

## نکات تکمیلی:

از پیامبر صلی الله علیه داریم : ایمان بنده ای استوار نشود تا دل او استوار گردد و دلش استوار نشود تا زبانش استوار گردد.

ایمان ما به کلمه های ما مربوط است ، هر چقدر زبان ما استوارتر ، ایمان ما استوارتر ،  
، خب زبانت را استوار کن.

- مسلمانان توانایی این را دارند در تمام عالم از تمام انسانها جلوتر باشند و ما باید خیلی جلوتر از خیلی ها باشیم ، پس : با کلام استوار ، ایمانت را قوی کن.

- می دانستید تشکر کردن از محبت دیگران یک نوع قول استوار محسوب می شود ؟  
در تشکر کردن این را داشتیم که نعمت رو اضافه میکنیم ، تشکر از دیگری بابت محبتش.

- در حدیث داریم : نعمت از کسی به تو رسید ، شکرش را نکنی ، امتداد آن نعمت را از شخص قطع کردی.

- در قانون شکر ، با شکر ، تداوم نعمت بوجود می آمد ، شکر حصار نعمت می شد ، شکر باعث می شد که آن نعمت از بین نرود ، بله ! شکرگزاری باعث می شود نعمتی را که از شخص داریم ، در زندگی ما جاری بماند و ادامه پیدا کند.

یکی از کمکی ها برای قول استوار:

قبل حرف زدن فکر کرده

باعث میشه کلام بهتری به زبان بیاری

پیامبر(ص):

زبان مومن در پس دل اوست قبل حرف اندیشه میکنه اما زبان منافق جلوی دل اوست هرگاه قصد سخن میکنه آن را به زبان میاره و درباره آن نمی اندیشد

تمام داشته های زندگی تو بر اساس کلام استوار تو رقم میخوره

در قرآن قول استوار قول سدید قول لَین قول میسور اعلام شده

قول سدید: قول محکمی که مطابق با واقعیت باشه لغو و بیهوده نیست

قول لَین: قول نرم و نیکو

خدا در قرآن به ما می گوید با قول لَین با فرعون حرف بزن

قول لین و قول استوار مثل قول سدید محکمه هر دو استواری دارند نماز قول استواره  
الله اکبر را سدید بگو محکم

الرحمن الرحیم الحمد لله را لین بگو نیکو بگو در کل نماز قول استوارت را با لین و  
سدید بالا و پایین کن

قول ائمه قول استواره به جا به اندازه قوی زیبا

قول میسور: قول ساده پرهیز از سخن تخصصی آقای قرائتی میسور صحبت می کنند  
هم صمیمیت در این قول بیشتر میشه و هم آدم های بیشتری می توانند استفاده  
کنند

قول استوار قولی که لغو و بیهوده نباشه پایه ی خوبی داشته باشه هر چه به آن کلام  
برگردی بهتر از اون نشه بگی

جملات رو مثبت میکنی قول استواره

تشکر از کسی قول استواره

با آرامش حرف میزنی و عجله نمی کنی قول استواره

روی جمله بندیت فکرمیکنی قول استواره

قول استوار:

دل را مطمئن میکنه

ایمان رو زیاد میکنه

شک در آن نیست

در قول استوار نعمت الان را داره نگاه میکنه غصه فردا قول استوار نیست

کسی که منفی حرف میزنه ایمان نداره

قول منفی  $۲ \times ۲ = ۴$  را میبینه فقط تورم را می بینه

این آدم

به رزق باور نداره

خودش و کلامش را صاحب اثر زندگیش نمیدونه

به نیروی خدا در زندگیش باور نداره

ایمان به آدم ثبات و قوام میدهد خیال جمع میدهد آرامش میدهد

نگویه آب باریکه ای هست

بگو خدا رزق میدهد خدا رزق آسون میدهد خدا روشکر همیشه بیشتر از نیازم رسیده  
خدا روشکر همیشه جلوتر از نیازم رسیده خدا روشکر یخچال خونمون پر بوده  
خدا روشکر وسایل اضافه داشتم

قول استوار ایمانت زیاد میشه هیچ اتفاقی نمیتونه تو وجودت ترس و ناامنی به وجود  
بیاره و حق ماست ایمان قدرت مند داشته باشیم.

🗨️ کلام قرآن این است که :

اول بشارت میدهد بعد میترساند .

اول خوبی و پاداش بعد ترس.

درسوره حمد هم هفت آیه اول مثبت وعادی و دوآیه آخر ((غیر المغضوب

عليهم و لالضالین ))

♥ گویش قرآن این است که :

اول : با مثبت قدرت به شخص میدهد ،

بعد که انرژیش بالا رفت ، سطح نورش بالا رفت حالا به او نقطه منفی اش را تذکر میدهد...

🌀🌀 اصلا ما روزانه ۱۰ مرتبه سوره حمد بر ما واجب بخونیم دلیلش اینه :

👉 به این قدرت و توانمندی برسیم ، خواستیم با هرکسی صحبت کنیم با این مدل

گویش به روش سوره حمد حرف بزنیم،

□ اول : بسم الله (بخاطر خدا دارم میگم)

□ دوم :شکر خوبیش

□ سوم : صفت های خوبش

□ چهارم : میگم چون برام مهمی، رشدت برام مهمه ،

□ پنجم :شروع کن اون ویژگی منفی اش را بهش تذکر بده...

📢📢 مدلی از گویش وجود دارد که گویش خودمان با خودمان هست،خودم با

نفسم....

ما وقتی نمیتونیم کاریو رو درست انجام بدیم یا ندادیم ، شروع میکنیم به حرف های ناخوب زدن به خودمون...

✘ ○ در صورتی که ما اصلا حق نداریم این مدلی باخودمون حرف بزنیم و سرزنش کنیم..

○ سرزنش روح و جسم را خراب میکند؟

مغز را از بین میبرد، تو حق سرزنش کردن خودت را نداری...

✘ اصلا حق نداری تنهایی خودت را سرزنش کنی...

✔️ ❤️ تو بشین روبه روی خدا به خدا اعلام کن :

خدایا معذرت میخوام.

مرا ببخش

خدایا استغفار می کنم..

کاری که کردم درست نبود به سمت تو برمیگردم تو برای من اصلاحش کن..

✘ 📣 یکی از کلماتی که از آن خیلی استفاده میکنیم و کلمه کلا منفی هست کلمه ((ای کاش)) می باشد.

در روایت داریم کاش تلقین شیطانہ.

از حضرت علی(ع) داریم :

با غصه خوردن نسبت به گذشته زمان پیروزی هایی را که در پیش دارید را از خود دور نکن...

✗ کاش قول غیر استوارہ ، و رسما استرس می آورد.

حضرت علی (ع) یقین را اینگونه به ما آموزش میدهد که :

یقینی که گذشته را اعلام میکند :

یقین یعنی : چیزی که نشد نمیشد بشه ،

و چیزی که شد نمیشد نشه....

📣📣📣 لفظ ای کاش را از زندگی و ذهنتان برای همیشه بین ببرید..

✓ در هراتفاقی یاد بگیر ذاتت قوی تر بشه.

تومگه میخوای برعلیه خودت عمل کنی؟؟

میخوای پیروزی هایی که میتونی با فکر الانت و عملت به دست بیاری رو از خودت دورش کنی؟؟؟

پس دست از فکر کردن گذشته بردار و با چیزهایی که الان داری که با صفت های کم گذشته ات انتخابش کردی با قوی کردن خودت وصفت هات بهترش کن و یاد بگیر باهاشون چجوری خوشبخت باشی. 🙏🏻

یکی دیگه از نماد های کلام غیر استوار مطلق گویی هست ، مطلق گویی باعث می شود نعمت را یا تمام وکامل و قدرتمند دریافت کنی یا آن نعمت را پوچ کنی و اصلاً بر عکس چیز هایی را هم از دست بدهی !

### مطلق گویی چیست؟!

وقتی به یک چیزی لقب دائم و همیشگی بدهیم میشود مطلق گویی ،مثلاً میگوییم من را اذیت میکنی (یک جمله ی منفی)

حالا میگوی همیشه من را اذیت میکنی (میشود مطلق گویی منفی) ،میگویی

🌀 امروز خسته ام (میشود منفی) میگوی همیشه خسته ام (میشود مطلق گویی منفی)

میگوی تپش قلب دارم ( میشود منفی) میگوی همیشه تپش قلب دارم(میشود مطلق گویی منفی)

✅ یک کم هم مثبت هایش را بگم...میگویی خدا حمایتم میکند (میشود مثبت)

✅ همیشه خدا هوای منو داشته (میشود مطلق گویی مثبت) ،

✅ تو آدم مهربانی هستی (مثبت ) میگوی تو همیشه برای من مهربان بودی

✅ ( مطلق گویی مثبت) رشدم دارد بیشتر میشود (مثبت ) میگوی هر روز همیشه دارد رشد بیشتر می شود ( میشود مطلق گویی مثبت) .

✅ بچه ها مطلق گویی منفی سلب نعمت میکند.



این درد همیشه با من است (مطلق گویی منفی)، تو هیچ وقت هوای من را نداری، تو همیشه بقیه برایت مهم تر از ما بودند، هیچ وقت هوای بچه هایت را نداشتی، همه دزد شدند هیچ کس آدم کامل نیست، هیچ چیزی من را آرام نمیکند، هیچ چیزی الان خوشحالم نمیکند تمام اینها مطلق گویی منفی هستند که تمامشان سلب نعمت میکنند و نعمت را از تو دور میکنند .

لفظ همیشه و همه را نعمت حساب کنی تو در واقع داری آن نعمت را متداوم در زندگی خودت بهره برداری میکنی اصلاً مثبت گویی مطلق نوعی عالمانه سخن گفتن است ....

✓ باتوجه به روایات میتوان گفت مثلاً:

کلمه ی منفی ۱۰ تا منفی دارد، مطلق گویی منفی ۱۰۰ تا منفی، مسخره کردن ۶۰۰ تا منفی، لعنت کردن ۸۰۰ تا منفی، غیبت کردن ۱۰۰۰ تا منفی، دروغ گفتن ۷۰,۰۰۰ تا منفی داری !!

\* پس به ترتیب کار کنیم اول گناه کبیره ها ( دروغ، غیبت، فحاشی و...) و بعداً گناه صغیره ها( تمسخر، مطلق گویی، منفی بینی، حرف منفی زدن و ...)

✓ مثلاً؛ خانمی از خواستگاری رفتن برای پسرهایش ترس داشته، شروع میکند به کلام مثبت و خوب نگاه کردن، خوب به کار بردن کلمه ها( خدا حواسش هست، بهترین را برایشان ردیف میکند، عروس خودش می آید) و بعد از چند روز، فقط بعد از چند روز همسایه تماس میگیرد و دختر خودش را پیشنهاد میدهد، به فاصله ی دو ماه هر دو پسرش ازدواج خیلی خوبی میکند، این خانم که اینقدر زود روی کلمه هایش نتیجه گرفته معلوم است که اهل گناه کبیره نیست که اینقدر زود کلمه هایش اثرگذار میشوند.

\* هر کدامتان دارید روی قوانین کار می کنید و خیلی سریع نتیجه می گیرید یعنی قبلاً روی گناه کبیره هایتان خوب کار کرده اید که الان اینقدر سریع نتیجه میدهد و

متأسفانه برعکس کسی که اصلاً نتیجه نمیگیرد یا خیلی کم نتیجه میگیرد معلوم است که خیلی روی گناه کبیره ها کار نکرده است.

✱ امام صادق علیه السلام: « بهترین سخنی را که دوست دارید مردم به شما بگویند به آنها بگویید، چرا که خداوند لعنت کننده، دشنام دهنده، زخم زبان زن، زشت گفتار، گدای سمج را دشمن میدارد و برعکس با حیا و بردبار عقیف و پارسا را دوست دارد » ما که نمی‌خواهیم خودمان را دشمن خدا بکنیم پس با تمام قدرتت حذف خطاهای بزرگ را شروع کن.

✱ از پیغمبر (ص) داریم؛ « از خندیدن بیجا، راه رفتن و سخن گفتن بیجا بپرهیزید» حواست باشد، سخن بیجا این همه اثر منفی دارد والی به غیبت و دروغ و...

✱ از امام علی علیه السلام داریم: «آنچه که دوست نداری درباره ی تو گفته شود درباره ی دیگران نگو»، من دوست ندارم بدی من را پشت سرم بگویند پس بدی کسی را پشت سرش نگو، من خیلی دوست دارم پشت سرم حسن من را زیاد بگویند پس پشت سر دیگران حسن آنها را زیاد بگو و..

✱ در جهان خوبی بکاری خوبی دریافت می‌کنی، در جهان زشتی بکاری جهان به تو از دیگران خوبی هدیه نمی‌دهد.

✱ حضرت علی علیه السلام فرموده اند؛ « از به زبان آوردن کلمه های زشت بر حذر باش چون فرومایگان را گرد تو جمع می‌کند و گرانمایگان را از تو فراری می‌دهد»

✱ اثر کلمات سلولهای آدم را تغییر میدهند، کلمه های زشت سلولهای وجودی ما را زشت میکنند . در روایات داریم: « دروغ چهره ی آدم را کریه و زشت میکند»

✱ پس هر بار خطای کلامی یا گناه کبیره داشتی با یک چیزی پاکش کن ← با یک ذکر قوی، یک جمله ی قوی (قویترین کلمه و ذکر صلوات است)، کلمات خوب، کلمه های قوی، آیه ها، نماز، دوست داشتن دیگران، کلمه های مثبت، دل به دست آوردن، تولید شادی برای دیگران با کلمات قوی و...

✱ پس با کلمه های عالی اعمال منفی خود را ذوب کنیم، اصلاً کلمه های قوی روح را عزیز و پر قدرت و پر اثر می کنند، کلمات و اذکار قوی سلول های انسان را قدرتمند میکنند و در اثر این قدرت انسان عزیز و اثرگذار میشود. بر عکس کلمه های ضعیف، گناهان مثل دروغ و غیبت روح را ضعیف و ذلیل میکند، بی اثرت میکند... بلند شو، بلند شو با تمام وجود صاحب کلماتت شو و قدرت کلماتت را در هستی به جریان بینداز.

با ذکر سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله و الله اکبر، تو ذهن خودت این را می کاری، که چه ذات قابل ستایشی، چقدر دوست دارم نسبت به اینکه ذات تعظیم کنم، وقتی ستایشش را می کنی در برابر تمام نیکی، تمام کمال، تمام پاکی، واقعاً قلبت، دلش می خواهد که این ذکر را تکرار کند سبحان الله من صاحبی دارم که در کمال زیبایی دارد من را پرورش می دهد، خیلی خطا می کنم ولی او بلند مرتبه و عظیم من را پرورش می دهد خیلی بهتر از عملکرد من، من را جلو می برد.

✓ همه ستایش ها را از آن خدای یگانه خودمان بدانیم و هیچ کس را به حقیقت، مالک داشته هایی که داریم را نمیدانیم، چون می دانیم، درست است از همسرمان به من این ثروت رسید است، درست است از پدرم به من این محبت رسید است، اما صاحب این محبت خدا بود که اجازه داد به من برسد صاحب این ثروت خالق بود که اجازه داد این در اختیار من قرار بگیرد

✓ لا اله الا الله این یک شعار اسلامی هست برای یک جهان بینی جدید، یک مدل دیگر جهان را نگاه کن جهانت را با شریک نگاه نکن

هر نیرویی هر قدرتی به نیروی خدای من تکیه دارد، اینجوری هر نظامی غیر از نظام الهی را می ریزد دور، هر زبونی، هر ذلیلی، اسیر بودن، بند، همه را رها می کنی همه

اینها به اراده خدای من دارد اتفاق می افتد شما چی هستید، شما کی هستید، که بخواهید در زندگی من اثر ناخوب بگذارید .

✓ وقتی میگویید الله اکبر خدا بزرگتر است از همه چیز، و همه کس، همه قدرت‌ها، همه لذت‌ها، همه زیبایی‌ها، جوری که تو وصف نمی آید، این جوری قلب خودت را سیر می کنی، کسی که اعتماد به نفس و عزت نفسش کم است وقتی بفهمد برترین قدرت‌ها خالقش هوای زندگی اش را دارد، برترین قدرت‌ها دارد برایش نقشه می کشد، اطمینان پیدا می کند، آرامش می گیرد، تو با طنش یک نیروی بی سابقه شعله می کشد، و همین نیرو او را جزء برترین موجودات جهان می کند .

✓ ما روایت داریم اول نماز، موقعی که می خواهید تکبیر بگویید یک دانه نگویند ۷ تا تکبیر بگویید و با هر تکبیری دستتان را حرکت بدهید دنیا را پشت سر انداختم وارد نماز شدم، این مدلی نمازخواندن قدرت درونی ما را فوق العاده بالا می برد.

✓ امام علی علیه السلام می گویند که ذکر حضرت ابراهیم هنگام ساختن خانه کعبه، سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر بوده است، این چهار تازه ذکر رکن های خانه کعبه هستند.

✓ زیاد گفتن این ذکر ضعف و عجز آدم را از بین می برد کل تسبیحات، این چهارتا ذکر را با هم که استفاده کنیم اثرات خیلی خاصی روی زندگی آدم دارد و قدرت درونی آدم را خیلی بالا می برد.

✓ سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر، این چهار تا ذکر پشت سر هم دیگر، این چهار ذکر پشت سرهم را خیلی استفاده کنید روزانه به تعداد زیاد، باعث می شود قدرت ریسک آدم برود بالا، رهایی آدم زیاد بشود، توانمندی اجرای کارت می رود بالا، قلبت یک قدرت عجیبی می گیرد، احساس می کنی اصلاً فقط تو هستی و خالق، هیچ چیز دیگری اطرافت نیست.

✓ در ذکر سلام در پایان نماز اول به نبی می دهی، نبی رسالتی است که به یک شخص داده شده، یعنی محمد صل الله تو کره زمین توانست با عبد بودنش به رسالتش برسد، رسالت و دارماش روی زمین چی بود؟ نبی

سلام دوم، بر ما، مایی که دوست داریم برای خدا حرکت کنیم  
مایی که دوست داریم نیکوکاران خدا باشیم.

✗ کلمات ضعیف چی می ده ؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ کلمه های قوی چی می ده ؟

روح قوی با عزت اثرگذار پر قدرت

✓ حمایت و ارزش گذاری به دیگران، کلامی و لفظی چی میاره؟

روح قوی با عزت اثرگذار پر قدرت

✗ دقت نداشتن به کلمه ها و ضعف لغات محصولش چیه؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ دقت داشتن به کلمه های مثبت محصولش چی میشه؟

روح قوی باعزت اثر گذار با قدرت

✗ بی فکر حرف زدن چی میاره؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ با فکر حرف زدن و خوب صحبت کردن چی میاره؟

روح قوی باعزت اثر گذار با قدرت

✓ محصول کلام نیک و پر قدرت چیه؟

روح قوی با عزت اثر گذار پر قدرت

✗ تحقیر کردن دیگران چیکارت میکنه؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ به دیگران اعتماد به نفس میدی چطور میشی؟

روح قوی با عزت اثر گذار پر قدرت

✗ تلقین میدی به خودت ناامیدم، نتیجه نداره، حوصله ندارم، ولم کن، چیکارت میکنه؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ به خودت تلقین میدی امیدوارم، نتیجه میده، میرم جلو خدا حمایت میکنه، چطور میشی؟

روح قوی با عزت اثرگذار پر قدرت

✗ به خودت هی بگی نمیکشم، امتحانم سنگینه، از پش برنمیام، چی میشه؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ به خودت بگی امتحانم اندازه توانم، قراره قوی بشم، چی میشه؟

روح قوی با عزت اثرگذار پر قدرت

✗ سرزنش میکنی کسی رو روحت رو چیکار می کنی؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ حسن ظن داری، میگی روح تو قوی کن، با روح چه کار می کنی؟

روح قوی با عزت اثرگذار پر قدرت

✗ مرتب اهنگ غم و غصه گوش می کنی با روح چه کار می کنی؟

روح ضعیف و ذلت بی اثر بی خاصیت

✓ گوش کردن و خوندن شعر های مثبت با ذهنیت چه کار می کنه؟

روح قوی با عزت اثرگذار پرقدرت

- نگو کاش زنگ زده بودم گفته بودم بیاین ،

بگو ؛ تمرکزت را بیشتر کن

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر ذات قویتر بشه )

- نگو کاش تو راه میوه خریده بودم ، بگو ؛ باید اعتماد به رزق خودم را بالا ببرم

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر ذات قویتر بشه )

- نگو کاش با این آدم ازدواج نکرده بودم ،

بگو ؛ با این آدم قوی شو ، قدرت بگیر ، خوشبختیت را بیشتر کن

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر ذات قویتر بشه )

- نگو کاش به خودم فرصت بیشتر میدادم برای این رشته تحصیلی ،

بگو ؛ تو با این رشته میتوانی صفت پا رو دل گذاشتن را بالا ببری



( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- نگو کاش درسم را خوب خوانده بودم ، بگو ؛ از این به بعد وظایفم را به نحو  
احسنت انجام بده

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- نگو کاش پول بیشتر داشتم با آن پول بیشتر سود میکردم ،

بگو ؛ رزق دست خداست با شکر پولم را بیشتر میکنم

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- نگو کاش دیرتر بچه دار میشدم ، لذت زندگی را بیشتر میفهمیدم ،

بگو ؛ هیچ کیفی اندازه لبخند بچه نیست

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- نگو کاش زودتر عقلم را به کار مینداختم و اینکار را نمیکردم ،

بگو ؛ الان در هر کاری عقلت را قوی استفاده کن

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- نگو کاش دکتر رفته بودم ، اینطور نمیشدم ، این بیماری را نمیگرفتم ،

بگو ؛ از این به بعد هر کاری را سر وقت خودش انجام بده

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- نگو کاش یه خانواده مذهبی داشتم و در آن خانواده بهتر رشد میکردم ،

بگو ؛ با این خانواده میتوانم قویتر بشوم

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- نگو کاش با ماشین نمی آمدم و از مترو استفاده میکردم ، بگو ؛ هر زمان وقت  
داشتی از مترو استفاده کن

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

- وقتی پیر شدی نگو کاش بیشتر از یه بچه می آوردم ده تا ،

بگو ؛ به همه کم بچه ها میگویم بچه زیاد بیاورند

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

نگو کاش به جای قلب درد پا داشتم ، بگو ؛ رنجم اندازه توانم ، این بهترین مدل  
هست

( کاش تلقین شیطونه ، کاش استرس میاره ، چیزی که نشد نمیشد بشه ، یاد بگیر  
ذات قویتر بشه )

بعد از نماز که گفتن بلافاصله و بدون تکیه دادن پا ۳ بار "استغفرالله الذی لا اله..."  
برای منفی سوزی بگیریم، اشکال نداره تسبیحات اربعه رو بعدش بگیریم، اثرش کم  
نمیشه؟ چون اونم باید بعد از پایان نماز باشه. یه دعای مستجاب چی؟ بیافته کار  
سوم اشکال نداره؟

یعنی نباید اول دعای مستجاب رو گفت بعد استغفار یا تسبیحات؟

اول استغفر الله

دوم تسبیحات

دستور العمل کامل ولی طولانی تر از اساتید

بلافاصله بعد از اتمام نماز اول آیه الكرسي تا علی العظیم

بعد تسبیحات حضرت زهرا سلام الله علیها

سپس سه بار سوره اخلاص

سه صلوات

وسه بارومن یتق الله ...

یازده بار سوره اخلاص

و در آخر سه بار استغفرالله الذی لا اله الا هو الحی القیوم واتوب الیه خوانده شود

و پس از این مراحل دعای مستجاب

دوستان هر دو دستور درست هست یکی کوتاه و یکی مفصل

هر کدام رو فرصت کردید میتونید انجام بدید