

بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه شبانه روزی (طبق فرموده و سفارشات حضرات معصومین علیهم السلام)

اذکار روزانه ( واجب و تاکید شده)

ذکرهای واجب هر کدام (۱۰ مرتبه) (قبل از طلوع آفتاب و قبل از غروب آفتاب) و در بعضی احادیث فرمودند اگر ترک شود قضا کنید که لازم است

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَ يُمِيتُ وَ يُحْيِي وَ هُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ يَحْضُرُونِ إِنَّ اللَّهَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

|   |                                      |  |                             |
|---|--------------------------------------|--|-----------------------------|
| الله اکبر (۱۰۰ مرتبه)   | سبحان الله (۱۰۰ مرتبه)               | الحمد لله (۱۰۰ مرتبه)  | لا اله الا الله (۱۰۰ مرتبه) |
| صلوات (۱۰۰ مرتبه)   | اللهم العن الجبت والطاغوت (۴۰ مرتبه) | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (۷۰ مرتبه)  | يا علي (۱۱۰ مرتبه)          |
| لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ (۱۰۰ مرتبه)  |                                      | الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَلَى كُلِّ حَالٍ (۳۶۰ مرتبه به عدد رگهای بدن) |                             |
| أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ إِلَهًا وَاحِدًا أَحَدًا صَمَدًا لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَ لَا وَلَدًا (۱۰ مرتبه) |                                      |  |                             |

ذکرهای مستحبی

ادعیه های تاکید شده

دعای عهد (بعد از نماز صبح) | دعای غریق (در سجده آخر هر نماز واجب) | يَا اللَّهُ يَا رَحْمَانَ يَا رَحِيمُ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

زیارات تاکید شده

زیارت عاشورا (هر روز) | زیارت جامعه کبیره (پنج شنبه ها) | زیارت آل یاسین (جمعه ها)

روزه های مستحبی تاکید شده (سه روز روزه گرفتن در ماه، برابر با روزه تمام ماه) | (ماه های قمری)

اولین پنجشنبه دهه اول ماه | اولین چهارشنبه دهه دوم ماه | آخرین پنجشنبه دهه سوم ماه

نمازهای مستحبی تاکید شده

وقت فضیلت: نزدیک طلوع فجر یا همان نزدیک وقت نماز صبح اقامه خواهد شد و اگر شب موفق بخواندن آن نشدیم چنانکه در احادیث فرمودند صبح آن روز قضاء میکنیم تا هیچ وقت ترک نشود و از پاداش آن بی نصیب نباشیم.

نماز شب  
کیفیت : ۴ نماز دو رکعتی (به نیت نماز شب) به یک حمد و سوره | دو رکعت نماز (به نیت نماز شفع) به یک حمد و سوره | یک رکعت نماز (به نیت نماز وتر) به یک حمد و سوره و قنوت و در قنوت نماز وتر (دعا بر ۴۰ مومن یا ۴۰ مرتبه دعای اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ - ۷۰ مرتبه استغفرالله - ۳۰۰ مرتبه أَلْعَفْوُ)

نافله صبح  
نافله صبح دو رکعت به یک حمد و سوره اخلاص (قبل از نماز صبح)

|   |  |                         |
|---|--|-------------------------|
| ظهر: ۴ نماز دو رکعتی به یک حمد و سوره   | عصر: ۴ نماز دو رکعتی به یک حمد و سوره  | هر دو نافله قبل از نماز |
| مغرب: دو نماز دو رکعتی به یک حمد و سوره | عشاء: دو رکعت به یک حمد و سوره (نشسته) | هر دو نافله بعد از نماز |

اعمال قبل از خواب که سفارش شده

|                         |   |  |   |
|-------------------------|---|--|---|
| رفع حاجت (تاکید شده)    | گرفتن وضو   | خواندن سوره اخلاص (۳ مرتبه)  | اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ (۷ مرتبه) |
| تسبیحات اربعه (۷ مرتبه) | صلوات (۱۰ مرتبه)  | حساب رسی از اعمال روزانه خود (برای کارهای خوب شکر و برای گناه استغفار) |   |
| دعای بیدار شدن از خواب  | اللَّهُمَّ لَا تُؤْمِنِي مَكْرَكَ وَلَا تَنْسِنِي ذِكْرَكَ، وَلَا تَجْعَلْنِي مِنَ الْغَافِلِينَ أَفُومُ سَاعَةَ : مشخص کردن زمان : |  |   |

بسم الله الرحمن الرحيم

تعقیبات و دعاهای سفارش شده بعد از نمازهای واجب (طبق فرموده و سفارشات حضرات معصومین علیهم السلام)

### تعقیبات بعد از نماز صبح

|                            |   |
|----------------------------|---|
| آیه الکرسی (۱ مرتبه)       | ذکر تسبیحات حضرت زهرا (س) + لا إله إلا الله (۱ مرتبه)   |
| ذکر استغفرالله (۱۰۰ مرتبه) | بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (۷ مرتبه)     |
| دعاهای تاکید شده           | سُبْحَانَ اللَّهِ، وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَ اللَّهُ أَكْبَرُ (تسبیحات اربعه ۳۰ مرتبه) |

### تعقیبات بعد از نماز ظهر و عصر

|     |   |                      |                          |                  |
|-----|---|----------------------|--------------------------|------------------|
| ظهر | تسبیحات حضرت زهرا (س) + لا إله إلا الله (۱ مرتبه) | آیه الکرسی (۱ مرتبه) | تسبیحات اربعه (۳۰ مرتبه) | دعاهای تاکید شده |
| عصر | تسبیحات حضرت زهرا (س) + لا إله إلا الله (۱ مرتبه) | صلوات (۱۰۰ مرتبه)    | استغفر الله (۷۰ مرتبه)   |                  |
|     | تسبیحات اربعه (۳۰ مرتبه)                          | آیه الکرسی (۱ مرتبه) | دعاهای تاکید شده         |                  |

### تعقیبات بعد از نماز مغرب و عشاء

|      |   |                          |                      |                  |
|------|---|--------------------------|----------------------|------------------|
| مغرب | تسبیحات حضرت زهرا (س) + لا إله إلا الله (۱ مرتبه)   | (تسبیحات اربعه ۳۰ مرتبه) | آیه الکرسی (۱ مرتبه) |                  |
|      | بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (۷ مرتبه) | دعاهای تاکید شده         |                      |                  |
| عشاء | تسبیحات حضرت زهرا (س) + لا إله إلا الله (۱ مرتبه)   | تسبیحات اربعه (۳۰ مرتبه) | آیه الکرسی (۱ مرتبه) | دعاهای تاکید شده |

دعاهای که در احادیث تاکید و سفارش شده بعد از هر نماز واجب (هیچ وقت ترک نشود)

رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَ بِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ نَبِيًّا وَ بِالْإِسْلَامِ دِينًا وَ بِالْقُرْآنِ كِتَابًا وَ بِالْكَعْبَةِ قِبْلَةً وَ بِعَلِيِّ وَ لِيَا وَ إِمَامًا وَ بِالْحَسَنِ وَ الْحُسَيْنِ وَ الْأَئِمَّةِ مِنْ ذُرِّيَةِ الْحُسَيْنِ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ إِمَامًا اللَّهُمَّ إِنِّي رَضِيْتُ بِهِمْ أَئِمَّةً فَارْضِنِي لَهُمْ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ .

دعای ( اُعِيذُ نَفْسِي وَ مَا رَزَقَنِي رَبِّي بِاللَّهِ الْوَاحِدِ الْأَحَدِ الصَّمَدِ لَمْ يَلِدْ وَ لَمْ يُولَدْ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ - اُعِيذُ نَفْسِي وَ مَا رَزَقَنِي رَبِّي بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَ مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَ مِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ - اُعِيذُ نَفْسِي وَ مَا رَزَقَنِي رَبِّي بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ )

دعای ( اَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ وَ عِزَّتِكَ الَّتِي لَا تُرَامُ وَ قُدْرَتِكَ الَّتِي لَا يَمْتَنِعُ مِنْهَا شَيْءٌ مِنْ شَرِّ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ مِنْ شَرِّ الْأَوْجَاعِ كُلِّهَا )

دعای ( اللَّهُمَّ اهْدِنِي مِنْ عِنْدِكَ وَ أَفِضْ عَلَيَّ مِنْ فَضْلِكَ وَ انشُرْ عَلَيَّ مِنْ رَحْمَتِكَ وَ أَنْزِلْ عَلَيَّ مِنْ بَرَكَاتِكَ )

دعای ( اللَّهُمَّ خُصَّ أَنْتَ أَوَّلَ ظَالِمٍ بِاللَّعْنِ مِنِّي وَابْدَأْ بِهِ أَوَّلًا ثُمَّ الْعَنِ الثَّانِي وَالثَّلَاثَ وَالرَّابِعَ اللَّهُمَّ الْعَنْ يَزِيدَ حَامِسًا وَالْعَنْ عُبَيْدَ اللَّهِ بْنَ زِيَادٍ وَابْنَ مَرْجَانَةَ وَ عُمَرَ بْنَ سَعْدٍ وَ شِمْرًا وَ آلَ أَبِي سُفْيَانَ وَ آلَ زِيَادٍ وَ آلَ مَرْوَانَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ )

دعای ( اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ كُلِّ خَيْرٍ أَحَاطَ بِهِ عِلْمُكَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ كُلِّ شَرٍّ أَحَاطَ بِهِ عِلْمُكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عَافِيَتَكَ فِي أُمُورِي كُلِّهَا وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَ عَذَابِ الْآخِرَةِ ) - و دعای ( اللَّهُمَّ أَعْتِنِي مِنَ النَّارِ وَ أَدْخِلْنِي الْجَنَّةَ وَ رَوِّجْنِي مِنَ الْخُورِ الْعَيْنِ )

دعای سلامتی امام زمان (عج) و دعای فرج و دعای بعد نماز (التماس دعا)

چنانکه در احادیث وارد شده هیچ اعمالی بدون نیت قبول نیست ؛ بنابراین ان شاءالله نیت بجا آوردن تمام این اعمال (خشنودی و

رضایت و فرج امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف) میباشد.