

الدليل الشامل للرقية الشرعية والصلاة والقرآن الكريم

الفصل الأول: الرقية الشرعية وأدعية الشفاء

1. سورة الفاتحة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ۝ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ
الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.

2. آية الشفاء

قال الله تعالى:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾.

سورة الإسراء، الآية 82.

وقال تعالى:

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾.

سورة الشعراء، الآية 80.

3. آية الكرسي

قال الله تعالى:

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ 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﴾.

سورة البقرة، الآية 255.

4. سورة الإخلاص

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.

5. سورة الفلق

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.

6. سورة الناس

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ.

7. دعاء الشفاء النبوي

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهَبِ الْبَاسَ، اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا.

المصدر: صحيح البخاري وصحيح مسلم.

8. دعاء الرقية

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ.

المصدر: صحيح مسلم.

9. دعاء الألم

يضع المسلم يده على موضع الألم ويقول: بِسْمِ اللَّهِ، ثلاث مرات، ثم يقول سبع مرات:

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجْدُ وَأُحَاذِرُ.

المصدر: صحيح مسلم.

10. طريقة الرقية الشرعية

1. يبدأ المسلم بحمد الله والثناء عليه.
 2. يقرأ سورة الفاتحة.
 3. يقرأ آية الكرسي.
 4. يقرأ سور الإخلاص والفلق والناس.
 5. يدعو بأدعية الشفاء الواردة في السنة.
 6. يسأل الله العافية والطمأنينة.
 7. يستمر في العلاج الطبي إذا احتاج إليه، فالرقية لا تتعارض مع العلاج.
- لا يجوز اتهام أحد بالسحر أو الحسد دون دليل، ولا ينبغي الاعتماد على الرقية بدل العلاج الطبي عند الحاجة.

مساحة النسخ والحفظ

النص الذي أريد حفظه:

.....

.....

.....

المعنى الذي فهمته:

.....

.....

ما سأطبقه اليوم:

.....

.....

الفصل الثاني: تعلم الصلاة الصحيحة من البداية إلى النهاية

1. الاستعداد للصلاة

قبل الصلاة، يتأكد المسلم من دخول الوقت، ويتوضأ، ويستر عورته، ويستقبل القبلة، وينوي الصلاة بقلبه دون الحاجة إلى التلفظ بالنية.

2. الوضوء باختصار

1. ينوي الوضوء بقلبه.
2. يقول: بسم الله.
3. يغسل كفيه.
4. يتمضمض ويستنشق.
5. يغسل وجهه.
6. يغسل يديه إلى المرفقين.
7. يمسح رأسه وأذنيه.
8. يغسل قدميه إلى الكعبين.

يحرص على تعميم الأعضاء بالماء وترتيب الوضوء كما ورد في السنة.

3. تكبيرة الإحرام

يقف المسلم مستقبلاً القبلة، ويقول: الله أكبر.

ويبدأ صلاته، ويقرأ دعاء الاستفتاح إن شاء، ثم يستعيز بالله من الشيطان الرجيم ويبسمل ويقرأ الفاتحة.

4. قراءة سورة الفاتحة

يقرأ:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.

مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ.
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ.
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ.
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.
ثم يقول: آمين.

5. الركوع

يكبر وينحني للركوع مطمئناً، ويقول:
سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ.

6. الاعتدال من الركوع

يرفع من الركوع، ويقول:
سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ.
ثم يقول:

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ.

7. السجود

يكبر ويسجد على أعضائه السبعة، ويقول:
سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى.
ويحرص على الطمأنينة في السجود.

8. الجلوس بين السجدين

يرفع رأسه ويجلس مطمئناً، ويقول:

رَبِّ اغْفِرْ لِي.

ثم يسجد السجدة الثانية، ويقول:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى.

وبذلك تتم الركعة الأولى.

9. التشهد

بعد الركعتين، يجلس للتشهد ويقول:

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ، وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ،
السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا
عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

10. الصلاة الإبراهيمية

في التشهد الأخير يقول:

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، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

11. التسليم

يسلم عن يمينه ويقول:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ.

ثم يسلم عن يساره ويقول:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ.

وبذلك تنتهي الصلاة.

الفصل الثالث: عدد ركعات الصلوات الخمس

الفجر: ركعتان فرضاً.

الظهر: أربع ركعات فرضاً.

العصر: أربع ركعات فرضاً.

المغرب: ثلاث ركعات فرضاً.

العشاء: أربع ركعات فرضاً.

ولصلاة الفجر ركعتان سنة راتبة قبل الفريضة، وهي من السنن المؤكدة.

في الصلاة الثلاثية والرباعية، يجلس المصلي للتشهد الأول بعد الركعة الثانية، ثم يقوم لإكمال الصلاة، ويجلس للتشهد الأخير في نهاية الصلاة.

وتوجد تفاصيل فقهية في بعض الأذكار والهيئات، لذلك يمكن تعلمها من معلم موثوق وفق المذهب الذي تتبعه.

الفصل الرابع: كيف تضبط صلاتك وتخضع فيها؟

1. حافظ على الصلاة في وقتها.
2. تعلم الوضوء وأركان الصلاة.
3. لا تستعجل الركوع والسجود.
4. افهم معاني سورة الفاتحة.
5. تعلم أذكار الركوع والسجود والتشهد.
6. أبعد الهاتف ومشتتات الانتباه.
7. إذا شرد ذهنك، فأعد انتباهك إلى الصلاة بهدوء.
8. حافظ على التوبة والاستغفار.
9. اسأل أهل العلم عما لا تعرفه.
10. لا تيأس إذا أخطأت، بل صحح الخطأ وتعلم.

خطة سبعة أيام

- اليوم الأول: مراجعة الوضوء وشروط الصلاة.
- اليوم الثاني: حفظ سورة الفاتحة وتصحيح قراءتها.
- اليوم الثالث: تعلم الركوع والسجود والطمأنينة.
- اليوم الرابع: حفظ التشهد.
- اليوم الخامس: تعلم الصلاة الإبراهيمية والتسليم.
- اليوم السادس: مراجعة عدد ركعات الصلوات الخمس.
- اليوم السابع: مراجعة الصلاة كاملة من البداية إلى النهاية.

الفصل الخامس: خطة حفظ القرآن الكريم

1. ابدأ بالسور القصيرة.
2. استمع إلى قارئ متقن.
3. اقرأ الآيات ببطء.
4. كرر الآية حتى تضبطها.
5. اربط الآيات بعضها ببعض.
6. راجع ما حفظته في الصلوات وخارجها.
7. تعلم أحكام التجويد تدريجياً.
8. اعرض قراءتك على معلم متقن إن أمكن.
9. لا تنتقل بسرعة على حساب صحة القراءة.
10. اجعل لك وقتاً ثابتاً يومياً للمراجعة.

جدول الحفظ اليومي

السورة التي سأحفظها:

عدد الآيات:

وقت الحفظ:

ما أتقنته اليوم:

ما أحتاج إلى مراجعته:

الفصل السادس: جدول متابعة الصلوات

التاريخ:

صلاة الفجر:

صلاة الظهر:

صلاة العصر:

صلاة المغرب:

صلاة العشاء:

ما الذي نجحت في المحافظة عليه اليوم؟

.....

ما الذي أحتاج إلى تحسينه غدًا؟

.....

الفصل السابع: مساحة خاصة للنسخ والمراجعة

أولاً: آيات وأدعية أريد حفظها

.....

.....

.....

.....

.....

ثانيًا: أذكار الصلاة التي أريد إتقانها

.....

.....

.....

.....

ثالثًا: أخطائي التي أريد تصحيحها

.....

.....

.....

رابعًا: أسئلة أريد أن أطرحها على معلم القرآن أو الإمام

.....

.....

.....

خامسًا: أهدافي للأسبوع القادم

- 1.
- 2.

.....	3
.....	4
.....	5

خاتمة

أحرص على إخلاص العبادة لله، والمحافظة على الصلوات، وتلاوة القرآن وتدبره، والدعاء بأدعية القرآن والسنة، والتعلم من أهل العلم، والأخذ بالأسباب المشروعة في العلاج والحياة.

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ، وَاهْدِنِي إِلَى الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ، وَارْزُقْنِي الْعِلْمَ النَّافِعَ وَالْعَمَلَ الصَّالِحَ، وَارْزُقْنِي الْعَافِيَةَ وَالطَّمَأْنِينَةَ.

آمين.

دليل الابتعاد عن المعاصي والشهوات وبناء حياة مستقيمة

التوبة والرجوع إلى الله

مهما كثرت أخطاؤك أو تكررت معاصيك، فلا تيأس من رحمة الله، ولا تجعل الماضي سبباً في تدمير مستقبلك. باب التوبة مفتوح، والله تعالى يقول:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾.

التوبة الصادقة تعني ترك الذنب، والندم على فعله، والعزم على عدم العودة إليه، ورد الحقوق إلى أصحابها إن تعلق الأمر بحقوق الناس. وإذا ضعفت وعدت إلى الذنب، فلا تستسلم ولا تقل إنك لن تتغير، بل جدد توبتك، وتعلم من أخطائك، وابدأ من جديد.

لا تنتظر حتى تصبح إنساناً مثالياً لكي تصلي أو تقرأ القرآن. حافظ على الصلاة وأنت تجاهد نفسك، واطلب العون من الله في كل مرحلة من مراحل التغيير.

الابتعاد عن الأفلام الإباحية

ابدأ بحذف المواقع والملفات والحسابات التي تقودك إلى مشاهدة المحتوى الإباحي. ألغ متابعة الصفحات المثيرة، واستخدم أدوات حجب المحتوى غير المناسب، وأوقف التشغيل التلقائي للمقاطع التي تدفعك إلى البحث عن المزيد.

لا تأخذ هاتفك إلى السرير، ولا تجلس وحدك أمام الشاشة لساعات طويلة دون هدف. اشحن هاتفك بعيداً عن مكان نومك، ونظم وقتك، وقلل السهر الذي قد يزيد صعوبة ضبط النفس.

عندما تأتيك الرغبة في المشاهدة، أغلق الهاتف وغادر المكان الذي تجلس فيه. امش قليلاً، أو مارس الرياضة، أو اقرأ القرآن، أو اتصل بشخص تثق به. حاول تأجيل الاستجابة للرغبة عدة دقائق، وتذكر أن الشعور بالرغبة لا يعني أنك مضطر إلى الاستجابة له.

لا تختبر نفسك بفتح المحتوى المحرم لمعرفة ما إذا أصبحت قوياً أم لا. القوة الحقيقية هي الابتعاد عن الأسباب التي تعرف أنها تضعفك.

إذا عدت إلى المشاهدة، فلا تجعل انتكاسة واحدة سبباً في الاستمرار طوال اليوم. أوقف السلوك، واستغفر الله، وحدد السبب الذي أدى إليه، ثم عد إلى خطتك.

إذا أصبح السلوك خارج السيطرة أو أثر في نومك أو عملك أو دراستك أو علاقاتك، فقد يساعدك مختص نفسي مؤهل على فهم العوامل التي تغذيه وتعلم طرق عملية للتعامل معه.

الابتعاد عن الأغاني والمحتوى الذي لا تريد الاستماع إليه

إذا قررت ترك الأغاني التزاماً بقناعتك الدينية، فابدأ بحذف قوائم التشغيل التي اعتدت الاستماع إليها، وإلغاء متابعة الحسابات المرتبطة بها، وتقليل الوقت الذي تقضيه في تطبيقات الموسيقى والمقاطع القصيرة.

يمكنك استبدال وقت الاستماع بتلاوة القرآن، أو الدروس النافعة، أو الكتب الصوتية، أو تعلم مهارة جديدة. اختر بدائل تناسب هدفك، واجعلها سهلة الوصول حتى لا تعود إلى عاداتك القديمة بسبب الملل.

ليس كل محتوى مرئي أو صوتي في حكم واحد؛ فالأحكام تختلف بحسب المحتوى وما يصاحبه، وهناك خلاف فقهي معروف في حكم الموسيقى. يمكنك سؤال عالم موثوق إذا أردت معرفة الحكم الشرعي بالتفصيل.

الابتعاد عن الرهانات والقمار

الرهانات والقمار محرمة في الإسلام، وقد تسبب خسارة المال والديون والقلق والكذب ومشكلات الأسرة والعمل.

قال الله تعالى:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ).

توقف عن وضع رهانات جديدة، واحذف التطبيقات والمواقع التي تستخدمها للقمار، وأوقف إشعاراتها، وابتعد عن الأشخاص والمجموعات التي تشجعك على اللعب.

لا تحاول استرجاع المال الذي خسرتَه عن طريق رهان جديد، ولا تستدن من أجل المقامرة. ضع ميزانية واضحة لنفقاتك الضرورية، واكتب ديونك إن وجدت، واعمل على تسويتها بطريقة واقعية.

إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع التوقف رغم الخسائر، فأخبر شخصاً موثقاً يمكنه مساعدتك، واطلب دعماً متخصصاً في التعامل مع المقامرة القهرية. الاعتراف بالمشكلة خطوة شجاعة نحو حلها.

الابتعاد عن العلاقات المحرمة

إذا كنت تريد ترك علاقة تراها محرمة، فكن واضحاً بشأن الحدود التي تريد الالتزام بها. أوقف المحادثات السرية أو الغرامية التي تعرف أنها تدفعك إلى تجاوز تلك الحدود، ولا تفتح باب التواصل كلما شعرت بالوحدة أو الملل.

تعامل مع النساء باحترام وأدب، ولا تجعل الرغبة أو الفضول سبباً للتحرش أو الاستغلال أو الكذب أو تقديم الوعود التي لا تستطيع الوفاء بها.

إذا كنت جاداً في الزواج، فاسلك طريقاً واضحاً ومحترماً ومشروعاً، وفكر في الاستعداد المالي والنفسي وتحمل المسؤولية. لا تجعل الزواج مجرد وسيلة

للتخلص من كل رغبة أو مشكلة، بل استعد له باعتباره مسؤولية وشراكة تقوم على الاحترام والرحمة.

إذا كنت تحب شخصًا، فتذكر أن الحب لا يبرر الخيانة أو الاستغلال أو إيذاء المشاعر. كن صادقًا مع نفسك ومع الطرف الآخر، واحترم الحدود والحقوق.

إذا كانت العلاقة مؤذية أو تقوم على الضغط أو الاستغلال، فاطلب مساعدة شخص حكيم وموثوق لوضع حد آمن لها.

غض البصر وضبط الشهوة

قال الله تعالى:

﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾.

سورة النور، الآية ثلاثون.

عندما يظهر أمامك محتوى مثير أو نظر تعرف أنه يقودك إلى المعصية، اصرف نظرك وابتعد عن المصدر. لا تعد إلى النظر عمدًا، ولا تغدّ خيالك بمشاهد تعرف أنها تزيد تعلقك بالمحتوى المحرم.

قلل متابعة الحسابات التي تستثير الشهوة، ونظم نومك، ومارس الرياضة، واملأ وقتك بأعمال نافعة. وإذا استطعت الزواج وكنت مستعدًا له، فاسع إليه بالطريق المشروع. وإذا لم تكن مستعدًا، فضع حدودًا واقعية لنفسك، واستعن بالصيام إن استطعت وكان مناسبًا لحالتك الصحية.

لا تكره نفسك بسبب وجود الرغبة؛ فالمهم هو كيفية التعامل معها، والابتعاد عن السلوك الذي قررت تركه.

تقوية الإرادة وبناء شخصية مستقيمة

لا تعتمد على الحماس وحده، لأن الحماس يتغير. أنشئ نظامًا يوميًا يجعل الطاعة والعادات النافعة أسهل، ويجعل الوصول إلى المعاصي أصعب.

اجعل هاتفك بعيداً عنك في أوقات الضعف، ونظم وقت النوم والاستيقاظ، وابتعد عن الرفقة التي تشجعك على الرهان أو المحتوى المحرم. اجلس مع أشخاص يعينونك على الخير، وتعلم مهارة جديدة، واهتم بدراستك أو عملك وصحتك.

عندما تأتيك رغبة في العودة إلى عادة تريد تركها، لا تتخذ قراراً فورياً. أغلق التطبيق، وغادر المكان، وخذ أنفاساً هادئة، وابدأ نشاطاً آخر لمدة عشر دقائق. بعد ذلك أعد تقييم الموقف.

لا تقل لنفسك إنك إنسان فاشل لا يمكنه التغيير. قل إنك مسؤول عن أفعالك، وإنك تتعلم كيف تتعامل مع نقاط ضعفك بطريقة أفضل.

القوة ليست في عدم الشعور بالرغبة أبداً، بل في تعلم كيفية التعامل معها دون أن تتحكم في قراراتك.

تنظيم الوقت والابتعاد عن الفراغ

اجعل يومك يتضمن الصلاة، والعمل أو الدراسة، والراحة، والرياضة، وقراءة القرآن، والتواصل مع الأسرة والأصدقاء الصالحين.

لا تترك الساعات الطويلة فارغة دون خطة، خصوصاً الأوقات التي اعتدت فيها مشاهدة المحتوى المحرم أو وضع الرهانات أو الدخول في علاقات لا تريد استمرارها.

حدد نشاطاً بديلاً لكل عادة. إذا كنت تلجأ إلى الهاتف عند الملل، فاختر كتاباً أو تمريناً أو مهمة قصيرة. وإذا كنت تلجأ إلى الرهان عند التوتر، فتحدث إلى شخص موثوق أو مارس المشي بدلاً من فتح التطبيق.

إذا كنت تشعر بالوحدة، فابنِ علاقات صحية قائمة على الاحترام، وشارك في أنشطة نافعة، ولا تجعل العلاقات السرية أو السلوكيات القهرية بديلاً عن التواصل الإنساني الحقيقي.

برنامج التغيير خلال شهر

في الأسبوع الأول، نظف بيئتك من التطبيقات والمواقع والحسابات التي تقودك إلى المعاصي، وحدد الأوقات والمواقف التي تضعفك، وحافظ على الصلوات المفروضة.

في الأسبوع الثاني، ابدأ ببناء البدائل، مثل الرياضة، وقراءة القرآن، وتنظيم النوم، وتعلم مهارة نافعة، وقضاء وقت مع الأسرة أو الأصدقاء الصالحين.

في الأسبوع الثالث، راجع ما نجح معك وما لم ينجح. عدل خطة استخدام الهاتف، وابتعد عن المواقف المتكررة التي تؤدي إلى الانتكاس، واطلب المساعدة إذا وجدت أنك لا تستطيع السيطرة على سلوك معين.

في الأسبوع الرابع، ثبت العادات التي بدأت بنائها، وحدد أهداف الشهر التالي، وواصل العمل دون انتظار الكمال. اجعل هدفك تحسناً مستمراً، وليس مجرد سلسلة من الأيام التي لا تقع فيها أي هفوة.

ماذا تفعل عندما تعود إلى المعصية؟

توقف عن السلوك فور انتباهك إليه، واستغفر الله وتب إليه بصدق. لا تجعل الخطأ الواحد سبباً في الاستمرار طوال اليوم، ولا تستخدم الشعور بالذنب لتبرير العودة إلى الخطأ.

اكتب ما الذي سبق الانتكاسة: هل كان السهر، أم الوحدة، أم التوتر، أم الملل، أم استخدام الهاتف؟ ثم غير شيئاً عملياً في بيئتك أو جدولك.

إذا كان السلوك يسبب ديوناً أو خسائر أو مشكلات في العلاقات والعمل، فلا تكتفِ بالعودة لنفسك؛ ضع خطة واضحة واطلب الدعم المناسب.

التوبة لا تعني أنك لن تواجه أي صعوبة مستقبلاً، بل تعني أنك تسعى بصدق إلى ترك الذنب، وتعود إلى الطريق الصحيح كلما ضعفت.

عهد مع النفس

أعاهد نفسي أن أسعى إلى رضا الله، وأن أحفظ وقتي ومالي ونظري، وأن أبتعد عن الرهانات والقمار والمحتوى الإباحي والعلاقات التي تخالف قيمتي.

سأحافظ على صلاتي، وأجتهد في قراءة القرآن، وأملأ وقتي بما ينفعني، وأحترم الآخرين ولا أستغل مشاعرهم، وأتعلم من أخطائي دون يأس، وأطلب المساعدة عندما أحتاج إليها.

سأعمل على بناء مستقبل أفضل، وأهتم بدراستي وعملي وصحتي وعلاقاتي، ولن أسمح لانتكاسة واحدة أن تجعلني أتخلى عن أهدافي.

اللَّهُمَّ اهْدِ قَلْبِي، وَاحْفَظْ فَرْجِي، وَاغْفِرْ ذَنْبِي، وَأَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ، وَأَصْرِفْ عَنِّي السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ، وَارْزُقْنِي تَوْبَةً صَادِقَةً وَقَلْبًا سَلِيمًا وَعَمَلًا صَالِحًا.

آمين.

الابتعاد عن قروض الربا وبناء حياة مالية مستقرة

التوبة من الربا والابتعاد عن القروض المحرمة

إن الابتعاد عن قروض الربا يحتاج إلى إيمان بالله، وتخطيط مالي، وصبر، وتعلم كيفية إدارة المال. فليس المطلوب أن تعيش في خوف من الفقر، بل أن تسعى إلى الرزق الحلال، وتبتعد عن الديون التي تثقل حياتك، وتبني مستقبلك بطريقة مسؤولة.

قال الله تعالى:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ).

وقال تعالى:

(وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا).

سورة البقرة، الآية 275.

كيف تبتعد عن القروض الربوية؟

ابدأ بتغيير نظرتك إلى المال. لا تجعل شراء سيارة أو هاتف أو منزل أو امتلاك مظهر اجتماعي معين سبباً في الدخول في قرض ربوي لا تستطيع تحمّل تبعاته.

قبل أن تقترض، اسأل نفسك: هل هذه الحاجة ضرورية؟ هل يمكنني تأجيلها؟ هل أستطيع ادخار المال وشرائها لاحقاً؟ هل توجد طريقة تمويل مشروعة وواضحة تناسب قدرتي المالية؟

لا تقترض لمجرد التقليد أو التفاخر أو مجاراة الآخرين. فقد يعيش الإنسان بمال قليل وراحة بال، بينما يعيش آخر بدخل مرتفع وديون وضغط مستمر.

تجنب الديون غير الضرورية

ابتعد عن الاقتراض لشراء الكماليات، أو السفر غير الضروري، أو المشتريات التي يمكنك تأجيلها. ولا تجعل سهولة الحصول على المال سبباً في نسيان أنك ستحتاج إلى سداذه.

قبل أي التزام مالي، احسب دخلك الشهري، ومصاريف السكن والطعام والنقل، والتزامات الأسرة، والادخار للطوارئ. لا توقع عقداً مالياً قبل أن تفهم تكلفته الإجمالية وشروطه وغراماته.

كيف تشتري ما تحتاجه دون قرض ربوي؟

ضع خطة ادخار واضحة. حدد ثمن الشيء الذي تريده، ثم اقسمه إلى مبالغ شهرية تستطيع توفيرها دون الإضرار بحاجاتك الأساسية.

إذا كنت تريد شراء هاتف أو أثاث أو سيارة، ففكر في شراء خيار أقل تكلفة، أو شراء مستعمل بحالة جيدة، أو تأجيل الشراء حتى تجمع المبلغ.

يمكنك أيضاً البحث عن تمويل إسلامي متوافق مع الشريعة، لكن لا تعتمد على الاسم التجاري وحده؛ اقرأ العقد، وافهم طريقة التمويل، والرسوم، والغرامات، والالتزامات. ويمكنك عرض العقد على عالم موثوق مختص بالمعاملات المالية الإسلامية قبل التوقيع.

ماذا تفعل إذا كنت تحتاج إلى المال بشدة؟

إذا واجهت ظرفاً طارئاً، فلا تتسرع في توقيع عقد لا تفهمه. ابحث عن مساعدة الأسرة أو أشخاص موثوقين، أو قرض حسن بلا زيادة مشروطة، أو مساعدات اجتماعية وخيرية إن كنت مستحقاً لها.

إذا كنت تحتاج إلى المال للعلاج أو السكن أو النفقة الأساسية، فاجمع المعلومات عن الخيارات المتاحة في منطقتك، واستشر عالماً موثقاً وخبيراً مالياً قبل اتخاذ قرار كبير. فالحالات الضرورية قد تحتاج إلى نظر شرعي خاص بحسب الظروف، ولا يصح إصدار حكم واحد على كل حالة دون معرفة تفاصيلها.

ماذا تفعل إذا كان لديك قرض ربوي بالفعل؟

لا تيأس ولا تترك المشكلة دون معالجة. ابدأ بحصر الديون، وقراءة العقود، ومعرفة الرصيد المتبقي والأقساط والتكاليف.

تُب إلى الله، واعزم على عدم الدخول في قروض ربوية جديدة. ثم اطلب مشورة عالم موثوق في المعاملات المالية بشأن وضعك الحالي، واستفسر من الجهة الممولة عن الخيارات النظامية المتاحة لتسوية الدين أو إعادة هيكلته دون الوقوع في زيادة ربوية جديدة.

لا توقف السداد بصورة عشوائية إذا كان ذلك سيعرضك لخسائر قانونية أو مالية كبيرة؛ افهم التزاماتك أولاً، وخذ مشورة مناسبة. ولا تفترض أن إعادة التمويل أو شراء دين جديد أفضل من وضعك الحالي دون دراسة العقدين.

كيف تتخلص من الديون تدريجياً؟

اكتب جميع ديونك، والمبالغ المتبقية، والأقساط، ومواعيد السداد. ثم ضع ميزانية شهرية تضمن تغطية الطعام والسكن والعلاج والنقل والالتزامات الضرورية.

قلل المصاريف غير الضرورية مؤقتاً، وابحث عن وسيلة مشروعة لزيادة دخلك، وتجنب الدخول في استثمارات عالية المخاطر بهدف تعويض ما خسرت.

إذا كنت متأخراً في السداد، تواصل مع الجهة الدائنة واسأل عن الخيارات المتاحة. لا تعد بما لا تستطيع دفعه، ولا تستدن من جهة أخرى دون فهم كامل لتكلفة ذلك.

كيف تبني مستقبلاً مالياً حلالاً؟

تعلم مهارة تزيد فرص حصولك على عمل أو دخل أفضل. حافظ على عملك، وطور خبرتك، وابتعد عن القمار والمضاربات التي لا تفهمها والوعود بالربح السريع.

اجعل لك صندوقاً للطوارئ ولو بمبلغ صغير. وادخر بانتظام بحسب قدرتك، وتعلم الفرق بين البيع الحقيقي والتمويل، وبين الاستثمار المشروع والاحتيال المالي.

لا تقارن نفسك بأشخاص يعرضون سياراتهم ومنازلهم ومشترياتهم على الإنترنت؛ فقد لا تعرف حقيقة ديونهم أو ظروفهم. النجاح المالي ليس في امتلاك كل شيء بسرعة، بل في القدرة على تلبية احتياجاتك دون أن تثقل نفسك بالتزامات لا تستطيع تحملها.

خطة شهرية للابتعاد عن الربا

في بداية الشهر، راجع دخلك ونفقاتك والتزاماتك المالية، وحدد المصاريف التي يمكنك تقليلها.

خلال الشهر، امتنع عن اتخاذ قرارات اقتراض متسرفة، وقارن الخيارات المتاحة، واستشر أهل الاختصاص قبل توقيع أي عقد.

في نهاية الشهر، راجع ما ادخرته، وما سدده من ديون، وما تعلمته عن إدارة المال. عدّل خطتك بحسب دخلك الحقيقي واحتياجاتك.

عهد مع النفس

أعاهد نفسي أن أسعى إلى الرزق الحلال، وأبتعد عن القروض الربوية ما استطعت، وألا أقترض للتفاخر أو شراء ما لا أحتاج إليه. سأتعلم إدارة المال، وأحافظ على حقوق الناس، وأسدد التزاماتي بحسب استطاعتي، وأطلب المشورة قبل توقيع العقود المالية.

لن أجعل الخوف من الفقر يدفعني إلى قرار متسرع، ولن أجعل الرغبة في الشراء السريع تجرني إلى الديون أو القمار أو الاحتيال. سأعمل وأدخر وأصبر، وأتوكل على الله مع الأخذ بالأسباب.

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ، وَارْزُقْنِي رِزْقًا حَلَالًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، وَأَعِنِّي عَلَى قَضَاءِ دَيْنِي، وَحُسْنِ تَدْبِيرِ مَالِي، وَالْبُعْدِ عَمَّا يُغْضِبُكَ.

آمين.

سورة الفاتحة وآية الكرسي والمعوذتين والاستغفار والتسبيح مع التفسير الكامل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الفاتحة وتفسيرها

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ۝ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ
الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.

التفسير:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ: جميع الحمد والثناء لله، خالق الخلق ومالكهم ومدير
أمرهم.

الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ: الله واسع الرحمة، المتفضل على عباده بالنعمة.

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ: الله مالك يوم القيامة، يوم الحساب والجزاء.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ: نخص الله بالعبادة، ونطلب منه العون والتوفيق.

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ: نسأل الله أن يرشدنا إلى الحق ويثبتنا عليه.

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ: طريق الأنبياء والصديقين والصالحين.

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ: نسأل الله أن يبعدنا عن طريق من عرف
الحق وتركه، وعن طريق من ضل عنه.

الفائدة: سورة الفاتحة تجمع الثناء على الله، والإخلاص له بالعبادة، وطلب
الهداية والاستقامة.

آية الكرسي وتفسيرها

قال الله تعالى:

(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).

سورة البقرة، الآية 255.

التفسير:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ: لا معبود بحق إلا الله وحده.

الْحَيُّ: الله كامل الحياة، الذي لا يموت ولا يلحقه نقص.

الْقَيُّومُ: القائم بنفسه، الذي تقوم به حياة المخلوقات، ويدبر شؤونها.

لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ: لا يصيبه نعاس ولا نوم، ولا يغفل عن خلقه.

لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ: كل شيء ملك لله وتحت سلطانه.

مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ: لا أحد يشفع إلا بإذن الله.

يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ: علم الله شامل لكل شيء.

وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ: لا يعلم الخلق إلا ما شاء الله أن يعلمهم إياه.

وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ: يدل ذلك على عظمة الله وعظمة كرسيه كما يليق به سبحانه.

وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا: لا يشق على الله حفظ السماوات والأرض.

وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ: الله المتصف بالعلو والعظمة والكمال.

فضلها: ثبت في صحيح البخاري فضل آية الكرسي، ومنها قراءتها عند النوم، وأن من قرأها حين يأوي إلى فراشه لا يزال عليه من الله حافظ ولا يقربه شيطان حتى يصبح.

سورة الإخلاص وتفسيرها

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.

التفسير:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ: الله واحد لا شريك له.

اللَّهُ الصَّمَدُ: السيد الكامل الذي تقصده الخلائق في حوائجها، وهو غني عن خلقه.

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ: الله منزّه عن الولد وعن أن يكون مولوداً.

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ: لا يماثله أحد ولا يساويه شيء.

الفائدة: تثبت السورة توحيد الله وتنفي عنه الشريك والمثيل.

سورة الفلق وتفسيرها

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.

التفسير:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ: ألتجئ إلى الله رب الصبح وخالق الخلق.

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ: أطلب حماية الله من الشرور والأذى.

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ: أستهين بالله من شر الليل وما قد يقع فيه من أذى.

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ: أستهين بالله من شر السحر وأهله.

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ: أستهين بالله من شر الحسد حين يصدر من الحاسد.

الفائدة: تعلمنا السورة اللجوء إلى الله وطلب الحماية منه من الشرور الظاهرة والخفية.

سورة الناس وتفسيرها

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ.

التفسير:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ: ألتجئ إلى الله الذي خلق الناس ورباهم.

مَلِكِ النَّاسِ: الله مالك الناس والمتصرف في شؤونهم.

إِلَهِ النَّاسِ: الله وحده المستحق للعبادة.

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ: أستهين بالله من الشيطان الذي يوسوس ثم يتراجع عند ذكر الله.

الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ: يحاول إلقاء الوسوس والأفكار السيئة في صدورهم.

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ: قد تأتي الوسوسة من الشياطين، وقد يأتي الإغواء من البشر.

الفائدة: نتعلم الاستعاذة بالله من الوسوسة، واللجوء إليه عند القلق والخواطر السيئة.

سيد الاستغفار وتفسيره

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي، فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.

التفسير:

أعترف بأن الله ربي وخالقي، وأقر بعبوديتي له، وأعترف بنعمه عليّ وبذنبِي، وأطلب منه المغفرة والحماية من شر أعمالي.

ورد فضل سيد الاستغفار في صحيح البخاري.

ومن صيغ الاستغفار:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ.

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ.

الاستغفار الصادق يكون باللسان والقلب، مع الندم على الذنب والعزم على تركه.
وإذا تعلق الذنب بحقوق الناس، فينبغي العمل على رد الحقوق أو إصلاح الضرر.

التسبيح والتحميد والتكبير والتهليل

سُبْحَانَ اللَّهِ: أنزه الله عن كل نقص.

الْحَمْدُ لِلَّهِ: أثني على الله وأشكره على نعمه.

اللَّهُ أَكْبَرُ: الله أعظم من كل شيء.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ: لا معبود بحق إلا الله.

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ: لا تحول للعبد من حال إلى حال، ولا قوة له على الطاعة أو دفع الضرر إلا بعون الله.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ: دعاء لله أن يثني على نبيه ويرفع قدره، وأن ينزل عليه السلام.

ومن الذكر العظيم:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ.

ومن الذكر الجامع:

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ.

أذكار بعد الصلاة

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ.

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.

ويقول المسلم بعد الصلاة:

سُبْحَانَ اللَّهِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ مَرَّةً.

الْحَمْدُ لِلَّهِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ مَرَّةً.

اللَّهُ أَكْبَرُ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ مَرَّةً.

ثم يتم المائة بقوله:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

ورد هذا الذكر في صحيح مسلم.

أذكار الصباح والمساء

يقرأ المسلم آية الكرسي، وسور الإخلاص والفلق والناس ثلاث مرات صباحًا وثلاث مرات مساءً، ويقول:

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ ﷺ نَبِيًّا.

ويقول:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.

ويحرص على سيد الاستغفار صباحًا أو مساءً، لما ورد في فضله في صحيح البخاري.

طريقة تطبيق الأذكار يوميًا

عند الاستيقاظ، ابدأ بحمد الله وقراءة أذكار الصباح.

حافظ على الصلوات المفروضة، واقرأ سورة الفاتحة بتدبر، وحاول فهم معانيها والعمل بها.

بعد الصلاة، استغفر الله وسبحه واحمده وكبره، وحافظ على الأذكار الثابتة.

في المساء، اقرأ أذكار المساء وسور الإخلاص والفلق والناس.

قبل النوم، اقرأ آية الكرسي، واقرأ سور الإخلاص والفلق والناس، وانفث في كفيك وامسح بهما ما استطعت من جسدك، كما ثبت في السنة.

اجعل هدفك فهم ما تقرأ، والعمل به، وحسن التوكل على الله، ولا تجعل الذكر مجرد كلمات ترددها بسرعة دون تدبر.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَارْزُقْنِي، وَأَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ
وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ، وَاجْعَلْنِي مِنَ التَّائِبِينَ وَالْمُتَطَهِّرِينَ، وَارْزُقْنِي قَلْبًا سَلِيمًا وَعَمَلًا
صَالِحًا وَرِزْقًا حَلَالًا طَيِّبًا.

آمين.

صدقة جارية على بدر شاشا وسعيد شاشا واخوتي