

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَمْدُ لِلَّهِ

وَبِهِ نَسْتَعِينُ



من القيام إلى المنام
الشيخ حبيب الكاظمي

الطبعة: الأولى ١٤٤٠ هـ
الناشر: نور المعارف
الإخراج الفني: السيد محمد رضا الحكيم
الكمية: ١٠٠٠ عدد

نور المعارف للطباعة والنشر:

إيران: قم، شارع معلم، مجمع ناشران، رقم ٥٠٨
الهاتف: ٩٨٢٥٣٧٨٤١١٣٣ + الجوال: ٩٨٩١٠١١٠٤٥٣٨ +

مراكز التوزيع:

إيران: قم، شارع سمية، فرع ١٢، حوزة الأطهار (ع) التخصصية
الهاتف: ٩٨٢٥٣٧٧٤٥٢٨١ +
النجف الأشرف: شارع الإمام الصادق (ع)، فرع مصرف الرشيد،
مجمع المعارف، الهاتف: ٧٨٠٩١٨٠٤١٥.
لبنان: بيروت، الرويس، شارع الرويس، بناية ناصر، دار الولاء
الهاتف: ٩٦١١٥٤٥١٣٣ + الجوال: ٩٦١١٣٦٨٩٤٩٦ +



البرنامج اليومي

من القيام إلى المنام

للعباد الصالحين

الشيخ حبيب الكاظمي

سرشناسه: کاظمی، حبیب.

عنوان: من القيام الى المتام

تکرار نام پدید آور: حبیب کاظمی

مشخصات نشر: قم: نور معارف، ۱۴۴۰ ق = ۲۰۱۹ م = ۱۳۹۷ ش.

مشخصات ظاهری: ۵۱ ص. [جیبی]

ISBN ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۳۵۱ - ۰۴ - ۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه. یادداشت: عربی.

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) - احادیث

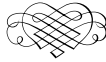
موضوع: احادیث شیعہ - قرن ۱۴ موضوع: اخلاق اسلامی

موضوع: بندگی (اسلام) - احادیث

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷، ۸ م ۲ ک / BP ۲۵۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷ / ۷۲

شماره مدرک: ۴۹۸۸۱۶۸



مقدمة الناشر

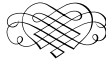
بسم الله الرحمن الرحيم

في خضم التسارع التكنولوجي وتعدد وسائل الاتصال، أمسى القارئ بأمس الحاجة إلى المناهل الرصينة التي يستقي منها المدد الفكري المتمثل بالمنشورات المكتوبة. مهمة التصدي لتوفير المناهل العلمية والمصادر الفكرية، مسؤولية لا بد من التصدي لها بشكل مدروس؛ للحفاظ على التراث الفكري وتطوير الأطروحة العلمية وتقديمها بأيسر سبلها وأبهى صورها للقارئ الكريم.

وقد أخذت مؤسسة نور المعارف هذه المسؤولية بالتصدي لنشر الكتب الأخلاقية والدينية التي يحتاجها القارئ الكريم، حيث نقدم في هذا الموسم للقارئ الكريم مجموعة عناوين لكتب جديدة بأطروحة فكرية سلسلة يأنس بها المطلع ويحصد من كنوزها ما يسعه إنائه.

وبين يدي القارئ الكريم نقدم كتاب «البرنامج اليومي؛ من القيام إلى المنام؛ للعباد الصالحين»، ونعد القارئ الكريم بمزيد من الطبعات الأخلاقية والفكرية التي ستقدمها مؤسسة نور المعارف، سائلين المولى أن يجعلنا من الذين يحملون شعلة الفكر المحمدي لطالبيه، آمليين أن نكون عند حسن ظن القارئ الكريم.

دارنور المعارف



مقدمة المؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هو على كل شيء شهيد، والصلاة على النبي وآله الطاهرين، الذين جعلهم الله تعالى شهداء على خلقه، وأمناء على بريته.

ما من شك أن الأصل الأولي في حياة الإنسان هو الخسران - كما صرح به الكتاب الكريم في سورة العنكبوت: ﴿وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾ - والذي يستثنى من هذا الخسران هم الذين جاؤوا بالإيمان والعمل الصالح: ﴿إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ﴾، ومن المعلوم أن الجمع المعرف بـ«أل» التعريف يفيد العموم، ومن هنا علمنا أن المؤمن المراقب لنفسه يحاول أن يأتي بمجمل الصالحات في مجمل الأوقات، أي عبادة طولية وعرضية. ومصداقاً للعمل الصالح حاولنا - في هذا الكراس الصغير - أن نبين مجمل حركة المؤمن من القيام إلى المنام، لتكون هذه عينة من الحياة الطيبة، ولا ندعي فيه أن هذه صيغة

جامعة لحياة كل الأفراد؛ إذ بإمكان أحدنا أن يضيف إلى حياته مادة أخرى للتكامل غير ما ذكر.

وحاولنا أن نأتي على المأثورات في هذا المجال، إذ إن ما ورد عن أهل البيت عليهم السلام هو المعين الصافي، فلنشرق ولنغرب فإننا سوف لن نجد سبيلاً أقرب إلى الله تعالى من هذا السبيل.

إن البعض قد لا يمكنه الإتيان بكل ما في هذا الكراس: إما لظرف حياتي قاهر، أو لحدثة عهده بالإيمان، أو لفتور همته.. ولكن ما المانع أن يتمنى الإنسان صعود القمم وهو في الوادي؟!

وأخيراً ندعو إخواننا الكرام إلى قاعدة مفادها أن الميسور لا يسقط بالمعسور، وأنه ما ضعف بدن عما قويت عليه النية، وأننا لو نوينا في كل حركة في الحياة على أنها: إما عبودية لله تعالى، أو مقدمة للعبودية، فإن الحياة بكل نشاطاتها تنقلب إلى حياة إلهية خالدة.. فهنيئاً لمن حوّل كل لحظة من حياته إلى سعادة لاتنتهي إلى أبد الآبدين.. فما دام الأمر متقوماً بالنية، فلم نبخل بها ونحن مقدمون على سفر طويل بزاد قليل؟!

حبيب الكاظمي



السيطرة على النوم

١. لابد من السيطرة قبل كل شيء على ساعات النوم، فإنها من الساعات الضائعة من العمر، وهي تغطي ثلث العمر تقريباً. ومن المعلوم أن الناس عادة ينامون أكثر من حاجتهم الطبيعية، وخاصة في أوقات الفراغ والإجازات، فلا بد من تحديد ساعاتها أولاً، وتجنب الأرق الحارق لساعات العمر، وذلك من خلال الانشغال بالأذكار المأثورة، ومراجعة سريعة لنشاطه اليومي من أجل تدارك النقص فيه.

عن النبي ﷺ: «إِيَّاكُمْ وَ كَثْرَةَ النَّوْمِ؛ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ يَدْعُ صَاحِبَهُ فَقِيْرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^(١).

عن الصادق عليه السلام: «إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ، وَ كَثْرَةَ الْفَرَاغِ»^(٢).

(١) الاختصاص، ص ٢١٨.

(٢) بحار الأنوار، ج ٧٣، ص ١٨٠.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «كثرة النوم مُذهبةٌ للدين
وَ الدُّنْيَا»^(١).

أهم محطات اليوم

٢. المحطة الليلية للحديث مع رب العالمين والصلاة من أهم المحطات العبادية، وخاصة إذا كان في خلوة مظلمة و بإقبال قلبي، ولا مانع من إيقاظ من يهيمك أمره كالزوجة والأولاد لمثل ذلك فإن الدال على الخير كفاعله. ومن المعروف أنه لم يكن ولي من الأولياء إلا وهو ملتزم بصلاة الليل، وإذا لم يمكن الإتيان بالنافلة كاملة فعلى الأقل الاتيان بركعتي الشفع ثم الوتر- ولو قبيل أذان الفجر مباشرة - فإن المقام المحمود مما لا يمكن أن يفوته العبد، ومن الممكن القضاء نهاراً، ليثبت العبد إصراره أمام المولى، في أنه حريص على التقرب إليه من خلال النوافل.

عن الرسول صلى الله عليه وآله: «خَيْرٌ وَقْتٌ دَعَوْتُمْ اللهُ فِيهِ
الْأَسْحَارُ، وَتَلَاهُ هَذِهِ الْآيَةَ فِي قَوْلِ يَعْقُوبَ عليه السلام: ﴿سَوْفَ

(١) الكافي، ج ٥، ص ٨٤.

أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي ﴿١﴾، قَالَ: أَخَّرَهُمْ إِلَى السَّحَرِ ﴿٢﴾.
 عن الإمام العسكري عليه السلام: «إِنَّ الْوُضُوءَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ
 وَجَلَّ سَفَرٌ لَا يُدْرِكُ إِلَّا بِامْتِطَاءِ اللَّيْلِ» ﴿٣﴾.

الافتتاح بصلاة الفجر

٣. افتتاح الصباح بصلاة الفجر مسبوقه بنافلة
 الفجر؛ لأن في إقامة النافلة إعداداً روحياً و دفعاً
 للكسل و خاصة مع غلبة النعاس، و من المعلوم أن
 نقص الفرائض يجبر بالنوافل كما ورد في الروايات ﴿٤﴾.
 و من يُعلم أن التوفيق للقيام لهذه الفريضة بحاجة
 الى مقدمات، منها: العزم الباطني على الإستيقاظ،
 تخفيف العشاء ليلاً، النوم المبكر، تهيئة ما يوجب له
 الاستيقاظ من الأجهزة المنبهة، توصية الغير لإيقاظه

(١) سورة يوسف، الآية: ٩٨.

(٢) وسائل الشيعة، ج٧، ص٦٨.

(٣) بحار الأنوار، ج٧٥، ص٣٨٠.

(٤) عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيُرْفَعُ لَهُ مِنْ صَلَاتِهِ نَصْفُهَا أَوْ ثُلُثُهَا أَوْ
 رُبُعُهَا أَوْ خُمُسُهَا، فَمَا يُرْفَعُ لَهُ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ بِقَلْبِهِ، وَ إِنَّمَا أَمَرْنَا بِالنَّافِلَةِ لِئِمَّ
 هُمْ بِهَا مَا نَقَّصُوا مِنَ الْفَرِيضَةِ»؛ الكافي، ج٣، ص٣٦٣.

كالزوج أو الزوجة مثلاً، قراءة المأثورات من أجل الاستيقاظ لصلاة الليل والفجر.

عن النبي ﷺ: «مَنْ أَرَادَ شَيْئاً مِنْ قِيَامِ اللَّيْلِ وَ أَخَذَ مَضْجَعَهُ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ لَا تُؤْمِنِي مَكْرَكَ وَ لَا تُسَيِّنِي ذِكْرَكَ وَ لَا تَجْعَلْنِي مِنَ الْغَافِلِينَ، أَقُومُ سَاعَةَ كَذَا وَ كَذَا إِلَّا وَكَلَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهِ مَلَكاً يَنْبَهُهُ تِلْكَ السَّاعَةَ»^(١).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «مَا مِنْ أَحَدٍ يَقْرَأُ آخِرَ الْكَهْفِ عِنْدَ النَّوْمِ إِلَّا تَيْقِظَ فِي السَّاعَةِ الَّتِي يُرِيدُ»^(٢).

أهمية تسبيحات الزهراء عليه السلام

٤. الالتزام بتسبيحات الزهراء عليه السلام بعد الصلاة مباشرة و بعد كل صلاة فريضة، و الأفضل أن تُعد الأذكار والتسبيحات بسبحة من التربة الحسينية؛ ثم التعقيبات المأثورة^(٣) و منها:

(١) الكافي، ج ٢، ص ٥٤٠.

(٢) الكافي، ج ٢، ص ٥٤١.

(٣) وردت هذه التعقيبات في مصباح المتهجد، ج ١، ص ٢١٢ و من لا يحضره

الفقيه، ج ١، ص: ٣٢٧.

«أَصْبَحْتُ اللَّهُمَّ مُعْتَصِماً بِذِمَامِكَ الْمَنِيْعِ الَّذِي لَا يُطَاوَلُ وَلَا يُحَاوَلُ مِنْ كُلِّ غَاشِمٍ وَ طَاقِرٍ مِنْ سَائِرِ مَا خَلَقْتَ وَ مَنْ خَلَقْتَ مِنْ خَلْقِكَ الصَّامِتِ وَ النَّاطِقِ فِي جَنَّةٍ مِنْ كُلِّ مَخُوفٍ بِلِبَاسٍ سَابِغَةٍ وَ لَاءِ أَهْلِ بَيْتِ نَبِيِّكَ مُحْتَجِباً مِنْ كُلِّ قَاصِدٍ لِي إِلَى أَذِيَّةٍ بِجِدَارِ حَصِينِ الإِخْلَاصِ فِي الإِعْتِرَافِ بِحَقِّهِمْ وَ التَّمَسُّكِ بِحَبْلِهِمْ مُوقِناً أَنَّ الحَقَّ لَهُمْ وَ مَعَهُمْ وَ فِيهِمْ وَ بِهِمْ أُوَالِي مَنْ وَ الْوَا وَ أَجَانِبُ مَنْ جَانِبُوا، فَأَعِزَّنِي اللَّهُمَّ بِهِمْ مِنْ شَرِّ كُلِّ مَا أَتَّقِيهِ يَا عَظِيمُ حَجَزْتُ الأَعَادِي عَنِّي بِبَدِيعِ السَّمَاوَاتِ وَ الأَرْضِ ﴿ إِنَّا جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَ مِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ﴾». ثم قل: «بِسْمِ اللّٰهِ وَ بِاللّٰهِ وَ صَلَّى اللّٰهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللّٰهِ إِنَّ اللّٰهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ، فَوَقَاهُ اللّٰهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَّرُوا لِإِلَهِ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الغَمِّ وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ، فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مِنَ اللّٰهِ وَ فَضْلِ لَمْ يَمَسَّسْهُمْ سُوءٌ، مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ، مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا مَا شَاءَ النَّاسُ، مَا شَاءَ اللّٰهُ وَ إِن كَرِهَ النَّاسُ، حَسْبِيَ الرَّبُّ

مِنَ الْمَرْبُوبِينَ، حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ، حَسْبِيَ
الرَّازِقُ مِنَ الْمَرْزُوقِينَ، حَسْبِيَ الَّذِي لَمْ يَزَلْ حَسْبِي، حَسْبِيَ
مَنْ كَانَ مُنْذُ كُنْتُ حَسْبِي لَمْ يَزَلْ حَسْبِي حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ
إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ» وقراءة
سورة التوحيد بعد صلاة الفجر إحدى عشرة مرة.
ولا بد للمؤمن أن تكون له دورة من أربعين صباحاً
بدعاء العهد و لو مرة واحدة في العمر، والاستمرار
مستيقظاً إلى طلوع الشمس فإنه أبلغ في الرزق من
الضرب في الأرض، وقراءة مائة آية من القرآن على الأقل،
وإن لم يمكن بين الطلوعين فمن الممكن توزيعها طوال
النهار والليل.

عن أمير المؤمنين علي عليه السلام: «مَنْ صَلَّى صَلَاةَ الْفَجْرِ،
ثُمَّ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ إِحْدَى عَشْرَةَ مَرَّةً، لَمْ يَتَّبِعْهُ فِي
ذَلِكَ الْيَوْمِ ذَنْبٌ وَإِنْ رَغِمَ أَنْفُ الشَّيْطَانِ»^(١).

روي عن الحميري قال: «كَتَبْتُ إِلَى الْفَقِيهِ عليه السلام أَسْأَلُهُ:
هَلْ يَجُوزُ أَنْ يُسَبَّحَ الرَّجُلُ بِطِينِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ عليه السلام؟»

(١) ثواب الأعمال، ص ٤٥.

وَ هَلْ فِيهِ فَضْلٌ؟ فَأَجَابَ وَ قَرَأْتُ التَّوْقِيعَ وَ مِنْهُ
نَسَخْتُ: يُسَبِّحُ بِهِ، فَمَا فِي شَيْءٍ مِنَ التَّسْبِيحِ أَفْضَلُ
مِنْهُ، وَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ الْمُسَبِّحَ يَنْسَى التَّسْبِيحَ وَ يُدِيرُ
السُّبْحَةَ فَيُكْتَبُ لَهُ ذَلِكَ التَّسْبِيحُ»^(١).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «تَسْبِيحُ فَاطِمَةَ عليها السلام فِي كُلِّ
يَوْمٍ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ صَلَاةٍ أَلْفِ رَكْعَةٍ
فِي كُلِّ يَوْمٍ»^(٢).

عن الإمام علي عليه السلام: «مَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ مِنَ الْقُرْآنِ مِنْ
أَيِّ الْقُرْآنِ شَاءَ ثُمَّ قَالَ: يَا اللَّهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ، فَلَوْ دَعَا
عَلَى صَخْرَةٍ لَفَلَقَهَا إِنْ شَاءَ اللَّهُ»^(٣).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ لَمْ يُكْتَبْ مِنْ
الْغَافِلِينَ، وَ مَنْ قَرَأَ مِائَتِي آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْقَانِتِينَ»^(٤).

عن الإمام العسكري عليه السلام: «يَا سَهْلُ، إِنَّ لِشَيْعَتِنَا

(١) تهذيب الأحكام، ج ٦، ص: ٧٦-٧٥.

(٢) الكافي، ج ٣، ص ٣٤٣.

(٣) وسائل الشيعة، ج ٧، ص ٦٥.

(٤) وسائل الشيعة، ج ٦، ص ١٩٠.

بَوْلَاتِنَا عِضْمَةً، لَوْ سَلَكُوا بِهَا فِي لُجَّةِ الْبِحَارِ الْغَامِرَةِ وَ
 سَبَابِيبِ الْبَيْدَاءِ الْغَائِرَةِ، بَيْنَ سِبَاعٍ وَ ذَنَابٍ، وَ أَعَادِي
 الْجِنِّ وَ الْإِنْسِ، لِأَمِنُوا مِنْ مَخَاوِفِهِمْ بَوْلَاتِيهِمْ لَنَا،
 فَتَقَى بِاللَّهِ عِزٌّ وَ جَلٌّ، وَ أَخْلَصَ فِي الْوَلَاءِ لِأَيْمَتِكَ
 الطَّاهِرِينَ، وَ تَوَجَّهَ حَيْثُ شِئْتَ، وَ أَقْصِدْ مَا شِئْتَ.
 يَا سَهْلُ، إِذَا أَصْبَحْتَ وَ قُلْتَ ثَلَاثًا: أَصْبَحْتُ اللَّهْمَّ
 مُعْتَصِمًا...»^(١).

الاستعاذة النهارية

٥. الاستعاذة في أول النهار دفعا لشر شياطين
 الإنس و الجن في ذلك اليوم، حيث تقول: «أُعِيدُ
 نَفْسِي وَ دِينِي وَ أَهْلِي وَ مَالِي وَ وُلْدِي وَ إِخْوَانِي فِي دِينِي
 وَ مَا رَزَقَنِي رَبِّي وَ خَوَاتِيمَ عَمَلِي وَ مَنْ يَعْزِينِي أَمْرُهُ بِاللَّهِ
 الْوَاحِدِ الْأَحَدِ الصَّمَدِ إِلَى آخِرِهَا وَ بِرَبِّ الْفَلَقِ إِلَى
 آخِرِهَا وَ بِرَبِّ النَّاسِ إِلَى آخِرِهَا. ثم اقرأ ﴿الْحَمْدُ﴾ وَ
 آية الكرسي إلى ﴿هُم فِيهَا خَالِدُونَ﴾، وَ آية ﴿شَهِدَ اللَّهُ
 أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَ الْمَلَائِكَةُ وَ أُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ

(١) الأُمالي (للطوسي)، ص ٢٧٧.

لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ* إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ
وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أَوْثُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ
الْعِلْمُ بَغِيًّا بَيْنَهُمْ وَمَنْ يَكْفُرْ بِآيَاتِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ
الْحِسَابِ ﴿١﴾، وآية الملك وهي: ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ
تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ
تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ*
تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ
مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ
حِسَابٍ﴾ ﴿٢﴾، وآية السخرة وهي: ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى
الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ
وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ
رَبُّ الْعَالَمِينَ* ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
المُعْتَدِينَ* وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ
خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ ﴿٣﴾.

(١) سورة آل عمران، الآيات: ١٩-١٨.

(٢) سورة آل عمران، الآيات: ٢٧-٢٦.

(٣) سورة الأعراف، الآيات: ٥٦-٥٤.

عن أبي عبد الله عليه السلام: «لما أمر الله عزَّ و جَلَّ هذه الآياتِ أَنْ يَهْبِطْنَ إِلَى الْأَرْضِ تَعَلَّقْنَ بِالْعَرْشِ وَ قُلْنَ أَيُّ رَبِّ إِلَى أَيَّنْ تُهْبِطُنَا؟ إِلَى أَهْلِ الْخَطَايَا وَ الذُّنُوبِ؟ فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِنَّ أَنْ اهْبِطْنَ فَوْعِزِّي وَ جَلَالِي لَا يَتْلُو كُنَّ أَحَدٌ مِنْ آلِ مُحَمَّدٍ وَ شِيَعَتِهِمْ فِي دُبُرِ مَا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ مِنَ الْمَكْتُوبَةِ فِي كُلِّ يَوْمٍ إِلَّا نَظَرْتُ إِلَيْهِ بَعَيْنِي الْمَكُونَةَ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ نَظْرَةً، أَقْضِي لَهُ فِي كُلِّ نَظْرَةٍ سَبْعِينَ حَاجَةً وَ قَبْلَتُهُ عَلَى مَا فِيهِ مِنَ الْمَعَاصِي، وَ هِيَ: أُمُّ الْكِتَابِ، وَ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَ الْمَلَائِكَةُ وَ أَوْلُوا الْعِلْمِ، وَ آيَةُ الْكُرْسِيِّ، وَ آيَةُ الْمَلِكِ»^(١).

المشارطة والمحاسبة

٦. معاهدة نفسك أن لاتقوم بمعصية طوال النهار و هو ما يسمى ب (المشارطة) في كتب الأخلاق و ذلك قبل التوجه إلى العمل أو الدراسة، و تشفع ذلك ب (المراقبة) لنفسك أثناء اليوم، لتنتهي ب (المحاسبة) قبل النوم ليلاً لتقيّم مدى التزامك بما عاهدت نفسك عليه ثم

(١) الكافي، ج ٢، ص ٦٢٠.

(المعاقبة) بشرط أن يكون شرعياً، ومما لا يوجب التنفير وتمرد النفس.

عن النبي ﷺ: «يُنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا كَانَ عَاقِلًا أَنْ يَكُونَ لَهُ أَرْبَعُ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ: سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، وَ سَاعَةٌ يَأْتِي أَهْلَ الْعِلْمِ الَّذِينَ يُبَصِّرُونَهُ أَمْرَ دِينِهِ وَ يَنْصَحُونَهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَدَّتِهَا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ»^(١).

عن الإمام الكاظم عليه السلام: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ، فَإِنْ عَمِلَ حَسَنًا اسْتَرَادَ اللَّهُ مِنْهُ وَ حَمِدَ اللَّهُ عَلَيْهِ، وَ إِنْ عَمِلَ شَرًّا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ»^(٢).

استحضار قصد القربة

٧. استحضارية القربة وأن ذهابك إلى ذلك المكان من أجل الاستغناء المالي عن الخلق، فإن من لا معاش له لا معاد له.. و الأفضل للمرأة أن تختار من مواطن العمل ما يجنبها الاختلاط بالرجال، فإن الشيطان بالمرصاد في

(١) بحار الأنوار، ج ١، ص ١٣١.

(٢) الكافي، ج ٢، ص ٤٥٣.

ظروف العمل، حيث سقوط الحواجز نظراً لتكرار التعامل اليومي، وهنالك من الرجال من يريد أن يصيد فريسته في جو العمل، حيث الاحتكاك المباشر، وغياب الولي!

عن الإمام الصادق عليه السلام: «النِّيَّةُ أَفْضَلُ مِنَ الْعَمَلِ، أَلَا وَإِنَّ النِّيَّةَ هِيَ الْعَمَلُ»^(١).

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا نَظَرَ الرَّجُلَ فَأَعْجَبَهُ، قَالَ: «هَلْ لَهُ حِرْفَةٌ؟» فَإِنْ قَالُوا: لَا، قَالَ: «سَقَطَ مِنْ عَيْنِي»، قِيلَ: وَكَيْفَ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: «لِأَنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا لَمْ يَكُنْ لَهُ حِرْفَةٌ يَعِيشُ بِدِينِهِ»^(٢).

الطهارة المستمرة

٨. كن على وضوء في أول النهار، فإن الطهارة الظاهرية توجب الطهارة الباطنية، وجدد الوضوء مع كل حدث، وخاصة مع تيسر الأمر هذه الأيام، وحاول أن يكون ذلك مع الالتزام بما ورد من الأدعية المقارنة للغسلتين والمسحتين.

(١) الكافي، ج ٢، ص ١٦.

(٢) جامع الأخبار، ص ١٣٩.

عن النبي ﷺ: «يَقُولُ اللهُ تَعَالَى: مَنْ أَحَدَثَ وَ لَمْ يَتَوَضَّأْ فَقَدْ جَفَانِي، وَ مَنْ أَحَدَثَ وَ تَوَضَّأَ وَ لَمْ يُصَلِّ رَكَعَتَيْنِ وَ لَمْ يَدْعُنِي فَقَدْ جَفَانِي، وَ مَنْ أَحَدَثَ وَ تَوَضَّأَ وَ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ وَ دَعَانِي فَلَمْ أَجِبْهُ فِيمَا يَسْأَلُ عَنِّ أَمْرٍ دِينِهِ وَ دُنْيَاهُ فَقَدْ جَفَوْتُهُ وَ لَسْتُ بِرَبِّ جَافٍ»^(١).

عزل الصدقة

٩. اعزل صدقة اليوم - ولو كانت قليلة - ناوياً بذلك سلامة إمام زمانك ﷺ ومن يحبه الإمام من الأعوان والأنصار، ويا حبذا لو أخذت وكالة من الفقير ليكون الاستلام حين العزل نيابة عنه، فيصدق حقيقة بأنه تم دفع المال إلى الفقير.

عن النبي ﷺ: «اسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَةِ»^(٢).

عن النبي ﷺ: «إِنَّ الصَّدَقَةَ تَزِيدُ صَاحِبَهَا كَثْرَةً، فَتَصَدَّقُوا؛ يَرْحَمَكُمُ اللهُ»^(٣).

(١) وسائل الشيعة، ج ١، ص ٣٨٢.

(٢) الكافي، ج ٣، ص ٤.

(٣) الأمالي، ص ٢٣٩.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «الموت لا يدفعه شيء إلا الصدقة، وبر الوالدين، وصلة الرحم»^(١).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «الصدقة تدفع البلاء المبزم فداؤوا مرضاكم بالصدقة»^(٢).

الإستحلال من العباد

١٠. حاول أن تودع من في المنزل طالباً منهم الدعاء للتوفيق وخاصة من الوالدين، والاستحلال من الأقارب كالزوجة إذا كانت هنالك تبعة أو مظلمة ولو في الفترة السابقة، فإن دعاء المؤمن في حق غيره مستجاب.. و حاول أن توصي من في المنزل بتعاهد صلواتهم في أول الوقت، من باب العمل بقوله تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا﴾^(٣).

الاستماع النافع

١١. لا تضيع الوقت في الطريق سدى، و اصطحب

(١) التعريف بوجود حق الوالدين (للعامة الكراچي)، ص ٢٤.

(٢) وسائل الشيعة، ج ٢، ص ٤٣٣.

(٣) سورة طه، الآية: ١٣٢.

معك جهازا فيه ما فيه من العلم النافع، فإنه خير معين لك في ساعات الغفلة والملل، حيث يكون مزاج الإنسان أنسب للاستماع نسبة إلى القراءة، ومن أنس بالقرآن الكريم فإنه لا يقدم عليه شيء من الأصوات المحللة، فكيف بالمحرمة؟!

الأوراد الماثورة

١٢. الالتزام بورد معين لاستغلال الوقت، مثل قراءة سورة التوحيد، أو مائة مرة: «لا إله إلا الله»، فإنه سيد الأذكار، أو الإكثار من الصلاة على محمد وآل محمد، فإنه خير ما يثقل ميزان العبد.. والذي يعود لسانه على الذكر فإنه يستسخر بما لا نفع فيه دنيا و لا آخرة.

عن النبي ﷺ: «مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مِائَةَ مَرَّةٍ كَانَ أَفْضَلَ النَّاسِ ذَلِكَ الْيَوْمَ عَمَلًا إِلَّا مَنْ زَادَ»^(١).

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ مَرَّةً فَكَاتَمَهَا قَرَأَ ثُلُثَ الْقُرْآنِ، وَ مَنْ قَرَأَهَا مَرَّتَيْنِ فَكَاتَمَهَا

(١) الأماي، ص ٧٠.

قُرَأْتُ لِي الْقُرْآنَ، وَ مَنْ قَرَأَهَا ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَكَأَنَّهَا قُرَأَ الْقُرْآنَ كُلَّهُ»^(١).

عن النبي ﷺ: «أَكْثَرُوا الصَّلَاةَ عَلَيَّ؛ فَإِنَّ الصَّلَاةَ عَلَيَّ نُورٌ فِي الْقَبْرِ وَ نُورٌ عَلَى الصِّرَاطِ وَ نُورٌ فِي الْجَنَّةِ»^(٢).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «إِذَا ذَكَرَ النَّبِيُّ ﷺ فَأَكْثَرُوا مِنَ الصَّلَاةِ عَلَيْهِ؛ فَإِنَّهُ مَنْ صَلَّى عَلَيْهِ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ أَلْفَ صَلَاةٍ فِي أَلْفِ صَفٍّ مِنَ الْمَلَائِكَةِ، وَ لَمْ يَبْقَ شَيْءٌ مِمَّا خَلَقَ اللَّهُ إِلَّا صَلَّى عَلَيَّ ذَلِكَ الْعَبْدُ لِصَلَاةِ اللَّهِ عَلَيْهِ، فَلَا يَرْغَبُ عَنْ هَذَا إِلَّا جَاهِلٌ مَغْرُورٌ قَدْ بَرِيَ اللَّهُ مِنْهُ وَ رَسُولُهُ»^(٣).

المكتبة الهادفة

١٣. اجعل في مكتبك أو محل عملك مكتبة صغيرة نافعة تنفعك في ساعات الفراغ لمراجعتها بدلاً من الالتئام بما لا ينفع، وبشكل عام فإن على المؤمن أن

(١) المحاسن، ج ١، ص ١٥٣.

(٢) بحار الأنوار، ج ٧٩، ص ١٦٤.

(٣) الكافي، ج ٢، ص ٤٩٢.

تكون له مكتبة نافعة في منزله، ليكون وجود ذلك مشجعاً للدخول في عالم القراءة.. ولتكن تلك المكتبة متنوعة و مناسبة لمختلف المستويات بما فيها كتب الأطفال و النساء ليعم النفع لجميع من في المنزل.

الحذر من الغافلين

١٤. حاول أن لا تأنس مع الغافلين - و خاصة مع الجنس المخالف - فإن الاسترسال و المزاح و ما شابه مقدمة للدخول في متاهات أخرى خطيرة، حيث إن الزلة الأولى مقدمة لما هو أعظم. و ينبغي التفكير قبل التحدث مع الآخرين حول ما سيفتحك فننظر هل أن ذلك الحديث لله فيه رضى أم أنه مجرد لغو من القول.

عن الإمام علي عليه السلام: «لَا يَزَالُ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ يُكْتَبُ مُحْسِنًا مَا دَامَ سَاكِنًا، فَإِذَا تَكَلَّمَ كُتِبَ إِمَّا مُحْسِنًا أَوْ مُسِيئًا»^(١).

(١) الخصال، ج ١، ص ١٥.

مواقيت الصلاة

١٥. ليكن معك جدول مواقيت الصلوات، أو على الأقل حاول أن تعرف موعد الصلوات وخاصة الصلاة الوسطى وهي صلاة الظهر، فإن لصلاة الظهرين موقعا متميزاً في زحمة الحياة اليومية، حيث إنها محطة وقوف بين يدي الله تعالى في وسط النشاط النهاري، وحرص أن تؤديها في أول وقتها مهما كانت المشاغل!

وحبذا لو تم الاستئذان من المسؤول في العمل أو الدراسة، للسماح بأداء الصلاة في أوقاتها، لئلا تكون الصلاة مزاحمة للعمل الوظيفي اللازم.. وليكن الهم هو كيفية الأداء، لا الإطالة المملة.

عن الإمام الرضا عليه السلام: «إِذَا كُنْتَ فِي تِجَارَتِكَ وَ حَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَلَا يَشْغَلُكَ عَنْهَا مَتَجَرِّكُ، فَإِنَّ اللَّهَ وَصَفَ قَوْمًا وَ مَدَحَهُمْ فَقَالَ: ﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَ لَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ﴾، وَ كَانَ هَؤُلَاءِ الْقَوْمُ يَتَجَرَّوْنَ فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ تَرَكَوْا تِجَارَتَهُمْ وَ قَامُوا إِلَى صَلَاتِهِمْ وَ كَانُوا أَعْظَمَ أَجْرًا مَن لَّا يَتَجَرَّ وَ يُصَلِّي»^(١).

(١) بحار الأنوار، ج ١٠٠، ص ١٠٠.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «الصَّلَاةُ الْوُسْطَى (١)»: ﴿الظُّهُرُ وَ قُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ (٢): إِقْبَالُ الرَّجُلِ عَلَى صَلَاتِهِ وَ مُحَافَظَتُهُ عَلَى وَقْتِهَا حَتَّى لَا يُلْهِيهُ عَنْهَا وَ لَا يَشْغَلُهُ شَيْءٌ» (٣).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَا مِنْ صَلَاةٍ يَحْضُرُ وَ قُتِّهَا إِلَّا نَادَى مَلَكٌ بَيْنَ يَدَيْ النَّاسِ: أَيُّهَا النَّاسُ قُومُوا إِلَى نَيْرَانِكُمْ الَّتِي أَوْقَدْتُمُوهَا عَلَى ظُهُورِكُمْ فَأَطْفِئُوهَا بِصَلَاتِكُمْ» (٤).

استغفار صلاة العصر

١٦. الالتزام باستغفار صلاة العصر سبعين مرة، فقد ورد أن الله تعالى سيغفر له سبعمئة ذنب، و من قرأ سورة القدر عشر مرات مرت له على مثل أعمال الخلائق في ذلك اليوم.. و بشكل عام فإن الاستغفار

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٣٨.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٣٨.

(٣) وسائل الشيعة، ج ٤، ص ٢٣.

(٤) الأمالي، ص ٤٩٦.

ورد المؤمن الدائم وخاصة بعد المعصية، و من التزم استغفار العصر و استغفار نافلة الليل، فإنه بذلك ستكون له محطة استغفار في كل اثنتي عشرة ساعة، و من هنا يرد على ربه و هو على نقاء تام و بقلب سليم.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ اسْتَغْفَرَ اللَّهَ تَعَالَى بَعْدَ صَلَاةِ الْعَصْرِ سَبْعِينَ مَرَّةً، غَفَرَ اللَّهُ لَهُ سَبْعِمِائَةَ ذَنْبٍ»^(١).

عن الإمام الجواد عليه السلام: «مَنْ قَرَأَ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ بَعْدَ الْعَصْرِ عَشْرَ مَرَّاتٍ، مَرَّتْ لَهُ عَلَى مِثْلِ أَعْمَالِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^(٢).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ قَالَ كُلَّ يَوْمٍ أَرْبَعِمِائَةَ مَرَّةٍ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعِينَ رُزْقَ كَثِيرًا مِنْ عِلْمٍ أَوْ كَثِيرًا مِنْ مَالٍ: اسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ بَدِيعِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِنْ جَمِيعِ ظُلْمِي وَ جُرْمِي وَإِسْرَافِي عَلَى نَفْسِي وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ»^(٣).

(١) بحار الأنوار، ج ٨٣، ص ٨٠.

(٢) المصباح (للكفعمي)، ص ٣٣.

(٣) بحار الأنوار، ج ٨٤، ص ٢٠.

التفريغ عن المؤمن

١٧. حاول في أوقات الفراغ أن تتصل ببعض إخوانك المؤمنين لا للتسلية، و إنما لأجل تحقيق عنوان التواصل مع المؤمنين، فإنك بمكالمة هاتفية واحدة قد تخرج همأً كبيراً من صدر مؤمن، فينفتح لك باب من أبواب الجنة.

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا فَقَدَ الرَّجُلَ مِنْ إِخْوَانِهِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ سَأَلَ عَنْهُ؛ فَإِنْ كَانَ غَائِبًا دَعَا لَهُ، وَإِنْ كَانَ شَاهِدًا زَارَهُ، وَإِنْ كَانَ مَرِيضًا عَادَهُ»^(١).

مشكلة الغيبة

١٨. إن مشكلة المجالس و الاختلاط مع الغافلين هو الدخول في عالم الغيبة، و انتقاص الغير من دون مراقبة للقول، و من دون التاكيد من أنه من مستثنيات الغيبة أم لا.. و من هنا ينبغي تحاشي فتح الحديث حول من يمكن أن يكون مثاراً للغيبة المحرمة، لأنك بإمكانك أن تمتنع عن الغيبة، ولكن المشكلة في الاستماع القهري

(١) مكارم الأخلاق، ص ١٩.

للغيبية مثلاً، فإنه لايمكنك الردع دائماً.. ويكفي في هذا المجال تذكر ما ذكرته الآية الكريمة من تشبيه الغيبة بأكل لحم الميتة، ويا له من تشبيه مقزز لمن التفت إلى ملكوت هذا الحرام الذي يعد من الكبائر!!

عن النبي ﷺ: «هَلْ تَدْرُونَ مَا الْغَيْبَةُ؟ قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ، قِيلَ: أَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ، قَالَ ﷺ: إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ فَقَدْ اغْتَبْتَهُ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ فَقَدْ بَهْتَهُ»^(١).

عن النبي ﷺ: «إِنَّ الْحَفْظَةَ تَصْعَدُ بِعَمَلِ الْعَبْدِ وَ لَهُ نُورٌ كَشَعَاعِ الشَّمْسِ حَتَّى إِذَا بَلَغَ السَّمَاءَ الدُّنْيَا وَ الْحَفْظَةَ تَسْتَكْثِرُ عَمَلَهُ وَ تُزَكِّيهِ، فَإِذَا انْتَهَى إِلَى الْبَابِ قَالَ الْمَلِكُ الْمُوَكَّلُ بِالْبَابِ: اضْرِبُوا بِهِدَا الْعَمَلِ وَجْهَ صَاحِبِهِ، أَنَا صَاحِبُ الْغَيْبَةِ أَمْرِي رَبِّي أَنْ لَا أَدْعَ عَمَلَ مَنْ يَغْتَابُ النَّاسَ يَتَجَاوَزُنِي إِلَى رَبِّي»^(٢).

(١) مكارم الأخلاق، ص ٤٧٠.

(٢) كشف الريبة، ص ٦.

البشاشة في الوجوه

١٩. حاول أن تدخل البيت ببشاشة، فإن الإرهاق في العمل قد ينعكس في أول لقاء، و هو ما قد لا تتوقعه الزوجة التي تنتظر زوجها من الصباح، و قد أعدت له العدة و الطعام، لتجلس إليه بشوق عند الغداء.

عن النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ الْمُعْبَسَّ فِي وَجْهِهِ إِخْوَانِهِ»^(١).

عن النبي ﷺ: «الْخَلْقُ عِيَالُ اللَّهِ تَعَالَى، فَأَحَبُّ الْخَلْقِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مَنْ نَفَعَ عِيَالَ اللَّهِ وَ أَدْخَلَ عَلَى أَهْلِ بَيْتِي سُرُورًا»^(٢).

عن النبي ﷺ: «إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ بَيْتَهُ فَلْيَسَلِّمْ؛ فَإِنَّهُ تُنْزِلُهُ الْبَرَكَةَ وَ تُؤْنِسُهُ الْمَلَائِكَةَ»^(٣).

(١) كشف الريبة، ص ٨٣.

(٢) الكافي، ج ٢، ص ١٦٤.

(٣) علل الشرايع، ج ٢، ص ٥٨٣.

المائدة الإلهية

٢٠. حاول أن تجلس على الطعام باعتباره مائدة إلهية، فإن كل الخير منسوب إليه، وأشعر نفسك أنك ضيف على تلك المائدة، فلا ينبغي أن تنسى آداب الجلوس على مائدة المضيف الذي جعل لك حدوداً كثيرة، ومنها: الاعتدال فيه، الأكل على وضوء، والأكل من الحلال، والتسمية والتحميد وغير ذلك من الآداب والسنن.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «الْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ يُذْهِبَانِ الْفَقْرَ»^(١).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ قَلَّ أَكَلُهُ قَلَّ حِسَابُهُ»^(٢).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «لَا يَدْخُلُ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ مَنْ مَلَأَ بَطْنَهُ»^(٣).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «لَيْسَ شَيْءٌ أَضَرَ لِقَلْبٍ

(١) من لا يحضره الفقيه، ج ٣، ص ٣٥٨.

(٢) بحار الأنوار، ج ٥٩، ص ٢٩٢.

(٣) مجموعة الورام، ج ١، ص ١٠٠.

المؤمن من كثرة الأكل وَ هِيَ مُورِثَةٌ لِشَيْئَيْنِ: قَسْوَةَ
الْقَلْبِ وَ هَيْجَانِ الشَّهْوَةِ»^(١).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بُدٌّ مِنْ أَكَلَةٍ
يُقِيمُ بِهَا صُلْبُهُ، فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ
ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ
لِلنَّفْسِ، وَ لَا تَسْمُنُوا كَمَا تُسْمَنُ الْخَنَازِيرُ لِلدَّبْحِ»^(٢).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ أَكَلَ طَعَامًا ثُمَّ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا مِنْ رِزْقِهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَ
قُوَّةٍ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»^(٣).

العلم النافع

٢١. حاول أن تطلع على البرامج النافعة كالأخبار
و غيرها مما يحسن الاطلاع عليه فان المؤمن أوقف
سمعه على العلم النافع له، ولكن كله بالقدر المناسب
في ساعة الاسترخاء كساعة بعد الغداء مثلاً، لتوفر على

(١) بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٣٣٧.

(٢) المحاسن، ج ٢، ص ٤٤٠.

(٣) المستدرک علی الصحیحین، ج ١، ص ٦٧٨.

نفسك شيئاً من الوقت.. ومن اللازم أن يعيش الإنسان هموم المسلمين، فإن من بات ولم يهتم بأمر المسلمين فليس بمسلم، ومن المناسب أن نقول في هذا المجال: أن الدعاء بتعجيل الفرج من موجبات كشف هذه الغمة عن هذه الأمة؛ إذ بفرجه تنجلي الأحزان عن الجميع.

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «فَالْمُتَّقُونَ فِيهَا هُمْ أَهْلُ الْفَضَائِلِ مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ... وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ»^(١).

الإستلقاء المريح

٢٢. الاستلقاء بعد الغداء مطلوب من أجل إراحة المعدة و هضم الطعام، وليكن فكرك مشغولاً إما بالذكر أو بما ينبغي أن تقوم به بعد الاستيقاظ، فإن الإنسان لو سيطر على وهمه و خياله، فإنه سيفتح باباً عظيماً من أبواب التوفيق على نفسه.

عن الصادق عليه السلام: «الِاسْتِلقاءُ بَعْدَ الشَّبَعِ: يُسَمِّنُ الْبَدَنَ وَ يُمِرُّ الطَّعامَ وَ يَسْلُ الدَّاءَ»^(٢).

(١) نهج البلاغة، ص ٣٠٣.

(٢) الدعوات (للراوندي)، ص ٨٠.

اختيار الوقت

٢٣. حاول أن تنجز بعض الأمور اللازمة خارج المنزل من التسوق وغيره، في الأوقات التي يقل فيها الازدحام والاختلاط بين الجنسين، و الابتعاد عن الأسواق المزدحمة و المعروفة باختلاط النساء فيها، لاسيما عندما لا يوجد هناك عمل ضروري، فإنها من أبغض المواطنين إلى الله.

عن النبي ﷺ: «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ فِي السُّوقِ مُخْلِصاً عِنْدَ عَفْلَةِ النَّاسِ وَ سُعْلِهِمْ بِمَا [هُم] فِيهِ: كَتَبَ اللَّهُ لَهُ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَ يَغْفِرُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَغْفِرَةً لَمْ تَخْطُرْ عَلَى قَلْبِ بَشَرٍ»^(١).

قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِجَبْرِئِيلَ: «أَيُّ الْبِقَاعِ أَبْغَضُ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: الْأَسْوَاقُ، وَ أَبْغَضُ أَهْلِهَا إِلَيْهِ: أَوْلَهُمْ دُخُولًا إِلَيْهَا وَ آخِرُهُمْ خُرُوجًا مِنْهَا»^(٢).

(١) وسائل الشيعة، ج٧، ص ١٦٦.

(٢) الأمالي (للطوسي)، ص ١٤٥.

برمجة الوقت للصلاة

٢٤. برمجة لوقت الصلاة بدقة وحرص شديدين، فلا تخرج إلى مكان من الممكن أن يفوت عليك الصلاة الواجبة في أول وقتها، فإنها خسارة لا تعوض مهما ربحت في دنياك.

واسع في أن تؤدي الصلاة بشرائطها المقررة، وعدم الانتقال الى التكليف الإضطراري إلا بعد إحراز ذلك، كالصلاة جلوسا في الطائرة مثلا.

ومن المناسب أن يصطحب الإنسان معه عدة الصلاة من: التربة الحسينية والسبحة المتخذة منها، والمشط، والسواك، والطيب، وبوصلة الصلاة.

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «اُخْتَبِرُوا شِيعَتِي بِحَاصِلَتَيْنِ فَإِنْ كَانَتَا فِيهِمْ فَهُمْ شِيعَتِي: مُحَافَظَتُهُمْ عَلَى أَوْقَاتِ الصَّلَوَاتِ وَ مُوَاسَاتُهُمْ مَعَ إِخْوَانِهِمُ الْمُؤْمِنِينَ بِالْمَالِ»^(١).

(١) جامع الأخبار، ص ٣٥.

اغتنام ساعة غروب الشمس

٢٥. إن ساعة ما قبل غروب الشمس ساعة مباركة، فحاول أن تغتنم الربع ساعة الأخيرة منها وذلك بذكر الصلوات المعروفة على النبي وآله عليهم السلام: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ فِي الْأَوَّلِينَ، وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرِينَ، وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ فِي الْمَلَائِكَةِ الْأَعْلَى، وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ فِي الْمُرْسَلِينَ، اللَّهُمَّ أَعْطِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَالشَّرَفَ وَالْفَضِيلَةَ وَالذَّرَجَةَ الْكَبِيرَةَ، اللَّهُمَّ إِنِّي آمَنْتُ بِمُحَمَّدٍ وَلَمْ أَرَهُ فَلَا تَحْرِمْنِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ رُؤُوسَهُ وَارزُقْنِي صُحْبَتَهُ وَتَوْفَّقْنِي عَلَى مِلَّتِهِ وَاسْقِنِي مِنْ حَوْضِهِ مَشْرَبًا رَوِيًّا سَائِغًا هَنِئًا لَا أَظْمَأُ بَعْدَهُ أَبَدًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ كَمَا آمَنْتُ بِمُحَمَّدٍ ص وَلَمْ أَرَهُ فَعَرِّفْنِي فِي الْجَنَانِ وَجْهَهُ، اللَّهُمَّ بَلِّغْ رُوحَ مُحَمَّدٍ عَنِّي تَحِيَّةً كَثِيرَةً وَسَلَامًا»^(١)، وكما ورد في الروايات^(٢): يَقُولُهُنَّ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ غُدُوَّةً وَثَلَاثَ مَرَّاتٍ عَشِيَّةً، فَإِنَّ مَنْ صَلَّى عَلَى النَّبِيِّ ص بِهِذِهِ الصَّلَاةِ هُدِمَتْ

(١) ثواب الأعمال، ص ١٥٦.

(٢) المصدر السابق.

ذُنُوبُهُ وَمُجِيتَ خَطَايَاهُ وَدَامَ سُرُورُهُ وَاسْتَجِيبَ دُعَاؤُهُ
وَأُعْطِيَ أَمَلَهُ وَبُسِطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأُعِينَ عَلَى عَدُوِّهِ وَهِيَ
لَهُ سَبَبُ أَنْوَاعِ الْخَيْرِ وَيُجْعَلُ مِنْ رُفَقَاءِ نَبِيِّهِ فِي الْجَنَانِ
الْأَعْلَى.. ثم قراءة عشر مرات: «أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ
مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ، وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ، إِنَّ
اللَّهَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» ثم عشر مرات: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ
وَيُمِيتُ وَيُحْيِي، وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ، بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلَى
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

الاهتمام بالنوافل

٢٦. إذا لم تكن موفقاً للنوافل اليومية البالغة الأربع
والعشرين ركعة، فعلى الأقل عليك بصلاة الغفيلة
بين صلاتي المغرب والعشاء، فقد ورد أنها تورث دار
الكرامة ودار السلام وهي الجنة، وكذلك ركعة الوتيرة
بعد صلاة العشاء.. وحرص على أن تؤدي الصلاة
جماعة في المسجد، وخاصة إذا كان المسجد قريباً من
المنزل، فإنه لا صلاة لجماعة إلا في المسجد.

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «لَا صَلَاةَ لِجَارِ الْمَسْجِدِ إِلَّا فِي الْمَسْجِدِ إِلَّا أَنْ يَكُونَ لَهُ عُدْرٌ أَوْ بِهِ عِلَّةٌ، فَقِيلَ لَهُ: وَمَنْ جَارُ الْمَسْجِدِ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، قَالَ: مَنْ سَمِعَ النَّدَاءَ»^(١).

عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «تَنْفَلُوا فِي سَاعَةِ الْغَفْلَةِ وَلَوْ بِرُكْعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ؛ فَإِنَّهُمَا تَوْرَثَانِ دَارَ الْكِرَامَةِ»^(٢).

اغتنام الإقبال

٢٧. إذا وجدت إقبالاً قلبياً بعد الفريضة، فحاول أن تعيش هذا الجو لأطول فترة ممكنة سواء كنت في المنزل أو المسجد، فإن هذه النفحات مما يمكن أن لا تتكرر، فإنها من أعلى هبات هذا الوجود.. ومن المعروف أن من تعود على هذه النفحات، فإنه سيعيش جواً من السياحة اللذيذة في كل يوم لا تقاس بسياحة أهل الدنيا.

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامِ دَهْرِكُمْ نَفَحَاتٍ، أَلَا فَتَعَرَّضُوا لَهَا بِكَثْرَةِ الْإِسْتِعْدَادِ»^(٣).

(١) دعائم الإسلام، ج ١، ص ١٤٨.

(٢) من لا يحضره الفقيه، ج ١، ص ٥٦٥.

(٣) الأمالي (للمفيد)، ص ٢٠٦.

تخفيف الطعام

٢٨. اجعل العشاء مبكراً، وليكن الطعام خفيفاً، فإن ثقل العشاء مما يمكن أن يفوت على العبد توفيق إقامة صلاة الليل، ويسلبه بعض توفيقاته. وهذا ديدن المؤمن في مجمل طعامه، فإن المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء.. ومن المعلوم أن المؤمن حريص على صحته، لأنه هذا البدن بمثابة الدابة للروح، فبه ينجزمجمل العبادة المتوقفة على الجوارح، كالصلاة والصيام والحج وغير ذلك.

عن النبي ﷺ: «المعدة بيت كل داء، و الحمية رأس كل دواء، فأعط نفسك ما عودتها»^(١).

عن الإمام علي عليه السلام: «من اقتصر في أكله كثرت صحته و صلحت فكرته»^(٢).

برنامج المطالعة

٢٩. ليكون لك برنامج مرتب للمطالعة الهادفة، ولتكن

(١) طب النبي ﷺ، ص ١٩.

(٢) عيون الحكم و المواعظ (للثبي)، ص ٤٣٧.

قراءتك للكتاب، ضمن برنامج مدوّن، كإكمال دورة فقه أو تفسير أو حديث أو تاريخ أو عقيدة، فإن القراءة العشوائية لاتني الثقافة لدى العبد، بالإضافة إلى ما ينبغي مراجعته من الكتب المدرسية والمهنية.

عن النبي ﷺ: «اغْدُ عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا أَوْ مُسْتَمِعًا أَوْ مُحَدِّثًا، وَ لَا تَكُنِ الْخَامِسَ فَتَهْلِكُ»^(١).

نصيب الأهل والأولاد

٣٠. اجعل لأهلك ولأولادك نصيباً من الوقت في محاولة لإرشادهم لحديث نافع أو تحذيرهم من أمر لازم، كسلبيات وسائل التواصل و الفضائيات و المعاشرة الضارة وغير ذلك، مما قد يسأل عنه العبد يوم القيامة.. ويمكن الالتزام بجمع الأهل لقراءة بعض المسائل يومياً من الرسالة العملية حتى الانتهاء منها، فذلك من أول الأولويات.

عَنْ عَبْدِ السَّلَامِ بْنِ صَالِحِ الْهَرَوِيِّ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: «رَحِمَ اللَّهُ

(١) المحاسن، ج ١، ص ٢٢٦.

عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا، فَقُلْتُ لَهُ: وَكَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ، قَالَ:
يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَ يُعَلِّمُهَا النَّاسَ؛ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا
مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا»^(١).

الترفيه عن الأهل

٣١. ينبغي تحديد يوم أو أكثر في الأسبوع لاصطحاب الأهل و العيال إلى ما يوجب الترفيه والترويح لهم، وينبغي مراعاة بشاشة الوجه و لين القول، و الابتعاد عن المنغصات خلالها، كما يجب اجتناب الأماكن التي يحتمل فيها التعرض لنظر مريب أو اختلاط محرم، مما قد يوقعهم في المعصية و يجرحهم إلى ما لا يحمد عقباه.. و ليكن الحرص على عدم الذهاب إلى ما يقدم فيه الطعام المشبوه فضلا عن الحرام! فإن المؤمن – كما هو معلوم – لا يكون أسيراً لشهوة بطن و لا فرج!!

عن النبي ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، حَسَبَ ابْنِ آدَمَ لِقِيمَاتٍ يُقْمَنُ صُلْبُهُ إِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِبَطْنِهِ وَ ثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَ ثُلُثٌ لِنَفْسِهِ»^(٢).

(١) المحاسن، ج ١، ص ١٧٣.

(٢) مجموعة ورام، ج ١، ص ١٠٠.

هدر العمر

٣٢. إن مقداراً كبيراً من العمر يضيع هباءً أمام ادوات الاعلام المختلفة في كل ما هب ودب، فكما ان المؤمن ينظر إلى طعامه فإنه ينظر إلى ما يشاهده أيضاً، والعبد مسؤول عن اللغو، فكيف إذ كان في الباطل؟!.. فإن على العبد المراقب لنفسه أن يكون متأكداً من أن هذا الجلوس إما فيه نفع للندنيا أو الآخرة، وإلا فليخرج من ذلك الجو، إذ من الممكن أن يجره الشيطان إلى حرام النظر.. و ليحاول التدقيق في أن الجهاز لا يمكنه أن يتحول إلى أداة لبث المنكر في غيابه وذلك بتشفيره، ولا تحاول عند الخوف من الانجرار إلى الحرام ان تجلس على الشبكة العنكبوتية، وخاصة في الليل وخاصة في كل مكان مغلق وخاصة عند فوران الشهوة.

عن النبي ﷺ: «مَنْ أَصْغَى إِلَى نَاطِقٍ فَقَدْ عَبَدَهُ، فَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يُؤَدِّي عَنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَقَدْ عَبَدَ اللَّهَ، وَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يُؤَدِّي عَنِ الشَّيْطَانِ فَقَدْ عَبَدَ الشَّيْطَانَ»^(١).

(١) تحف العقول، ص ٤٥٦.

الزيارات الهادفة

٣٣. حاول أن تكون الزيارات هادفة، فلا ينبغي الذهاب إلى مجالس الاختلاط، أو بيوت الغافلين عن ذكر الله تعالى.. و إن لزم ذلك - لعرف اجتماعي ملزم - فليكن بحذرو وفي وقت قصير، لئلا يقع العبد في حرام حين اكتسابه ثواباً مستحباً.. وينبغي الحرص أثناء الزيارات على فصل مجالس الرجال عن النساء تأسيساً بمنهج أهل البيت عليهم السلام.. و ليُعلم أن كثيراً من العلاقات المحرمة - حتى مع المرأة المحصنة - قد تنشأ من مجالس الاختلاط هذه، حيث السمر و السهر و الفكاهة و الدعابة!!.

دفع الأرق

٣٤. عدم الذهاب الى الفراش مبكراً مع عدم الميل إلى النوم، فانه مما يوقعك في الأرق الذي من الممكن أن يلقيك في عالم الأوهام والأباطيل، فإن بعض أنواع التفكير الباطل من الممكن أن يجرك إلى الحرام في الفراش أو بعد الاستيقاظ.

عن مولاتنا فاطمة عليها السلام: «أنا شكت إلى النبي صلى الله عليه وآله الأرق، فقال صلى الله عليه وآله: قولي أي بنية: يا مُشبع البُطون الجائعة و يا كاسي الجنوب العارية و يا مُسكن العروق الضاربة و يا مُنوم العيون الساهرة، سکن عُروقي الضاربة و أذن لعيني نوماً عاجلاً، فقالت فاطمة عليها السلام: فذهب عنها ما كانت تجده»^(١).

آداب قبل النوم

٣٥. هنالك مجموعة من المستحبات اللازمة قبل النوم، منها تسبيحات الزهراء عليها السلام، و قراءة التوحيد ثلاثاً، و النوم على طهور، و الاستغفار مما كسبه العبد في النهار، و النوم على الجنب الأيمن مستقبلاً جهة القبلة، و قراءة آخراية من سورة الكهف لأجل الاستيقاظ لصلاة الليل.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ تَطَهَّرَ ثُمَّ آوَى إِلَى فِرَاشِهِ بَاتَ وَ فِرَاشُهُ كَمَسْجِدِهِ»^(٢).

(١) الجعفریات، ص: ٢٤٨.

(٢) ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ١٨.

عن الزهراء عليها السلام: «دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: وَقَدْ
 افْتَرَشْتُ فِرَاشِي لِلنَّوْمِ، فَقَالَ لِي يَا فَاطِمَةُ، لَا تَنَامِي
 إِلَّا وَقَدْ عَمِلْتَ أَرْبَعَةَ: حَتَمْتَ الْقُرْآنَ، وَ جَعَلْتَ
 الْأَنْبِيَاءَ شُفَعَاءِكَ، وَ أَرْضَيْتِ الْمُؤْمِنِينَ عَنِ نَفْسِكَ،
 وَ حَجَجْتِ وَ اعْتَمَرْتِ، قَالَ هَذَا وَ أَخَذَ فِي الصَّلَاةِ،
 فَصَبَرْتُ حَتَّى أَتَمَّ صَلَاتَهُ، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ،
 أَمَرْتَ بِأَرْبَعَةٍ لَا أَقْدِرُ عَلَيْهَا فِي هَذَا الْحَالِ، فَتَبَسَّمَ ﷺ
 وَ قَالَ: إِذَا قَرَأْتَ ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ ثَلَاثَ
 مَرَاتٍ، فَكَأَنَّكَ حَتَمْتَ الْقُرْآنَ، وَ إِذَا صَلَّيْتَ عَلَيَّ
 وَ عَلَى الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي كُنَّا شُفَعَاءَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَ إِذَا
 اسْتَغْفَرْتَ لِلْمُؤْمِنِينَ رَضُوا كُلَّهُمْ عَنكَ، وَ إِذَا قُلْتَ:
 سُبْحَانَ اللَّهِ، وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَ اللَّهُ أَكْبَرُ،
 فَقَدْ حَجَجْتِ وَ اعْتَمَرْتِ»^(١).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «إِذَا أُوْتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ
 فَانظُرْ مَا سَلَكَتَ فِي بَطْنِكَ وَ مَا كَسَبْتَ فِي يَوْمِكَ وَ
 اذْكُرْ أَنَّكَ مَيِّتٌ وَ أَنَّ لَكَ مَعَادًا»^(٢).

(١) عوالم العلوم، ج ١١، ص ٨٥٧.

(٢) بحار الأنوار، ج ٦٨، ص ٢٦٧.

الصلة المؤثرة

٣٦. صلة الرحم لا تكون بالزيارة دائماً، وخاصة إذا كانت الزيارة فيها شيء من السلبية، فالأفضل في بعض الحالات الاتصال الهاتفي تفقداً لأحوالهم. ومن أفضل صور الصلة هو سد حوائجهم اللازمة كالعلاج والتزويج وتصريف الديون، والأهم من ذلك دفع المنكر لو وجد في حياة أحدهم.

عن أبي عبد الله عليه السلام: «صِلْ رَحِمَكَ وَ لَوْ بِشَرْيَةٍ مِنْ مَاءٍ، وَ أَفْضَلُ مَا تُوصِلُ بِهِ الرَّحِمُ كَفُّ الْأَذَى عَنْهَا، وَ صِلَةُ الرَّحِمِ مَنْسَأَةٌ فِي الْأَجَلِ مُحِبَّةٌ فِي الْأَهْلِ»^(١).

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «مَنْ كَثُرَتْ نِعْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ كَثُرَتْ حَوَائِجُ النَّاسِ إِلَيْهِ، فَإِنْ فَعَلَ مَا يَجِبُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَضَهَا لِلدَّوَامِ وَ الْبَقَاءِ، وَ إِنْ قَصَرَ فِيمَا يَجِبُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَضَهَا لِلزَّوَالِ وَ الْفَنَاءِ»^(٢).

عن الإمام الحسين عليه السلام: «اعْلَمُوا أَنَّ حَوَائِجَ النَّاسِ

(١) الكافي، ج ٢، ص ١٥١.

(٢) التفسير المنسوب إلى الإمام العسكري عليه السلام، ص ٤٠٣.

إِلَيْكُمْ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْكُمْ، فَلَا تَمَلُّوا النِّعَمَ فَتَحُوزُوا
نَفْسًا»^(١).

حفظ الصحة

٣٧. إن حفظ الصحة مما ندب إليه الشارع، فلا مانع من أن يكون لك برنامج من الرياضة المناسبة ولكن من دون دخول الى الأماكن المشبوهة، و التي تعرض الإنسان لبعض الشبهات.. و المناسب أن يكون ذلك في المنزل حال استماع شيء من ذكر الله تعالى.

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «أَلَا وَ إِنَّ مِنْ النِّعَمِ سَعَةَ الْمَالِ، وَ أَفْضَلَ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ، وَ أَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ»^(٢).

استغلال ليلة الجمعة

٣٨. ليكن لك في ليلة الجمعة و نهارها برنامج استثنائي، فإن العبد يحتاج إلى برنامج متميز مع ربه إكثاراً من: الصلوات، و المناجاة، و زيارة المرضى، و أهل

(١) نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ص ٨١.

(٢) مستدرک الوسائل، ج ١٣، ص ١٧.

القبور وغير ذلك من البرامج النافعة، ولاشك أن من معالم ليلة الجمعة دعاء كميل، و من معالم نهارها دعاء الندبة و غسل الجمعة.

عن أبي عبد الله عليه السلام: «إِنَّ لِلْجُمُعَةِ حَقًّا وَ حُرْمَةً فَإِيَّاكَ أَنْ تُضَيِّعَ أَوْ تُقَصِّرَ فِي شَيْءٍ مِنْ عِبَادَةِ اللَّهِ وَ التَّقَرُّبِ إِلَيْهِ بِالْعَمَلِ الصَّالِحِ وَ تَرْكِ الْمَحَارِمِ كُلِّهَا، فَإِنَّ اللَّهَ يُضَاعِفُ فِيهِ الْحَسَنَاتِ وَ يَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتِ وَ يَرْفَعُ فِيهِ الدَّرَجَاتِ، قَالَ: وَ ذَكَرَ أَنْ يَوْمَهُ مِثْلُ لَيْلَتِهِ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تُحْيِيَهَا بِالصَّلَاةِ وَ الدُّعَاءِ فَافْعَلْ»^(١).

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام: «لَيْلَةُ الْجُمُعَةِ غَرَاءٌ وَ يَوْمُهَا يَوْمٌ زَاهِرٌ، وَ لَيْسَ عَلَى الْأَرْضِ يَوْمٌ تَغْرُبُ فِيهِ الشَّمْسُ أَكْثَرَ مُعَاْفَى مِنَ النَّارِ مِنْهُ. مَنْ مَاتَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ عَارِفًا بِحَقِّ أَهْلِ هَذَا الْبَيْتِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بَرَاءَةً مِنَ النَّارِ وَ بَرَاءَةً مِنَ الْعَذَابِ، وَ مَنْ مَاتَ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ أَعْتِقَ مِنَ النَّارِ»^(٢).

(١) الكافي، ج ٣، ص ٤١٤.

(٢) الكافي، ج ٣، ص ٤١٥.

الاستعداد لمواسم العبادة

٣٩. لا بد من الاستعداد للمواسم العبادية قبل حلولها كالأشهر المباركة، وذلك من خلال مراجعة الكتب المختصة في هذا المجال، كما ينبغي التأكيد على صلاة أول الشهر فإننا بذلك نشترى سلامة الشهر، وكيفيةها هي: قراءة الحمد و ثلاثين مرة سورة التوحيد في الركعة الأولى، و الحمد و ثلاثين مرة سورة القدر في الركعة الثانية، ثم الدعاء بالمأثور، و التصدق بصدقة الشهر.

وقفه مع المصائب

٤٠. من المناسب جداً أن تكون للمؤمن وقفة مع مصائب أهل البيت عليهم السلام، و خاصة مصائب الإمام الحسين و أهل بيته عليهم السلام ولو في الأسبوع مرة، و إذا لم تتمكن من المشاركة في المجالس العامة فإن ما هو متوفر - من خلال ما هو مسجل او ميثوث عبر وسائل الاعلام - قد يحقق مفهوم إقامة و استماع عزائهم. و من المناسب عدم ترك زيارة الحسين عليه السلام ليلة الجمعة كذلك فإنها من فرص التوفيق و لو من بعد، و من المعروف أن القلوب الوالهة لا تعرف قرباً و لا

بعداً مكانياً، إذ التفاعل في عالم الأرواح لا تعرف هذه
الحواجز المصطنعة!.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «يَا سَدِيرُ تَزُورُ قَبْرَ
الْحُسَيْنِ عليه السلام فِي كُلِّ يَوْمٍ، قُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ لَا،
قَالَ: فَمَا أَجْفَاكُمْ، قَالَ: فَتَزُورُونَهُ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ،
قُلْتُ: لَا، قَالَ: فَتَزُورُونَهُ فِي كُلِّ شَهْرٍ، قُلْتُ: لَا،
قَالَ: فَتَزُورُونَهُ فِي كُلِّ سَنَةٍ، قُلْتُ: قَدْ يَكُونُ ذَلِكَ،
قَالَ: يَا سَدِيرُ مَا أَجْفَاكُمْ لِلْحُسَيْنِ عليه السلام، أَمَا عَلِمْتَ
أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَلْفِي أَلْفِ مَلِكٍ شُعْثٌ غُبْرٌ يَبْكُونَ
وَ يَزُورُونَ لَا يَفْتُرُونَ، وَ مَا عَلَيْكَ يَا سَدِيرُ أَنْ تَزُورَ
قَبْرَ الْحُسَيْنِ عليه السلام فِي كُلِّ جُمُعَةٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ وَ فِي كُلِّ
يَوْمٍ مَرَّةً، قُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ إِنَّ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُ فَرَّاسِخٌ
كَثِيرَةٌ، فَقَالَ لِي: اصْعِدْ فَوْقَ سَطْحِكَ، ثُمَّ تَلْتَفِتْ يَمَنَةً
وَ يَسْرَةً، ثُمَّ تَرَفَّعْ رَأْسَكَ إِلَى السَّمَاءِ، ثُمَّ انْحُ نَحْوَ الْقَبْرِ
وَ تَقُولُ: السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ وَ
رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ، تُكْتَبُ لَكَ زُورَةٌ وَ الزُّورَةُ حَجَّةٌ وَ
عُمْرَةٌ»^(١).

