

حَمَلْتُمْ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ

من وصية النبي صلى الله عليه وآله لأبي ذر

• قبل أن تحاسب

يا أبا ذر .. حاسب نفسك قبل أن تحاسب فإنه أهون لحسابك غدا ،
وزن نفسك قبل أن توزن ، وتجهز للعرض الأكبر يوم تعرض لا
تخفى على الله خافية .

• لتكون من المتقين

يا أبا ذر .. لا يكون الرجل من المتقين حتى يحاسب نفسه أشد من
محاسبة الشريك شريكه ، فيعلم من أين مطعمه ، ومن أين
مشربه ، ومن أين ملبسه ، أمن حلال أو من حرام .

• من أين إكتسب المال

يا أبا ذر .. من لم يبال من أين اكتسب المال لم يبال الله من أين
أدخله النار .



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حَمَلْتُمْ حَاسِبًا لِنَفْسِكُمْ

عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله

• || لن تكون مؤمناً

لا يكون العبد مؤمناً حتى يحاسب نفسه أشد من
محاسبة الشريك شريكه .

وسائل الشيعة / ١٥



عن أمير المؤمنين عليه السلام

• || نتائج موفقة

من حاسب نفسه ربح ، ومن غفل عنها خسر ، ومن
خاف أمن ، ومن اعتبر أبصر ، ومن أبصر فهم ، ومن فهم
علم .

وسائل الشيعة / ١٥



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاوولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

راقب مستوى تطور وضعك في كل عشرة أيام من الشهر وتذكر قول أمير المؤمنين (ع) : من تساوى يومه فهو مغبون

الشهر: السنة:

إستبيان

العشرة الأولى	العشرة الثانية	العشرة الثالثة
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الإلتزام بالصلاة في وقتها

الإلتزام بالنظام الغذائي

الإلتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراعاة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمَلْتُمْ حَسْبُكُمْ أَنْفُسَكُمْ

عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله

• أحب شئ لله

مثل المؤمن عند الله تعالى كمثل ملك مقرب ، وإن المؤمن
عند الله لأعظم من ذلك ، وليس شئ أحب إلى الله تعالى من
مؤمن تائب ومؤمن تائباً .

• لا ذنب له

التائب من الذنب كمن لا ذنب له .



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأموات																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاولي / دومة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حَمَلْتُمْ حَاسِبُونَ أَنْفُسَكُمْ



عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله



• || ٤ قبل ٤

بادر بأربع قبل أربع :

شبابك قبل هرمك

وصحتك قبل سقمك

وغناك قبل فقرك

وحياتك قبل موتك



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حَمَلْتُمْ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ



عن الإمام السجاد عليه السلام



• أنت بخير

ابن آدم إنك لا تزال بخير ما كان لك واعظ من نفسك ، وما كانت المحاسبة من همك ، وما كان الخوف لك شعاراً ، والحزن لك دثاراً ، ابن آدم انك ميت ومبعوث وموقوف بين يدي الله فأعد جواباً .

وسائل الشيعة / ١٥



عن الإمام الكاظم عليه السلام



• ليس منا

ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم ، فإن عمل حسناً استزاد الله ، وإن عمل سيئاً استغفر الله منه وتاب إليه .

وسائل الشيعة / ١٥



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأموات																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاولي / دومة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

راقب مستوى تطور وضعك في كل عشرة أيام من الشهر وتذكر قول أمير المؤمنين (ع) : من تساوى يومه فهو مغبون

الشهر: السنة:

إستبيان

العشرة الأولى	العشرة الثانية	العشرة الثالثة
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الإلتزام بالصلاة في وقتها

الإلتزام بالنظام الغذائي

الإلتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراعاة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمَلْتُمْ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ



عن الإمام الصادق عليه السلام



• أطلب تُعطين

إذا أراد أحدكم أن لا يسأل الله شيئاً إلا أعطاه ، فليأس من الناس كلهم ، ولا يكون له رجاء إلا من عند الله جل ذكره ، فإذا علم الله عز وجل ذلك من قلبه لم يسأل الله شيئاً إلا أعطاه ، فحاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا عليها ، فان للقيامة خمسين موقفاً كل موقف مقداره ألف سنة ، ثم تلا قوله تعالى : ﴿ في يوم كان مقداره خمسين ألف سنة مما تعدون ﴾ .



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرى ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاوولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حَمَلْتُمْ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ



عن أمير المؤمنين عليه السلام



• || المحاة

العجب ممن يقنط ومعه المحاة .
قيل: وما المحاة ؟ قال: الاستغفار .

وسائل الشيعة / ١٥



عن الإمام الباقر عليه السلام



• || إحذر من الإنزلاق

ما أحسن الحسنات بعد السيئات ،
وما أقبح السيئات بعد الحسنات .

وسائل الشيعة / ١٥



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأموات																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرى ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاوولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حَمَلْتُمْ حَسْبَؤُكُمْ أَنْفُسَكُمْ



عن أمير المؤمنين عليه السلام



• || تعطروا

تعطروا بالاستغفار

لا تفضحنكم روايح الذنوب .

وسائل الشيعة / ١٥



عن الإمام الباقر عليه السلام



• || لا ذنب له

التائب من الذنب كمن لا ذنب له ، والمقيم
على الذنب وهو مستغفر منه كالمستهزئ .

وسائل الشيعة / ١٥



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرى ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاوولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حَمَلْتُمْ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ

عن أمير المؤمنين عليه السلام

• || ساتر بل ستار

من تاب تاب الله عليه ، وأمرت جوارحه أن تستر عليه
وبقاع الأرض أن تكتم عليه ، ونسيت الحفظة ما
كانت كتبت عليه .

وسائل الشيعة / ١٥

عن الإمام الباقر عليه السلام

• || يفرح بتوبتك

إن الله تبارك وتعالى أشد فرحاً بتوبة عبده من رجل أضل
راحلته وزاده في ليلة ظلماء فوجدها ، فالله أشد فرحاً بتوبة
عبده من ذلك الرجل براحلته حين وجدها .

وسائل الشيعة / ١٥



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأموات																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاولي / دومة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

راقب مستوى تطور وضعك في كل عشرة أيام من الشهر وتذكر قول أمير المؤمنين (ع) : من تساوى يومه فهو مغبون

الشهر: السنة:

إستبيان

العشرة الأولى	العشرة الثانية	العشرة الثالثة
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%
%	%	%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الإلتزام بالصلاة في وقتها

الإلتزام بالنظام الغذائي

الإلتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراعاة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمَلْتُمْ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ



عن الإمام الصادق عليه السلام



• || ٧ ساعات

العبد المؤمن إذا أذنب ذنباً أجله الله سبع ساعات ، فإن استغفر الله لم يكتب عليه شئ ، وإن مضت الساعات ولم يستغفر كتب عليه سيئة الحديث .

وسائل الشيعة / ١٥

• || بعد ٢٠ سنة

إن المؤمن ليذكر ذنبه بعد عشرين سنة حتى يستغفر ربه فيغفر له ، وإن الكافر لينساه من ساعته .

وسائل الشيعة / ١٥



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حَمَلْتُمْ حَسْبُكُمْ أَنْفُسَكُمْ



عن الإمام الصادق عليه السلام



• الباطن كالظاهر

التوبة النصوح

أن يكون باطن الرجل كظاهره وأفضل

وسائل الشيعة / ١٥

• يستحي من ذكره

أوحى الله إلى داود النبي عليه السلام : يا داود إن عبي

المؤمن إذا أذنب ذنبا ثم رجع وتاب من ذلك الذنب واستحيا

مني عند ذكره غفرت له وأنسيته الحفظة وأبدلته

الحسنة ولا أبالي وأنا أرحم الراحمين .

وسائل الشيعة / ١٥



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠			
مخالفة القانون																																	
النظافة																																	
تثقيف الأسرة																																	
إسداء النصيحة																																	
النهي عن المنكر																																	
فضح الناس																																	
النهيمة																																	
الحسد																																	
الحلف																																	
الرياء																																	
التكبر																																	
أذى الجار																																	
طاوولي / دوملة																																	
ضرب الآخرين																																	
إهانة المؤمن																																	
الإسراف																																	
الغيبة																																	
الغش																																	
إستثمار الوقت																																	
التقصير مع الزوج																																	
التقصير مع الزوجة																																	
إطاعة الزوج																																	
إفراح الزوجة																																	
الالتزام بالحجاب																																	
المزاح مع الرجل																																	
المزاح مع المرأة																																	
التبذير بالطعام																																	
التعاون																																	
مراقبة الجاري																																	
الإستغفار																																	

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

حملتكم حساباً أنفسكم



عن الإمام الصادق عليه السلام



• || كيف يستتر علينا ؟

إذا تاب العبد توبته نصوحاً أحبه الله فستر عليه
في الدنيا والآخرة ، قيل : وكيف يستتر عليه ؟
قال (ع) : ينسي ملكيه ما كتب عليه من
الذنوب ، ويوحى إلى جوارحه أكتمي عليه
ذنوبه ، ويوحى إلى بقاع الأرض أكتمي ما كان
يعمل عليك من الذنوب فيلقى الله حين يلقاه
وليس شئ يشهد عليه بشئ من الذنوب .



أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
صفحة قرآن																															
دعاء الصباح																															
دعاء اليوم																															
زيارة اليوم																															
خلوة مناجاة																															
تسبيحة الزهراء																															
النوافل																															
صلاة الليل																															
فاتحة للأمم																															
مطالعة كتاب																															
الدعاء للموعود																															
الصلوة في وقتها																															
رد السلام																															
توقير الكبير																															
مداراة الصغير																															
بر الوالدين																															
حسن الخلق																															
الصبر																															
العفو																															
التراحم																															
النظرة المريبة																															
إستماع الغناء																															
الرقص																															
الكلام البذيء																															
ألفاظ إباحية																															
ألفاظ الكفر																															
الرشوة																															
الربا																															
السرقه																															
الكذب																															



يُرا ، أشهد لك يوم القيامة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		
مخالفة القانون																																
النظافة																																
تثقيف الأسرة																																
إسداء النصيحة																																
النهي عن المنكر																																
فضح الناس																																
النهيمة																																
الحسد																																
الحلف																																
الرياء																																
التكبر																																
أذى الجار																																
طاوولي / دوملة																																
ضرب الآخرين																																
إهانة المؤمن																																
الإسراف																																
الغيبة																																
الغش																																
إستهمار الوقت																																
التقصير مع الزوج																																
التقصير مع الزوجة																																
إطاعة الزوج																																
إفراح الزوجة																																
الالتزام بالحجاب																																
المزاح مع الرجل																																
المزاح مع المرأة																																
التبذير بالطعام																																
التعاون																																
مراقبة الجاري																																
الإستغفار																																

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

