنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى  
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَنَا  
طَاقَةً لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا  
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
الْكَافِرِينَ ﴿286﴾ [البقرة] (آنچه در  
آسمانها و آنچه در زمین است برای  
الله می باشد 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] می‌آموزد 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 ملائکش و کتابهایش و رسولانش  
ایمان آورده‌اند [و می‌گویند:] احدی از  
رسولان او را از دیگران جدا نمی‌کنیم  
و می‌گویند: شنیدیم و اطاعت کردیم،  
مارا پیامرز 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 پیامرز 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 (18)﴾ [آل عمران] (الله

گواهی می دهد که معبود و پرستش  
شوندهی برحقى جز او وجود ندارد و  
او دادگرى می نماید و ملائک و اهل  
علم [نیز] گواهی می دهند که هیچ  
معبود و پرستش شوندهی برحقى جز

او نیست [و] دارای عزت فراوان است  
و بسیار با حکمت می باشد)

﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى  
الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا  
وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ  
بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ  
رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ (54) [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 می پوشاند و  
شب شتابان به دنبال روز در حرکت  
است و خورشید، ماه و ستارگان  
تسخیر شده ی امر او می باشند. آگاه

باشید که آفرینش و امر فقط<sup>۱</sup> برای او  
می باشد. 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 (117)﴾ [المؤمنون] (و)

---

<sup>1</sup> - چون جار و مجرور بر خلاف عرف  
مقدم شده است، معنای تخصیص می دهد.

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 تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا﴾ (3) [الجن] (و این که شأن و مرتبت پروردگار ما، بسیار

بالا است [و] همسر و فرزندى  
برنگرفته است).

﴿وَالصَّافَّاتِ صَفًّا (1) فَالزَّاجِرَاتِ  
زَجْرًا (2) فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا (3) إِنَّ  
إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ (4) رَبُّ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ  
(5) إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ  
الْكَوَاكِبِ (6) وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ

مَارِدٍ (7) لَّا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ  
 الْأَعْلَى وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ (8)  
 دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَأَصِيبٌ (9) إِلَّا  
 مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ  
 ثَاقِبٌ (10) ﴿ [الصافات] (قسم به  
 [ملائک] صف بسته \* و قسم به  
 آنان که سخت [ابرها را] می رانند \*  
 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

ملاً 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] برباید 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  
(22) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ  
الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ  
الْمُهَيِّمُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ  
سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (23) هُوَ  
اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ  
الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي

السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ  
الْحَكِيمُ (24) ﴿﴾ [الحشر] (او الله است،  
کسی که هیچ معبود و پرستش  
شونده‌ی برحق‌ی 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 برحق‌ی جز او وجود  
ندارد، او فرمانروا، بسیار مقدس، بی-  
عیب 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، آفریدار، 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).

سوره‌های الخلاص و الفلق و الناس<sup>۱</sup>  
(این موارد را ابن ماجه در سنن خود

---

<sup>۱</sup> - ترجمه‌ی این سوره‌ها در اذکار صبح و  
شام آمده است.

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<sup>۱</sup> تا نصف شب اطلاق می -  
شود. البته اگر این اذکار در زمان نماز  
صبح و همچنین نماز عصر گفته شوند،  
خیلی بهتر می باشد.

---

<sup>۱</sup> - شیعیان حق جو برای دانستن وقت اذان  
عصر می توانند به نامه ی 52 نهج البلاغه  
رجوع نمایند و زمان آن در نزد اهل سنت  
نیز معلوم است.

الله تعالی در قرآن می فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا  
الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ نَكْرًا كَثِيرًا \*  
وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ [الأحزاب: 41  
و 42] (ای کسانی که ایمان آورده‌اید!  
الله را بسیار یاد نمایید \* و در صبح و  
اصیل (فاصله‌ی بین اذان عصر و اذان  
مغرب) او را تسبیح بگویید!).

همچنین می‌فرماید: ﴿وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ  
بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ [الإنسان: 25] (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 پرده از  
فرزندان اسماعیل (ع) نیکوتر است».  
(جامع الصحیح شیخ آل‌بانی 3667  
وصحیح ابوداود 698/2)  
این آیات و احادیث، آیات و احادیث  
بسیار دیگری که در اینجا بیان نشده

است، دلیلی بر اهمیت این اذکار می -  
باشد.

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  
مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ

السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَا يُتَوَدُّ حِفْظُهُمَا  
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (255) ﴿البقرة﴾<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> - هرکس هنگام صبح این آیه را بخواند، تا شب از جن محفوظ می ماند، و هر کس آن را شامگاه بخواند، تا صبح از جن محفوظ می ماند. الحاکم 562/1، وألبانی در کتاب صحیح الترغیب والترهیب 273/1 آن را صحیح دانسته است، و به

(الله که معبود و پرستش شونده‌ی  
برحقی جز او وجود ندارد و زنده،  
پابرجا و برپا دارنده است، چرت و  
خواب او را فرا نمی‌گیرد، آنچه در  
آسمانهاست برای اوست و آنچه در  
زمین است برای او می‌باشد، چه کسی

---

نسائی و طبرانی نسبت داده است، و گفته:

اسناد طبرانی مطمئن است.

نزد او شفاعت می‌کند، مگر به اذن و  
اجازه‌ی او؟ آنچه در پیشگاه آنان و  
قبل آنها است 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).

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ  
 أَحَدٌ (1) اللَّهُ الصَّمَدُ (2) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ  
 يُوَلَدْ (3) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (4)﴾.

[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  
نمی باشد).

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ  
بِرَبِّ الْفَلَقِ (1) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (2)  
وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (3) وَمِنْ شَرِّ  
النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (4) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ

إِذَا حَسَدَ (5) ﴿﴾ [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 می‌پوشاند \* و از  
شر زنانی که در گره‌ها می‌دمند \* و

از شرّ حسود وقتی که حسادت می -  
کند).

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ  
بِرَبِّ النَّاسِ (1) مَلِكِ النَّاسِ (2) إِلَهِ  
النَّاسِ (3) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ  
(4) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
(5) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (6)﴾ [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 بر حق انسانها \*  
از شرّ و سوسه‌های 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]<sup>(۱)</sup>.

---

<sup>1</sup> - هرکس این آیات را سه مرتبه هنگام  
صبح و شامگاه بخواند از هر چیز  
کفایتش می‌کند. أبو داود 322/4  
والترمذی 567/5 ونگا: صحیح الترمذی  
182/3.

«أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ اللَّهُ»<sup>(۱)</sup>  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا  
شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ  
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ

---

<sup>1</sup> - شامگاه بجای جمله فوق می فرمود:

«أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ اللَّهُ» (شام نمودیم

و محل پادشاهی برای الله شام نمود).

مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ<sup>(۱)</sup>، وَأَعُوذُ

---

<sup>1</sup> - 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).

بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا  
بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَسُوءِ  
الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ  
وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ»<sup>(۱)</sup>.

«ما و تمام جهانیان، شب را برای  
خدا به صبح رسانیدیم، و حمد از آن  
خداست، هیچ معبود برحق ی، جز الله

---

<sup>1</sup> - مسلم 2088/4.

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 از  
تو می طلبم، و از شر آنچه که در این  
روز و ما بعد آن، وجود دارد، به تو  
پناه می برم. الهی! من از تنبلی و زمین

گیری‌های پیری به تو پناه می‌برم، بار  
الها! من از عذاب آتش جهنم و عذاب  
قبر به تو پناه می‌برم».

«اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ  
أَمْسَيْنَا<sup>(۱)</sup>، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ

---

<sup>1</sup> - شامگاه می‌فرمود: «اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا،  
وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ  
وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ» (یا الله! با لطف تو شام

وَإِلَيْكَ النُّشُورُ»<sup>(۱)</sup>. «بار الها! با لطف  
تو صبح کردیم، و با عنایت تو به شب  
رسیدیم، و به خواست تو زنده ایم، و  
به خواست تو می میریم، و رستاخیز

---

نمودیم و با عنایت تو به صبح رسیدیم، و  
توسط تو زنده مانده ایم و توسط تو می -  
میریم و بازگشت به سوی توست).

<sup>1</sup> - الترمذی 466/5 ونگا: صحیح الترمذی  
142/3.

ما بسوی تو است.»

«اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،  
خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ  
وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ  
مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ،

وَأَبُوءُ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَلِنَّهُ لَا يَغْفِرُ  
الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ»<sup>(۱)</sup>.

«الهی! تو پروردگار من هستی،

بجز تو معبود و پرستش شونده‌ی

---

<sup>1</sup> - 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 150/7.

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 نمی‌-

بخشاید.»

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْبَحُكَ<sup>(۱)</sup> أَشْهَدُكَ  
وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ  
وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا  
أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ وَأَنَّ مُحَمَّدًا

---

<sup>1</sup> - شامگاه گفته شود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْبَحُكَ»

(یا الله! من شام نمودم).

عَبْدُكَ وَرَسُولِكَ»<sup>(۱)</sup>. [این دعا (4) بار  
خوانده شود]. «الهی! من در این صبح

---

<sup>1</sup> - هر کس صبح و شامگاه این دعا را  
چهار بار بخواند، الله تعالی او را از  
آتش نجات می‌دهد. أبو داود 317/4،  
والبخاری در کتاب: الأدب المفرد  
شماره‌ی 1201، والنسائی در کتاب:  
عمل الیوم واللیلة شماره‌ی 9، وابن  
السنی با شماره‌ی 70، و شیخ ابن بازدر

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

---

کتاب: (تحفة الأخیار ص 23) سند  
النسائی وأبی داود را حسن دانسته است.

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، فَلكَ الْحَمْدُ وَلَكَ  
الشُّكْرُ»<sup>(۱)</sup>.

---

<sup>1</sup> - هرکس این دعا را در هنگام صبح بخواند،

شکر آن روز را ادا کرده است، و هرکس

«الهی! هر نعمتی که در این صبح،  
شامل حال من یا یکی از مخلوقات

---

شامگاه آن را بخواند، شکر آن شب را ادا  
نموده است. أبو داود 318/4 ، والنسائی  
در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره ی 7،  
وابن السنی شماره ی 41 وابن حبان در  
کتاب: «موارد» شماره ی 2361، وابن باز  
در کتاب: (تحفة الأخیار ص 24) سندش را  
تحسین نموده است.

شده، از طرف تو بوده است، تو یکتا هستی [و] شریکی نداری، پس ستایش و شکر از آن تو است».

«اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، 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»<sup>(۱)</sup>.

«بار الها! در بدنم عافیت ده، بار

---

<sup>1</sup> - أبو داود 4 / 324، وأحمد 5 / 42

والنسائی در کتاب: عمل اليوم واللیلة

شماره ی 22، وابن السنی شماره ی 69،

والبخاری در کتاب: الأدب المفرد وعلامه

ابن باز در کتاب: (تحفة الأخیار ص 26)

سندش را تحسین نموده است.

الها! در گوشم عافیت ده، بارالها! در  
چشمم عافیت ده! بجز تو معبود و  
پرستش شونده‌ی بر حق دیگری وجود  
ندارد، از کفر و فقر به تو پناه می‌برم، از  
عذاب قبر به تو پناه می‌برم، بجز تو  
معبود و پرستش شونده‌ی بر حق  
دیگری وجود ندارد».

«حَسْبِيَ اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ  
تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ»<sup>(۱)</sup>.

---

<sup>1</sup> - هرکس این دعا را صبح و شامگاه هفت  
بار بخواند الله تعالی امور مهم دنیا و  
آخرتش را کفایت می‌کند. ابن السنی  
شماره‌ی 71 با سند مرفوع، وأبو داود  
321/4، و شعيب وعبدالقادر الأرنأؤوط  
اسنادش را صحیح می‌دانند. نگا: زاد  
المعاد 376/2.

«الله برای من کافی است، بجز او  
معبود و پرستش شونده‌ی برحق  
دیگری نیست، فقط<sup>۱</sup> بر او توکل می-  
کنم و او پروردگار عرش بزرگ  
است». [این دعا هفت مرتبه خوانده  
شود].

---

<sup>۱</sup> - چون جار و مجرور بر خلاف اصل مقدم  
گشته است، معنای تخصیص می‌دهد.

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ  
فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ  
الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ، وَأَهْلِي،  
وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَأَمِنْ  
رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ،  
وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي،

وَمَنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظْمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ  
مِنْ تَحْتِي»<sup>(۱)</sup>.

«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!

---

<sup>1</sup> - أبو داود و ابن ماجه ونگا: صحیح ابن

ماجه 332/2.

عیوب مرا بپوشان 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  
وَشَرِّكَه، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا،  
أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ»<sup>(١)</sup>. «بار الها! ای

---

<sup>1</sup> - الترمذی و أبوداود. ونگا: صحیح

الترمذی 142/3.

داننده‌ی نهان و آشکار، آفریدگار  
آسمان‌ها و زمین، پروردگار و مالک  
هر چیز، من گواهی می‌دهم که بجز  
تو، معبود برحق دیگری نیست، از شرّ  
نفس و از شرّ شیطان و دام فریبتش، و  
از اینکه خود مرتکب کار بدی شوم و  
یا به مسلمانی، بدی برسانم، به تو پناه  
می‌برم».

«بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ  
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ  
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»<sup>(۱)</sup>.

---

<sup>1</sup> - هرکس سه بار در وقت صبح و سه بار  
در شامگاه این دعا را بخواند هیچ  
چیزی به او ضرر نمی‌رساند. أبوداود  
323/4 والترمذی 465/5 وابن ماجه  
وأحمد. نگا: صحیح ابن ماجه 332/2  
و علامه عبدالعزیز بن باز در کتاب

«به نام الله، کسی که با نام وی  
هیچ چیز نه در زمین و نه در آسمان،  
گذندی نمی‌رساند، و او شنوای و  
دانا است.»

---

(تحفة الأخیار ص 39) سندش را  
حسن دانسته است.

«رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا،  
وَبِمُحَمَّدٍ [ﷺ] نَبِيًّا وَرَسُولًا»<sup>(۱)</sup>. [سه بار  
خوانده شود].

---

<sup>1</sup> - هرکس این دعا را سه بار در صبح و سه بار در شامگاه بخواند بر الله حق می‌شود که در روز قیامت او را راضی کند. أحمد 337/4 والنسائی در کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره 4، وابن السنی شماره 68 وأبوداود 318/4 و الترمذی

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

«يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ  
أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكُنْ لِيْ

---

465/5 و عبدالعزیز بن باز در کتاب:

(تحفة الأخیار ص 39) سندش را حسن

می‌داند.

نَفْسِي طَرْفَةً عَيْنٍ»<sup>(۱)</sup>. «ای زنده و پیا  
برجا! به وسیله‌ی رحمت تو از  
تو فریاد خواهی می‌کنم، همه‌ی  
امورم را اصلاح بفرما، و مرا به

---

<sup>1</sup> - الحاکم و سندش را صحیح دانسته، و  
الذهبی با 545/1 با او موافقت کرده  
است، ونگا: صحیح الترغیب والترهیب  
273/1.

اندازه‌ی یک چشم به هم زدن به حال  
خود رها مکن!».

«أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ  
الْعَالَمِينَ<sup>(۱)</sup>، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا

---

<sup>1</sup> - شامگاه گفته شود: «أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى

الْمُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (ما و محل

پادشاهی برای الله پروردگار جهانیان شام

نمودیم).

الْيَوْمَ<sup>(١)</sup>: فَتَحَهُ، وَنَصَرَهُ، وَنُورَهُ، وَبَرَكَتَهُ،  
وَهَدَاهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ  
مَا بَعْدَهُ»<sup>(٢)</sup>.

---

<sup>1</sup> - شامگاه گفته شود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ  
خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ» (یا الله من از تو خیر این  
شب).

<sup>2</sup> - أبو داود 322/4 و شعيب و عبدالقادر  
الأرناؤوط در تحقيق كتاب زاد المعاد  
273/2 سندش را حسن دانسته‌اند.

«ما و محل فرمانروایی، بـ رای 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<sup>(١)</sup>،  
وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا  
مُحَمَّدٍ ﷺ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ،  
حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنْ

---

<sup>1</sup> - شامگاه می فرمود: «أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ  
الْإِسْلَامِ» (بر فطر اسلام روز را به شب  
رساندیم).

المُشْرِكِينَ»<sup>(۱)</sup>. «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

---

<sup>1</sup> - أحمد 406/3 و 407 وابن السنی در

کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی 34

ونگا: صحیح الجامع 209/4.

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». [ده بار بخواند<sup>(۱)</sup> و هنگام

---

<sup>1</sup> - النسائی در کتاب: عمل اليوم واللیلة

شماره‌ی 24 ونگا: صحیح الترغیب

والترهیب 272/1، وکتاب: [تحفة

کسالت، یک بار خوانده شود] <sup>(۱)</sup>.  
«بجز الله معبود بر حق دیگری وجود

---

الأخيار] اثر شیخ ابن باز ص 44، ونگا:  
فضیلت آن در حدیث شماره‌ی (255)  
همین کتاب.

<sup>1</sup> - أبوداود 319/4 وابن ماجه وأحمد  
60/4 ونگا: صحیح الترغیب والترهیب  
270/1، صحیح أبوداود 957/3 ،

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،  
وَرِضًا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ

---

وصحیح ابن ماجه 331/2 و کتاب زاد  
المعاد 377/2.

كَلِمَاتِهِ». [هنگام صبح، سه بار  
بخواند]<sup>(۱)</sup>. «تسبیح و پاکی الله و  
ستایش او را به تعداد آفریدگانش  
و به اندازه‌ی خشنودی‌اش و  
سنگینی عرشش و جوهر  
سخنانش، بیان می‌نمایم».

---

<sup>1</sup> - مسلم 4/2090.

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا،  
وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا». [هنگام  
صبح آنرا بخواند]<sup>(۱)</sup>.

«بار الها! از تو علم سودمند، رزق

---

<sup>1</sup> - ابن السنی در کتاب: عمل الیوم واللیلة  
شماره‌ی 54، وابن ماجه شماره‌ی  
925 و عبدالقادر وشعیب الأرنأؤوط در  
تحقیق کتاب: زاد المعاد 375/2  
سندش را حسن دانسته‌اند.

پاک و عمل مقبول مسألت می‌نمایم». «  
«أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ  
شَرِّ مَا خَلَقَ»<sup>(۱)</sup><sup>(۱)</sup>. «به تمامی سخنان

---

(۱) هر کس شامگاه سه مرتبه آن را بخواند  
سختی‌های آن شب به او ضرری نمی  
رساند. أحمد 290/2 والنسائی در  
کتاب: عمل الیوم واللیلة شماره‌ی 590  
وابن السنی شماره‌ی 68، ونگا: صحیح

الله<sup>۲</sup> پناه می‌برم از شر آنچه آفریده  
است».

---

الترمذی 187/3، وصحیح ابن ماجه  
266/2 و تحفة الأخیار ص 45.

<sup>1</sup> - متفق علیه.

<sup>2</sup> - منظور از سخنان الله تعالی، اراده‌های وی  
می‌باشد، زیرا الله متعال وقتی می‌خواهد  
اتفاقی بیافتد یا چیزی آفریده شود، می-

«اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيَّ نَبِيِّنَا  
مُحَمَّدٍ»<sup>(1)(1)</sup>. «بار الها! بر پیامبرمان  
محمد [ﷺ] سلام و درود بفرست».

---

فرماید: «بشو» و در نتیجه‌ی آن فرمان، آن  
اتفاق صورت می‌پذیرد.

(<sup>۱</sup>) هرکس صبح (10) بار، و شامگاه (10)

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 10/

120 وصحيح الترغيب والترهيب

273/1

<sup>1</sup> - متفق عليه.