

سپاس خدایی راست که صبح را بشکافت و شب را برای آرامش آفرید. روزی دهنده ی بندگان است و هیچ کس از او بی‌نیاز نیست. ما فقیر اویم و او بی‌نیاز از ماست. او همیشه زنده است و ما خواهیم مرد؛ او کامل است و ما ناقص. او را در نهان و آشکار سپاس گوئیم. گواهی می‌دهم که او یگانه است و هیچ شریکی ندارد. یگانگی محکم و استوار برای اوست که ذخیره ی روز قیامت است. گواهی می‌دهم که محمد بنده و فرستاده ی اوست؛ سید و سرور نیکان و برگزیدگان و راستگویان است که فرمود: به سوی اعمال صالح و نیک بشتابید، پیش از این که آشوب و فتنه برپا شود.

بهترین شتابنده به سوی خدا در حال آمدن صبح و شام، کسی است که به ذکر خدا پردازد، کسی که خدا نور اسلام را بر او تابانده و با دعوت او به سوی خود، تاریکی شرک را از یاد و اندیشه اش پنهان کرده است.

و اما چون شتافتن به سوی کار خیر، فرجامی نیک در بر خواهد داشت و شریعت درخشان اسلام، برای ذکرهای صبح و شام، پاداشی بزرگ در نظر گرفته است، نگارنده ی این سطور صحیح ترین ذکرهای شبانه روزی را به ترتیب زمان ذکر آن ها به صورتی سهل و آسان گردآوری و بیان کرده است تا حفظ و حمل آن میسر باشد و خواننده بتواند ظرف چند لحظه همه ی آن ها را بر زبان آورد.

این اوراد و اذکار پس از مقدمه به دو فصل تقسیم شده است:

اول - ذکرهایی که در هر شبانه روز، پیوسته همراه با مؤمن است.

دوم - ذکرهای صبح و شام

قصد نگارنده از این کار، برخوردار شدن از اجر عظیم و پاداش بزرگ آن و نیز بهره مندی و استفاده ی عموم امت اسلام و تأسی به امر خداوند تعالی است که فرمودند: ادعِ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ خَلَقَ رَا بِه حَكْمَتِ وَ بَرهَانِ وَ مَوْعِظَةِ ی نِیْكَو بِه رَاہِ خِدا دَعْوَتِ كُنْ.

همچنین حریص بودن بر اجر موعود خداوند است؛ چنان که رسول الله فرمودند: ((مَنْ ذَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أُجْرِ فَاعِلِهِ))، هر کس به خیری راهنمایی کند، پاداش او مانند پاداش انجام دهنده ی آن خیر است.

امید است که خداوند آن را نیک از من بپذیرد و پسند خاطر مردم قرار دهد. از خوانندگان و بهره مندان، التماس دعای خیر - در اوقات اجابت - دارم و انتظارم این است که تقصیرات و اشتباهات را به بزرگواری و صبر خود نادیده بگیرند و با استفاده از علم و دانش خود به اصلاح آن پردازند.

خداوند یار و یاور ما در همه ی کارهاست. او برای همگان کافی است. فقط به او تکیه می‌کنیم و فقط از او یاری و کمک می‌جوییم و خشنودی او آرزوی ماست.

و صلی الله وسلم علی النبی الامی الهادی، سیدنا محمد خیر العباد وعلی آله وصحبه ومن سار علی هدیه إلی یوم التنادی.
خالد الجریسی . ریاض ۱۴۲۱/۹/۱ هـ

فصل اول

ذکرهایی که مؤمن، هر شبانه روز با خود همراه دارد .

دعای وقت بیدار شدن از خواب:

((الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ)) (. ستایش از آن خدایی است که ما را بعد از مردن زنده گردانید و زنده شدن به سوی اوست .

((الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي وَأَذِنَ لِي بِذِكْرِهِ)) (.

ستایش از آن خدایی است که به من تندرستی بخشید و جانم را به من باز گردانید و به من اجازه ی ذکرش را داد .
دعای هنگام ورود به مستراح و خارج شدن از آن:

پیش از وارد شدن می گوید:

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ)) (. خدایا! از شیطان های نر و ماده به تو پناه می برم .

و پس از خارج شدن می‌گوید: ((غُفْرَانَكَ)) (. خدایا مرا ببامرز .

دعای پس از وضو:

((أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ)) (.

گواهی میدهم که معبودی به حق نیست مگر خدای یکتا و برای او هیچ شریکی نیست و گواهی میدهم که محمد □ بنده و فرستاده ی خداست .

ذکر بعد از نماز وتر:

((سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ يُطِيلُ فِي آخِرِهِنَّ)) (. (. أَى بِالثَّلَاثَةِ ((وَيَرْفَعُ صَوْتَهُ بِهَا)) (.

«خداوند پاک و منزّه است، در نهایت پاکی است». سه بار آن را تکرار می‌کند و مرتبه ی سوم با صدای بلند آن را می‌کشد .

آن چه در وقت اذان گفته می‌شود:

شنونده ی اذان باید هر چه مؤذن می‌گوید، تکرار کند به جز جمله ی: (حَىَّ عَلَى الصَّلَاةِ، حَىَّ عَلَى الْفَلَاحِ) و به جای آن بگوید: ((لا حولَ ولا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ)) (هیچ توانایی و هیچ قدرتی نیست مگر با یاری و کمک خدا. آن هم برای دوری از گناه و پایداری در فرمان او .

آن چه بعد از گفتن اذان لازم است بگوید.

می‌گوید: ((أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ (اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ مُحَمَّدٍ)، رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا)) (.

گواهی می‌دهم که معبودی به حق جز خدای یکتا نیست و او هیچ شریکی ندارد و محمد □ بنده و فرستاده ی خداست، درود و سلام بر بنده و فرستاده ی خدا محمد □ باد .

((اللَّهُمَّ رَبَّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ، آتِ الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ، وَأَبْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتَهُ)) (.

بارخدا یا! ای صاحب این دعاها و نمازی که بر پا می‌شود، به محمد □ وسیله (درجه ای است در بهشت که مخصوص حضرت محمد □ می‌باشد) و فضیلت عطا فرما و او را مقام و منزلت نیکو که وعده داده ای بده .

دعای هنگام پوشیدن لباس:

((الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي هَذَا الثَّوْبَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ)) (.

ستایش از آن خدایی است که مرا این لباس پوشانید و آن را بدون هیچ قدرت و توانایی من، روزی ام گردانید .
دعای هنگام خارج شدن از منزل:

((بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ)) (.

به نام خدا بر خدا توکل کردم. توانایی و قدرتی در دوری از گناه و پایداری بر طاعت [و عبادت ها] نیست، مگر به یاری خدا .

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أَضِلَّ، أَوْ أَزِلَّ أَوْ أَزَلَّ، أَوْ أَظْلِمَ، أَوْ أَظْلَمَ أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ)) (.

خدا یا! به تو پناه می‌برم از این که گمراه کنم یا گمراه شوم، بلغزانم یا لغزیده شوم، ظلم کنم یا بر من ظلم شود، آزار دهم یا به من آزار رسد.

دعای هنگام رفتن به سوی مسجد:

((اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَفِي بَصَرِي نُورًا وَفِي سَمْعِي نُورًا وَعَنْ يَمِينِي نُورًا وَعَنْ يَسَارِي نُورًا وَفَوْقِي نُورًا وَتَحْتِي نُورًا وَأَمَامِي نُورًا وَخَلْفِي نُورًا وَعَظْمِي لِي نُورًا)) (.

خدایا! در قلبم نوری قرار ده و در چشمم نوری و در گوشم نوری و از سمت راستم نوری و از سمت چپم نوری و از بالا و از پایینم نوری و از رو به رویم و از پشت سرم نوری و برایم نوری بلندقدر [و بزرگ] قرار ده.

دعای وقت سوار شدن ماشین و هرچه به حرکت درآید:

((بِسْمِ اللَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ)) (.)

به نام خدا؛ ستایش از آن خداست، منزّه و پاک است آن که برای ما این مرکوب و سواری را مطیع و رام نمود درحالی که ما توانایی رام کردن آن را نداشتیم. و هرآینه ما به سوی پروردگار خویش باز می‌گردیم .

دعای هنگام وارد شدن به مسجد:

((بِسْمِ اللَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ)) (.)

به نام خدا؛ درود و سلام بر رسول خدا باد. خدایا دروازه های نیکی و احسانت را بر من بگشا.

ذکرها و وردهای بعد از نماز فرض:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (يقولها ثلاثاً).

از خدا آمرزش می‌طلبم (سه بار).

((اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ)) (.)

خدایا تو سلامی و سلامتی از توست؛ بسیار با برکتی تو ای صاحب بزرگی و بخشایش .

((لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ)) (.)

معبودی به حق نیست مگر خدای یکتا؛ یگانه است، شریکی ندارد، پادشاهی از آن اوست و ستایش از آن او. و او بر هر چیز

تواناست، توانایی و قدرتی در دوری از گناه و در پایداری بر طاعت نیست، مگر با یاری خدا. معبودی به حق نیست مگر خدای یکتا؛

جز او کسی را نمی‌پرستیم و نعمت و احسان و مدح و نیکویی، از آن اوست معبودی به حق نیست مگر خدا، عبادت ما خالص برای

اوست، هر چند کفار را خوش نیاید.

((لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ)) (.)

نیست معبودی به حق، مگر خدای یکتا. شریکی ندارد، پادشاهی از آن اوست و ستایش از آن او. و او بر هر چیز تواناست. الهی!

بازدارنده ای نیست از آن چه خواهی عطا فرمایی و نه دهنده ای از آن چه خواهی منع نمایی. و توانگری سود ندهد نزد تو

توانگری‌اش را.

افرون بر آن چه گفته شد، دعاهاى زیر را ده بار پس از نماز صبح و مغرب، تکرار مى‌کند:

((لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)) بعد الفجر وکذلك بعد المغرب،
عَشْرَ مَرَّاتٍ () .

نیست معبودى به حق مگر خدای یکتا، شریکی برای او نیست، پادشاهی از آن اوست و ستایش از آن او. زنده مى‌کند و مى‌میراند
و او بر هر چیز قادر است.

((يُسَبِّحُ اللَّهُ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَيَحْمَدُ اللَّهُ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَيُكَبِّرُ اللَّهُ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَتِلْكَ تِسْعٌ وَتِسْعُونَ، ثُمَّ يَقُولُ تَمَامَ الْمِائَةِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)) () .

۳۳ بار سبحان الله، ۳۳ بار الحمد لله و ۳۳ بار الله اکبر مى‌گویند که روى هم ۹۹ بار مى‌شود. سپس با گفتن (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا
شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) عدد (۱۰۰) را کامل مى‌کند .

سپس آیه الكرسى مى‌خواند: اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ لَّهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِى
يَشْفَعُ عِنْدَهٗ اِلَّا بِاِذْنِهٖ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَّلَا يُحِيطُوْنَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖ اِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهٗ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَّلَا
يَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِىُّ الْعَظِيْمُ(۲۵۵) . [البقرة: الآية ۲۵۵] () .

خدای یکتاست که جز او خدایی نیست، زنده و پاینده است، هرگز او را کسالت خواب فرا نگیرد، تا چه رسد که به خواب رود، اوست
مالک آن چه در آسمان ها و زمین است، که را جرأت است که در پیشگاه او به شفاعت برخیزد مگر به فرمان او، علم او محیط
است به آن چه پیش نظر خلق آمده است و آن چه سپس خواهد آمد و خلق به هیچ مرتبه ی علم او احاطه نتوانند کرد، مگر به آن
چه او خواهد؛ قلمرو علمش از آسمان ها و زمین فراتر و نگرهبانی زمین و آسمان بر او آسان و بی‌زحمت است، چه او دانای بزرگوار و
توانای با عظمت است.

سپس با این سوره ها به پایان مى‌رساند: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ(۱) اللَّهُ الصَّمَدُ(۲) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ(۳) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ(۴) . [سوره
الإخلاص] .

ای پیامبر خدا! به کسی که درباره ی صفت پروردگارت از تو پرسید، بگو: الله آن خدای یکتا پاک و منزّه از ترکیب و تعداد است، او
یکتای یکتاست، خدای یکتاست که همه ی بندگان برای انجام و بر آورده شدن نیازهای خود، به او روى مى‌آورند و از او مدد
می‌جویند؛ بی‌نیاز است و مقصود فقط ذات پاک اوست، نزاید و زاده نشود برای اینکه زادن و زاده شدن، نشانه ی مخلوق بودن
است که محل تغییر و دگرگونی هستند و نباشد برای او همتایی؛ کسی نیست که بتواند همتای خدا باشد، خدا نه ماندی دارد، نه
کسی که بتواند در مقابل او قرار گیرد .

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (۱) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (۲) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (۳) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (۴) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (۵) .
[سوره الفلق] .

ای پیامبر ما بگو: من از شر آفریده ها به خدای فروزنده ی صبح روشن پناه می‌برم و از شر شبِ تار هنگامی که در آید و از شر زنان افسونگر چون به جادو در گره ها بدمند و از شر حسود بدخواه چون آتش رشک و حسد برافروزد .

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (۱) مَلِكِ النَّاسِ (۲) إِلَهِ النَّاسِ (۳) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (۴) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (۵) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (۶) . [سوره الناس] .

ای پیامبر ما بگو: من به پروردگار آدمیان پناه می‌برم، پادشاه آدمیان، خدا یکتا معبود آدمیان از شر وسوسه ی شیطان، آن شیطان که در دل مردم وسوسه و اندیشه ی بد افکند، چه آن شیطان از جنس جن باشد یا از نوع انسان .

سپس مؤمن پس از فراغت از نمازهای صبح و عصر، به ذکرها و دعاها ی صبح و شام مشغول می‌شود، که آن را به طور مشروح این شاء الله در فصل بعد ذکر خواهیم کرد .

دعای هنگام خارج شدن از مسجد:

((بِسْمِ اللَّهِ، وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ)) () .

به نام خدا و درود و سلام بر رسول الله.

خدایا! من از تو احسانت را می‌خواهم، خدایا! مرا از شیطان رانده شده حفظ نما .

دعای هنگام ورود به خانه:

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلَجِ وَخَيْرَ الْمَخْرَجِ بِسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللَّهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا)) ثُمَّ لِيُسَلِّمْ عَلَى أَهْلِهِ () .

به نام خدا وارد شدیم و به نام خدا خارج شدیم و بر پروردگار خود توکل کردیم.

آن گاه به افراد خانواده اش سلام می‌کند.

دعاء البدء بالطعام والشراب والفراغ منه:

دعای پیش از خوردن و آشامیدن و پس از فارغ شدن از آن:

هنگام شروع می‌گوید:

((بِسْمِ اللَّهِ)) () فَإِنْ نَسِيَ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَأَخِرَهُ () . به نام خدا.

و اگر در آغاز فراموش کرد، می‌گوید: به نام خدا در اول و آخر .

وقتی از خوردن [و آشامیدن] فارغ شد، می‌گوید: ((الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُودَعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى عَنْهُ رَبَّنَا)) () .

ستایش از آن خداست، ستایشی بسیار، نیکو و پربرکت؛ خدا بی نیاز است و درخواست کردن و خواهش از او همیشه ادامه دارد و همه به او نیازمند هستند. پروردگارا ستایش ما را بپذیر.

بعضی از ذکرهای هنگام خواب:

ثم يقرأ آية الكرسي: اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (٢٥٥). [البقرة: الآية ٢٥٥] ().

خدای یکتاست که جز او خدایی نیست، زنده و پاینده است، هرگز او را کسالت خواب فرا نگیرد تا چه رسد که به خواب رود، اوست مالک آن چه در آسمان ها و زمین است، که را جرأت است که در پیشگاه او به شفاعت برخیزد مگر به فرمان او، علم او محیط است به آن چه پیش نظر خلق آمده است و آن چه سپس خواهد آمد و خلق به هیچ مرتبه ی علم او احاطه نتوانند کرد مگر به آن چه او خواهد؛ قلمرو علمش از آسمان ها و زمین فراتر و نگهبانی زمین و آسمان بر او آسان و بی زحمت است، چه او دانای بزرگوار و توانای باعظمت است.

خدا معبودی است که جز او معبودی به حق نیست، زنده و تدبیرکننده ی مخلوقات است، چُرت و خواب به او دست نمی یابد، آن چه در آسمان ها و زمین است از آن اوست، کیست که بتواند نزد او شفاعت نماید مگر به اجازه ی او؛ آن چه را که خلق شدگان در پیش رو دارند و آن چه را پشت سر می گذارند می داند، از علم خدا هیچ نمی دانند مگر آن چه او بخواهد، کُرسی او آسمان ها و زمین را فرا گرفته و نگهداری آسمان ها و زمین بر خداوند سنگینی نمی کند و او بلندمرتبه ی بزرگ قدر است .

٢- آخر سوره بقره را می خواند: اَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفِرُّ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (٢٨٥) لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ لَبَّتْ (٢٨٦). [سورة البقرة: الآيتان ٢٨٥-٢٨٦] ().

پیامبر به آن چه از طرف پروردگارش بر او نازل شده ایمان آورده و مؤمنان نیز همه به خدا و فرشتگان و کتاب ها و پیامبران او ایمان آوردند و گفتند: بین هیچ یک از پیامبران خدا فرق نگذاریم و گفتند: شنیدیم و اطاعت کردیم، پروردگارا آمرزش تو را می خواهیم و بازگشت به سوی توست . خداوند هیچ کس را جز به قدر توانایی او مکلف نمی کند، نیکی های هر شخصی به نفع خود او و بدیهایش نیز به زبان خود اوست، پروردگارا! اگر فراموش و یا خطا کردیم، ما را به آن مؤاخذه مکن، پروردگارا! تکلیف طاقت فرسا چنان که بر پیشینیان ما نهادی بر ما نگذار، پروردگارا تکلیفی فوق طاقت ما بردوش ما منه و در گذر و بیامرز و ببخشای ما را، تو خداوند مایی؛ پس ما را بر گروه کافران یاری فرما.

و این سوره را می‌خواند: قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ (۱) لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ (۲) وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ (۳) وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ (۴) وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ (۵) لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ (۶). [سوره الكافرون] () .

ای پیامبر بگو که ای کافران مشرک! من آن بت‌ها را که شما به خدایی می‌پرستید، هرگز نمی‌پرستم و شما هم آن خدای یکتایی که من پرستش می‌کنم، پرستش نمی‌کنید، نه من خدایان باطل شما را عبادت می‌کنم و نه شما یکتا خدای معبود مرا عبادت خواهید کرد؛ پس اینک دین شما برای شما و دین من برای من.

۴ - دستهایش را با هم جمع کرده و نزد هم قرار می‌دهد، سپس در آن می‌دمد و سوره‌های زیر را می‌خواند: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (۱) اللَّهُ الصَّمَدُ (۲) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (۳) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (۴). [سوره الإخلاص] .

ای پیامبر خدا! به کسی که درباره‌ی صفت پروردگارت از تو پرسید، بگو: الله آن خدای یکتا پاک و منزّه از ترکیب و تعداد است، او یکتای یکتاست خدای یکتاست که همه‌ی بندگان برای بر آورده شدن نیازهای خود، به او روی می‌آورند و از او مدد می‌جویند، بی‌نیاز است و مقصود فقط ذات پاک اوست. نزاید و زاده نشود، برای این که زادن و زاده شدن نشانه‌ی مخلوق بودن است که محل تغییر و دگرگونی هستند و نباشد برای او همتایی؛ کسی نیست که بتواند همتای خدا باشد خدا نه مانندی دارد، نه کسی که بتواند در مقابل او قرار گیرد .

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (۱) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (۲) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (۳) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (۴) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (۵) [سوره الفلق] .

ای پیامبر ما بگو: من از شر مخلوقات، به خدای فروزنده‌ی صبح روشن پناه می‌برم و از شر شب تاریک تاریکی که در آید و از شر زنان افسونگر چون به جادو در گره‌ها بدمند و از شر حسود بدخواه چون آتش رشک و حسد برافروزد .

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (۱) مَلِكِ النَّاسِ (۲) إِلَهِ النَّاسِ (۳) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (۴) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (۵) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (۶). [سوره الناس] .

ای پیامبر ما بگو: من به پروردگار آدمیان پناه می‌برم، پادشاه آدمیان، یکتا معبود آدمیان، از شر وسوسه‌ی شیطان، آن شیطان که در دل مردم وسوسه و اندیشه‌ی بد افکند، چه آن شیطان از جنس جن باشد یا از نوع انسان .

سپس دو کف دست را به سر و صورت و به تمامی بدنش تا آن جا که بتواند می‌کشد و این عمل را سه بار تکرار می‌کند () .
۵- ۳۳ بار سبحان الله، ۳۳ بار الحمد لله و ۳۴ بار الله اکبر می‌گوید () .

۶- سپس می‌گوید: ((اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ)) () . خداوندا با نام تو زنده می‌شوم و می‌میرم.

۷- و اگر بخواهد، این [عبارت] را می‌افزاید: ((بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَأَرْحَمَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ)) () .

با نام تو ای پروردگار، پهلویم را بر زمین گذاشتم و با نام تو آن را بلند می‌کنم، پس اگر جانم را گرفتی به آن رحم کن و اگر آن را نگه داشتی، به آن چه بندگان نیک و صالح را حفظ می‌کنی حفظ نما .

۸ - و با این دعا آن را به پایان می‌برد: ((اللَّهُمَّ أَسَلْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَأَلْبَجْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ)) (.)

الهی! جانم را به تو سپردم و کارم را به تو واگذاشتم و رویم را به سوی تو گردانیدم و به تو تکیه کردم. در حال امید به ثواب و ترس از عذاب، پناهگاه و جای نجاتی از عذاب تو جز به سوی تو نیست؛ به کتابی که نازل نمودی و پیامبری که فرستادی ایمان آوردم . ذکر وقت بیدار شدن از خواب:

((لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي)) (.)

نیست معبودی به حق مگر خدای یکتا، برای او شریکی نیست، مُلک هستی از آن اوست، ستایش از آن اوست و او بر هر چیز تواناست، ستایش از آن خداست، خداوند پاک است و توانایی و قدرتی در دوری از گناه و پایداری بر طاعت نیست مگر با کمک و یاری خداوند، خدایا مرا بیامرز.

سپس وضو گرفته و نماز می‌خواند و اگر می‌خواهد بعد از آن می‌خواهد .

این ذکرهای شبانه روزی است که خداوند فرصت داد تا آن را گرد آورم و باید مؤمن همیشه آن را همراه و ملازم خود بدانند . اکنون فصل دیگری مخصوص ذکرهای صبح و شام .

فصل دوم

ذکرهای صبح و شام (.)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (۲۵۵) . [سورة البقرة: الآية ۲۵۵] (.) ومن فَضْلِ ذَلِكَ (.) : أَنْ يَحْفَظَهُ اللَّهُ وَلَا يَقْرَبَهُ شَيْطَانٌ وَالْأَلَّ يَمْنَعُهُ مِنْ دُخُولِ الْجَنَّةِ إِلَّا أَنْ يَمُوتَ .

خدا معبودی است که جز او معبودی به حق نیست، زنده و تدبیرکننده ی مخلوقات است، چُرت و خواب به او دست نمی‌یابد، آن چه در آسمان ها و زمین است از آن اوست، کیست که بتواند نزد او شفاعت نماید مگر به اجازه ی او. آن چه را که آفریدگان در پیش

رو دارند و آن چه را پشت سر می‌گذارند می‌دانند، از علم خدا هیچ نمی‌دانند مگر آن چه او بخواهد، کُرسی او آسمان ها و زمین را فراگرفته و نگهداری آسمان ها و زمین بر خداوند سنگینی نمی‌کند و او بلندمرتبه ی بزرگ قدر است .

از فضیلت های آیه ی بالاست که خدا او را حفظ نماید و شیطان به او نزدیک نشود و این که هیچ چیز مانع ورود او به بهشت نشود، مگر این که بمیرد .

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (۱) اللَّهُ الصَّمَدُ (۲) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (۳) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (۴) . [سوره الإخلاص] .

ای پیامبر خدا! به کسی که درباره ی صفت پروردگارت از تو پرسید، بگو: الله آن خدای یکتا پاک و منزله از ترکیب و تعداد است او یکتای یکتاست، خدای یکتاست که همه ی بندگان برای انجام و بر آورده شدن نیازهای خود، به او روس می‌آورند و از او مدد می‌جویند، بی‌نیاز است و مقصود فقط ذات پاک اوست، نزاید و زاده نشود برای این که زادن و زاده شدن نشانه ی مخلوق بودن است که محل تغییر و دگرگونی هستند و نباشد برای او همتایی؛ کسی نیست که بتواند همتای خدا باشد خدا نه مانندی دارد، نه کسی که بتواند در مقابل او قرار گیرد .

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (۱) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (۲) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (۳) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (۴) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (۵) . [سوره الفلق]

ای پیامبر ما بگو: من از شر مخلوقات به خدای فروزنده ی صبح روشن پناه می‌برم و از شر شب تاریک تاریکی که در آید و از شر زنان افسونگر چون به جادو در گره ها بدمند و از شر حسود بدخواه چون آتش رشک و حسد بر افروزد.

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (۱) مَلِكِ النَّاسِ (۲) إِلَهِ النَّاسِ (۳) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (۴) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (۵) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (۶) . [سوره الناس] [وَيَقْرَأُ ذَلِكَ ثَلَاثًا] () .

ای پیامبر ما بگو: من به پروردگار آدمیان پناه می‌برم، پادشاه آدمیان، یکتا معبود آدمیان، از شر وسوسه ی شیطان، آن شیطان که در دل مردم وسوسه و اندیشه ی بد افکند، چه آن شیطان از جنس جن باشد یا از نوع انسان. و این سوره ها را سه بار تکرار می‌کند .

و این، برای او از هر چیز دیگر کفایت می‌کند و در قرائت آن اجر و پاداش است، و هر کس سوره اخلاص را سه بار بخواند، گویی همه ی قرآن را خوانده است .

دقت شود که تکرار سه سوره فقط در صبح و شام و وقت خواب می‌باشد اما پس از نمازهای فرض، سه مرتبه تکرار نمی‌شود .

((لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)) (عشر مرات) أو (مائة مرة) () .

معبودی به حق نیست مگر خدای یکتا، شریکی برای او نیست، پادشاهی هستی از آن اوست، ستایش از آن اوست و او بر هر چیز تواناست.

این را ده بار یا صد بار تکرار می‌کند .

من قالها (عَشْرًا) فَكَانَتْهُ أَعْتَقَ رَقَبَةً مِنْ وَدِّ إِسْمَاعِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ .

هرکس ده بار تکرار کند، مانند آن که یک برده ی مسلمان - از فرزندان اسماعیل □ - آزاد کرده است.

ومن قالها (مائة) يُكْتَبُ لَهُ مِائَةٌ حَسَنَةٍ وَيُمْحَى عَنْهُ مِائَةٌ سَيِّئَةٍ . وَتَكُونُ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ فِي يَوْمِهِ ذَاكَ حَتَّى يُمْسِيَ .

و هرکس صد بار آن را بگوید، صد نیکی برای او نوشته می‌شود و صد بدی از او پاک می‌شود و آن روز تا هنگام شب، آن ورد برای او پناهگاه و پرده ای است در برابر شیطان.

((سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ)) (ثلاث مرات) (.) .

خدا پاک است و او را به اندازه ی مخلوقاتش و خشنودی‌اش و سنگینی عرش و جوهر سخنانش، ستایش می‌کنم. سه بار آن را تکرار می‌کند.

و این ورد با تمامی ذکرهایی که ممکن است از صبح تا ظهر بگوید، برابر است .

((سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ)) (مائة مرة) (.) .

خدا پاک است و او را ستایش می‌کنم (صد بار) .

و فضیلت آن، این که تمامی خطاهایش از بین می‌رود و هیچ چیزی بهتر و برتر از آن چه از سوی او آمده، نمی‌آید.

((اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى

آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ)) (.) . يُكْرَرُهَا عَشْرَ مَرَاتٍ، أَوْ يُكْرَرُ مَا شَاءَ لِقَوْلِ

النَّبِيِّ □: ((مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا)) (.) .

ده بار یا بیشتر آن را تکرار می‌کند، چون رسول اکرم □ فرمودند: ((کسی که یک بار بر من درود بفرستد، خداوند ده بار بر او درود می‌فرستد)).

همچنان آن را روز و شب جمعه بسیار تکرار می‌کند، چون رسول اکرم □ فرمودند: ((إِنَّ مِنْ أَفْضَلِ أَيَّامِكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ... فَأَكْثِرُوا عَلَيَّ مِنَ الصَّلَاةِ فِيهِ...)) (.) .

((بهترین روزهای شما روز جمعه است، بر من درود بسیاری بفرستید)).

سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ: ((اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعَدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ

أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ)) (.) .

خدایا! تو پروردگار من هستی، جز تو معبودی به حق نیست. مرا آفریدی، و من بنده ی تو هستم و من به پیمان و وعده ی خود با تو، به اندازه ای که بتوانم پایدارم، از شرّ آن چه انجام داده ام به تو پناه می‌برم، از نعمت تو بر خود آگاهم و به گناهانم اعتراف می‌کنم پس مرا ببامرز که هرآینه جز تو کسی آمرزنده ی گناهان نیست .

مَنْ قَالَهُ مُوقِنًا بِهِ وَمَاتَ بَعْدَ ذَلِكَ وَجَبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ.

هرکس این دعا را از روی یقین بگوید و پس از آن بمیرد، بهشت بر او واجب می‌گردد.

((أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ)) (سَبْعِينَ أَوْ مِائَةَ مَرَّةً) .

از خدا آمرزش می‌طلبم و به سوی او توبه می‌کنم (هفتاد بار).

و این سبب آسایش قلب و بخشایش گناهان می‌شود .

((اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ . وَإِذَا أَمْسَى فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ)) .

خدایا! به فرمان تو صبح کردیم و به فرمان تو شام کردیم و به فرمان تو زنده می‌شویم و به فرمان تو می‌میریم و زنده شدن به سوی توست.

و وقت شب بگوید: خدایا! به فرمان تو شام کردیم و به فرمان تو صبح کردیم و به فرمان تو زنده می‌شویم و به فرمان تو می‌میریم و بازگشت ما به سوی توست .

((اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهٖ وَأَنْ أُفْتَرَفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ)) .

خدایا! ای آفریننده ی آسمان ها و زمین و ای پروردگار هر چیز و مالک آن! گواهی می‌دهم به این که معبودی به حق نیست مگر تو، از شر نفسم و از شر شیطان و این که مرا به شرک بیندازد و از این که نسبت به خود مرتکب بدی شوم و یا بدی را به مسلمانی نسبت دهم، به تو پناه می‌برم.

۱۱- ((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي)) .

خدایا! من از تو در دنیا و آخرت عافیت می‌طلبم خدایا! من در دین و دنیا و خانواده و دارایی، از تو آمرزش و عافیت می‌خواهم،

خدایا! عیب هایم را بپوشان و ترسم را ایمن گردان، خدایا! مرا از روبرویم و از پشت سرم و از سمت راستم و از سمت چپم و از

بالایم حفظ فرما.

و این سببی است تا خداوند بنده را حفظ نماید، به خصوص از این که خوار و پنهان بمیرد.

((أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ (أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى) الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)) ويزید ان شاء - مساءً - ((رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا)) (.)

به بامداد وارد شدیم و موجودات هستی به بامداد وارد شدند درحالی که آن ها از آن خدا هستند و ستایش از آن خداست و معبودی به حق نیست مگر خدای یکتا یگانه است، شریکی ندارد و پادشاهی از آن اوست و ستایش از آن او. و او بر هر چیز تواناست. و در هنگام شام اگر بخواهد، می‌تواند این دعا را بر دعاهای دیگر بیفزاید:

پروردگارا! از تو می‌خواهم خیر آن چه را که در این شب است و خیر آن چه پس از آن است. و به تو از شر آن چه در این شب است و شر آن چه پس از آن است، پناه می‌برم.

((أَصْبَحْنَا (أَمْسَيْنَا) عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ □ وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ)) (.)

با دین اسلام و کلمه ی توحید و دین پیامبرمان محمد □ و شریعت پدرمان ابراهیم - که مایل به دین حق و مسلمان بود و نه از مشرکان - به بامداد وارد شدیم .

((أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ)) (.) . مَنْ نَزَلَ مَنزِلًا فَقَالَهَا لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ حَتَّى يَتَرَكَ مَنْزِلَهُ ذَلِكَ .

پناه می‌برم به کلام خدا از شر آن چه آفریده است، هرکس به مکان و منزلی برسد و [در آن جا] اقامت کند و این دعا را بخواند، هیچ چیز به او ضرر نمی‌رساند تا وقتی که آن مکان را ترک کند.

((بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)) (.) . مَنْ قَالَهَا ثَلَاثًا لَمْ تُصِبْهُ فُجَاءَةٌ بَلَاءٍ .

به نام خدایی که با نام او، به چیزی در زمین و آسمان ضرر نمی‌رسد و او شنوا و داناست. هرکس این جمله را سه بار بگوید، هیچ بلا و مصیبتی به او نمی‌رسد .

((رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا)) (.) مَنْ قَالَهَا ثَلَاثًا كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُرْضِيَهُ .

به پروردگاری خدا و دین اسلام و پیامبری محمد □ خشنودم.

هرکس این را سه بار تکرار کند، خداوند بر خود لازم دانسته که روز قیامت او را راضی گرداند .

برادر عزیز! این ذکرهایی بود که از میان ذکرهای شبانه روزی برگزیده بودم.

از خداوند تعالی می‌خواهم که من و شما را توفیق دهد تا این [اذکار و اوراد] را حفظ کرده و به آن عمل کنیم، اقتدا و پیروی از

سنت رسول الله □ .

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات .