

# حصن نفسك

ومالك وأهلك وحياتك  
بذكر الله تعالى



\* أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ  
الرَّجِيمِ (ثَلَاثًا).

\* سُورَةُ الْفَاتِحَةِ.

\* آيَةُ الْكَرْسِيِّ.

\* ﴿ءَا مَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ  
وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَا مَنَ بِاللَّهِ وَمَلَكِهِ  
وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ  
لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۗ وَقَالُوا سَمِعْنَا  
وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ \* لَا  
يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ  
وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا  
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا  
لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ

مَوْلَانَا فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿

[البقرة: ٢٨٥-٢٨٦].

\* ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ

أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ

عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَعَلَّ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ

تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿ [التوبة:

١٢٨-١٢٩].

(وتكرر: حسبي الله وما بعدها ٧ مرات)

\* ﴿لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ

خَشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ

الْأَمْثَلُ نُضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿ هُوَ

اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عِلْمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ

هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ \* هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ  
إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمَنُ  
الْمُهَيِّمُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ  
سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ \* هُوَ اللَّهُ  
الْخَلِيقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى  
يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ  
الْحَكِيمُ ﴿ [الحشر: ٢١-٢٤].

\* سورة الإخلاص (٣ مرات).

\* سورة الفلق (٣ مرات).

\* سورة الناس (٣ مرات).

\* «أعوذُ بكلماتِ الله التامة، من كلِّ شيطانٍ

وهامة، ومن كلِّ عينٍ لامة» (٣ مرات).

\* «أعوذُ بكلمات الله التامات من شر ما خلق» (٣ مرات).

\* «بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم» (٣ مرات).

\* «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال».

\* «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، فأصلح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين».

\* «اللهم إني أسألك علماً نافعاً، ورزقاً طيباً، وعملاً متقبلاً».

\* «اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، عليك توكلت وأنت رب العرش العظيم. ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن. لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم. أعلم أن الله على كل شيء قدير، وأن الله قد أحاط بكل شيء علماً. اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، إن ربي على صراط مستقيم».

\* «اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك، وأعوذ بمعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك، لا أحصي ثناءً عليك أنت كما أثنيت على نفسك».

\* «اللهم رب الناس، مذهب البأس،  
اشف أنت الشافي، لا شافي إلا أنت، شفاء لا  
يغادر سقماً».

وإذا شعرت بألم فضع يدك على موضع  
الألم من جسدك وقل: «بسم الله (٣ مرات)،  
أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر» (٧  
مرات).

\* «اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في  
سمعي، اللهم عافني في بصري، اللهم إني  
أعوذ بك من الكفر والفقر، اللهم إني أعوذ بك  
من عذاب القبر، لا إله إلا أنت» (٣ مرات).

\* اللهم صلِّ على سيدنا محمد وعلى آله  
وصحبه وسلم (وتكثر منها ما استطعت).

## هاتف دائرة الإفتاء العام

٠٦ / ٥٦٦٠٤٥٩ وفاكس - ٥٦٩٨٣٥٨ / ٠٦

للمراسلة القصيرة

أفكار (sms): زين : ٩٧٠١٥

أورانج: ٩٩٢١٧ أمنية: ٩٦٢٢٢

ومن خلال الحكومة الإلكترونية: اكتب ١٢٢ ثم فراغ ثم نص السؤال

وإرساله إلى الرقم ٩٤٤٤٤.

الموقع الإلكتروني للدائرة

[www.aliftaa.jo.com](http://www.aliftaa.jo.com)

البريد الإلكتروني

[iftaa@iftaa.jo](mailto:iftaa@iftaa.jo)

---

للمراسلة بطباعة هذه المطوية للتوزيع الخيري الاتصال على رقم ٤٦٤٦١٩٩ / ٠٦