

جدول مراقبه اربعين موسوی سال ۱۴۴۶

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
 manahej.ir manahejz رادیو مناهج بهترین و جذابترین پادکست‌های مورد نیاز شما: - تاریخ تحلیلی زندگی پیامبر، با پادپخش مصطفی ﷺ - روایت و تحلیل کامل تاریخ مشروطه - روایت جذاب زندگی علمای مجاهد - گذری بر انقلاب‌های مهم جهان - خلاصه کتاب‌های مهم و خواندنی. «رادیو مناهج» را می‌توانید در کست باکس و شنوتو دنبال کنید.  Manahejj_Radio	۱۳ اردیبهشت	۱۴ اردیبهشت	۱۵ اردیبهشت	۱۶ اردیبهشت	۱۷ اردیبهشت	۱۸ اردیبهشت
 manahej.ir manahejz رادیو مناهج بهترین و جذابترین پادکست‌های مورد نیاز شما: - تاریخ تحلیلی زندگی پیامبر، با پادپخش مصطفی ﷺ - روایت و تحلیل کامل تاریخ مشروطه - روایت جذاب زندگی علمای مجاهد - گذری بر انقلاب‌های مهم جهان - خلاصه کتاب‌های مهم و خواندنی. «رادیو مناهج» را می‌توانید در کست باکس و شنوتو دنبال کنید.  Manahejj_Radio	۱۳ اردیبهشت	۱۴ اردیبهشت	۱۵ اردیبهشت	۱۶ اردیبهشت	۱۷ اردیبهشت	۱۸ اردیبهشت
 manahej.ir manahejz رادیو مناهج بهترین و جذابترین پادکست‌های مورد نیاز شما: - تاریخ تحلیلی زندگی پیامبر، با پادپخش مصطفی ﷺ - روایت و تحلیل کامل تاریخ مشروطه - روایت جذاب زندگی علمای مجاهد - گذری بر انقلاب‌های مهم جهان - خلاصه کتاب‌های مهم و خواندنی. «رادیو مناهج» را می‌توانید در کست باکس و شنوتو دنبال کنید.  Manahejj_Radio	۲۰ اردیبهشت	۲۱ اردیبهشت	۲۲ اردیبهشت	۲۳ اردیبهشت	۲۴ اردیبهشت	۲۵ اردیبهشت
 manahej.ir manahejz رادیو مناهج بهترین و جذابترین پادکست‌های مورد نیاز شما: - تاریخ تحلیلی زندگی پیامبر، با پادپخش مصطفی ﷺ - روایت و تحلیل کامل تاریخ مشروطه - روایت جذاب زندگی علمای مجاهد - گذری بر انقلاب‌های مهم جهان - خلاصه کتاب‌های مهم و خواندنی. «رادیو مناهج» را می‌توانید در کست باکس و شنوتو دنبال کنید.  Manahejj_Radio	۲۰ اردیبهشت	۲۱ اردیبهشت	۲۲ اردیبهشت	۲۳ اردیبهشت	۲۴ اردیبهشت	۲۵ اردیبهشت
 manahej.ir manahejz رادیو مناهج بهترین و جذابترین پادکست‌های مورد نیاز شما: - تاریخ تحلیلی زندگی پیامبر، با پادپخش مصطفی ﷺ - روایت و تحلیل کامل تاریخ مشروطه - روایت جذاب زندگی علمای مجاهد - گذری بر انقلاب‌های مهم جهان - خلاصه کتاب‌های مهم و خواندنی. «رادیو مناهج» را می‌توانید در کست باکس و شنوتو دنبال کنید.  Manahejj_Radio	۲۰ اردیبهشت	۲۱ اردیبهشت	۲۲ اردیبهشت	۲۳ اردیبهشت	۲۴ اردیبهشت	۲۵ اردیبهشت

نماز امیرالمؤمنین علی‌علیه السلام

نماز حضرت زهرا علیها السلام

نماز امام زمان عجل الله تعالی فرجه الکریم

لا اله الا الله عدد...

نماز توبه

تهلیل

نماز دهه اول

نماز شب

محاسبه

نماز امیرالمؤمنین علی‌علیه السلام

نماز حضرت زهرا علیها السلام

نماز امام زمان عجل الله تعالی فرجه الکریم

لا اله الا الله عدد...

نماز توبه

تهلیل

نماز دهه اول

نماز شب

محاسبه

نماز امیرالمؤمنین علی‌علیه السلام

نماز حضرت زهرا علیها السلام

نماز امام زمان عجل الله تعالی فرجه الکریم

لا اله الا الله عدد...

نماز توبه

تهلیل

نماز دهه اول

نماز شب

محاسبه

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	
۲۷ اردیبهشت	۲۸ اردیبهشت	۲۹ اردیبهشت	۳۰ اردیبهشت	۳۱ اردیبهشت	۱ خرداد	۲ خرداد	
							نماز امیرالمؤمنین علیه السلام
							نماز حضرت زهرا علیها السلام
							نماز امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف
							لا اله الا الله عدد...
							نماز توبه
							تهلیل
							نماز دهه اول
							نماز شب
							محاسبه
۳ خرداد	۴ خرداد	۵ خرداد	۶ خرداد	۷ خرداد	۸ خرداد	۹ خرداد	
							نماز امیرالمؤمنین علیه السلام
							نماز حضرت زهرا علیها السلام
							نماز امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف
							لا اله الا الله عدد...
							نماز توبه
							تهلیل
							نماز دهه اول
							نماز شب
							محاسبه
۱۰ خرداد	۱۱ خرداد	۱۲ خرداد	۱۳ خرداد	۱۴ خرداد	۱۵ خرداد	۱۶ خرداد	
							نماز امیرالمؤمنین علیه السلام
							نماز حضرت زهرا علیها السلام
							نماز امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف
							لا اله الا الله عدد...
							نماز توبه
							تهلیل
							نماز دهه اول
							نماز شب
							محاسبه

- **نماز امیرالمؤمنین علیه السلام**: این نماز چهار رکعت است: در هر رکعت یک بار سوره «حمد» و پنجاه بار «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» خوانده شود و چون از نماز فارغ شود دعایی را بخواند که تسبیح آن حضرت است. (مراجعه به مفاتیح الجنان)
- **نماز حضرت زهرا علیها السلام**: در رکعت اول پس از سوره «حمد»، «صد مرتبه» سوره «قدر» و در رکعت دوم بعد از سوره «حمد»، «صد مرتبه» سوره «توحید» را می خواند و چون سلام می داد این دعا را می خواند: شُبْحَانَ ذِي الْعِزِّ الشَّامِخِ الْمُنِيفِ... (مراجعه به مفاتیح)
- **نماز امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف**: دو رکعت است که در هر رکعت در سوره «حمد» آیه «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» را «صد مرتبه» بخوان و پس از آن سوره «حمد» را تا «وَلَا الضَّالِّينَ» ادامه بده، آنگاه سوره «توحید» را «یک مرتبه» قرائت کن و پس از پایان یافتن نماز این دعا را بخوان: اللَّهُمَّ عَظِّمِ الْبَلَاءَ... (مراجعه به مفاتیح الجنان)

- روزانه ۱۰۰ مرتبه **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ اللَّيَالِي وَالذُّهُورِ**، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ أَمْوَاجِ الْبُحُورِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَرَحْمَتُهُ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ الشُّوْكِ وَالشَّجَرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ الشَّعْرِ وَالْوَبَرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ الْحَجَرِ وَالْمَدَرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ لَمَحِ الْعَيُونِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ فِي اللَّيْلِ إِذَا عَسَسَ، وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ الرِّيحِ فِي الْبَرِّ وَالصُّحُورِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مِنَ الْيَوْمِ إِلَى يَوْمٍ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ.
- **نماز یکشنبه های ذی القعدة (نماز توبه)**: روز یکشنبه غسل کند و وضو بگیرد و چهار رکعت نماز بخواند، در هر رکعت سوره «حمد» را «یک مرتبه» و سوره «توحید» را «سه مرتبه» و سوره «فلق» را «یک مرتبه» و سوره «ناس» را «یک مرتبه» بخواند و پس از نماز «هفتاد مرتبه» استغفار کند و استغفار را با گفتن یک مرتبه «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» پایان دهد، سپس بگوید: يَا عَزِيزُ يَا غَفَّارُ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي وَ ذُنُوبَ جَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.
- **تهلیل**: روزانه ۱۰۰۰ مرتبه یکی از ذکرهای «لا اله الا الله» یا «لا اله الا انت» یا «لا اله الا هو».

انتخاب بر اساس حال بهتر و ارتباط بیشتر با هریک از این اذکار باشد.

- **نماز دهه اول ذی الحجة**: دو رکعت نماز، بین مغرب و عشا در تمام شب های این دهه که در هر رکعت پس از سوره «حمد»، «یک مرتبه» سوره «توحید» و آیه: «وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَمْنَاهَا بِعَشْرِ فَنَتَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً وَقَالَ مُوسَى لِأَخِيهِ هَارُونَ اخْلُفْنِي فِي قَوْمِي وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ»
- **روزه دهه اول ذی الحجة**: نه روز اول این دهه که ثواب روزه تمام عمر را دارد.

- **دعای اللهم هذه الأيام التي فصلتها**: از روز اول دهه اول ذی الحجة تا عصر روز عرفه به دنبال نماز صبح و پیش از مغرب این دعا را که شیخ مفید و سید از امام صادق علیه السلام روایت کرده اند بخوان. (مراجعه به مفاتیح الجنان)

- **دعای عیسی علیه السلام**: در هر روز از دهه اول ذی الحجة بخوان پنج دعایی را که حضرت جبرئیل برای حضرت عیسی از سوی خدا هدیه آورد تا در این ایام بخواند: أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ... (مراجعه به مفاتیح الجنان)

اذکار و نمازهای وارد شده در این جدول طبق دستور استاد ایوبی (از شاگردان مرحوم استاد سعادت پرور) آمده است.

مطابق توان و حال معنوی خود اعمال را انتخاب کنید و تا آخر چله بر آن استوار باشید.