

برنامه عبادت

کارهایی که بلافاصله بعد از تمام شدن نماز باید انجام بدیم:

۱. استغفار کنید (سه مرتبه بگید استغفرالله)

۲. آیه الكرسی بخونید

۳. اذکار حضرت زهرا، شامل: الله اکبر ۳۴ مرتبه، الحمدالله ۳۳ مرتبه و

سبحان الله ۳۳ مرتبه و در آخر یک لا اله الا الله.

آیه الكرسی:

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﴾

خداست که معبودی جز او نیست زنده و برپادارنده است نه خوابی سبک او را فرو می
گیرد و نه خوابی گران آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است از آن اوست کیست آن
کس که جز به اذن او در پیشگاهش شفاعت کند آنچه در پیش روی آنان و آنچه در پشت
سرشان است می داند و به چیزی از علم او جز به آنچه بخواهد احاطه نمی یابند کرسی

او آسمانها و زمین را در بر گرفته و نگهداری آنها بر او دشوار نیست و اوست والای بزرگ
(۲۵۵)

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ
فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾

در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه بخوبی آشکار شده است پس هر کس به
طاغوت کفر ورزد و به خدا ایمان آورد به یقین به دستاویزی استوار که آن را گسستن
نیست چنگ زده است و خداوند شنوای داناست (۲۵۶)

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ
الطَّاغُوتُ يُخْرِجُوهُمْ مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا
خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾

خداوند سرور کسانی است که ایمان آورده اند آنان را از تاریکیها به سوی روشنایی به در
می برد و[الی] کسانی که کفر ورزیده اند سرورانشان [همان عصیانگران]= طاغوتند که
آنان را از روشنایی به سوی تاریکیها به در می برند آنان اهل آتشند که خود در آن
جاودانند (۲۵۷)

عبادت صبحگاهی:

صبح ها حتما برای نماز بیدار بشین،

بعد از خوندن نماز کارهایی که در بالا گفته شد رو انجام میدین و سوره مبارک یس رو می خونید.

و بعد این آیات رو بخونید:

• سوره حمد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾

به نام خداوند بخشنده و مهربان

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾

ستایش مخصوص خداوندی است که پروردگار جهانیان است .

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾

خداوندی که بخشنده و بخشایگر است (و رحمت عام و خاصش همه را رسیده) .

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾

خدائی که مالک روز جزاست .

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری میجوئیم .

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾

ما را به راه راست هدایت فرما

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

راه آنها که بر آنان نعمت دادی نه آنها که بر ایشان غضب کردی و نه گمراهان!

• سوره بقره:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

الم ﴿١﴾

الف لام میم

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾

این است کتابی که در [حقانیت] آن هیچ تردیدی نیست [و] مایه هدایت تقوایندگان است

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣﴾

آنان که به غیب ایمان می آورند و نماز را بر پا می دارند و از آنچه به ایشان روزی داده ایم انفاق می کنند

وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾

و آنان که بدانچه به سوی تو فرود آمده و به آنچه پیش از تو نازل شده است ایمان می آورند و آنانند که به آخرت یقین دارند

أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

آنان برخوردار از هدایتی از سوی پروردگار خویشند و آنان همان رستگارانند

• سوره بقره، آیه ۱۶۳:

وَالهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

و معبود شما، معبود یگانه‌ای است که جز او هیچ معبودی نیست، [او اوست] بخشایشگر مهربان.

• 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 وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ
حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

خداست که معبودی جز او نیست زنده و برپادارنده است نه خوابی سبک او را فرو می
گیرد و نه خوابی گران آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است از آن اوست کیست آن
کس که جز به اذن او در پیشگاهش شفاعت کند آنچه در پیش روی آنان و آنچه در پشت
سرشان است می داند و به چیزی از علم او جز به آنچه بخواهد احاطه نمی یابند کرسی
او آسمانها و زمین را در بر گرفته و نگهداری آنها بر او دشوار نیست و اوست والای بزرگ
(۲۵۵)

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ
فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾

در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه بخوبی آشکار شده است پس هر کس به
طاغوت کفر ورزد و به خدا ایمان آورد به یقین به دستاویزی استوار که آن را گسستن
نیست چنگ زده است و خداوند شنوای داناست (۲۵۶)

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ
الطَّاغُوتُ يُخْرِجُوهُمْ مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا
خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾

خداوند سرور کسانی است که ایمان آورده اند آنان را از تاریکیها به سوی روشنایی به در می برد و[الی] کسانی که کفر ورزیده اند سرورانشان [همان عصیانگران]= طاغوتند که آنان را از روشنایی به سوی تاریکیها به در می برند آنان اهل آتشند که خود در آن جاودانند (۲۵۷)

• سوره بقره، آیات ۲۸۴ تا ۲۸۶:

لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوْهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿۲۸۴﴾

آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است از آن خداست. و اگر آنچه در دلهاى خود دارید، آشکار یا پنهان کنید، خداوند شما را به آن محاسبه می کند؛ آنگاه هر که را بخواهد می بخشد، و هر که را بخواهد عذاب می کند، و خداوند بر هر چیزی تواناست. (۲۸۴)

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿۲۸۵﴾

پیامبر (خدا) بدانچه از جانب پروردگارش بر او نازل شده است ایمان آورده است، و مؤمنان همگی به خدا و فرشتگان و کتابها و فرستادگانش ایمان آورده اند (و گفتند:) (میان هیچ یک از فرستادگانش فرق نمی گذاریم) و گفتند: (شنیدیم و گردن نهادیم، پروردگارا، آمرزش تو را (خواستاریم) و فرجام به سوی تو است.) (۲۸۵)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

خداوند هیچ کس را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی کند. آنچه (از خوبی) به دست آورده به سود او، و آنچه (از بدی) به دست آورده به زیان اوست. پروردگارا، اگر فراموش کردیم یا به خطا رفتیم بر ما مگیر، پروردگارا، هیچ بار گرانی بر (دوش) ما مگذار؛ همچنانکه بر (دوش) کسانی که پیش از ما بودند نهادی. پروردگارا، و آنچه تاب آن نداریم بر ما تحمیل مکن؛ و از ما درگذر؛ و ما را ببخشای و بر ما رحمت آور؛ سرور ما تویی؛ پس ما را بر گروه کافران پیروز کن. (۲۸۶)

• سوره آل عمران، آیه ۱۸:

شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٨﴾

خدا که همواره به عدل قیام دارد گواهی می دهد که جز او هیچ معبودی نیست و فرشتگان [او] و دانشوران [نیز گواهی می دهند که] جز او که توانا و حکیم است هیچ معبودی نیست (۱۸)

• سوره آل عمران، آیات ۲۶ و ۲۷:

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾

بگو بار خدایا تویی که فرمانفرمایی هر آن کس را که خواهی فرمانروایی بخشی و از هر که خواهی فرمانروایی را باز ستانی و هر که را خواهی عزت بخشی و هر که را خواهی خوار گردانی همه خوبیها به دست توست و تو بر هر چیز توانایی (۲۶)

تُؤَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُؤَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢٧﴾

شب را به روز در می آوری و روز را به شب در می آوری و زنده را از مرده بیرون می آوری و مرده را از زنده خارج می سازی و هر که را خواهی بی حساب روزی می دهی (۲۷)

• سوره اعراف، آیات ۵۴ تا ۵۶:

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسْحَرَاتٍ بِأَمْرِ إِلَهِ الْخَلْقِ وَالْأَمْرِ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٤﴾

در حقیقت پروردگار شما آن خدایی است که آسمانها و زمین را در شش روز آفرید سپس بر عرش [جهانداری] استیلا یافت روز را به شب که شتابان آن را می طلبد می پوشاند و [نیز] خورشید و ماه و ستارگان را که به فرمان او رام شده اند [پدید آورد] آگاه باش که [عالم] خلق و امر از آن اوست فرخنده خدایی است پروردگار جهانیان (۵۴)

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿۵۵﴾

پروردگار خود را به زاری و نهانی بخوانید که او از حدگذرندگان را دوست نمی دارد (۵۵)

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ
مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿۵۶﴾

و در زمین پس از اصلاح آن فساد مکنید و با بیم و امید او را بخوانید که رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است (۵۶)

• سوره اسراء، آیات ۱۱۰ و ۱۱۱:

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ
وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿۱۱۰﴾

بگو خدا را بخوانید یا رحمان را بخوانید هر کدام را بخوانید برای او نامهای نیکوتر است و نمازت را به آواز بلند مخوان و بسیار آهسته اش مکن و میان این [و آن] راهی [میان] جوی (۱۱۰)

وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وِليُّ
مِنَ الدُّلِّ وَكَبْرَهُ تَكْبِيرًا ﴿١١١﴾

و بگو ستایش خدایی را که نه فرزندی گرفته و نه در جهاننداری شریکی دارد و نه خوار
بوده که [نیاز به] دوستی داشته باشد و او را بسیار بزرگ شمار (۱۱۱)

• سوره مومنون، آیات ۱۱۵ تا ۱۱۸:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾

آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی شوید
(۱۱۵)

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾

پس والاست خدا فرمانروای برحق خدایی جز او نیست [اوست] پروردگار عرش گرانمایه
(۱۱۶)

وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ
الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾

و هر کس با خدا معبود دیگری بخواند برای آن برهانی نخواهد داشت و حسابش فقط با
پروردگارش می باشد در حقیقت کافران رستگار نمی شوند (۱۱۷)

وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ﴿١١٨﴾

و بگو پروردگارا ببخشای و رحمت کن [که] تو بهترین بخشاینده‌گانی (۱۱۸)

• سوره صافات، آیات ۱ تا ۱۱:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

وَالصَّافَّاتِ صَفًّا ﴿١﴾

سوگند به صف بستگان که صفی [با شکوه] بسته اند (۱)

فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا ﴿٢﴾

و به زجرکنندگان که به سختی زجر می کنند (۲)

فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾

و به تلاوت کنندگان [آیات الهی] (۳)

إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴿٤﴾

که قطعاً معبود شما یگانه است (۴)

رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ ﴿٥﴾

پروردگار آسمانها و زمین و آنچه میان آن دو است و پروردگار خاورها (۵)

إِنَّا زَيْنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾

ما آسمان این دنیا را به زیور اختران آراستیم (۶)

وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَارِدٍ ﴿٧﴾

و [آن را] از هر شیطان سرکشی نگاه داشتیم (۷)

لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيُقَذَفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾

[به طوری که] نمی توانند به انبوه [فرشتگان] عالم بالا گوش فرا دهند و از هر سوی پرتاب می شوند (۸)

دُحُورًا وَهُمْ عَذَابٌ وَأَصِيبٌ ﴿٩﴾

با شدت به دور رانده می شوند و برایشان عذابی دایم است (۹)

إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾

مگر کسی که [از سخن بالاییان] یکباره استراق سمع کند که شهابی شکافنده از پی او می تازد (۱۰)

فَاسْتَفْتِهِمْ أَهْمُ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَنْ خَلَقْنَا إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ طِينٍ لَازِبٍ ﴿١١﴾

پس [از کافران] بپرس آیا ایشان [از نظر] آفرینش سخت ترند یا کسانی که [در آسمانها] خلق کردیم ما آنان را از گلی چسبنده پدید آوردیم (۱۱)

• سوره الرحمن، آیات ۳۳ تا ۴۰:

يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
فَانفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ ﴿٣٣﴾

ای گروه جنیان و انسیان اگر می توانید از کرانه های آسمانها و زمین به بیرون رخنه کنید پس رخنه کنید [ولی] جز با [به دست آوردن] تسلطی رخنه نمی کنید (۳۳)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٤﴾

پس کدام یک از نعمتهای پروردگارتان را منکرید (۳۴)

يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شُوَاظٌ مِنْ نَارٍ وَنُحَاسٌ فَلَا تَنْتَصِرَانِ ﴿٣٥﴾

بر سر شما شراره هایی از [نوع] تفته آهن و مس فرو فرستاده خواهد شد و [از کسی] یاری نتوانید طلبید (۳۵)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٦﴾

پس کدام یک از نعمتهای پروردگارتان را منکرید (۳۶)

فَإِذَا انشَقَّتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ ﴿٣٧﴾

پس آنگاه که آسمان از هم شکافت و چون چرم گلگون گردد (۳۷)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٨﴾

پس کدام یک از نعمتهای پروردگارتان را منکرید (۳۸)

فَيَوْمَئِذٍ لَا يُسْأَلُ عَنْ ذَنْبِهِ إِنْسٌ وَلَا جَانٌّ ﴿٣٩﴾

در آن روز هیچ انس و جنی از گناهِش پرسیده نشود (۳۹)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٤٠﴾

پس کدام یک از نعمتهای پروردگارتان را منکرید (۴۰)

• سوره حشر، آیات ۲۱ تا ۲۴:

لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ

الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

اگر این قرآن را بر کوهی فرومی فرستادیم یقیناً آن [کوه] را از بیم خدا فروتن [و] از هم پاشیده می دیدی و این مثلها را برای مردم می زنیم باشد که آنان بیندیشند (۲۱)

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾

اوست خدایی که غیر از او معبودی نیست داننده غیب و آشکار است اوست رحمتگر
مهربان (۲۲)

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ

الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾

اوست خدایی که جز او معبودی نیست همان فرمانروای پاک سلامت [بخش و] مؤمن [به
حقیقت حقه خود که] نگهبان عزیز جبار [او] متکبر [است] پاک است خدا از آنچه [با او]
شریک می گردانند (۲۳)

هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِي الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾

اوست خدای خالق نوساز صورتگر [که] بهترین نامها [و صفات] از آن اوست آنچه در
آسمانها و زمین است [جمله] تسبیح او می گویند و او عزیز حکیم است (۲۴)

• سوره جن، آیات ۱ تا ۴:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا ﴿١﴾

بگو به من وحی شده است که تنی چند از جنیان گوش فرا داشتند و گفتند راستی ما
قرآنی شگفت آور شنیدیم (۱)

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴿٢﴾

[که] به راه راست هدایت می کند پس به آن ایمان آوردیم و هرگز کسی را شریک
پروردگارمان قرار نخواهیم داد (۲)

وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ﴿٣﴾

و اینکه او پروردگار والای ما همسر و فرزندی اختیار نکرده است (۳)

وَأَنَّهُ كَانَ يَفُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ﴿٤﴾

و [شگفت] آنکه کم خرد ما در باره خدا سخنانی یاهه می سراید (۴)

• سوره کافرون

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾

بگو ای کافران (۱)

لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾

آنچه می پرستید نمی پرستم (۲)

وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٣﴾

و آنچه می پرستم شما نمی پرستید (۳)

وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ ﴿٤﴾

و نه آنچه پرستیدید من می پرستم (۴)

وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾

و نه آنچه می پرستم شما می پرستید (۵)

لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾

دین شما برای خودتان و دین من برای خودم (۶)

• سوره اخلاص

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾

بگو اوست خدای یگانه (۱)

اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾

خدای صمد [ثابت متعالی] (۲)

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾

[کسی را] نزاده و زاده نشده است (۳)

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٢﴾

و هیچ کس او را همتا نیست (۴)

• سوره فلق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾

بگو پناه می برم به پروردگار سپیده دم (۱)

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾

از شر آنچه آفریده (۲)

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾

و از شر تاریکی چون فراگیرد (۳)

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾

و از شر دمنندگان افسون در گره ها (۴)

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

و از شر [هر] حسود آنگاه که حسد ورزد (۵)

• سوره ناس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾

بگو پناه می برم به پروردگار مردم (۱)

مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾

پادشاه مردم (۲)

إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾

معبود مردم (۳)

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾

از شر وسوسه گر نهانی (۴)

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾

آن کس که در سینه های مردم وسوسه می کند (۵)

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

چه از جن و [چه از] انس (٦)

• هفت آیه نجات دهنده:

هر آیه همراه با بسم الله خوانده شود.

۱. سوره توبه، آیه ۵۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

بگو: «جز آنچه خدا برای ما مقرر داشته هرگز به ما نمی‌رسد. او سرپرست ماست، و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.»

۲. سوره یونس، آیه ۱۰۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۗ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۗ
يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۗ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

و اگر خدا به تو زبانی برساند، آن را برطرف کننده‌ای جز او نیست، و اگر برای تو خیری بخواهد، بخشش او را ردکننده‌ای نیست. آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد می‌رساند، و او آمرزنده مهربان است.

۳. سوره هود، آیه ۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي
كِتَابٍ مُبِينٍ

و هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر [اینکه] روزیش بر عهده خداست، و [او] قرارگاه و محل مُردنش را می‌داند. همه [اینها] در کتابی روشن [ثبت] است.

۴. سوره هود، آیه ۵۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ ۚ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا ۚ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ

صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

در حقیقت، من بر خدا، پروردگار خودم و پروردگار شما توکل کردم. هیچ جنبنده‌ای نیست مگر اینکه او مهار هستی‌اش را در دست دارد. به راستی پروردگار من بر راه راست است.

۵. سوره عنکبوت، آیه ۶۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَكَايِنٍ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

و چه بسیار جاندارانی که نمی‌توانند متحمل روزی خود شوند. خداست که آنها و شما را روزی می‌دهد، و اوست شنوای دانا.

۶. سوره فاطر، آیه ۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا ۖ وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ ۗ
وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

هر رحمتی را که خدا برای مردم گشاید، بازدارنده‌ای برای آن نیست، و آنچه را که باز دارد، پس از [باز گرفتن] گشاینده‌ای ندارد، و اوست همان شکست‌ناپذیر سنجیده‌کار.

۷. سوره زمر، آیه ۲۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ ۗ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ
دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ
مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ ۗ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ ۖ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ

و اگر از آنها بپرسی: «چه کسی آسمانها و زمین را خلق کرده؟» قطعاً خواهند گفت: «خدا.» بگو: «[هان] چه تصور می‌کنید، اگر خدا بخواهد صدمه‌ای به من برساند؛ آیا آنچه را به جای خدا می‌خوانید، می‌توانند صدمه او را برطرف کنند؛ یا اگر او رحمتی برای من اراده کند آیا آنها می‌توانند رحمتش را بازدارند؟» بگو: «خدا مرا بس است. اهل توکل تنها بر او توکل می‌کنند.»

عبادت شبانه:

شب ها این سوره هارو بخونید:

یس، واقعه، سجده، ملک، اعلی، زلزال، تکاثر

و قبل از خواب هم این هارو بخونید:

سوره کافرون یک مرتبه و این سوره هارو ۳ مرتبه بخونید: اخلاص، فلق، ناس

و بعد آیه الكرسي

و بعد تسبیحات حضرت زهرا (الله اکبر، الحمدالله، سبحان الله)

استغفار هم توصیه شده

گوش دادن فایل صوتی:

موقع خواب هم دو تا فایل صوتی که در گروه قرار داده شده رو بگذارید کنارتون

با صدای آروم پخش بشه.