



## آداب و مستحبات سعی

### آداب و مستحبات سعی

م ۴۵۶- در سعی چند چیز مستحب است

با آرامش و وقار بالای صفا رفته و به خانه کعبه نظر کند و حمد و ثنای الهی را به خاطر بیاورد، و این اذکار را بگوید:

هفت مرتبه «اللَّهُ أَكْبَرُ».

هفت مرتبه «الْحَمْدُ لِلَّهِ».

هفت مرتبه «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ».

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

پس صلوات بر محمد و آل محمد بفرستد و بگوید:

«اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى مَا هَدَانَا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى مَا أَلَانَا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الْحَيِّ الْقَيُّومِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الْحَيِّ الدَّائِمِ»

«أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ لَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ».

سه مرتبه

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَقْوَ وَالْعَافِيَةَ وَالْبَيْتَيْنِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»

سه مرتبه

«اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ».

سپس صد مرتبه

«اللَّهُ أَكْبَرُ».

صد مرتبه

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ».

صد مرتبه

«الْحَمْدُ لِلَّهِ»

صد مرتبه «سُبْحَانَ اللَّهِ».

سپس بگوید:

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ وَحْدَهُ، أَنْجَزَ وَعَدَهُ، وَتَصَرَ عَبْدَهُ، وَعَلَبَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ، فَلَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَحْدَهُ، اللَّهُمَّ بَارِكْ لِي فِي الْمَوْتِ وَفِي مَا بَعْدَ

الْمَوْتِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ظُلْمَةِ الْقَبْرِ وَوَحْشَتِهِ اللَّهُمَّ أَظِلَّنِي فِي ظِلِّ عَرْشِكَ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّكَ».

سپس دین و خود و خانواده و مالش را به خداوند عالم بسپارد و بگوید:

«أَسْتَوْدِعُ اللَّهَ الرَّحْمَنَ الرَّحِيمَ الَّذِي لَا تَضِيْعُ وَدَائِعُهُ دِينِي وَنَفْسِي وَأَهْلِي، اللَّهُمَّ اسْتَعْمِلْنِي عَلَى كِتَابِكَ وَسُنَّةِ نَبِيِّكَ وَتَوْفَقْنِي عَلَى مِلَّتِهِ وَأَعِزَّنِي

مِنْ الْفِتْنَةِ».

پس سه مرتبه بگوید «اللَّهُ أَكْبَرُ».

و این دعا را بخواند:

«اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي كُلَّ ذَنْبٍ أَذْنَبْتُهُ قَطُّ فَإِنْ عُدْتُ فَعُدْ عَلَيَّ بِالْمَغْفِرَةِ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْعَفْوُ الرَّحِيمُ، اللَّهُمَّ اقْعَلْ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ فَإِنَّكَ إِنْ تَقْعَلْ بِي مَا

أَنْتَ أَهْلُهُ تَرْحَمْنِي وَإِنْ تَعَذَّبْنِي فَأَنْتَ عَنِّي عَنْ عَذَابِي وَأَنَا مُحْتَاجٌ إِلَى رَحْمَتِكَ. فَيَا مَنْ أَنَا مُحْتَاجٌ إِلَى رَحْمَتِهِ ارْحَمْنِي، اللَّهُمَّ لَا تَقْعَلْ بِي مَا أَنَا

أَهْلُهُ، فَإِنَّكَ إِنْ تَقْعَلْ بِي مَا أَنَا أَهْلُهُ تَعَذَّبْنِي وَلَمْ تَطْلِمْنِي أَصْبَحْتَ أَتَقَى عَذَابَكَ وَلَا أَخَافُ جُورَكَ فَيَا مَنْ هُوَ عَدْلٌ لَا يَجُورُ ارْحَمْنِي».

- پیاده سعی کند و از صفا تا قسمتی که با چراغ های سبز مشخص شده است به طور معمول راه برود و از ابتدای محدوده ی چراغ های سبز

تا آخر این محدوده، هروله کند و در وقت برگشت از مروه به صفا نیز در قسمت چراغ های سبز به حالت هروله مراجعت کند؛ البته برای زن ها

هروله نیست.



دفتر مقام معظم رهبری  
www.leader.ir

- در حال سعی بسیار دعا کند و خود را به گریه وا دارد.