

**خودتان. خودتان را مداوا كنيد**  
(ترجمه ارق، نفسك بنفسك)

مؤلف:

فالد الجريسي

ترجمه:

اسماق دبيرى

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

### مقدمه ی مترجم

الحمد لله رب العالمين و العاقبه للمتقين و الصلاه و السلام على خير

خلقه محمد و على اله و صحبه اجمعين

تعویذ (رقیه) یکی از مسائل مطرح در جوامع اسلامی است که هرچند برخی از قبول آن خودداری کرده اند اما بسیاری بدان معتقد بوده و عملاً از آن بهره برده اند. البته شاید علت کم‌رنگ بودن این مهم (تعویذ شرعی) در جامعه افراط و تفریط‌های برخی رقاء و یا سوء استفاده های برخی منحرفان از جمله جادوگران و فالگیران باشد. به هر تقدیر تعویذ شرعی که در چارچوب قرآن و سنت صورت می‌گیرد اشکالی بر آن مترتب نبوده و مورد قبول سلف صالح نیز بوده است.

در کتابی که پیش رو دارید مولف ارجمند آن جناب آقای دکتر الجریس با حوصله و بسیار دقیق سعی کرده آیات قرآن و ادعیه ای که در احادیث به اهمیت و کاربرد آنها برای تعویذ شرعی اشاره شده را جمع آوری کند و حسب مورد به ترتیب و تنسيق آنها پردازد. از نقاط قوت این کتاب احادیث نبوی باشد و از چارچوب قرآن و سنت خارج نگردد. البته گاه مولف به اقتباس از استفاده از تعویذ شرعی ارائه داده که این قسمت از دیدگاههای او قابل تامل است. تحقیق بیشتری پیرامون این موارد را به خوانندگان واگذار می‌کنیم و خود نیز از

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

اظهار نظر پیرامون آن خودداری می کنیم هر چند متذکر می شویم که این کتاب با جمله محتویات خود مورد تایید بسیاری از علمای معاصر از جمله علامه شیخ عبدالله بن عبدالرحمن الجبرین قرار گرفته است. شایان ذکر است ترجمه ی آیات قرآن در این کتاب برگرفته از تفسیر نور اثر دکتر مصطفی خرمدل می باشد.

از آنجا که در کتاب مورد نظر اصطلاحاتی خاص بکار رفته که معادل دقیق فارسی آنگونه که به تمام و کمال معنای آن را برساند وجود ندارد قبل از مطالعه ی کتاب توجه خوانندگان را به برخی از این اصطلاحات جلب می کنیم.

۱- رقیه: رقیه از ماده ی (رُقِی) گرفته شده است. (رُقِی) یعنی؛ پیشرفت کرد، صعود کرد، ترقی کرد یا ارواح پلید را دور کرد. اما (رقیه) عبارتست از خواندن آیات و ادعیه ی مسنون بر مریض به منظور دور کردن ارواح پلید و شیاطین و همچنین جهت التیام بخشیدن به امراض جسمی و روحی بیمار (به اذن و عنایت خداوند). معادل فارسی (رقیه) همانا (تعویذ) است که البته در مفهوم فارسی چندان دقیق نیست، هر چند حتی (تعویذ) نیز در اصل عربی می باشد و واژه ی دخیل است. راقی: شخصی را که بر مریض تعویذ می خواند را

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

گویند چنانکه مریض را که بر او تعویذ خوانده می شود را مُرَقِی گویند.<sup>۱</sup>

۲- عین: در اصل به معنی چشم است اما علی رغم اینکه در لغت دارای معانی بسیاری چون جاسوس، چشمه و غیره می باشد اما در اصطلاح به چشم زخم نیز اطلاق می شود. در این کتاب عین (چشم زخم) عبارتست از آسیبهایی که بر اثر نگاهی که از جانب حسود و غیره با شگفتی به سوی چیزی انجام می گیرد حاصل می شود. عاین: چشم زخم زنده را گویند و مُعین کسی را گویند که بر اثر چشم زخم آسیب می بیند.<sup>۲</sup>

۳- (المس) یا (مس الشیطان): مس به معنی لمس کردن است و از آنجا که گاه شیاطین موجبات آزار و اذیت برخی انسانها را فراهم میکنند گویند فلانی را شیطان لمس کرده است. گاه بر اینگونه افراد (جن زده) نیز اطلاق می شود. گاه المس کنایه از جنون می باشد. در قرآن کریم آمده است (مَسَّهُ الشَّيْطَانُ بِنَصْبٍ أَوْ عَذَابٍ) یعنی «شیطان به او رنج و عذاب رسانید».<sup>۳</sup>

---

۱- نک؛ ترجمه المنجد (فرهنگ جامع نوین) و مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفهانی. ذیل ماده ی (رق ی).

۲ - همان، ذیل ماده ی (عین).

۳- همان، ذیل ماده ی (مس).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
به آن امید که روزی فرا رسد که بدعتها از جوامع اسلامی رخت بر  
بندد و سستهای مطهر نبی اکرم ﷺ جایگزین آن گردد.  
دهم رمضان المبارک سال ۱۴۲۷ هـ.ق.

### نکوداشت مولف

الحمد لله رب العالمين و صلى الله و سلم على اشرف الانبياء و المرسلين  
نبينا محمد و على آله و صحبه اجمعين.

کتاب برادر ارجمند جناب آقای خالد بن عبدالرحمان الجریسی را  
که پیرامون موضوع چگونگی تداوی و درمان بوسیله ی تعویذ شرعی  
در چارچوب قرآن و سنت صحیح نبوی نگارش یافته شده را مطالعه  
نمودم. به تحقیق که مولف بزرگوار در انتخاب ادعیه ی ماثور و  
سودمند و آیات قرآنی مناسب برای موضوع کتاب خود موفق بوده و  
به خوبی از عهده ی این کار برآمده است. بدین ترتیب وجود چنین  
اثر گرانبهایی این امکان را به هر خدانشناس هوشیاری خواهد داد تا  
بتواند با استفاده از نصوص (قرآن و حدیث) که در این رساله فراهم  
آمده است به دفع بلا و مصیبت (یا هر چیز ناخوشایندی) از خویش و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

اهل و عيال خویش همت گمارد. شایسته است انسان مومن این آیات قرآن و ادعیه را (که مولف آنها را به طور مرتب و دقیق در کتاب خویش نگاشته است) همواره ورد خویش سازد و صبحگاهان و شامگاهان به قراءت و تلاوت آنها پردازد تا همچون پناهگاهی امن وی را از گزند شیطان و دار و دسته اش مصون نگه دارد.

خداوند نویسنده ی این کتاب (جناب آقای الجریسی) را جزای نیکو عنایت کناد و تلاش و همت او را در این راستا مورد قبول درگاه خویش قرار دهد!

و صلی الله علی محمد و آله و صحبه و سلم

دکتر عبدالله بن عبدالرحمن الجبرین

۱۴۲۵/۱/۲۴ ه.ق.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

### مقدمه ی مولف

الحمد لله الحنان<sup>۱</sup>، القدير الرحمن، مالک الملک عظیم الشان، یجیب  
مصطراً دعاه و یعانی عبداً ابتلاه، نحمده سبحانه علی عظیم النعم و جزیل

---

۱- روایات فراوانی حاکی از آن است که (الحنان) از اسمای باری تعالی است (نک؛ مسند احمد ۱۵۸/۳ و ۲۳۰/۳ و مستدرک الحاکم (۱۷/۱) و غیره. بدیهی است علی رغم وجود این روایات در برخی کتب حدیثی دانشمندان علوم اسلامی در اینکه آیا (الحنان) از اسمای الهی است یا خیر اختلاف کرده اند. البته برخی در سند روایات حاکی از وجود اسمی با عنوان (الحنان) برای خداوندگار نیز خدشه هایی وارد نموده اند که در نتیجه ی این اختلاف سه ایده پیرامون (الحنان) بوجود آمده است که آنها عبارتند از:

الف- امامان مالک و خطابی صراحتاً (الحنان) را از اسمای الهی ندانسته اند. (نک؛ مجموع الفتاوی (۲۸۵/۱۰) و المعجم المناهی اللفظیه، ص ۲۴۱. گروهی دیگر از دانشمندان نیز همین ایده را پذیرفته اند.

ب- امام بیهقی و چندی دیگر از دانشمندان آن را از اسمای باری تعالی دانسته اند. (نک؛ الاسماء و الصفات، ص ۷۴-۷۵)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
الاحسان و تشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له و ان محمدا عبده و  
رسوله المبعوث رحمه للانام صلى الله عليه و على آله و صحبه الساده الغر  
الاعلام و التابعين لهم باحسان.

امروزه برخی مردم تعویذ شرعی را از یاد برده اند و کار به جایی  
رسیده که بسیاری این امر را خرافه<sup>۱</sup> و بی اساس میدانند. اما شکی  
نیست که بر هر مسلمان و مومن واقعی مسلم است که تعویذ شرعی از  
اهمیت فراوانی در اسلام برخوردار است که بوسیله ی آن انسان می  
تواند از تمامی امراض جسمی و روحی (به حول و قوه ی الهی)  
رهایی یابد و از منفعت افزون آن برخوردار گردد. در قرآن و سنت  
صحیحه نصوص فراوانی ذکر شده که بر مشروعیت استشفاء (تداوی)  
با قرآن و ادعیه و اذکار دلالت می کند، از جمله خداوند متعال می  
فرماید

﴿قُلْ هُوَ الَّذِي ءَامَنُوْا هُدًى وَّ شِفَاۗءً﴾ [فصلت: ۴۴].

---

ج- برخی دیگر از علما نیز در این مورد سکوت کرده و قضاوت پیرامون آن را موکول به وجود  
حدیثی صحیح در مورد آن کرده اند. از این جمله می توان به گفته های شیخ ابن عثمین در  
(المجموع الثمین، ۵۷/۳-۵۸) اشاره کرد. خداوند به حقیقت امر آگاهتر است.  
۱- گویند (خرافه) نام مردی جن زده بوده که هر آنچه را می دیده نقل می کرده و به مرور زمان  
مردم (به او بدبین شده و هر آنچه می گفته را تکذیب می کرده اند. بعدها (خرافه) بر حدیث و  
سخن دروغ اطلاق شده است. (نک: مختار الصحاح، رازی، ذیل (خ ر ف).



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«بگو: قرآن برای مومنان مایه ی راهنمایی و بهبودی است (و ایشان را از راههای گمراهی و سرگستگی می رهاند و از بیماری های شک و گمان نجات می بخشد).»

در حدیثی صحیح نیز از عایشه صدیقه رضی الله عنها روایت شده که گفته است: آنگاه که رسول کریم صلی الله علیه و آله (از بیماری روحی یا جسمی) رنج میبرد جبرئیل علی نبینا و علیه السلام به نزد او می آمد و با خواندن دعای (باسم الله بیریک و من کل داء یشفیک و من شر حاسد، إذا حسد و شر کل ذی عین) <sup>۱</sup> «به نام خداوندگار، از او می خواهم که تو را شفا دهد و از هر بیماری (و بلایی) نجات بخشد و از شر حسود آنگاه که حسد ورزد و از شر هر چشم زخم رساننده ای تو را در امان دارد.»

آنگونه که از ظواهر برمی آید الرقیه (تعویذ شرعی) دارای مفهومی گسترده است. برای نفع بردن از تعویذ شرعی افراد متفاوتند و هر یک به نوعی از آن فیض می برند. به عنوان مثال برخی تنها به سوره ای کوتاه چون (الفاتحه یا سوره ی حمد) اکتفا می کنند و عده ای دیگر سوره ای طولانی چون (بقره) را انتخاب می کنند، البته عده ای نیز به جمع بین سور قرآن پرداخته از چند سوره ی مختلف چون (حمد و معوذتین (لفق و ناس) هماهنگ با هم فیض می برند. برخی نیز با انتخاب یک آیه از قرآن چون (آیه الکرسی) برای حصول مقصد

---

۱- مسلم (۲۱۸۵) باب الطب و المرض و الرقی.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

خویش از تعویذ شرعی بهره مند می شوند. ناگفته نماند گروهی (تنها به خواندن آیات یا ادعیه اکتفا نکرده بلکه) معتقدند باید آیه یا دعای ماثور بر آبی خوانده شده و سپس به مریض خورانیده شود و یا بر روغنی خوانده شده و سپس بدن مریض را بدان آغشته سازند و یا بر عسل آن را خوانده و سپس مریض را وادار کنند که آن را بخورد. بی تردید تمامی اقسام تعویذ شرعی که در بالا ذکر کردیم از منظر شرع مقدس مباح است که متناسب با حال مریضی که قصد دارد از تعویذ شرعی منتفع گردد باید بدان پرداخته شود تا به نتیجه برسد. البته دلیل ما برای اینکه اینگونه تعویذات را مباح می دانیم احادیثی از رسول اکرم ﷺ که فرموده است: (أعرضوا علی رُقَاکُمْ، لا بأس بالرقی ما لم یکن فیه شرک)<sup>۱</sup> «تعویذهای خویش را بر من عرضه دارید. (بدانید که) مادامی که تعویذ به شرک منجر نشود در آن اشکالی نخواهد بود.» در حدیثی دیگر آن حضرت می فرماید: (ما أدری بأساً، من استطاع أن ینفع أخاه فلینفعه)<sup>۲</sup> (رقیه تعویذ شرعی) از نظر من هیچ اشکالی ندارد. هر آنکس که می تواند (بدین وسیله) برادر (مسلمانش) را نفعی برساند پس بر اوست که این کار را انجام دهد.

۱ - همان (۲۲۰۰) کتاب السلام. راوی این حدیث عوف بن مالک اشجعی است.

۲ - همان (۲۱۹۹) کتاب السلام، راوی این حدیث جابر بن عبدالله می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

از میان سلف صالح دانشمندانی بوده اند که علی رغم اینکه نصی  
اختصاصی پیرامون آیاتی چند از قرآن برای بکار بردن آنها به منظور  
تعویذ شرعی وارد نشده اما آن بزرگواران از این گونه آیات نیز در  
تعویذ شرعی بهره برده اند. امام ابن قیم در کتاب (الطب النبوی) نقل  
می کند که (امام احمد (رح) هرگاه اطلاع پیدا می کرد که زایمان برای  
زنی دشوار و سخت شده در کاغذ یا هر شیء پاکیزه ای حدیث ابن  
عباس رضی الله عنه را (برای وی) می نوشت. حدیث ابن عباس به شرح ذیل  
است. (لا اله الا الله الحليم الكريم، سبحان الله، و تبارک الله رب العرش  
العظیم و الحمد لله رب العالمین)

﴿كَانَ يَوْمَ يَوْمَ يَوْمَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَّغٌ﴾

[الأحقاف: ۳۵].

﴿كَانَ يَوْمَ يَوْمَ يَوْمَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا﴾ (النازعات: ۴).

«هیچ معبودی جز خداوندگار بردبار و بخشاینده وجود ندارد و او ذاتی است  
پاک و منزّه که پروردگار عرش عظیم است و (بی تردید) ستایش او را سزااست  
که پروردگار جهانیان است.»

روزی که ایشان چیزی را مشاهده می کنند که بدیشان وعده داده  
شده ، انگار که آنان مدتی از یک روز در دنیا مانده اند (و زندگی کرده  
اند. این قرآن) ابلاغ است و بسنده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

روزی که آنان برپایی رستاخیز را می بینند (چنین احساس می کنند که درجهان) گویی جز شامگاهی یا چاشتگاهی از آن درنگ نکرده اند و به سر نبرده اند).

البته همین تعویذ را امام احمد برای چندین نفر نوشته (و تجویز کرده) است. ابن قیم (رح) اینگونه تعویذنویس را از گروهی از سلف صالح از جمله ابن تیمیه نیز نقل کرده است.

در این کتاب مجال آن نیست که تمامی مصادیق و مواردی را که در مورد تعویذ شرعی و انواع آن از سلف صالح نقل شده را متذکر شویم و لذا به همین اندک بسنده می کنیم و یادآوری می کنیم که این گونه انتفاع از تعویذ شرعی در واقع اجتهادی بوده که آن بزرگواران انجام داده اند.

(از آنجا که بزرگان سلف در تعویذ شرعی تنها به آیاتی از قرآن که نصوص دال بر اختصاص دادن آنها برای استشفاء (تداوی) از مرض خاص روایت شده اکتفا نکرده اند) نگارنده نیز به تبعیت از آنها به آیات اختصاص داده شده توسط نص برای مرض یا بیماری خاص اکتفا نکردم و آیاتی دیگر که می توان (با توجه به مفهوم و محتوای آنها) از عوارض روحی و جسمی و ناملایماتی که در نتیجه ی سحر،

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

چشم زخم و جنون حاصل از مساس شیطان (جن زدگی) بر انسان عارض می شود رهایی یافت را نیز در متن کتاب متذکر شوم.<sup>۱</sup>

لازم به ذکر است در انتخاب آیات مذکور خود اجتهاد کرده و البته از تجربه و تخصص برخی افراد مخلص که به تعویذ و تداوی بر اساس آیات و ادعیهی ماثور می پردازند (رقاه) نیز بهره برده ام.

البته نگارنده به همین ترتیب از تعویذ شرعی برای خود و خویشاوندان خویش استفاده کرده و با فضل و عنایت خداوند عزوجل از آن نتیجه گرفته و منتفع شده ام. به این ترتیب از آنجا که این کار را برای خود برادران ایمانی سودمند یا فتح تصمیم گرفتم پیرامون این موضوعی کتابی را تالیف و آیات و ادعیه ی منتخب را در آن بگنجانم تا هم خود و هم برادران مسلمانم از آن بهره ببرند.

در کتابی که پیش رو دارید رقیه (تعویذ) به اقتضای حال شخص که از آن بهره می برد یا دیگری را بهره مند می گرداند به سه قسم تقسیم شده است. در قسم اول به ذکر رقیه ی محدود و مختصر از قرآن و سنت نبوی پرداخته شده است که از این نوع رقیه (تعویذ) هر کس (حسب نیاز) خود می تواند بهره ببرد. البته از آنجا که این نوع

---

۱- از آنجا که حدیث ابن عباس به همراه دو آیه ی مذکور در فوق در مجموع یک تعویذ شرعی را تشکیل داده لذا عبارات عربی را پشت سرهم آورده و عبارات فارسی (ترجمه ی آنها را نیز) مجزا و بطور متوالی ذکر کرده ایم. (مترجم).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

تعویذ مختصر و در حد کمتر از متوسط است مناسب است که از آن برای کودکان و افراد غیر بالغ بهره گرفته شود تا بر آنها سنگینی ننماید. نوع دوم از رقیه که در این کتاب بدان پرداخته شده تعویذ یا رقیه ی متوسط است که چنانچه حال مریض یا استفاده کننده از تعویذ (مرقی) اقتضا کند که وقت بیشتری برای درمان وی مصروف گردد و شخصی که می خواهد بیمار را درمان کند (راقی) نیز وقت به اندازه کافی داشته باشد از این نوع تعویذ باید استفاده شود. این نوع رقیه نیز از قرآن و سنت ثابت شده و چون در حد متوسط است عموم مردم می توانند از آن بهره ببرند. نوع سوم تعویذ که شامل تعویذی طولانی از قرآن کریم می شود برای درمان بیماری های مزمن و لاعلاج کاربرد دارد. این نوع تعویذ زمان زیادی می برد و کسانی سابقه تداوی با رقیه را دارند و قبلاً (شاید بارها) آن را تجربه کرده باشند نیز بهتر است از این نوع رقیه مستفیذ گردند.

در این کتاب به حقیقت چشم زخم و جادوگری و راههای علاج آنها نیز پرداخته شده و در ضمن تعریف رقیه، انواع رقیه و شرایط آن و همچنین شرایط و ضوابط لازم برای انتفاع تام از آن و همین طور مواردی که موجب می شود شفا و درمان سرعت پذیرد نیز توضیح داده شده است. همچنین در رساله ی مورد نظر اسباب و عوامل

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دهگانه ای که فرد می تواند بوسیله ی آنها از گزند حسود و غیره در امان بماند مطرح گردیده و سپس اموری که چنانچه شخص بیمار یا مبتلا به عوارض جسمی و روحی بدان یقین کند هر آینه مصیبت بر او آسان خواهد شد یادآوری شده است. پس از این مولف ارشادات و راهنماییهایی را جهت انتفاع بیشتر برای راقی و مرقی ارائه داده و در نهایت سه بخش مجزا به کتاب خویش افزوده است. این سه بخش عبارتند از بخش اول: راههای درمان و تداوی با آب، سِدر (درخت کنار)، روغن و غسل.

بخش دوم: اذکاری که شخص مسلمان با خواندن آنها در طول شبانه روز از گزند شیاطین جنی و انسی و مکاید آنها در امان می ماند. بخش سوم: عوارض و پیامدهای حاصل از چشم زخم، جادو و جن زدگی که شخص مبتلا از آن رنج می برد.

تمام این مطلب را بدان جهت متذکر شده ایم که شخص راقی با بصیرت تمام اقدام کرده احوالات مرقی و شخصی مبتلا را قبل از هر اقدام مدنظر قرار دهد.

ناگفته نماند در کتابی که پیش رو دارید آیات مربوط به رقیه بر اساس موضوع (و سیاق) آیات طبقه بندی و ذکر شده و ترتیب سور مدنظر قرار نگرفته است. همچنین آیاتی که محتوای آنها حمد و ثنای

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الهی است پشت سر هم و آیات مربوط به تعویذ و رقیه در مقابل چشم زخم و سحر و غیره نیز به همین ترتیب بطور متوالی ذکر شده تا شخص راقی بهتر بتواند بر درد یا مرض تمرکز کند و همچنین بهتر بتواند این آیات را به حافظه بسپارد و از اینکه هر بار کتاب را پیش رو قرار دهد و از روی آن آیات را بخواند مستغنی گردد.

این کتاب هم بصورت مجلد و صحافی شده چاپ شده و هم با شیرازه ی فنری و غیرصحافی شده در اختیار عموم قرار گرفته تا بتوانند راحت تر آن را ورق زده بهره ی وافر را از آن ببرند. همچنین این کتاب به صورت کاستها و نوارهای صوتی نیز منتشر شده تا برای بیماران امکان شنیدن و گوش فرادادن به آیات و ادعیه ی مورد استفاده در تعویذ بهتر فراهم گردد و کسانی که سواد یا قدرت خواندن آنها را ندارند نیز از آن بی بهره نمانند.

بدان امید که خداوندگار سمیع (شنوا) که به همگان (از خود آنها) نزدیکتر است این کتاب را برای عموم (مسلمانان) سودمند گرداند.

(و صلی الله و سلم علی عبده و رسوله محمد الرحمه المهداه و النعمه المسداه و علی آله و صحبه و من استن بسنته و اهتدی بهداه الی یوم الدین)



خودتان، خودتان را مداوا كنيد (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دكتور خالد بن عبدالرحمن الجريسي

رياض: ذي قعدة (١٤٢٤ ه.ق.)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

## حَقِيقَتِ چَشمِ زَخمِ و جادو و راههای علاج آنها:

### چشم زخم و راههای علاج آن:

حافظ ابن حجر عسقلانی (رح) می گوید: چشم زخم (عین) عبارت است از نگریستن با شگفتی به کسی یا چیزی که این نوع نگریستن به علت خبث باطن و پلیدی طبع آمیخته با حسد نیز باشد و موجب زیان رساندن به شخص موردنظر گردد.<sup>۱</sup> در حدیثی صحیح نیز رسول خدا ﷺ در مورد چشم زخم اینگونه توضیح می دهد؛ (العین حقٌ و لو كان شی سابقَ القَدَرِ سبقتَه العین و اذا استُغسِلتُم فَاغسِلوا)<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> - نک: فتح الباری (۲۱۰/۱۰).

<sup>۲</sup> - مسلم (۲۱۸۸) کتاب اسلام، باب الطب و المرض و الرقی. راوی حدیث ابن عباس است و امام نووی در شرح آن گفته است؛ در این حدیث به اثبات تقدیر پرداخته شده و بی تردید قدر با نص و اجماع اهل سنت به اثبات رسیده است. مفهوم تقدیر (قدر) آن است که تمامی اشیاء تابع قدر الهی است و جز باخواسته و فرمان او واقع نمی شود. دانش و علم خداوندی قبلاً تقدیر وی را رقم زده و به این ترتیب هرآنچه از زیان چشم زخم به انسان آسیب می رساند نباید تردید کرد و خداوند بر همه چیز آگاهتر است. روایت مذکور را هیثمی از حدیث جابرین عبدالله برگرفته و روایت کرده

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
(چشم زخم واقعیت دارد و افسانه نیست و اگر امکان می داشت که چیزی بر (قضا و) قدر الهی سبقت گیرد (یا چیره شود) هر آینه چشم زخم بر تقدیر الهی هم پیشی می گرفت (ولی این فرضی است محال و همه چیز تحت تقدیر الهی است) و چنانچه (برای تعیین عاین و معین) از شما خواسته شد که اعضای از بدن خویش را بشوید پس این کار را بکنید).

همچنین نقل شده که آن حضرت ﷺ فرموده است: (اکثر من يموت من أمتي بعد كتاب الله و قضاؤه و قدره: بالانفس) قال الراوی یعنی: بالعین.<sup>۱</sup> (بیشترین عاملی که پس از قضا و قدر الهی و آنچه خداوند مقدر دانسته موجب مرگ امتم می شود همانا چشم زخم است).  
وقتی شخصی از چشم زخم آسیب می بیند دو حالت وجود دارد که به شرح ذیل است:

۱- اینکه شخص چشم زخم زنده (عائن) شناخته شده و مشخص باشد که در این صورت برای شخص مُعین (چشم زخم شده) طلب

---

و گفته است بزاز نیز آن را نقل کرده است. رجال ابن حدیث جز طالب بن حبیب بن عمرو رجال کتب صحی (مسلم یا بخاری) هستند و البته طالب هم ثقة است. نک؛ المنهاج، (۳۹۶/۱۴).

۱- مجمع الزوائد، هیثمی (۱۰۶/۵) ابن حجر اسناد این حدیث را تحسین کرده است. نک؛ فتح الباری (۲۱۴/۱۰)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

برکت می شود<sup>۱</sup> یا در مورد او گفته می شود: ما شاء الله لا قوه إلا بالله. سپس عاین ملزم می شود که دستها، صوت، آرنجها و زانوها و کناره‌های پاها و آنچه از اعضای خود را که شلوار آن را در بر گرفته در ظرفی بشوید<sup>۲</sup> و سپس آبهای مستعمل که در آن ظرف جمع شده را از پشت بر سر و پشت معین بطور یکدفعه می ریزند و آنگاه ظرف مذکور را نیز پشت سر شخص معین بر زمین می افکنند.<sup>۳</sup>

۲- اینکه شخص عائن مجهول و ناشناخته باشد که در این صورت نیز برای معین طلب برکت می شود (و به او بارک الله و ماشاءالله می گویند) و آنگاه از تعویذ برای درمان او کارگرفته می شود.

### سحر و جادو و راههای علاج آن:

(سحر دارای انواع متفاوت است. سحر در یک معنی به مفهوم زیرکی و باریک بینی است و هر چیز را که ماخذ آن لطیف و دقیق باشد سحر گویند. به عبارتی سحر فسون و جادو است و هرگاه کسی

---

<sup>۱</sup>- البته این کار باید پس از اینکه شخص معین از چشم زخم آسیب دید و قبل از اینکه مدتی بگذرد و چشم زخم استحکام یابد انجام گیرد. نک؛ الفتح الباری (۲۱۵/۱۰).

<sup>۲</sup>- مراد از اعضای که شلوار آن را در بر گرفته قسمت بالای ران (لمبرین) است. نک؛ الفتح الباری (۲۱۵/۱۰).

<sup>۳</sup>- نک؛ الفتح الباری (۲۱۴/۱۰).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دیگری را بفریبد و یا با خدعه و نیرنگ دل او را برباید گویند او را سحر کرده است. سحر الصبی یعنی طفل را گول زدم و فریض دادم. نوعی دیگر از سحر عبارت است از کاری که هرچند به نظر برخی می رسد که آن فعل انجام شده اما در حقیقت انجام نشده است. این گونه سحر را چشم بندی یا شعبده بازی گویند و در آن شخص ساحر هرچند با گول زدن مردم وانمود می کند که کاری مهم و مورد توجه را انجام داده اما حقیقت چیز دیگری است. سومین نوع سحر با همکاری شیاطین (و جنیات) و ایجاد رابطه با آنها بوقوع می پیوندد. نوع چهارمی نیز برای سحر وجود دارد که طبق آن شخص ساحر ادعا می کند میتواند با ستارگان ارتباط برقرار کند یا ارواح برخی از آنها را (به زمین) فرود آورد.<sup>۱</sup>

در حدیثی صحیح آمده است: باری رسول خدا ﷺ سحر شد و در نتیجه به حالتی مبتلا شد که خیال می کرد کاری را انجام داده اما در حقیقت آن کار را انجام نداده بود...<sup>۲</sup>

اما علاج سحر آن است که چنانچه امکان ابطال سحر باشد آن را باطل کرده و نشانه های سحر را در شخص آسیب دیده نابود می کنند

۱- نک؛ همان، (۲۳۲/۱۰).

۲- بخاری (۵۷۶۵) کتاب الطب و باب السحر، حدیث ش (۵۷۶۶) و مسلم (۲۱۸۹) کتاب السلام: باب السحر. این حدیث متفق علیه است و راوی آن عایشه ی صدیقه می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
تا تاثیر سحر نیز (به مرور) از بین برود. اما چنانچه این کار سودمند  
نیفتاد باید به تعویذ یا رقیه ی شرعی متوسل شویم.

### آشناپی با رقیه پا تعویذ شرعی

رقیه (با ضم راء) به معنی پناهگاه، طلسم و التجاء می باشد<sup>۱</sup> و در  
فارسی آن را تعویذ گویند. بوسیله رقیه انسان مبتلا به عوارض و  
امراضی چون تب، سردرد و غیره می تواند خویشتن را از این مصائب  
و دردها برهاند.<sup>۲</sup> رقیه (تعویذ) به چهار نوع مختلف تقسیم شده که به  
شرح ذیل است.<sup>۳</sup> ۱- رقیه (تعویذ) با آیات قرآن و اسمای حسنا و  
صفات علیای الهی که این نوع از رقیه نه تنها جایز است بلکه مستحب  
می باشد. ۲- نوع دوم رقیه ای است که علاوه بر موارد مذکور در مورد  
اول، اذکار و ادعیه ی ماثور نیز بدان افزوده شود که این نیز همان حکم  
رقیه نوع اول را دارد. ۳- رقیه با اذکار و ادعیه ی غیر ماثور که البته  
مخالف و متعارض با ادعیه ی ماثور نباشد که این نوع رقیه نیز جایز  
است. ۴- چهارمین نوع رقیه (تعویذ) عبارت است از رقیه با چیزهای  
ن امعقول که محتوایی ندارد. تعویذهای عصر جاهلی را می توان از

۱- نک؛ مقایس اللغه، ابن فارس، ذیل ماده ی (رقی) (۴۸۰/۱).

۲- نک؛ النهایه، ابن اثیر، ذیل ماده ی (رقی) (۲۳۱/۲).

۳- نک؛ الفتح الباری، ابن حجر (۴/۵۳۴-۵۳۵) و (۱۰/۲۰۷).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
این نمونه برشمرد. بدیهی است این نوع از رقیه ناجایز است و  
ضروری است هر مسلمان از آن اجتناب کند تا به شرک و مقدمات آن  
منجر نگردد.

### اصول کلی تعویذ شرعی:

علمای اسلامی اجماع کرده اند که در صورتی که سه شرط در  
تعویذ تحقق پیدا کند آن تعویذ جایز و مقبول خواهد بود. آن سه شرط  
عبارتند از؛ ۱- اینکه تعویذ با آیات قرآنی یا با اسماء و صفات باری  
تعالی صورت گیرد. ۲- اینکه تعویذ با زبان عربی باشد. البته چنانچه  
با زبانی غیر از عربی نیز انجام گیرد که شخص مرقی (استفاده کننده از  
تعویذ) بتواند به مفهوم آن پی ببرد اشکالی ندارد. ۳- سومین شرط  
تعویذ آن است که هر یک از راقی و مرقی اعتقاد و ایمان داشته باشند  
که بی تردید رقیه فی نفسه هیچ اثری ندارد و آنچه از آثار و منافع که  
بوسیله ی آن عاید انسان می شود از جانب خداوندگار متعال است.<sup>۱</sup>

### جزئیات لازم برای استفاده ی نام و بهتر از رقیه (تعویذ)

---

۱ - نک؛ همان، (۲۰۶/۱۰).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

چنانچه راقی و مرقی هر دو شرایط ویژگیهای ذیل را دارا باشند به اذن الهی نفع و سود بیشتری از رقیه خواهند برد. این شرایط عبارتند از؛ ۱- صلاحیت و شایستگی شخص راقی و این یعنی آنکه شخصی که به یاری دیگران می پردازد تا بوسیله ی رقیه آنها را مساعدت کند شخصی مصلح، نیکوکار و با استقامت باشد. ۲- شناخت رقیه ای مناسب از آیات قرآن (که متناسب با حال بیمار و شخص مرقی باشد. ۳- اینکه بیمار مومن، مصلح، نیکوکار و متقی باشد و بر دین الهی استقامت ورزد و در ضمن از گناه، ظلم و دیگر محرّمات پرهیز کند. خداوند متعال میفرماید: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ۸۲].

(ما آیاتی از قرآن را فرو می فرستیم که مایه ی بهبودی (دلها از بیماری نادانی و گمراهی و ...) و رحمت مومنان (به سبب داشتن ایمان و رهنمودهای پر خیر و برکت یزدان) است ولی بر ستمگران جز زیان نمی افزاید). غالباً رقیه (تعویذ) بر اهل عصیان و منکرات اثری (مثبت) نمی گذارد.

۴- اینکه بیمار ایمان جازم داشته باشد بر اینکه قرآن (از جانب خداوند) شفا و رحمت می باشد و بی تردید در درمان (بیماریها) سودمند است. با تحقیق این شروط و فراهم آمدن آنها استفاده ی تام



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
نیز به اذن و قوه ی الهی تحقق می یابد. (خداوند بر حقیقت هر چیز  
آگاهتر است).<sup>۱</sup>

### **چند پیشنهاد که نخبچه گرفتن از رقیبه (درمان) را تسریع**

#### **مبجهد**

چندی از عوامل هستند که چنانچه بیمار بدان التزام داشته باشد به  
اذن الهی درمان و علاج بیماری خویش بوسیله ی رقیه را تسریع  
خواهد بخشید. آنها عبارتند از؛

۱- پایبندی بر ادای عبادات در سر وقت و شرکت در نمازهای  
جماعت بویژه نمازهای صبح که رسول خدا ﷺ پیرامون آن فرموده  
است: (من صلی الصبح فهو فی دمیة الله)<sup>۲</sup> «هر آنکس که نماز صبح را  
بخواند در ذمه ی الهی خواهد بود (و خداوند خود حفاظت از او را به عهده  
خواهد گرفت)». همچنین آن حضرت ﷺ فرموده است: (من صلی الصبح

---

۱- آنچه در خلال متن بدان اشاره گردید در واقع فرازی از نص فتاوی حضرت شیخ عبدالله بن  
جبرین حفظه الله بود. نک؛ سلسله الفتاوی الشرعیه، فتاوی مربوط به رقیه و تعویذ، ص ۸  
۲- مسلم (۶۵۷)، کتاب المساجد، باب فضل صلاه العشاء الصبح فی الجماعه. این حدیث را جندب  
بن عبدالله القسری روایت کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
فی جماعة فکأنما صلی اللیل کله<sup>۱</sup> «هر کس نماز صبح با جماعت بخواند  
گویی تمام شب را نماز خوانده است.»

۲- اینکه ابتدا شخص بیمار خود از رقیه (تعویذ) شرعی برای  
علاج بیماری خویش کارگیرد. بدیهی است تعویذ یک شخص بیش از  
تعویذی که توسط دیگران برای او کار گرفته می شود برای او مفید  
است و بر او اثر می گذارد زیرا رقیه دعا است و دعای یک شخص  
برای خودش بیش از دعای دیگران برای وی مورد قبول (درگاه الهی)  
قرار می گیرد. بخصوص در عصر حاضر که بسیار کم اند افرادی  
مخلص که به تعویذ و رقیه می پردازند.

۳- چنانچه بیمار به علت وخامت احوال خود توانایی رقیه کردن  
خویش را نداشته باشد یا قبلاً بطور مختصر به رقیه ی خویش همت  
گمارده باشد و اکنون دوست داشته باشد بر آیات و اورادی که برای  
رقیه ی خویش خوانده است بیفزاید ضروری است که رقاتی مخلص  
که دارای عقایدی راسخ باشند و در میان مردم به صلاح و نیکوکاری  
شهره باشند را انتخاب کند و شدیداً از دنباله روی ساحرین و شعبده  
بازان پرهیز کند بی تردید خداوندگار (که درد را آفریده) درمان را  
(نیز) برای بندگان خویش خلق نموده اما بدون شک شفای آنها را در

---

۱- همان (۶۵۶). این حدیث را عثمان بن عفان رضی الله عنه روایت کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

آنچه بر آنان حرام گردانیده قرار نداده است. بنابراین چون سحر و شعبده بازی در شرع مقدس حرام قرار داده شد بی تردید درمان و علاجی نیز در آن وجود نخواهد داشت. رسول گرامی اسلام ﷺ می فرماید: (ان الله لم يجعل شفاءكم في حرام) خداوند شفا (و درمان) شما را در چیزهای حرام قرار نداده است.

۴- اینکه رقیه (تعویذ) شرعی توسط افرادی نیکو سیرت و پر استقامت در دین که خویشان را از حرام تطهیر نموده صادر شود. ضمن اینکه شخص راقی باید یقین داشته باشد که خداوند است که شفا می دهد و شفا دادن تنها در صلاحیت ذات اوست. چنانچه قبلاً نیز متذکر شدیم رقیه از جنس دعاست و زمانی که راقی آیات یا ادعیه ای را برای درمان خویش یا دیگری بر او بخواند ضروری است که اعتقاد راسخ داشته باشد که درمان و شفای مریض تنها با خواست الهی انجام می گیرد و این یعنی آنکه شخص راقی شفا و علاج را فقط نتیجه ی تجربیات و تخصص خویش نپندارد. چنانچه راقی (فریفته ی تجربه ی خویش گردد یا) در نتیجه دادن و کارآمد بودن رقیه تردید کند نتیجه ی مطلوبی از تعویذ (رقیه) نخواهد برد.

---

۱- این حدیث را ابن حبان ذیل شماره ی (۱۳۹۱) نقل کرده است. راوی این حدیث ام سلمه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۵- اینکه با تاسی از حضرت محمد ﷺ مصرانه و عاجزانه<sup>۱</sup> خواسته ی خویش را در محضر الهی مطرح کند و یقین داشته باشد که خداوند دعای وی را اجابت خواهد کرد، چرا که خود در کلام جاوید خویش فرموده است ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا نَذَكَّرُونَ﴾ [النمل: ۶۲].

«(آیا بتها بهترند) یا کسی که به فریاد در مانده می رسد و بلا و گرفتاری را برطرف می کند هرگاه او را به کمک طلبد و شما (انسانها) را جانشین (یکدیگر در) زمین می سازد. آیا معبودی با خدا هست؟! واقعاً شما بسیار کم اندرز می گیرید.»

همچنین شایسته است دعا و (تعویذ) در اوقاتی خاص که اجابت دعا در آن زودتر و بهتر صورت می گیرد انجام گیرد. مناسبترین اوقات برای دعا کردن عبارتند از: ۱- ثلث اخیر شب<sup>۲</sup> (پس از نیمه شب) ۲-

۱ - نک؛ بخاری (۶۳۹۱)، کتاب الدعوات و مسلم (۲۱۸۹)، کتاب السلام، باب السحر.

۲- روایت شده که رسول کریم ﷺ فرموده است: (خداوند متعال هر شب به آسمان دنیا می آید و وقتی ثلث اخیر شب فرا می رسد ندا می کند؛ آیا کسی هست که دعایی کند و من دعایش اجابت نمایم؟ آیا کسی هست که از من مطالبه ی چیزی کند و من (مطلوب وی را) به او عطا کنم؟ آیا کسی هست که طلب مغفرت کند تا من گناهان وی را ببامرزم؟) نک؛ بخاری (۱۱۴۵)، کتاب التهجد باب الدعاء و الصلاه من آخر الليل و مسلم (۷۵۸)، کتاب صلاه المسافرين و قصرها، باب الترغیب فی الدعاء ... این حدیث متفق علیه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
ساعت‌های پایانی روز جمعه<sup>۱</sup> (کمی قبل از غروب آفتاب) ۳- در هنگام  
سجود<sup>۲</sup> و غیره.

۶- پایبندی بر اینکه کسب (و درآمد) او از راه حلال باشد. رسول  
کریم ﷺ می فرماید: (أَطْبَ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابِ الدَّعْوَةِ)<sup>۳</sup> از راه پاک  
و حلال ارتزاق کن تا دعایت مستجاب شود (و مستجاب الدعوه

---

<sup>۱</sup> - نقل شده که رسول خدا (ص) فرموده است: (در روز جمعه ساعتی وجود دارد که چنانچه بنده  
ی مسلمان در این ساعت (توفیق پیدا کند) در حال نماز باشد و در همان حال از خداوند چیزی را  
مطالبه کند هر آینه خداوند خواسته ی وی اجابت خواهد کرد). بخاری (۹۳۵)، کتاب الجمعة، باب  
الساعة التي في يوم الجمعة و مسلم (۸۵۲)، کتاب الجمعة، باب في الساعة التي في يوم الجمعة.  
اینکه در متن اشاره شد که آخرین ساعت روز جمعه که بعد از عصر و کمی قبل از غروب آفتاب  
می باشد از ساعات اختصاص داده شده برای اجابت دعا می باشد در واقع راجح ترین قولی است  
که از بسیاری از سلف صالح نقل شده است. اکثر احادیث نیز حاکی از همین قول است. نک؛  
زادالمعاد، ابن قیم، (۱/۱۳۱).

<sup>۲</sup> - خداوند متعال می فرماید (کلا لا تطعه و اسجد و اقترب) (علق، ۱۹) (هرگز! هرگز! از او  
اطاعت مکن و سجده ببر (و بدین وسیله به خدا) نزدیک شو). همچنین نقل شده که رسول خدا  
ﷺ فرموده است؛ (انسان مومنوقتی در سجده است در واقع بیش از هر وقت به خداوندگار خویش  
نزدیک است. لذا در این موقعیت بر دعا‌های خویش بیفزائید (و تا می توانید در این حالت دعا  
کنید). مسلم (۴۸۲)، کتاب الصلاة، باب ما يقال في الركوع و السجود. راوی این حدیث ابوهریره  
(رض) می باشد.

<sup>۳</sup> - الاوسط، طبرانی (۲۵۵/۷)، حدیث شماره ی (۶۴۹۱). مسلم نیز حدیثی مشابه با آن روایت کرده  
است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

گردی). همچنین آن حضرت ﷺ فرموده است: (أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا ... ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ، أَشَعَتْ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ: يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُدْيَ بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟!)<sup>۱</sup>. «هان ای مردم! همانا خداوند پاک (و مطهر) است و جز پاکی را نمی پذیرد.... سپس آن حضرت (ص) ادامه داد؛ چه بسا اتفاق می افتد فردی در یک سفر طولانی با موهایی ژولیده و در حالی که غبار سفر بر بدنش هویداست دستها را به سوی آسمان دراز کرد و دعا می کند؛ پروردگارا! پروردگارا! (اما هرچه دعا می کند خداوند دعایش اجابت نمی کند) چنین کسی که از راه حرام ارتزاق نموده و لباس او حرام و غذایی که خورده نیز حرام است چگونه (انتظار دارد) دعایش اجابت شود.»

۷- پایبندی بر تلاوت سوره ی مبارکه ی بقره. بی تردید این سوره تعویذی عظیم است، چرا که رسول خدا ﷺ می فرماید: (اقرووا سوره البقره؛ فان اخذها برکه و ترکها حسره و لا تستطیعها البطله).<sup>۲</sup> «(سوره ی بقره را تلاوت کنید، همانا (پایبندی به) تلاوت آن برکت و ترک تلاوتش موجب (خسران و) حسرت است. (از جمله ویژگیهای این سوره آن است که) سُحْرُهُ (جادوگران) در مقابل آن عاجزند (و نمی توانند قدرت نمایی کنند).»

<sup>۱</sup> - مسلم (۱۰۱۵)، کتاب الزکاه، باب قبول الصدقه من کسب الطیب و تربیتها. راوی حدیث ابوهریره رضی الله عنه می باشد.

<sup>۲</sup> - مسلم (۸۰۴) کتاب صلاه المسافرين و قصرها، باب: فضل قراءه القرآن و سوره البقره. این حدیث را ابوامامه ی باهلی روایت کرده است. البته در متن تنها جزئی از حدیث ذکر شده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

از دیگر برکات و فواید این سوره ی مبارکه آن است که رسول گرامی اسلام ﷺ فرموده است: (ان الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سوره البقره).<sup>۱</sup> «همانا شیطان از خانه ای که سوره ی بقره در آن تلاوت شود متواری است.» (استفاده بردن از سوره ی بقره به عنوان یک تعویذ شرعی بسیار آسان است). شخص مریض خود می تواند این سوره را بخواند یا (تقاضا کند) شخصی دیگر این سوره را بر او تلاوت کند. همچنین اگر تلاوت این سوره ی مبارکه بوسیله ی ضبط صوت انجام گیرد و در طول هر شب یا روز تلاوت تمام این سوره در خانه طنین انداز شود (بی تردید) به اذن الهی عاملی عظیم برای سلامتی و معافات اهل

خانواده خواهد بود و (به برکت این سوره) آن خانواده از گزند شیاطین در امان خواهند ماند.<sup>۲</sup>

---

۱ - همان (۷۸۰)، کتاب صلاه المسافرین و قصرها، باب استحباب صلاه النافله. راوی حدیث ابوهریره (رض) می باشد.

۲ - نگارنده طی سوالی خدمت علامه ابن جبرین مطرح کردم؛ خانواده ای را سراغ دارم که دچار جن زدگی شده و شیاطین آنها را اذیت می کنند. شنیده ام یکی از بزرگان به این خانواده توصیه کرده است بر تلاوت سوره ی بقره مداومت ورزند و همچنین نوارهایی صوتی از تلاوت این سوره را تهیه کرده و بطور مداوم و در طول شبانه روز توسط ضبط صوت تلاوت این سوره ی مبارکه را در خانه ی خویش طنین انداز کنند. جناب عالی پیرامون این مساله چه فتوا می دهید؟ در پاسخ این سوال جناب علامه ابن جبرین حفظه الله فرمودند: بدون شک این گونه آزار و اذیتها از جانب

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۸- ذکر خداوند جل جلاله را ورد خویش ساختن، پایبندی به تلاوت قرآن و ملازمت در طلب استغفار ضروری است (شخص مسلمان) اذکار مشروع (و ماثور) را ورد خویش سازد (و از بکاربردن اذکاری که جنبه ی شرعی ندارد خودداری کند). در بخشهای آتی مجموعه ای از اذکار مشروع (ماثور) را متذکر خواهیم شد.

۹- نوشیدن و غسل کردن با آبی پاک که تعویذ شرعی بر آن خوانده شده باشد، بخصوص آب زمزم که به تنهایی خود شفای

---

شیاطین جنی عاید انسان می شود و سردرد و جنون در واقع عقوبت و امتحانی است که از جانب خداوند بر انسان طاری می گردد. اینجانب معتقدم باید چنین خانواده ای به بارگاه الهی توبه کند و از خداوند طلب آمرزش نمایند. ضروری است در چنین موقعیتی این خانواده ذکر الهی را ورد خود سازند و با ادای نمازها و روزه های نافله و صدقه دادن و عاری کردن منزل خویش از اسباب و آلات لهو (و لعب) و ماهواره ها و دستگاههای صوتی و تصویری که مقدمات فتنه و ابتذال را در خانه فراهم کرده و در نهایت منجر به حرام می گردد موجبات رهایی خویش را فراهم سازند. همچنین بر آنهاست که بر تلاوت سوره ی بقره مداومت ورزند زیرا ساحران (شیطان صفت) یارای مقاومت در برابر این سوره را ندارد و بعلاوه شیاطین نیز از خانه ای که در آن سوره ی بقره خوانده شود متواری اند. بهتر است یکی از اهالی خانه (زن یا مرد) به تلاوت این سوره همت گمارد و در اولین شب تلاوت آن به گونه ای پی در پی انجام پذیرد. اگر از ضبط صوت نیز بصورت پی در پی تلاوت این سوره پخش شود و در روز یا شب تلاوت آن ترک نگردد امید آن است که خانواده ی مذکور از آنچه بدان مبتلایند رهایی یابند. (و الله اعلم)



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

دردهاست.<sup>۱</sup> البته چنانچه بر آب زمزم تعویذ (رقیه ی) شرعی خوانده شود بهتر خواهد بود و نتیجه ی بهتری نیز در درمان بیماری خواهد داشت.<sup>۲</sup> همچنین اگر برگ سِدر (درخت کنار) به آب زمزم یا هر آب پاک‌ی که بر آن تعویذ شرعی خوانده شده افزوده گردد یا برگهایی را که آیاتی از قرآن با جوهری پاک (و قابل خوردن) مثل زعفران و غیره بر آن نوشته شده در آب مذکور مخلوط گردد همه و همه با اذن و اراده ی الهی نقش بسزایی در درمان و شفای امراض خواهد داشت.<sup>۳</sup>

۱۰- خوردن روغن زیتون و آغشته کردن بدن با آن. رسول خدا ﷺ می فرماید: (کلوا الزيت و ادهنوا به، فانه من شجره مبارکه).<sup>۴</sup> «روغن زیتون بخورید و (هر از گاهی) پوست بدنهای خویش را بدان آغشته سازید، همانا این روغن از درختی مبارک حاصل شده است. در مورد (سیاه دانه) نیز توصیه های فوق ارائه شده است.» رسول خدا ﷺ پیرامون این گیاه نیز می

---

<sup>۱</sup> - نقل شده که رسول خدا (ص) فرموده است: (انها مبارکه؛ انها طعام طعم (و شفاء سقم) (آب زمزم مبارک است. همانا آن طعامی است که سیری می آورد (ودوایی است که) شفابخش است). مسلم (۲۴۷۳) کتاب فضائل الصحابه.

<sup>۲</sup> - هم قرآن شفاست و هم آب زمزم و وقتی شخص راقی بر آب زمزم قرآن بخواند مسلماً بین دو دارو جمع کرده و نتیجه ی بهتری از آن خواهد گرفت.

<sup>۳</sup> - نک؛ المنتقی من فتاوی الفوزان (۱۴۵/۲).

<sup>۴</sup> - ترمذی (۱۸۵۱) کتاب الاطعمه، باب ما جاء فی اکل الزيت راوی این حدیث عمر (رض) است. مثل همین حدیث را ترمذی ذیل شماره ی (۱۸۵۲) از ابی اسید ساعدی نقل کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
فرماید: (فی الحبه السوداء شفاء من كل داء الا السام)<sup>۱</sup> «سیاه دانه هر  
مرضی را جز مرگ دواست». چنانچه بر روغن زیتون و سیاه دانه آیاتی از  
قرآن نیز خوانده شود بر شفابخشی آن دو خواهد افزود.

۱۱- خوردن عسل. بنا به فرموده ی خداوند عسل برای (بیماری  
های) مردم شفاعت و چنانچه آیاتی چند از کلام الهی بر آن خوانده  
شود بر خاصیت شفابخشی آن خواهد افزود، زیرا در این صورت آیات  
قرآن و عسل که خداوند تداوی و استشفاء با آن را مشروع قرار داده  
مجموعه ای را تشکیل خواهند داد و مسلماً تاثیر بیشتری در درمان  
بیماریها خواهند داشت.<sup>۲</sup>

۱۲- حجامت کردن در صورت نیاز. در این مورد رسول اکرم ﷺ  
می فرماید: (الشفاء فی ثلاثه فی شرطه محجم او شربه عسل او کیه بنار و  
انا انهی امتی عن الکی).<sup>۳</sup> (خداوند) شفا را در سه چیز قرار داده است و  
آنها عبارتند از؛ ۱- شکاف محل حجامت (حجامت کردن) ۲- خوردن

---

۱ - بخاری (۵۶۸۸)، کتاب الطب، باب الحبه السوداء و مسلم (۲۲۱۵)، کتاب السلام، باب التداوی  
با الحبه السوداء.

۲ - در بخشهای آتی بطور مجزا و به تفصیل به این بحث پرداخته ایم.

۳- بخاری (۵۶۸۱)، کتاب الطب. راوی حدیث ابن عباس (رض) می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
عسل ۳- داغ کردن. (اما بدانید) من امتیانم را از (تداوی با) داغ کردن  
نهی می کنم.  
۱۳- خوردن هفت خرمای عَجْوَه (درون چسبیده) به هنگام صبح.  
رسول خدا ﷺ می فرماید: (من تصبح - کل یوم - سبع تمرات عَجْوَه لم  
یضره فی ذلک الیوم سم و لا سحر).<sup>۱</sup> «هر کس صبحگاهان در هر روز هفت  
خرمای عَجْوَه<sup>۲</sup> بخورد در آن روز هیچ جادو و سُمی نخواهد توانست به وی  
آسیبی برساند.»

### چگونه از شر حسود، عائن و ساحر در امان بمانیم؛

امام ابن قیم (رح) راههای در امان ماندن از شر چشم زخم زننده  
(عائن)، حسد ورزنده و جادوگر (ساحر) را اینگونه معرفی می کند.<sup>۳</sup>  
وی می گوید برای اینکه از این طیف از افراد در امان بمانیم باید موارد  
و افعالی را عملی کنیم. آنها عبارتند از؛

---

۱- همان (۵۴۴۵) کتاب الاطعمه، باب العجوه و مسلم (۲۰۴۷)، کتاب الاشریه، باب فضل تمر  
المدینه. راوی این حدیث در مسلم سعدبن ابی وقاص می باشد.  
۲- خرمای عَجْوَه نوعی خرمای مرغوب است که درون آن به هم چسبیده و متراکم است. این نوع  
خرما در مدینه بسیار است.  
۳- نک؛ بدائع الفوائد، ابن قیم (۲۳۸/۲-۲۴۶).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱- (همواره) از شر آنان به خداوند سبحان پناه ببریم (و اذکار و ادعیه مربوط به این کار را ورد خویش سازیم).<sup>۱</sup>

۲- تقوای الهی را پیشه سازیم و با انجام دستورات و ترک منهیات (آنچه ما را نهی فرموده) رضایت او را جلب کنیم. هر آنکس که تقوای الهی را پیشه سازد خداوند خود وی را در امان نگه می دارد و کارش به غیر خویش واگذار نمی کند.

۳- خویشتن را به زیور صبر در برابر دشمن حسود آراسته سازیم. بی تردید هیچ چیز به اندازه صبر در پیروزی بر حسود انسان را کمک نخواهد کرد و سرانجام مکر بُد به شخص مکر کننده منتهی خواهد (و مکر بد او به خودش خواهد رسید).

۴- بر خداوند سبحان توکل کنیم. بی تردید آنکس که به خداوندگار با عزت توکل نماید همو کفایت امور او را خواهد کرد. توکل کردن به خداوند از مهمترین و کارآمدترین عواملی است که موجب می شود انسان مومن به وسیله ی آن آزار و اذیتهایی که از جانب مخلوقات الهی بر او تحمیل می شود را (به امید روز عدل و داد) تحمل کند.

---

۱ - در مباحث آتی اذکار و ادعیه ای که به چگونگی پناه بردن به خداوند از شر عاین و غیره اختصاص داده شده را متذکر خواهیم شد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۵- (ذهن و) قلب خویش را از تفکر کردن و تخیلات در مورد حسد ورزنده (حاسد) خالی کنیم. شخصی که مورد حسد واقع شده است باید سعی کند هرگاه در مورد شخص حسود چیزی به ذهن او خطور کرد آن را در دم از ذهن خویش برون کند و ضمن اینکه هیچ گونه ترسی از حسود را به دل راه نمی دهد به وی عنایتی نیز نداشته باشد.

۶- به خداوند روی آوریم و خالصانه دستورات و فرامین او را به انجام برسانیم. اگر این کار را کردیم در واقع به قلعه ای محکم و شکست ناپذیر پناه برده ایم که دیگر هیچ خوفی از دشمنان نداشته و از گزند آنان در امان خواهیم ماند.

۷- از گناهان و معاصی در بارگاه الهی اظهار ندامت کرده و توبه کنیم. بدون شک هرگونه اذیت و رنجی که عاید انسان (مسلمان) می شود به خاطر گناهان و معاصی است که دانسته یا ندانسته انجام داده است.

۸- در راه خداوند صدقه بدهیم و به دیگران احسان کنیم. صدقه دادن تاثیر بسزایی در دفع بلاهای حاصل از چشم زخم و حسد

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

حسدورزان دارد. نقل شده که رسول کریم ﷺ فرموده است: (داووا مرضاکم بالصدقه).<sup>۱</sup> «بیماران خویش را با صدقه دادن مداوا کنید».

۹- جزای بدی را با نیکی بدهیم و با نیکی کردن و احسان به شخص حسود، موذی و سرکش آتش (کینه و) دشمنی را در او خاموش کنیم. بی تردید احسان کردن به خلق خدا بذر دوستی را در دیگران خواهد کاشت و آتش کینه فروکش خواهد کرد. خداوند متعال می فرماید ﴿وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّیِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِی هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِی بَیْنَکَ وَبَیْنَهُ عَدَاوَةٌ کَانَهُ وِلِیًّا حَمِیْمًا﴾ [فصلت: ۳۴].

«نیکی و بدی یکسان نیست (هرگز بدی را با بدی و زشتی را با زشتی پاسخ مگوی. بلکه بدی و زشتی دیگران را) با زیباترین طریقه و بهترین شیوه

---

۱ - عبارت مذکور جزئی از حدیثی مرسل است که ابوداود آن را در (المراسیل، ص ۱۲۷-۱۲۸) به نقل از حسن بصری آورده است. نص کامل حدیث بدین شرح است: (حصنوا اموالکم بالزکاه و داووا مرضاکم بالصدقه و استقبلوا امواج البلاء بالدعاء). نک؛ السنن الکبری، بیهقی (۳/۳۸۲). بیهقی ضمن اینکه این حدیث را به سلسله ای مرفوع از عبدالله بن مسعود روایت کرده گفته است: گفته می شود حدیث مذکور از مراسیل حسن بصری می باشد. ناگفته نماند این حدیث بصورت مرفوع نیز از ابن عمر رضی الله عنهما ابی امامه و سمره بن جندب و عباد بن صامت روایت شده اما این حدیث با وجود اینکه به چند طریق به صورت مرفوع روایت شده در زمره ی احادیث صحیح قرار ندارد، زیرا گاهی در سلسله ی اسناد آن انقطاعی وجود داشته یا شخصی از رجال آن مجهول یا متروک بوده اند. به این ترتیب بهترین سلسله ی روایی که این حدیث روایت شده همان سلسله ای است که این حدیث بصورت مرسل از حسن بصری نقل شده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
پاسخ بده. نتیجه ی این کار، آن خواهد شد که کسی که میان تو و میان او دشمنانگی بوده است به ناگاه همچون دوست صمیمی گردد.»  
۱۰- توحید را (به عنوان اصل کلی و اساس برای دین خود، سرلوحه ی کار خویش قرار دهیم و یقین کنیم که از اسباب جز با اراده ی الهی چیزی بر نمی آید و اوست که (رب الاسباب است و) تمامی اسباب تحت فرمان و اراده ی اویند و نفع و ضرر رسانیدن توسط آنها منوط به اذن و اراده ی الهی است. توحید بزرگترین پناهگاه امن الهی است که (به بندگان عرضه شده و) هر کس در آن پناه گیرد همواره در امن و امان خواهد بود.

### **چگونه سنگینی و رنج مصیبت را بر خویشن هموار**

#### **کنیم**

(بدون شک در این دنیا هر کس با مصیبتی دست و پنجه نرم می کند اما) چه کار کنیم تا سنگینی و رنج مصیبت ما را از پای در نیآورد. بدیهی است تنها در صورتی خواهیم توانست در مقابل مصیبتهای ناگوار و طاقت فرسا مقاومت کرده آنها را سبک و قابل تحمل تصور کنیم که:

۱- به قضا و قدر الهی ایمان داشته باشیم و معتقد باشیم هر آنچه از خیر و شر که عایدمان می شود از جانب خداوند است. رسول کریم

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

ﷺ می فرماید: (لا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَ شَرِّهِ حَتَّىٰ يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئُهُ وَ أَنَّ مَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيَصِيبِهِ).<sup>۱</sup> «ایمان یک شخص کامل نمی شود مگر اینکه به قضا و قدر الهی چه خیر آن و چه شر آن ایمان بیاورد (و این ایمان او به مرحله ای برسد) که یقین کند هر آنچه (از نعمت و نعمت و غیره که) عاید او می شود طبق تقدیر و اراده ی الهی است و اگر چیزی نصب او شده آن را خدا به وی داده و آنچه نصیب او نشده را خداوند برای وی مقدر نکرده است .»

۲- یقین کنیم هر آنچه از رنج و مصیبت که عاید انسان مومن می شود در واقع کفاره ی گناهان اوست که از جانب خداوند حواله ی او شده است. همچنین در چنین مواقعی شخص مسلمان باید دعا کند که آنچه از مصیبت بر او طاری شده از دوستی و محبت خداوند نسبت به او نشأت گرفته باشد (و نه از غضب او). بدیهی است بلا و مصیبت موجب زایل شدن گناهان شخص مبتلا می شود (و چنانچه خداوند اراده ی زایل شدن گناهان کسی را بکند و به این خاطر او را مبتلا کند در حقیقت خداوند بر او منت گذاشته و به او محبت کرده است). رسول خدا ﷺ می فرماید: (إِنَّ عِظْمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظْمِ الْبَلَاءِ وَ إِنَّ اللَّهَ ذَا

---

۱- ترمذی (۲۱۴۴)، کتاب القدر، باب ما جاء ان الايمان بالقدر خيره و شره. راوی این حدیث جابر بن عبدالله ﷺ می باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

أَحَبُّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخَطَ فَلَهُ السَّخَطُ).<sup>۱</sup> «همانا برای (کسی که) بلاها و مصیبت‌های بزرگ (را تحمل می کند) پادشاه‌های بزرگ در نظر گرفته شده و چنانچه خداوند قوم یا طائفه ای را دوست بدارد آنها را به بلا (و مصیبت) دچار می سازد (تا آزمایششان کند و ماجورشان سازد). آنکه در مقابل این مصیبت‌ها صبر پیشه سازد خداوند از وی راضی شده ماجورش می کند و آنچه بی صبری کرده (و به جزع و فزع پردازد) خداوند نیز از او ناخرسند شده (وی را عذاب خواهد کرد.»

۳- صبر پیشه کرده با خداوند رابطه (و تعلق) برقرار سازیم و ضمن انتظار فرج از جانب خداوند سبحان به خاطر صبر در مقابل مصیبت از او اجر و پاداش انتظار داشته باشیم. بدون شک این کار از بهترین عبادت‌هاست. همچنین ضمن اینکه در برابر مصیبت و بیماری صبر می کنیم باید دعا کنیم تا خداوند ما را رهایی بخشد و عافیت را نصیب ما گرداند. رسول خدا ﷺ می فرماید: (سلوا الله العافیه فی الدنیا و الاخره).<sup>۲</sup> «در دنیا و آخرت عافیت را از خداوند مطالبه کنید.»

---

۱- ترمذی (۲۳۹۶)، کتاب الزهد، باب ما جاء فی الصبر علی البلاء. راوی حدیث انس بن مالک است.

۲- نک: ترمذی (۳۵۹۴)، کتاب الدعوات، باب فی العفو و العافیه. این حدیث را ترمذی حسن دانسته است. راوی این حدیث انس بن مالک ﷺ می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

## آداب نعوپذ شرعی (رفقه) و آنچه در هنگام نعوپذ باید

### رعایت شود

آداب و مواردی که هنگام مستفید شدن از تعویذ شرعی باید رعایت شود عبارتند از:

- ۱- وضو گرفتن راقی و مرقی در صورت امکان و دوری هر دو از حدث اکبر و اصغر.<sup>۱</sup>
- ۲- روی آوردن به سوی قبله در صورت امکان.
- ۳- لزوم خشوع و تدبیر در اثنای تلاوت آیات (و ادعیه) و استحضار عظمت الهی و استعانت از او.
- ۴- دمیدن (بر مریض) در اثنای قراءت (آیات و ادعیه) و پس از آن. البته اگر این کار ترک شود نیز اشکالی نخواهد داشت.
- ۵- در صورت امکان بهتر است شخص راقی دست خویش را در اثنای قراءت آیات و ... بر پیشانی یا موضع درد مریض قرار دهد. لازم به ذکر است چنانچه شخص مریض زنی نامحرم باشد راقی مجاز نیست با دتس موضع درد یا پیشانی را لمس کند مگر اینکه میان دست او و عضو زن حایلی باشد.

---

۱ - در فقه اسلامی جنابت را (حدث اکبر) و بی وضویی را (حدث اصغر) گویند. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۶- همچنین بهتر است هر از گاهی در اثنای رقیه قرائت آیات با صدایی آرام و معتدل در گوش راست یا چپ مریض انجام پذیرد.

۷- چنانچه در خلال تعویذ (رقیه) مشخص شود مریض مورد نظر راقی از برخی آیات بیشتر منتفع می شود اشکالی نخواهد داشت که راقی حسب نیاز مریض و ملاحظه ی درجه ی استجاب، پنج یا هفت بار آن آیات را تکرار کند.

۸- اینکه شخص راقی نیت کند با رقیه (تعویذ) به برادرش نفعی برساند و آرزو کند خداوند برادر مسلمانش را از آن مصیبت رهایی بخشد و سختیها را بر وی آسان کند. همچنین بر راقی است که هدایت برادر مسلمانش را از خداوند مطالبه کند، به خصوص که وقتی یقین کند با بیماری جن زده مواجه شده که شیاطین جنی او را از راه بی راه کرده اند ضروری است مشتاقانه در پی دعوت و ارشاد جنی به تقوی و استقامت بر دین الهی برآید و این مطلبی بسیار مهم است که نباید شخص راقی از آن غافل بماند. بی تردید رسالت اساسی که بر عهده ی هر مسلمان نهاده شده همانا دعوت به سوی خداوند است. خداوند

متعالمی فرماید: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ

اتَّبَعَنِي﴾ [یوسف: ۱۰۸].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«بگو این راه من است که من (مردمان را) با آگاهی و بینش به سوی خدا می خوانم و پیروان من هم (چنین می باشند)».

یک مسلمان در وهله ی اول (و قل از هر چیز) یک داعی است و بنابراین شایسته است شخص راقی در حالی رقیه ی (تعویذ) خود را آغاز کند در سینه آرزوی هدایت و شفای برادر مسلمانش (مرقی) را دارد. شایسته نیست که راقی به منظور هدایت یا درمان به آزار و اذیت جنی پردازد مگر اینکه ناچار شود و سایر راههایی که برای هدایت او بکار می برد کارساز نباشد.

۹- حسب مورد ضروری است شخص راقی افعال و ضمیری را که به کار می برد صحیح و مطابق قواعد عربی باشد. به عنوان مثال برای مذکر فعل و ضمیر مذکر و برای مونث فعل و ضمیر مونث بکار ببرد و در ضمائر جمع، تثنیه و مفرد نیز دقت کند.

۱۰- گاه ممکن است رقیه یک هفته کمتر یا بیشتر طول بکشد و البته این به حال و موقعیت مریض بستگی دارد و به اقتضای حال وی ادامه خواهد یافت تا به اذن و اراده ی الهی به شفای تام و کامل منجر گردد.

۱۱- راقی می تواند به اقتضای حال مریض آیات (و ادعیه ی) م عینی را انتخاب کند و از رقیه های موجز کار گیرد. بدیهی است نوع سوم رقیه (رقیه ی مطول) که طولانی و مفصل است و وقت زیادی را

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

نیز مصروف می‌دارد را نمی‌توان در هر جا (به راحتی) به کار برد. انواع رقیه (رقیه ی موجز، متوسط و مطول) را انتخاب و یا اگر رقیه ای طولانی را برگزیده آن را در چند مرحله انجام دهد و به مریض خود در بین فرجه و استراحت دهد.

۱۲- راقی مختار است تنها از آیات قرآن برای تعویذ استفاده کند و یا تنها تعویذهای نبوی (که در احادیث بدان اشاره شده) را بکار برد اما بهتر است بین این دو جمع کند و از هر دو نوع آنها هماهنگ استفاده ببرد.

۱۳- راقی مجاز است آیات قرآنی را که جهت تعویذ استفاده می‌کند آهسته و یا بلند تلاوت کند اما اگر بلند (جهر) بخواند بهتر است، زیرا در این صورت شخص مرقی (مریض) نیز به آیات گوش فرا دهد و بدین ترتیب بر تاثیر آیات افزوده شده شخص مرقی بهره ی بیشتری می‌برد.

در ادامه ی بحث در سه فصل مجزا به تفصیل مصادیق انواع رقیه را متذکر خواهیم شد.

خودتان، خودتان را مداوا كنيد (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فصل اول

(تعويذ كوتاه)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

### نعوذ کوناه قرآنی:

آیات و تعویذهای کوتاه قرآنی به شرح ذیل است:

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾ ۱

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿۲﴾ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿۳﴾ مَلِكٌ يَوْمَ الدِّينِ ﴿۴﴾ إِيَّاكَ  
نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿۵﴾ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿۶﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ  
الْمَغضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿۷﴾. [الفاتحة: ۱ - ۷].

پناه می برم به خدا از شر شیطان رانده شده.

۱- به نام خداوند بخشنده مهربان.

۲- ستایش خداوندی را سزا است که پروردگار جهانیان است.

۳- بخشنده ی مهربان است.

۴- مالک روز سزا و جزا است.

۵- تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می طلبیم .

۶- ما را به راه راست راهنمایی فرما.

۷- راه کسانی که بدانان نعمت داده ای؛ نه راه آنان که برایشان خشم

گرفته ای، و نه راه گمراهان و سرگشتگان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿١﴾ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا

رَزَقْنَاهُمْ يُقْتُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَيَا لآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾

أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾. [البقرة: ١ - ٥].

١- الف. لام . ميم.

٢- این کتابی است که هیچ گمانی در آن نیست و راهنمای پرهیزگاران است.

٣- آن کسانی که به دنیای نادیده باور می دارند، و نماز را بگونه‌ی شایسته می خوانند، و از آنچه بهره آنان ساخته ایم میبخشند.

٤- و آن کسانی که باور می دارند به آنچه بر تو نازل گشته و به آنچه پیش از تو فرود آمده است و به روز رستاخیز اطمینان دارند.

٥- این چنین کسانی هدایت و رهنمود خدای خویش را دریافت کرده و حتماً رستگارند.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ 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 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ [البقرة: ۲۵۵].

خدایی بجز الله وجود ندارد و او زنده ی پایدار (و جهان هستی را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد (و همواره بیدار است و سستی و رخوت بدو راه ندارد). از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است (و در ملک کائنات، او را انبازی نیست). کیست آنکه در پیشگاه او میانجیگری کند مگر با اجازه او؟ می داند آنچه را که او در پیش روی مردمان است و آنچه را که در پشت سر آنان است (و مطلع بر گذشته و حال و آینده، و آگاه بر بود و نبود جهان است و اصلاً همه ی زمانها و مکانها در پیشگاه علم او یکسان است. مردمان چیزی از علم او را فراچنگ نمی آورند جز آن مقداری را که وی بخواهد. (علم و دانش محدود دیگران، پرتوی از علم بی پایان و بی کران او است) فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در بر گرفته است، و نگاهداری آن دو (برای او گران نیست و) وی را درمانده نمی سازد و او بلند مرتبه و سترگ است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ

تُخَفُّوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٨٤﴾ ءَأَمِنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ  
ءَأَمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفِرُّ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا  
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٣٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا  
وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا  
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَعَافُ عَنَّا وَعَافِرْنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
مَوْلَانَا فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٣٨٦﴾﴾. [البقرة: ٢٨٤ - ٢٨٦].

٢٨٤- آنچه در آسمانها است و آنچه در زمین است، از آن خدا است، و  
(لذا) اگر آنچه را که در دل دارید آشکار سازید یا پنهان دارید، خداوند شما را  
طبق آن محاسبه می کند، سپس هر که را بخواهد (و شایستگی داشته باشد)  
می بخشد و هر کس را بخواهد (و مستحق باشد) عذاب می کند، و خدا بر هر  
چیزی توانا است.

٢٨٥- فرستاده ی (خدا، محمد) معتقد است بدانچه از سوی پروردگارش بر  
او نازل شده است (و شکی در رسالت آسمانی خود ندارد) و مومنان (نیز) بدان  
باور دارند. همگی به خدا و فرشتگان او و کتابهای وی و پیغمبرانش ایمان  
داشته (و می گویند): میان هیچ یک از پیغمبران او فرق نمی گذاریم (و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

سرچشمه ی رسالت ایشان را یکی می داریم). و می گویند: (اوامر و نواهی ربانی را توسط محمد) شنیدیم و اطاعت کردیم. پروردگارا! آمرزش تو را خواهیم. و بازگشت به سوی تو است.

۲۸۶ - خداوند به هیچ کس جز به اندازه ی توانائی اش تکلیف نمی کند (و هیچ گاه بالاتر از میزان قدرت شخص از او وظایف و تکالیف نمی خواهد. انسان) هر کار (نیکی که) انجام دهد برای خود انجام داده و هر کار (بدی که) بکند به زیان خود کرده است. پروردگارا! اگر ما فراموش کردیم یا به خطا رفتیم، ما را (بدان) مگیر (و مورد مواخذه و پرس و جو قرار مده)، پروردگارا! بار سنگین (تکالیف دشوار) را بر (دوش) ما مگذار آن را که یاری آن را نداریم بر ما بار مکن (و ما را به بلاها و محنتها گرفتار مساز) و از ما درگذر و (قلم عفو بر گناهانمان کش) و ما را بیخشای و به ما رحم فرمای. تو یاور و سرور مائی، پس ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.

﴿قَالَ اللَّهُ خَيْرٌ حَفِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ﴾ [یوسف: ۶۴].

«... و خدا بهترین حافظ و نگهدار است و از همه ی مهربانان مهربانتر است. (او مرا و فرزند مرا کافی است).»

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ  
مَا أَعْبُدُ ﴿٣﴾ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ ﴿٤﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ  
دِينِكُمْ وَإِلَى دِينِ ﴿٦﴾﴾. [الكافرون: ١ - ٦].

به نام خداوند بخشنده ی مهربان.

- 1- بگو: ای کافران!
- 2- آنچه را که شما (بجز خدا) می پرستید من نمی پرستم.
- 3- و شما نیز نمی پرستید آنچه را که من می پرستم.
- 4- همچنین نه من بگونه ی شما پرستش را انجام می دهم.
- 5- و نه شما بگونه ی من پرستش را انجام می دهید.
- 6- آئین خودتان برای خودتان، و آئین خودم برای خودم!

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾  
وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾﴾. [الإخلاص: ١ - ٤].

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

- 1- بگو: خدا، یگانه ی یکتا است.
- 2- خدا، سرور والای برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندیها  
است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

3- نزاده است و زاده نشده است.

4- و کسی همتا و همگون او نمی باشد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾﴾. [الفلق: ١ - ٥].

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

1- بگو پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.

2- از شر هر آنچه خداوند آفریده است.

3- و از شر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی

خود می گیرد)

4- و از شر کسانی که در گره ها می دهند (و با نیرنگ سازی و حقه

بازی خود، اراده ها، ایمانها، عقیده ها، محبتها، و پیوندها را سست می نمایند و

فساد و تباهی می کنند).

5- و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾﴾. [الناس: ١ - ٦].

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

- 1- بگو: پناه می برم به پروردگار مردمان
- 2- به مالک و حاکم (واقعی) مردمان
- 3- به معبود (به حق) مردمان
- 4- از شر وسوسه گری که واپس می رود (اگر برای چیره شدن بر او، از خدا کمک بخواهی و خویشان را در پناهش داری).
- 5- وسوسه گری است که در سینه های مردمان به وسوسه می پردازد (و ایشان را به سوی زشتی و گناه و ترک خوبیها و واجبات می خواند).
- 6- (در سینه های مردمانی) از جنیها و انسانها .

### نعوذ کوناه از احادیث نبوی:

تعویذهای کوتاه برگرفته از احادیث نبوی به شرح ذیل است:

١- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، الْحَنَّانُ، بَدِيعَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ).<sup>١</sup>

<sup>١</sup> - مسند احمد (١٥٨/٣) حدیث شماره ی (١٢٦٣٨). راوی این حدیث انس بن مالک رضی الله عنه می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را نزد تو مطرح می کنم، چرا که حمد و ستایش را تنها تو سزایی و جز تو خدایی وجود ندارد تو آن بخشاینده ای هستی که آسمان و زمین را پدید آورده ای (و همانا) تو صاحب عظمت و بزرگی هستی ای زنده ی پاینده».

۲- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تَشْهَدَ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،

الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ كُفُوًا أَحَدًا).<sup>۱</sup>

«بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را نزد تو مطرح می کنم. همانا گواهی می دهم که بی تردید تو آن ذاتی هستی که (معبودی) جز تو وجود ندارد. تو یگانه ی برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندها هستی که نزاده ای و زاده نشده ای و همتا و همگونی (نیز) نداری».

۳- (اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلْنَا مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ

سَلَّمَ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ).<sup>۲</sup>

«بار الهی! هر آنچه از خیر را که نبی (بزرگوارت) محمد ﷺ از حضرتت مطالبه کرده از تو مسالت می داریم و از آنچه که نبی تو محمد (مصطفی) ﷺ از شر آن به تو پناه آورده، به درگاه تو پناه می جوئیم. و بر انسانها اتمام حجت

۱ - همان (۳۵۰/۵) حدیث ش (۲۲۹۶۵) و صحیح ابن حبان (۸۹۱). ابن حبان حدیث مذکور را از بریده (رض) روایت کرده است.

۲ - ترمذی (۳۵۲۱)، کتاب الدعوات. راوی این حدیث ابوامامه (رض) است و ابو عیسی (ترمذی) حدیث مذکور را (حسن غریب) دانسته است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
می کنی. (همانا) هر تغییر و تحول و هر نیرو و (حرکتی) تنها از تو نشات می  
گیرد».

۴- (أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَمِنْ هَمَزِهِ وَ  
نَفْخِهِ وَ نَفْتِهِ)<sup>۱</sup>

«پناه می برم به خداوندگار شنوای دانا از (شر) شیطان رانده شده و از (شر)  
وساوس و کبر و شعر (و سحر) او.»

۵- (بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ  
حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ).<sup>۳</sup>

«به نام خداوند آنچه (از ارواح پلید و غیره که) موجبات اذیت و آزار تو  
(بیمار) را فراهم می کنند، از تو دور می سازم و از گزند هر نفس (سرکش) یا

---

۱ - ابوداود (۷۷۵)، کتاب الصلاه و ترمذی (۲۴۶)، کتاب الصلاه. راوی این حدیث ابوسعید خدری  
می باشد. ابوداود حدیث مذکور را ذیل شماره ی (۷۶۴) از جیبیرین مطعم نقل کرده است. ترمذی  
می گوید: حدیث روایت شده توسط ابوسعید مشهورترین حدیثی است که در این باب نقل شده  
است.

۲ - در مورد کلمات (همز، نفخ و نفث) باید گفت این کلمات که در مورد شیطان بکار رفته شده  
مفاهیم گسترده ای دارد. (همز) دارای معانی چون اغواء، تحریک، وسوسه و بدگویی و غیره می  
باشد و (نفخ) به معنی دمیدن، غرور، خودبینی و فخر می باشد (نفث) نیز دارای معانی چون سحر،  
آب دهان، نفس، شعر و غیره می باشد که ما به اقتباس از المنجد معانی مذکور در متن را در ترجمه  
ی این پذیرفتیم. (نک؛ ترجمه ی المنجد، ذیل واژه ی (نفث) . (مترجم)

۳ - مسلم (۲۱۸۶)، کتاب السلام، باب الطب و المرض و الرقی. راوی حدیث ابوسعید خدری می  
باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 چشم زخم حسودی می رها نمت. (بی تردید) این خداست که تو را شفا می  
 دهد و من با نام (و یاد) او به مداوایت می پردازم.»  
 ۶- (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ إِسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَ  
 هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ).<sup>۱</sup>

«به نام خداوندگاری که هیچ چیز را در زمین و آسمان یارای ضرر  
 رسانیدن به گوینده ی نام او (که نام مبارکش ورد خویش ساخته و کارهایش را  
 به نام او آغاز می کند) نیست و او شنوای داناست (کارم را آغاز می کنم). این  
 دعا بایستی سه مرتبه خوانده شود.»

۷- (بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَ  
 شَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ).<sup>۲</sup>

«با نام و یاد خداوند از او می خواهیم که تو را (از آنچه بدان مبتلایی)  
 رهایی بخشد و از هر در دو بلایی شفا داده از شر هر حسودی آنگاه که حسد  
 ورزد و شر هر چشم زخم زننده ای در امان بدارد.»

۸- (بِسْمِ اللَّهِ (ثَلَاثًا)، أَعُوذُ بِاللَّهِ وَ قُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجْدُ أَحَازِرُ).<sup>۳</sup>

۱- ابوداود (۵۰۸۸)، کتاب الادب، راوی این حدیث عثمان بن عفان رضی الله عنه می باشد.

۲ - مسلم (۲۱۸۵)، کتاب السلام، باب الطب و المرض و الرقی. عایشه صدیقه رضی الله عنها این حدیث را  
 روایت کرده است.

۳ - همان (۲۲۰۲)، کتاب السلام، باب استحباب وضع ید علی موضع الالم.... راوی این حدیث  
 عثمان بن ابی العاص تقفی رضی الله عنه است. البته ترمذی این حدیث با الفاظی مختلف به شرح ذیل

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
«به نام خداوند، پناه می برم به خدا و قدرت (لایزالش) از گزند آنچه (هم اکنون) با آن مواجه هستم و آنچه ترس دارم (بدان مبتلا گردم).»  
در این تعویذ باید سه مرتبه (بسم الله) و هفت مرتبه باقی دعا تکرار شود.

۹- (أَذْهِبِ الْبَاسَ، رَبِّ النَّاسِ، وَ أَشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يَغَادُرُ سَقَمًا).<sup>۱</sup>

«ای پروردگار انسانها! (هرگونه) زیان و ترس را زایل فرما و شفا (ی عاجل) عنایت کن که همانا تو (تنها) شفا دهنده هستی و جز شفا تو که تمامی بیماری ها را درمان می بخشد شفایی وجود ندارد.»

۱۰- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ \* مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَ هَامَّةٍ وَ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ)<sup>۲</sup>

---

روایت کرده است. (اعوذ بعزه الله و قدرته....) ترمذی (۳۵۸۸). راوی حدیث ترمذی انس رضی الله عنه می باشد.

۱- بخاری (۵۶۷۵) باب دعاء العائد للمريض و مسلم (۲۱۹۱)، کتاب السلام، باب الاستحباب رقیه المريض. راوی حدیث عایشه ی صدیقه رضی الله عنها می باشد.

\* در مورد مفهوم عبارت (کلمات التامه) اقوال مختلفی از محدثین نقل شده است. برخی گفته اند مراد مطلق کلام الهی است و برخی گفته اند مراد وعده ای است که خداوند در آیه (و تمت کلمه رب الحسنی علی بنی اسرائیل) داده است و مراد از این وعده (و نرید ان نمین علی الذین استضعفوا فی الارض) است و غیره. (نک؛ فتح الباری، ابن حجر). (مترجم)

۲- بخاری (۳۳۷۱)، کتاب احادیث الانبیاء، باب (۱۰). راوی این حدیث ابن عباس (رض) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«پناه می برم به کلمات تامه ی الهی از گزند شیطان و هر جنبنده ی مضر (و زیان دهنده ای) و هر (کسی که دارای) چشم بدی<sup>۱</sup> (باشد)».

۱۱- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ)<sup>۲</sup>

(از گزند مخلوقات خداوند به کلمات تامه ی او پناه می برم).

۱۲- (أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ)<sup>۳</sup>

(از خداوند بزرگ که پروردگار عرش عظیم است می خواهم که تو (بیمار) را شفا دهد). این دعا باید هفت بار خوانده شود.

۱۳- (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 فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ)<sup>۴</sup>.

---

۱- گروهی از افراد هستند که چشم بد هستند و یا به عبارت مصطلح در خراسان چشمانی شور دارند. این افراد وقتی با شگفتی به چیزی بنگرند به آن چیز آسیب می رسانند و یا به تعبیری آن را چشم زخم می زنند. (مترجم)

۲- نک؛ مسلم (۲۷۰۸)، کتاب الذکر و الدعاء، باب فی التعوذ ... راوی حدیث خوله بنت حکیم السلمیه (رض) است.

۳- ابوداود (۳۱۰۶)، کتاب الجنائز، باب الدعاء للمریض ... و ترمذی (۲۰۸۳)، کتاب الطب، باب ما یقول عند عیاده المریض. راوی حدیث ابن عباس است و ترمذی این حدیث را (حسن غریب) دانسته است.

۴- بخاری (۳۳۷۰)، باب (۱۰) و مسلم (۴۰۶)، کتاب الصلاه. راوی کعب بن عجره است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(بار خدایا! بر محمد و آل محمد درو فرست آنگونه که بر ابراهیم و آل او درود فرستادی. همانا تو (خداوندگار) ستوده و عالی مرتبه هستی، بار خدایا! محمد و آل محمد را بزرگی و کرامت عنایت کن آنگونه که در میان جهانیان ابراهیم و آل ابراهیم را (برکت و بزرگی) عنایت فرمودی. همانا تو (پروردگار) ستوده و عالی مقام هستی).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فصل دوم

(تعویذ متوسط)

تعویذ متوسط قرآنی:

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۱﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿۲﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
﴿۳﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿۴﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿۵﴾ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ  
﴿۶﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿۷﴾﴾. [الفاتحة:

.[ ۷ - ۱ ]

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

پناه می برم به خداوند از شر شیطان رانده شده.

1- به نام خداوند بخشنده ی مهربان.

2- ستایش خداوندی را سزااست که پروردگار جهانیان است.

3- بخشنده ی مهربان است .

4- مالک روز سزا و جزا است.

5- تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می طلبیم.

6- ما را به راه راست راهنمایی فرما.

7- راه کسانی که بدانان نعمت داده ای؛ نه راه آنان که برایشان خشم

گرفته ای، و نه راه گمراهان و سرگشتگان.

﴿الْم ۱﴾ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿۲﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ

الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿۳﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ

﴿۴﴾ أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿۵﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ

عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿۶﴾ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى

سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿۷﴾ ﴿البقرة: ۱ - ۷﴾.

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

1- الف. لام. میم.

2- این کتابی است که هیچ گمانی در آن نیست و راهنمای پرهیزگاران

است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 3- آن کسانی که به دنیای نادیده باور می دارند، و نماز را بگونه ی شایسته می خوانند، و از آنچه بهره ی آنان ساخته ایم می بخشند.
- 4- و آن کسانی که باور می دارند به آنچه بر تو نازل گشته و به آنچه پیش از تو فرو آمده، و به روز رستاخیز اطمینان دارند.
- 5- این چنین کسانی، هدایت و رهنمود خدای خویش را دریافت کرده و حتماً رستگارند.
- 6- بی گمان کفر پیشگان برایشان یکسان است. چه آنان را بیم دهی و چه بیم ندهی، ایمان نمی آورند.
- 7- خداوند دلها و گوشه‌هایشان را مسهر زده است، و بر چشمانشان پرده ای است و عذاب بزرگی در انتظارشان است.

﴿بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ﴾

﴿البقرة: ۱۱۷﴾.

«هستی بخشی آسمانها و زمین، او است. و هنگامی که فرمان وجود چیزی را صادر کند، تنها بدو می گوید: باش! پس می شود.»

﴿فَإِن ءَامَنُوا بِمِثْلِ مَا ءَامَنَ بِهِ فَقَدِ اهْتَدَوْا وَإِن تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ﴾

﴿البقرة: ۱۳۷﴾.

«اگر آنان ایمان بیاورند، همچنان که شما ایمان آورده اید، و بدان چیزهایی که شما ایمان دارید، ایشان نیز ایمان داشته باشند، بی گمان (به راه

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 درست خدایی) رهنمود گشته اند، و اگر پشت کنند (و از حقیقت سرپیچی  
 نمایند و دوباره به رسوم و آداب موروثی چنگ بزنند) پس راه اختلاف و  
 دشمنانگی را (با شما) در پیش گرفته اند، و خدا تو را بسنده خواهد بود و او تو  
 را از (اذیت و آزار و نیرنگ و دسیسه های) ایشان نجات خواهد داد، و او شنوا و  
 بینا است (و گفتار ایشان را می شنود و کردار آنان را می بیند)».

﴿وَاللَّهُمَّ وَحْدًا لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ﴾ (۱۱۳) إِنَّ فِي خَلْقِ  
 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا  
 يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَيَّ  
 فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ  
 وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿﴾ [البقرة: ۱۶۳ - ۱۶۴].

۱۶۳- خداوند شما، خداوند یکتا و یگانه است و هیچ خدایی جزا و که  
 رحمان و رحیم است وجود ندارد.

۱۶۴- مسلماً در آفرینش آسمانها و زمین و آمد و شد شب و روز (و  
 اختلاف آن دو در درازی و کوتاهی و منافع بی شمار آنها) و کشتی هایی که به  
 سود مردم در دریا در حرکتند (و برابر قانون وزن مخصوص اجسام و سرشت  
 آب و باد و بخار و برق، و غیره که از ساخته های پروردگارند در جریانند) و آبی  
 که خداوند از آسمان نازل کرده (که برابر قوانین منظمی بخارها به ابرها تبدیل  
 و بر پشت بادها به جاهایی که خدا خواسته باشد رهسپار می گردند و پس از  
 تلقیح، به صورت برف و تگرگ و باران مجدداً بر زمین فرو می ریزند) و با آن



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

زمین را پس از مرگش زنده ساخته و انواع جنبندگان را در آن گسترده، و در تغییر مسیر بادها و ابرهایی که در میان آسمان و زمین معلق می باشند (و برابر قوانین و ضوابط ویژه ای در پهنه ی فضا پراکنده نمی گردند و هدر نمی روند)، بی گمان نشانه هایی (برای پی بردن به ذات پاک پروردگار و یگانگی خداوندگار) است برای مردمی که تعقل ورزند.

﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعٌ فِيهِ وَلَا خُلَّةٌ وَلَا شَفِيعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٥٤﴾ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ 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 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾ لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾ اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَآؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾﴾. [البقرة:

[٢٥٤ - ٢٥٧].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۵۴- ای کسانی که ایمان آورده اید! (برخی) از آنچه بهره ی شما کرده ایم (در راه خدا) صرف کنیم، پیش از آنکه روزی فرا رسید که در آن نه داد و ستدی و نه دوستی و رفاقتی و نه میانجیگری و شفاعتی است و کافران ستمگرند (و به خود و جامعه خود ظلم می کنند).

۲۵۵- خدایی به جز الله وجود ندارد و او زنده ی پایدار (و جهان هستی را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد. از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است. کیست آنکه در پیشگاه او میانجیگری کند مگر با اجازه ی او؟ می داند آنچه را که در پیش روی مردمان است و آنچه را که در پشت سر آنان است. چیزی از علم او را فراچنگ نمی آورند جز آن مقداری را که وی بخواهد. فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در بر گرفته است، و نگاهداری آن دو (برای او گران نیست) و وی را درمانده نمی سازد و او بلندمرتبه و سترگ است.

۲۵۶- اجبار و اکراهی در (قبول) دین نیست، چرا که هدایت و کمال از گمراهی و ضلال مشخص شده است، بنابراین کسی که از طاغوت نافرمانی کند و به خدا ایمان آورد، به محکم ترین دستاویز در آویخته است و اصلاً گسستن ندارد، و خداوند شنوا و دانا است.

۲۵۷- خداوند متولی و عهده دار (امور) کسانی است که ایمان آورده اند. ایشان را از تاریکی های (زمخت گمراهی شک و حیرت) بیرون می آورد و به سوی نور رهنمون می شود. و اما کسانی که کفر ورزیده اند، طاغوت متولی و سرپرست ایشانند. آنان را از نور (ایمان و قطرات پاک) بیرون آورده و به سوی تاریکی های (زمخت کفر و فساد) می کشانند. اینان اهل آتشند و در آنجا جاویدانه می مانند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ  
تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَعْفُرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٨٤﴾ ءَأَمِنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ  
ءَأَمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا  
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا  
وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا  
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَعَافُ عَنَّا وَعَافِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾﴾. [البقرة: ٢٨٤ - ٢٨٦].

٢٨٤- آنچه در آسمانها است و آنچه در زمین است، از آن خدا است، و (لذا) اگر آنچه را که در دل دارید آشکار سازید یا پنهان دارید، خداوند شما را طبق آن محاسبه می کند، سپس هر که را بخواهد می بخشد و هر کس را بخواهد عذاب می کند، و خدا بر هر چیزی توانا است.

٢٨٥- فرستاده ی (خدا، محمد) معتقد است بدانچه از سوی پروردگارش بر او نازل شده است و مومنان بدان باور دارند. همگی به خدا و فرشتگان او و کتابهای وی و پیغمبرانش ایمان داشته (و می گویند) میان هیچ یک از

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 پیغمبران او فرق نمی گذاریم و می گویند: شنیدیم و اطاعت کردم. پروردگارا!  
 آموزش تو را خواهیم، و بازگشت به سوی تو است.  
 ۲۸۶- خداوند به هیچ کس جز به اندازه ی توانایی اش تکلیف نمی کند.  
 هر کار (نیکی که) انجام دهد برای خود انجام داده و هر کار (بدی که) بکند به  
 زبان خود کرده است. پروردگارا! اگر ما فراموش کردیم یا به خطا رفتیم، ما را  
 مگیر، پروردگارا! بار سنگین را بر دوش ما مگذار آن چنان که بر دوش کسانی  
 که پیش از ما بودند گذاشتی. پروردگارا! آنچه را که یارای آن را نداریم بر ما بار  
 مکن و از ما درگذر و ما را ببخشای و به ما رحم فرمای. تو یاور و سرور مائی،  
 پس ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.

﴿الْم ۱﴾ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ﴿۲﴾ نَزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ  
 مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنْزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ ﴿۳﴾ مِنْ قَبْلِ هُدًى لِلنَّاسِ وَأَنْزَلَ  
 الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ ﴿۴﴾  
 إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿۵﴾ هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ  
 فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿۶﴾ ﴿آل عمران: ۱ - ۶﴾.

1- الف. لام. میم.

2- جز خدا، خدایی نیست و او زنده و متصرف (جهان) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

3- کتاب را بر تو نازل کرده است که مشتمل بر حق است، تصدیق کننده ی کتابهایی است که قبل از آن بوده اند. و خداوند پیش از آن تورات و انجیل را (بر موسی و عیسی) نازل کرده است.

4- پیش از (قرآن، تورات و انجیل را نازل کرده است) جهت رهنمون مردمان، چون خدا سازنده حق از باطل (قرآن) را فرو فرستاده است. بیگمان کسانی که نسبت به آیات خدا کفر ورزند، عذاب سختی دارند، و خداوند توانا و انتقام گیرنده است.

5- شکی نیست که هیچ چیز نه در زمین و نه در آسمان بر خدا پنهان نمی ماند.

6- او است که شکا را در رحمهای (مادران) هر آنگونه که بخواهد شکی می بخشد، جز او خدایی نیست، عزیز و حکیم است.

﴿ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا

إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٨﴾. [آل عمران: ١٨].

۱۸- خداوند گواهی می دهد اینکه معبودی جز او نیست، و اینکه او دادگری می کند، و فرشتگان و صاحبان دانش گواهی می دهند جز او معبودی نیست که هم توانا است و هم حکیم.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾ ﴾  
[آل عمران: ٢٦].

« بگو: پروردگارا! ای همه چیز از آن تو! تو هر که را بخواهی حکومت و دارایی می بخشی و از هر که بخواهی حکومت و دارایی را باز پس می گیری، و هر کسی را بخواهی عزت و قدرت می دهی و هر کسی را بخواهی خوار می داری، خوبی در دست تو است و بی گمان تو بر هر چیزی توانایی.»

﴿ وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٨٥﴾ ﴾ [آل عمران: ٨٥].

«و کسی که غیر از اسلام، آئینی برگزیند، از او پذیرفته نمی شود، و او در آخرت از زمره ی زیانکاران خواهد بود.»

﴿ إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشَىٰ اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثُ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومَ مُسْحَرَاتٍ بِأَمْرِهُ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٤﴾ اَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾ [الأعراف: ٥٤ - ٥٦].

۵۴- پروردگار شما خداوندی است که آسمانها و زمین را در شش دوره بیافرید، سپس به اداره ی جهان هستی پرداخت. با شب، روز را می پوشاند و شب شتابان به دنبال روز روان است. خورشید و ماه و ستارگان را بیافریده است و جملگی مسخر فرمان او هستند. آگاه باشید که تنها او می آفریند و تنها او فرمان می دهد. بزرگوار و جاویدان و دارای خیرات فراوان، خداوندی است که پروردگار جهانیان است.

۵۵- پروردگار خود را فروتنانه و پنهانی؟؟؟ بخواهید او تجاوزکاران را دوست نمی دارد.

۵۶- در زمین بعد از اصلاح آن فساد و تباهی مکنید. و خدا را بیمناکانه و امیدوارانه بفریاد خوانید؛ بیگمان رحمت یزدان به نیکوکاران نزدیک است.

﴿وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغْلَبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ [الأنبياء: ٨٧].

۸۷- ذوالنون را در آن هنگام که خشمناک بیرون رفت و گمان برد که بر او سخت و گران نمی گیریم در میان تاریکی ها فریاد برآورد که پروردگاری جز تو نیست و تو پاک و منزهی. من از جمله ستمکاران شده ام (مرا دریاب).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمَلِكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ  
وَلِيٌّ مِّنَ الدُّنْيَا وَكَبْرَهُ تَكْبِيرًا ﴾ [الإسراء: ۱۱۱].

۱۱۱- بگو: حمد و سپاس خداوندی را سزا است که برای خود فرزندی  
برنگزیده است و در فرمانروایی و مالکیت (جهان) انبازی انتخاب ننموده است و  
یاوری بخاطر ناتوانی نداشته است. بنابراین او را چنانکه باید به عظمت ؟؟؟؟

﴿ وَدَكَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ  
كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّ لَهُمُ الْحَقَّ فَاعْفُوا  
وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [البقرة: ۱۰۹].

۱۰۹- بسیاری از اهل کتاب، از روی رشک و حسدی که در وجودشان  
ریشه دوانده است، آرزو دارند اگر بشود شما را بعد از پذیرش ایمان بازگردانند با  
اینکه حقانیت (اسلام) برایشان کاملاً روشن گشته است. پس گذشت نمایید و  
چشم پوشی کنید تا خدا فرمان دهد. بی گمان خداوند بر هر چیزی توانا است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ  
إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ﴿٥٤﴾ ﴾ [النساء: ٥٤].

۵۴- آیا آنان بر چیزی حسد می برند که خداوند از روی فضل و رحمت خود به مردم داده است؟ ما که به آل ابراهیم کتاب و پیغمبری و پادشاهی عظیمی دادیم (یوسف در مصر، داود و سلیمان در شام).

﴿ وَإِن يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ ۗ إِلَّا هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ  
فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۗ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِّنْ عِبَادِهِ ۗ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾ ﴾  
[یونس: ۱۰۷].

۱۰۷- اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچ کسی جز او نمی تواند آن را برطرف گرداند، و اگر بخواهد خیری به تو برساند، هیچ کسی نمی تواند فضل و لطف او را از تو برگرداند. خداوند فضل و لطف خود را شامل هر کسی از بندگانش که بخواهد می کند و او دارای مغفرت و مهر فراوان است.

﴿ وَقَالَ يَبْنَئِ لَا تَدْخُلُوا مِن بَابٍ وَاحِدٍ وَأَدْخُلُوا مِن أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي  
عَنكُمْ مِنَ اللَّهِ مِن شَيْءٍ ۗ إِن الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ  
الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٦٧﴾ ﴾ [یوسف: ۶۷].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسک بنفسک)

۶۷- و گفت (یعقوب): ای فرزندانم از یک در (به مصر) داخل نشوید بلکه از درهای گوناگون وارد شوید (تا از حسادت حسودان در امان باشید) نمی توانم چیزی را که خدا مقرر کرده باشد از شما بدور سازم. تنها حکم و فرمان از آن بزدان است. بر او توکل می کنم و باید که توکل کنندگان بر او توکل کنند و بس.

﴿وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا﴾ ﴿٣٩﴾. [الكهف: ۳۹].

۳۹- کاش وقتی که وارد باغ می شدی می گفתי ماشاء الله، هیچ قوت و قدرتی جز از ناحیه ی خدا نیست (و اگر مدد و توفیق او نباشد توانایی عبادت و پرستش را نخواهیم داشت ای رفیق ناسپاس) اگر می بینی که از نظر اموال و اولاد از تو کمترم (اما ...).

﴿تَبْرَكَ الَّذِي يَدِيَهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ ﴿١﴾ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿٢﴾ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَوُّتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِن فُطُورٍ ﴿٣﴾ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ حَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴿٤﴾. [الملک: ۱-۴].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- 1- بزرگوار و دارای برکات بسیار، آن کسی که فرمانروایی از آن اوست و او بر هر چیزی قادر است.
- 2- همان کسی که مرگ و زندگی را پدید آورده است تا شما را بیازماید کدامتان کارتتان بهتر و نیکوتر خواهد بود. او چیره و توانا و آمرزگار و بخشاینده است.
- 3- آن که هفت آسمان را بالای یکدیگر و هماهنگ آفریده است. اصلاً در آفرینش و آفریده های خداوند مهربان خلل و تضاد و عدم تناسبی نمی بینی. پس دیگر باره بنگر آیا هیچ گونه خلل و رخنه ای می بینی؟
- 4- باز هم بارها و بارها بنگر و ورنه انداز کن. دیده سرانجام فروهشته و حیران و درمانده و ناتوان به سویت باز می گردد.

﴿وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيَرْلِقُونَكَ بِأَبْصَرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ﴾

﴿٥١﴾ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٥٢﴾ [القلم: ٥١ - ٥٢].

- ٥١- نزدیک است کافران هنگامی که آیات قرآن را می شنوند، تو را چشمان خود به سر در آورند و هلاک سازند و می گویند: او قطعاً دیوانه است.
- ٥٢- در صورتی که قرآن جز اندرز و پند جهانیان و مایه ی بیداری و هوشیاری ایشان نیست.

﴿وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سُلَيْمَنَ ۗ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ ۗ﴾

﴿وَلَكِنَّ الشَّيْطَانَ كَفَرُوا يَعْلَمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَىٰ﴾

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْمَلَكَيْنِ بَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعْلِمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا  
مَخْنُ فَتَنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ  
وَزَوْجِهِ ۗ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا  
يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ ۗ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ  
مِنْ خَلْقٍ وَلَيْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾ [البقرة: ١٠٢].

۱۰۲- و (گروهی از ??? یهود) به آنچه شیاطین صفتان و گناه پیشگان  
درباره ی سلطنت سلیمان می خوانند، باور داشتند و از آن پیروی نمودند. و  
حال آنکه سلیمان هرگز کفر نورزیده است. و بلکه شیاطین صفتان گناه پیشه،  
کفر ورزیده اند جادو و آنچه در بابل بر دو فرشته هاروت و ماروت نازل گردیده  
بود می آموزند. و به هیچ کس چیزی نمی آموختند، مگر اینکه پیشاپیش بدو  
می گفتند: ما وسیله ی آزمایش هستیم کافر نشو. از ایشان چیزهایی آموختند  
که با آن میان مرد و همسرش جدایی می افکندند. و حال آنکه با چنین  
جادویی نمی توانند به کسی زیان برسانند مگر اینکه با اجازه و خواست خدا  
باشد. و آنان قسمتهایی را فرا می گرفتند که برایشان زیان داشت و بدیشان  
سودی نمی رساند. و مسلماً می دانستند هر کسی خریدار اینگونه متاع باشد،  
بهره ای در آخرت نخواهد داشت و چه زشت و ناپسند است آنچه خود را بدان  
فروخته اگر می دانستند .

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۱۰۳- و اگر آنان ایمان می آورند و پرهیزگاری می کردند. پاداشی که نزد  
 خدا است بهتر است اگر می دانستند.

﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلِقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾  
 فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾ فَعَلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَغِيرِينَ ﴿١١٩﴾  
 وَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَجْدِينَ ﴿١٢٠﴾ قَالُوا ءَامَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٢١﴾ رَبِّ مُوسَىٰ  
 وَهَارُونَ ﴿١٢٢﴾. [الأعراف: ۱۱۷ - ۱۲۲].

۱۱۷- به موسی وحی کردیم که عصای خود را بینداز، ناگهان به سرعت  
 آنچه را بهم می بافتند بلعید.  
 ۱۱۸- پس حق ثابت و ظاهر گردید و آنچه آنان می کردند باطل شد.  
 ۱۱۹- در آنجا (فرعونیان) شکست خوردند و خوار و رسوا برگشتند .  
 ۱۲۰- و جادوگران به سجده افتادند.  
 ۱۲۱- گفتند به پروردگار جهانیان ایمان آوردیم.  
 ۱۲۲- به پروردگار موسی و هارون.

﴿ قَالَ مُوسَىٰ أَتَقُولُونَ لِلْحَقِّ لَمَّا جَاءَكُمْ أَسِحْرٌ هَذَا وَلَا يُفْلِحُ  
 السَّحَرُونَ ﴿٧٧﴾. [يونس: ۷۷].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۷۷- موسی گفت: آیا به حق که به سوی شما آمده است سحر می  
 گوید؟ آیا این جادو است؟ به هر حال جادوگران پیروز نمی شوند.

﴿ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السَّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَابِطٌ لَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا  
 يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾ وَيَحِقُّ لِلَّهِ الْحَقُّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ  
 ﴿٨٢﴾ [يونس: ٨١ - ٨٢].

۸۱- هنگامی که (ریسمانها و عصاهای خود را) انداختند، موسی گفت:  
 آنچه ارائه داده اید واقعاً جادو است. قطعاً خداوند آن را پوچ و نابود خواهد کرد  
 و خداوند کار تبهکاران را شایسته و سودمند نمی گرداند.  
 ۸۲- خداوند با سخنان خود حق را پایدار و ماندگار می گرداند، هر چند که  
 گناهکاران و بزهکاران نپسندند.

﴿ وَالَّذِي مَاتَ فِي يَمِينِكَ نَلَقَفَ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سِحْرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ  
 حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾ [طه: ٦٩].

۶۹- و چیزی را که در دست راست داری بیفکن تا همه ی ساخته های  
 ایشان را بسرعت ببلعد. چرا که کارهایی را که کرده اند، نیرنگ جادوگر است و  
 جادوگر هر کجا برود پیروز نمی شود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾  
فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَبِيرِ ﴿١١٦﴾  
وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ  
لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ﴿١١٨﴾ ﴿  
[المؤمنون: ١١٥ - ١١٨].

١١٥- آیا گمان برده اید که ما شما را بیهوده آفریده ایم و به سوی ما برگردانده نمی شوید.

١١٦- خداوندی که فرمانروای راستین است و هیچ معبودی جز او نیست و صاحب عرش عظیم است برتر از آن است (که جهان را بی هدف آفریده باشد).  
١١٧- هر کس که با خدا، معبود دیگری را به فریاد خواند - و مسلماً هیچ دلیل بر حقانیت آن نخواهد داشت - حساب او با خداست قطعاً کافران رستگار نمی گردند.

١١٨- بگو: پروردگارا! (گناهانم را) ببخشای و مرحمت فرمای، چرا که تو بهترین مهربانانی.

﴿ يَقَوْمَنَا أَجِيبُوا دَاعِيَ اللَّهِ وَآمِنُوا بِهِ، يَعْفِرْ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَيَجْرِكُمْ  
مِّنْ عَذَابِ أَلِيمٍ ﴿٣١﴾ ﴿[الأحقاف: ٣١].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۳۱- ای قوم ما! سخنان فراخواننده ی الهی را بپذیرید، و به او ایمان بیاورید، تا خدا گناهانتان را ببامرزد و شما را در پناه خویش دارد.

﴿يَمَعَّرَ الْحِجْنَ وَالْإِنْسِ إِنْ أَسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَفْذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا نَنْفُذُوكَ إِلَّا بِسُلْطَنِ ﴿٣٣﴾ فَيَأْتِي ءَالَءَ رَبِّكُمَا تُكْذِبَانِ ﴿٣٤﴾  
يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شَوْابٌ مِّنْ نَّارٍ وَنُحَاسٌ فَلَا تَنْصِرَانِ ﴿٣٥﴾ فَيَأْتِي ءَالَءَ رَبِّكُمَا  
تُكْذِبَانِ ﴿٣٦﴾﴾. [الرحمن: ۳۳ - ۳۶].

۳۳- ای گروه پریها و انسانها! اگر می توانید از نواهی آسمانها و زمین بگذرید، بگذرید، و لکن نمی توانید بگذرید مگر با قدرت عظیم.  
۳۴- پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!  
۳۵- آتش بی دود و مس گداخته به سوی شما روانه می گردد و بر سر شما ریخته می شود، و شما همدیگر را نمی توانید یاری بدهید.  
۳۶- پس کدامین نعمت پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!

﴿لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَشِعًا مُّصَدَّعًا مِّنْ خَشْيَةِ  
اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي  
لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عِلْمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾ هُوَ اللَّهُ  
الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ  
اللَّهُ الْخَلِيقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾. [الحشر: ٢١ - ٢٤].

۲۱- اگر ما این قرآن را برای کوهی می فرستادیم، کوه را از ترس خدا،  
کرنش کنان و شکافته می دیدی! ما این مثالها را برای مردمان بیان می داریم  
شاید که ایشان ببیندند.

۲۲- خدا کسی است که جز او پروردگار معبودی نیست، آگاه از جهان نهان  
و آشکار است او دارای مرحمت عامه و خاصه است.

۲۳- خدا کسی است که جز او پروردگار و معبودی نیست. او فرمانروا، منزه  
، بی عیب و نقص، امان دهنده و امنیت بخشنده و محافظ و مراقب، قدرتمند  
چیره، بزرگوار و شکوهمند، والامقام و فرازمند است خداوند دور و فرا از  
چیزهایی است که انباز او می کنند.

۲۴- او خداوندی است که طراح هستی و آفرینگار آن از نیستی و صورتگر  
جهان است. دارای نامهای نیک و زیبا است چیزهایی که در آسمانها و زمین  
هستند، تسبیح و تقدیس او می گویند، و او چیره ی کار بجا است .

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ

فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٧﴾. [الأنعام: ١٧].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۷- اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچ کسی جز او نمی تواند آن را برطرف سازد، و اگر چیزی به تو برساند، چرا که او بر هر چیزی توانا است.

﴿وَالصَّنْفَتِ صَفًّا ۱﴾ فَأَلزَجَتْ زَجْرًا ۲﴾ فَأَتْلَيْتِ ذِكْرًا ۳﴾ إِنَّ إِلَهَكُمْ  
لَوَجِدُ ۴﴾ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا رَبُّ الْمَشْرِقِ ۵﴾ إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ  
الْدُّنْيَا زِينَةَ الْكَوَاكِبِ ۶﴾ وَحَفِظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ۷﴾ لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَا  
الْأَعْلَى وَيُقَدِّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ۸﴾ دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ۹﴾ إِلَّا مَنْ خَطَفَ  
الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ۱۰﴾ فَاسْتَفْتِهِمْ أَهْمُ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَنْ خَلَقْنَا إِنَّا  
خَلَقْنَاهُمْ مِنْ طِينٍ لَازِبٍ ۱۱﴾ [الصافات: ۱ - ۱۱].

۱ - قسم به آنان که محکم صف کشیده اند!

۲ - و قسم به آنان که سخت باز می دارند!

۳ - و قسم به آنان که بیایی تلاوت می کنند.

۴ - قطعاً معبود شما یکی است.

۵ - آن کسی که خداوند آسمانها و زمین و همه ی چیزهایی است که در

میان آن دو قرار دارد و خداوند مشرقها است.

۶ - ما نزدیکترین آسمان را به زینت ستارگان آراسته ایم.

۷ - ما آن را از هر شیطان متمردي، کاملاً حفظ کرده ایم.

۸ - آنان نمی توانند به گروه والامقام دزدکی گوشي فرا دهند. چرا که از

هر سو به سويشان نشانه می رود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۹- آنان سخت مراد می گردند، و عذاب به تمام و کمالی و دائمی و سودی دارند.  
 ۱۰- اما از آنان هر که با سرعت استراق سمعی کند، فوراً آذرخشی سوراخ کننده ی بدنبال او روان می گردد.  
 ۱۱- از ایشان پرس و جو کن که آیا آفرینش ایشان سخت تر و دشوارتر است یا آفرینش چیزهایی که آفریده ایم؟ ما که ایشان را از گل چسبیده ناچیز آفریده ایم.

﴿وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [۱۳]. [الأنعام:

۱۳].

۱۳- و از آن او است آنچه در شب و روز قرار دارد و او شنوای آگاه است.

﴿فَإِنْ تَوَلَّوْا فَعَلَّ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ

رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾ [۱۲۹]. [التوبة: ۱۲۹].

۱۲۹- اگر آنان (از ایمان به تو) روی بگردانند. بگو: خدا مرا کافی و بسنده است. جز او معبودی نیست. و به او دل بسته ام و کارهایم را بدو واگذار کرده ام، و او صاحب پادشاهی بزرگ است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَلَئِن سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّيهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴾ [الزمر: ۳۸].

۳۸- اگر از مشرکان بپرسی چه کسی آسمانها و زمین را آفریده است؟ خواهند گفت: خدا. بگو: آیا چیزهایی را که بجز خدا بفریاد می خوانید چنین می بینید که اگر خدا بخواهد زیان و گزندى به من برساند، آنها بتوانند آن زیان و گزند خداوندی را برطرف سازند؟ و یا اگر خدا بخواهد لطف و مرحمتی در حق من روا دارد، آنها بتوانند جلو لطف و مرحمتش را بگیرند و آن را بازدارند؟ بگو: خدا مرا بس است. توکل کنندگان تنها بر او تکیه و توکل می کنند و بس.

﴿ لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴾ [الطلاق: ۷].

۷- آنان که دارا هستند، از دارایی خود خرج کنند، و آنان که تنگدست هستند، از چیزی که خدا بدیشان که خدا بدیشان داده است خرج کنند، خداوند هیچ کسی را جز بدان اندازه که بدو داده است مکلف نمی سازد. خدا بعد از سختی و ناخوشی، گشایش و خوشی پیش می آورد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾﴾

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾﴾. [یونس: ۶۲-۶۳].

۶۲- هان! بیگمان دوستان خداوند ترسی بر آنان نیست و غمگین نمی گردند.

۶۳- (دوستان خدا) کسانی اند که ایمان آورده اند و تقوا پیشه کرده اند.

﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾﴾. [یوسف: ۸۶].

۸۶- گفت: شکایت پریشان حالی و اندوه خود را تنها و تنها به خدا می برم و من از سوی خدا چیزهایی می دانم که شما نمی دانید.

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَنَطَمَنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾. [الرعد: ۲۸].

۲۸- آن کسانی که ایمان می آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می کند. هان! دل‌ها به یاد خدا آرام می گیرد.

﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ

وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ ﴿٢٧﴾﴾. [ابراهیم: ۲۷].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۷- خداوند مومنان را به خاطر گفتار استوار هم در این جان وهم در آن جهان ماندگار می دارد و کافران را گمراه و سرگشته می سازد و خداوند هرچه بخواهد انجام می دهد.

﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾  
[فاطر: ۳۴]. ﴿۳۴﴾

۳۴- و خواهند گفت سپاس خداوندی را سزاست که غم و اندوه را از ما زدود بی گمان پروردگار آمرزنده سپاسگزار است.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿الْمُ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ ﴿۱﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿۲﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿۳﴾  
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿۴﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿۵﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿۶﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ  
﴿۷﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴿۸﴾﴾. [الشرح: ۱ - ۸].

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱ - آیا ما سینه تو را نگشودیم.

۲ - و بار سنگین از دوش تو برداشتیم.

۳ - همان بار سنگینی که پشت تو را در هم شکسته بود.

۴ - و آوازه تو را بلند نکردیم و بالا نبردیم.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۵ - چرا که همراه با سختی و دشواری آسایش و آسودگی است.

۶ - مسلماً با سختی و دشواری آسایش و آسودگی است.

۷ - هرگاه از کار مهمی بپرداختی بدنبال آن رنج ببر.

۸ - و یکسره به سوی پروردگارت روی آر.

﴿وَلَوْ جَعَلْتَهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَءِئِنَّهٗ ءَأَعْجَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ

لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ

عَلَيْهِمْ عَمًّ ۖ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾﴾. [فصلت: ۴۴].

۴۴- چنانکه قرآن را به زبانی جز زبان عربی فرو می فرستادیم حتماً می گفتند اگر آیات آن توضیح و تبیین می گردید آیا کتاب غیر عربی و پیغمبر عربی؟ بگو قرآن برای مومنان مایه راهنمایی و بهبودی است و اما برای غیر مومنان کری گوشه‌های ایشان و کوری چشمان آنان است آنان کسانی اند که از دور صدا زده می شوند .

﴿بَنَاتُهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾. [یونس: ۵۷].

۵۷- ای مردمان از سوی پروردگارتان برای شما اندرزی و درمانی برای

چیزهایی که در سینه هاست آمده است و هدایت و رحمت برای مومنان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: ٨٢].

۸۲- ما آياتی از قرآن را فرو می فرستیم که مایه بهبودی و رحمت مومنان است ولی بر ستمگران جز زیان نمی افزاید.

﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠].

۸۰- و هنگامی که بیمار شوم اوست که مرا شفا می دهد.

﴿ فَتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخِزُّهُمْ وَيَنتَصِرُكُمْ عَلَيْهِمْ  
وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾ [التوبة: ١٤ - ١٥].  
﴿ وَاللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ ۖ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ [التوبة: ١٤ - ١٥].

۱۵ - با آن کافران بجنگید تا خدا آنان را با دست شما عذاب کند و خوارشان دارد و شما را برایشان پیروز دارد و سینه های اهل ایمان را شفا بخشد.

۱۴- و کینه را از دلهايشان بردارد خداوند توبه هر کس بخواهد می پذیرد خداوند آگاه از کار بندگان و دارا حکمت فراوان است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴿٨١﴾ ﴾

[الإسراء: ٨١].

۸۱- و بگو حق فرا رسیده است و باطل از میان رفته و نابود گشته است اصولاً باطل همیشه از میان رفتنی و نابود شدنی است.

﴿ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْهَا فَإِنْ عُدْنَا فَإِنَّا ظَالِمُونَ ﴿١٠٧﴾ ﴾ المؤمنون: ۱۰۷

۱۰۷- پروردگارا ما را از آتش دوزخ بیرون بیاور و اگر (بعد از این به کفر و عصیان و انجام گناهان) برگشتیم ما ستمگر خواهیم بود.

﴿ وَإِذْ قَتَلْتُمْ نَفْسًا فَادَرَأْتُمُوهَا فِيهَا وَاللَّهُ مُخْرِجٌ مَّا كُنتُمْ تَكْتُمُونَ ﴿٧٢﴾ ﴾

[البقرة: ٧٢].

۷۲- و (به یاد بیاورید) آنگاه را که کسی را کشتید و درباره ی آن به نزاع برخاستید و یکدیگر را بدان متهم کردید، و خدا حقیقت ام را می دانست و آنچه را که پنهان می کردید، آشکار و نمایان می نمود.

﴿ وَقَدْ مَنَّآ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنَّ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا ﴿٢٣﴾ ﴾ الفرقان:

[٢٣].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۳- ما به سراغ تمام اعمالی که (به ظاهر نیک بوده و در دنیا) آنان انجام داده اند می رویم و همه را همچون ذرات غبار پراکنده ی در هوا می سازیم.

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴿٣﴾ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾﴾ [الطلاق: ۲ - ۳].

۱- هر کس هم از خدا بترسد و پرهیزگاری کند خدا راه نجات (از هر تنگنایی) را برای او فراهم می سازد.

۲- و به او از جایی که تصورش نمی کند روزی می رساند. هر کس بر خداوند توکل کند خدا او را بسنده است. خداوند فرمان خویش را به انجام می رساند و هرچه را بخواهد بدان دسترسی پیدا می کند. خدا برای هر چیزی زمان و اندازه ای را قرار داده است.

﴿وَالَّذِي أَخْرَجَ الْمَرْعَى ﴿٤﴾﴾ [الأعلى: ۴].

۴- خداوندی که چراگاه را (برای تغذیه ی جانداران از زمین می رویاند و) بیرون می آورد.

﴿إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ﴿١﴾ وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ﴿٢﴾ وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا ﴿٣﴾ يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ﴿٤﴾ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ﴿٥﴾﴾

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْنَاءًا لِّرَوْأ أَعْمَلَهُمْ ﴿٦﴾ فَمَنْ يَعْمَلْ  
مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾  
﴿الزلزلة: ١ - ٨﴾.

- ١ - هنگامی که زمین سخت به لرزه در انداخته می شود .
- ٢ - زمین سنگینیها و بارهای خود را بیرون می آورد .
- ٣ - انسان می گوید: زمین را چه شده است؟
- ٤ - در آن روز (که سرآغاز قیامت است) زمین خبرهای خود را بازگو می کند (و به زبان قال یا حال خواهد گفت که چه چیزهایی بر آن گذشته است).
- ٥ - (این احوال و اقوال زمین) بدان سبب است که پروردگار تو بدو پیام می دهد (که چه بشود و چه بگوید).
- ٦ - در آن روز مردمان (از گورهای خود) دسته دسته و پراکنده بیرون می آیند تا کارهایشان بدیشان نموده شود و نتیجه ی اعمال خویش را ببینند.
- ٧ - پس هر کس به اندازه ی ذره ی غباری کار نیکو کرده باشد آن را خواهد دید (و پاداش را خواهد گرفت).
- ٨ - هر کس به اندازه ی ذره ی غباری کار بد کرده باشد، آن را خواهد دید (و سزایش خواهد چشید).

﴿قَالَ اللَّهُ خَيْرٌ حَفِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ﴾ ﴿٦٤﴾ . [یوسف: ٦٤].

٦٤- و خدا بهترین حافظ و نگهدار است و از همه ی مهربانان مهربانتر است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ﴾ [الحجر: ۱۷].

۱۷- (و آسمان را از (دستبرد و دسترس) هر اهریمن ملعون و مطرودی محفوظ و مصون داشته ایم).

﴿فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ [غافر: ۴۴ - ۴۵].  
﴿سُوءُ الْعَذَابِ﴾ [غافر: ۴۴ - ۴۵].

۴۴-۴۵- به زودی آنچه من به شما می گویم به خاطر خواهید آورد (و به صدق گفتار من پی خواهید برد) من کار و بار خود را به خدا وامی گذارم و حواله می دارم. خداوند بندگان را می بیند (و پندار و گفتار و کردارشان را می پاید). خداوند (چنین بنده ی مومنی را تنها نگذاشت و) او را از سوء توطئه ها و نیرنگهای ایشان محفوظ و مصون داشت ولی عذاب بدی خاندان فرعون را در بر گرفت.

﴿كِرَامًا كَانِبِينَ﴾ [الانفطار: ۱۰ - ۱۲].

۱۰-۱۲- بدون شک نگاهبانانی بر شما گمارده شده اند. نگاهبانانی که (در پیشگاه پروردگار مقرب و) محترم هستند و پیوسته (اعمال شما را) می نویسند. می دانند هر کاری را که می کنند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿إِنْ كُلُّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ﴾ [الطارق: ٤].

۴- کسی وجود ندارد مگر اینکه بر او نگهبانی است (که او را می باید و کردار و گفتارش را ثبت و ضبط و حفظ می نماید).

﴿قُلْ يَتَّيِبُهَا الْكٰفِرُونَ﴾ ١ ﴿لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ﴾ ٢ ﴿وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ﴾ ٣ ﴿وَلَا أَنَا عٰبِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ﴾ ٤ ﴿وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ﴾ ٥ ﴿لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ﴾ ٦ [الكافرون: ١ - ٦].

- 1- بگو: ای کافران!
- 2- آنچه را که شما (به جز خدا) می پرستید، من نمی پرستم.
- 3- و شما نیز نمی پرستید آنچه را که من می پرستم.
- 4- همچنین نه من به گونه ی شما پرستش را انجام می دهم .
- 5- و نه شما بگونه ی من پرستش را انجام می دهید.
- 6- آیین خودتان برای خودتان و آیین خودم برای خودم!

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ ١ ﴿اللَّهُ الصَّمَدُ﴾ ٢ ﴿لَمْ يَكِدْ وَلَمْ يُولَدْ﴾ ٣ ﴿وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ﴾ ٤ [الإخلاص: ١ - ٤].

1- بگو: خدا، یگانه ی یکتاست.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- خدا، سرور والای برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندیها است.

3- نزاده است و زاده نشده است.

4- و کسی همتا و همگون او نمی باشد.

۱ - ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝۱ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝۲ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝۳ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝۴ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝۵﴾. [الفلق: ۱ - ۵].

۲ - بگو: پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.

۳ - از شر هر آنچه خداوند آفریده است.

۴ - و از هر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی خود می گیرد).

۵ - و از شر کسانی که در گره های می دمند (و با نیرنگ سازی و حقه بازی خود، اراده ها، ایمان ها، عقیده ها، محبتها و پیوندها را سست می نمایند و فساد و تباهی می کنند).

۶ - و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾  
مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾﴾. [الناس: ١ - ٦].

بگو پناه می برم به پروردگار مردمان.

١ - به مالک و حاکم (واقعی) مردمان.

٢ - به معبود (به حق) مردمان.

٣ - از شر وسوسه گری که واپس می رود (اگر برای چیره شدن بر او، از خدا کمک بخواهی و خویشتن را در پناهش داری).

٤ - وسوسه گری که در سینه های مردمان به وسوسه می پردازد (و ایشان را به سوی زشتی و ... می خواند).

٥ - (در سینه های مردمانی) از جنیها و انسانها.

### ادعیه و نعوذ (متوسط) <sup>١</sup> از احادیث نبوی

١- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، الْحَنَّانُ، بِيَدِ  
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، ذَ الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ).<sup>١</sup>

<sup>١</sup> - تعویذ (رقیه ی) (متوسط) تعویذی را گویند که نه بسیار طولانی و نه مختصر باشد. بلکه در حد میانه بود و وقت خیلی زیادی را مصروف ندارد. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را نزد تو مطرح می کنم، چرا که حمد و ستایش را تنها تو سزایی و جز تو خدایی وجود ندارد. تو آن بخشاینده ای هستی که آسمان و زمین را پدید آورده ای (و همانا) تو صاحب عظمت و بزرگی هستی ای زنده ی پاینده!»

۲- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،

الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفْوًا أَحَدًا).<sup>۲</sup>

«بار خدایا! (تنها) خواسته هایم را نزد تو مطرح می کنم. همانا گواهی می دهم که بی تردید تو آن ذاتی هستی که (معبودی) جز تو وجود ندارد. تو یگانه ی برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندیها هستی که نژاده ای و زاده نشده ای و همتا و همگونی (نیز) نداری.»

۳- (اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ).<sup>۳</sup>

«بار الهی! هر آنچه از خیر را که نبی (بزرگوارت) محمد (ص) از حضرتت مطالبه کرده را از تو مسالت می داریم و از آنچه که نبی تو محمد (مصطفی) از

<sup>۱</sup> - مسند احمد (۱۵۸/۳) حدیث ش (۱۲۶۳۸). راوی این حدیث انس بن مالک (رض) می باشد.

<sup>۲</sup> - همان (۳۵۰/۵) حدیث ش (۲۲۹۶۵) و صحیح ابن حبان (۸۹۱). ابن حبان این حدیث را از بریده (رض) نقل نموده است.

<sup>۳</sup> - ترمذی (۳۵۲۱)، کتاب الدعوات. راوی این حدیث ابومامه رضی الله عنه است و ابوعیسی (ترمذی) آن را (حسن غریب) دانسته است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 شر آن به تو پناه آورده، به درگاه تو پناه می جویم و (بی شک) تو ذاتی مددگار  
 هستی (که انسانها از تو مدد می خواهند)».  
 ۴- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَ (أَعُوذُ) بِمَعَاذِكَ مِنْ  
 عِقَابِكَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْكَ، لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ، أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ  
 نَفْسِي).<sup>۱</sup>

«خداوندگارا! از خشم و غضبت به رضا (و خشنود) به تو پناه می برم و از  
 عذاب تو به بخشش (و رحمت لایتناهی) به تو پناهنده می شوم. (الهی) از  
 (ترس) تو به تو پناه می برم. (چرا که این حقیر) نتوانم ثنای تو را آنگونه که  
 شایسته ی توست بازگو کنم و (راستی که) تو آنگونه هستی که خود (توصیف  
 و) ثنای خویش گفته ای».

۵- (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ  
 إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ).<sup>۲</sup>

«هیچ معبودی جز خداوند بزرگ و بردبار وجود ندارد. هیچ معبودی جز  
 خداوند که پروردگار عرش عظیم است وجود ندارد. هیچ معبودی جز خداوند که  
 پروردگار آسمان و زمین و پروردگار عرش با عظمت و بزرگ است وجود ندارد».

<sup>۱</sup> - مسلم (۴۸۶)، کتاب الصلاة و ترمذی (۳۵۶۶)، کتاب الدعوات. راوی این حدیث در صحیح  
 مسلم عایشه رضی الله عنها در ترمذی علی رضی الله عنه می باشد.

<sup>۲</sup> - بخاری (۶۳۴۶)، کتاب الدعوات و مسلم (۲۷۳۰)، کتاب الذکر. راوی این حدیث ابن عباس رضی الله عنهما  
 است و حدیث (متفق علیه) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۶- (اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوا، فَلَا تَكَلِّبْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَاصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).<sup>۱</sup>

«خداوندا! رحمتت را از تو مطالبه می کنم (و از تو می خواهم) لحظه ای مرا به خودم واگذار نکنی و (تمام) حوائج و دشواریهای کارم را سامان بخشی. (بی تردید) جز تو معبودی وجود ندارد.»

۷- (أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ).<sup>۲</sup>  
«پناه می برم به خداوندگار شنوای دانا از (شر) شیطان رانده شده و از (شر) وسوس و کبر و شعر (و سحر و ساحری) او.»<sup>۳</sup>

۸- (بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ).<sup>۴</sup>

«به نام خداوند آنچه (از ارواح پلید و غیره که) موجبات اذیت و آزار تو (بیمار) را فراهم می کنند از تو دور می سازم و از گزند هر نفس (سرکش) یا

<sup>۱</sup> - ابوداود (۵۰۹۰)، کتاب الادب، باب: ما يقول اذا اصبح. این حدیث با الفاظ (دعوات المکروب ... نیز از ابی بکر. (نفع بن حارث) روایت شده است.

<sup>۲</sup> - ابوداود (۷۷۵)، کتاب الصلاة وت رمذی (۲۴۶)، کتاب الصلاة. راوی این حدیث ابوسعید خدری است و البته ترمذی ذیل شماره ی (۷۶۴) همین حدیث را به نقل از جبیر بن مطعم نقل کرده است.

<sup>۳</sup> - نک؛ پاورقی تعویذ چهارم از جمله تعویذهای کوتاه از احادیث نبوی. (مترجم)

<sup>۴</sup> - مسلم (۲۱۸۶)، کتاب السلام، باب الطب و المرض و الرقی، راوی حدیث ابوسعید خدری رضی الله عنه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 چشم زخم حسودی می رها نمت. (بی تردید) این خداست که تو را شفا می  
 دهد و من (تنها) با نام و یاد او به مداوایت می پردازم». <sup>۹</sup>  
 ۹- (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ إِسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَ  
 هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ).<sup>۱</sup>

«به نام خداوندگاری که هیچ چیز را در زمین و آسمان یارای ضرر  
 رسانیدن به گوینده ی نام او (که نام مبارکش ورد خویش ساخته و کارهایش را  
 با نام او آغاز می کند) نیست و او شنوای داناست». این دعا بایستی سه مرتبه  
 تکرار شود.

۱۰- (بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ  
 وَ شَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ).<sup>۲</sup>

«با نام و یاد خداوند از او می خواهیم که تو را (از آنچه بدان مبتلایی)  
 رهایی بخشد و از هر درد و بلایی شفا داده از شر هر حسود آنگاه که حسد  
 ورزد و شر هر چشم زخم زننده ای در امان بدارد».

۱۱- (بِسْمِ اللَّهِ (ثَلَاثًا)، أَعُوذُ بِاللَّهِ وَ قُدْرَتِهِ، مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَ أُحَازِرُ).<sup>۳</sup>  
 (سبع مرات)

<sup>۱</sup> - ابوداود (۵۰۸۸)، کتاب الادب، راوی این حدیث عثمان بن عفان رضی الله عنه می باشد.

<sup>۲</sup> - مسلم (۲۱۸۵)، کتاب السلام، باب الطب و ... راوی این حدیث عایشه ی صدیقه رضی الله عنها میباشد.

<sup>۳</sup> - همان (۲۲۰۲)، کتاب السلام، باب استحباب وضع یده علی موضع الالم. راوی این حدیث از

انس رضی الله عنه روایت کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«به نام خداوند، پناه می برم به خدا و قدرت (لا یزالش) از گزند آنچه (هم اکنون) با آن مواجه هستم و آنچه ترس دارم (بدان مبتلا گردم)». (در این تعویذ باید سه بار (بسم الله) و هفت بار باقی تعویذ تکرار گردد).  
۱۲- (بسم الله الكبير، أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عَرَقٍ نَعَارٍ<sup>۱</sup> وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ).<sup>۲</sup>

«به نام (و یاد) خداوند بلند مرتبه، از شر فوران خون (که چون شدت یابد موجب هلاک شود) و شر حرارت (و تب) به ذات عظیم او پناه می برم».  
۱۳- (أَذْهِبِ الْبَأْسَ، رَبَّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاوَك، شِفَاءَ لَا يَغَادِرُ سَقَمًا).<sup>۳</sup>

«ای پروردگار انسانها! (هرگونه) زیان و ترس را زایل کن و شفا (ی عاجل) عنایت فرما که همانا تو (تنها) شفا دهنده هستی و جز شفا ی تو که تمامی بیماریها را در مان می بخشد شفایی وجود ندارد».  
۱۴- (اللَّهُمَّ أَشْفِ عَبْدَكَ وَصَدِّقَ رَسُولِكَ (ﷺ)).<sup>۴</sup>

«بار خدایا! (این) بنده ی خویش را شفا (و عافیت) عنایت کن و رسول گرامی خود ﷺ تصدیق (و باور) فرما».

<sup>۱</sup> - برخی عرق نعار را زن بدزبان و بدخلق ترجمه کرده اند. (مترجم)

<sup>۲</sup> - ترمذی (۲۰۷۵)، کتاب الطب. ترمذی این حدیث را (غریب) دانسته است.

<sup>۳</sup> - بخاری (۵۶۷۵)، کتاب المرضی، باب: دعاء العائد للمریض و مسلم (۲۱۹۱)، کتاب السلام، باب استحباب رقیه المریض. راوی حدیث حضرت عایشه رضی الله عنها است.

<sup>۴</sup> - نک: ترمذی (۲۰۸۴)، کتاب الطب، باب کیفیه تبرید الحمی بالماء. راوی حدیث ثوبان رضی الله عنها است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۵- (اللَّهُمَّ اشْفِ عَبْدَكَ يَنْكَأ لَكَ عَدُوًّا وَيَمْشِي لَكَ إِلَى الصَّلَاةِ).<sup>۲</sup>

«بار خدایا! بنده ی خویش که برای رضای تو (به میدان نبرد می رود تا) دمار از روزگار دشمنت برآورد و صرفاً برای جلب رضایت تو به سوی نماز می شتابد را شفای (کامل) عنایت فرما».

۱۶- (اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَيْهِ وَأَذْهِبْ عَنْهُ حَرَّ الْعَيْنِ وَبَرِّدْهَا وَصَبِّهَا).<sup>۳</sup>

«بار خدایا به وی برکت عنایت کن و حرارت (تب) و سرد شدن بدن و همچنین سستی و کسالت حاصل از چشم زخم را از وی زایل کن».

۱۷- (رَبَّنَا اللَّهُ الَّذِي فِي السَّمَاءِ، تَقَدَّسَ اسْمُكَ، أَمْرُكَ فِي السَّمَاءِ وَ

الْأَرْضِ، كَمَا رَحِمْتَكَ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ رَحْمَتَكَ فِي الْأَرْضِ، إِغْفِرْ لَنَا حُوبَنَا وَخَطَايَانَا، أَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِينَ، أَنْزِلْ رَحْمَةً مِنْ رَحْمَتِكَ وَ شِفَاءً مِنْ شِفَائِكَ عَلَى هَذَا الْوَجَعِ، فَيَبْرَأَ).<sup>۴</sup> (ثلاث مرات)

<sup>۱</sup> - ینکا به معنی غلبه یافتن بردشمن و شکست اومی باشد. فیومی: نکات فی العدو نکنا (ازباب نفع). نکایه باکسر (ن) به معنی کشتن است. نک؛ المصباح المنیر (ن ک ع).

<sup>۲</sup> - ابودود (۳۱۰۷)، کتاب الجنائز، باب الدعاء للمریض ... و راوی حدیث عبدالله بن عمرو بن عاص رضی الله عنه می باشد.

<sup>۳</sup> - مسند احمد (۴۴۷/۱۳) حدیث ش (۱۵۷۰۰)، مسند مکین و راوی حدیث عبدالله بن عامر است. این حدیث با الفاظی چون (فلیرکه) نیز وارد شده که حاکم نیز آن را صحیح دانسته و ذهبی هم با او موافقت کرده است.

<sup>۴</sup> - ابوداود (۳۸۹۲)، کتاب الطب، باب کیف الرقی و مسند احمد (۲۱/۶) حدیث ش (۲۳۹۵۷). ابوداود این حدیث را به نقل از ابودرداء و احمد آن را از فضاله بن عبید روایت کرده اند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«پروردگارا! ای خدایی که در آسمان ماوی گرفته ای. نام تو پاک و مقدس است و فرمان تو آسمان و زمین را احاطه کرده (و همه مخلوقات تحت سیطره و فرمان تو اند). (خداوند!) از تو می خواهیم که همانگونه که (دریای) رحمت را در آسمان (بر اهل آن) ارزانی داشته ای همچنان (اهل) زمین را نیز از آن برخوردار نمایی و از گناهان و لغزشهای ما درگذری، همانا تو پروردگار پاکان هستی. (پس) گوشه ای از (دریای) رحمت و شفای خویش را بر این بیمار دردمند سرازیر کن تا از این دردمندی رهایی یابد. (این دعا باید سه مرتبه خوانده شود)».

۱۸- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَ هَامَّةٍ وَ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ

لَا مَّةَ).

«پناه می برم به کلمات تامه ی الهی از گزند شیطان و هر جنبنده ی مضر (و زینبختش) و هر (کسی که دارای) چشم بد (چشم زخم زنده باشد)».

۱۹- (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ).

---

تذکار: راقی موظف است پس از خواندن این دعا (سه مرتبه) معوذتین (سوره ی فلق و ناس) را نیز بلافاصله سه مرتبه قراءت کند و در میان دعا که تقاضای رحمت و شفا از خداوند می کند نام مریض را نیز ببرد و مستقیم برای او طلب بهبودی نماید. این تذکر مبتنی بر روایت منقول توسط امام احمد حنبل بود و ابن قیم این تعویذ را تعویذ الهیه نامیده است.

<sup>۱</sup> - بخاری (۳۳۷۱)، کتاب احادیث الانبیاء، باب (۱۰). راوی حدیث ابن عباس است.

<sup>۲</sup> - نک؛ پاورقی بعد از مورد (۱۰) از جمله تعویذهای کوتاه بر گرفته از احادیث نبوی. (مترجم)

<sup>۳</sup> - نک؛ مسلم (۲۷۰۸)، کتاب الذکر، باب فی العوذ .... راوی حدیث خوله نبت حکیم السلمیه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(از گزند مخلوقات خداوند به کلمات تامه ی او پناه می برم).

۲۰- (أَعُوذُ بِوَجْهِ اللَّهِ الْكَرِيمِ وَ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ اللَّاتِي لَا يَجَاوِزُهُنَّ  
بِرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَ شَرِّ مَا يَعْرِجُ فِيهَا وَ شَرِّ مَا ذَرَأَ  
فِي الْأَرْضِ وَ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَ مِنْ فِتْنِ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ وَ مِنْ طَوَارِقِ  
اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ).<sup>۱</sup>

«پناه می برم به ذات کریم الهی و به کلمات تامه ی او که هیچ کس چه  
فاجر و چه نیکوکار از آن مستغنی نیست از شر هر آنچه (از زیان و ضرر) که از  
آسمان فرود آید یا بدان عروج نماید. و (همچنین) از شر آنچه که در زمین  
خلق شده و شر آنچه از آن برآید و از شر فتنه ها و حوادث ناخوشایندی که در  
شب و روز حادث می شود به ذات خداوند و کلمات تامه ی او پناه می برم. ای  
خداوند رحمان! (من را یاری کن)».

۲۱- (بِسْمِ اللَّهِ، أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَ عِقَابِهِ، وَ شَرِّ عِبَادِهِ  
وَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ أَنْ يَحْضُرُونِ).<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> - موطأ، مالک، (۱۰)، کتاب الشعر، باب ما یومر به من تعوذ و مسند احمد (۴/۱۹۳) حدیث ش  
(۱۵۴۶۰) مالک این حدیث را به صورت مرسل روایت کرده و راوی این حدیث در مسند احمد،  
عبدالرحمن بن جیش است.

<sup>۲</sup> - ابوداود (۳۸۹۳)، کتاب الطب، بابا: کیف الرقی، راوی حدیث عبدالله بن عمرو رضی الله عنه است و نک  
مسند احمد (۱۸۱/۲) حدیث ش (۶۶۹۶).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«با نام و یاد خداوند، از خشم و عذاب خداوندی و از شر بندگان وی و از شر وساوس و اغواگری های شیاطین و از اینکه با آنان (شیاطین) مواجه شوم به کلمات تامه ی الهی پناه می برم».

۲۲- (أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَكِ).<sup>۱</sup> (سبع مرات)

«از خداوند بزرگ که پروردگار عرش عظیم است می خواهم که تو (بیمار) را شفا دهد». (این دعا بایستی هفت مرتبه تکرار شود).

۲۳- (حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ).<sup>۲</sup>

(سبع مرات)

«خداوندی که هیچ معبودی جز او نیست مرا بسنده است. بر او توکل می کنم که او پروردگار عرش عظیم است». (این دعا باید هفت مرتبه خوانده شود).

۲۴- (يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ).<sup>۳</sup>

«ای صاحب بزرگی و کرامت، ای زنده ی پاینده، به رحمت (بی پایان) تو استغاثه می کنم (و از تو می خواهم من را یاری کنی)».

<sup>۱</sup> - ابوداود (۳۱۰۶)، کتاب الجنائز، با الدعاء للمريض عند العيادة و ترمذی (۲۰۸۳)، کتاب الطب باب ما يقول عند عيادة المريض.

<sup>۲</sup> - ابوداود (۵۰۸۱)، کتاب الادب، باب ما يقول اذا اصبح. راوی حدیث ابودرداء می باشد.

<sup>۳</sup> - ترمذی (۳۵۲۴)، کتاب الدعوات، باب قوله (یا حی یا قیوم). راوی حدیث انس بن مالک است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۵- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ وَكَلِمَاتِكَ التَّامَةِ مِنْ شَرِّ مَا أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَّتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ تَكْشِفُ الْمَغْرَمَ وَالْمَأْتَمَ، اللَّهُمَّ لَا يُهْزَمُ جُنْدُكَ وَلَا يُخْلَفُ وَعَدُّكَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ، سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ).<sup>۱</sup>

«بار خدایا! از شر هر آنچه که تحت تو قرار دارد به ذات کریم و کلمات تامه ی تو پناه می جویم. خداوندگارا! این تو هستی که دیون و بدی های بدهکاران را زایل می کنی (و با استعانت آنها مددشان می کنی) و گناهان گنهکاران را قلم عفو می کنی! خداوندا! نیرو (و سپاه) تو شکست ناپذیر است و تو هیچگاه خلف وعده نمی کنی. (بی تردید) دارایی (و قدرت) هیچکس وی را از تو مستغنی نمی سازد (و) تو پاک و منزهی و ستایش تو را سزااست.»

۲۶- (اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَّتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ إِسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي).<sup>۲</sup>

«بار خدایا! من و پدر و مادرم نیز بنده ی توایم، سرنوشتم بدست توست و هرآنچه در مورد من حکم کرده ای قطعی است (و تحقیق خواهد یافت) و

<sup>۱</sup>- ابوداود (۵۰۵۲)، کتاب الادب، باب ما يقال عند النوم، راوی حدیث حضرت علی رضی الله عنه است.

<sup>۲</sup>- احمد (۳۹۱/۱) حدیث ش (۳۷۱۲) راوی حدیث ابن مسعود رضی الله عنه است. در پایان این حدیث رسول خدا (ص) به ضرورت یادگیری این دعا تاکید کرده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

قضاوت و داوری تو در مورد من مبتنی بر عدل (و انصاف) است. (بار خدایا!) با تمام اسمای (حسنای) تو و آنچه خود خویش را بدان مسمی نموده ای و آنچه از اسماء که (بطور خصوص) به بنده ای از بندگان خود آموخته ای و اسمای (مبارکی) که در کتاب (جاوید) خویش ذکر نموده یا به عنوان راز آن را جزو علم غیب خویش قرار داده ای (اسم غیب) تو را می خوانم و از تو می خواهم که قرآن را بهار دل و نور سینه ام قرار دهی و حزن و اندوه را از من بزدایی.»

۲۷- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ

الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَ دُنْيَايَ، وَ أَهْلِي وَ مَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَابِي وَ آمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَ مِنْ خَلْفِي وَ عَن يَمِينِي وَ عَن شِمَالِي وَ مِنْ فَوْقِي وَ أَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي).<sup>۱</sup>

«بار خدایا! در دنیا و آخرت عافیت را نصیبم کن، خداوندگارا! از تو عفو (لذت) و عافیت را در مورد (امور) دین و دنیا و اهل و مالم مسالت می دارم، خدایا! عیوبم بیوشان و آرامش نصیبم کن. خدایا من (بطور کامل) از جلو و عقب و راست و چپ و از بالا و پایین (از گزند حوادث) حفاظت کن و از اینکه به بلایی ناگهانی مبتلا شوم (خسف شوم) به عظمت تو پناه می برم.»

۲۸- (اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي

بَصْرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).<sup>۲</sup> (ثلاث مرات)

<sup>۱</sup>- ابوداود (۵۰۷۴) کتاب الادب، باب ما يقول اذا اصبح. راوی حدیث ابن عمر رضی اللہ عنہما است.

<sup>۲</sup>- ابوداود (۵۰۹۰)، کتاب الادب، باب ما يقول اذا اصبح. این حدیث را ابی بکره نفع بن حارث روایت کرده و در ادامه ی آن آمده است که (باید سه مرتبه صبح و سه مرتبه شامگاه تکرار کرد).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

خداوندا! در بدن و شنوایی و بینائی ام عافیت و سلامتی عنایت کن (که) جز تو معبودی وجود ندارد. (این دعا سه مرتبه باید خوانده شود).  
۲۹- (اللَّهُمَّ آتْ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَ زَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَ مَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَ مِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَ مِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا).<sup>۱</sup>

«بار خدایا! تو مولا و سرپرست نفس منی پس نفسم را از گناهان بیالای و تقوا بدان عنایت کن (که) تو بهترین تزکیه کنندگانی، خداوندا! از هر علمی که نافع نباشد و از هر قلبی که (در مقابل تو) فروتن و خاشع نباشد و از هر نفس سیری ناپذیر (حریص) و هر دعایی که قابلیت اجابت (در درگاه تو را) نداشته باشد به تو پناه می برم».

۳۰- (اللَّهُمَّ بَرِّدْ قَلْبِي بِالتَّلْجِ وَ البَرْدِ وَ المَاءِ البَارِدِ، اللَّهُمَّ نَقِّ قَلْبِي مِنَ الخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ التُّوبَ الابْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ).<sup>۲</sup>

---

ترمذی همین حدیث را به این ترتیب روایت کرده که اولاً به جای (بدنی) واژه ی (جسدی) را آورده و در ضمن در روایت وی جمله ی (اللهم عافني في سمعي) حذف و عبارت (واجعله الوارث مني، لا اله الا الله الحليم الكريم، سبحان الله رب العرش العظيم، و الحمد لله رب العالمين) به حدیث افزوده شده است). نک؛ ترمذی (۳۴۸۰)، کتاب الدعوات، باب دعاء اللهم عافني. راوی حدیث حضرت عایشه است.

<sup>۱</sup> - نک؛ مسلم (۲۷۲۲)، کتاب الذکر، راوی حدیث زیدبن ارقم می باشد.

<sup>۲</sup> - ترمذی (۳۵۴۷)، کتاب الدعوات، باب دعاء (اللهم برد قلبي ...) راوی این حدیث عبدالله بن ابی اوفی است و ترمذی حدیث مذکور را (حسن صحیح و غریب) دانسته است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

«خداوندا! دلم با برف و تگرگ و آب سردخنک گردان، بار خدایا قلبم را  
آنچنان که پارچه ی سفید را از آلودگی تطهیر نموده ای پاک و مطهر گردان».  
۳۱- (اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ  
وَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ  
مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ).<sup>۱</sup>  
«بار خدایا! بر محمد و آل محمد درود فرست آنگونه که بر ابراهیم و آل او  
درود فرستادی. همانا تو (خداوندگار) ستوده و عالی مرتبه هستی، بار خدایا!  
محمد و آل محمد را بزرگی و کرامت عنایت کن آنگونه که (در میان جهانیان)  
ابراهیم و آل ابراهیم را (برکت و بزرگی) عنایت فرمودی. همانا تو (پروردگار)  
ستوده و عالی مقام هستی».

---

<sup>۱</sup> - بخاری (۳۳۷۰)، کتاب احادیث الانبیاء، باب (۱۰) و مسلم (۴۰۶) کتاب الصلاة، باب الصلاة  
على النبي ﷺ بعد التشهد. راوی این حدیث کعب بن عجره است.

خودتان، خودتان را مداوا كنيد (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فصل سوم

تعويذ طولاني (مفصل)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

### تعویذ طولانی از قرآن

تعویذهای طولانی از قرآن مجید عبارتند از:

۱ - ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۱﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿۲﴾ الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ ﴿۳﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿۴﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿۵﴾ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ  
الْمُسْتَقِيمَ ﴿۶﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿۷﴾ ﴿﴾  
[الفاتحة: ۱ - ۷].

- ۲ - به نام خداوند بخشنده می مهربان.
- ۳ - ستایش خداوندی را سزااست که پروردگار جهانیان است.
- ۴ - بخشنده و مهربان است.
- ۵ - مالک روز سزا و جزاست.
- ۶ - تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می طلبیم.
- ۷ - ما را به راه راست راهنمایی فرما.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۸ - راه کسانی که نعمت داده ای نه راه آنان که برایشان خشم گرفته  
 ای، و نه راه گمراهان.

﴿الْم ۱﴾ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿۲﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ  
 الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿۳﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَيَا آخِرَةَ هُمْ يُوقِنُونَ  
 ﴿۴﴾ أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿۵﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ  
 عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿۶﴾ خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ  
 سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿۷﴾ [البقرة: ۱ - ۷].  
 ۱ - الف. لام. میم.

۲ - این کتابی است که هیچ گمانی در آن نیست و راهنمای پرهیزگاران  
 است.

۳ - آن کسانی که به دنیای نادیده باور می دارند، و نماز را به گونه ی  
 شایسته می خوانند، و از آنچه بهره آنان ساخته ایم می بخشند.

۴ - و آن کسانی که باور می دارند به آنچه بر تو نازل گشته و به آنچه  
 پیش از تو فرو آمده، و به روز رستاخیز اطمینان دارند.

۵ - این چنین کسانی، هدایت و رهنمود خدای خویش را دریافت کرده و  
 حتماً رستگارند.

۶ - بیگمان کفر پیشگان برایشان یکسان است چه آنان را بیم دهی و چه  
 بیم ندهی، ایمان نمی آورند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۷ - خداوند دلها و گوشه‌هایشان را مهر زده است، و بر چشمانشان پرده ای  
 است، و عذاب بزرگی در انتظارشان است.

﴿بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ﴾  
 ﴿١١٧﴾. [البقرة: ١١٧].

۱۱۷- هستی بخش آسمانها و زمین، او است. و هنگامی که فرمان وجود  
 چیزی را صادر کند، تنها بدو می گوید: باش! بس می شود.

﴿فَإِن آٰمَنُوا بِمِثْلِ مَا آٰمَنْتُمْ بِهِ فَقَدْ أَهْتَدُوا وَإِن نُّوَلُّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ﴾  
 ﴿١٣٧﴾ فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٣٧﴾ صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ  
 مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ ﴿١٣٨﴾. [البقرة: ١٣٧ - ١٣٨].

۱۳۷- اگر آنان ایمان بیاورند، همچنان که شما ایمان آورده اید، و بدان  
 چیزهای که شما ایمان دارید، ایشان نیز ایمان داشته باشند، بی گمان (به راه  
 درست خدایی) رهنمود گشته اند، و اگر پشت کنند (و از حقیقت سرپیچی  
 نمایند و دوباره به رسوم و آداب موروثی چنگ زنند) پس راه اختلاف و  
 دشمنانگی را (با شما) در پیش گرفته اند، و خدا تو را بسنده خواهد بود و او تو  
 را از (اذیت و آزار و نیرنگ و دسیسه های) ایشان نجات خواهد داد، و او شنوا و  
 بینا است (و گفتار ایشان را می شنود و کردار آنان را می بیند).



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۳۸- (خداوند ما را با آئین توحیدی و ایمان راستین زینت داده است و) این رنگ و زینت خداست و چه کسی از خدا (می تواند) زیباتر بیاراید و بپیراید؟ و ما تنها او را می پرستیم.

﴿وَاللَّهُمَّ إِلَهٌ وَحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ﴾ (۱۱۳) إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿۱۱۴﴾. [البقرة: ۱۶۳ - ۱۶۴].

۱۶۳- خداوند شما، خداوند یکتا و یگانه است و هیچ خدایی جز او که رحمان و رحیم است وجود ندارد.

۱۶۴- مسلماً در آفرینش آسمانها و زمین و آمد و شد شب و روز (و اختلاف آن دو در درازی و کوتاهی و منافع بیشمار آنها) و کشتیهایی که به سود مردم در دریاها در حرکتند (و برابر قانون وزن مخصوص اجسام و سرشت آب و باد و بخار و برق، و غیره که از ساخته های پروردگارند در جریانند) و آبی که خداوند از آسمان نازل کرده (که برابر قوانین منظمی بخارها به ابرها تبدیل و بر پشت بادها به جاهایی که خدا خواسته باشد رهسپار می گردند و پس از تلقیح، بصورت برف و تگرگ و باران مجدداً بر زمین فرو می ریزند) و با آن زمین را پس از مرگش زنده ساخته و انواع جنبندگان را در آن گسترده، و در

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

تغییر مسیر بادها و ابرهایی که در میان آسمان و زمین معلق می باشند (و برابر قوانین و ضوابط ویژه ای در پهنه فضا پراکنده نمی گردند و هدر نمی روند)، بی گمان نشانه هایی (برای پی بردن به ذات پاک پروردگار و یگانگی خداوندگار) است برای مردمی که تعقل ورزند.

﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِي يَوْمٌ لَا بَيْعٌ فِيهِ وَلَا خُلَّةٌ وَلَا شَفِيعَةٌ ۗ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٥٤﴾ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ 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 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾ لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَن يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِرْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انفِصَامَ لَهَا ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾ اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَائُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ ۗ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾﴾. [البقرة: ٢٥٤ - ٢٥٧].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۵۴- ای کسانی که ایمان آورده اید! (برخی) از آنچه بهره شما کرده ایم (در راه خدا) صرف کنید، پیش از آنکه روزی فرا رسد که در آن نه داد و ستدی و نه دوستی و رفاقتی و نه میانجیگری و شفاعتی است، و کافران ستمگرند (و به خود و جامعه خود ظلم می کنند و نتیجه ظلم آنان در آن روز ظاهر خواهد شد).

۲۵۵- خدایی به جز الله وجود ندارد و او زنده ی پایدار (و جهان هستی را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد (و همواره بیدار است و سستی و رخوت بدو راه ندارد). از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است (و در ملک کائنات، او را انبازی نیست). کیست آنکه در پیشگاه او میانجیگری کند مگر با اجازه او؟ می داند آنچه را که در پیش روی مردمان است و آنچه را در پشت سر آنان است (و مطلع بر گذشته و حال و آینده، و آگاه بر بود و نبود جهان است و اصلاً همه زمانها و مکانها در پیشگاه علم او یکسان است. مردمان) چیزی از علم او را فراچنگ نمی آورند جز آن مقداری را که وی بخواهد. (علم و دانش محدود دیگران، پرتوی از علم بی پایان و بی کران او است). فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در بر گرفته است. و نگاهداری آن دو (برای او گران نیست) و وی را درمانده نمی سازد و او بلندمرتبه و سترگ است.

۲۵۶- اجبار و اکراهی در (قبول) دین نیست، چرا که هدایت و کمال از گمراهی و ضلال مشخص شده است، بنابراین کسی که از طاغوت (شیطان و بتها و معبودهای پوشالی و هر موجودی که بر عقل بشورد و آن را از حق منصرف کند) نافرمانی کند و به خدا ایمان بیاورد، به محکم ترین دستاویز درآویخته است (و او را از سقوط و هلاکت می رهند) و اصلاً گسستن ندارد. و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 خداوند شنوا و دانا است (و سخنان پنهان و آشکار مردمان را می شنود و از  
 کردار کوچک و بزرگ همگان آگاهی دارد).  
 ۲۵۷- خداوند متولی و عهده دار (امور) کسانی است که ایمان آورده اند.  
 ایشان را از تاریکی های (زمخت گمراهی شک و حیرت) بیرون می آورد و به  
 سوی نور (حق و اطمینان) رهنمون می شود. و (اما) کسانی که کفر ورزیده اند،  
 طاغوت (شیاطین و داعیان شر و ضلال) متولی و سرپرست ایشانند. آنان را از  
 نور (ایمان و فطرت پاک) بیرون آورده و به سوی تاریکی های (زمخت کفر و  
 فساد) می کشانند. اینان اهل آتشند و در آنجا جاویدان می مانند.

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ  
 تَخَفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ ۖ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ  
 كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٨٤﴾ ءَأَمِنَ الرَّسُولُ ۖ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ۗ وَالْمُؤْمِنُونَ ۗ كُلُّ  
 ءَأَمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ ۗ وَكُتُبِهِ ۗ وَرُسُلِهِ ۗ لَا نَفَرُوا بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ۗ وَقَالُوا  
 سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٣٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا  
 وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
 أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ  
 رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ  
 مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٣٨٦﴾. [البقرة: ۲۸۴ - ۲۸۶].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۸۴- آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است، از آن خداست، و (لذا) اگر آنچه را که در دل دارید آشکار سازید یا پنهان دارید، خداوند شما را طبق آن محاسبه می کند، سپس هر که را بخواهد (و شایستگی داشته باشد) می بخشد و هر که را بخواهد (و مستحق باشد) عذاب می کند، و خدا بر هر چیزی توانا است.

۲۸۵- فرستاده (خدا، محمد) معتقد است بدانچه از سوی پروردگارش بر او نازل شده است (و شکی در رسالت آسمانی خود ندارد) و مومنان (نیز) بدان باور دارند. همگی به خدا و فرشتگان او و کتابهای وی و پیغمبرانش ایمان داشته (و می گویند): میان هیچ یک از پیغمبران او فرق نمی گذاریم (و سرچشمه رسالت ایشان را یکی می دانیم). و می گویند: (اوامر و نواهی ربانی را توسط محمد) شنیدیم و اطاعت کردیم. پروردگارا! آمرزش تو را خواهیم. و بازگشت بسوی تو است.

۲۸۶- خداوند به هیچ کس جز به اندازه توانایی اش تکلیف نمی کند (و هیچگاه بالاتر از میزان قدرت شخص از او وظائف و تکالیف نمی خواهد. انسان) هر کار (نیکی که) انجام دهد برای خود انجام داده و هر کار (بدی که) بکند به زیان خود کرده است. پروردگارا! اگر ما فراموش کردیم یا به خطا رفتیم، ما را (بدان) مگیر (و مورد مواخذه و پرس و جو قرار مده)، پروردگارا! بار سنگین (تکالیف دشوار) را بر (دوش) ما مگذار آنچنانکه (بخاطر گناه و طغیان) بر (دوش) کسانی که پیش از ما بودند گذاشتی. پروردگارا! آنچه را که یارای آن را نداریم بر ما بار مکن (و ما را به بلاها و محنتها گرفتار مساز) و از ما درگذر (و قلم عفو بر گناهانمان کش) و ما را ببخشای و به ما رحم فرمای. تو یاور و سرور مائی، پس ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿الْم ۱﴾ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ﴿۲﴾ نَزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنْزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ ﴿۳﴾ مِنْ قَبْلِ هُدَىٰ لِلنَّاسِ وَأَنْزَلَ الْفُرْقَانَ ۗ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ ﴿۴﴾ إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿۵﴾ هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ ۗ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿۶﴾ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخْرُ مُتَشَابِهَاتٌ ۗ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَبَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ ۗ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ ۗ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ ءَامَنَّا بِهِ ۗ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿۷﴾ رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿۸﴾ رَبَّنَا إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ ۗ إِنَّكَ لَا تَخْلِفُ الْعَيْقَادَ ﴿۹﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَنْ تُغْنِي عَنْهُمْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمْ وَقُودُ النَّارِ ﴿۱۰﴾ ﴿آل عمران: ۱ - ۱۰﴾.

1 - الف، لام، میم.

2- جز خدا، خدایی نیست و او زنده (به خود) و متصرف (در کار و بار جهان) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

3- همان کسی که کتاب قرآن را بر تو نازل کرده است که مشتمل بر حق است و متضمن اصول رسالتهای آسمانی پیشین، و تصدیق کننده ی کتابهایی است که قبل از آن (برای پیغمبران فرستاده شده اند و) بوده اند. و خداوند پیش از آن، تورات را (برای موسی) و انجیل را (برای عیسی) نازل کرده است.

4- پی از (قرآن تورات و انجیل را نازل کرده است) جهت رهنمود مردمان، و (چون منحرف گشتند، قرآن یعنی) جدا سازنده ی (حق از باطل) را فرو فرستاده است. بیگمان کسانی که نسبت به آیات خدا کفر ورزند، عذاب سختی دارند و خداوند توانا و انتقام گیرنده است.

5- شکی نیست که هیچ چیز نه در زمین و نه در آسمان بر خدا پنهان نمی ماند.

6- او است که شما را در رحمهای (مادران) هر آنگونه که بخواهد شکل می بخشد (و بصورتهای مختلف می آفریند). جز او خدایی نیست (و همو) عزیز و حکیم است.

7- او است که کتاب (قرآن) را بر تو نازل کرده است. بخشی از آن، آیه های (متشابهات) است، (و معانی دقیقی دارند و احتمالات مختلفی در آنها می رود). و اما کسانی که در دلهایشان کژی است (و گریز از حق، زوایای وجودشان را فرا گرفته است) برای فتنه انگیزی و تاویل (نادرست) به دنبال متشابهات می افتند. در حالی که تاویل (درست) آنها را جز خدا و کسانی نمی دانند که راسخان (و ثابت قدمان) در دانش هستند. (این چنین وارستگان و فرزآنگانی) می گویند: ما به همه آنها ایمان داریم (و در پرتو دانش می دانیم که محکمت و متشابهات) همه از سوی خدای ما است. و (این را) جز صاحبان

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
عقل (سلیمی که از هوی و هوس فرمان نمی برند، نمی دانند و) متذکر نمی  
شوند.

8- (چنین فرزندان خردمندی می گویند): پروردگارا! دلهای ما را (از راه  
حق) منحرف مگردان بعد از آنکه ما را (حلاوت هدایت چشانده و به سوی  
حقیقت) رهنمود نموده ای، و از جانب خود رحمتی به ما عطا کن بیگمان  
بخشایشگر تویی تو.

9- پروردگارا! تو مردمان را در روزی که تردیدی در آن نیست جمع  
خواهی کرد (تا همگان را در برابر کارشان پاداش دهی و بدین امر وعده داده  
ای و) بیگمان خدا خلاف وعده نمی کند.

10 - (در چنین روزی) بهیچوجه اموال و اولاد کافران آنان را نمی تواند  
از (عذاب) خدا نجات دهد (و مایه ی رهایی ایشان از عذاب خدا گردد) و ایشان  
افروزید آتش (دوزخ) هستند.

﴿ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا  
إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٨﴾ إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ وَمَا  
اُخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ  
وَمَنْ يَكْفُرْ بَيَّاتٍ اللَّهُ فَاتٍ اللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿١٩﴾ فَإِنْ حَاجُّوكَ فَقُلْ أَسَلْتُ  
وَجْهَ اللَّهِ وَمَنْ اتَّبَعَنِي فَقُلْ لِلَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْأُمِّيِّينَ ءَأَسَلْتُمْ فَإِنْ أَسَلْتُمْ



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فَقَدْ أَهْتَدُوا وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلْغُ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿٢٠﴾

[آل عمران: ۱۸ - ۲۰].

۱۸- خداوند (با نشان دادن جهان هستی بگونه یک واحد بهم پیوسته و یک نظام یگانه و ناگسسته، عملاً) گواهی می دهد اینکه معبودی جز او نیست، و اینکه او (در کارهای آفریدگان خود) دادگری می کند، و فرشتگان و صاحبان دانش (هر یک بگونه ای در این باره) گواهی می دهند. جز او معبودی نیست که هم توانا است و هم حکیم.

۱۹- بیگمان دین (حق و پسندیده) در پیشگاه خدا اسلام (یعنی خالصانه تسلیم فرمان الله شدن) است (و این، آئین همه پیغمبران بوده است) و اهل کتاب (در آن) به اختلاف برنخاستند مگر بعد از آگاهی (برحقیقت و صحت آن؛ این کار هم) بسبب ستمگری و سرکشی میان خودشان بود (و انگیزه ای جز ریاست خواهی و انحصارطلبی نداشت). و کسی که به آیات خدا (اعم از آیات دینی در آفاق و انفس، یا آیات خواندنی در کتابهای آسمانی پشت کند و) کفر ورزد (بداند که) بیگمان خدا زود حسابرسی می کند.

۲۰- پس اگر با تو به ستیز پرداختند، بگو من و کسانی که از من پیروی نموده اند، خویشان را تسلیم خدا کرده ایم و رو بدو نموده ایم. و بگو به اهل کتاب (یعنی یهودیان و مسیحیان) و به بیسوادان (یعنی مشرکان عرب): آیا شما تسلیم شده اید؟ اگر تسلیم شوند، بیگمان هدایت یافته اند (و راه را از چاه باز شناخته اند) و اگر سرپیچی کنند (نگران مباش؛ زیرا) بر تو ابلاغ (رسالت) است و بس، و خدا بینا به (اعمال و عقائد) بندگان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [آل عمران: ۲۶].

۲۶- بگو: پروردگارا! ای همه چیز از آن تو! تو هر که را بخواهی حکومت و دارایی می بخشی و از هر که بخواهی حکومت و دارایی را بازپس می گیری، و هر کس را بخواهی عزت و قدرت می دهی و هر کس را بخواهی خوار می داری، خوبی در دست تو است و بیگمان تو بر هر چیز توانایی.

﴿ وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَسِرِينَ ﴾ [آل عمران: ۸۵].

۸۵- و کسی که غیر از (آئین و شریعت) اسلام، آئینی برگزیند، از او پذیرفته نمی شود، و او در آخرت از زمره ی زیانکاران خواهد بود.

﴿ إِنَّا نَحْمَدُكَ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ أَسْوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشَىٰ اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثُ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴾ [آل عمران: ۵۴] ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِبِينَ ﴿۵۵﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ حَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾ [الأعراف: ٥٤ - ٥٦].

۵۴- پروردگار شما خداوندی است که آسمانها و زمین را در شش دوره بیافرید، سپس به اداره جهان هستی پرداخت. با (پرده تاریک) شب، روز را می پوشاند و شب شتابان به دنبال روز روان است. خورشید و ماه و ستارگان را بیافریده است و جملگی مسخر فرمان او هستند. آگاه باشید که تنها او می آفریند و تنها او فرمان می دهد. بزرگوار و جاویدان و دارای خیرات فراوان، خداوندی است که پروردگار جهانیان است.

۵۵- پروردگار خود را فروتنانه و پنهانی بکمک بخواهید (و در دعا با بلند گرداندن صدا یا درخواست چیز ناروا از حد اعتدال تجاوز نکنید که) تجاوزکاران را دوست نمی دارد.

۵۶- در زمینه بعد از اصلاح آن (توسط خدا یا بر دست انبیاء علی الخصوص محمد مصطفی) فساد و تباهی مکنید. و خدا را بیمناکانه و امیدوارانه بفریاد خوانید؛ (بیم از عدم پذیرش، و امید به رحمتش). بیگمان رحمت یزدان به نیکوکاران نزدیک است. (پس نیکوکار باشید تا دعای شما پذیرفته گردد و رحمت خدا شامل شما شود).

﴿ قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١١٠﴾ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

لَمْ يَنْخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمَلِكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ الدَّلِيلُ وَكَبِيرًا تَكْبِيرًا ﴿١١١﴾  
[الإسراء: ١١٠ - ١١١].

۱۱۰- بگو: (خدا را) با (الله) یا (رحمن) به کمک طلبید (فرقی نمی کند، و خدا را به نامها و صفات متعدد به فریاد خواندن، مخالف توحید نیست) خدا را به هر کدام از (اسماء حسنی) بخوانید (مانعی) ندارد و تعداد اسماء نشانه ی تعدد مسمی نیست و) او دارای نامهای زیبا است (که هر یک معرف کاری از کارها و بیانگر زاویه ای از کمالات یزدان جهان است. ای پیغمبر هنگامی که به نماز ایستادی) نمازت را بلند یا آهسته مخوان و بلکه میان آن دو راهی پیش گیر (که میانه روی و اعتدال است).

۱۱۱- بگو: حمد و سپاس خداوندی را سزااست که برای خود فرزنید برنگزیده است و در فرمانروایی و مالکیت (جهان) انبازی انتخاب نموده است و یاوری بخاطر ناتوانی نداشته است. بنابراین او را چنانکه باید به عظمت بستا (و زبان به بزرگواریش بگشا).

﴿ فَسَبِّحْنَا اللَّهَ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ ﴿١٧﴾ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ ﴿١٨﴾ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ ﴿١٩﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ ﴿٢٠﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ  
وَأَخْلَافُ السِّنِينَ وَالْوَنُكْمُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ ﴿٢٢﴾ وَمِنْ  
آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ  
لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنزِلُ  
مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُحْيِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ  
يَعْقِلُونَ ﴿٢٤﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ تَقُومَ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ بِأَمْرِهِ ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمُ  
دَعْوَةً مِّنَ الْأَرْضِ إِذَا أَنْتُمْ تَخْرُجُونَ ﴿٢٥﴾ وَلَهُ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ  
لَهُ قَنُونٌ ﴿٢٦﴾ وَهُوَ الَّذِي يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ أَهْوَبُ عَلَيْهِ وَلَهُ  
الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٧﴾ ﴿الروم:

[١٧-٢٧].

- ١٧- پس به تنزیه خدا (از هر عیب و نقص و چیزهایی که لایق جلال و  
کمال او نیست) سحرگاهان و شامگاهان (و همه اوقات و اوان) بپردازید.  
١٨- در آسمانها و زمین (و در همه اوقات، بویژه) عصرگاهان و زمانی که  
به دم ظهر رسیده اید، خدای را حمد و ستایش کنید.  
١٩- خداوند همواره زنده را از مرده، و مرده را از زنده می آفریند، و زمین  
موات را حیات می بخشد، و همینگونه (سهل و ساده، به سادگی آفرینش مکرر  
و همیشگی حیات از ممات، شما آفرینش دوباره می یابید و از گورها بیرون  
آورده می شوید (و رستاخیز برپا می گردد).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۰- یکی از نشانه های (دال بر عظمت و قدرت) خدا این است که (نیای) شما را از خاک آفرید و سپس شما انسانها (به مرور زمان زیاد شدید و در روی زمین برای تلاش در پی معاش) پراکنده گشتید.

۲۱- و یکی از نشانه های (دال بر قدرت و عظمت) خدا این است که از جنش خودتان همسرانی را برای شما آفرید تا در کنار آنان (در پرتو جاذبه و کشش قلبی) بیارامید، و در میان شما و ایشان مهر و محبت انداخت (و هر یک را شیفته و دلباخته ی دیگری ساخت، تا با آرامش و آسایش، مایه شکوفایی و پرورش شخصیت همدیگر شوید، و پیوند زندگی انسانها و تعادل جسمانی و روحانی آنها برقرار و محفوظ باشد). مسلماً در این (امور) نشانه ها و دلایلی (بر عظمت و قدرت خدا) است برای افرادی که (درباره ی پدیده های جهان و آفریده های یزدان) می اندیشند.

۲۲- و از زمره ی نشانه های (دال بر قدرت و عظمت) خدا آفرینش آسمانها و مختلف بودن زبانها و رنگهای شما است. بیگمان در این (آفرینش کواکب فراوان جهان که با نظم و نظام شگفت آور گردانند، و در این تنوع خلقت) دلایلی است برای فرزندگان و دانشوران.

۲۳- و از نشانه های (قدرت و عظمت) خدا، خواب شما در شب و روز است، و تلاش و کوششتان برای (کسب و کار و) بهره مندی از فضل خدا. قطعاً در این (امور، یعنی مساله خواب، و تلاش در پی معاش) دلایلی است برای کسانی که گوش شنوا داشته باشند (و حقیقت را بپذیرند).

۲۴- و از زمره نشانه های (دال بر قدرت و عظمت) خدا، یکی این است که خدا برق را هم که باعث ترس است و هم مایه ی امید، به شما می نمایاند، و از آسمان آب مهمی را می باراند، و زمین را بعد از مرگش، (یعنی خشک و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

سوزان بودن) بوسیله آن آب زنده (و سرسبز) می گرداند. بیگمان در این (درخشش آذرخش آسمان و نزول باران و آبیاری زمین و سرسبز شدن آن) دلائلی است برای فهمیدگان و خردمندان.

۲۵- و از جمله ی دلائل و نشانه های (کمال قدرت و نهایت عظمت) خدا یکی هم این است که آسمان و زمین (بدین ساختار استوار و صورت زیبا) ساخته و پرداخته ی او و به فرمان وی برپا است. بعدها وقتی (که بخواهد مردمان را می میراند، و این نظم و نظام را خراب می گرداند، و برای زنده شدن) شما را از زمین با ندایی فرا می خواند و شما فوراً (مطیعانه و شتابان از زمین) بیرون می آید.

۲۶- هر که و هرچه در آسمانها و زمین است، از آن خداست، و جملگی فرمانبردار او هستند.

۲۷- او است که آفرینش را آغاز کرده است و سپس آن را باز می گرداند، و این برای او آسانتر است. (زیرا کسی که بتواند کاری را در آغاز انجام دهد، قدرت بر اعاده ی آن را نیز دارد). بالاترین وصف، در آسمانها و زمین متعلق به خدا است، و او بسیار باعزت و اقتدار، و سنجیده و کار بجا است. (لذا در عین قدرت نامحدود، کاری بی حساب انجام نمی دهد، و بلکه همه کارهای او از روی حکمت است).

﴿حَمَّ ۱﴾ تَنْزِيلُ الْكِتَابِ مِنَ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿۲﴾ غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ  
التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَهُ الْمَصِيرِ ﴿۳﴾ [غافر: ۱ - ۳].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

1- ح.ا. میم.

2- فرو فرستادگان این کتاب (قرآن) از سوی یزدان چیره و آگاه انجام می

پذیرد.

یزدانی که بخشنده ی گناه، پذیرنده ی توبه، دارای عذاب سخت، و صاحب انعام 3- و احسان است. هیچ معبودی جز او وجود ندارد. بازگشت بسوی او است.

﴿هُوَ الْحَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ

رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٦٥﴾﴾. [غافر: ٦٥].

65- زنده ی جاوید او است. جز او خدایی وجود ندارد، پس او را به فریاد خوانید و عبادت را خاص او بدانید. سپاس و ستایش الله را سزاست که پروردگار جهانیان است.

﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

﴿٣٦﴾﴾. [فصلت: ٣٦].

36- هرگاه وسوسه ای از شیطان (در این مسیر) متوجه تو گردید (به هوش باش و در مقابل آن مقاومت کن و) خود را به خداوند بسپار (و به سایه ی لطف او پناه بر) که او بس شنوا و آگاه است (و تو را می باید و محافظت می نماید).



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ فَلِلَّهِ الْحَمْدُ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَرَبِّ الْأَرْضِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ ۳۶ ﴿ وَلَهُ الْكِبْرِيَاءُ فِي  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ ۳۷ ﴿ . [الجاثية: ۳۶ - ۳۷].

۳۶- ستایش تنها خداوندی را سزااست که پروردگار آسمانها و پروردگار  
زمین و پروردگار همه جهانیان است.  
۳۷- بزرگواری و والایی در آسمانها و زمین، از آن اوست، و او صاحب  
عزت و قدرت، و دارای حکمت و فلسفه (در همه ی امور) است.

﴿ سَبَّحَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ ۱ ﴿ لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ ۲ ﴿ هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ  
وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ ۳ ﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ  
أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ  
وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾ ۴ ﴿ لَهُ مُلْكُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ ﴾ ۵ ﴿ يُورِثُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُورِثُ النَّهَارَ  
فِي اللَّيْلِ وَهُوَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ ۶ ﴿ . [الحديد: ۱ - ۶].

1- هر آنچه در آسمانها و زمین است، خدای را تسبیح و تقدیس می کنند  
(و با کرنش و پرستش رضای او را می جویند) و خدا چیره ی کاردان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- مالکیت و حاکمیت آسمانها و زمین از آن خداست، و او زنده می گرداند و می میراند، و او بر هر چیزی تواناست.

3- او پیشین و پسین و پیدا و ناپیداست، و او آگاه از همه چیز است.

4- او است که آسمانها و زمین را در شش دوره آفرید و سپس بر تخت (فرمانروایی کائنات) قرار گرفت. و او می داند چه چیز به زمین نازل و از آن خارج می شود، و چه چیز از آسمان پایین می آید و بدان بالا می رود. و او در هر کجا که باشید، با شما است. و خدا می بیند هر چیزی را که می کنید.

5- مالکیت و حاکمیت آسمانها و زمین از آن اوست، و همه کارها بدو بگردانده می شود.

6- او شب را در روز، و روز را در شب داخل می گرداند (و گاهی از شب می کاهد و بر روز می افزاید، و گاهی از روز می کاهد و بر شب می افزاید، و نور و ظلمت را بدنبال هم آهسته و آرام روان می دارد) و او از انسانها و رازهای سینه ها مطلع و باخبر است.

﴿يَكَادُ الْبَرُّ يُخَطِّفُ أَبْصَرَهُمْ كُلَّمَا أَضَاءَ لَهُمْ مَشَوْا فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُوا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصَرِهِمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾  
[البقرة: ۲۰].

۲۰- چنان است که گویی آذرخش آسمان می خواهد (نور) چشمانش را بریاید. هرگاه که (پیش پای ایشان را) روشن می دارد، به پیش می روند. و چون (محیط) ایشان تاریک شود، بر جای خود می مانند. و اگر خدا می

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
خواست گوش و چشمان ایشان را از میان می برد. چه خدا بر هر چیزی  
تواناست.

﴿ مَا يُوَدُّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَلَا الْمُشْرِكِينَ أَنْ يُنَزَّلَ  
عَلَيْكُمْ مِنْ خَيْرٍ مِنْ رَبِّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ  
ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿١٠٥﴾ ﴾ [البقرة: ١٠٥].

١٠٥- کافران اهل کتاب و همچنین مشرکان، دوست نمی دارند خیر و  
برکتی از جانب خدایتان بر شما نازل گردد و به شما دست دهد، در حالی که  
خداوند (به خواست و آرزوی ایشان توجهی نمی کند و) به هر کس که بخواهد  
رحمت خویش را اختصاص می دهد، و خدا دارای فضل سترگ و بخشش  
بزرگ است .

﴿ وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ  
كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۗ فَاعْفُوا  
وَأَصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٠٩﴾ ﴾ [البقرة:  
١٠٩].

١٠٩- بسیاری از اهل کتاب، از روی رشک و حسدی که در وجودشان  
ریشه دوانده است، آرزو دارند اگر بشود شما را بعد از پذیرش ایمان بازگردانند  
(به جانب کفر و به حال سابقی که داشتید!) با اینکه حقانیت (اسلام و درستی

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 راهی که برگزیده اید، از روی خود کتابهای آسمانی شان) برایشان کاملاً  
 روشن گشته است. پس گذشت نمائید و چشم پوشی کنید تا خدا فرمان دهد  
 (که در برابرشان چه کار کنید). بیگمان خداوند بر هر چیزی تواناست.

﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا  
 أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ  
 الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ  
 وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ [البقرة: ۲۴۷].

۲۴۷- و پیغمبرشان به آنان گفت: خداوند طالوت را برای زمامداری شما  
 روانه کرده است. بزرگان قوم گفتند: چگونه او بر ما حکومت داشته باشد با  
 اینکه ما از او برای زمامداری سزاوارتریم و او که مال و دارایی زیادی ندارد؟  
 گفت: خدا او را بر شما برگزیده است و دانش و (قدرت) جسم او را وسعت  
 بخشیده است و خداوند ملک خود را به هر کس که بخواهد می بخشد. و  
 (احسان و تصرف و قدرت) خداوند فراخ، و آگاه (از لیاقت افراد برای منصبها)  
 است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَلَا تَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا  
اَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ  
كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾﴾. [النساء: ٣٢].

۳۲- آرزوی چیزی نکنید که خداوند برخی از شما را با (اعطای) آن بر  
برخی دیگر برتری داده است (و مردان را در بعضی از چیزها بر زنان، و زنان را  
در بعضی از چیزها بر مردان فضیلت داده و مرحمت روا دیده است). مردان  
نصیبی دارند از آنچه فراچنگ می آورند و زنان (هم) نصیبی دارند از آنچه  
بدست می آورند (و هر یک از زنان و مردان دارای سرشتی و حقوقی فرا خود  
حال خود می باشند. پس با تلاش و کوشش شبانه روزی رحمت و برکت خدا  
را بجوئید) و طلب فضل او کنید. بی گمان خداوند (کاملاً) آگاه از هر چیزی  
بوده (و به هر نوعی چیزی بخشیده است که شایسته اش بوده است).

﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ  
إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ﴿٥٤﴾ فَمِنْهُمْ مَنْ ءَامَنَ بِهِ وَمِنْهُمْ  
مَنْ صَدَّ عَنْهُ وَكَفَىٰ بِجَهَنَّمَ سَعِيرًا ﴿٥٥﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصَلِّيهِمْ  
نَارًا كَمَا نَصَلَّيْتُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ  
عَزِيزًا حَكِيمًا ﴿٥٦﴾﴾. [النساء: ٥٤ - ٥٦].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۵۴- آیا آنان بر چیزی حسد می برند که خداوند از روی فضل و رحمت خود (با برانگیختن محمد) به مردم (عرب) داده است؟ ما که به آل ابراهیم (که ابراهیم نیای شما و ایشان است) کتاب (آسمانی) و پیغمبری و پادشاهی عظیمی دادیم. (مانند: سلطنت یوسف در مصر، و شاهی داود و سلیمان در شام).

﴿ وَلَئِنْ أَصَبَكُمْ فَضْلٌ مِّنَ اللَّهِ لَيَقُولَنَّ كَأَن لَّمْ تَكُنْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُ مَوَدَّةٌ يَلَيَّتَنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾ [النساء: ۷۳]

۷۳- و اگر رحمت خدا در برتان گرفت (و پیروزی و غنیمتی به شما دست داد) درست مثل اینکه هرگز میان شما و ایشان مودت و دوستی نبوده، می گویند: ای کاش! ما هم با آنان می بودیم و (از این پیروزی و دستاورد فراوان غنیمت) بس بهره می بردیم.

﴿ وَإِنْ تَدْعُوهُمْ إِلَى الْهُدَىٰ لَا يَسْمَعُوا وَتَرَاهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ وَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ﴾ [الأعراف: ۱۹۸].

۱۹۸- و اگر از آنها رهنمود بخواهید، درخواست شما را نمی شنوند چه رسد به اینکه شما را ارشاد و راهنمایی کنند. و بظاهر پکیره ی آنها را می بینید که انگار با چشمان خود به شما می نگرند، و لیکن چیزی را نمی بینند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴾ [التوبة: ۵۹].

۵۹- اگر آنان بدانچه خدا و پیغمبرش بدیشان داده است (و قسمت ایشان کرده است) راضی می شدند و می گفتند: (دستور) خدا ما را بسنده است و خداوند از فضل و احسان خود به ما می دهد و پیغمبرش (بیش از آنچه به ما داده است این بار به ما عطا می کند، و) ما (به فضل و بخشایش پروردگار خود چشم دوخته و) تنها رضای خدا را می جوییم، (اگر چنین می گفتند و می کردند، به سود آنان بود).

﴿ يَخْلِفُونَ بِاللَّهِ مَا قَالُوا وَلَقَدْ قَالُوا كَلِمَةَ الْكُفْرِ وَكَفَرُوا بَعْدَ إِسْلَامِهِمْ وَهَمُّوا بِمَا لَمْ يَنَالُوا وَمَا نَقَمُوا إِلَّا أَنْ أَغْنَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ مِنْ فَضْلِهِ فَإِنْ يَتُوبُوا يَكْ خَيْرًا لَهُمْ وَإِنْ يَتَوَلَّوْا يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ عَذَابًا أَلِيمًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمَا لَهُمْ فِي الْأَرْضِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ ﴾ [التوبة: ۷۴].

۷۴- منافقان به خدا سوگند می خورند که (سخنان زنده ای) نگفته اند، در حالی که قطعاً سخنان کفرآمیز گفته اند و پس از ایمان آوردن، به کفر برگشته اند و قصد انجام کاری کرده اند که بدان نرسیده اند (و آن گشتن پیغمبر به هنگام بازگش از جنگ تبوک بود). چیزی که این منافقان را بر سر خشم آورد و سبب انتقام گرفتن آنان شود وجود ندارد، مگر اینکه خدا و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

پیغمبرش به فضل و کرم خود آنان را (با اعطاء غنائم که هدف ایشان در زندگی است) بی نیاز گردانده اند (و این هم نباید مایه خشم و انتقام ایشان شود). اگر آنان توبه کنند، (خداوند توبه ایشان را می پذیرد و) این برایشان بهتر خواهد بود، و اگر روی بگردانند، خدا آنان را در دنیا و آخرت به عذاب بسیار دردناکی کیفر می دهد، و در سراسر روی زمین نه دوستی و نه یآوری خواهند داشت.

﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٠٧﴾﴾  
[یونس: ۱۰۷].

۱۰۷- اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچکس جز او نمی تواند آن را برطرف گرداند، و اگر بخواهد خیری به تو برساند، هیچ کس نمی تواند فضل و لطف او را از تو برگرداند. خداوند فضل و لطف خود را شامل هر کس از بندگانش که بخواهد می کند (و کسی نمی تواند مانع آن گردد) و او دارای مغفرت و مهر فراوان است.

﴿وَقَالَ يَبْنَىٰ لَا تَدْخُلُوا مِنِّي بَابٍ وَاحِدٍ وَأَدْخُلُوا مِن أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٦٧﴾﴾ [یوسف: ۶۷].



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۶۷- (یعقوب به عهد و پیمان موکد فرزندان خود دل بست و شفقت پدری او را بر آن داشت که آنان را راهنمایی و نصیحت کند) و گفت: ای فرزندانم! از یک در (به مصر) داخل نشوید، بلکه از درهای گوناگون وارد شوید (تا از حسادت حسودان و چشم زخم پلیدان در امان بمانید. ولی بدانید که من با این تدبیر) نمی توانم چیزی را که خدا مقرر کرده باشد از شما بدور سازم. (یقیناً آنچه باید بشود می شود، و راهی برای دفع بلا جز رعایت اسباب و علل پیدا و توسل به خدا سراغ ندارم). تنها حکم و فرمان از آن یزدان است. (دافع شر و جالب خیر جهان فقط ایزد سبحان است). بر او توکل می کنم (و از او استمداد می جویم و کارم را بدو واگذار می کنم) و باید که توکل کنندگان بر او توکل کنند و بس (و کار خویش را بدو حواله دارند).

﴿ وَلَوْ فَتَحْنَا عَلَيْهِم بَابًا مِّنَ السَّمَاءِ فَظَلُّوا فِيهِ يَعْرُجُونَ ﴿١٤﴾ لَقَالُوا إِنَّمَا سُكِّرَتْ أَبْصَارُنَا بَلْ نَحْنُ قَوْمٌ مَّسْحُورُونَ ﴿١٥﴾ وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّاظِرِينَ ﴿١٦﴾ وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَّجِيمٍ ﴿١٧﴾ إِلَّا مَنِ اسْتَرَقَ السَّمْعَ فَاتَّبَعَهُ، شَهَابٌ مُّبِينٌ ﴿١٨﴾ ﴾. [الحجر: ١٤ - ١٨].

1- اگر (به فرض) دری از آسمان به روی آنان بگشاییم و ایشان از آنجا شروع به بالا رفتن کنند (و فرشتگان و شگفتیهای جهان بالا را با چشم خود ببینند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- بیگمان خواهند گفت: حتماً ما را چشم بندی کرده اند (و آنچه می بینیم ابداً واقعیت ندارد!) و بلکه ما را جادو نموده اند (این است که چیزها را عوضی می بینیم).

3- ما در آسمان بر جهانی نجومی پدید آورده ایم (که تقویم مجسم جهان و بیانگر نظام شگرف و حساب دقیق آن است) و آن را برای بینندگان آراسته ایم (تا از این منظره ی زیبای بالا به قدرت آفریدگار تعالی پی ببرند).

4- و آسمان را از (دستبرد و دسترسی) هر اهریمن ملعون و مطرودی محفوظ و مصون داشته ایم.

5- و اما هر که از آنها دزدکی گوشه فرا دارد، آذرخش روشنی به سراغ او می رود.

﴿ وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرَنِ أَنَا

أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا ﴿٣٩﴾. [الكهف: ٣٩].

۳۹- کاش! وقتی که وارد باغ می شدی (و این همه نعمت و مرحمت، و آثار قدرت و عظمت را می دیدی) می گفتی: ما شاء الله! (این نعمت از فضل و لطف خدا است، و آنچه خدا بخواهد شدنی است!) هیچ قوت و قدرتی جز از ناحیه ی خدا نیست (و اگر مدد و توفیق او نباشد، توانایی عبادت و پرستش را نخواهیم داشت. ای رفیق ناسپاس) اگر می بینی که از نظر اموال و اولاد از تو کمترم، (اما ....).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿الَّذِينَ أَنْزَلَ اللَّهُ مِزْجًا سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُمْ ثُمَّ يَجْعَلُهُمُ رُكَّامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خَلْقِهِ وَيُنَزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ جِبَالٍ فِيهَا مِنْ بَرَدٍ فَيُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَنْ مَنْ يَشَاءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالْأَبْصَرِ ﴿٤٣﴾ يَقْلِبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لَأُولِي الْأَبْصَارِ ﴿٤٤﴾﴾ [النور: ٤٣ - ٤٤].

٤٣- مگر نمی دانی که خداوند ابرها را آهسته (به سوی هم) می راند، سپس آنها را گرد می آورد، بعد آنها را متراکم و انباشته می سازد، آنگاه می بینی که باران از لا به بالای آنها بیرون می ریزد، و نیز خدا از آسمان، از ابرهای کوه مانند آن، تگرگهای بزرگی را فرود می آورد، و هر کس را بخواهد با آن زیان می رساند، و هر کس را بخواهد از زیان آن بدور می دارد. درخشش برق (حاصل از اصطکاک) ابرها (آن اندازه نیرومند است) نزدیک است چشمها را (خیره و) از میان بردارد. (هر یک از این پدیده ها دلیل بر قدرت خدا و موجب ایمان به آفریدگار آنها است).

٤٤- خدا شب و روز را (با کوتاه و دراز کردن، و گرم و سرد نمودن، و یکی از ظاهر و دیگری را محو ساختن، و دیگر حوادث و فعل و انفعالها) دگرگون می نماید. واقعاً در این (کار تغییر احوال) عبرت بزرگی برای کسانی است که چشم داشته باشند (و بنگرند و بیندیشند و نتایج گشت و گذار و تغییر تدریجی شب و روز که سرچشمه ی پیدایش فصول چهارگانه و عامل اصلی حیات موجودات زنده است در مدنظر دارند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ

يُضِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿٣٦﴾ [الزمر: ٣٦].

۳۶- آیا خداوند برای (حفاظت و حمایت از) بنده اش کافی نیست؟ آنان تو را از کسانی جز خدا می ترسانند. (مگر بتها و معبودهای دروغین و عداوت کافران و دشمنان و طوفان حوادث زمان، می توانند کمترین زیانی به کسی برسانند که خدا پشتیبان او است؟) هر کس را خدا گمراه کند، راهنما و رهبری نخواهد داشت.

﴿ تَبَرَّكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١﴾ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴿٢﴾ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَوتٍ فَأَرْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ ﴿٣﴾ ثُمَّ أَرْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ حَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴿٤﴾ [الملک: ١-٤].

1- بزرگوار و دارای برکات بسیار، آن کسی که فرمانروائی (جهان هستی) از آن او است و او بر هر چیزی کاملاً قادر و توانا است.

2- همان کسی که مرگ و زندگی را پدید آورده است تا شما را بیازماید کدامتان کارتان بهتر و نیکوتر خواهد بود. او چیره و توانا، و آمرزگار و بخشاینده است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۳- آنکه هفت آسمان را بالای یکدیگر و هماهنگ آفریده است. اصلاً در آفرینش و آفریده های خداوند مهربان خلل و تضاد و عدم تناسبی نمی بینی (و بلکه هستی با تمام عظمت که دارد، از انسجام و استحکام شگفت برخوردار است، و نظم و نظام عجیب و قوانین و روابط دقیق بر ذره ذره ی کائنات حکمفرماست). پس دیگر باره بنگر (و با دقت جهان را واری کن) آیا هیچگونه خلل و رخنه ای می بینی؟

4- باز هم (دیده خود را بگشای و به عالم هستی بنگر و) بارها و بارها بنگر و ورنه انداز کن. دیده سرانجام فروهشته و حیران، و درمانده و ناتوان، به سویت باز می گردد.

﴿وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ﴾

﴿٥١﴾ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٥٢﴾ [القلم: ٥١ - ٥٢].

۵۱- نزدیک است کافران هنگامی که آیات قرآن را می شنوند، تو را با چشمان (خیره و زل زده ی) خود به سر در آورند و هلاک سازند، و می گویند: او قطعاً دیوانه است.

۵۲- در صورتی که قرآن جز اندرز و پند جهانیان و مایه ی بیداری و هوشیاری ایشان نیست.

﴿فَلَا أَقْسِمُ بِمَا تُبْصَرُونَ ﴿٣٨﴾ وَمَا لَا تُبْصَرُونَ ﴿٣٩﴾ إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ ﴿٤٠﴾﴾

[الحاقة: ٣٨ - ٤٠].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۳۸- سوگند می خورم به آنچه می بینید!

۳۹- و سوگند می خورم به آنچه نمی بینید!

۴۰- این (قرآن از سوی خدا آمده است و) گفتاری است (که) از (زبان)

پیغمبر بزرگواری (به نام محمد پخس و تبلیغ می شود).

﴿فَإِذَا بَرَقَ الْبَصَرُ ﴿٧﴾ وَخَسَفَ الْقَمَرُ ﴿٨﴾ وَجُمِعَ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ ﴿٩﴾ يَقُولُ الْإِنْسَانُ

يَوْمَئِذٍ أَيْنَ الْمَفْرُجُ ﴿١٠﴾ كَلَّا لَا وَزَرَ ﴿١١﴾ إِلَىٰ رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمُنْتَقِرُ ﴿١٢﴾﴾ [القيامة: ۷ - ۱۲].

1- (پاسخ ایشان این است): هنگامی که چشمها (از شدت هول و هراس)

سراسیمه و آشفته می شود.

2- و ماه بی نور و روشنایی می گردد.

۳- و خورشید و ماه گردآوری می گردد.

4- انسان در آن روز خواهد گفت: راه گریز کجاست؟ (گریز میسر نیست).

5- خیر! (اصلاً گریزگاهی در میان نیست، و گریز ممکن نیست و)

هیچگونه پناهگاهی وجود ندارد.

6- در آن روز، قرارگاه (بهشت و دوزخ) در دست پروردگار تو است.

﴿وَاتَّبِعُوا مَا تَنَلُوا الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مَلِكٍ سُلَيْمَنٌ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَنٌ

وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَىٰ

الْمَلَائِكَةِ بَبَابِ هَرُوتَ وَمَرْوَتَ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَا إِنَّمَا

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ  
وَزَوْجِهِ ۖ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۖ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا  
يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ ۖ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ  
مِنْ خَلْقٍ وَلَيْسَ مَا شَكَّرُوا بِهِ ۖ أَنفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ  
﴿١٠٢﴾ وَلَوْ أَنَّهُمْ ءَامَنُوا ۖ وَأَتَقَوْا لِمَثُوبَةٍ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ خَيْرٌ لَّوْ كَانُوا  
يَعْلَمُونَ ﴿١٠٣﴾ [البقرة: ١٠٢ - ١٠٣].

١٠٢- و (گروهی از احبار یهود) به آنچه شیاطین صفتان و گناه  
پیشگانسان درباره سلطنت سلیمان (به هم می یافتند و بر مردم) می خواندند،  
باور داشتند و از آن پیروی نمودند. (چه گمان می بردند که سلیمان پیغمبر  
نبوده و بلکه جادوگر بوده است و با نیروی سحر، پریها و پرندهگان و باها را به  
زیر فرمان خویش در آورده است و لذا شاه جادوگر کافری بیش نبوده است). و  
حال آنکه سلیمان هرگز (دست به سحر نیالوده و) کفر نوزیده است و بلکه  
(این) شیاطین صفتان گناه پیشه، کفر ورزیده اند. (زیرا چنین سخنانی را به هم  
بافته و به پیغمبر خدا سلیمان افتراء بسته و به جای دستورات آسمانی به مردم)  
جادو و (خرافات و از آثار بجامانده) آنچه در بابل به دو فرشته هاروت و ماروت  
نازل گردیده بود می آموزند. (دو فرشته ای که طریق سحر کردن را برای  
آشنایی به طرز ابطال آن به مردم یاد می دادند) و به هیچ کس چیزی نمی  
آموختند، مگر اینکه پیشاپیش بدو می گفتند: ما وسیله آزمایش هستیم کافر  
نشو (و آنچه به تو می آموزیم، به آشوب و کفر منتهی می گردد. آن را بشناس

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

و خویشتن را از آن بدور دار. لیکن مردم نصیحت نپذیرفتند و از آموخته هایشان سوء استفاده کردند. از ایشان چیزهایی آموختند (و در راهی از آن استفاده کردند) که با آن میان مرد و همسرش جدایی می افکندند. (آری این شیطان صفتان گناه پیشه، کفر ورزیدند، چون این یاوه گوئی ها و افسانه سرائی های گذشتگان را به هم می بافتند و آن را وسیله آموزش جادو به یهودیان کردند) و حال آنکه با چنین جادویی (خویش) نمی توانند به کسی زیان برسانند مگر اینکه با اجازه و خواست خدا باشد. و آنان قسمت هایی را فرا می گرفتند که برایشان (از لحاظ دنیا و آخرت) زیان داشت و بدیشان سودی نمی رساند. و مسلماً می دانستند هر کسی خریدار اینگونه متاع باشد، بهره ای در آخرت نخواهد داشت. و چه زشت و ناپسند است آنچه خود را بدان فروخته (و آن را پیشه خویشتن ساخته اند) اگر می دانستند (و علم و دانشی می داشتند).

۱۰۳- و اگر آنان ایمان می آوردند و پرهیزگاری می کردند (پروردگار پاداش نیکی به آنان می داد و چنین) پاداشی که نزد خدا (محفوظ) است. بهتر از (افسانه ها و بدنهادیها) است، اگر (علم و دانشی می داشتند و) می دانستند.

﴿وَقَالَ مُوسَىٰ يٰٓفِرْعَوْنُ إِنِّي رَسُولٌ مِّن رَّبِّ الْعٰلَمِينَ ﴿١٠٤﴾ حَقِيقٌ عَلَىٰ أَن لَّا أَقُولُ عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ قَدْ جِئْتُكُم بِبَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَرْسِلْ مَعِيَ بَنِي إِسْرٰٓءِيلَ ﴿١٠٥﴾ قَالَ إِن كُنتَ جِئتَ بِتٰٓيِبَةٍ فٰتٍ بِهَا إِن كُنتَ مِنَ الصّٰدِقِينَ ﴿١٠٦﴾ فَأَلْقَىٰ عَصَاهُ فَإِذَا هِيَ ثُعْبَانٌ مُّبِينٌ ﴿١٠٧﴾ وَنَزَعَ يَدَهُ فَإِذَا



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

هِيَ بِيَضَاءٍ لِلنَّظِيرِينَ ﴿١٠٨﴾ قَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِ فِرْعَوْنَ إِنَّ هَذَا لَسِحْرٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٩﴾ يُرِيدُ أَنْ يُخْرِجَكُمْ مِنْ أَرْضِكُمْ فَمَاذَا تَأْمُرُونَ ﴿١١٠﴾ قَالُوا أَرْجِهْ وَأَخَاهُ وَأَرْسِلْ فِي الْمَدَائِنِ حَاشِرِينَ ﴿١١١﴾ يَا تُؤُوكَ بِكُلِّ سِحْرِ عَلِيمٍ ﴿١١٢﴾ وَجَاءَ السَّحَرَةُ فِرْعَوْنَ قَالُوا إِنَّ لَنَا لَأَجْرًا إِنْ كُنَّا نَحْنُ الْغَالِبِينَ ﴿١١٣﴾ قَالَ نَعَمْ وَإِنَّكُمْ لِمِنَ الْمُقْرَبِينَ ﴿١١٤﴾ قَالُوا يَمُوسَى إِمَّا أَنْ تُلْقَى وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ نَحْنُ الْمُلْقِينَ ﴿١١٥﴾ قَالَ أَلْقُوا فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَأَسْرَبُوهُمْ وَجَاءَ وَبِسِحْرِ عَظِيمٍ ﴿١١٦﴾ وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾ فَغَلِبُوا هنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَغِيرِينَ ﴿١١٩﴾ وَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَجْدِينَ ﴿١٢٠﴾ قَالُوا ءَأَمْتَابِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٢١﴾ رَبِّ مُوسَى وَهَارُونَ ﴿١٢٢﴾ ﴿الأعراف: ١٠٤ - ١٢٢﴾.

١٠٤- موسی گفت: ای فرعون! من فرستاده ای از سوی پروردگار جهانیان هستم (آمده ام تا دعوت او را به تو و درباریان و دیگر مردمان برسانم و همگان را بسوی شریعت او فراخوانم).

١٠٥- سزاوار است که از زبان خدا جز حق نگویم. من از سوی پروردگارتان معجزه بزرگی برای شما دادم (که به روشنی بر حقانیت رسالت من دلالت می نماید) پس بنی اسرائیل را (از زنجیر اسارت و بردگی خود آزاد ساز و آنان را به من واگذار و) همراه من بفرست (تا از سرزمین تو بکوچند و به سرزمین دیگری روند و در آنجا به پرستش خدای یگانه مشغول شوند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۰۶- فرعون گفت: اگر معجزه بزرگ و دلیل سترگی با خودداری، آن را بنمای، اگر از زمره راستگویانی (و خویشان را پیغمبر خدا می دانی).  
۱۰۷- پس موسی فوراً عصای خود را بینداخت، بناگاه بصورت ازدهای آشکاری در آمد (که از حیات کامل برخوردار بود و بدین سو و آن سو می خزید و می جهید).

۱۰۸- و دست خود را (از گریبان) بیرون آورد، بناگاه بینندگان دیدند که (همچون خورشید درخشان و) سفید است.

۱۰۹- (هنگامی که موسی نشانه بزرگ خدا را بنمود) اشراف قوم فرعون (از راه تملق و چاپلوسی با فرعون هماوا شدند و) گفتند: واقعاً این جادوگر ماهری است! (و کاری که می کند معجزه خدایی نیست).

۱۱۰- او می خواهد شما را از سرزمینتان (که مصر است) بیرون کند. چه می اندیشید و چه نظر می دهید؟ (آیا باید در حق او چه کرد؟)

۱۱۱- (سپس به فرعون) گفتند: (عجله مکن و جریان کار) او و برادرش (هارون) را به تاخیر بینداز و (کسانی از لشکریان خود را) به شهرها بفرست تا (جادوگران مجرب را) جمع کنند (و بدینجا گسیل دارند).

۱۱۲- تا همه جادوگران ماهر را (به خدمت تو) بیاورند (و جادوی موسی را باطل و کار او را یکسره سازند و دیگر کسی گول او را نخورد و بدنبال او نرود).  
۱۱۳- جادوگران نزد فرعون آمدند و گفتند: آیا اگر ما پیروز گردیم اجر و پاداش مهمی خواهیم داشت؟

۱۱۴- گفت: آری! و (علاوه از آن) شما از مقربان (درگاه ما) خواهید بود.

۱۱۵- (سپس جادوگران مغرورانه رو به موسی کردند و) گفتند: ای موسی! یا تو (عصای خود را) بینداز یا ما (ریسمانهای خویش را) می اندازیم.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۱۶- موسی گفت: شما (آنچه دارید) بیندازید، هنگامی که (وسائل جادوگری خود را) بینداختند، مردم را چشم بندی کردند و ایشان را به هراس افکندند و جادوی بزرگی از خود نشان دادند.

۱۱۷- به موسی وحی کردیم که عصای خود را بینداز. ناگهان (به صورت اژدهایی درآمد و) به سرعت آنچه را به هم می بافتند (و تزویرهایی را که می نمودند همه را) بلعید.

۱۱۸- پس حق (یعنی صدق موسی) ثابت و ظاهر گردید و آنچه آنان می کردند باطل شد (و پوچ از آب درآمد).

۱۱۹- در آنجا که گرد آمده بودند، فرعون و فرعونیان شکست خوردند و از آنجا به شهر خوار و رسوا برگشتند.

۱۲۰- و جادوگران به سجده افتادند و کرنش کردند.

۱۲۱- گفتند: به پروردگار جهانیان ایمان آوردیم.

۱۲۲- پروردگار موسی و هارون. (یعنی به خدایی ایمان داریم که موسی و هارون به او ایمان دارند).

﴿قَالَ مُوسَىٰ أَتَقُولُونَ لِلْحَقِّ لَمَّا جَاءَكُمْ أَسِحْرٌ هَذَا وَلَا يُفْلِحُ

السَّاحِرُونَ ﴿٧٧﴾﴾. [یونس: ۷۷].

۷۷- موسی گفت: آیا به حق که به سوی شما آمده است، سحر می گوئید؟ آیا این (معجزات) جادو است؟ (اگر جادو است من شما را به مبارزه می طلبم و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
از شما می خواهیم که جادوگران را گرد آورید تا ثابت کنید که این جادو است).  
به هر حال جادوگران پیروز نمی شوند.

﴿ ۷۹ ﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمُ مُوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلقُونَ ﴿ ۸۰ ﴾ فَلَمَّا  
أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحَرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ  
الْمُفْسِدِينَ ﴿ ۸۱ ﴾ وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿ ۸۲ ﴾

[یونس: ۷۹ - ۸۲].

۷۹- فرعون گفت همه جادوگران ماهر و زبردست را به پیش من بیاورید  
(تا کار این دو جادوگر را بسازید).

۸۰- هنگامی که جادوگران گرد آمدند، موسی بدیشان گفت: (هرچه از  
فنون سحر می دانید به کار بندید و) آنچه می توانید بیندازید و بیفکنید (تا  
بینیم).

۸۱- هنگامی که (ریسمانها و عصاهای خود را) انداختند، موسی گفت: آنچه  
ارائه دادید واقعاً جادو است. قطعاً خداوند آن را پوچ و نابود خواهد کرد (و جای  
شگفت نیست، چرا که) خداوند کار تبهکاران را (بقاء و دوام نمی بخشد و)  
شایسته و سودمند نمی گرداند.

۸۲- خداوند با سخنان خود که بر انبیاء نازل می کند حق را پایدار و  
ماندگار می گرداند، هرچند که گناهکاران و بزهکاران نپسندند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ قَالُوا يَا مُوسَىٰ إِمَّا أَنْ تُلْقَىٰ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوْلَٰئِكَ مِنَ الْقِيَامَةِ ۗ قَالَ بَلَىٰ أَلْقُوا فَإِذَا جَاءَهُمْ وَعَصِيَّتُهُمْ تُجِيلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهُ تَسَعَىٰ ﴿٦٦﴾ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَىٰ ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفَ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سِحْرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾ ﴾ [طه: ٦٥ - ٦٩].

٦٥- (جادوگران باد به غیب انداخته) گفتند: ای موسی! آیا تو اول (هنرنمایی خود را می کنی و عصای خود را) می اندازی. یا ما اول (دست به کار شویم و اسباب و ادوات جادوی خویش را) بیندازیم (و کار تو را یکسره سازیم؟).

٦٦- (موسی) گفت: شما اول (شروع کنید و آنچه دارید جلو) بیندازید. (آنان طنابها و عصاهای خود را انداختند. موسی) چنان به نظرش رسید که بر اثر جادوی ایشان، بناگاه طنابها و عصاهای آنان (مار شده اند و می خزند و) تند راه می روند.

٦٧- در این هنگام موسی در درون خود، احساس اندکی هراس کرد.

٦٨- گفتیم: مترس! حتماً تو برتری (و بر آنان چیره می شوی و کارهای باطلشان را شکست خواهی داد).

٦٩- و چیزی را که در دست راست داری بیفکن تا همه ساخته های (مزورانه و شعبدهبازی های مکارانه ی) ایشان را بسرعت ببلعد. چرا که کارهایی را که کرده اند، نیرنگ جادوگر است. و جادوگر هر کجا برود پیروز نمی شود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ قَالَ لَهُم مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْقُونَ ﴿٤٣﴾ فَأَلْقَوْا حِجَابَهُمْ وَعَصِيَّتَهُمْ وَقَالُوا  
بِعِزَّةِ فِرْعَوْنَ إِنَّا لَنَحْنُ الْغَالِبُونَ ﴿٤٤﴾ فَأَلْقَى مُوسَى عَصَاهُ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا  
يَأْفِكُونَ ﴿٤٥﴾ فَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَجِدِينَ ﴿٤٦﴾ قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٤٧﴾ رَبِّ مُوسَى  
وَهَارُونَ ﴿٤٨﴾ ﴾. [الشعراء: ٤٣ - ٤٨].

٤٣- (در روز موعود و در میدان مبارزه، موسی) به جادوگران گفت: آنچه را می خواهید بیفکنید، بیفکنید! (و هر چه در قدرت دارید بنمائید و به میدان آورید).

٤٤- پس جادوگران (با غرور و نخوت) طنابها و عصاهای خود را افکندند و گفتند: به عزت فرعون سوگند که ما قطعاً چیره و پیروزیم!

٤٥- موسی (مهلت نداد و) عصای خود را افکند، ناگهان (اژدهای بزرگی گردید و با سرعت) شروع به بلعیدن ابزارهای دروغین ایشان کرد (و آنها را یکی بعد از دیگری در کام خود فرو برد).

٤٦- جادوگران سجده کنان بر زمین فرو افتادند.

٤٧- گفتند: به پروردگار عالمیان ایمان داریم.

٤٨- به پروردگار موسی و هارون.

﴿ أَقْرَبَتْ السَّاعَةُ وَانْشَقَّ الْقَمَرُ ﴿١﴾ وَإِنْ يَرَوْا آيَةً يُعْرَضُوا وَيَقُولُوا  
سِحْرٌ مُّسْتَمِرٌّ ﴿٢﴾ ﴾. [القمر: ١ - ٢].

1- قیامت هرچه زودتر فرا می رسد، و در آن ماه به دو نیم می گردد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 2- و اگر مشرکان معجزه بزرگی را ببینند از آن رویگردان می گردند و  
 بدان ایمان نمی آورند و می گویند: جادوی گذرا و ناپایداری است.

﴿ فَسَتَذَكَّرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفْوِضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿٤٤﴾ فَوَقَّعَهُ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِإِثْمِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ ﴿٤٥﴾ النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًّا وَعَشِيًّا وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ ﴿٤٦﴾ ﴾. [غافر: ٤٤ - ٤٦].

۴۴- بزودی آنچه من به شما می گویم بخاطر خواهید آورد (و به صدق  
 گفتار من پی خواهید برد). من کار و بار خود را به خدا وامی گذارم و حوالت  
 می دارم. خداوند بندگان را می بیند (و پندار و گفتار و کردارشان را می پاید).  
 ۴۵- خداوند (چنین بنده ی مومنی را تنها نگذاشت و) او را سوء توطئه ها  
 و نیرنگهای ایشان محفوظ و مصون داشت، ولی عذاب بدی خاندان فرعون را  
 در برگرفت.

۴۶- و آن آتش دوزخ است که بامدادان و شامگاهان آنان بدان عرضه می  
 شوند. (این عذاب برزخ ایشان است) و اما روزی که قیامت برپا می شود (خدا  
 به فرشتگان دستور می دهد) خاندان فرعون را به شدیدترین عذاب دچار  
 سازید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ، عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا  
لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٩٧﴾ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ  
وَمَلَائِكَتِهِ وَرُسُلِهِ وَجِبْرِيلَ وَمِيكَالَ فَإِنَّ اللَّهَ عَدُوٌّ لِلْكَافِرِينَ ﴿٩٨﴾﴾  
[البقرة: ٩٧ - ٩٨].

٩٧- (بعضی از آنان می گویند که: چون جبرئیل، دشمن ایشان، قرآن را  
برای محمد می آورد، آنان با او دشمنی می ورزند و کتابش را قبول ندارند. ای  
پیغمبر! بدیشان) بگو: کسی که دشمن جبرئیل باشد (در حقیقت دشمن خدا  
است) زیرا که او به فرمان خدا قرآن را بر قلب تو نازل کرده است (نه اینکه  
خودسرانه دست به چنین امری زده باشد). قرآنی که کتاب های آسمانی  
پیشین را تصدیق می کند، و هدایت و بشارت برای مومنان است.  
٩٨- کسی که دشمن خدا و فرشتگان و فرستادگان او و جبرئیل و  
میکائیل باشد (خداوند دشمن او است). چه خداوند دشمن کافران است.

﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ  
وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٦﴾ تُؤَلِّجُ  
الَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُؤَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ  
مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٣٧﴾ لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ  
مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مِنْهُمْ تَقَنَّةٌ وَيَحَذِّرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ. وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ ﴿٢٨﴾ قُلْ إِنْ تَخَفُوا مَا فِي  
صُدُورِكُمْ أَوْ بُدُوهُ يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٩﴾ يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا  
عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيَحَذِّرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ  
وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ ﴿٣٠﴾ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ  
لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾ قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ ط فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ  
اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ ﴿٣٢﴾ ﴿آل عمران: ٢٦ - ٣٢﴾.

٢٦- بگو: پروردگارا! ای همه چیز از آن تو! تو هر که را بخواهی حکومت  
و دارائی می بخشی و از هر که بخواهی حکومت و دارائی را باز پس می گیری،  
و هر کس را بخواهی عزت و قدرت می دهی و هر کس را بخواهی خوار می  
داری، خوبی در دست تو است و بیگمان تو بر هر چیز توانایی.

٢٧- (بخشی از) شب را جزو روز می گردانی (و بدین سبب شبها کوتاه و  
روزها دراز می گردند) و (بخشی از) روز را جزو شب می گردانی (و لذا روزها  
کوتاه و شبها دراز می شوند) و زنده را از مرده پدید می آوری و مرده را از زنده،  
و به هر کس که بخواهی بدون حساب روزی می بخشی.

٢٨- مومنان نباید مومنان را رها کنند و کافران را به جای ایشان به  
دوستی گیرند، و هر که چنین کند (رابطه ی او با خدا گسسته است و بهره ای)  
وی را در چیزی از (رحمت) خدا نیست - مگر آنکه (ناچار شوید و) خویشان را  
از (اذیت و آزار) ایشان مصون دارید و (به خاطر حفظ جان خود تقیه کنید) - و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
خداوند شما را از (نافرمانی) خود برحذر می دارد و بازگشت (همگان) بسوی او  
است.

۲۹- بگو: اگر آنچه را که در سینه هایتان دارید پنهان سازید یا آشکار  
کنید، خداوند آن را می داند و خداوند آگاه از هر چیزی است که در آسمان ها و  
زمین است، و خداوند بر هر چیزی تواناست.

۳۰- (کسانی که از فرمان پروردگارشان سرپیچی می کنند، بترسند از)  
روزی که هر کسی آنچه را از نیکی انجام داده است حاضر و آماده می بیند (و  
مایه سرور او می شود) و دوست می دارد کاش میان او و آنچه از بدی انجام  
داده است فاصله زیادی می بود (تا دیدار زشت آن را نبیند و به فرجام نامبارک  
آن، دچار عقاب و عذاب نشود)، و خداوند شما را از (نافرمانی) خودش برحذر  
می دارد، و خداوند نسبت به بندگان مهربان است (و با نافرمانی از او، رحمت را  
به زحمت و نعمت را به نعمت تبدیل نکنید).

۳۱- بگو: اگر خدا را دوست می دارید، از من پیروی کنید تا خدا شما را  
دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد، و خداوند آمرزنده مهربان است.

۳۲- بگو: از خدا و از پیغمبر اطاعت و فرمانبرداری کنید، و اگر سرپیچی  
کنند (ایشان به خدا و پیغمبر ایمان ندارند و کافرند و) خداوند کافران را دوست  
نمی دارد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿يَمَعَشَرَ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ أَلَمْ يَأْتِكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ  
ءَايَاتِي وَيُنذِرُونَكُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا قَالُوا شَهِدْنَا عَلَىٰ أَنفُسِنَا وَعَرَّثَهُمُ الْحَيَاةُ  
الدُّنْيَا وَشَهِدُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَنَّهُمْ كَانُوا كَافِرِينَ﴾ [الأنعام: ۱۳۰].

۱۳۰- (در آن روز خداوند بدیشان می گوید: ای جنیان و ای انسانها! آیا پیغمبرانی از خودتان به سوی شما نیامدند و آیات (کتابهای آسمانی) مرا برایتان بازگو نکردند و شما را از رسیدن بدین روز (و روبرو شدن در آن با خدا) بیم ندادند؟ (پس چگونه این روز را فراموش کردید و در تکذیب آن کوشیدید؟ در پاسخ) می گویند: ما علیه خود گواهی می دهیم (و اقرار می کنیم که پیغمبران آمدند و آئین خدا را تبلیغ کردند و ما را از قیامت ترساندند، ولی ما ایشان را تکذیب کردیم و گفتیم: خداوند چیزی را از سوی خود نفرستاده است و جز زندگی این جهان، زندگی دیگری وجود ندارد. آری) زندگی جهان، آنان را گول زد و (به خود مشغول داشت و امروز جز اعتراف چاره ای ندارند) و علیه خود گواهی می دهند (و می گویند) که ایشان کافر بوده اند (و مستحق عذاب جاویدان و خوفناک یزدانند).

﴿قَدْ أَفْتَرْنَا عَلَى اللَّهِ كَذِبًا إِنْ عُدْنَا فِي مِلَّتِكُمْ بَعْدَ إِذْ بَعَثْنَا اللَّهَ مِنهَا وَمَا  
يَكُونُ لَنَا أَنْ نَعُودَ فِيهَا إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّنَا وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا عَلَى اللَّهِ  
تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا أَفْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَالِحِينَ﴾ [الأعراف: ۸۹].

[۸۹].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۸۹- اگر ما به آئین شما درآییم، بعد از آنکه خدا ما را از آن نجات بخشیده است، مسلماً به خدا دروغ بسته ایم (و به گزاف خویشتن را پیروان آئین آسمانی نامیده ایم). ما را نسزد که به آن درآییم، مگر اینکه خدا که پروردگار ما است بخواهد (که هرگز چنین چیزی را هم نخواهد خواست). علم پروردگار ما همه چیز را در برگرفته است (و او با مرحمت و محبتی که نسبت به مومنان دارد، ایمان ما را محفوظ می فرماید. لذا) ما تنها بر خدا توکل داشته (و هم بدو پشت می بندیم). پروردگارا! میان ما و قوم ما به حق داوری کن (حقّی که سنت تو در داوری میان محقین مصلحین و مبطلین مفسدین، بر آن جاری است) و تو بهترین داورانی (چرا که بر همه چیز آگاه و بر هر چیز توانائی).

﴿ وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ

اللَّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢٥﴾ [الأنفال: ۲۵].

۲۵- خویشتن را از بلا و مصیبتی به دور دارید که تنها دامنگیر کسانی نمی گرد که ستم می کنند (بلکه اگر جلو ستمکاران گرفته نشود، خشک و تر به گناه آنان می سوزد) و بدانید که خداوند دارای کیفر سخت و مجازات شدید است.

﴿ أَفَىٰ أَمْرٌ لِلَّهِ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿١﴾ يُنَزِّلُ

الْمَلَائِكَةَ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ أَنْ أَنْذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

أَنَا فَاتَّقُونِ ﴿٢﴾ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ تَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ  
﴿٣﴾. [النحل: ١ - ٣].

1- (ای مشرکان! آنچه خدا به شما در روز قیامت وعده داده است، چون حتمی و قریب الوقوع است، انگار هم اینک برای وقوع آن) فرمان خدا در رسیده است، پس (مسخره کنان نگوئید که اگر راست می گوئید که قیامتی هست از خدا بخواهید هرچه زودتر عذاب آن را بنمایاند! استهزاء کنان) آن را به شتاب مخواهید. (خداوند جهان) منزّه (از او صافی است که مشرکان درباره او بر زبان می رانند، و دو) و برتر از چیزهایی است که (آنان) انباز (خداوند تبارک و تعالی) می سازند.

2- خداوند به دستور خود، فرشتگان را همراه با وحی (آسمانی که حیات بخش انسانهاست) بر هر کس از بندگانش (به نام انبیاء) که خود بخواهد نازل می کند (تا به مردم بیاموزند) که جز من (که آفریننده جهان و جهانیانم) خدائی نیست؛ پس (با انجام حسنات و دوری از سیئات)، از (غضب و عذاب) من بپرهیزید.

3- آسمانها و زمین را به مقتضای حق (و حکمت) آفریده است (نه بیهوده و به گزاف. خداوند) بالاتر از چیزهایی است که (آنان در تصرف امور یا پرستش) انباز (خدا) می سازند.

﴿وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَّسْتُورًا﴾ ﴿٤٥﴾ وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِذَا ذَكَرْتَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

رَبِّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ، وَلَوْ عَلَىٰ أَذْبَرِهِمْ نُورًا ﴿٤٦﴾ مَنُ أَعْلَمُ بِمَا يَسْتَمِعُونَ بِهِ إِذْ يَسْتَمِعُونَ إِلَيْكَ وَإِذْ هُمْ نَجْوَىٰ إِذْ يَقُولُ الظَّالِمُونَ إِن تَتَّبِعُونَ إِلَّا رَجُلًا مَّسْحُورًا ﴿٤٧﴾  
أَنْظُرْ كَيْفَ صَرَبُوا لَكَ الْأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلَا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلًا ﴿٤٨﴾ وَقَالُوا أَإِذَا  
كُنَّا عِظْمًا وَرَفْنَا أَمْ نَحْنُ لَمَبْعُوثُونَ خَلْقًا جَدِيدًا ﴿٤٩﴾ ﴿٥٠﴾ قُلْ كُونُوا حِجَارَةً أَوْ حَدِيدًا  
أَوْ خَلْقًا مِّمَّا يَكْفُرُ فِي صُدُورِكُمْ فَسَيَقُولُونَ مَن يُعِيدُنَا قُلِ الَّذِي فَطَرَكُمْ  
أَوَّلَ مَرَّةٍ فَسَيُنْغِضُونَ إِلَيْكَ رُءُوسَهُمْ وَيَقُولُونَ مَتَىٰ هُوَ قُلْ عَسَىٰ أَنْ يَكُونَ  
قَرِيبًا ﴿٥١﴾ يَوْمَ يَدْعُوكُمْ فَتَسْتَجِيبُونَ بِحَمْدِهِ وَتَظُنُّونَ إِن لَّبِئْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا  
﴿٥٢﴾. [الإسراء: ٤٥ - ٥٢].

۴۵- (ای پیغمبر!) هنگامی که قرآن (ناطق به دلائل حق) راوی خوانی میان تو و آنان که قیامت باور ندارند (و پیوسته دشمن حق و از حقیقت گریزانند) حجاب ناپیدایی قرار می دهیم (تا نور قرآن به دل ایشان بر تو نیندازد و به آنان سودی نرساند).

۴۶- و (چون در ستیزه جویی با حق پافشاری می کنند) بر قلبهایشان پرده ای قرار می دهیم تا قرآن را نفهمند و در گوشهایشان سنگینی ایجاد می کنیم (تا ندای هدایت قرآن را چنانکه باید نشوند و از آن سود نبرند و لذا) هنگامی که پروردگارت را در قرآن به یگانگی یاد می کنی (و خدایان پنداری ایشان را همراه او نام نمبیری) پشت کرده و می گریزند (تا صدای توحید را نشوند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۴۷- ما (از هر کس دیگری) بهتر می دانیم که آنان به چه منظوری در سخنان تو گوش فرا می دهند، هنگامی که پای سخافت می نشینند، و آن زمان که با هم در گوشی صحبت می کنند. آن زمان که ستمکاران (کفر پیشه؟؟؟) (که جادوگران در عقل و هوش او رخنه کرده و آن را مختل ساخته اند).

۴۸- بنگر چگونه برای تو مثلها می زنند و (گاه کاهن، گاه مجنون، وقتی شاعر، و زمانی ساحرت می گویند) از این رو آنان گمراه گشته و نمی توانند راهی (به سوی حق) پیدا کنند.

۴۹- و (اینان و منکران دیگر رستاخیز) می گویند: آیا هنگامی که ما استخوانی (پوسیده) و تکه هایی خشکیده (و از هم پاشیده) شدیم مگر دیگر باره آفرینش تازه ای خواهیم یافت (و زندگی دوباره پیدا خواهیم کرد؟!)

۵۰- بگو: شما سنگ باشید (که بهیچوجه قابلیت پذیرش حیات را ندارد) و یا آهن باشد (که از سنگ محکمتر است).

۵۱- یا اینکه (جز آن دو) چیزی دیگر باشید که در نظرتان (از این هم) سخت تر است (و از قابلیت پذیرش حیات دورتر، باز خدا می تواند به پیکرتان جان بدمد و زندگی مجد بازگرداند. آنان شگفت زده خواهند گفت: چه کسی ما را باز می گرداند؟ بگو: آن خدایی که نخستین بار شما را آفرید پس از آن، سر را به سویت (به عنوان استمزاء) تکان م ی دهند ولی گویند: چه زمانی این (معاد) خواهد بود؟ بگو: شاید که نزدیک باشد.

۵۲- (این بازگشت به حیات مجدد) روزی خواهد بود که خدا شما را از گورهایتان (برای گردهم آئی در محشر) فرا می خواند و شما (فرمان او را) با حمد و سپاسی پاسخ می گوئید و گمان می برید که در (دنیا) جز مدت اندکی ماندگار نبوده اید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾ وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا تُكِنُّ صُدُورُهُمْ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴿٧٤﴾ وَمَا مِنْ غَائِبَةٍ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴿٧٥﴾ ﴾. [النمل: ٧٣ - ٧٥].

۷۳- پروردگارت نسبت به مردم لطف و کرم دارد (و هرچه زودتر تازیانه عذاب را بر سرشان فرو می آورد، و بلکه کیفرشان را به تاخیر می اندازد) ولی بیشتر آنان سپاسگذاری نمی کنند (و الطاف و مراحم خدا را نادیده می گیرند).  
۷۴- پروردگارت محققاً آگاه است از چیزهایی که سینه هایشان در خود نهان می دارند، و از چیزهایی که ایشان آشکار می سازند.  
۷۵- هیچ نهفته ای در آسمانها و زمین نیست مگر اینکه (خدا از آن آگاه است و ثبت و ضبط) در کتاب آشکاری است.

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾ ﴾. [الأحزاب: ٧٠ - ٧١].

۷۰- ای مومنان از خدا بترسید (و خویشان را با انجام خوبی ها و دوری از بدیها در عذاب او در امان دارید) و سخن حق و درست بگوئید.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۷۱- در نتیجه خدا (توفیق خیرتان می دهد و) اعمالتان را ؟؟؟؟ می کند و گناهانتان را می بخشاید، اصلاً هر که از خدا و پیغمبرش فرمانبرداری کند، قطعاً به پیروزی و کامیابی بزرگی است می یابد.

﴿ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ، قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظْمَ وَهِيَ رَمِيمٌ ﴿٧٨﴾  
قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ ﴿٧٩﴾ الَّذِي جَعَلَ  
لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقَدُونَ ﴿٨٠﴾ أَوَلَيْسَ الَّذِي خَلَقَ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِقَدِيرٍ عَلَىٰ أَنْ يَخْلُقَ مِثْلَهُمْ بَلَىٰ وَهُوَ الْخَلَّاقُ الْعَلِيمُ ﴿٨١﴾  
إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ، كُنْ فَيَكُونُ ﴿٨٢﴾ فَسَبِّحْنَا الَّذِي  
بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٨٣﴾. [یس: ۷۸ - ۸۳].

۷۸- برای ما مثال می زند و آفرینش خود را (از خاک) فراموش می کند و می گوید: چه کسی می تواند این استخوانهای را که پوسیده و فرسوده اند زنده گرداند؟!

۷۹- بگو: کسی آنها را زنده می گرداند که آنها را نخستین بار (از نیستی به هستی آورده است و آنها را بدون الگو و مدل) آفریده است، و او پس آگاه از (احوال و اوضاع) چگونگی و ویژگی همه آفریدگاه است.

۸۰- آن کسی که از درخت سبز، برای شما آتش بیافریده است، و شما با آن آتش روشن می کنید. (او که قادر بر رستخیز انرژی ها است، قادر بر برانگیختن مردگان و باز گرداندن به زندگی دوباره ایشان است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۸۱- آیا کسی که آسمانها و زمین را آفریده است، قدرت ندارد (انسانهای خاک شده را دوباره) چگونه خودشان بیافریند؟ آری (می تواند چنین کند) چرا که او آفریدگار بس آگاه و داناست.

۸۲- هرگاه خدا چیزی را بخواهد که بشود کار او تنها این است که خطاب بدان بگوید: بشو! آن هم می شود.

۸۳- او پاک است خداوندی که مالکیت و حاکمیت همه چیز در دست او است، و شما به سوی او برگرداند می شود (و هب حساب و کتابتان رسیدگی می گردد).

﴿ وَلَئِن سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّيهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَتُ رَحْمَتِهِ ۗ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٣٨﴾ قُلْ يَتَقَوَّمُوا عَمَلُوا عَلَى مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَمِلْتُ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٣٩﴾ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَيَحِلُّ عَلَيْهِ عَذَابٌ مُقِيمٌ ﴿٤٠﴾ ﴾ [الزمر: ۳۸ - ۴۰].

۳۸- اگر از مشرکان بپرسی چه کسی آسمانها و زمین را آفریده است؟ خواهند گفت: خدا، بگو: آیا چیزهایی را که بجز خدا بفریاد می خوانید چنین می بینید که اگر خدا بخواهد زبان و گزندی به من برساند، آنها بتوانند آن زیان و گزند خداوندی را برطرف سازند؟ و یا اگر خدا بخواهد لطف و مرحمتی در حق

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 من روا دارد، آنها بتوانند جلو لطف و مرحمتش را بگیرند و آن را باز دارد؟ بگو:  
 خدا مرا بس است. توکل کنندگان تنها بر او تکیه و توکل می کنند و بس.  
 ۳۹- بگو: ای قوم من! شما بر موضع خود باشید و هرچه در توان دارید  
 انجام دهید، من نیز در راه خود ثابت قدم هستم و به وظیفه خود عمل می  
 کنم، اما خواهید دانست.  
 ۴۰- (خواهید دانست که) چه کسی عذاب خوارکننده (دنیا) به سراغ او  
 خواهد آمد و خوار و رسوایش خواهد کرد، و (به دنبال آن) عذاب جاویدان  
 (آخرت) گریبانگش می گردد.

﴿وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُونَ الْقُرْآنَ فَلَمَّا حَضَرُوهُ قَالُوا أَنصتُوا فَلَمَّا قُضِيَ وَلَّوْا إِلَىٰ قَوْمِهِمْ مُنذِرِينَ ﴿٣٩﴾ قَالُوا يَا قَوْمَنَا إِنَّا سَمِعْنَا كِتَابًا أُنزِلَ مِن بَعْدِ مُوسَىٰ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ يَهْدِي إِلَىٰ الْحَقِّ وَإِلَىٰ طَرِيقِ مُسْتَقِيمٍ ﴿٤٠﴾ يَا قَوْمَنَا أَجِيبُوا دَاعِيَ اللَّهِ وَآمِنُوا بِهِ، يَعْفِرَ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَيَجْرِمَكُمْ مِّنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿٤١﴾ وَمَنْ لَا يُجِبْ دَاعِيَ اللَّهِ فَلَيْسَ بِمُعْجِزٍ فِي الْأَرْضِ وَلَيْسَ لَهُ مِن دُونِهِ أَوْلِيَاءُ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٤٢﴾﴾. [الأحقاف: ۲۹ - ۳۲].

۲۹- (ای پیغمبر! خاطرنشان ساز) زمانی را که گروهی از جنیان را به سوی  
 تو روانه کردیم تا قرآن را بشنوند هنگامی که حاضر آمدند، به یکدیگر گفتند:

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
خاموش باشید و گوش فرا دهید. هنگامی که تلاوت قرآن، به پایان آمد به  
عنوان مبلغان و دعوت کنندگان (همچنان خود، به آئین آسمانی) به سوی  
قوم خود برگشتند.

۳۰- اینان گفتند: ای قوم ما! ما به کتابی گوش فرا دادیم که بعد از موسی  
فرستاده شده است و کتابهای پیش از خود را تصدیق می کند (و هماهنگ با  
کتابهای آسمانی پیشین است) و به سوی حق رهنمود می کند و به راه راست  
راه می نماید.

۳۱- ای قوم ما! سخنان فراخواننده الهی را بپذیرید و به او ایمان بیاورید.  
تا خدا گناهانتان را ببامرزد و شما را در پناه خویش (محفوظ و مصون از عذاب  
سخت آخرت) دارد.

۳۲- هر کسی هم سخنان فراخواننده الهی را نپذیرد، نمی تواند خدای را  
از دستیابی به خود در زمین ناتوان کند (و خویشان را از چنگال عذاب الهی پناه  
دهد و از دست انتقام او بگریزد)، و برای او جز خدا هیچ ولی و یاورى نیست.  
چنین کسانی در گمراهی آشکاری هستند.

﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾ وَيَبْقَى وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴿٢٧﴾ فَيَأْتِي ءَالَآءَ  
رَبِّكُمْ تُكَذِّبَانِ ﴿٢٨﴾ يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ ﴿٢٩﴾ فَيَأْتِي  
ءَالَآءَ رَبِّكُمْ تُكَذِّبَانِ ﴿٣٠﴾ سَنَفَعُ لَكُمْ أَيُّهُ الثَّقَلَانِ ﴿٣١﴾ فَيَأْتِي ءَالَآءَ رَبِّكُمْ  
تُكَذِّبَانِ ﴿٣٢﴾ يَمَعَشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَن تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَنِ ﴿٣٣﴾ فَيَأْتِي ءَالَآءَ رَبِّكُمْ تُكَذِّبَانِ ﴿٣٤﴾﴾

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شَوْطُ مَنْ نَرٍ وَنَحَّاسٍ فَلَا تَنْصِرَانِ ﴿٣٥﴾ فَيَأْتِي ٱلْآءِ رَبِّكُمَا  
تُكذِّبَانِ ﴿٣٦﴾ [الرحمن: ٢٦ - ٣٦].

٢٦- همه چیزها و همه کسانی که بر روی زمین هستند، دستخوش فنا می گردند.

٢٧- و تنها ذات پروردگار با عظمت و ارجمند تو می ماند و بس.

٢٨- پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب می کنید و انکار می نمائید؟!

٢٩- همه چیزها و همه کسانی که در آسمانها و زمینند (به زبان حال یا قال، روزی و نیاز خود را) از خدا درخواست می کنند. او پیوسته دست اندر کار کاری است.

٣٠- پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!

٣١- ای پریها و انسانها! به حساب شما خواهیم پرداخت.

٣٢- پس کدامیک از نعمتهای پروردگار خود را انکار و تکذیب می کنید؟!

٣٣- ای گروه پریها و انسانها! اگر می توانید از نواحی آسمان و زمین بگذرید، و لیکن نمی توانید بگذرید مگر با قدرت عظیم (مادی و معنوی).

٣٤- پس کدامیک از نعمتهای پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!

٣٥- آتش بی دود و میس گداخته به سوی شما روانه می گردد و بر سر شما ریخته می شود، شما همدیگر را نمی توانید یاری بدهید.

٣٦- پس کدامین نعمت پروردگارتان را تکذیب و انکار می کنید؟!

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلِيمٌ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ اللَّهُ الْخَلِيقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾﴾. [الحشر: ٢١ - ٢٤].

۲۱- اگر ما این قرآن را برای کوهی فرو می فرستادیم، کوه را از ترس خدا، کرنش کنان و شکافته می دیدی! ما این مثالها را برای مردمان بیان می داریم، شاید که ایشان بیندیشند (و با دید بینا و بینش آگاه به آیات قرآنی بنگرند و دل سنگین خود را با برق قرآن منفجر و آن را به تکان و لرزه آورند).  
۲۲- خدا کسی است که جز او پروردگار و معبودی نیست، آگاه از جهان نهان و آشکار است (ناپیدا و پیدا در برابر دانشش یکسان است) او دارای مرحمت عامه (در این جهان، در حق همگان) و دارای مرحمت خاصه (در آن جهان نسبت به مومنان) است.

۲۳- خدا کسی است که جز او پروردگار و معبودی نیست. او فرمانروا، منزله، بی عیب و نقص، امان دهنده و ??? بخشنده، محافظ و مراقب، قدرتمند

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 چیره، بزرگوار و شکوهمند، والامقام و فرازمند است. خداوند دور و فرا از  
 چیزهایی است که انباز او می کنند.  
 ۲۴- او خداوندی است که طراح هستی و آفریدگار آن از نیتی و صورتگر  
 جهان است. دارای نامهای نیک و زیبا است چیزهایی که در آسمانها و زمین  
 هستند، تسبیح و تقدیس او می گویند، و او چیره کار بجا است.

﴿سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى ۱ الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى ۲ وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى ۳ وَالَّذِي  
 أَخْرَجَ الْمَرْعَى ۴ فَجَعَلَهُ غُثَاءً أَحْوَى ۵ سَنُقَرِّبُكَ فَلَا تَنْسَى ۶ إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّهُ  
 يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى ۷ وَيُخَوِّفُكَ لِلْيُسْرَى ۸ فَذَكَرْ إِنَّ نَفْعَتِ الذِّكْرِى ۹ سَيَذَكُرُ  
 مَنْ يَخْشَى ۱۰ وَيَنْجِنُهَا الْأَسْفَى ۱۱ الَّذِي يَصِلَى النَّارَ الْكُبْرَى ۱۲ ثُمَّ لَا يَمُوتُ فِيهَا  
 وَلَا يَحْيَى ۱۳ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ۱۴ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ۱۵ بَلْ تُؤَثِّرُونَ الْحَيَاةَ  
 الدُّنْيَا ۱۶ وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى ۱۷ إِنَّ هَذَا لَفِي الصُّحُفِ الْأُولَى ۱۸ صُحُفِ  
 إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى ۱۹﴾ [الأعلى: ۱ - ۱۹].

- ۱ - تسبیح و تقدیس کن پروردگار والامقام خود را.
- ۲ - همان خداوندی که (چیزها را) می آفریند و پس (آنها را) هماهنگ  
 می کند (و) می آراید.
- ۳ - خداوندی که اندازه گیری می کند (هر چیزی را) آنگونه که شایسته و  
 بایسته است می آفریند، و آنگاه آن را به کاری) رهنمود می نماید (که باید  
 بکند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۴ - خداوندی که چراگاه را (برای تغذیه جانداران از زمین می رویاند و) و بیرون می آورد.

۵ - پس آن را خشک و سیاه می گرداند.

۶ - ما قرآن را بر تو خواهیم خواند و به تو خواهیم آموخت، و تو دیگر آن را فراموش نخواهی کرد.

۷ - مگر چیزی را که خدا بخواهد قطعاً او آشکارا و نهان را می داند (چنین خدایی نگاهبان قرآن است و آنچه مورد نیاز بشر بوده و هست از طریق وحی قرآن به تو می رساند، و چیزی را در این زمینه فروگذار نمی کند).

۸ - ما تو را برای شریعت ساده و آسان (ائین اسلام) آماده می سازیم (و کارهای خیری را برای تو آسان می نمائیم و در انجام آنها توفیقت می دهیم).

۹ - اگر پند و اندرز سودمند باشد، و اندرز بده.

۱۰ - کسی که (احسان مسئولیت می کند و از خدا) می ترسد. پند و اندرز خواهد گرفت.

۱۱ - بدبخت ترین فرد (پند و اندرز را کنار خواهد گذاشت و) و از آن دوری خواهد گزید.

۱۲ - آن کسی که داخل عظیم ترین (و هولناک ترین) آتش خواهد شد و بدان خواهد سوخت.

۱۳ - سپس در آن آتش (برای همیشه می ماند و) می میرد (و آسوده می گردد) و نه زنده (بشمار می آید و حالتی که در آن است زندگی نامیده) می شود.

۱۴ - قطعاً رستگار می گردد کسی که خویشان را (از کثافت کفر و معاصی) پاکیزه دارد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۵ - و نام پروردگار خود را ببرد و نماز بگذارد و فروتنی کند.

۱۶ - بلکه (بنا به سرشت انسانی) زندگی دنیا را (که محسوس و نقد است، بر زندگی آخرت که نامحسوس و نسیه است) ترجیح می دهید و بر میگزینید.

۱۷ - در حالی که آخرت (از دنیا) بهتر و پاینده تر است (عاقل چرا باید فانی و گذرا بر باقی و پایان ترجیح دهد)؟

۱۸ - این (چیزها منحصر به این کتاب آسمانی نیست، بلکه) در کتابی پیشین (نیز آمده و) بوده است.

۱۹ - (از جمله در) کابهای ابراهیم و موسی.

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ﴿١٦٥﴾ إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوْا الْعَذَابَ وَتَقَطَعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ ﴿١٦٦﴾ وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّا كَرِهْنَا فَنَتَّبِعُوا مَنَّهُمْ كَمَا تَبَرَّءُوا مِنَّا كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ ﴿١٦٧﴾ وَمَا هُمْ بِخَارِجِينَ مِنَ النَّارِ ﴿١٦٧﴾﴾. [البقرة: ۱۶۵ - ۱۶۷].

۱۶۵ - برخی از مردم هستند که غیر از خدا، خدا گونه هایی بر می گزینند و آنان را همچون خدا دوست می دارند و کسانی که ایمان آورده اند خدا را سخت دوست می دارند (و بالاتر از هر چیز بدو عشق می ورزند). آنان که ستم

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
می کنند اگر می شد عذابی را مشاهده نمایند که هنگام (رستاخیز) می بینند،  
(می فهمند که) قدرت و عظمت همه از آن خداست و خدا دارای عذاب سختی  
است.

۱۶۶- در آن هنگام که (رستاخیز فرا می رسد و پیروان سرگشته از ؟؟؟؟  
گمراه کنند می خواهند که رستگارشان سازند و) رهبران از پیروان خود بیزاری  
می جویند (و نسبت به آن اظهار ناشناسی و بیگانگی می کنند) و عذاب را  
مشاهده می نمایند، و روابط (و پیوندهای مودت و محبتی که در دنیا میانشان  
بود) گسیخته می گردد (و دستشان از همه جا کوتاه می شود).

۱۶۷- و (در این موقع) پیروان می گویند: کاش بازگستی (به دنیا) می  
داشتیم تا از آنان بیزاری جوئیم همانگونه که آنان (امروزه) ما بیزاری جستند (و  
نا آشنایمان نامیدند. آری) این چنین خداوند کردارهایشان را بگونه حسرت زا و  
اندوهباری نشان ایشان می دهد، و آنان هرگز از آتش (دوزخ) بیرون نخواهند  
آمد.

﴿سَكُنْ فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ  
يُنزَلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ ﴿١٥١﴾  
﴾. [آل عمران: ۱۵۱].

۱۵۱- در دل‌های کافران رعب و هراس خواهیم انداخت، از آن رو که  
چیزهایی را انباز خدا ساخته اند که خداوند دلیل و برهانی (بر حقانیت آنها) فرو  
نفرستاده است، و جایگاه آنان آتش (دوزخ) است. و جایگاه ستمکاران چه بد  
جایگاهی است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ  
الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٤٣﴾ فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا  
عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ  
مُبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾ فَقُطِعَ دَائِرُ الْقَوْمِ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ  
﴿٤٥﴾﴾ [الأنعام: ٤٣ - ٤٥].

۴۳- آنان چرا نباید هنگامی که به عذاب ما گرفتار می آیند، خشوع و خضوع کند (و بیدار شوند و اندرز گیرند و تضرع و زاری دست دعا به سوی باری بلند کنند و آمرزش خواهند؟) ولی دلپایشان سخت شده است و (نرود میخ آهنین بر سنگ! و علاوه از قساوت قلب) اهریمن (هم) اعمالی را که انجام می دهند برایشان آراسته و پیراسته است.

۴۴- که هنگامی که آنان فراموش کردند آنچه را که بدان متذکر و متعظ شده بودند (و آزمون ناداری و بیماری کارگر نیفتاد) (و آزمون دیگری جهت بیدار ایشان بکار بردیم) (و درهای همه چیز (از نعمتها) را به رویشان گشودیم تا آنگاه که کاملاً در فراخی نعمت غوطه ور شدند) (و بدانچه بدیشان داده شد شاد و مسرور گشتند) (و باده ثروت و قدرت ایشان را گرفت و سرمست و مغرور شدند و ناشکری کردند) (و ما بناگاه ایشان را بگرفتیم) (و به عذاب خود مبتلا کردیم) و آنان مایوس و متحیر ماندند (و به سوی نجات راه نبردند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۴۵- (بدین ترتیب) نسل ستمکاران ریشه کن شد و ستایش تنها پروردگار جهانیان را سزااست (که با فقمت و نعمت مردمان را تربیت می کند، و روی زمین را از فساد ظالمان پاک می سازد).

﴿إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَتَىٰ مَعَكُمْ فَتَبَيَّنُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَلرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٢﴾ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ شَاقُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ، وَمَن يُشَاقِقِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَإِنَّ لَهُ عَذَابًا شَدِيدًا الْعُقَابِ ﴿١٣﴾ ذَلِكَ كَمَا فُذِّقْتُمْ وَلَكِنَّ لِّلْكَافِرِينَ عَذَابَ النَّارِ ﴿١٤﴾﴾ [الأنفال: ۱۲ - ۱۴].

۱۲- (ای مومنان! به یاد آورید) زمانی را که پروردگار تو به فرشتگان وحی کرد که من با شمایم پس مومنان را تقویت و ثابت قدم بدارید. (و من هم) به دلهای کافران خوب و هراس خواهم انداخت. (به مومنان الهام کنید): سرهای آنان را بزنید (و از هم بشکافید که بر گردنهای ناپاکشان سنگینی می کند) و دستهای ایشان را ببرید (پنجه هایشان را پی کنید).

13- این (پشتیبانی از مومنان و رسوا کردن کافران) بدان خاطر است که کافران با خدا و پیغمبرش بستیزد (او در خور عذاب است و هرچه زودتر خدا او را گرفتار مجازات دردناک در دنیا و آخرت خواهد کرد) چه خدا دارای عقاب شدید است (همانگونه که دارای رحمت وسیع است).

14- این (عذاب و عقاب دنیوی، بعضی شکست و گریز در برابر مومنان) را بچشید و بدانید که عذاب دوزخ برای کافران (بجای خود باقی) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَفْلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ ﴿٤٢﴾ مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْقَدْتَهُمْ هَوَاءَهُمْ ﴿٤٣﴾ ﴾. [ابراهيم: ٤٢ - ٤٣].

۴۲- (ای پیغمبر!) گمان مبر که خدا از کارهایی که ستمگران می کنند بی خبر است (نه، بلکه مجازات) آنان را به روزی حواله می کند که چشمها در آن (از خوف و هراس چیزهایی که می بیند) باز می نماید.

۴۳- (ستمگران همچون اسیران، از هراس) سرهای خود را بالا گرفته و یک راست (به سوی ندا دهنده) می شتابند و چشمانشان (از مشاهده این همه عذاب هراسناک) فرو بسته نمی شود و دلپایشان (فرو می تپد از عقل و فهم و اندیشه) تهی می گردد.

﴿ وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيمًا ﴿٢٥﴾ وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ﴿٢٦﴾ وَأَوْرَثَكُمْ أَرْضَهُمْ وَدِينَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ وَأَرْضًا لَمْ تَطْعُوهَا وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا ﴿٢٧﴾ ﴾. [الأحزاب: ٢٥ - ٢٧].

۲۵- خداوند کافران را با دلی لبریز از خشمو غم بازگرداند. در حالی که به هیچ یک از نتایجی که در نظر (داشتند نرسیده) بودند. خداوند (در این میدان)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 مومنان را (با طوفان باد و ارسال فرشتگان) از جنگ بی نیاز ساخت و خداوند  
 نیرومند و چیره است.

۲۶- خداوند کسانی از اهل کتاب (بنی قریظه) را که احزاب را پشتیبانی  
 کرده بودند از؟؟؟ هایشان پایین کشید، و به دلهایشان ترس و هراس انداخت  
 (و کارشان به جایی رسید که) گروهی را کشتند و گروهی را اسیر کردند.  
 ۲۷- و زمینها و خانه هایشان و دارائی آنان، همچین زمینی را که هرگز  
 بدان گام ننهاده بودید، به چنگ شما انداخت، بیگمان خداوند بر هر چیزی توانا  
 است.

﴿ وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ فَزِعُوا فَلَا فَوْتَ وَأُخِذُوا مِنْ مَّكَانٍ قَرِيبٍ ﴿٥١﴾ وَقَالُوا  
 ءَامَنَّا بِهِ وَأَنَّىٰ لَهُمُ التَّنَاطُشُ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٥٢﴾ وَقَدْ كَفَرُوا بِهِ مِنْ  
 قَبْلُ وَيَقْدِفُونَ بِالْغَيْبِ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٥٣﴾ وَحِيلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ  
 كَمَا فُعِلَ بِأَشْيَاعِهِمْ مِّن قَبْلُ إِنَّهُمْ كَانُوا فِي شَكٍّ مُّبِينٍ ﴿٥٤﴾ ﴾ [سبأ: ۵۱ - ۵۴].  
 ۵۱- اگر برایت ممکن بود ببینی (حال ستمگران را) در آن دم که به  
 وحشت می افتند و راه گریزی ندارند و اصلاً مهلتی بدیشان داده نمی شود، و  
 از مکان و نزدیکی گرفتار (و روانه آتش) می گردند (صحنه هراس انگیزی را  
 خواهی دید که انسان را از آن بر خورد می لرزد و بیتاب می شود).  
 ۵۲- و (به هنگام گرفتار شدن در چنگال مجازات الهی) خواهند گفت: به  
 (حق) ایمان داریم، آنان چگونه می توانند از فاصله دور (از جهان که جای

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

پذیرش ایمان و مزرعه آخرت بود) سهل و ساده حق را فراچنگ آورند (و از مزایای ایمان بدان برخوردار شوند؟)

۵۳- و حال اینکه قبلاً (در زمان حیات که از عقل و اختیار و اراده برخوردار بوده اند) حق را نپذیرفته اند، و بلکه دورا دور به همان غیب نسبت‌های ناروایی زده اند (و نبوت و قیامت و بهشت و دوزخ بالاخره جهان ماوراء طبیعت را به تمسخر گرفته اند).

۵۴- میان ایشان و آنچه آرزو دارند (که پذیرش ایمان ایشان و نجات از عذاب است) جدایی افکنده می شود همانگونه که با گروه‌های همسان و همکیش آنان قبلاً چنین عمل شده است آخر ایشان (در جهان) سراپا در شک بوده اند. (و زندگی را پیوسته باطن و گمان به سر برده اند و اینک چنین سرنوشتی باید داشته باشند).

۱ - ﴿يَسَّ ۱﴾ وَالْقُرَّانَ الْحَكِيمَ ۲﴾ إِنَّكَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ ۳﴾ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ۴﴾ تَنْزِيلَ الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ۵﴾ لِنُنذِرَ قَوْمًا مَّا أُنذِرَ ءَابَاؤَهُمْ فَهُمْ غَافِلُونَ ۶﴾ لَقَدْ حَقَّ الْقَوْلُ عَلَىٰ أَكْثَرِهِمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۷﴾ إِنَّا جَعَلْنَا فِيهَا آعْنَاقَهُمْ آغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ ۸﴾ وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ۹﴾ وَسَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۱۰﴾ إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ الْغَيْبَ فَبَشِّرْهُ بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ ۱۱﴾ إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْمَوْتِ وَنَكَتُبُ مَا قَدَّمُوا وَءَاثَرَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ

﴿۱۲﴾ [یس: ۱ - ۱۲].

- ۱- یا، سین.
- ۲- سوگند به قرآن حکیم.
- ۳- قطعاً تو از زمره فرستادگان (یزدان) هستی.
- ۴- و بر راه راست (خدانشناسی) قرار دادی (که دین اسلام است).
- ۵- (این قرآن را) فرو فرستاده است خداوند چیره و مهربان.
- ۶- (آن را برای تو فرو فرستاده است) تا قومی را بیم دهی که پدران و نیاکان (نزدیک) ایشان (توسط پیغمبران) بیم داده نشده اند. و به همین علت است که غافل و بی خبر (از قانون آسمانی نسبت به خدا و خود و مردمان) هستند.
- ۷- (ایشان مستحق عذاب گشته اند و) سخت (خدا مبنی بر پرکران جهنم از چنین افرادی) درباره بیشتر آنان به حقیقت پیوسته است، و آنان دیگر ایمان نمی آورند.
- ۸- ما به گردنهایشان غلهایی می اندازیم که تا چانه هایشان می رسد و سرهای ایشان (بر اثر آن) رو به بالا نگاه داشته می شود (و نه می توانند به زیر پاهای خود بنگرند، و نه می توانند سرهایشان را بدین سو و آن سو حرکت دهند).
- ۹- ما در پیش روی آنان سدی، در پشت سر ایشان سدی قرار داده ایم (و لذا به کسانی می مانند که در میان دو سد، گیر کرده باشند، و



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- پیش رو و پشت سر خود را مشاهده نکنند) و بدین وسیله جلو  
چشمان ایشان را گرفته ایم و دیگر نمی بینند.
- ۱۰ - چه آنان را بترسانی و چه ایشان را نترسانی، برایشان یکسان است  
ایمان نمی آورند.
- ۱۱ - تو تنها کسی را می ترسانی (و یا بیم دادند بدو سود می رسانی) که  
از قرآن پیروی کند و پنهانی از (خداوند) مهربان هراس داشته باشد.  
چنین کسی را به گذشت و پاداش ارشمنید مژده بده.
- ۱۲ - ما خودمان مردگان را زنده می گردانیم و چیزهایی را که (در دنیا)  
پیشاپیش فرستاده اند و (کارهایی را که کرده اند، و همچنین)  
چیزهایی را که (در آن) بر جای نهاده اند (و کارهایی را که نکرده اند،  
ثبت و ضبط می کنیم) و می نویسیم، و ما همه چیز را در کتاب  
اشکار (لوح محفوظ) سرشماری می نماییم و می نگاریم.

﴿يَوْمَ تَرْجُفُ الرَّاجِفَةُ ﴿٦﴾ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ ﴿٧﴾ قُلُوبٌ يَوْمَئِذٍ وَاجِفَةٌ ﴿٨﴾  
أَبْصَرُهَا خَشِيعَةٌ ﴿٩﴾ يَقُولُونَ أَيْنَا لَمَرْدُودُونَ فِي الْحَافِرَةِ ﴿١٠﴾ أَيْنَا كُنَّا عِظْمًا  
مُخْرَجَةً ﴿١١﴾ قَالُوا تِلْكَ إِذَا كَرَّ خَاسِرَةٌ ﴿١٢﴾ فَإِنَّمَا هِيَ زَجْرَةٌ وَاحِدَةٌ ﴿١٣﴾ فَإِذَا هُمْ  
بِالسَّاهِرَةِ ﴿١٤﴾﴾. [النازعات: ٦ - ١٤].

۶- (رستاخیز و قیامت برپا گردد) در آن روزی که (نفخه اول در صور  
دمیده می شود) و زلزله ای در می گیرد (و دنیا خراب می گردد و همگان می  
میرند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۷- پس (نفسه دوم، در صور دمیده می شود و زلزله نخستین) زلزله دیگری به به دنبال خواهد داشت (که مردگان زنده می گردند و رستاخیز و قیامت آغاز می شود و جهان ابدی آغاز می گردد).

۸- دلهایی در آن روز تپان و پریشان می گردند.

۹- و چشمانشان فرو افتاده و فروخفته می گردد.

۱۰- (اینان در دنیا) می گفتند: آیا ما دوباره (زنده می گردیم) و به زندگی

بازگردانده می شویم؟!

۱۱- آیا وقتی که استخوانهای پوسیده و فرسوده ای خواهیم شد (به

زندگی بازگردانده می شویم؟)

۱۲- (تمسخرکنان) می گفتند: این (بازگشت به زندگی دوباره، اگر انجام

پذیر گردد) در این صورت بازگشت زیانبار و زیان بخش خواهد بود! (و ما هرگز

از این زیانها نخواهیم کرد، چنین کاری ممکن نیست).

۱۳- (بازگشت آنان چندان مشکل نیست) تنها صدایی (از صور) بر می

خیزد و بازگشت انجام می پذیرد.

۱۴- ناگهان همگان (به پا می خیزند و) در دشت پهناور و سفید محشر

آماده می شوند.

﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبِتُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا﴾ [النازعات: ۴۶].

۴۶- روزی که آنان برپایی رستاخیز را می بینند (چنین احساس می کنند

که در جهان) گوئی جز شامگاهی یا چاشتگاهی از آن درنگ نکرده اند و بسر

نبرده اند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصَلِّيهِمْ نَارًا كُفْرًا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَلَتْهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا ﴾ [النساء: ۵۶].

۵۶- بیگمان کسانی که آیات و دلائل ما را انکار کرده و انبیاء ما را تکذیب نموده اند، بالاخره ایشان را به آتش شگفتی وارد می گردانیم و بدان می سوزیم. هر زمان که پوستهای (بدن) آنان بریان و سوخته شود. پوستهای دیگری بجای آن قرار می دهیم تا (چشش درد، مستمر باشد و) مزه عذاب را بچشند. خداوند، توانا (بر عذاب منکران و کافران و) حکیم است (و از روی حکمت کیفر می دهد).

﴿ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ قَدْ ضَلُّوا ضَلَالًا بَعِيدًا ﴾ [النساء: ۱۶۷ - ۱۶۸].

۱۶۷- بیگمان کسانی که راه کفر را در پیش گرفته اند و (دیگران را با تهدید یا تبلیغ) از راه خدا باز داشته اند (و نافع دخول مردم به دین خدا شده اند، فرسنگها از حق دور گشته اند و) بسیار گمراه شده اند.  
۱۶۸- بیگمان کسانی که راه کفر را در پیش گرفته اند و ستم ورزیده اند (مادام که بر کفر ماندگار باشند) خداوند ایشان را نمی بخشد و آنان را به راهی (که راه نجات و بهشت باشد) هدایت نخواهد کرد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ إِنَّمَا جَزَاؤُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِّنْ خَلْفٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ذَلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي الدُّنْيَا وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٣٣﴾ إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِن قَبْلِ أَنْ تَقْدِرُوا عَلَيْهِمْ فَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣٤﴾ يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوَ أَنَّ لَهُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا وَمِثْلَهُ مَعَهُ لَيَفْتَدُوا بِهِ مِنْ عَذَابِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَا نُقِيلَ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿٣٦﴾ يُرِيدُونَ أَنْ يُخْرِجُوا مِنَ النَّارِ وَمَا هُمْ بِمُخْرِجِينَ مِنْهَا وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّقِيمٌ ﴿٣٧﴾ ﴾

[المائدة: ٣٣ - ٣٧].

٣٣- کیفر کسانی که (بر حکومت اسلامی می شورند و بر احکام شریعت می تازند و بدین وسیله) با خدا و پیغمبرش می جنگند، و در روی زمین (به تهدید امنیت مردم و سلب حقوق انسانها، مثلاً از راه راهزنی و غارت کاروانها) دست به فساد می زنند، این است که (در برابر کشتن مردم) کشته شوند، یا (در برابر کشتن مردم و غصب اموال) بدار زده شوند، یا (در برابر راهزنی و غصب اموال، تنها) دست و پای آن در جهت عکس یکدیگر بریده شود و یا اینکه (در

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

برابر قطع طریق و تمدید، تنها) از جایی به جایی تبعید گردند و یا زندانی شوند. این رسوایی آنان در دنیا است. و برای ایشان در آخرت مجازات بزرگی است.

۳۴- مگر کسانی (از این محاربین با حکومت اسلامی و راهزنان و مفسدانی) که پیش از دست یافتن شما بر آنان از کرده خود پشیمان شوند و توبه کنند (که مجازات مذکور یزدان از آنان سلب، ولی حقوق مردمان بجای خود باقی می ماند). چه بدانید که خداوند دارای مغفرت و رحمت فراوان است (و توبه کاران را می بخشد و بدیشان رحم می کند).

۳۵- ای مومنان از خدا بترسید و (از اوامر او اطاعت کنید و از نواهی او اجتناب ورزید) و برای تقرب به خدا وسیله بجوئید. (که عبارت از طاعت و عبادت و اعمال شایسته و بایسته است) و در راه او جهاد کنید تا اینکه رستگار شوید.

۳۶- بیگمان اگر همه آنچه در زمین است و همانند آن مال کافران باشد و (یکایک آنان در آخرت) آن را برای نجات خود از عذاب روز قیامت بپردازند و بخواهند خویشان را بدان بازخرید کنند، از ایشان پذیرفته نمی گردد (و راهی برای نجاتشان وجود ندارد) و دارای عذاب دردناکی می باشند.

۳۷- آنان پیوسته می خواهند از آتش دوزخ بیرون بیایند، ولی ایشان نمی توانند از آن بیرون بیایند، و دارای عذاب دائم و مستمرند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهَا مِنْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا ﴿٢٩﴾ ﴾ [الكهف: ٢٩].

٢٩- بگو: حق (همان چیزی است که) از سوی پروردگارتان (آمده) است (و من آن را با خود آورده ام و برنامه من و همه مومنان است) پس هر کس که می خواهد (بدان) ایمان بیاورد و هر کس می خواهد (بدان) کافر شود. ما برای ستمگران آتشی را آماده کرده ایم (از هر طرف ایشان را احاطه می کند (و سرا پرده آنان را در بر می گیرد، و اگر در آن آتش سوزان) فریاد برآورند (که آب) با آبی همچون فلز گداخته به فریادشان رسند که چهره ها را بریان می کند! چه بد نوشابه ای! و چه زشت منزلی!

﴿ وَعَرَضْنَا جَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ لِلْكَافِرِينَ عَرْضًا ﴿١٠٠﴾ الَّذِينَ كَانَتْ أَعْيُنُهُمْ فِي غِطَاءٍ عَنْ ذِكْرِي وَكَانُوا لَا يَسْتَطِيعُونَ سَمْعًا ﴿١٠١﴾ أَفَحَسِبَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنْ يَتَّخِذُوا عِبَادِي مِنْ دُونِي أَوْلِيَاءَ إِنَّا أَعَدْنَا جَهَنَّمَ لِلْكَافِرِينَ نُزُلًا ﴿١٠٢﴾ قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ﴿١٠٣﴾ الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَّهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا ﴿١٠٤﴾ أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ وَلِقَائِهِمْ فَحَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزَنًا ﴿١٠٥﴾ ذَلِكَ جَزَاءُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِمَا كَفَرُوا وَاتَّخَذُوا آيَاتِي وَرُسُلِي هُزُوًا ﴿١٠٦﴾ ﴾ [الكهف: ١٠٠-١٠٦].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۰۰- و در آن روز، دوزخ را به طرز شگفتی به کافران نشان می دهیم (و ایشان را در آن گرد می آوریم).

۱۰۱- کافرانی که چشمانشان از (دیدن) آیات (خواندنی و دیدنی) من در پرده بوده و توان شنیدن (فرمان یزدان) را نداشته اند (و از نیروی بینایی و شنوایی برای درک حقائق و رسیدن به سعادت استفاده نکرده اند).

۱۰۲- آیا کافران گمان می برند که بجز من، بندگان مرا (نیز اگر) سرور و سرپرست خود گیرند (و معبود و مسجود خویش دانند، بدیشان سود می رسانند؟) ما دوزخ را برای پذیرایی از کافران آماده کرده ایم.

۱۰۳- (ای پیغمبر! به کافران) بگو: آیا شما را از زیانکارترین مردم آگاه سازیم؟

۱۰۴- آنان کسانی که تلاش و تکاپوشان (به سبب تباهی عقیده و باورشان) در زندگی دنیا هدر می رود (و بی سود می شود) و خود گمان می برند که به بهترین وجه کار نیک می کنند (و طاعت و عبادت شرک آلودشان موجب رستگاریشان می شود).

۱۰۵- آنان کسانی که به آیات (قرآنی و دلائل قدرت) پروردگارشان و ملاقات او (در جهان دیگر، برای حساب و کتاب) بی باور و کافرند، و در نتیجه اعمالشان باطل و هدر می رود، و در روز رستاخیز ارزشی برای ایشان قائل نمی شویم (و قدر منزلتی در پیشگاه ما نخواهند داشت)

۱۰۶- (حال و احوال ایشان) همانگونه است (که بیان کردیم)، و به سبب کفر ورزیدنشان به خاطر مسخره کردن آیاتم و پیغمبرانم توسط ایشان، سزای آنان دوزخ است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ هَذَانِ حَصَمَانِ أَحْضَمُوا فِي رَبِّهِمْ ۖ فَالَّذِينَ كَفَرُوا قُطِعَتْ لَهُمْ  
ثِيَابٌ مِنْ نَارٍ يُصَبُّ مِنْ فَوْقِ رُءُوسِهِمُ الْحَمِيمُ ﴿١٩﴾ يُصْهَرُ بِهِ مَا فِي بُطُونِهِمْ  
وَالْجُلُودُ ﴿٢٠﴾ وَهُمْ مَقْلَعُونَ مِنْ حديدٍ ﴿٢١﴾ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا مِنْ  
غَمٍّ أَعِيدُوا فِيهَا وَذُقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿٢٢﴾ ﴾. [الحج: ١٩ - ٢٢].

١٩- اینان که دو دسته مقابل هم (مردمان به نام مومنان و کافران) می باشند. (در آیه های متعدد ذکری از ایشان رفته است) درباره (ذات و صفات) خدا به جدال پرداخته اند و به کشمکش نشستند، کسانی که کافرانند، خداوند برایشان آتش دوزخ را تهیه دیده، و انگار آتش آن (جامه هایی) است که به تن آنان چسبیده بوده (و) برای آنان از آتش بریده (و دوخته) شده است. (علاوه بر آن) از بالای سرهایشان (بر آنان) آب بسیار گرم و سوزان ریخته می شود.

٢٠- (این آب جوشان آن چنان در بدنشان نفوذ می کند که) آنچه در درونشان است بدن گداخته و ذوب می گردد، و هم پوستهایشان.

٢١- و تازیانه هایی از آهن برای (زدن و سرکوبی) ایشان (آماده شده) است.

٢٢- هر زمانی که دوزخیان بخواهند خویشتن را از غم و اندوه عظیم آتش برهانند بدن برگردانده شوند (آمرانه بدیشان گفته می شود) بچشید عذاب سوزان را.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴿١٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿١٨﴾ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ ﴿١٩﴾ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ ﴿٢٠﴾ فَإِذَا نُفِخَ فِي الصُّورِ فَلَا أَنْسَابَ بَيْنَهُمْ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَتَسَاءَلُونَ ﴿٢١﴾ فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ، فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٢٢﴾ وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ، فَأُولَٰئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ فِي جَهَنَّمَ خَالِدُونَ ﴿٢٣﴾ تَلْفَحُ وُجُوهُهُمُ النَّارَ وَهُمْ فِيهَا كَالِحُونَ ﴿٢٤﴾ أَلَمْ تَكُنْ أَتِنَىٰ لِنَارٍ عَلِيمٌ فَأُنقِذُ بِنَارِكُمُ الْيَهُودَ وَالنَّصَارَىٰ مِمَّا رَبَّنَا غَلَبَتْ عَلَيْهِمْ أَشْقَاتًا وَكُنَّا قَوْمًا ضَالِّينَ ﴿٢٥﴾ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْهَا فَإِنْ عُدْنَا فَإِنَّا ظَالِمُونَ ﴿٢٦﴾ قَالَ أَحْسِرُوا فِيهَا وَلَا تُكَلِّمُونَ ﴿٢٧﴾ إِنَّهُ كَانَ فَرِيقٌ مِّنْ عِبَادِي يَقُولُونَ رَبَّنَا ءَامَنَّا فَأَعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ﴿٢٨﴾ فَاتَّخَذْتُمُوهُمْ سَخِرِيًّا حَتَّىٰ أَنْسَوَكُمُ ذِكْرِي وَكُنْتُمْ مِنْهُمْ تَضْحَكُونَ ﴿٢٩﴾ إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٣٠﴾ قُلْ كَمْ لِيئْتُمْ فِي الْأَرْضِ عَدَدَ سِنِينَ ﴿٣١﴾ قَالُوا لَيْتَنَّا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمِ فَسَلَىٰ الْعَادِينَ ﴿٣٢﴾ قُلْ إِنْ لَيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا لَّوْ أَنَا كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٣٣﴾ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٤﴾ فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

رَبُّ الْعَرْشِ الْكَبِيرِ ﴿١١٦﴾ وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّحِيمِينَ ﴿١١٨﴾. [المؤمنون: ٩٧ - ١١٨].

۹۷- (در عین حال خود را به خدا بسپار) و بگو: پروردگارا! خویشتن را از وسوسه های اهریمنان (و تحریکات ایشان به انجام گناهان) در پناه تومی دارم.

۹۸- و خویشتن را در پناه تو می دارم از اینکه با من (در اعمال و اقوال و سایر احوال) گرد آیند (و مرا از تو غافل نمایند).

۹۹- (کافران به راه غلط خود ادامه می دهند) و زمانی که مرگ یک یاز آنان فرا می رسد، می گوید: پروردگارا! مرا (به دنیا) بازگردانید.

۱۰۰- تا اینکه کار شایسته ای بکنم و فرصتهایی را که از دست داده ام جبران نمایم، نه! (هرگز راه بازگشتی وجود ندارد). این سخنی است که او بر زبان می راند (و اگر به فرض به زندگی دنیا برگردد، باز به همان برنامه و روش خود ادامه می دهد). در پیش روی ایشان جهان برزخ است تا روزی که برانگیخته می شوند (و دوباره زنده می گردند و برای سعادت سرمدی یا شقاوت ابدی به صحرای محشر گسیل می شوند).

۱۰۱- هنگامی که (برای بار دوم) در صور دمیده شود. هیچگونه خویشاوندی و نسبتی در میان آنان نمی ماند (چرا که هر کس در اندیشه نجات خویشتن است) و در آن روز از همدیگر نمی پرسند (زیرا در جهان دیگر انتساب به فلان شخص یا طایفه و قبیله کارگشا نیست و در آن دم همه از یکدیگر گریزانند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۰۲- کسانی که سنجیده ها (اعمال و اقوال دنیوی) ایشان، سنگین و ارزشمند شود (و در ترازوی خدا وزن و اجری داشته باشد)، اینان قطعاً رستگارند.

۱۰۳- و کسانی که سنجیده های (اعمال و اقوال دنیوی) ایشان، سبک و بی ارزش باشد اینان (عمر خود را باخته و) خویشان را زیانمند نموده اند و در دوزخ جاودانه خواهند ماند.

۱۰۴- شعله های آتش دوزخ صورتهای ایشان را فرا می گیرد و آنان در میان آن چهره در هم کشیده (پیشان و نادان) بسر می برند.

۱۰۵- (خداوند خطاب بدیشان می گوید: ) مگر آیات من بر شما خوانده نمی شد و شما آنها را دروغ می نامیدید؟!

۱۰۶- در پاسخ می گویند: پروردگارا! بدبختی ما (که ناشی از انجام معاصی بود) بر ما چیره گشته بود، ما مردمان گمراهی بودیم.

۱۰۷- پروردگارا! ما را از آتش دوزخ بیرون بیاور، و اگر (بعد از این، به کفر و عصیان و انجام گناهان) برگشتیم، ما ستمگر خواهیم بود (و مستحق هرگونه عذابی).

۱۰۸- (خداوند بدیشان) می گوید: بترکید در آن! و با من سخن مگوئید.

۱۰۹- (مگر فراموش کرده اید، در دنیا) گروهی از بندگان من می گفتند: پروردگارا! ایمان آورده ایم، پس ما را ببخش و بر ما رحم فرما، و تو بهترین رحم کنندگان هستی.

۱۱۰- شما ایشان را به باد تمسخر می گرفتید، تا آنجا که سرگرم شدن به تمسخر ایشان، ذکر و عبادت مرا از یادتان برده بود، و کارتان همیشه خندیدن بدانان بود و بس.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۱۱- من امروز به خاطر صبوری که کرده اند و پایمردی و استقامتی که (در برابر آن همه استهزاء) نشان داده اند، پاداششان داده ام (و در بهشت جایگزینشان کرده ام) و آنان به مقصود رسیدگان و رستگارانند.  
۱۱۲- (خداوند بدیشان) می گوید: چند در روی زمین زیسته و ماندگار بوده اید؟!

۱۱۳- می گویند: روزی یا بخشی از روزی! (ما که سخت گرفتار عذابیم، پاسخ درستی نمی توانیم بدهیم) پس از کسانی بپرسی که قادر به شمارش هستند.

۱۱۴- (خداوند بدیشان) می گوید: جز مدت کمی (در زمین) ماندگار نبوده اید. اگر شما کمترین آگاهی و دانش می داشتید (در دنیا متوجه این می شدید).  
۱۱۵- آیا گمان برده اید که ما شما را بیهوده آفریده ایم و (حکمت و فلسفه ای در آفرینش شما نیست، این است که به فساد پرداخته اید؟ و چنین انگاشته اید که) به سوی ما (برای حساب و کتاب) برگردانده نمی شوید.  
۱۱۶- خداوندی که فرمانروای راستین است و هیچ معبودی جز او نیست و صاحب عرش عظیم است، برتر از آن است (که جهان هستی را بیهوده و بی هدف آفریده باشد).

۱۱۷- هر کس که با خدا، معبود دیگری را به فریاد خواند و مسلماً هیچ دلیلی بر حقانیت آن نخواهد داشت حساب او با خداست قطعاً کافران رستگار نمی گردند، (و بلکه مومنان رستگار می شوند).

۱۱۸- بگو: پروردگارا! (گناهانم را) ببخشای و (به من مرحمت فرمای، چرا که تو بهترین مهربانانی).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ أَفَمَن كَانَ مُؤْمِنًا كَمَن كَانَ فَاسِقًا لَا يَسْتَوُونَ ﴿١٨﴾ أَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ جَنَّاتُ الْمَأْوَى نُزُلًا بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٩﴾ وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَأْوَاهُمُ النَّارُ كُلَّمَا أَرَادُوا أَن يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا وَقِيلَ لَهُمْ ذُوقُوا عَذَابَ النَّارِ الَّتِي كُنتُمْ بِهِ تَكْذِبُونَ ﴿٢٠﴾ ﴾ [السجدة: ١٨ - ٢٠].

١٨- آیا کسی که مومن بوده است، همچون کسی است که فاسق بوده است؟! (نه، هرگز! این دو برابر نیستند).

١٩- اما کسانی که ایمان آورده اند و کارهای شایسته انجام داده اند، باغهای بهشت که جای زندگی است، از آن ایشان خواهد بود، به عنوان محل پذیرائی (خدا از ایشان) در برابر کارهایی که (در دنیا) انجام می داده اند.

٢٠- و اما کسانی که (از فرمان خدا و اطاعت از او) بدر رفته (و راه کفر در پیش گرفته اند) جایگاه ایشان آتش دوزخ است. هر زمان که بخواهند از آن برد آیند. ایشان بدانجا بازگردانده می شوند و بدیشان گفته می شود: بچشید عذاب آتشی را که آن را دروغ می پنداشتید!

﴿ وَالصَّافَّاتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالزَّجْرَاتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَالتَّلِيَّاتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾ إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَّحِدٌ ﴿٤﴾ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشْرِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾ لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيُقَذَّفُونَ مِّنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُورًا وَهُمْ عَذَابٌ وَأَصِيبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا مَنْ خَطِفَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ، شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾ فَاسْتَفِيهِمْ أَهْمٌ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَن خَلَقْنَا إِنَّا  
خَلَقْنَاهُمْ مِن طِينٍ لَّازِبٍ ﴿١١﴾ [الصافات: ١ - ١١].

- ١ - قسم به آنان که (در مقام عبودیت و اقیاد) محکم صف کشیده اند!
- ٢ - و قسم به آنان که سخت باز می دارند!
- ٣ - و قسم به آنان که پیپی (آیات خدا) را تلاوت می کنند!
- ٤ - قطعاً معبود شما یکی است (نه بیشتر).
- ٥ - آن کسی که خداوند آسمانها و زمین و همه چیزهایی است که در میان آن دو قرار دارد. و خداوند مشرقها است.
- ٦ - ما نزدیکترین (به شما) را با زینت ستارگان آراسته ایم.
- ٧ - ما آن را از هر شیطان متمرودی، کاملاً حفظ کرده ایم.
- ٨ - آنان نمی توانند به گروه والامقام (و صدرنشینان عالم را ملکوت، که فرشتگان کبارند) دزدکی گوش فرادهند (و اسرار غیب را بشنوند) چرا که از هر سو به سویشان (تیرهای شهاب) نشانه می رود.
- ٩ - آنان سخت (به عقب رانده می شوند و از صحنه آسمان) طرد می گردند. و عذاب به تمام و کمالی (در دنیا) و دائمی و سرمدی (در آخرت) دارند.
- ١٠ - اما از آنان هر که با سرعت استراق سمعی کند، فوراً آذرخش سوراخ کننده (جو آسمان و بدن آن شیطان) بدنبال او روان می گردد (وی را می سوزاند و نابودش می گرداند).
- ١١ - (به منکران بعث و قیامت بگو و) از ایشان پرس و جو کن که آیا آفرینش (دوباره) ایشان سخت تر و دشوارتر است یا آفرینش (آسمانها و زمین و فرشتگان و سایر) چیزهایی که آفریده ایم؟ ما که ایشان را از گل چسبیده

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ناچیزی (در؟؟؟ خلقت) آفریده ایم (و بر آفرینش آنان توانا بوده ایم لذا سهل و  
 ساده ایشان را باز آفرینش می کنیم و مشکلی در این امر نمی بینیم).

﴿إِنَّ الْمُجْرِمِينَ فِي عَذَابٍ جَهَنَّمَ خَالِدُونَ﴾ (۷۴) لَا يُفْتَرُ عَنْهُمْ وَهُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ  
 ﴿۷۵﴾ وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا هُمُ الظَّالِمِينَ ﴿۷۶﴾ وَنَادُوا يَمَتَّكَ لِيَقْضِ عَلَيْنَا رَبُّكَ  
 قَالَ إِنَّكُمْ مَنكُوتٌ ﴿۷۷﴾ لَقَدْ حَسَّنَّا لَكُمُ بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَكُمْ لِلْحَقِّ كَرِهُونَ ﴿۷۸﴾ أَمْ  
 أَتْرَمُوا أَمْراً فَإِنَّا مُبْرِمُونَ ﴿۷۹﴾ أَمْ يَحْسَبُونَ أَنَّا لَا نَسْمَعُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ بَلَىٰ وَرُسُلْنَا  
 لَدَيْهِمْ يَكْفُورُونَ ﴿۸۰﴾. [الزخرف: ۷۴ - ۸۰].

۷۴- بزهکارانه، جاودانه در عذاب دوزخ می مانند.

۷۵- عذابشان کاسته نمی گردد و سبک نمی شود، و آنان در میان عذاب،  
 اندوهناک و نومید و خاموش می ماند.

۷۶- ما بدیشان ستم نکرده ایم (که آنان را بدین عذاب گرفتار ساخته ایم)  
 و لیکن خودشان به خویشتن ستم کرده اند.

۷۷- آنان فریاد می زنند: ای مالک ((از فرشتگان آتش) پروردگارت ما را  
 بمیراند و نابودمان گرداند (تا بیش از این رنج نبریم و از این عذاب دردناک  
 آسوده شدیم. او بدیشان) می گوید: شما (اینجا) می مانید (و مرگ و میر و  
 نیستی و نابودی در کار نیست).

۷۸- (خداوند بدیشان پیام می دهد که) ما حق را برای شما آوردیم (و  
 توسط پیغمبران برایتان فرو فرستادیم) ولی اکثر شما حق را نپسندیدند و آن را  
 دشمن داشتید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۷۹- بلکه، آنان تصمیم محکمی (بر توطئه قتل محمد) گرفتند و ما نیز اراده محکم و تغییر ناپذیری گرفتیم (درباره مجازات سخت و کیفر دادنشان در دنیا و آخرت).

۸۰- آیا گمان می برند که ما اسرار پنهانی و سخنان در گوشه آنان را نمی شنویم؟! آری (ما آگاه از راز و رمز ایشان و شنوای نجوای آنان بوده و) گذشته از این فرشتگان مامور ما در کنارشان حاضر و بر اعمالشان ناظرند (همه کردار و گفتارشان را) می نویسند و ثبت و ضبط می کنند.

﴿حَمَّ ۱﴾ وَالْكِتَابِ الْمُبِينِ ﴿۲﴾ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةٍ مُبَارَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنذِرِينَ ﴿۳﴾ فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ ﴿۴﴾ أَمْرًا مِّنْ عِنْدِنَا إِنَّا كُنَّا مُرْسِلِينَ ﴿۵﴾ رَحْمَةً مِّنْ رَبِّكَ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿۶﴾ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا إِن كُنْتُمْ مُوقِنِينَ ﴿۷﴾ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ رَبُّكُمْ وَرَبُّ آبَائِكُمُ الْأَوَّلِينَ ﴿۸﴾ بَلْ هُمْ فِي شَكٍّ يَلْعَبُونَ ﴿۹﴾ فَأَرْسَلْنَا يَوْمَ تَأْتِي السَّمَاءُ بِدُخَانٍ مُّبِينٍ ﴿۱۰﴾ يَغْشَى النَّاسَ هَذَا عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿۱۱﴾ رَبَّنَا اكْشِفْ عَنَّا الْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ ﴿۱۲﴾ أَتَىٰ لَهُمُ الذِّكْرَىٰ وَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولٌ مُّبِينٌ ﴿۱۳﴾ ثُمَّ تَوَلَّوْا عَنْهُ وَقَالُوا مُعَلَّمٌ مَّجْنُونٌ ﴿۱۴﴾ إِنَّا كَاشِفُو الْعَذَابِ قَلِيلًا إِنَّكُمْ عَائِدُونَ ﴿۱۵﴾ يَوْمَ نَبْطِشُ الْبَطْشَةَ الْكُبْرَىٰ إِنَّا مُنْتَقِمُونَ ﴿۱۶﴾ ﴿[الدخان: ۱ -

۱۶].



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱ -ح. میم.

۲ -سوگند به قرآن! که روشن و روشنگر است.

۳ -ما قرآن را در شب پر خیر و برکتی فرو فرستاده ایم. ما همواره بیم دهنده (کافران و مشرکان و ظالمان، با ارسال پیغمبر به سویشان) بوده ایم (و کتابی برایشان فرو فرستاده ایم. این قرآن هم آخرین حلقه از این سلسله است).

۴ -در این شب مبارک، هرگونه کار حکیمانه ای (که انسان را به حقیقت آشنا و به سعادت برساند، و او از باطل و شقاوت دور گرداند، از سوی خدا) بیان و مقرر گشته است.

۵ -کار و باری که از سوی ما صادر و بدان دستور داده شده است (و در قرآن برای انسانها روانه گشته است) ما فرستنده (محمد و همه انبیاء و قرآن و همه کتابهای آسمانی) بوده ایم.

۶ -این کار) به خاطر رحمتی از سوی پروردگارت (در حق انسانها) است خدا شنوا و آگاه است.

۷ -پروردگار تو) که پروردگار آسمانها و زمین و همه چیزهایی است که در میان آن دو است. اگر شما طالب یقین و باورید (به این که خدا آفریدگار شما روزی رسان بندگان، و به زیر فرمان کشانده خورشید و ماه است).

۸ -حز او خدایی نیست. و او است که زنده می گرداند و می میراند. و پروردگار شما و پروردگار پدران و نیاکان پیشین شما است.

۹ -اصلاً مشرکان (درباره رسالت و دعوت آسمانی) در شک و تردیدند و (آن را و کلاً زندگی را به بازی می گیرند).

۱۰ - منتظر روزی باش که آسمان زود آشکار را پدیدار می کند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۱ - دودی که تمام مردم را فرا می گیرد، این همان عذاب دردناک عظیم است.

۱۲ - (مردم رو به درگاه خدا می کنند و می گویند: پروردگارا! عذاب را از ما برطرف گردان، ما ایمان آورده ایم (و به اشتباهات خود پی برده ایم).

۱۳ - کی بیداری برای آنان فایده ای دارد؟ قبلاً که پیغمبری (یا رسالتی روشن و معجزاتی دال بر صداقتش، و زبان گویا و) بیانگر (قوانین سرنوشت ساز و سعادت بخش) به پیش آنان آمده بوده است.

۱۴ - سپس از او رویگردان شدند و گفتند: او دیوانه ای (است این مطلب توسط دیگران بدو) آموخته شده است.

۱۵ - اگر مدت اندکی عذاب را از شما بدور داریم (و به دنیا برگردانیم) قطعاً شما (به کفر و شرک و فسق و فجور خود) بر می گردید.

۱۶ - روزی سخت بر آنان می تازیم (و با چنین یورش تندی) آنان را به مجازات می رسانیم.

﴿إِنَّ شَجَرَتَ الزَّقُّومِ ﴿٤٣﴾ طَعَامُ الْآثِمِ ﴿٤٤﴾ كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي  
الْبُطُونِ ﴿٤٥﴾ كَغَلِيِّ الْحَمِيمِ ﴿٤٦﴾ خَذُوهُ فَأَعْتَلُوهُ إِلَىٰ سَوَاءِ الْجَحِيمِ ﴿٤٧﴾ ثُمَّ  
صَبُّوا فَوْقَ رَأْسِهِ مِنْ عَذَابِ الْحَمِيمِ ﴿٤٨﴾ ذُقْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ  
الْكَرِيمُ ﴿٤٩﴾ إِنَّ هَذَا مَا كُنْتُمْ بِهِ تَمْتَرُونَ ﴿٥٠﴾﴾ [الدخان: ۴۳ - ۵۰].

۴۳ و ۴۴ - قطعاً درخت زقوم، خوراک گناهکاران است.

۴۵ - همچون فلز گداخته در شکمها می جوشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۴۶- جوششی همچون آب گرم و داغ.

۴۷- (به ماموران دوزخ فرمان داده می شود:) این کافر فاجر را بگیرد و به میان دوزخ پرتابش کنید.

۴۸- سپس بر سر او آب جوشان بریزید (تا بر عذاب او دردش افزوده گردد).

۴۹- بچش که تو زوردار و بزرگواری!

۵۰- این (عذابی که هم اینک می بینید و لمسش می کنید) همان چیزی است که پیوسته درباره آن شک و تردید می کردید.

﴿وَلِكُلِّ أَفَّاكٍ أَثِيمٍ ﴿٧﴾ يَسْمَعُ آيَاتِ اللَّهِ تُنَلَّىٰ عَلَيْهِ ثُمَّ يَصِرُ مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿٨﴾ وَإِذَا عَلِمَ مِنْ آيَاتِنَا شَيْئًا اتَّخَذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ ﴿٩﴾ مَن وَّرَآئِهِم جَهَنَّمُ وَلَا يُغْنِي عَنْهُمْ مَا كَسَبُوا شَيْئًا وَلَا مَا اتَّخَذُوا مِن دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ ﴿١٠﴾ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠﴾﴾ [الجاتية: ۷ - ۱۰].

۷- وای بر هر کسی که دروغپرداز و بدهکار باشد!

۸- آن کسی که پیوسته آیات خدا را می شنود که بر او خوانده می شود (و از وعده و وعید، بیم دادن و امید دادن، امر و نهی، و پند و اندرز، صحبت می دارد، اما او) پس از آن از روی تکبر (بر کفر و مخالفت با حق انعام گناه) اصرار می ورزد؛ انگار آیه های خدا را نشنیده است! (حال که چنین است) پس او را به عذاب بس دردناکی مژده بده.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۹- هنگامی که چیزی از آیات ما را فرا می گیرد آن را به تمسخر می گیرد و مایه استهزاء می گرداند! این چنین کسانی عذاب بزرگ و خوار کننده ای دارند.

۱۰- رویاروی آنان دوزخ است، آنچه (از مال و جاه دنیا) بدست آورده اند و کسانی که سوای خداوند بعنوان اولیاء برگزیده اند، اصلاً به حالشان سودی نمی رساند (و از دوزخ نمی رهند) و عذاب بس بزرگی دارند.

﴿ وَقَالَ قَرِينُهُ هَذَا مَا لَدَىٰ عِتِيدٍ ﴿٢٣﴾ أَلْقِيَا فِي جَهَنَّمَ كُلَّ كَفَّارٍ عَنِيدٍ ﴿٢٤﴾ مَتَّاعٍ  
لِّلْخَيْرِ مُعْتَدٍ مُّرِيبٍ ﴿٢٥﴾ الَّذِي جَعَلَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَأَلْقِيَاهُ فِي الْعَذَابِ الشَّدِيدِ  
﴿٢٦﴾ قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا أَطَعَيْتُهُ وَلَكِن كَان فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ ﴿٢٧﴾ قَالَ لَا تَخْصِمُوا  
لَدَىٰ وَقَدْ قَدَمْتُ إِلَيْكُمْ بِالْوَعِيدِ ﴿٢٨﴾ مَا يُبَدِّلُ الْقَوْلَ لَدَىٰ وَمَا أَنَا بِظَلَمٍ لِّلْعَبِيدِ ﴿٢٩﴾  
يَوْمَ نَقُولُ لِحَٰجَتِهِمْ هَلْ أَمْتَلَأْتِ وَتَقُولُ هَلْ مِنْ مَزِيدٍ ﴿٣٠﴾ ﴿ق: ٢٣ - ٣٠﴾.

۲۳- فرشته همدم او می گوید، اینها چیزهایی است که در پیش من آماده است (و من آنها را ثبت و ضبط کرده ام. پروردگارا! خود دانی که برابر اینها در حق او چکار می کنی).

۲۴- (خدا به دو فرشته مامور ثبت و ضبط اعمال دستور می دهد: هر کافر سرکش و کینه توزی را به دوزخ بیندازید!

۲۵- آن کسی را که سخت از انجام کارهای نیک دست بازداشت (و دیگران را) نیز از انجام خوبی ها بازداشته است و متجاوز (از حدود احکام الهی)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

و متعدی (به حقوق دیگران) بوده است، و (در دین خود) شک داشته است (و دیگران را نیز؟؟؟ به دین) به شک انداخته است و بدبین کرده است.

۲۶- آن کسی که با خدا، معبود دیگری را برگزیده است. پس او را به عذاب سخت (دوزخ) بیندازید.

۲۷- (شیطانی که در دنیا پیوسته) همدم او (بوده است) می گوید: پروردگارا! من او را به طغیان و سرکش (از فرمان یزدان) و افراشته ام، بلکه او خود در گمراهی ژرف (و دور از ساحل نجاتی) بوده است.

۲۸- خدا می فرماید: در پیشگاه من ستیزه نکنید. من پیش از این شما را (از این سرنوشت شوم) بیم داده بودم.

۲۹- سخن من (مبنی بر عذاب دادن کافران و نعمت رساندن به مومنان) تغییرناپذیر است و دگرگون نمی شود. و من کمترین ستمی به بندگان نمی کنم.

۳۰- روزی به دوزخ خواهیم گفت: آیا پر شده ای؟ (قطعاً که پر شده ای و ما به وعده خود وفا کرده ایم). و دوزخ می گوید: مگر افزون بر این هم هست؟!

﴿ أَكْفَارَكُمْ خَيْرٌ مِّنْ أَوْلِيَّتِكُمْ أَمْ لَكُمْ بَرَاءَةٌ فِي الزُّبُرِ ۚ ﴿٤٣﴾ أَمْ يَقُولُونَ نَحْنُ جَمِيعٌ مُّنْتَصِرُونَ ۚ ﴿٤٤﴾ سَيَهْمُ الْجَمْعُ وَيُولُونَ الدُّبُرَ ۚ ﴿٤٥﴾ بَلِ السَّاعَةُ مَوْعِدُهُمْ وَالسَّاعَةُ أَدْهَىٰ وَأَمَرٌ ۚ ﴿٤٦﴾ إِنَّ الْمُجْرِمِينَ فِي ضَلَالٍ وَسُعُرٍ ۚ ﴿٤٧﴾ يَوْمَ يُسْحَبُونَ فِي النَّارِ عَلَىٰ وُجُوهِهِمْ ذُوقُوا مَسَّ سَقَرَ ۚ ﴿٤٨﴾ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ۚ ﴿٤٩﴾ وَمَا أَمْرُنَا إِلَّا وَجِدَةٌ كَلَمِيعٍ ۚ ﴿٥٠﴾﴾

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

بِالْبَصْرِ ﴿٥٠﴾ وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا أَشْيَاعَكُمْ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ ﴿٥١﴾ وَكُلُّ شَيْءٍ  
فَعَلُوهُ فِي الزُّبُرِ ﴿٥٢﴾ وَكُلُّ صَغِيرٍ وَكَبِيرٍ مُسْتَطَرٌّ ﴿٥٣﴾. [القمر: ٤٣ - ٥٣].

۴۳- (ای قریشیان!) آیا کافران شما بهتر از آنانی هستند که برایتان  
روایت کردیم، (مثل قوم نوح، عاد، ثمود، لوط، فرعون!) یا اینکه برای شما امان  
نامه ای در کتابها (از سوی خدا) نازل شده است (مبنی بر اینکه کافران را  
عذاب نمی رسانیم).

۴۴- یا اینکه می گویند: ما جمعیت متحد و نیرومند شکست ناپذیری  
هستیم و همدیگر را یاری می دهیم و از دشمنان خود انتقام می گیریم.

۴۵- جمعیت ایشان بزودی شکست می خورد و پشت می کنند و می  
گریزند.

۴۶- بلکه موعدهشان قیامت است، و قیامت بدان آن عظمت تر و تلخ تر  
(از کشتن و اسارت این جهانی برایشان) است.

۴۷- قطعاً گناهکاران، گمراه و دیوانه و گرفتار آتشند.

۴۸- روزی داخل آتش، بر رخساره روی زمین کشیده می شوند (و بدیشان  
گفته می شود: ) بچشید لمس و پسوده دوزخ را.

۴۹- ما هر چیزی را به اندازه لازم و از روی حساب و نظام آفریده ایم.

﴿ وَإِذْ يَعِدُّكُمْ اللَّهُ إِحْدَى الطَّائِفَيْنِ أَنَّهَا لَكُمْ وَتَوَدُّونَ أَنَّ غَيْرَ ذَاتِ  
الشَّوْكَةِ تَكُونُ لَكُمْ وَيُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُحِقَّ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَيَقْطَعَ دَابِرَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

الْكَافِرِينَ ﴿٧﴾ لِيَحِقَّ الْحَقُّ وَيُبْطَلَ الْبَاطِلُ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨﴾  
[الأنفال: ٧ - ٨].

۷- (ای مومنان! به یادآورید) آنگاه را که خداوند پیروزی بر یکی از دو دسته را به شما وعده داد (پیروزی بر کاروان تجاری قریش به سرپرستی ابوسفیان برای نجات کاروان آمده بود). شما دوست می داشتید دسته ای نصیب شما گردد که از قدرت و قوت چندانی برخوردار نیست (که کاروان بود) ولی خدا می خواست حق را با سخنان خود (که بیانگر اراده و قدرت یزدانند، برای مردم) ظاهر و استوار گرداند و کافران را (از سرزمین عرب با پیروزی مومنان) ریشه کن کند (لذا شما را با لشکر قریش درگیر کرد).

۸- تا بدینوسیله حق را (که اسلام است) پابرجا و باطل را (که شرک است) تباه گرداند هرچند که بزهکاران (کافر و طغیانگر، آن را) نپسندند.

﴿ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴾ ﴿٨١﴾ [الإسراء:

۸۱

۸۱- و (مشرکان را بترسان و بدیشان) بگو: حق فرا رسیده است (که یکتاپرستی و آئین آسمانی و دادگری است) و باطل از میان رفته و نابود گشته است (که چند تا پرستی و آئین قباه و ستمگری است) اصولاً باطل همیشه از میان رفتنی و نابود شدنی است (و سرانجام پیروزی از آن حق و حقیقت بوده و هست).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَلَكُمُ الْوَيْلُ مِمَّا  
نُصِفُونَ ﴿١٨﴾ ﴾ [الأنبياء: ١٨].

18 - بلکه (ما چنین نمی خواهیم و) حق را به جان باطل می اندازیم، حق مغز سر باطل را از هم می باشد و باطل هرچه زودتر محو و نابود می شود، و ای بر شما (ای کافران) به سبب توصیفی که می کنند (از بی هدفی جهان و از افترائی که بر خدا و فرستاده یزدان می بندید).

﴿ وَقَدْ مَنَّآ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنَّ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُورًا ﴿٢٣﴾ ﴾ [الفرقان: ٢٣].

٢٣- ما به سراغ تمام اعمالی که (به ظاهر نیک بوده و در دنیا) آنان انجام داده اند می رویم و همه را همچون ذرات غبار پراکنده در هوا می سازیم و (ایشان را از اجر و پاداش آن محروم می کنیم. چرا که نوشتن ایمان، موجب محو و نابودی احسان، و بی اعتبار شدن اعمال خوب انسان می گردد).

﴿ قُلْ إِنَّ رَبِّي يَقْدِفُ بِالْحَقِّ عِلْمَ الْغُيُوبِ ﴿٤٨﴾ قُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَمَا يُبْدِي  
الْبَاطِلُ وَمَا يُعِيدُ ﴿٤٩﴾ ﴾ [سبأ: ٤٨ - ٤٩].

٤٨- بگو: پروردگار من، حق را آشکارا بیان می دارد (و با آن باطل را از میان بر می دارد... او) دانای به غیب و کاملاً آگاه از پنهانیها است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۴۹- بگو: حق به میان آمد باطل (در پرتو نور حق، اثری از آن نماند و مرده و لذا) نه کار تازه ای را می تواند انجام دهد، و نه کار گذشته ای را می تواند از سر گیرد.

۵۰- (نه تنها اعمال ما از روی حکمت است، بلکه توام با نهایت قدرت است چرا که) فرمان فرمانی پیش نیست و (و چنان با سرعت انجام می گیرد که انگار همان با یک چشم بر هم زدن و) همانند یک نگاه سریع باعجله است.

۵۱- ما اشخاص همچون شما را (در روزگاران پیشین) نابود و هلاک ساخته ایم. آیا پند پذیرنده عبرت گیرنده ای هست؟!

۵۲- هر کاری را کرده اید، در کتاب ها و نامه های اعمال (با دست فرشتگان مامور ثبت و ضبط و) موجود است.

۵۳- هر کار کوچک و بزرگی (که در دنیا کرده اند، در دفاتر مخصوص) نوشته شده است.

﴿وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصْبِيحٍ وَجَعَلْنَاهَا رُجُومًا لِلشَّيْطَانِ ۖ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابَ السَّعِيرِ ۝ وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ ۖ وَيَسَّ الْأَمِّصِيرُ ۖ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهيقًا وَهِيَ تَفُورُ ۖ تَكَادُ تَمَيِّزُ مِنَ الْغَيْظِ ۖ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ ۖ قَالُوا بَلَىٰ قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَّلَ اللَّهُ مِن

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيرٍ ﴿٩﴾ وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ  
السَّعِيرِ ﴿١٠﴾ فَأَعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ فَسُحِقًا لِأَصْحَابِ السَّعِيرِ ﴿١١﴾ [الملك: ٥ - ١١].

۵- ما آسمان نزدیک (به شما) را با چراغهایی (به نام ستارگان) آراسته ایم،  
و آنها را وسیله راندن اهریمنان ساخته ایم، و برای ایشان عذاب آتش سوزانی  
را آماده کرده ایم.

۶- کسانی که به پروردگار خود ایمان نداشته باشند. عذاب دوزخ دارند، و  
چه بدجایگاهی است!

۷- هر زمان که به دوزخ انداخته شدند، تندر می زند و غرش از آن می  
شنوند.

۸- دوزخ از شدت خشم (برایشان) نزدیک است بترکد و پاره پاره شود. هر  
زمانی که گروهی بدان انداخته می شوند، دوزخیانان از آنان می پرسند آیا  
پیغمبر بیم دهنده ای به میان شما نیامده است (تا شما را از چنین روزی و  
وضعی بترساند؟!)

۹- می گویند آری! پیغمبران بیم دهنده ای به میان ما آمدند و ما  
دوغگویشان نامیدیم و گفتیم: خداوند بهیچوجه چیزی را (به نام وحی، برای  
کسی) نفرستاده است، و شما دچار گمراهی بزرگی هستید.

۱۰- و می گویند: اگر ما گوش شنوا می داشتیم، و یا عقل خود را بکار می  
گرفتیم، هرگز از زمره دوزخیان نمی گشتیم.

۱۱- اینجا است که به گناه خود اعتراف می کنند. پس دوری (از رحمت  
خدا) بعمره دوزخیان باد!

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَمَنْ أَصْدَقُ  
مَنْ اللَّهُ حَدِيثًا﴾ (۸۷). [النساء: ۸۷].

۸۷- جز خدا، خدایی نیست، حتماً شما را (بعد از مرگ زنده می گرداند و) در روزی که شکی در (وقوع) آن نیست گرد می آورد (خداست که این را می گوید) و چه کسی از خدا راستگوتر است؟!

﴿هُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُمْ بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (۶۰). [الأنعام: ۶۰].

۶۰- خدا است که در شب شما را می میراند و در روز شما را بر میانگیزاند و او می داند که در روز (که زمان عمده جنب و جوش و تلاش و کوشش است) چه می کنید و چه فراچنگ می آورید (و این مرگ و زندگی خواب و بیداری نام، پیوسته ادامه دارد) تا مهلت معین (زندگی هر کس با فرا رسیدن مرگ او) بسر آید سپس (در روز رستاخیز همگان) به سوی خدا بر می گردید و آنگاه شما را بدانچه (از خوب و بد در دنیا) می کردید با خبر می گرداند (و پاداش اعمال را به صاحبان آنها می رساند).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ  
وَأَدْبُرَهُمْ وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿٥٠﴾﴾ ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْت أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ  
لَيْسَ بِظَلَمٍ لِلْعَمِيدِ ﴿٥١﴾﴾. [الأنفال: ٥٠ - ٥١].

۵۰- اگر ببینی (ای پیغمبر! هول و هراس و عذاب و عقابی را که به کافران دست می دهد) بدانگاه که فرشتگان جان کافران را می گیرند و سر و صورت و پشت و روی آنان را (از هر سو) می زنند و (بدیشان می گویند: عذاب سوزان (اعمال بد خود) را بچشید، (از مشاهده این همه درد و رنج و ترس و خوف دچار شگفت خواهی شد و به حال آنان تاسف خواهی خورد).  
۵۱- این به خاطر کارهایی است که از پیش می کرده اید و می فرستاده اید و خداوند به بندگان هرگز کمترین ستمی روا نمی دارد.

﴿قُلْ يَتُوفَّكُم مَّلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ ﴿١١﴾﴾. [السجدة: ١١].

۱۱- بگو: فرشته مرگ که بر شما گماشته شده است. به سراغتان می آید و جان شما را می گیرد، سپس به سوی پروردگارتان بازگردانده می شوید.

﴿وَلِكُلِّ وُجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّئُهَا فَاسْتَبِقُوا الْحَيْرَةَ إِنَّ مَا تَكُونُوا يَأْتِي بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٤٨﴾﴾. [البقرة: ١٤٨].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ..... این ما تکنونا یات بکم الله جمیعا ان الله علی کل شی قدیر  
 هر جا که باشید خدا همگی شما را گرد می آورد خدا بر هر چیزی توانا  
 است.

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَمَنْ أَصْدَقُ  
 مِنْ اللَّهِ حَدِيثًا﴾ (۸۷) ﴿[النساء: ۸۷].

۸۷- جز خدا خدایی نیست، حتماً شما را بعد (بعد از مرگ زنده می گرداند  
 و) در روزی که شکی در (وقوع) آن نیست گرد می آورید. (خدا است که این را  
 می گوید) چه کسی از خدا راستگوتر است؟!

﴿وَتَرَكْنَا بَعْضَهُمْ يَوْمَئِذٍ يَمُوجُ فِي بَعْضٍ وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فُجِعَتْهُمْ جَمْعًا﴾ (۹۹) ﴿[الكهف: ۹۹].

۹۹- در آن روز (که جهان پایان می گردد و وعده آخرت فرا می رسد).  
 ما آنان را رها می سازیم تا برخی در برخی (فرو روند و در همدیگر) موج زنند،  
 و (آنگاه برای دومین بار) در صور دمیده می شود و ما ایشان را بگونه شگفتی  
 (برای حساب و کتاب در یکجا) گرد می آوریم.

﴿فَوَرَّيْكَ لَنَحْشُرَنَّهُمْ وَالشَّيَاطِينَ ثُمَّ لَنُحْضِرَنَّهُمْ حَوْلَ جَهَنَّمَ جِثِيًّا  
 ﴿٦٨﴾ ثُمَّ لَنَنْزِعَنَّ مِنْ كُلِّ شِيعَةٍ أَيُّهُمْ أَشَدُّ عَلَى الرَّحْمَنِ عُنِيًّا ﴿٦٩﴾ ثُمَّ لَنَحْنُ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

أَعْلَمُ بِالَّذِينَ هُمْ أَوْلَىٰ بِهَا صِلِيًّا ﴿٧٠﴾ وَإِنْ مِنْكُمْ إِلَّا وَارِدُهَا كَانَ عَلَىٰ رَبِّكَ حَتْمًا مَّقْضِيًّا ﴿٧١﴾ ثُمَّ نُنَجِّي الَّذِينَ اتَّقَوْا وَنَذَرُ الظَّالِمِينَ فِيهَا جِثِيًّا ﴿٧٢﴾ ﴿[مریم: ۶۸ - ۷۲].

۶۸- سوگند به پروردگارت، هر آینه کافران را همراه با شیاطین گرد می آوریم و پس ایشان را گرداگرد دوزخ به زانو در افتاد و ذلیلانه حاضر می سازیم.

۶۹- سپس از میان هر گروهی افرادی را بیرون می کشیم (و پیش از دیگران به دوزخ می اندازیم) که سرکش تر از همه در برابر خداوند مهربان بوده اند.

۷۰- بعد از آن ما از کسانی که برای سوختن در آتش اولویت دارند، به خوبی آگاهیم (و دقیقاً افراد گستاخ را انتخاب می کنیم و در این گزینش هیچگونه اشتباهی رخ نخواهد داد).

۷۱- همه شما (انسانها بدون استثناء) وارد دوزخ می شوید (مومنان برای عبود و دیدن کافران برای دخول ماندن). این امر حتمی و فرمانی است قطعی از پروردگارتان.

۷۲- سپس پرهیزگاران را نجات می دهیم، و ستمگران را ذلیلانه در آن رها می سازیم.

﴿ إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣٠﴾ أَلَّا تَعْلَمُوا عَلَىٰ وَاتُونِي مُسْلِمِينَ ﴿٣١﴾ ﴾ [النمل: ۳۰ - ۳۱].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۳۰- این نامه از سوی سلیمان آمده است و (سرآغاز) آن چنین است: به  
 نام خداوند بخشنده مهربان  
 ۳۱- برای این (نامه را فرستاده ام) تا برتری جویی در برابر من نکنید و  
 تسلیم شده به سوی من آئید.

﴿يَبْنِيْ اِنَّهَا اِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِيْ صَخْرَةٍ اَوْ فِي السَّمَوَاتِ اَوْ فِي الْاَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ لَطِيْفٌ خَبِيْرٌ﴾ [لقمان: ۱۶].

۱۶- پسر عزیزم! اگر به اندازه سنگینی دانه خردلی (عمل نیک یا بد انجام گرفته) باشد در دل سنگی، یا در آسمانها، و یا اینکه در میان زمین باشد، خدا آن را حاضر می آورد (و به حساب و کتاب آن رسیدگی می کند). چرا که خداوند بس دقیق و آگاه است.

﴿الْمُرُوْا كَمْ اَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِّنَ الْقُرُوْنِ اَنْهَمُ اِلَيْهِمْ لَا يَرْجِعُوْنَ﴾ [یس: ۳۱ - ۳۲].

۳۱- مگر نمی دانند که در روزگاران پیش از ایشان چه ملت‌های فراوانی را (به گناهانشان گرفته ایم و) نابودشان نموده ایم، که هرگز به سوییشان باز نمی گردند (و دیگر به دنیا گام نمی گذارند؟!)  
 ۳۲- همه آنان (بدون استثناء در روز قیامت) نزد ما گرد می آیند و حاضر می گردند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَقَالُوا يَوَلَّيْنَا هَذَا يَوْمَ الدِّينِ ﴿٢٠﴾ هَذَا يَوْمَ الْفَصْلِ الَّذِي كُنتُمْ بِهِء  
تُكَذِّبُونَ ﴿٢١﴾ ﴿ أَحْشَرُوا الَّذِينَ ظَلَمُوا وَأَزْوَاجَهُمْ وَمَا كَانُوا يَعْبُدُونَ ﴿٢٢﴾ مِنْ دُونِ  
اللَّهِ فَأَهْدُوهُمْ إِلَى صِرَاطِ الْجَحِيمِ ﴿٢٣﴾ وَقَفُوهُمْ إِتْمِهِمْ مَسْئُولُونَ ﴿٢٤﴾ مَا لَكُمْ لَنْتَاصِرُونَ  
﴿٢٥﴾ بَلْ هُمْ الْيَوْمَ مُسْتَسْلِمُونَ ﴿٢٦﴾ ﴾. [الصافات: ٢٠ - ٢٦].

۲۰- و خواهند گفت: ای وای بر ما! این، روز جزا است؟

۲۱- (و بدیشان پاسخ داده می شود: ) این روز داوری و حسابرسی است.

همان روزی که در دنیا دروغش می نامیدید.

۲۲- (ای فرشتگان من!) کسانی را که (با کفر و زندقه) به خود ستم کرده

اند همراه با همسفران (کفر پیشه) آنان به همراه آنچه می پرستیده اید، جمع  
آوری کنید.

۲۳- غیر از خدا (هرچه را پرستش می کرده اید، همه را یکجا گرد آورید

(و) آنگاه آنان را به راه دوزخ راهنمایی کنید (تا بدان در آیند).

۲۴- آنان را نگاه دارید که باید بازپرسی شوند (و از عقائد و اعمالشان

پرسیده شود).

۲۵- (ای مشرکان!) شما چرا همدیگر را یاری نمی دهید (و در نجات هم

نمی کوشید؟)

۲۶- بلکه آنان امروز کاملاً مطیع و تسلیمند.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَجَعَلُوا بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْجَنَّةِ نَسَبًا وَلَقَدْ عَلِمَتِ الْجِنَّةُ إِنَّهُمْ لَمُحْضَرُونَ ﴿١٥٨﴾ ﴾

[الصافات: ١٥٨].

١٥٨- آنان معتقد به خویشاوندی و نزدیکی میان خدا و جنیان هستند. در صورتی که جنیان می دانند که مشرکان (و هم خودشان اگر شرک بورزند، در میان دوزخ) حاضر آورده می شوند.

﴿ وَقَالُوا لِيُجْلُوهُمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ

شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ [فصلت: ٢١].

20- آنان به پوستهای خود می گویند: چرا بر ضد ما شهادت دادید؟ پاسخ می دهند: خداوندی ما را به گفتار در آورده است که همه چیز را گویا نموده است، و همو در آغاز شما را (از عدم) آفریده است و (در پایان زندگی بعد از ممات، دوباره جامه حیات به تنتان کرده و برای حساب و کتاب) به سوی او برگردانده شده اید.

﴿ فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقُّ مِثْلَ مَا أَنْتُمْ نَطِقُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾ [الذاریات:

٢٣].

٢٣- به خدای آسمان و زمین سوگند که این (مطلب، یعنی وقوع رستاخیز حساب و کتاب، جزا و سزا، بهشت برای دینداران و دوزخ برای بی دینان) حق

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 است، درست همانگونه که شما سخن می گوئید (و سخن گفتن کاملاً برایتان  
 محسوس و درباره آن شک و تردیدی ندارید).

﴿ هَذَا يَوْمٌ لَا يَنْطِقُونَ ﴿٣٥﴾ وَلَا يُؤَدِّنُ لَهُمْ فِعْعَنْدِرُونَ ﴿٣٦﴾ ﴾ [المرسلات: ٣٥]

- [٣٦].

٣٥- امروز، روزی است که (تکذیب کنندگان آیات الهی، دم نمی زنند و)  
 سخن نمی گویند (چرا که خداوند بر دهنشان مهر سکوت می نهد).  
 ٣٦- و بدیشان اجازه داده نمی شود تا پوزش بطلبند و عذرخواهی بکنند.

﴿ إِنَّ هَؤُلَاءِ مُتَّبِعُونَ مَا هُم بِغَالِبُونَ ﴿١٣٩﴾ ﴾ [الأعراف:

١٣٩].

١٣٩- اینان (را که می بینید به بت پرستی مشغولند) کارشان (مایه)  
 هلاک و نابودی (خودشان و معبودهایشان) است و آنچه می سازند و می کنند  
 پوچ و نادرست است.

﴿ أَمْ يَقُولُونَ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ۗ فَإِن يَشَاءِ اللَّهُ يَخْتِمْ عَلَىٰ قَلْبِكَ ۗ وَبِمَحْمُودِ اللَّهِ

الْبَطِلُ وَالْحَقُّ بِكَلِمَاتِهِ ۗ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿٢٤﴾ ﴾ [الشورى: ٢٤].

٢٤- آیا می گویند: (محمد) بر خدا دروغ و افتراء بسته است و (خدا بدو  
 چیزی وحی نکرده است و زائیده اندیشه خود را به او نسبت داده است؟) اگر

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

خدا بخواهد بر تو مهر می نهد (و قدرت حفظ آیات خود را از تو می گیرد).  
خداوند با سخنان (قرآنی) خود باطل را از میان برمی دارد و حق را پابرجا می  
دارد مسلماً او بسیار آگاه از همه چیزهایی است که در درون سینه ها است.

﴿إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ۝١ وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَنْفَالَهَا ۝٢ وَقَالَ  
الْإِنْسَانُ مَا لَهَا ۝٣ يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ۝٤ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ۝٥  
يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِيُرَوْا أَعْمَالَهُمْ ۝٦ فَمَنْ يَعْمَلْ  
مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۝٧ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۝٨﴾  
[الزلزلة: ١ - ٨].

١ - هنگامی که زمین سخت به لرزه در انداخته می شود.

٢ - و زمین (از هم می شکافد و گدازه های درونی و دفینه ها و مرده ها،  
و همه) سنگینی ها و بارهای خود بیرون می اندازد (و بگونه دیگری در می  
آید).

٣ - و انسان می گوید: زمین را چه شده است؟

٤ - در آن روز (که سرآغاز قیامت است) زمین خبرهای خود را بازگو می  
کند (و به زمان قال یا حال خواهد گفت که چیزهایی بر آن گذشته است).

٥ - (این احوال و اقوال زمین) بدان سبب است که پروردگار تو بدو پیام  
می دهد (که چه بشود و چه بگوید).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۶- در آن روز مردمان (از گورهای خود) دسته دسته و پراکنده بیرون می آیند (و رهسپار صحرای محشر می شوند) تا کارهایشان بدیشان نموده شود و نتیجه اعمالشان را ببینند).

۷- پس هر کس به اندازه ذره غباری کار نیکو کرده باشد، آن را خواهد دید (و پاداشش را خواهد گرفت).

۸- و هر کسی به اندازه ذره غباری کار بد کرده باشد، آن را خواهد دید (و سزایش را خواهد چشید).

﴿قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ۳۸].

۳۸- گفتیم: همگی از آنجا (به زمین) فرود آئید و چنانچه هدایتی از طرف من برای شما آمد (که حتماً خواهد آمد) کسانی که از من پیروی کنند، نه ترس بر آنان خواهد بود و نه غمگین خواهند شد.

﴿وَإِذْ قَتَلْتُمْ نَفْسًا فَادَرَأْتُمُ فِيهَا وَاللَّهُ مُخْرِجٌ مَّا كُنْتُمْ تَكْفُمُونَ﴾ [البقرة: ۷۲].

۷۲- به یاد (بیاورید) آنگاه را که کسی را کشتید و درباره آن به نزاع برخاستید و یکدیگر را بدان متهم کردید، و خدا حقیقت امر را می دانست و آنچه را که پنهان می کردید، آشکار و نمایان می نمود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ قَالَ فَأَخْرِجْ مِنْهَا فَإِنَّكَ رَاجِعٌ ﴿٣٤﴾ وَإِنَّ عَلَيْكَ اللَّعْنَةَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

﴿٣٥﴾. [الحجر: ٣٤ - ٣٥].

۳۴- (خدا) گفت: (چون از فرمان سرپیچی کردی) پس از بهشت بیرون شو، چرا که تو (از زحمت من) مطرود (و از منزلت کرامت رانده) هستی.  
۳۵- و تا روز جزا (که در آن تو پیروان تو به عذاب سرمدی من گرفتار می آئید) بر تو نفرین باد.

﴿ وَجَاءَ رَجُلٌ مِّنْ أَقْصَا الْمَدِينَةِ يَسْعَىٰ قَالَ يَا مُوسَىٰ إِنَّكَ الْمَلَأُ يَا تَمْرُونَ بِكَ

لِيَقْتُلُوكَ فَأَخْرِجْ إِنِّي لَكَ مِنَ النَّاصِحِينَ ﴿٢٠﴾. [القصص: ٢٠].

۲۰- (وقتی که خبر کشته شدن قبطی پراکنده شد) مردی (که از خانواده فرعون بود ایمان آورده بود از نقطه دوردست شهر شتابان آمد و گفت: ای موسی! درباریان و بزرگان قوم برای کشتن تو به رایزنی نشستند، پس (هرچه زودتر از شهر) بیرون برو. مسلماً من از خیرخواهان و دلسوزان تو هستم.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَلِّغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۖ ﴿٣﴾ ﴾ [الطلاق: ۲ - ۳].

۲- هر کس هم از خدا بترسد و پرهیزگاری کند، خدا راه نجات (از هر تنگنایی) را برای او فراهم می سازد.

۳- و به او از جایی که تصورش نمی کند روزی می رساند. هر کس بر خداوند توکل کند (و کار و بار خود را بدو واگذارد) خدا او را بسنده است، خداوند فرمان خویش را به انجام می رساند هرچه را بخواهد بدان دسترسی پیدا می کند. خدا برای هر چیزی زمان و اندازه ای را قرار داده است.

﴿ فَرَجَّ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ ۖ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ۖ ﴿٢١﴾ ﴾ [القصص: ۲۱].

۲۱- موسی از شهر خارج شده در حالی که ترسان و چشم به راه بود (که هر لحظه حادثه ای رخ دهد و فرعونیان او را دستگیر کنند. خدا را به فریاد خواند (و) گفت: پروردگارا! مرا از مردمان ستمگر رهائی بخش.

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي ۚ أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةٌ فَمَا فَوْقَهَا ۚ فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ ۖ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ  
كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ ﴿٢٦﴾ [البقرة: ٢٦].

٢٦- خداوند شرم ندارد از اینکه مثال بزند به (کوچکترین موجودات) پشه ای یا کمتر از آن. کسانی که اهل ایمانند می دانند (هدف از این تمثیل چیست (و این صحیح و درست است و از جانب خدایشان می باشد. و اما کسانی که راه کفر و انکار برگزیده اند، می گویند: خواست خدا از این مثل چیست؟ (باید بدانند) خدا با بیان این نوع مثل، بسیاری را سرگردان و ویران می سازد، و بس را (به سوی حق) راهنمایی می نماید. و اما خدا جز کجروان و منحرفان را با آن گمراه و حیران نمی گرداند.

﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٤٨﴾ [البقرة: ٢٤٨].

٢٤٨- و پیغمبرشان به آنان گفت: نشانه حکومت او این است که صندوق (عهد) به سوی شما خواهد آمد (همان صندوق عهدی که دلگرمی و آرامش از سوی پروردگارتان و یادگارهای خاندان موسی و هارون در آن است، و فرشتگان آن را حمل می کند، در این کار بیگمان نشانه ای بر شما است (و

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 چنین رهنمودی شما را بر آن می دارد که) اگر مومن هستید و (بدو بگروید و  
 بدنبال حق روان شوید).

﴿وَلَمَّا بَرَّرُوا لِبَالوتَ وَجُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا  
 وَثَبِّتْ أقدامَنَا وَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ ﴿٢٥٠﴾. [البقرة:  
 ٢٥٠].

٢٥٠- و هنگامی که در برابر حالات و سپاهیان او قرار گرفتند (و لشکریان  
 فراوان و ساز و برگ مجهز جنگی ایشان را دیدند، به آفریدگار خویش پناه  
 بردند و) گفتند: پروردگارا! (بر دلهایمان آب) صبر و شکیبایی بریز و گاه  
 کامهایمان را ثابت و استوار بدار ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان.

﴿وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِّنْ  
 أَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّتٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن  
 لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلَّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ ﴿٢٦٥﴾. [البقرة: ٢٦٥].

٢٦٥- مثل کسانی که دارائی خود را برای خوشنودی خدا و استوار کردن  
 جانها خود (بر ایمان و احسان) صرف می کنند. همچون مثل باغی است که  
 روی پشه ای باشد (و از هوای آزاد و نور آفتاب به حد کافی بهره گیرد) و باران  
 شدیدی بر آن ببارد و در نتیجه چندین برابر میوه دهد، و اگر هم باران شدیدی



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
بر آن نبارد، باران خفیفی بر آن ببارد (به سبب خاک خوب و آفتاب مناسب و  
هوای آزاد، باز هم بیار نشیند) و آنچه را انجام می دهید خدا می بیند.

﴿ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِنُظْمِنَ قُلُوبِكُمْ بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنِّي ۗ ﴾  
عِنْدَ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾. [آل عمران: ۱۲۶].

۱۲۶- و خداوند آن (یاری با فرشتگان) را جزء مژده ای برای (پیروزی)  
شما ساخت، و برای آن کرد که دل‌های شما بدان آرام گیرد، و پیروزی جز از  
جانب خداوند توانای دانا نیست.

﴿ وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۗ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٣﴾ ﴾. [الأنعام:  
۱۳].

۱۳- و از آن اوست آنچه در شب و روز قرار دارد (یعنی همانگونه که  
هرچه در هر مکانی است از آن خدا است، هرچه در هر زمانی هم که باشد  
متعلق بدو است) و از شنوا و آگاه (از همه موجودات) است.

﴿ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنِّي ۗ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿١٠﴾ ۗ إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ ۗ ﴾

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً يُطَهِّرُكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ  
عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾ [الأنفال: ۱۰ - ۱۱].

۱۰- خداوند این (امداد، فرشتگان) را تنها برای مژده دادن (پیروزی) به شما و آرامش پیدا کردن دل شما بدان کرد و گرنه پیروزی جز از سوی خدا نیست (و اراده و مشیت او بالاتر از همه این اسباب ظاهری و باطنی است). بیگمان خداوند (بر هر کاری) توانا (و کارهایش) از روی حکمت است.

۱۱- (ای مومنان! به یاد آورید) زمانی را که (از دشمنان و کم آبی به هراس افتادید و خداوند) خواب سبکی بر شما افکند تا مایه آرامش و امنیت (روح و جسم شما) از ناحیه خدا گردد و از آسمان آب بر شما باراند تا بدان شما را (از پلیدی جسمانی) پاکیزه دارد و کثافت (وسوسه های) شیطانی را از شما به دور سازد، و (با این نعمت) دلهایتان را ثابت (و به یاری خدا و اتق نماید، و گامها را (در شنزارهای بدر) استوار دارد (و روحیه شما را تقویت و بر میزان استقامت شما بیفزاید).

﴿وَكَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ  
الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [هود: ۱۲۰].

۱۲۰- این همه از اخبار پیغمبران بر تو فرو می خوانیم، کلاً برای این است که بدان دلت را بر جای استوار بداریم (و در برابر مشکلات تبلیغ رسالت، آن را تقویت نمائیم). برای تو در ضمن این (سوره اخبار مذکور در آن، بیان) حق آمده است (همان حقی که پیغمبران دیگران را بدان می خواندند) و برای

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 مومنان پند و یادآوری مهمی ذکر شده است (که می تواند همچون ایمانداران  
 پیشین از آن سودجویند و راه سعادت پویند).

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
 الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ۲۸].

۲۸- آن کسانی که ایمان می آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش  
 پیدا می کند. همان دلها با یاد خدا آرام می گیرند (و از تذکر عظمت و قدرت  
 خدا و انجام عبادت و کسب رضای یزدان اطمینان پیدا می کنند).

﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا  
 ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴾ [إبراهيم: ۲۴].

۲۴- بنگر که خدا چگونه مثل می زند: سخن خوب به درخت خوبی می  
 ماند که تنه آن (در زمین) استوار و شاخه هایش در فضا (پراکنده) باشد.

﴿ يَثْبُتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي  
 الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ﴾ [إبراهيم: ۲۷].

[۲۷].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۷- خداوند مومنان را به خاطر گفتار استوار (و عقیده پایدارشان) هم در این جهان (در برابر رزق و برق مادیات و بیم هراس مشکلات محفوظ و مصون می نماید) هم در آن جهان (ایشان را در نعمت های فراوان و عطایای بی پایان، جاویدان و) ماندگار می دارد، و کافران را (در دنیا و آخرت) گمراه و سرگشته می سازد، و خداوند هرچه بخواهد انجام می دهد.

﴿ قُلْ نَزَّلَهُ رُوحُ الْقُدُسِ مِنْ رَبِّكَ بِالْحَقِّ لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ آمَنُوا وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ ﴾ (۱۰۲) ﴿[النحل: ۱۰۲].﴾

۱۰۲- بگو: قرآن را جبرئیل از سوی پروردگارت به حق نازل کرده است تا مومنان را (در مسیر خود) ثابت قدم گرداند و هدایت و بشارت برای مسلمانان باشد.

﴿ وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً ﴾ (۳۲) ﴿[الفرقان: ۳۲].﴾

۳۲- کافران می گویند: چرا قرآن یکجا نازل نمی شود؟ (و چرا آیات آن تدریجاً با فواصل مختلف زمانی نازل می گردد؟) همین گونه (ما قرآن را به صورت آیات جداگانه و بخش بخش می فرستیم) تا دل تو را (با انس بدان و حفظ آن) پابرجا و استوار بداریم، و آن را قسمت به قسمت و آرام آرام (توسط جبرئیل، بر تو) فرد می خوانیم (تا آن را به دقت بیاموزی و کم کم به خاطر سپاری).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن نَّصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ﴿٧﴾﴾

[محمد: ٧].

٧- ای مومنان اگر (دین) خدا را یاری کنید خدا شما را یاری می کند (و بر دشمنانتان پیروز می گرداند) و گام هایتان را استوار می دارد (و کار و بارتان را استقرار می بخشد).

﴿وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا عَجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَاتُهُ ءَلِغَمٍ مِّنْ عَرَبِيٍّ قُلُّ هُوَ لِّلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ءَاذَانِهِمْ وَقُرْ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادِرُونَكَ مِنَ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾ وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ فَآخْتَلَفَ فِيهِ وَلَوْلَا كَلِمَةٌ سَبَقَتْ مِن رَّبِّكَ لَفُضِيَ بَيْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَفِي شَكٍّ مِّنْهُ مُرِيبٍ ﴿٤٥﴾ مَّنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَمٍ لِّلْعَبِيدِ ﴿٤٦﴾﴾ [فصلت: ٤٤ - ٤٦].

٤٤- چنانکه قرآن را به زبانی جز زبان عربی فرو می فرستادیم حتماً می گفتند: اگر آیات آن (به عربی) توضیح و تبیین می گردید (چه می شد؟ در این صورت ما آن را روشن و گویا فهم می کردیم، می گفتند: ) آیا (کتاب) غیرعربی و (پیغمبر) عربی؟ بگو: قرآن برای مومنان مایه راهنمایی و بهبودی است. (ایشان را از راه های گمراهی و سرگستگی می رهاند، و از بیماری ها

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

شک و گمان نجات می بخشد) و اما برای غیر مومنان، کوری گوشه‌ها ایشان و کوری (چشمان) آنان است. (انگار) آنان کسانی‌اند که از دور صدا زده می شوند

۴۵- ما به موسی کتاب (آسمانی تورات) دادیم و در آن (از طرف بنی اسرائیل) اختلاف گردید (و دسته دسته و پراکنده شدند. این هم سنت همیشگی در میان همه ادیان و اقوام است. قوم تو نیز از این قاعده مستثنی نیست) اگر سخن پروردگارت از پیش بر این نرفته بود (که عذاب کافران و مجازات شدید مبطلان تا روز رستاخیز به تاخیر انداخته شود) در میان (قوم تو) نیز با نابودگران کافران و برجای داشتن مومنان) ایشان ??? می گردید. چرا که آنان درباره قرآن به شک و تردید شگفتی گرفتار آمده اند (و از حقیقت فرسنگها به دور افتاده اند).

۴۶- هر کسی که کار نیک بکند به نفع خود می کند، و هر کسی که کار بد بکند به زیان خود می کند، و پروردگار تو کمترین ستمی به بندگان نمی کند.

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٧﴾ وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ ۗ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ ﴿١٨﴾﴾

[الأنعام: ۱۷ - ۱۸].

۱۷- اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچکس جز او نمی تواند آن را برطرف سازد، و اگر خیری به تو برساند (هیچکس نمی تواند از آن جلوگیری کند)، چرا که او بر هر چیزی توانا است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۱۸- او بر سر بندگان خود مسلط است و او حکیم (است و کارهایش را از  
 روی حکمت انجام می دهد، و از احوال و اوضاع) بس آگاه است.

﴿قَتَلُوهُمْ يَعْذِبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصَرِكُمْ عَلَيْهِمْ  
 وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾ وَيُذْهِبَ غِطَّ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ  
 اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٥﴾﴾. [التوبة: ۱۴ - ۱۵].

۱۴- (ای مومنان!) با آنان کافران بجنگید تا خدا آنان را با دست شما  
 عذاب کند و خوارشان دارد و شما را برایشان پیروز گرداند و (با فتح و پیروزی  
 مومنان بر کافران) سینه های اهل ایمان را شفا بخشد (و بر دلهای زخمی  
 ایشان مرهم نهد و درد دیرینه اذیت و آزار کفار را از درون آنان بزدايد).  
 ۱۵- و کینه را از دلهایشان بردارد (و شادی پیروزی جایگزین آن گرداند،  
 همه باید بدانید که) خداوند توبه هر کسی را بخواهد (و شایسته اش بداند) می  
 پذیرد (و لذا کافران می توانند تا دیر نشده است از کفر دست بکشند و به سوی  
 خدا برگرداند و اسلام بپذیرند). خداوند آگاه (از کار و بار بندگان، و در  
 قانونگذاری ها) دارای حکمت فراوان است.

﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ  
 وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾. [يونس: ۵۷].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۵۷- مردمان از سوی پروردگارتان برای شما اندرزی (جهت رهنمود زندگی) و درمانی برای چیزهایی که در سینه ها است (همچون کفر و نفاق و کینه و ستم و دشمنی با حق و حقیقت) آمده است (که قرآن نام دارد) و هدایت و رحمت برای مومنان است.

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾

[النحل: ۶۸ - ۶۹].

۶۸- پروردگارت به زنبوران عسل (راه زندگی و طرز معیشت را) الهام کرد (و بدانگونه که تنها خود می داند به دلشان انداخت) که از کوهها و درختها و داربستهایی که مردمان می سازند، خانه هایی برگزینند.

۶۹- پس (ما به آنها الهام کردیم که) از همه میوه ها بخورید و راههایی را بیمائید که خدا برای شما تعیین کرده است و کاملاً (دقیق و) در اختیارند. از درون زنبور عسل، مایعی بیرون می تراود که رنگهای مختلفی دارد. در این (مابع رنگارنگ) بهبودی مردمان نهفته است. بیگمان در این (برنامه ی زندگی زنبوران عسل و ارمغانی که آنها به انسانها تقدیم می دارند که هم غذا و هم شفا است) نشانه روشنی (از عظمت و قدرت پروردگار) است برای کسانی که (درباره ی پدیده ها) می اندیشند (و رازها و رمزهای زندگی آفریدگان از جمله جانوران را پیش چشم می دارند).



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: ٨٢].

۸۲- (حق چگونه نیرومند و پیروز نمی گردد؟ وقتی که) ما آیاتی از قرآن را فرو می فرستیم که مایه ی بهبودی (دلها از بیماریهای نادانی و گمراهی و پاکسازی درونها از کثافات هوی و هوس و تنگ چشمی و آزمندی و تباهی) و رحمت مومنان (به سبب در برداشتن ایمان و رهنمودهای پرخیر و برکت یزدان) است ولی بر ستمگران (کافر به سبب ستیز با نور حق و داشتن روح طغیان جز زیان نمی افزاید.

﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠].

۸۰- و هنگامی که بیمار شوم او است که مرا شفا می دهد.

﴿ أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُم مَخْرَجًا ﴾ [النمل: ٦٢].

۶۲- (آیا بتها بهترند) یا کسیکه به فریاد در مانده می رسد و بلا و گرفتاری را برطرف می کند هرگاه او را به کمک طلبد و شما (انسانها) را (برابر قانون حیات دائماً به طور متناوب) جانشین (یکدیگر در) زمین می سازد (و هر دم

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
اقدامی را بر این کره ی خاکی مسلط و مستقر می گرداند. حال با توجه به این  
امور) آیا معبودی با خدا است؟ واقعاً شما بسیار کم اندرز می گیرید.

﴿ مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ [فاطر: ۲].

۲- خداوند (در قرائن) هر رحمتی را برای مردم بگشاید. کسی نمی تواند  
(آن را ببندد و) از آن جلوگیری نماید. و خداوند هر چیزی را که باز دارد و از آن  
جلوگیری کند، کسی جز او نمی تواند آن را رها و روان سازد و او توانا و کار  
بجا است (لذا نه در کاری در می ماند و نه کاری را بدون فلسفه انجام می  
دهد).

﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾ [آل عمران: ۱۳۹].

۱۳۹- و (از جهاد در راه خدا به سبب آنچه بر سرتان می آید) سست و  
زبون نشوید و (برای کشتگان) غمگین و افسرده نگردید و شما (با تاییدات  
خداوند و قوه ی ایمان راستین و نیروی حقی که از آن دفاع می کنید) برتر (از  
دیگران) هستید (و پیروزی و بهروزی از آن شما است) اگر که براستی مومن  
باشید (و بر ایمان دوام داشته باشید).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَآئِفَةً مِّنكُمْ  
وَطَآئِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ  
يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي  
أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَاهُنَا  
قُل لَّو كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ  
اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ  
﴿١٥٤﴾. [آل عمران: ١٥٤].

۱۵۴- سپس به دنبال این غم و اندوه، آرامشی بگونه‌ی خراب سبکی بر شما چیره کرد که گروهی از (مومنان راستین) شما را فراگرفت، و گروه دیگری تنها در بند خود بودند و درباره‌ی خدا پندارهای نادرستی چون پندارهای زمان جاهلیت داشتند (و بر سبیل انکار) می‌گفتند آیا چیزی از کار (پیروزی و نصرتی که پیغمبر به ما وعده داده بود) نصیب ما می‌شود؟ بگو همه‌ی کارها (اعم از پیروزی و شکست) در دست خدا است. (آنان در حین گفتن این سخن) در دل خود چیزهایی را پنهان می‌دارند که برای تو آشکار نمی‌سازند (به خود) می‌گویند: اگر کار به دست ما بود (و یا اگر برابر وعده‌ی محمد، سهمی از پیروزی داشتیم) در اینجا کشته نمی‌شدیم. بگو اگر (برای جنگ بیرون نمی‌آمدید و) در خانه‌های خود هم بودید، آنان که کشته شدن در سرنوشتشان بود به قتلگاه خود می‌آمدند و (در مسلخ مرگ کشته می‌شدند. آنچه خدا خواست بنا به مصلحتی که خود می‌دانست - در جنگ احد شد) تا خداوند آنچه را که در

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 سینه ها دارید بیازماید و تا آنچه را که در دلها دارید خالص و سره گرداند و  
 خداوند بدانچه در سینه ها (از اسرار و رازها) است آگاه است.

﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ  
 يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ  
 اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [۱۲۵]. [الأنعام: ۱۲۵].

۱۲۵- آن کسی را که خدا بخواهد هدایت کند، سینه اش را (با پرتو نور  
 ایمان باز و) گشاده برای (پذیرش) اسلام می سازد، و آن کسی را که خدا  
 بخواهد گمراه و سرگشته کند، سینه اش را بگونه ای تنگ می سازد که گویی  
 به سوی آسمان صعود می کند (و به سبب رقیق شدن هوا و کمبود اکسیژن،  
 تنفس کردن هر لحظه مشکل و مشکل تر می شود. کافر لجوج با پیروی از  
 تقلید پوسیده، هر دم بیش از پیش از هدایت آسمانی دورتر و کینه اش نسبت  
 به حق و حقیقت بیشتر و پذیرش اسلام برای وی دشوارتر می شود). بدین  
 منوال خداوند عذاب را بهره ی کسانی می سازند که ایمان نمی آورند.

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [۶۳ - ۶۲]. [یونس: ۶۳ - ۶۲].

۶۲- هان! بیگمان دوستان خداوند (سبحان) ترسی بر آنان (از خواری در  
 دنیا و عذاب در آخرت) نیست و (بر از دست رفتن دنیا) غمگین نمی گردند (چرا

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 که در پیشگاه خدا چیزی برای آنان مهیا است که بسی والاتر و بهتر از کالای  
 دنیا است).  
 ۶۳- (دوستان خداوند) کسانی که ایمان آورده اند و تقوا پیشه کرده اند.

﴿ثُمَّ نَجَّيْ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ ءَامَنُوا كَذَلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نَجِّ الْمُؤْمِنِينَ﴾  
 [یونس: ۱۰۳]. ﴿۱۰۳﴾

۱۰۳- پس از آن (که بلا و عذاب گریبانگیر کافران گردید) پیغمبران خود  
 و مومنان را می رهانیم (این هم اختصاص به اقوام گذشته و پیغمبران و  
 مومنان پیشین ندارد بلکه) همین طور ایمان آورندگان (به تو) را (نیز) نجات  
 خواهیم داد و این حقی است بر ما (حق مسلم و تخلف ناپذیر).

﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا  
 تَعْلَمُونَ﴾ [یوسف: ۸۶]. ﴿۸۶﴾

۸۶- گفت شکایت و پریشان حالی و اندوه خود را تنها و تنها به (درگاه)  
 خدا می برم (و فقط به آستان خدا می نالم و حل مشکل خود را از او می  
 خواهم) و من از سوی خدا چیزهایی می دانم که شما نمی دانید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِن لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ ﴾. [طه: ٢٥ - ٢٨].

- ٢٥- (موسی خاشعانه به دعا پرداخت و) گفت پروردگارا سینه ام را فراخ و گشاده دار (تا در پرتو شرح صدر، خشم و کین از دل برخیزد، و با آرامش تمام رسالت آسمانی را به جای آورید).
- ٢٦- و کار (رسالت) مرا بر من آسمان گردان (تا آن را بگونه آراسته و پیراسته، به گوش فرعون و فرعونیان برسانم).
- ٢٧- وگ ره از زبانم بگشاش (تا روشن و گویا آن را بیان دارم).
- ٢٨- تا اینکه سخنان مرا بفهمند (و دقیقاً متوجه مقصود من شوند).

﴿ وَنُوحًا إِذْ نَادَىٰ مِن قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ ﴿٧٦﴾ ﴾. [الأنبياء: ٧٦].

- ٧٦- (خوب است در اینجا یاد کن) نوح را، هنگامی که پیشتر (از اینان که اشاره ی گذرانی بدیشان شد ما را به فریاد خواند) (و گفت پروردگارا مرا دریاب که من شکست خورده ام و روی زمین را از وجود کافران پاک گردان) و ما هم دعای وی را پذیرفتیم و او (و پیروان) و خاندانش را از (اندوه فراوان و) غم بزرگ (کافران مودی و طوفان وحشتناک) رهانیدیم.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ، وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ، وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرًا لِلْعَابِدِينَ ﴿٨٤﴾ ﴾. [الأنبياء: ٨٣ - ٨٤].

۸۳- ایوب را (یاد کن) بدانگاه که (بیماری او را از پای در آورده بود و در این وقت) پروردگار خود را به فریاد خواند (و عاجزانه گفت پروردگار! بیماری به من روی آورده است و تو مهربانترین مهربانانی (پس بدین بنده ی ضعیف رحم فرما).

۸۴- دعای او را پذیرفتیم و بیماری وی را برطرف ساختیم و (بجای) اولاد (و اموالی که از دست داده بود) دو چندان بدو دادیم، محض مرحمتان (در حق ایوب) و تذکاری (از صبر و شکیبایی) برای پرستندگان (یزدان سبحان، تا همچون ایوب شکیبا و امیدوار به لطف و فضل خدا باشند).

﴿ وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْتَضِبًا فَظَنَّ أَن لَّنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، وَجَعَلْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ، وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾ ﴾. [الأنبياء: ٨٧ - ٨٨].

۸۷- (یاد کن داستان یونس ملقب به) ذوالنون را در آن هنگام که بر قوم نافرمان خود خشم گرفت و ایشان را به عذاب خدا تهدید کرد (و بدون دریافت پیام آسمانی، از میانشان) خشمناک بیرون رفت و گمان برد که (با زندانی

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

کردن و دیگر چیزها) بر او سخت و تنگ نمی گیریم. (سوار کشتی شد و کشتی به تلاطم افتاد و به قید قرعه مسافران و کشتیبانان او را به دریا انداختند و نهنگی او را بلعید) در میان تاریکی ها (ی سه گانه شب و دریا و شکم نهنگ فریاد بر آورد که (کریما و ریحما) پروردگاری جز تو نیست و تو پاک و منزهی (از هرگونه کم و کاستی و فراتر از هر آن چیزی که نسبت به تو بر دلمان می گذرد تصور می کنیم. خداوندا بر اثر مبادرت به کوچ بدون اجازه ی حضرت باری) من از جمله ی ستمکاران شده ام (مرا دریاب).  
۸۸- دعای او را پذیرفتیم و وی را از غم رها کردیم، و ما همین گونه مومنان را نجات می دهیم او در برابر دعای خالصانه، آنان را از گرفتاری ها می رهانیم.

﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بُدُوبِ

عِبَادِهِ خَيْرًا ﴿٥٨﴾. [الفرقان: ۵۸].

۵۸- و (در همه ی امور) بر خداوندی تکیه کن که همیشه زنده است و هرگز نمی میرد و حمد و ثنای او را به جای آور (و بدان تو عهده دار ایمان یا کفر مردمان نیستی و خدا همگان را می پاید) و همین کافی است که خداوند از گناهان بندگانش آگاه است (و هیچگونه گناهی از دید او مخفی نمی ماند).

﴿ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ

﴿٣٤﴾. [فاطر: ۳۴].



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
 ۳۴- و خواهند گفت: سپاس خداوندی را سزا است که غم و اندوه ما را از  
 ما زدود. بیگمان پروردگار ما آمرزنده ی (گناهان بندگان و) سپاسگذار (کارهای  
 نیک ایشان) است.

﴿وَلَقَدْ مَكَّنَّا عَلَىٰ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ﴿١١٤﴾ وَجَعَلْنَاهُمَا قَوْمَهُمَا مِّنَ  
 الْكِرْبِ الْعَظِيمِ ﴿١١٥﴾﴾. [الصافات: ۱۱۴ - ۱۱۵].

۱۱۴- ما به موسی و هارون و افعاً نعمتهای گرانبهای بخشیدیم.  
 ۱۱۵- آنان و قوم ایشان را از غم و اندوه بزرگ (اذیت و آزار فرعون و  
 فرعونیان) نجات دادیم.

﴿أَمَّنْ سَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ، لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ، قَوْلٌ لِّلْقَسِيَةِ  
 قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾ اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ  
 كِتَابًا مُّتَشَبِهًا مَّثَانِي نَقَشَرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ  
 جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ وَمَن  
 يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ ﴿٢٣﴾﴾. [الزمر: ۲۲ - ۲۳].

۲۲- آیا کسی که خداوند سینه اش را برای پذیرش اسلام گشاده و فراخ  
 ساخته است و دارای (بینشی روشن از) نور پروردگارش می باشد (و در پرتو آن،  
 راه را از چاه تشخیص می دهد، همچون کسی است که هدایت الهی در سایه

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

ی اسلام پرتوی به دل او نیفکنده است و درونش با ایمان تابان نشده است؟) وای بر کسانی که دلهای سنگینی دارند و یاد خدا بدانها راه نمی یابد (و قرآن یزدا ن در آنها اثر نمی گذارد). آنان واقعاً به گمراهی و سرگستگی آشکاری دچارند.

۲۳- خداوند بهترین سخن را (به نام قرآن) فر فرستاده است. کتابی را که (از لحاظ کاربرد و گیرایی الفاظ، و والایی و همآوایی معانی، در اعجاز) همگون و (مطالبی چون مواعظ و براهین و قصص و مسایل مقابل و مختلفی همانند ایمان و کفر، حق و باطل، هدایت و ضلالت، خیر و شر، حسنات و سیئات، بهشت و دوزخ. البته هر بار به شکلی تازه و به شیوه ای نو، در آن) مکرر است. از (شنیدن آیات) آن لرزه بر اندام کسانی می افتد که از پروردگار خود می ترسند و از آن پس پوستهایشان و دلهایشان (و همه ی وجودشان نرم و آماده ی پذیرش قرآن خدا می گردد (و آن را تصدیق و بدان عمل می کنند) این کتاب مشتمل بر رهنمود الهی است و خدا هر که را بخواهد در پرتو آن راهیاب می سازد و خدا هر که را گمراه سازد، اصلاً راهنما و راهبری نخواهد داشت.

﴿وَبِئْسَ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٦١﴾ [الزمر: ٦١].

۶۱- خداوند کسانی را که تقوا پیشه کرده اند رهایی می بخشد و به مقصودشان می رساند. هیچگونه بدی و بلایی بدیشان نمی رسد و غمگین و اندوهگین نمی گردند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأحقاف: ۱۳].

۱۳- کسانی که می گویند: پروردگار ما تنها یزدان است، پس (بر این توحید و یکتاپرستی) ماندگار می مانند، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین می گردند.

﴿لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۗ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَاهَا سَيِّجَعُلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ [الطلاق: ۷].

۷- آنان که دارا هستند از دارائی خود (برای زن شیردهنده به اندازه ی توان خود) خرج کنند و آنان که تنگدست هستند از چیزی که خدا بدیشان داده است خرج کنند، خداوند هیچ کس را جز بدان اندازه که بدو داده است مکلف نمی سازد. خدا بعد از سخن و ناخوشی، گشایش و خوشی پیش می آورد.

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۗ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۗ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۗ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۗ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ۗ ﴿٨﴾﴾ [الشرح: ۱ - ۸].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱- آیا ما سینه تو را نگشودیم (و دلت را از بند غم و حیرت رها نساختم، و تاب تحمل نابسامانیها محیط جاهلیت و سختیها مسولیت بزرگ نبوت را به تو عطا نکردیم؟)

۲- و بار سنگین (تلاش فراوان، برای هدایت مردمان) را از (دوش) تو برنداشتیم؟

۳- همان بار سنگینی که پشت تو را در هم شکسته بود؟

۴- و آواز تو را بلند نکردیم و بالا نبردیم؟

۵- چرا که همراه با سختی و دشواری، آسایش و آسودگی است.

۶- مسلماً با سختی و دشواری، آسایش و آسودگی است.

۷- هرگاه (از کار مهمی) بپرداختی، بدنبال آن (به کار مهم دیگری پرداز و در آن بکوش و) رنج ببر (و فرجام

کاری را آغاز کار دیگری کن).

۸- و یکسره به سوی پروردگارت روی آر (و تنها بدو دل و امید ببند، و جز به او خود را مشغول مساز).

﴿إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ۝۱ وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا ۝۲ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ۝۳﴾ [النصر: ۱ - ۳].

۱- هنگامی که یاری خدا و پیروزی (فتح مکه) فرا می رسد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- ۲- و مردم را می بینی که دسته دسته و گروه گروه داخل دین خدا می شوند (و به اسلام ایمان می آورند)
- ۳- پروردگارت خود را سپاس و ستایش کن، و از او آمرزش (خود و یاران خویش را از شتابگری در فرا رسیدن فتح وقوع پیروزی و اظهار دلتنگی و گلایه از زندگی) بخواه، خدا بسیار توبه پذیر است.

﴿ وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ ۖ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا وَهُمْ لَا يُفِرُّونَ ﴾ [۶۱]. [الأنعام: ۶۱].

۶۱- خداوند بر بندگان خود کاملاً چیره است. او مراقبانی (از فرشتگان را برای حسابرسی و نگارش اعمال شما) بر شما می فرستد و می گمارد (و آنان به کار خود با دقت تمام تا دم مرگ یکایک، شما مشغول می گردند) و چون مرگ یکی از شما فرا رسید فرستادگان ما (از میان فرشتگان دیگر به سراغ او می آیند و) جان او را می گیرند و (فرشتگان گروه اول و فرشتگان گروه دوم هیچکدام در ماموریت خود) کوتاهی نمی کند.

﴿ قُلِ اللَّهُ يُجِيبُ مَنَّا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُشْكُونَ ﴾ [۶۴]. [الأنعام: ۶۴].

۶۴- بگو: خدا شما را از آن (احوال و شدائد) و از هر غم و اندوهی می رهاوند. سپس (با این وجود برای او) شما شریک و انباز می سازید! (شریک و انبازی که می دانید کاری از دست آنها ساخته نیست).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾﴾  
[التوبة: ١٢٨ - ١٢٩].

١٢٨- بیگمان، پیغمبری (محمد نام) از خود شما (انسانها) به سويتان آمده است. هرگونه درد و رنج بلا و مصیبتی که به شما برسد، بر او سخت و گران می آید، به شما عشق می ورزد و اصرار به هدایت شما دارد و نسبت به مومنان دارای محبت و لطف فراوان و بسیار مهربان است.  
١٢٩- اگر آنان (از ایمان به تو) روی بگردانند (باکی نداشته باش و) بگو: خدا مرا کافی و بسنده است. جز او معبودی نیست به او دل بسته ام و کارهایم را بدو واگذار کرده ام، و او صاحب پادشاهی بزرگ (جهان و ملکوت آسمان) است.

﴿قَالَ اللَّهُ خَيْرٌ حَفِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴿٦٤﴾﴾ [یوسف: ٦٤].

٦٤- خدا بهترین حافظ و نگهدار است و از همه مهربانان مهربانتر است.

﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴿٩﴾﴾ [الحجر: ٩].

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۹- ما خود قرآن را فرستاده ایم و خود ما پاسدار آن می باشیم (و تا روز رستاخیز آن را از دستبرد دشمنان و از هرگونه تغییر و تبدیل زمان محفوظ و مصون می داریم).

﴿ قَالَ رَبِّ أَنْصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ ﴾ [العنكبوت: ۳۰].

۳۰- (لوط از آستانه خدا کمک طلبید و) گفت: پروردگارا! مرا بر قوم تباه پیشه پیروز گردان.

﴿ وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ ﴿۱۰﴾ كِرَامًا كَنِينٍ ﴿۱۱﴾ يَعْلَمُونَ مَا تَفَعَّلُونَ ﴿۱۲﴾ ﴾ [الانفطار: ۱۰ - ۱۲].

۱۰- بدون شک نگاهبانانی بر شما گمارده شده اند.  
۱۱- نگاهبانانی که (در پیشگاه پروردگار مقرب و) محترم هستند و پیوسته (اعمال شما را) می نویسند.

﴿ إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ ﴾ [الطارق: ۴].  
۴- روزی است که مردمان همچون پروانگان پراکنده (در اینجا و آنجا حیران و سگردان) می گردند.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾ وَلَا أَنْتُمْ عِبَادُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٣﴾ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ ﴿٤﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾﴾. [الكافرون: ١ - ٦].

- ١- بگو: ای کافران
- ٢- آنچه را که شما به جز (خدا) می پرستید، من نمی پرستم.
- ٣- و شما نیز نمی پرستید آنچه را که من می پرستم.
- ٤- همچنین نه من بگونه شما پرستش را انجام می دهم.
- ٥- و نه شما بگونه من پرستش را انجام می دهید.
- ٦- آئین خودتان برای خودتان و آئین خودم برای خودم.

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٣﴾﴾. [الإخلاص: ١ - ٤].

- ١- بگو: خدا یگانه است.
- ٢- خدا، سرور والای برآورنده امیدها و برطرف کننده نیازمندیها است.
- ٣- نه زاده است و زاده نشده است.
- ٤- و کسی همتا و همگون او نمی باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾﴾. [الفلق: ١ - ٥].

- ۱- بگو پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.
- ۲- از شر هر آنچه خداوند آفریده است.
- ۳- و از شر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی خود می گیرد).
- ۴- و از شر کسانی که در گره ها می دمنند (و با نیرنگ سازی و حقه بازی خود اراده ها، ایمان ها، عقیده ها، محبتها و پیوندها را سست می نمایند و فساد و تباهی می کند).
- ۵- و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾﴾. [الناس: ١ - ٦].

- ۱- بگو: پناه می برم به پروردگار مردمان.
- ۲- به مالک و حاکم (واقعی) مردمان.
- ۳- به معبود (به حق) مردمان.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- ۴- از شر وسوسه گری که واپس می رود (اگر برای چیره شدن بر او، از خدا کمک بخواهی و خویشتن را در پناهِش داری).
- ۵- وسوسه گری است که در سینه های مردمان وسوسه می پردازد (و ایشان را به سوی زشتی و گناه و ترک خوبیها و واجبات می خواند).
- ۶- (در سینه های مردمانی) از جنیها و انسانها.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

## مداوا کردن (مرپض) با آب، سدر (درخت کُنار)، روغن و

### عسل

#### شفابخش بودن آب، سدر، روغن و عسل

امروزه اینگونه متداول شده که برخی رقاہ (تعویذگران) در کنار آیات و ادعیه ای که بر مریض می خوانند بدانها پیشنهاد می کنند که از نوشیدنیها یا خوردنیهایی که در احادیث نبوی به شفابخشی و خاصیت های درمانی آنها اشاره شده نیز مستفید گردند.

در ذیل به ذکر مصادیقی چند از این موارد می پردازیم. آنها

عبارتند از:

**1- تداوی (و درمان) با آب پاکی که چندی از آیات قرآن بر آن تلاوت شده است، به ویژه آب زمزم که خود نیز به تنهایی شفابخش است و وقتی با آیات قرآن عجین گردد بر شفابخشی آن افزوده می شود.**

**2- شیوه ای دیگر از آب درمانی توسط رقاہ بدین ترتیب است که ابتدا صفحات یا برگهایی را که آیتی از قرآن با مرکبی طاهر و قابل خوردن مثل زعفران بر آن نوشته شده در مقداری آب مخلوط می کنند**

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
و آنگاه از مریض می خواهند که آن آب را بخورد یا با آن غسل  
نماید.<sup>۱</sup> (این شیوه مداوا کردن نزد رقاہ (عزیمه) نامیده می شود).

**3-** مداوا کردن به وسیله روغن زیتون و روغن سیاه دانه، به این  
ترتیب که شخص راقی به مریض پیشنهاد می کند مقداری از روغن  
زیتون یا روغن سیاه دانه را بخورد یا اعضای از بدنش را بدان آغشته  
سازد.<sup>۲</sup> البته اگر بر این دو نوع روغن آیاتی از قرآن نیز خوانده شود  
مسئلاً بر خاصیت درمانی آنها خواهد افزود.

**4-** از جمله چیزهایی که رقاہ بیماران خویش را به خوردن آن  
تشویق می کنند همانا عسل است. عسل از جمله خوردنیهای شفابخش  
است که اگر آیاتی از قرآن نیز بر آن خوانده شود بر شفابخش آن  
خواهد افزود.

### چگونگی مداوا کردن مریض به وسیله آب (پاک)

پیش از این در مورد آب درمانی به طور مختصر توضیح دادیم. در  
اینجا به طور مفصل به چگونگی مداوا کردن مریض به وسیله آب می

---

۱-البته غسل کردن ممکن است به طور کامل انجام شود و یا تنها اعضای خاص از بدن شسته  
شود. (مترجم)

۲-نک؛ فتاوی علماء البلد الحرام، الجریس، ص ۱۲۹۶-۱۲۹۸.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

پردازیم. برای این کار ابتدا مقداری آب که حسب مورد برای خوردن یا غسل کردن (مریض) کافی باشد را فراهم می‌کنیم و البته اگر مقدور باشد آب زمزم بهتر خواهد بود، زیرا این آب به خودی خود شفابخش است. آنگاه شخص راقی بر آب فراهم آمده آیاتی از قرآن را تلاوت کرده و بر آن می‌دُمَد. شیوه‌ی دیگر از آب درمانی به این ترتیب است که آیاتی مشخص از قرآن که در مباحث آتی به ذکر آن خواهیم پرداخت را با مرکبی پاک (و قابل خوردن مثل زعفران) و بر روی برگه یا صفحه‌ای پاک می‌نویسند و سپس برگ یا صفحه‌ی مکتوب را در آب غوطه‌ور می‌کنند و آنقدر آن را جا به جا می‌کنند که آیات نوشته شده از روی برگ محو می‌شود و در آب مخلوط می‌گردد. بدیهی است اگر راقی بین این دو روش جمع نماید یعنی هم آیاتی از قرآن را خوانده و بر آب بدمد و هم آیات را بر اوراقی نوشته و در آب غوطه‌ور سازد هیچ اشکالی نخواهد داشت. سرانجام مریض حسب مورد از آب حاصله می‌نوشد و یا در مکانی پاک به غسل کردن با آن می‌پردازد. لازم به ذکر است آب مستعملی که از غسل کردن مریض حاصل می‌شود نباید در اماکنی پاک مثل کشتزار و غیره ریخته شود یا مورد استفاده (برای آبیاری) قرار گیرد. همچنین پس از اینکه آیات

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
قرآن از برگها یا صفحات مکتوب که در آب غوطه ور کردیم محو گردیده و سپس خشک شد باید که سوزانیده شود.  
این کار (درمان با آب به هر یک از دو شیوه با به صورت تلفیقی) حداقل باید تا هفت روز یا تا زمانی که مریض به طور کامل بهبود یابد بایستی ادامه پیدا کند. شیوه ای دیگر از (آب درمانی) به این ترتیب است که ابتدا هفت برگ از درخت سدر (کنار) را تکه تکه کرده و کاری می کنیم که تقریباً به صورت معجونی در آید. آنگاه این معجون یا ریزه های برگ را در آبی که (به دو شیوه ی قبلی) فراهم آورده ایم اضافه می کنیم. سپس به مریض پیشنهاد می کنیم حداقل به مدت هفت روز و یا تا زمانی که به طور کامل بهبود یابد هر از چندی کمی از آب مذکور را بنوشد و یا با آن غسل نماید.<sup>۱</sup>

### چگونگی مداوا کردن مریض با روغن زیتون و روغن سیاه دانه

شیوه مداوا کردن مریض با روغن زیتون یا روغن سیاه دانه به این ترتیب است که راقی به مریض پیشنهاد می کند مقداری از روغن مذکور را بخورد یا حسب مورد تمام یا اعضای مشخص از بدنش را بدان آغشته سازد. البته چنانچه قبل از اینکه روغن مذکور مورد استفاده

---

۱- نک: فتاوی علماء البلد الحرام، الجریسی، ص ۱۳۸۳-۱۳۸۶.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
مريض قرار گیرد آیاتی چند از قرآن نیز بر آن خوانده شود بر  
شفابخشی آن خواهد افزود. بدیهی است (در زندگی متداول امروزی)  
روغن زیتون به مراتب کاربرد بیشتری نسبت به روغن سیاه دانه دارد.

### **چگونگی مداوا کردن مریض با عسل**

برای درمان و مداوای بیمار به وسیله عسل راقی به او پیشنهاد می  
کند که صبحگاهان قبل از اینکه چیزی دیگر بخورد حسب نیاز خود  
مقداری از عسل میل نماید. البته چنانچه کسی رغبت به خوردن عسل  
به طور خالص را نداشته باشد می تواند آن را در مقداری آب به ویژه  
آب زمزم یا مقداری شیر مخلوط کند و آنگاه آن را میل نماید. بی  
تردید اگر آیاتی از قرآن نیز بر عسل یا مایع حاوی آن خوانده شود بر  
شفابخشی آن خواهد افزود.

### **آیات پیشنهادی برای نوشتن، یا دمیدن بر آب**

در مباحث گذشته به چگونگی مداوا کردن با آب (و غیره)  
پرداختیم و اشاره کردیم که چنانچه آیاتی خاص از قرآن بر آب (یا  
عسل و غیره) خوانده شود و یا بر صفحاتی نوشته شده و سپس در آب  
غوطه ور گردد بر شفابخشی آنها خواهد افزود. اکنون به ذکر این آیات

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
که سعی شده بر اساس ترتیب سور قرآنی نوشته شود می پردازیم. آنها  
عبارتند از:

- ۱ - سوره حمد (فاتحه).
- ۲ - آیات (۱-۵) سوره بقره.
- ۳ - آیات (۱۰۲ و ۱۰۳) سوره بقره.
- ۴ - آیه (۱۰۹) سوره بقره.
- ۵ - آیه (۲۵۵) سوره بقره.
- ۶ - آیه (۵۴) سوره نساء.
- ۷ - آیات (۱۱۷-۱۲۲) سوره اعراف.
- ۸ - آیات (۸۰-۸۲) سوره یونس.
- ۹ - قسمت اخیر آیه ی (۶۴) سوره یوسف (... فالله خير حافظاً و هو ارحم الراحمین).
- ۱۰ - آیه (۶۷) سوره یوسف.
- ۱۱ - آیه (۳۹) سوره کهف.
- ۱۲ - آیات (۶۵ - ۷۰) سوره طه.
- ۱۳ - آیات (۵۱-۵۲) سوره قلم.
- ۱۴ - سوره کافرون.
- ۱۵ - سوره اخلاص (توحید).



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۶ - سوره فلق.

۱۷ - سوره ناس.

شخص راقی مختار است که تمامی این آیات را به طور کامل بنویسد یا تنها به چندی از آنها اکتفا کند.

### چگونگی مهیا کردن مرکب پاک (و قابل خوردن) برای نوشتن آیات

برای آماده کردن مرکب پاک (و قابل خوردن) ابتدا حدود ۸ میلی گرم از زعفران را با مقدار کمی آب (۵۰ ملم) در ظرفی مخلوط می کنیم و به دمت ۲۴ ساعت آن را رها می کنیم تا به خوبی زعفران در آب حل گردد. آنگاه مرکب به دست آمده را جرم گیری می کنیم تا ناخالصیها و ذرات جامد از آن جدا شود. اکنون مرکب ما آماده است و می توانیم (بانی و غیره) از آن برای نوشتن کار گیریم. همچنین می توانیم مرکب حاصله را در خودنویسی عاری از هرگونه مرکب (که دارای مواد شیمیایی و غیرخوردنی است) بریزیم و به راحتی از آن استفاده نماییم. بهتر است آیات با همان رسم الخط قرآنی بر روی برگه ای پاک کتابت گردد. نگارنده پیرامون اینگونه کارها برای درمان بیماری (های روحی و روانی) که در میان علما و رقاء به (عزیمه) معروف است از شیخ عبدالله بن عبدالرحمن الجبرین سوال کردم.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

ایشان پاسخ دادند: (نقل شده که ابن عباس (رض) پیرامون این مساله روایت کرده است که (همانا در ۳۷ موضع (آیه) از قرآن عبارت (لا اله الا الله) تکرار شده که چنانچه این موارد با مرکب حاصل از زعفران نوشته شود و سپس با آب زمزم یا آب باران شسته گردد (به نحوی که نوشته ها به طور کلی در آب حل گردد) هر آینه موجب درمان مریض خواهد شد و چنانچه (جن زده باشد یا) جادوگری وی را افسون کرده باشد نیز بهبود خواهد یافت و اثر سحر در او از بین خواهد رفت).<sup>۱</sup>

ما نیز برای درمان مریض چنین کارهایی می کردیم، به این ترتیب که آیاتی از قرآن را با زعفران و با خطی جذاب می نوشتیم و سپس اوراق نوشته شده را آنقدر در آب غوطه ور می ساختیم که به طور کامل نوشته ها از آن محو می شد و در آب مخلوط می گردید. سپس از مریض می خواستیم آن آب را بخورد و آنگاه اوراق مکتوبی را که خوب در آب شسته بودیم جمع آوری کرده و در جایی می گذاردیم تا خشک شود و در نهایت آن را بر گدازه ای از آتش قرار می دادیم تا از آن دود بلند شود. ناگفته نماند بزرگواران و مشایخی چون (شیخ عبدالعزیز بن مرشد) و (شیخ عبدالرحمن بن فریان) و (شیخ احمد بن

---

۱- از آنجا که قول ابن عباس در خلاص نص فتوای ابن جبرین خطاب به مولف نقل شده

متأسفانه سند آن ذکر نشده است. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
منصور) نیز اینگونه تعویذنویس را تایید کرده و انجام می دادند و هیچ  
یک از دانشمندان معاصر آنها نیز بر آنها اعتراض نکرده است. به این  
ترتیب اینجانب (عبدالله بن جبرین) نیز مانعی برای این کار نمی بینم و  
معتقدم این کار در درمان بیمار موثر خواهد بود. البته به نظر من بهتر  
است آیات با قلمهای مرغوب و به صورت فشرده در دو طرف ورق  
نوشته شود تا آیات بیشتری را بتوان در یک برگه جای داد. (و خداوند  
بر همه کار آگاهتر است).<sup>۱</sup>

### ادعیه و اذکار یومیه

(مجموعه ای از اذکار و دعاها که به وسیله آنها انسان از گزند  
شیاطین، جادوگران و سایر بلاها در امان می ماند).

### چگونه در طول شبانه روز از گزند شیطان در امان بمانیم

در حدیثی صحیح نقل شده که رسول گرامی اسلام ﷺ فرموده  
است: (ان الشیطان یجری من الانسان مجری الدم).<sup>۲</sup> (همانا شیطان همچون  
خون در تمامی اعضای انسان (نفوذ و) جریان پیدا می کند). بنابراین شرع

۱ - نک: فتاوی علماء البلد الحرام، الجریس، ص ۱۳۲۳-۱۳۲۴.

۲ - بخاری (۲۰۳۵)، کتاب الاعتکاف و مسلم (۲۱۷۵)، کتاب السلام.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

مقدس تدابیری اندیشیده تا شخص مسلمان از گزند مکاید شیطانی (و سایر بلاها) مصون بماند. از جمله تدابیر شرع مقدس آن است که به مسلمان توصیه نموده صبحگاهان و شامگاهان و در هنگام خواب و هنگام دخول و خروج از منزل و حتی هنگام داخل شدن در دستشویی اذکار و ادعیه ای را ورد خویش سازد و تمامی کارهایش را با نام و یاد خداوند آغاز کند. بی تردید وقتی مسلمان این اذکار را ورد خویش سازد خداوندگار نیز وی را از گزند شیطان در امان خواهد داشت ولی چنانچه غفلت ورزد و سهل انگاری کند هر آینه شیطان به راحتی وی را شکار خواهد کرد (و به او آسیب خواهد رساند). (پناه می بریم به خدا از شر شیطان)

به این ترتیب ضروری است انسان مسلمان برای صیانت از خویش آنچه از دستورات و وظایف را که خداوند بر عهده او گذارده تا سر حد توان به انجام برساند.

از جمله وظایف یک مسلمان عبارتند از:

- ۱ - خدای را به یگانگی پرستش کند و موحدی مخلص باشد.
- ۲ - تقوای الهی پیشه سازد و آنچه خداوند به او دستور فرموده را (بی چون و چرا) انجام دهد و از نواهی وی پرهیز نماید.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۳ - متمسک به سنت رسول خدا ﷺ باشد و آن حضرت را مقتدای خویش دانسته از هرگونه بدعت و نوآوری در دین پرهیز کند. همچنین از پیروان و یاوران شیطان که همانا اهل هوی و هوس اند اجتناب کند و به مخالفت با آنان برخیزد.

۴ - همواره با قلبی خاشع و خالصانه به ذکر خداوند مشغول باشد.<sup>۱</sup>

اذکار و ادعیه ای را که مقرر شده در اوقات و مکانهای خاصی خوانده شود تا شخص مسلمان به وسیله ی آنها از گزند شیاطین در امان بماند به شرح ذیل است:

**اذکار و ادعیه (مسنون در) صبحگاهان و شامگاهان:<sup>۲</sup>**

---

۱- تک؛ التحصین من کیدالشیاطین، الجریس. (در این کتاب به تفصیل به این موضوع پرداخته شده است).

۲- (عبارت (صبحگاهان و شامگاهان) معادل فارسی (طرفی النهار) می باشد). در مورد اینکه به چه زمانی (طرفی النهار) گفته می شود و اذکار مربوط به آن چه زمانی بهتر است گفته شود میان علما اختلاف است. ولی به نظر می رسد قول راجح در این مورد آن است که بایستی اذکار صبحگاهان درست پس از نماز صبح تا هنگام طلوع آفتاب و اذکار شامگاهان پس از نماز عصر تا غروب آفتاب گفته شود. دلیل ما بر ترجیح این قول آیه ای است که می فرماید: فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱. (بقره ۲۵۵)

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ 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 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾

خدایی جز الله وجود ندارد و او زنده پایدار (و جهان هستی را) نگهدار است. او را نه چرتی و نه خوابی فرا نمی گیرد (و همواره بیدار است و سستی و رخوت بدو راه ندارد). از آن اوست آنچه در آسمانها و آنچه در زمین است. کیست آنکه در پیشگاه او میانجیگری کند مگر با اجازه ی او؟ می داند آنچه را که در پیش روی مردمان است و آنچه را که در پشت سر آنان است. چیزی از علم او را فراچنگ نمی آورند جز آن مقداری را که وی بخواهد. فرماندهی و فرمانروایی او آسمانها و زمین را در بر گرفته است، و نگاهداری آن دو (برای او) گران نیست (و وی را درمانده نمی سازد و او بلندمرتبه و سترگ است).

وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَايِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ

وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى ﴿۱۳۰﴾ (طه ۱۳۰). البته چنانچه شخصی در این دو

وقت (گرانبها به دلایلی) نتوانست اذکار مسنون را بگوید مجازات در طول روز یا شب بدان بپردازد. البته دلیل بر این قول ما نیز حدیثی است که رسول خدا (ص) می فرماید: (من نام عن حزبه او عن شی منه فقرأه فیما بین صلاة الفجر و صلاة الظهر كتب که کانما قرأه من اللیل). (مسلم ۷۴۷) راوی این حدیث ابن عمر است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

2- (سوره توحید)

- ۱ - ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝۱ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝۲ لَمْ يَكِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝۳ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝۴﴾
- ۲ - بگو: خدا، یگانه یکتاست.
- ۳ - خدا، سرور والای برآورنده ی امیدها و برطرف کننده ی نیازمندیهاست.
- ۴ - نه زاده است و زاده نشده است.
- ۵ - و کسی همتا و همگون او نمی باشد.

(سوره فلق)

- ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝۱ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝۲ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝۳ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝۴ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝۵﴾
- ۱ - بگو: پناه می برم به خداوندگار سپیده دم.
- ۲ - از شر هر آنچه خداوند آفریده است.
- ۳ - و از شر شب بدانگاه که کاملاً فرا می رسد (و جهان را به زیر تاریکی خود می گیرد).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- ۴ - و از شر کسانی که در گره ها می دمند (و با نیرنگ سازی و حقه بازی خود، اراده ها، ایمانها، عقیده ها، محبتها و پیوندها را سست می نماید و فساد و تباهی می کنند).
- ۵ - و از شر حسود بدانگاه که حسد می ورزد.

(سوره ناس)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾  
مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾﴾

- ۱ - بگو: پناه می برم به پروردگار مردمان.
- ۲ - به مالک و حاکم (واقعی) مردمان.
- ۳ - به معبود (به حق) مردمان.
- ۴ - از شر وسوسهگری که واپس می رود.
- ۵ - وسوسه گری است که در سینه های مردمان به وسوسه می پردازد (و ایشان را به سوی زشتی و گناه و ترک خوبیها و واجبات می خواند).
- ۶ - (در سینه های مردمانی) از جنیها و انسانها.

(هر یک از سه سوره فوق بایستی سه مرتبه خوانده شود).<sup>۱</sup>

---

۱-نک: ابوداود (۵۰۸۲)، کتاب الادب و ترمذی (۳۵۷۵)، باب (۱۱۶)، کتاب الدعوات، راوی حدیث عبدالله بن حبيب است. ترمذی این حدیث را (حسن صحیح غریب) دانسته است.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

3- (لا اله الا الله وحده لا شريك له، له الملك و له الحمد و هو على كلی شیء قدير). (عشر مرات) او (مئه مرات).<sup>۱</sup>  
هیچ خدایی جز الله وجود ندارد. او تنهاست و شریکی ندارد. پادشاهی (هر دو جهان) از آن اوست و بر همه چیز قادر و تواناست.  
(این دعا ده مرتبه یا ۱۰۰ مرتبه بایستی تکرار گردد).

4- (سبحان الله و بحمده، عدد خلقه و رضا نفسه، وزنه عسره و مداد کلماته). (ثلاث مرات).<sup>۲</sup>

تسبیح (تنزیه) و ستایش می گویم خداوندگار را به تعداد مخلوقات او و آنقدر که رضایتش را جلب کند<sup>۳</sup> و (همچنین تسبیح و ثنا می گویم ذات مقدسش را) به میزان وزن عرش او و به تعداد کلمات او (که نامعدود است).  
5- (سبحان الله و بحمده). (مئه مره)<sup>۴</sup>

تسبیح و ستایش می کنم خدای را (که منزّه است و ستایش او را سزااست) این ذکر بایستی ۱۰ مرتبه تکرار شود.

<sup>۱</sup> - بخاری (۶۴۰۳)، کتاب الدعوات و مسلم (۲۶۹۳)، کتاب الذکر و الدعاء.

<sup>۲</sup> - مسلم (۲۷۲۶)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی حدیث جویریّه (رض) است.

<sup>۳</sup> - در مورد عبارت (رضا نفسه) باید گفت منظور گفتن ستایش و حمد الهی به صورت مداوم و لا ینقطع است هر آینه پیامبران و اولیاء از حمد گفتن معاف می گردیدند.

<sup>۴</sup> - بخاری (۶۴۰۵)، کتاب الدعوات و مسلم (۲۶۹۱)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی حدیث ابوهریره (رض) است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۶- (اللهم صل على محمد و علی آل محمد كما صليت على ابراهيم و علی آل ابراهيم انک حمید مجید. اللهم بارک علی محمد و علی آلی محمد كما بارکت علی ابراهيم و علی آل ابراهيم فی العالمین انک حمید مجید).<sup>۱</sup>

بار خدایا! بر محمد و آل محمد درود فرست آنگونه که بر ابراهیم و آل او درود فرستادی. همانا تو (خداوندگار) ستوده و عالی مرتبه هستی، بار خدایا! محمد و آل محمد را بزرگی و کرامت عنایت کن آنگونه در میان جهانیان ابراهیم و آل ابراهیم را (برکت و بزرگی) عنایت فرمودی. همانا تو (پروردگار) ستوده و عالی مقام هستی.

۷- (اللهم انت ربی لا اله الا انت خلقتنی و انا عبدک و انا علی عهدک و وعدک ما استطعت، اعوذ بک من شر ما صنعت، ابوء لک بنعمتک علی و ابوء لک بذنبی، فاغفر لی فانه لا یغفر الذنوب الا انت).<sup>۲</sup>

بار خدایا! تو پروردگارم هستی و جز تو معبودی (لایق پرستش) وجود ندارد. تو مرا آفریده ای و من بنده ی تو هستم. (الهی!) عهدی را که (در روز؟؟؟) با تو بسته ام (و پیمانی را که با ایمان آوردن به تو بدان ملزم شده ام)

---

۱- ابوداود (۳۱۰۶)، کتاب الجنائز و ترمذی (۲۰۸۳)، کتاب الطب. ترمذی این حدیث را (حسن غریب) دانسته است. البته مسلم در ادامه حدیث فوق متذکر شده با توجه به حدیث (من صلی علی صلاه صلی الله علیه بها عشرأ) می توان پی برد که هرچه بیشتر به رسول خدا درود فرستاده شود بهتر است. (نک؛ مسلم (۳۸۴)).

۲- بخاری (۶۳۰۶)، کتاب الدعوات، باب افضل الاستغفار. راوی حدیث شداد بن اوس رضی الله عنه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
وفادارم. از شر کردار (و پرداخته های) خویش به تو پناه می برم. خود اقرار دارم  
که تو (به کثرت) مرا نعمت ارزانی داشته ای و به گناهان خویش نیز معترفم.  
(خداوندگارا!) گناهانم بیامرز که جز تو آمرزنده ای نیست.  
۸- (استغفر الله و اتوب اليه). (سبعین او مئه مره).<sup>۱</sup>  
از خداوند طلب مغفرت می کنم و به (درگاه) او توبه (رجوع) می کنم.  
این دعا هفتاد یا ۱۰۰ مرتبه بایستی خوانده شود.

۹- اللهم بك اصحينا و بك امسنا و بك نحيا و بك نموت و اليك  
النشور. (و اذا امسى فليقل) اللهم بك امسنا و بك اصحينا و بك نحيا و  
بك نموت و اليك المصير).<sup>۲</sup>

بار خدایا! در سایه ی لطف و عنایت تو صبح می کنیم و (سپس) روزمان را  
به پایان می رسانیم، (الهی!) مرگ و حیات ما به دست توست و همگان (در  
روز حشر برای حسابرسی) به محضر تو خواهیم شتافت.  
شامگاهان همان دعای فوق را می خوانیم اما به جای (و اليك  
النشور) عبارت (و اليك المصير) (سرنوشت همه به تو منتهی می شود)

---

۱- بخاری (۶۳۰۷)، کتاب الدعوات و مسلم (۲۷۰۲)، کتاب الذکر و الدعا و التوبه و الاستغفار.  
راوی این حدیث در بخاری ابوهریره رضی الله عنه و در مسلم الاغر المزنی می باشد. لازم به ذکر است امام  
بخاری حدیث مذکور را مضعف با عبارت (اکثر من سبعین مره) (بیش از هفتاد بار و امام مسلم آن  
را با عبارت (مئه مره) (صدمرتبه) نقل کرده اند).

۲- تک: ابوداود (۵۰۶۸)، کتاب الادب، باب ما يقول اذا اصبح. راوی حدیث ابوهریره رضی الله عنه می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
را اضافه می کنیم و در ابتدای دعا نیز به جای (اصبحنا) واژه (امسینا)  
را به کار می بریم.<sup>۱</sup>

۱۰- (اللهم فاطر السموات و الارض، عالم الغیب و الشهاده لا اله الا  
انت رب كل شیء و ملیكه، اعوذبك من شر نفسی و من شر الشیطان و  
شرکه و ان اقترف علی نفسی سوءاً او اجره الی مسلم).<sup>۲</sup>

بار خدایا! ای پدیدآورنده آسمانها و زمین! (همانا) تو بر پنهان و آشکار  
(ظاهر و باطن هر چیز) آگاه هستی و جز تو که پروردگار و مالک هر چیز  
هستی معبودی (لایق پرستش) وجود ندارد. (خداوندا!) از شر نفس (سرکش)  
خویش و از شر شیطان و (تلاشهایی که برای سوق دادن مردم به سوی)

---

۱- از آنجا که بیدار شدن از خواب حشر و نشر انسانها را (در روز قیامت) یادآوری می کند ابن قیم  
(رح) معتقد است هنگام صبح (بیدار شدن از خواب) باید عبارت (و الیک النشور) را در آخر دعا  
بخوانیم و همچنین به علت آنکه خوابیدن مرگ را برای انسان یادآوری می کند این بزرگوار معتقد  
است بایستی در شامگاه (و زمانی که شب به تاریکی رفت و) انسان قصد خواب نمود عبارت (و  
الیک المصیر) را به کار برد. (نک؛ مختصر سنن ابی داود مع حاشیه ابن قیم، ص ۳۳۰) البته برخی  
دیگر از علما چون ترمذی عکس این قیم عمل کرده و گفته بایستی عبارت (و الیک المصیر) هنگام  
صبح و عبارت (و الیک النشور) هنگام شامگاه به آخر دعا افزوده گردد. (نک؛ ترمذی ۳۳۹۱)  
کتاب الدعوات. به نظر می رسد آلبانی (رح) نیز با ابن قیم در این قضیه موافق بوده است. (نک؛  
التعلیق علی صحیح ابی داود، آلبانی، ص ۹۵۶).

۲- ترمذی (۳۵۲۹)، کتاب الدعوات، ترمذی این حدیث را (با این سلسله و محتوا) (حسن غریب)  
دانسته است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
شرک (انجام می دهد) و همچنین از اینکه برخویشتن یا (برادر) مسلمانی بدی  
(یا ظلمی) روا دارم به تو پناه می برم.

۱۱- (اللهم انی سالک العافیة فی الدنیا و الآخرة، اللهم انی اسالک  
العفو و العافیة فی دینی و دنیای و اهلی و مالی. اللهم اشتر عوراتی و آمن  
روعاتی. اللهم احفظنی من بین یدی و من خلقی، و عن یمینی و عن  
شمالی و من فوقی و اعوذ بعظمتک ان اغتال من تحتی).<sup>۱</sup>

بار خدایا! در دنیا و آخرت عافیت را نصیبتم کن، خداوندگارا! از تو عفو و  
عافیت را در مورد (امور) دین و دنیا و اهل و مالم مسالت می داریم، خدایا!  
عیوبم بپوشان و آرامش نصیبم کن. خداوند! من را (به طور کامل) از جلو و  
عقب و راست و چپ و از بالا و پایین (از گزند حوادث) حفاظت کن و از اینکه  
به بلایی ناگهانی مبتلا شوم (خسف شوم) به عظمت تو پناه می برم.

۱۲- (اصبحنا و اصبح (امسنا و امسی)

(الملک لله و الحمد لله الا اله الا الله وحده لا شریک له، له الملک و له

الحمد و هو علی کل شیء قدير).

(پادشاهی از آن خداست و حمد و ثنا او را سزاست. اوست یگانه یکتا که  
معبودی جز او (لایق پرستش) نیست. پادشاهی از آن اوست و حمد و ستایش  
او را سزاست که بر هر چیز قادر و تواناست.)

---

۱-ابوداود (۵۰۷۴)، کتاب الادب، راوی این حدیث عبدالله بن عمر (رضی الله عنهما) می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
(چنانچه صبحگاهان این دعا را بخواند قبل از آن عبارت (اصبحنا و اصبح)  
را اضافه کند و اگر شامگاهان به این دعا می پردازد عبارت (امسینا و امسی) به  
آن بیفزاید).  
شامگاه می تواند این عبارت را نیز بدان بیفزاید (رب اسالک خیر ما  
فی هذه اللیله و خیر ما بعدها و اعوذ بک من شر ما فی هذه اللیله و شر  
ما بعدها)).<sup>۱</sup>

(پروردگارا از تو می خواهیم که خیر این شب (را اعم از عبادات نافی که  
در آن انجام می پذیرد و سایر خیرهایی که طی آن به انسانها ارزانی می شود)  
و خیر سایر شبهای آتی را به من عنایت کنی. (الهی!) به تو پناه می برم از شر  
(آنچه از ضررها و موجودات مضره که در) این شب (وجود دارد) و از شر  
(آنچه در) شبهای آینده (ممکن است عایدم گردد).  
۱۳- (اصحبنا (امسنا) علی فطره الاسلام، و علی کلمه الاخلاص و  
علی دین نبینا محمد و علی مله ابینا ابراهیم حنیفا مسلما و ما کان من  
المشرکین).<sup>۲</sup>

(سپاس خداوند را که توفیق داد) در حالی صبح کردیم که بر فطرت اسلام  
باقی و گوینده کلمه اخلاص بودیم و همچنان بر دین پیامبرمان محمد  
(مصطفی) (ص) و ملت پدرمان ابراهیم که یکتاپرستی اختیار کرد و از جمله  
مشرکین نشد پایدار بودیم).

۱- مسلم (۲۷۲۳)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی حدیث عبدالله بن مسعود رضی الله عنه میباشد.

۲- مسند احمد (۴۰۶/۳) حدیث ش (۱۵۳۶۰) و ابن السنی (عمل الیوم و اللیله) ش (۳۴).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۴- (اعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق).<sup>۱</sup>

(پناه می برم به کلمات تامه الهی از شر آنچه (در عالم هستی) خلق نمود).

۱۵- (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الارض و لا في السماء

و هو السميع العليم).<sup>۲</sup> (ثلاث مرات).

(به نام خداوندگاری که هیچ موجودی را در زمین و آسمان یارای ضرر رسانیدن به گوینده نام او (که نام مبارکش ورد خویش ساخته و کارهایش را با نام او آغاز می کند) نیست و او شنوای داناست). (این دعا سه مرتبه خوانده شود).

۱۶- (رضیت بالله رباً و بالاسلام ديناً و بمحمد نبياً). (ثلاث مرات).<sup>۳</sup>

(از اینکه الله (جل جلاله) پروردگارم و اسلام (مبین) دینم و محمد (مصطفی) (ص) پیامبرم هست (بسیار) خرسندم).

(این دعا بایستی سه مرتبه تکرار گردد).

## اذکار و ادعیه مسنون به هنگام خوابیدن

۱- نک؛ مسلم (۲۷۰۸)، کتاب الذکر. راوی حدیث خوله بنت حکیم السلمیه میباشد.

۲- ابوداود (۵۰۸۸)، کتاب الادب. راوی حدیث عثمان بن عفان رضی الله عنه می باشد.

۳- مسند احمد (۳۷۷/۳) حدیث ش (۱۸۹۶۷) و ابوداود (۵۰۷۲)، کتاب الادب، در روایت احمد آمده است که این دعا بایستی سه مرتبه خوانده شود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

برای اینکه انسان مسلمان به هنگام خواب از گزند بلا یا و آفات در امان باشد شرع مقدس به وی توصیه نموده که آیات و دعاهای ذیل را قبل از خواب زمزمه کند. اما چگونگی آن به شرح ذیل است. ابتدا شخص وضو گرفته چند رکعت نماز نفل می خواند و آنگاه خود را بر سمت راست خویش تکیه داده آیات و اذکار ذیل را می خواند:

۱ - (بقره - آیه ۲۵۵) (آیه الكرسي).<sup>۲</sup>

﴿ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ 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 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴾

۲ - آیات پایانی سوره مبارکه بقره (آیه ۲۸۴ - ۲۸۶).<sup>۳</sup>

۱- تک؛ بخاری (۳۲۷۵)، کتاب بدء الخلق. راوی حدیث ابوهریره رضی الله عنه می باشد.

۲- ترجمه آیه الكرسي در فصلهای اول و دوم (تعویذهای کوتاه و متوسط) همین کتاب به طور کامل ذکر گردیده است. (مترجم)

۳- بخاری (۴۰۰۸)، کتاب المغازی و مسلم (۸۰۷)، کتاب صلاه المسافرین و قصرها. راوی حدیث در بخاری و مسلم ابومسعود بدری می باشد.

<sup>۴</sup> ترجمه این آیات در فصل اول و دوم مکرر ذکر شده است. (مترجم)



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٨٤﴾﴾ ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ءِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ ءِ وَكُتُبِهِ ءِ وَرُسُلِهِ ءِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ءِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ءِ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٣٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ءِ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ءِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ءِ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٣٨٦﴾﴾

۳ - (سوره کافرون). ۲۱

۴ - ﴿قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٣﴾ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مِمَّا عَبَدْتُمْ ﴿٤﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾﴾

۱- ابوداود (۵۰۵۵)، کتاب الادب و ترمذی (۳۴۰۳)، کتاب الدعوات. راوی حدیث در سنن ابوداود

نوفل اشجعی ؓ می باشد.

۲ ترجمه ی سوره کافرون را در فصلهای گذشته مکرر آورده ایم. (مترجم)

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۵ - در وهله ی چهارم و وقتی آیات مذکور را تلاوت کرد کف دست ها را کنار هم قرار داده در آنها می دمد و آنگاه در حالی که همچنان دستها را جمع کرده و روبه روی خود قرار داده است سوره های ذیل را تلاوت می کند. این سوره ها عبارتند از:

الف: (سوره اخلاص) (توحید).

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝۱ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝۲ لَمْ يَكُنْ لَكَ يَوْمَ يُولَدُ ۝۳﴾  
﴿وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝۴﴾

ب: (سوره فلق).

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝۱ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝۲ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝۳ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝۴ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝۵﴾

ج: (سوره ناس).<sup>۱</sup>

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝۱ مَلِكِ النَّاسِ ۝۲ إِلَهِ النَّاسِ ۝۳ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝۴ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝۵ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝۶﴾

---

۱-ترجمه هر سه سوره را مکرر در فصل یک و دو آورده ایم. (مترجم).

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

پس از خواندن این سه سوره با دستها تمامی بدنش را از سر تا پا مسح (لمس) می کند. (و این کار بایستی سه مرتبه تکرار گردد).<sup>۱</sup>  
۶ - وقتی تلاوت آیات مذکور را به پایان رسانید سی و سه مرتبه (سبحان الله)، سی و سه مرتبه (الحمد لله) و سی چهار مرتبه (الله اکبر) بگویند.<sup>۲</sup>

۷ - این دعا را بخواند (اللهم باسمک احیا و باسمک اموت).<sup>۳</sup>  
(بار خدایا! با نام و یاد تو بیدار می شوم و می خوابم).<sup>۴</sup>  
البته اگر خواست می تواند عبارات زیر را نیز بدان بیفزاید.  
(باسمک رب وضعت جنبی و بک ارفعه، ان امسکت نفس فارحمها و ان ارسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادک الصالحین).<sup>۵</sup>  
(پروردگارا! با یاد تو سر بر بالین می نهم و با نام و یاد تو سر از بالین بر می دارم. خداوند!! چنانچه جانم (در خواب) بگرفتی (و زندگی را بر من پایان

۱-بخاری (۶۳۱۹)، کتاب الدعوات. راوی حدیث عایشه صدیقه رضی الله عنها می باشد.

۲-بخاری (۳۷۰۵)، کتاب فضائل اصحاب النبی و مسلم (۲۷۲۷)، کتاب الذکر.

۳- همان (۶۳۱۲)، کتاب الدعوات و مسلم (۲۷۱۰). راوی این حدیث در بخاری حذیفه بن یمان و در مسلم براء بن عازب رضی الله عنه می باشند.

۴- برخی از شارحان حدیث مراد از (موت و حیا) را مرگ و زندگی گرفته اند و گفته اند خواب خود نوعی مردن است. (مترجم)

۵- بخاری (۶۳۲۰)، کتاب الدعوات و مسلم (۲۷۱۴)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی این حدیث در

بخاری و مسلم ابوهریره رضی الله عنه می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

بخشیدی) پس بر من رحم کن (و از عذاب خویش نجاتم بخش) اما اگر به من فرصت حیات و زندگی دادی پس آنگونه که بندگان صالح خویش را (از لغزش و گناه و سایر بلاها) محفوظ می داری من را نیز حفاظت کن).

۸ - در پایان این دعا را بخواند: (اللهم اسلمت نفسی الیک و فوضت

امری الیک و وجهت وجهی الیک و الجات ظهری الیک رغبه و رهبه الیک لا ملجا و لا منجا منک الا الیک، أمنت بکتابک الذی انزلت و بنییک الذی ارسلت).<sup>۱</sup>

(بار خدایا! خویشتن به تو تسلیم کردم و کار خویش را به تو واگذار نمودم. به تو روی آوردم و تو را پشتوانه خویش قرار دادم چرا که هم به (دریای بیکران رحمت) تو امیدوارم و هم از (خشم و عذاب) تو بیم دارم. (از ترس عذاب و عقاب تو) جز تو پناهگاهی ندارم (و) به کتابی که نازل کردی (قرآن) و پیامبری که مبعوث نمودی (محمد مصطفی (ﷺ)) ایمان دارم).

**اذکار و ادعیه مسنون هنگام دخول و خروج از منزل**

هنگام داخل شدن در منزل این دعا را بخواند:

---

۱-بخاری (۲۴۷)، کتاب الوضو و مسلم (۲۷۱۰)، کتاب الذکر و الدعاء. راوی این حدیث در بخاری

و مسلم براء بن عازب (رضی الله عنه) می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(اللهم انى اسالك خير المولى و خير المخرج، بسم الله و لجنا و بسم

الله خرجنا و على الله ربنا توكلنا ثم ليسلم على اهله).<sup>۱</sup>

(بار خدایا! بهترین مکانها<sup>۲</sup> را برای ورود و خروج از تو مسالت می دارم، با نام و یاد خداوند داخل شدیم و خارج شدیم و بر او که پروردگار ماست توکل کردیم. (پس از خواندن این دعا صاحبخانه) بر اهل خویش (وارد شده به آنها) سلوم می کند.

هنگام خارج شدن از منزل ادعیه ذیل را بخواند:

۱ - (بسم الله توكلت على الله، لا حول و لا قوة الا بالله).<sup>۳</sup>

(با نام و یاد خداوند بر او توکل می کنم که هر تغییر و تحول و هر نیرو و حرکتی تنها از او نشأت می گیرد). (هرگاه شخص هنگام خروج از خانه این دعا را بخواند، خطاب به وی گفته می شود هدایت شدی و کفایت کارهایت شد و از گزند بالایا محفوظ گردیدی و شیطان نیز از آزار رساندن به او صرف نظر می کند).

---

۱-ابوداود (۵۰۹۶)، کتاب الادب. این حدیث به طور مرسل از ابومالک اشعری (سعدبن طارق بن اشیم (که صحابی است) روایت شده است. ابوداود این حدیث را ضعیف ندانسته و امام نووی نیز این حدیث را در کتاب (الاذکار) خویش ذکر کرده است.

۲-برخی (مولى و مخرج) را نفس ورود و خروج ترجمه کرده اند. (مترجم)

۳-ابوداود (۵۰۹۵)، کتاب الادب. راوی حدیث انس بن مالک رضی الله عنه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲ - (اللهم انى اعوذ بك ان اضل او اضل او ازل او ازل او اظلم او اظلم، او اجهل او يجهل على).<sup>۱</sup>

(خداوندگارا! از اینکه گمراه شوم یا دیگری موجب گمراهی من شود و از اینکه لغزشی انجام دهم یا دیگری لغزشی را در مورد من انجام دهد و (همچنین) از اینکه ظلم کنم یا مورد ظلم واقع شوم یا کاری را از روی نادانی انجام دهم یا دیگری کاری را از روی جهالت نسبت به من انجام دهد به تو پناه می برم.

دعای مسنون قبل از وارد شدن به دستشویی

قبل از داخل شدن در دستشویی این دعا را بخواند:

(اللهم انى اعوذ بك من الخبث و الخبائث).<sup>۲</sup>

(بار خدایا! پناه می برم به تو از (شر) شیاطین (و جنیات) مذکر و مؤنث).

فوائد (بسم الله) گفتن در اول هر کار

از جمله مواردی که موجب می شود همواره انسان مسلمان از گزند آفات و بلاها در امان باشد این است که تمام کارهایش را با نام خدا آغاز کند و قبل از هر کار (بسم الله الرحمن الرحيم) بگوید. هنگام

---

۱- همان (۵۰۹۴). راوی این حدیث ام سلمه رضی الله عنہا می باشد.

۲- بخاری (۱۴۲)، کتاب الوضوء و مسلم (۳۷۵)، کتاب الحيض. راوی این حدیث انس بن مالک

رضی الله عنہم می باشد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
غذا خوردن و آب نوشیدن و همچنین هنگام همبستری این کار  
ضرورت بیشتری پیدا می کند.

جابر بن عبدالله رضی الله عنه می گوید: از رسول خدا صلی الله علیه و آله شنیدم که فرمود:  
(اذا دخل الرجل بيته فذكر الله عزوجل عند دخوله و عند طعامه قال  
الشیطان: لا مبيت لكم و لا عشاء و اذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله، قال  
الشیطان: ادركتم المبيت و اذا لم يذكر الله عند طعامه، قال: ادركتم المبيت و  
العشاء).<sup>۱</sup>

(هرگاه کسی در منزل خویش وارد شود و در بدو دخول به منزل و هنگام  
شروع غذا خوردن خداوند را یاد کند (و بسم الله گوید) در این صورت شیطان  
(به دار و دسته خویش) می گوید: (با بسم الله گفتن این فرد) نه خانه ای برای  
(من و شما باقی ماند و نه غذایی! اما چنانچه (فرد مذکور) در خانه (ی خویش)  
وارد شود و بسم الله نگوید، شیطان (خطاب به دار و دسته خویش) می گوید:  
(راحت باشید که) خانه (و محل سکونت) برای شما پیدا شد. هنگام (شروع  
کردن به) غذا خوردن نیز اگر (فرد مذکور) بسم الله نگوید، شیطان (به اطرافیان  
خود) می گوید: (اکنون) خانه و غذایتان مهیا گردید.

پیرامون همین موضوع ابن عباس رضی الله عنه نیز روایتی را نقل می کند که  
به شرح ذیل است. او می گوید: او رسول خدا صلی الله علیه و آله شنیدم که فرمود:  
(لو ان احدهم اذا اراد ان ياتي اهله قال: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان و

۱- مسلم (۲۰۱۸)، کتاب الاشریه. راوی حدیث جابر بن عبدالله رضی الله عنه است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
جنب الشيطان ما رزقنا؛ فانه ان يقدر بينهما ولد في ذلك لم يضره شيطان  
ابداً).<sup>۱</sup>

(هرگاه کسی اراده همبستری با همسرش نمود و (این دعا را) خواند: به نام  
خدا؛ بار خدایا ما را از گزند شیطان مصون بدار و از آنچه ما را برخوردار کرده  
ای (همبستری) او محروم کن. در این صورت اگر خداوند مقدر کند که حاصل  
این همبستری فرزندی باشد آن فرزند همواره از زیانهای شیطان مصون خواهد  
ماند.

آشنایی با آسیبهای ناشی از: جادو، مس و چشم زخم  
آسیب شناسی جادو، مس و چشم زخم:

آسیب های ناشی از سحر، مس و چشم زخم تا حدودی به هم  
شبهه است و به همین خاطر هم تفکیک عامل اصلی هر یک از این،  
آسیب ها دشوار و شاید ناممکن است. باید توجه داشت که حتماً لازم  
نیست تمام آسیب ها و آفات (موارد فوق) در یک مریض مشاهده  
گردد بلکه گاه آثاری اندک نیز در او حاکی از سحرزدگی، چشم زخم  
یا مس شیطانی خواهد بود. لازم به ذکر است برخی از این آسیبها و  
آفات صرفاً نوعی بیماری جسمی یا روانی هستند که هیچ رابطه ای با

---

۱- بخاری (۵۱۶۵)، کتاب النکاح و مسلم (۱۴۳۴)، کتاب النکاح، راوی این حدیث عبدالله بن  
عباس (رضی الله عنه) می باشد.



خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)  
سحر، مس یا چشم زخم ندارند و این نکته بایستی حتماً مورد ملاحظه  
قرار گیرد.

در ادامه به ذکر پاره ای از آسیب ها و آفات ناشی از جادو، مس و  
چشم زخم می پردازیم. البته متذکر می شویم که برخی از این آسیب  
ها و حالات قبل از تعویذ (خواندن بر مریض) وجود دارد اما برخی  
دیگر تنها هنگامی ظهور می یابد که راقی بر مریض تعویذ می خواند  
(یا اجرا می کند).

اکنون به تفصیل به این موارد می پردازیم.

#### ۱ - حالات و آسیب هایی که قبل از تعویذ در بیمار ظهور می

یابد:

یک سری حالات و آسیب ها قبل از اینکه در مورد شخص جن  
زده و ... تعویذی خوانده شود در وی ظهور می یابد. آنها عبارتند از:  
۱ - اینکه شخص به طور ناگهانی از چیزی که شدیداً بدان عشق  
می ورزیده نفرت پیدا می کند و یا به چیزی که شدیداً از آن نفرت  
داشته علاقه پیدا می کند.

۲ - به بیماری های گوناگون بسیاری مبتلا می شود و علم طب  
(نیز با همه پیشرفت خود) هیچ دلیل یا عاملی را برای اینگونه بیماری  
ها تشخیص نمی دهد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- ۳ - (در طول شبانه روز) به خصوص بعد از نماز عصر و مغرب  
افسردگی شدیدی را احساس می کند (و به تعبیری دلش می گیرد).
- ۴ - از کار کردن و ظاهر شدن در محیطهای اجتماعی (و کاری)  
مثل مدرسه، دانشگاه و غیره نفرت پیدا کرده عزلت و گوشه نشینی را  
اختیار می کند.
- ۵ - خیالی می شود و گاهاً تصور می کند کارهایی را انجام داده  
که واقعاً آن را انجام نداده است.
- ۶ - رنگ پریده می شود یا رنگ صورتش به زردی می گراید و  
همچنین گاه لکه ها و داغ و نشانه هایی گندمگون یا مایل به رنگ آبی  
در صورتش هویدا می گردد و هیچ عاملی (پوستی یا داخلی) نیز  
توسط پزشکان برای این بیماری تشخیص داده نمی شود.
- ۷ - هر از چندگاهی دچار سردرد می شود و یا به طور ناگهانی  
تب می کند.
- ۸ - جنجالها و مشاجراتی که بین زن و مرد یا دیگر اعضای  
خانواده به خاطر مسائل بسیار اندک و پیش پا افتاده صورت می گیرد  
می تواند یکی از حالا و آفتهای سحر، مس یا چشم زخم باشد.
- ۹ - فرد در حالیکه بیدار است، گویی در عالم رویا به سر می برد  
و دچار وهم و گمان می شود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۰ - مدام کسل است و احساس می کند کار و تلاش زیادی را انجام داده (در حالی که هیچ کاری نکرده است). همچنین اشتهاى او برای غذا خوردن کم می شود.

۱۱ - وقتی که راه می رود احساس می کند (روی هوا راه می رود و) وزنی ندارد.

۱۲ - همواره احساس می کند صدایی در یک یا هر دو گوش او طنین انداز می شود.

۱۳ - بیمار اگر زن باشد در حالتهاى مختلف و به خصوص هنگامی که دوره پریود را سپری می کند در ناحیه ی رحم خویش احساس درد می کند یا مکرر استحاظه می شود.

۱۴ - به خاطر اندک چیزی شدیداً عصبانی می شود.

۱۵ - همواره دوست دارد بخوابد و از خوابهای سنگینی که بیدار شدن از آنها بسیار مشکل است رنج می برد.

۱۶ - احساس می کند کسی او را صدا می زند ولی هرچه به اطراف می نگرد کسی را نمی بیند.

۱۷ - درد شدید و مداومی در ناحیه پایین یا وسط پشت و یا بین دو کتف او حادث می شود.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۱۸ - دچار نوعی حساسیت پوستی شده خارش شدیدی را در بدنش احساس می کند و احیاناً بدنش ورم می کند یا دانه هایی در بدن او ظهور می یابد.

۱۹ - مکرر دچار اسهال یا نفخ شدید شکم می شود و گاهی نیز ترش کرده یا درون خویش احساس سوزش می کند. یبوست مزمن از دیگر نشانه ها (ی این بیماری) می باشد.

۲۰ - دچار ضعف بینایی می شود و احساس می کند پرده ای جلوی چشمان او را گرفته است.

۲۱ - همواره احساس رنج و اندوه می کند و پریشان و آشفته می شود. همچنین وحشت زده و مضطرب است و انگار شدیداً از چیزی می ترسد.

۲۲ - شدیداً وسواسی می شود به نحوی که مدام انجام کاری را تکرار می کند و بر آنچه قبلاً برای وی مسلم و بدیهی بود، شک و تردید می کند. این حالات بیانگر نوعی بیماری است که در زبان عربی بدان، الوسواس القهري می گویند و در نهایت نیز به مرگ منتهی می شود.

۲۳ - مدام دچار آشفتگی ذهنی می شود و بسیار فراموشکار می گردد.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۴- از ذکر و یاد خداوند روی گردان شده از عبادت الهی بدش می‌آید.

۲۵- بویی ناخوشایند و غیرطبیعی از بیمار تراوش می‌کند که بسیار گزنده است اما جز مریض کسی آن بو را احساس نمی‌کند. به علاوه مریض به مقداری زیاد عرق می‌کند و یا مدام نیاز پیدا می‌کند که به دستشویی برود.

۲۶- قدرت همبستر شدن با همسرش را از دست می‌دهد و به طور کلی نسبت به همسرش بی‌رغبت شده و خواسته‌هایش را برآورده نمی‌کند.

۲۷- مدام کابوس می‌بیند. از جمله مواردی که بیمار در خواب می‌بیند عبارتند از: ۱- اژدهاهایی سیاه‌رنگ، ۲- سگ‌ها و گربه‌ها (بی‌که به او حمله می‌کنند)، ۳- شتر (های افسار گسیخته که به سوی او شتابان در حرکتند و ...)، ۴- قبرستان، ۵- زباله‌داناها، ۶- پرت شدن از ارتفاعی بسیار بلند، ۷- غرق شدن در آب و غیره.

۲۸- سخن گفتن زیاد در اثنای خواب و همچنین صدایی که در اثر برخورد دندانها و اصکاکشان ایجاد می‌شود و آه و ناله کردن شخص در خواب از دیگر علائم بیماری است.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

۲۹ - احساس می کند چیزی سنگین در هنگام خواب بر روی سینه او گذاشته شده است.

۳۰ - راه رفتن در اثنای خواب و بیدار شدن مکرر از خواب و همچنین بیدار شدن از خواب در حالیکه ترس وجود او را فرا گرفته از دیگر علائم بیماری به شمار می آید که نشان می دهد بیمار جن زده است یا از چشم زخم آسیب دیده است.

۲ - آسیب ها و حالاتی که در اثنای تعویذ در بیمار ظهور می

یابد:

حالات و آسیبهایی که در اثنای تعویذ خواندن توسط راقی در

بیمار ظهور می یابد عبارتند از:

۱ - سردرد و تشنج.

۲ - سینه تنگی (و افسردگی).

۳ - تحرک و تکان خوردن بیش از اندازه مژه ها.

۴ - بلند فریاد زدن

۵ - احساس درد در ناحیه شکم و نفخ شکم و همچنین ایجاد

صداهاى ناهنجار در ناحیه روده ها و شکم بیمار.

۶ - تغییر کردن صدای بیمار و صدور صداهاى عجیب و غریب

توسط او.

خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

- ۷ - ورم کردن یکی از شاهرگهای گردن مریض.<sup>۱</sup>
- ۸ - غلبه کردن خواب یا چرت بر مریض.
- ۹ - خندیدن یا گریه کردن بی موقع.
- ۱۰ - سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ چیزهای غیرطبیعی در اشکال و رنگهای مختلف.
- ۱۱ - سردرد شدید.
- ۱۲ - احساس سنگینی از اطراف خویش و (در نهایت) بیهوشی و همچنین تب بسیار یا سرد شدن بیش از حد بدن.
- ۱۳ - احساس اینکه انگار چیزی به سرعت از کنار او می گذرد.
- ۱۴ - احساس انواع درد در قسمت‌های مختلف بدن به نحوی که انگار درد در بدن او جا به جا می شود.
- ۱۵ - تکان خوردن برخی از اعضای او (بدون اراده).
- ۱۶ - زیاده گشتن بلغم ( در دهان و گلو).
- ۱۷ - انحراف ظاهری در چشم (و کم شدن بینایی).
- ۱۸ - بیهوده سخن گفتن (و گفتن چیزهایی که از ذهن فعال و دانا سرچشمه نگرفته است).

---

۱- منظور رگی است که حیات انسان به آن بستگی دارد و هنگام خشم و غضب این رگها در زیر گردن قابل مشاهده می باشد. در زبان عربی این رگها را (ودج و دجان) گویند.

- خودتان، خودتان را مداوا کنید (ترجمه ارق نفسك بنفسك)
- ۱۹ - زیاده عرق کردن به خصوص در ناحیه پشت.
- ۲۰ - خون بینی شدن ناگهانی که عواملی چون سرماخوردگی و غیره عامل آن نباشد.
- ۲۱ - خمیازه های مداوم یا آه سرد کشیدن.
- ۲۲ - خارش یا سرخ شدن پوست و یا ظاهر شدن دانه هایی روی پوست.
- ۲۳ - احساس ناراحتی شدید و بی طاقتی در اثنای تعویذ و رغبت نداشتن به تکمیل شدن تعویذ.
- ۲۴ - لرزش شدید در سایر قسمت های بدن.
- ۲۵ - تنگی نفس (به نحوی که نفس کشیدن به سختی و با صدایی بلند انجام گیرد) و از هوش رفتن.
- ۲۶ - سیاه شدن چهره و شاداب شدن و سفیدی آن پس از اینکه مریض استفراغ کرد.
- ۲۷ - تراوش بویی بسیار کریه و ناخوشایند از معده و دهان.
- ۲۸ - طپش شدید دل و زیاد شدن آن در اثنای تعویذ.
- ۲۹ - خیره شدن یا بسته شدن چشمهای بیمار.
- ۳۰ - احساس تلخی در دهان به هنگام نوشیدن آبی که بر آن آیاتی از قرآن خوانده شده است.



خودتان، خودتان را مداوا كنيد (ترجمه ارق نفسك بنفسك)

(و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين)