

# الدرس السابع عشر : الانتكاسة و ماذا نتعلم منها ؟ الجزء الثاني

في الدرس الماضي ، قمت بعرض قصة انتكاسة أليكس و ناقشنا بعضا من فوائدها ، و نتذكر كيف أن اليكس كان قد يأس من أن يتعافى ، حتى بدأ في قراءة أدبيات الاثنى عشر خطوة فأرشدته إلى شيء هام كان مهملًا له و لم يعتني به ألا و هو الجانب الروحي .

و في هذا الدرس الآن سنشرح بالتفصيل ما وجده أليكس مفيدا له في الاثنى عشر خطوة ، و ماذا نستفيد نحن من هذا ؟

قبل أن نبدأ هيا بنا لتتعرف على تاريخ زمالة المدمنين المجهولين و الخطوات الاثنى عشر باختصار

بداية هناك كتاب يسمى الكتاب الكبير لمدمني الخمر المجهولين ( الكتاب الكبير هو مجرد لقب، والكتاب هو في الواقع صغير جدا ) و يعد دليلا للمدمنين اليائسين . و مؤلفه هو بيل جورج ، مؤسس زمالة مدمني الخمر المجهولين ، يشرح فيه معاناته الشخصية مع إدمان الكحوليات .

فبيل جورج يظل يشرب الخمر لسنوات عديدة ، في البداية كان لا يعتقد أنه يفعل خطأ ما ، و لكن في نهاية المطاف

لم يستطع أن ينكر أن حياته أصبحت خارج نطاق السيطرة تماما. وشرع بعد ذلك في محاولة لإنهاء شرب الخمر .

حاول أولا ضبط نفسه التي لم تكن تستجيب ثم حاول الحصول على فهم نفسي لمشكلته و لماذا نفسه لا تستجيب و لا يستطيع السيطرة عليها لهذا الحد ، ثم حاول حبس نفسه في مركز للتعافي و لكن بمجرد ان خرج عاد مرة أخرى إلى شرب الخمر و لم ينجح في وقف إدمانه .

لقد حاول فعل كل شيء يصلح لهذا الغرض من خلال الطب الحديث في ذلك الوقت (أواخر 1930 ) ، لكن لم يكن هناك شيء على ما يبدو يمكنه

. المساهمة في مساعده

و ذات ليلة، جاء إليه صديق قديم في شرب الخمر للتحدث معه. هذا الصديق كان متوقفا عن الشرب لحوالي شهرين و الغريب، كما قال . بيل أن صديقه بدا في غاية السعادة و الحضور

صديقه حكى له القصة من تلقاء نفسه و قال له كيف أنه كان على وشك أن يذهب إلى السجن بسبب الشرب وسوء السلوك، و لكن جاء رجلان و أقنعا القاضي بالسماح لهما بالمحاولة لانقاذه . و وافق القاضي و ذهب صديق بيل خارجا مع هذين الرجلين .

و كان الرجلان جزءا من حركة دينية ، و كان في اعتقادهم أننا بشر و قد ندير أنفسنا بطريقة سيئة للغاية و أن الله جل و علا بقدرته أن يغير حياتنا للأفضل إذا استعنا به و عملنا من أجل رضاه . و علموه مبادئ و خطوات معينة من أجل أن يحقق هذا ” بالطبع كان هذا من خلال معتقدتهم الديني الفاسد ”

و لنتذكر دوما إخوتي أن الله قد أرسل رسله جميعاً بالإسلام، فأمرنا قومهم أن يوحدوا الله و لا يشركوا به شيئا ، وأن يكفروا بما عداه من المعبودات الباطلة، قال تعالى: ” وَ لَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَّسُولًا أَنْ اَعْبُدُوا اللَّهَ وَ اجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ ” {النحل:36}، فدين الأنبياء واحد، قال تعالى: ” إِنْ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ ” {آل عمران:19}، ولكن الاختلاف بينهم في الشريعة والأحكام، قال تعالى: ” لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَ مَنَاحِجًا ” {المائدة:48} و نتذكر أن التوراة والإنجيل يأمران بتصديق الرسول صلى الله عليه وسلم ومتابعته، فمن كفر بمحمد عليه الصلاة و السلام فقد كفر بالتوراة والإنجيل ، و نتذكر حفظ الله القرآن عن التغيير و التبديل قال تعالى : ” إِنْ زُلْزِلَتْ نَجْمٌ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَ إِنْ زُلْزِلَ لَهُ لَحَافِظُونَ ” {الحجر:9}، فلحفظ الله له لم يتبدل منه حرف على . مرور القرون أما التوراة و الإنجيل فقد حُرفوا

نكمل بالإضافة إلى ذلك، أصبح بيل على بينة من فكرة أن السكارى على طول تاريخ العالم معظمهم ماتوا ميتة سيئة باستثناء عدد قليل منهم . و وجد أيضا أن كثير من الذين تركوا إدمان الخمر تركوه بعد . تقوية علاقتهم بالله و أصبحوا متدينين

و المشكلة هي أن بيل لم يكن مؤمنا بالله على الإطلاق . ثم حدث أن دخل مستشفى الأمراض العقلية بسبب تعاطية الخمر

وقال أنه سمع الطبيب و هو يحدث زوجته، قائلا لها أن هذه المرة ربما تكون الأخيرة ، وهناك احتمالات لعدم تعافي دماغه بدرجة كبيرة من فورة الشرب الأخيرة ، و إذا وقع بيل في حالة سكر مرة أخرى، فإن حياته من المرجح أن تكون في خطر شديد

فلجأ بيل ليلتها إلى الله كما ذكر في غرفته بالمستشفى، سائلا الله أن ينقذه - بالطبع بيل انتقل من الإلحاد إلى الشرك فهو في البداية لم يكن يؤمن بأن هناك إله ألبته ثم هو يدعو الله لكن من غير توحيد كما تعلم من صديقيه فالحمد لله على نعمة الإسلام - و سبحان الله الشافي القدير الرحمن يستجيب لدعاء بيل " الكافر " فقد تعافى و خرج بيل من المستشفى و لم يعد بعدها إلى شرب الخمر أبدا . و انشق عن مجموعته القديمة بسبب أن عضويتها كانت كبيرة و أسس مجموعة متخصصة لمدمني الخمر .

السؤال الآن هل يجب الله دعاء الكافرين ؟

قال **شيخ الإسلام ابن تيمية** : و الخلق كلهم يسألون الله مؤمنهم وكافرهم وقد يجب الله دعاء الكفار فإن الكفار يسألون الله الرزق فيرزقهم ويسقيهم قال تعالى : " وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْأُبْحَانِ ضَلَّ مَنِ مِّنْ تَدْعَاؤِنَ إِلَّا إِلَىٰ يٰسَّاهُ فَلَا مَسَّ لَكُمَّ إِلَىٰ الْبِرِّ " أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا " . وقال أيضا: و أما إجابة السائلين فعام فإن الله . يجب دعوة المضطر ودعوة المظلوم وإن كان كافرا. مجموع الفتاوى

و قال **ابن القيم**: فليس كل من أجاب الله دعاءه يكون راضيا عنه ولا محبا له ولا راضيا بفعله فإنه يجب البر والفاجر والمؤمن والكافر. اهـ

و بعد أن أسسوا مجموعة متخصصة لعلاج مدمني الخمر بدأوا في مشاركة معاناتهم مع شرب الكحوليات بعضهم مع بعض و كانت عضوية مجموعتهم في بادئ الأمر تضم نحو ألف شخص. و ظلت تلك المجموعة لحوالي 2-3 سنوات مما سمح للكثير من الأعضاء أن يبقوا رصينين . عندها قام بيل بكتابة " الكتاب الكبير لمدمني الكحول " ، الذي أ ستعرض و . حُرر من قبل المجموعة بأكملها، ونُشر في وقت لاحق

هذا الكتاب لم يكن هو النجاح بعينه ، و لكنه خلق ثورة في كيفية

علاج الإدمان و أنشأ واحدا من العلاجات الأكثر شعبية للإدمان و هو مجموعة الإثنى عشر خطوة . تكيفت مئات من المجموعات المختلفة مع رؤية بيل بطريقة أو بأخرى، و استخدموها لمساعدة الناس على التغلب على كل أنواع المشاكل المختلفة من الإفراط في تناول الطعام و حتى إدمان الجنس.

. و اسمحوا لي الآن أن نعود مرة أخرى قليلا لقصة أليكس

تذكرون كيف كان أليكس يشاهد الكثير من أفلام الرعب خلال فترة الانتكاس؟ حسنا، و أنه لم يتوقف عند هذا الحد ، بل استمر و عاد . لسلوكياته القديمة حتى أصبحت نفسه خارج السيطرة

و كانت المشكلة هي

أنه لم يكن يعرف كيفية وقفها ، و كانت المشكلة التي لم يكن يعرف . التعامل معها في نفس الوقت هي كيفية إدارة حياته إذا لم يتوقف

يقول أليكس : كنت أعرف أنني إذا قمت بعمل ممارسة التعرض و منع الإستجابة فإنني لن أشاهد أي شيء ، و للأسف أنني كنت أرغب في مشاهدة المواد الإباحية على الرغم من ذلك ؛ كنت أرغب في مشاهدة ما هو سيئ حقا لأنني لا يمكن أن أتوقف ، كنت أشعر بفراغ و لا أجد ما . يملؤه كنت أحتاج إلى ما أملاً به فراغي

في نفس الوقت، أدركت أنني لا يمكن أن أعتمد على إدمان ليخلصني من هذا الفراغ، و لكن كنت لا أعرف إلى من ألتجأ ؟ ماذا أفعل ؟ لذلك . واصلت المحاولة لإدارة إدماني، فعدت إلى أدبيات الإثنى عشر خطوة

و عندما عدت إلى الإثنى عشر خطوة أنا حقا شعرت حقا بتحول في حياتي أكثر نحو الله، و كان هذا هو الشيء الوحيد الذي كان . ينقصني و لم أكن أفعله

و الآن دعونا نلقي نظرة سريعة على الإثنى عشر خطوة التي يتحدث عنها أليكس

## ما هي الخطوات الإثنى عشر ؟

هي أسلوب للحياة مبنى على مبادئ مكتوبة ببساطة فى شكل مرقم من 1 إلى 12 بتسلسل بسيط. بدأ فى إستخدامها مجموعة من مدمنو الخمر لعلاج الادمان كما ذكرنا فى البداية وبنجاحهم بهذا الأسلوب الروحي فى الحياة كونوا زمالة تتبع هذا المنهج للتعافى وتبعثهم زمالات

أخرى مثل المدمنون المجهولون ومدمنو الكوكاين المجهولين ومدمنو المقامرة .. إلخ حتى وصل عدد هذه الزمالات لأكثر من 52 زمالة على مدار الـ 65 عام الماضية وكل هذه الزمالات تتبع نفس الخطوات مع تغيير بسيط في صياغة الخطوة الأولى

## أهمية القرب من الله في التعافي ؟

هناك دوراً هاماً للتقرب إلى الله في عملية التعافي ، فهي تعتبر جزءاً أساسياً من إتمام هذه العملية. تؤيد الدراسات العلمية فكرة أهمية اشتغال برامج التعافي على العنصر الروحي .لقد أجريت دراسة سنة 1985 في مستشفى حكومية على 248 مدمن للأفيونات للمقارنة بين نتائج البرامج الروحية والبرامج غير الروحية (أغلبهم مدمني ( هيروين بمتوسط 8 سنوات تعاطي

وجد أن نسبة التوقف عن التعاطي لمدة سنة واحدة فيمن اشتركوا في برامج روحية زادت نحو 10 أضعاف من اشتركوا في برامج غير روحية

في دراسة أخرى أجريت سنة 1996 على متعاطي الكحوليات من المراهقين وجد أن الأمهات اللاتي كانت لهن اهتمامات وأنشطة دينية كان لأبنائهن فرص أفضل للتعافي ومحفزات أكثر للتوقف وطلب التغيير و أثبتت دراسة أمريكية أن المتدينين أقل عرضة للتورط في تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم وحالات الطلاق بل والانتحار أيضا ، كما أن هؤلاء المتدينين كانوا أفضل من ناحية الصحة الجسمية وكانوا يعيشون حياة . أطول بسبب عدم اصابتهم بالأمراض

و بكل بساطة و اختصار إذا أردت أن يغير الله حالك } فغير حالك مع الله تعالى {، فقد قال سبحانه : ((إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ إِلَّا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ )) [الرعد:11]

ولتبدأ العلاج بإصلاح حالك مع الله والإقبال عليه بالإستغفار والتوبة النصوح فإن ذلك من أعظم أسباب رفع البلاء فما نزل بلاء إلا بذنب وما رفع إلا بتوبة .

# الخطوات الاثنا عشر

1. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، و أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة
2. توصلنا إلى الإيمان بأن الله خالقنا باستطاعته أن يعيدنا إلى الصواب
3. اتخذنا قرارا بتوكيل إرادتنا و حياتنا لعناية الله
4. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص و بلا خوف عن أنفسنا
5. اعترفنا لله و لأنفسنا، و لشخص آخر ( مؤتمن حكيم طلبا للمشورة و النصيحة ) بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا
6. كنا مستعدين تماما لأن نبذل و نصحي لله من أجل أن يزيل عنا كل هذه العيوب الشخصية
7. سألناه جل و علا بخشوع و تذلل أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية
8. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبح لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعا
9. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين
10. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا و اعترفنا بأخطائنا لله فورا
11. سعينا من خلال الدعاء و التفكير إلى تحسين صلتنا بالله ، داعين الله أن يمنحنا القوة على تنفيذها
12. بتحقيق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين، وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا

**ملاحظة :** قمت بتغيير بعض الألفاظ في تلك الخطوات لتكون واضحة و أكثر فهما .

يكمل أليكس فيقول و بعد أسابيع قليلة وصلت الى أول اجتماع من اجتماعات الإثنتي عشرة خطوة .

و منذ ذلك الحين، تغيرت أشياء كثيرة في حياتي . لم أطبق كل تعليماتهم كالأعمى. و لكن فعلت الكثير من بحثي الخاص في هذا الموضوع (والتي سوف أطلعكم عليها في المستقبل)، وتبين لي أن هناك العديد من الأشياء التي كما اعتقدت كانوا مخطئين فيها ، و عملت بمنهج الإثنتي عشرة خطوة من خلال رؤيتي و ما زال هذا مفيدا جدا لي حتى يومنا هذا .

الخطوات الإثنى عشرة ليست مثالية، و لكنها جيدة بما فيه الكفاية. بل هي أداة قوية ساعدتني في الحصول على الاتزان والبقاء مسيطرا على نفسي . و أنا واثق من أنه لولا الـاثنتي عشرة خطوة ما كنت .لأستطيع تحقيق أي رصانة على المدى الطويل.

في الدرس القادم سوف أقوم بشرح أكثر استفاضة عن تلك الخطوات الإثنى عشرة و سيكولوجيتها و كيف نقرأها من خلال ديننا الحنيف و . سأحكي لكم ما انتقده أليكس فيها

## مكفرات الذنوب و أبواب الأجر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين... وبعد ... فهذه رسالة إلى كل مسلم يعبد الله ولا يشرك به شيئا حيث أن الغاية الكبرى لكل مسلم هي أن يخرج من هذه الدنيا وقد غفر الله له جميع ذنوبه حتى لا يسأله الله عنها يوم القيامة ويدخله جنات النعيم خالدا فيها لا يخرج منها أبدا: وفي هذه الرسالة القصيرة نذكر بعض الأعمال التي تكفر الذنوب والتي فيها الأجر الكبير من أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم الصحيحة، نسأل الله الحي القيوم الذي لا إله إلا هو أن يتقبل أعمالنا إنه هو السميع العليم

### 1- التوبة:

(من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه) مسلم 2703 .((إن الله عز وجل يقبل توبة العبد ما لم يغرغر

### 2- الخروج في طلب العلم:

(من سلك طريقا يلتمس فيها علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة) .(مسلم 2699)

### 3- ذكر الله تعالى:

(ألا أنبأكم بخير أعمالكم، وأزكاها عند مليككم، وأرفعها في

درجاتكم، وخير لكم من إنفاق الذهب والفضة وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم) قالوا بلى- قال: ذكر (الله تعالى) الترمذي(3347).

#### 4- اصطناع المعروف والدلالة على الخير:

(كل معروف صدقة، والذال على الخير كفاعله) البخاري (10/374)، (مسلم (1005).

#### 5- فضل الدعوة إلى الله:

(من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجرهم شيئا) مسلم (2674).

#### 6- الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:

(من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان) مسلم (49).

#### 7- قراءة القرآن الكريم وتلاوته:

(اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه) مسلم (804).

#### 8- تعلم القرآن الكريم وتعليمه:

((خيركم من تعلم القرآن وعلمه) البخاري (9/66).

#### 9- السلام:

(لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء لو فعلتموه تحاببتم: أفشوا السلام بينكم) مسلم (54).

#### 10- الحب في الله:

(إن الله تعالى يقول يوم القيامة: أين المتحابين بجلالي، اليوم أظلهم في ظلي يوم لا ظل إلا ظلي) مسلم (2566).

#### 11- زيارة المريض:

(ما من مسلم يعود مسلماً مريضاً غدوة إلا صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يمسي، وإن عاد عشية إلا صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يصبح، (وكان له خريف في الجنة) الترمذي (969).

#### 12- مساعدة الناس في الدين:

((من يسر على معسر، يسر الله عليه في الدنيا والآخرة) مسلم (2699).

#### 13- الستر على الناس:



( لا يستر عبد عبداً في الدنيا إلا ستره الله يوم القيامة ) مسلم (2590)).

#### **14- صلة الرحم:**

( الرحم معلقة بالعرش تقول من وصلني وصله الله، ومن قطعني قطعته (الله) البخاري (10/350) مسلم (2555)).

#### **15- حسن الخلق:**

( سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكثر ما يدخل الناس الجنة؟ فقال: تقوى الله وحسن الخلق) الترمذي (2003).

#### **16- الصدق:**

( عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة) البخاري (10/423) مسلم (2607).

#### **17- كظم الغيظ:**

( من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ما شاء) الترمذي (2022)).

#### **18- كفارة المجلس:**

(من جلس في مجلس فكثر فيه لغطه؟ فقال قبل أن يقوم من مجلسه ذلك: [سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك] إلا غفر الله له ما كان في مجلسه ذلك) الترمذي (3/153).

#### **19- الصبر:**

(ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها) البخاري (10/91).

#### **20- بر الوالدين:**

(رغم أنفه ثم رغم أنفه ثم رغم أنفه) قيل: من يا رسول الله؟ قال: (من أدرك والديه عند الكبر أحدهما أو كلاهما ثم لم يدخل الجنة) (مسلم (2551)).

#### **21- السعي على الأرملة والمسكين:**

(الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله) وأحسبه قال: ((وكالقائم لا يفتر، وكالصائم لا يفطر) البخاري (10/366)).

#### **22- كفالة اليتيم :**

(أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا، وقال بإصبعيه السبابة والوسطى)

(البخاري (10/365).

### 23- الوضوء :

( من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده، حتى تخرج من تحت (أظفاره) مسلم (245).

### 24- الشهادة بعد الوضوء :

(من توضأ فأحسن الوضوء ثم قال: [أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين] فتحت له أبواب الجنة يدخل من أيها شاء) (مسلم (234).

### 25- التردد خلف المؤذن :

(من قال حين يسمع النداء: [ اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة، آت محمداً الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقاماً محموداً (الذي وعدته)]، حلت له شفاعتي يوم القيامة) البخاري (2/77).

### 26- بناء المساجد :

(من بنى مسجداً يبتغي به وجه الله بني له مثله في الجنة) البخاري (450)).

### 27- السواك :

(لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة) البخاري (2/331) (مسلم (252).

### 28- الذهاب إلى المسجد :

(من غدا إلى المسجد أو راح أعد الله له نزلاً في الجنة كلما غدا أو راح) البخاري (2/124) مسلم (669).

### 29- الصلوات الخمس :

(ما من امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها وخشوعها وركوعها إلا كانت كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم تؤت كبيرة، وذلك الدهر (كله) مسلم (228).

### 30- صلاة الفجر وصلاة العصر :

(من صلى البردين دخل الجنة) البخاري (2/43).

### 31- صلاة الجمعة :

(من توضأ فأحسن الوضوء، ثم أتى الجمعة فاستمع وأنصت غفر له ما بينه وبين الجمعة الأخرى وزيادة ثلاثة أيام) مسلم (857).

### 32- ساعة الإجابة يوم الجمعة:

(فيها ساعة لا يوافقها عبد مسلم وهو قائم يصلي يسأل الله شيئاً ،  
(إلا أعطاه إياه) البخاري (2/344) مسلم (852).

### 33- السنن الراجعة مع الفرائض:

(ما من عبد مسلم يصلي لله تعالى كل يوم اثنتي عشرة ركعة تطوعاً  
(غير الفريضة إلا بنى الله له بيتاً في الجنة) مسلم (728).

### 34- صلاة ركعتين بعد الوقوع في ذنب:

(ما من عبد يذنب ذنباً ، فيحسن الطهور ثم يقوم فيصلّي ركعتين، ثم  
(يستغفر الله إلا غفر له) أبو داود (1521).

### 35- صلاة الليل:

((أفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل) مسلم (1163).

### 36- صلاة الضحى:

(يصبح على كل سلامة من أحكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميدة  
صدقة، وكل تهليل صدقة وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة ونهي  
عن المنكر صدقة، ويجزئ من ذلك كله ركعتان يركعهما من الضحى) مسلم  
(720)).

### 37- الصلاة على النبي:

((من صلى عليّ - صلاة صلى الله عليه بها عشراً) مسلم (384).

### 38- الصوم:

(ما من عبد يصوم يوماً في سبيل الله تعالى إلا باعد الله بذلك  
(اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً) البخاري (6/35) مسلم (1153).

### 39- صيام ثلاثة أيام من كل شهر:

(صوم ثلاثة أيام من كل شهر صوم الدهر كله) البخاري (4/192) مسلم  
(1159)).

### 40- صيام رمضان:

(من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه)  
(البخاري (4/221) مسلم (760).

### 41- صيام ست من شوال:

((من صام رمضان وأتبعه ستاً من شوال كان كصوم الدهر) مسلم (1164).

### 42- صيام يوم عرفة:

1162) . ((صيام يوم عرفة يكفر السنة الماضية والباقية) مسلم (1162)

#### **صيام يوم عاشوراء: -43**

(وصيام يوم عاشوراء أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله)  
(مسلم (1162) .

#### **تفطير الصائم: -44**

(من فطر صائماً كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم  
(شيئاً) الترمذي (807) .

#### **قيام ليلة القدر: -45**

(من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه)  
(البخاري (4/221) مسلم (1165) .

#### **الصدقة: -46**

((الصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار) الترمذي (2616) .

#### **الحج والعمرة: -47**

(العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما، والحج المبرور ليس له جزاء  
(إلا الجنة) مسلم (1349) .

#### **العمل في أيام عشر ذي الحجة: -48**

(ما من أيام العمل الصالح أحب إلى الله فيهن من هذه الأيام) يعني  
أيام عشر ذي الحجة، قالوا: ولا الجهاد في سبيل الله؟ قال: (ولا  
الجهاد في سبيل الله إلا رجلاً خرج بنفسه وماله ثم لم يرجع من ذلك  
(بشيء) البخاري (2/381) .

#### **الجهاد في سبيل الله: -49**

(رباط يوم في سبيل الله خير من الدنيا وما عليها وموضع صوت أحدكم  
(من الجنة خير من الدنيا وما عليها) البخاري (6/11) .

#### **الإنفاق في سبيل الله: -50**

(من جهز غازياً فقد غزا، ومن خلف غازياً في أهله فقد غزا) البخاري  
(6/37) مسلم (1895) .

#### **الصلاة على الميت واتباع الجنازة: -51**

(من شهد الجنازة حتى يصلى عليها فله قيراط، ومن شهدها حتى تدفن  
فله قيراطان) قيل: وما القيراطان؟ قال: (مثل الجبلين العظيمين)  
(البخاري (3/158) مسلم (945) .

## **52- حفظ اللسان والفرج:**

(من يضمن لي ما بين لحييه وما بين رجليه أضمن له الجنة) البخاري (11/264) مسلم (265).

## **53- فضل لا إله إلا الله، وفضل سبحان الله وبحمده:**

(من قال: [لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير] في يوم مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب، وكتبت له مائة حسنة، وكانت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك حتى يمسي، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا رجل عمل أكثر منه)- وقال (من قال [سبحان الله وبحمده] في يوم مائة مرة حطت خطاياها وإن (كانت مثل زبد البحر) البخاري (11/168) مسلم (2691).

## **54- إمطة الأذى عن الطريق:**

(لقد رأيت رجلاً يتقلب في الجنة في شجرة قطعها من ظهر الطريق، كانت تؤذي الناس) مسلم

## **55- تربية وإعالة البنات:**

(من كن له ثلاث بنات، يؤويهن ويرحمهن ويكفلهن، وجبت له الجنة .البتة) أحمد بسند جيد

## **56- الإحسان إلى الحيوان:**

(أن رجلاً رأى كلباً يأكل الثرى من العطش، فأخذ الرجل خفه، فجعل يغرف له به حتى أرواه، فشكر الله له، فأدخله الجنة) البخاري

## **57- ترك المراء:**

( أنا زعيم بيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقا) أبو داوود .

## **58- زيارة الإخوان في الله:**

(ألا أخبركم برجالكم في الجنة؟ قالوا: بلى يا رسول الله، فقال: النبي في الجنة، والصديق في الجنة، والرجل يزور أخاه في ناحية مصر، لا يزوره إلا في الجنة) الطبراني حسن

## **59- طاعة المرأة لزوجها:**

(إذا صلت خمسها، وصامت شهرها، وحصنت فرجها، وأطاعت בעلها، دخلت . - من أي أبواب الجنة شاءت) ابن حبان - صحيح

## **60- عدم سؤال الناس شيئاً:**

(من تكفل لي أن لا يسأل الناس شيئاً تكفل له بالجنة). رواه أبو

داود باسناد صحيح

إعداد دار القاسم