

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یکی از اهداف اساسی عبودیت و بندگی در اسلام، ارتباط و تقرب به خداوند متعال می باشد. از دیدگاه اسلام سعادت واقعی انسان در تقرب به خداست و اینکه دلش با یاد او انس و الفت و آرامش و اطمینان و روشنایی گیرد و به ذات او تسلیم شود. یکی از راههایی که ما می توانیم درون خود را با یاد خداوند روشن و آباد سازیم، ذکر و یاد خدا در قلب و زبانمان است. خداوند می فرماید:

{الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }  
رعد - ۲۸

(آن کسانی که ایمان می آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می کنند. آگاه باشید که دلها به یاد خدا آرامش می یابد.)

رحمت و آرامشی که به هنگام ذکر خدا بر ما نازل می شود، بهترین و زیباترین توشه راه و ذخیره سفر ماست. در حدیثی قدسی که بخاری و مسلم آن را روایت کرده اند آمده است که خداوند می فرماید: (من گمانی را که بنده ام به من می کند می دانم. پس مرا اگر در دلش یاد کند من نیز او را در دلم یاد می کنم و اگر در میان جماعت یاد کند من نیز میان همگان او را به بهترین وجه یاد می کنم.)

برادر و خواهر گرامی، ماه مبارک رمضان می تواند فرصت و بهانه ای خوب باشد تا اینکه عبودیت و بندگی خود را کامل تر کنیم. اینکه در هر حال زبان و قلبمان متوجه و به یاد خداوند متعال باشد. بیایید همراه یکدیگر در این مسیر گام برداریم و درون خود را با یاد خدا آباد کنیم. بدین منظور مجموعه ای از اذکار روزانه را جمع آوری کرده و در اختیار شما عزیزان قرار داده ایم. امید است که با حفظ و فهم آنها، یاد خدا را در خویشتن قوی تر کنیم.

### ۱- ذکر هنگام بیدار شدن از خواب:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»

(ستایش برای خدایی است که زنده گردانید ما را بعد از آنکه ما را میراند و زنده شدن به سوی اوست.)

(رواه البخاری و المسلم)

### ۲- ذکر بعد از وضو:

«أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ

مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ»

(گواهی میدهم که هیچ فرمانروا و فریادری جز الله یگانه نیست و شهادت میدهم که محمد بندخ و پیامبر خداست. خدایا مرا در زمره ی توبه کنندگان قرار بده)

(رواه الترمذی و صححه البانی)

### ۳- ذکر هنگام خروج از منزل:

«بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»

(به نام الله، توکل کردم بر الله و هیچ توانایی و قدرتی نیست مگر با کمک الله)

(رواه ابوداود و صححه البانی)

### ۴- ذکر هنگام ورود به منزل:

«بِسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا، وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا، وَعَلَى اللَّهِ رَبِّنَا

تَوَكَّلْنَا»

(به نام الله وارد شدیم و به نام الله خارج شدیم و بر پروردگاران توکل کردیم.)

(رواه ابوداود)

### ۵- ذکر هنگام ورود به مسجد:

«بِسْمِ اللَّهِ وَ الصَّلَاةِ وَ السَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ، اللَّهُمَّ

اَفْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ»

(به نام الله و درود و سلام بر رسول خدا، پروردگارا درهای رحمتت را برایم بگشا)

(صححه البانی)

### ۶- ذکر هنگام خروج از مسجد:

«بِسْمِ اللَّهِ وَ الصَّلَاةِ وَ السَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ، اللَّهُمَّ

إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ»

(به نام الله و درود و سلام بر رسول الله، پروردگارا فضل و احسانت را از تو می خواهم.)

(صححه البانی)

### ۷- ذکر هنگام خوابیدن:

«بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا، اللَّهُمَّ قَبِي عَذَابِكَ يَوْمَ

تَبَعْتُ ، عِبَادَكَ»

(به نام تو خدایا می میرم و زنده می شوم. پروردگارا حفظ کن مرا از عذابت روزی که بر می انگیزی بندگان را)

(رواه ابوداود)

### ۸- دعای هنگام غم و اندوه:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ»

(خدایا همانا من پناه می برم به تو از غم و اندوه، از ناتوانی و تنبلی، از بخیل بودن و از گرانی (سنگینی) بار قرض و از غلبه ی مردان)

(رواه البخاری)

### ۹- دعای هنگام سوار شدن بر حیوان یا وسیله نقلیه:

«سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا

إِلَىٰ رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ . الْحَمْدُ لِلَّهِ (۳ بار) . اللَّهُ أَكْبَرُ (۳

بار). سُبْحَانَكَ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي ، فَإِنَّهُ لَا

يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ»

(پاک و منزه است)خدایی که مسخر ساخت این را (وسیله را) در حالی که ما توانایی تسخیر آن را نداشتیم و برآستی ما به سوی پروردگار خویش باز می گردیم . پروردگارا تو پاک و منزه هستی . همانا من بر خود ستم کرده ام . پس مرا بیامرز . همانا فقط تو گناهان را می آمرزی.)

(رواه البخاری)

### ۱۰-دعا برای مریض هنگام عیادتش:

«أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ، رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، أَنْ يَشْفِيكَ»

(هفت بار)

(از خدای بزرگوار ،پروردگار عرش بزرگ می خواهم که تو را شفا دهد.)

(رواه الترمذی و ابوداود و صححه البانی)

### ۱۱-دعا هنگام احساس درد:

سه بار (بسم الله) گفتن و سپس ۷ بار دعای زیر را بخواند:

«أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحْدُ وَأُحَادِرُ»

(پناه می برم به الله و قدرت و تواناییش از بدی آنچه احساس می کنم و می ترسم.)

(رواه المسلم)

### ۱۲-دعای هنگام فرارسیدن مصیبت :

«إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ، اللَّهُمَّ اجْرِنِي فِي مُصِيبَتِي ،

وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا»

(به راستی که ما از آن خداییم و برآستی که ما به سوی او باز می گردیم ،خدایا مرا پاداش ده در مصیبتم و عوض بهتر از آن را به من بده.)

(رواه المسلم)

### ۱۳-دعای قبل از خوردن غذا:

« بِسْمِ اللَّهِ »

(به نام خدا)

و اگر در اول خوردن، فراموش کرد ، بگوید:

«بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ»

(به نام خدا در اول آن و آخر آن)

(رواه الترمذی و صححه البانی)

### ۱۴-دعای بعد از خوردن غذا:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ، وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ

حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ»

(ستایش از آن خدایی است که این خوراک را به من عطا کرد و بدون قدرت و توانایی از جانب من روزیم کرد. )

(رواه الترمذی)

کمیته فرهنگی

مسجد حضرت عایشه (رضی الله عنها) جناح

پیشنهادات و انتقادات :

شماره پیامگیر (SMS): ۸۱۰۰ ۸۶۴ ۰۹۱۷

پست الکترونیک (E-mail): m\_aisha10@yahoo.com