

منشأ این قدر تفاوت بین ما و علمای گذشته که صاحب آن همه کرامت بودند و علت عقب ماندگی ما از آنها چیست؟ ... گویا علت عقب ماندگی ما ترک مستحبات است که علمای سابق بدان ملتزم بودند از قبیل دعا، زیارت، تلاوت قرآن، نماز اول وقت و ترک مکروهات مانند خواب بین الطلوعین!

۷۰۰ نکته در محضر آیت الله بهجت، ص ۳۴۴

تعمیبات مشترکه نمازهای یومیه

□ **تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام**: امام صادق علیه السلام: تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام بعد از هر نماز، ثواب هزار رکعت نماز دارد.

□ **دعای مغفرت**: حضرت رسول صلی الله علیه و آله: هر کس دوست دارد خداوند متعال در قیامت او را بر اعمال بدش آگاه نسازد و نامه اعمال او را نگشاید، این دعا را بعد از هر نماز بخواند: (اللَّهُمَّ إِنَّ مَغْفِرَتَكَ أَرْجَى مِنْ عَمَلِي، وَ إِنَّ رَحْمَتَكَ أَوْسَعُ مِنْ ذَنْبِي، اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ ذَنْبِي عِنْدَكَ عَظِيماً فَعَفْوِكَ أَعْظَمُ مِنْ ذَنْبِي؛ اللَّهُمَّ إِنْ لَمْ أَكُنْ أَهْلاً أَنْ أُبَلِّغَ رَحْمَتَكَ فَرَحْمَتِكَ أَهْلٌ أَنْ تَبَلِّغَنِي وَ تَسْعَنِي؛ لِأَنَّهَا وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ؛ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ)

□ **دعای رضیت بالله**: (رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَ بِالْإِسْلَامِ دِينًا وَ بِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ نَبِيًّا وَ بَعَلِي إِمَامًا وَ بِالْحَسَنِ وَ الْحُسَيْنِ وَ عَلِيٍّ وَ مُحَمَّدٍ وَ جَعْفَرٍ وَ مُوسَى وَ عَلِيٍّ وَ مُحَمَّدٍ وَ عَلِيٍّ وَ الْحَسَنِ وَ الْخَلْفِ الصَّالِحِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ أَيْمَةً وَ سَادَةً وَ قَادَةً بِهِمْ أَتَوَلَّى وَ مِنْ أَعْدَائِهِمْ أَتَبَرَأُ)

□ **۳ مرتبه**: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَ الْعَافِيَةَ وَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ)

□ **دعای حافظه**: (سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِأَلْوَانِ الْعَذَابِ سُبْحَانَ الرَّءُوفِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصَرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)؛ این دعا را پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به امیرالمؤمنین علیه السلام تعلیم دادند تا هر آنچه را می شنوند و می خوانند به خاطر بسپارند. (فلاح السائل و نجاح المسائل، ص: ۱۶۸) مرحوم آیت الله بهجت رحمته هم این دعا را برای ازدیاد حافظه و توفیق در تحصیل علوم نافعه، بسیار سفارش می فرمودند.

تعمیبات نماز صبح

□ **۷ مرتبه**: (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ)؛ امام صادق علیه السلام: حق تعالی دفع کند از او هفتاد نوع از انواع بلا که آسانترین آنها باد و پیسی و دیوانگی باشد و اگر شقی باشد محو شود از اشقیای و نوشته شود از سعدا.

□ (اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ)

□ **۱۰ مرتبه**: (اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ الْأَوْصِيَاءِ الرَّاضِينَ الْمَرْضِيِّينَ بِأَفْضَلِ صَلَوَاتِكَ وَ بَارِكْ عَلَيْهِمْ بِأَفْضَلِ بَرَكَاتِكَ وَ السَّلَامَ عَلَيْهِمْ وَ عَلَى أَرْوَاحِهِمْ وَ أَجْسَادِهِمْ وَ رَحْمَةَ اللَّهِ وَ بَرَكَاتِهِ)

□ (اللَّهُمَّ أَحْيِنِي عَلَى مَا أَحْيَيْتَ عَلَيْهِ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ وَ امْتِنِي عَلَى مَا مَاتَ عَلَيْهِ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَام)

□ **هر کدام ۱۰۰ مرتبه**: (اسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ) - (أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَافِيَةَ) - (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ) - (مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ)

□ **۱۰ مرتبه**: (سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ) به جهت عافیت از کوری و دیوانگی و جذام و فقر و خانه بر سر فرود آمدن یا خرافت در هنگام پیری.

تعمیبات نماز ظهر

□ (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَ عَزَائِمِ مَغْفِرَتِكَ وَ الْغَيْمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَ السَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ اللَّهُمَّ لَا تَدَعْ لِي ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ وَ لَا هَمًّا إِلَّا فَرَجْتَهُ وَ لَا

سَمْعًا إِلَّا شَفِيقَةً وَ لَا عَيْبًا إِلَّا سَتْرَتَهُ وَ لَا رِزْقًا إِلَّا بَسِطَتَهُ وَ لَا خَوْفًا إِلَّا أَمْنَتَهُ وَ لَا سُوءًا إِلَّا صَرْفَتَهُ وَ لَا حَاجَةً هِيَ لَكَ رِضًا وَ
لِي فِيهَا صَلَاحٌ إِلَّا قَضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ

□ **۱۰ مرتبه:** (بِاللَّهِ اعْتَصِمْتُ وَ بِاللَّهِ اتَّقِ وَ عَلَى اللَّهِ اتَوَكَّلْ؛ اللَّهُمَّ إِنَّ عَظَمْتَ ذُنُوبِي فَأَنْتَ أَعْظَمُ وَ إِنَّ كَبْرَ [كَتْرَ] تَفْرِيطِي
فَأَنْتَ أَكْبَرُ وَ إِنَّ دَامَ بُخْلِي فَأَنْتَ أَجْوَدُ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي عَظِيمَ ذُنُوبِي بِعَظِيمِ عَفْوِكَ وَ كَثِيرَ تَفْرِيطِي بِظَاهِرِ كَرَمِكَ وَ أَقْمَعَ
بُخْلِي بِفَضْلِ جُودِكَ اللَّهُمَّ مَا بَنَا مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اسْتَغْفِرُكَ وَ أَتُوبُ إِلَيْكَ)

تعقيب نماز عصر

□ (اسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ذُو [ذَا] الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ وَ أَسْأَلُهُ أَنْ يُتُوبَ عَلَيَّ تَوْبَةً عَنَدَ
ذَلِيلِ خَاصِعٍ فَقِيرٍ بَائِسٍ مَسْكِينٍ مُسْتَكِينٍ مُسْتَجِيرٍ لَا يَمْلِكُ لِنَفْسِهِ نَفْعًا وَ لَا ضَرًّا وَ لَا مَوْتًا وَ لَا حَيَاةً وَ لَا نُشُورًا؛ اللَّهُمَّ إِنِّي
أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَ مِنْ صَلَاةٍ لَا تَرْفَعُ وَ مِنْ دُعَاءٍ لَا يَسْمَعُ اللَّهُمَّ إِنِّي
أَسْأَلُكَ الْيُسْرَ بَعْدَ الْعُسْرِ وَ الْفَرَجَ بَعْدَ الْكُرْبِ وَ الْرِخَاءَ بَعْدَ الشَّدَّةِ اللَّهُمَّ مَا بَنَا مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اسْتَغْفِرُكَ وَ
أَتُوبُ إِلَيْكَ)

□ **۷۰ مرتبه استغفار:** حضرت صادق عليه السلام فرمودند: هر کس بعد از نماز عصر هفتاد مرتبه استغفار کند، خداوند متعال
هفتصد گناه او را خواهد آمرزید.

□ **۱۰ مرتبه سوره قدر:** امام جواد عليه السلام فرمودند: هر کس بعد از نماز عصر سوره قدر را ده مرتبه بخواند، خداوند متعال
به اندازه اعمال تمام خلائق در آن روز، ثواب و پاداش در نامه اعمال او برایش ثبت می‌نماید.

تعقيب نماز مغرب

□ **۷ مرتبه:** (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ)

□ **بعد از تسبیحات حضرت زهراء عليها السلام:** (إِنَّ اللَّهَ وَ مَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَ سَلِّمُوا
تَسْلِيمًا اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ وَ عَلَى ذُرِّيَّتِهِ وَ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ.)

□ **۳ مرتبه:** (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ وَ لَا يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ غَيْرُهُ؛ سُبْحَانَكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ؛ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي كُلَّهَا جَمِيعًا
فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ كُلَّهَا جَمِيعًا إِلَّا أَنْتَ)

□ **بعد از نافله مغرب ۱۰ مرتبه:** (مَا شَاءَ اللَّهُ؛ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ؛ اسْتَغْفِرُكَ اللَّهُ)

□ (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَ نَجَاتِ مِنَ النَّارِ وَ مِنْ كُلِّ نَبِيَّةٍ وَ الْفَوْزَ بِالْجَنَّةِ وَ الرِّضْوَانَ
[الرِّضْوَانَ] فِي دَارِ السَّلَامِ وَ جَوَارِ [جَوَارِ] نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ وَ آلِهِ السَّلَامِ؛ اللَّهُمَّ مَا بَنَا مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْكَ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
اسْتَغْفِرُكَ وَ أَتُوبُ إِلَيْكَ)

تعقيب نماز عشا

□ (اللَّهُمَّ إِنَّهُ لَيْسَ لِي عِلْمٌ بِمَوْضِعِ رِزْقِي وَ إِنَّمَا أُطَلِّبُهُ بِخَطَرَاتٍ تَخْطُرُ عَلَى قَلْبِي فَأَجُولُ فِي طَلْبِهِ الْبُلْدَانَ فَأَنَا فِيْمَا أَنَا
طَالِبٌ كَالْخَيْرَانِ لَا أَدْرِي أَيْ سَهْلٍ هُوَ أَمْ فِي جَبَلٍ أَمْ فِي أَرْضٍ أَمْ فِي سَمَاءٍ أَمْ فِي بَرٍّ أَمْ فِي بَحْرٍ وَ عَلَى يَدِي مَنْ وَ مِنْ
قَبْلِ مَنْ وَ قَدْ عَلِمْتُ أَنَّ عِلْمَهُ عِنْدَكَ وَ أَسْبَابُهُ بِيَدِكَ وَ أَنْتَ الَّذِي تَقْسِمُهُ بِلُطْفِكَ وَ تُسَبِّبُهُ بِرَحْمَتِكَ اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَ آلِهِ وَ اجْعَلْ يَا رَبِّ رِزْقَكَ لِي وَاسِعًا وَ مَطْلَبَهُ سَهْلًا وَ مَا خَذَهُ قَرِيبًا وَ لَا تُعْتَبِي بِطَلْبِ مَا لَمْ تُفْعَدْ لِي فِيهِ رِزْقًا فَإِنَّكَ غَنِيٌّ عَنِ
عَذَابِي [عَنَائِي] وَ أَنَا فَقِيرٌ إِلَى رَحْمَتِكَ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ جُدْ عَلَيَّ عَبْدِكَ بِفَضْلِكَ إِنَّكَ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ)

□ **۷ مرتبه سوره قدر**