

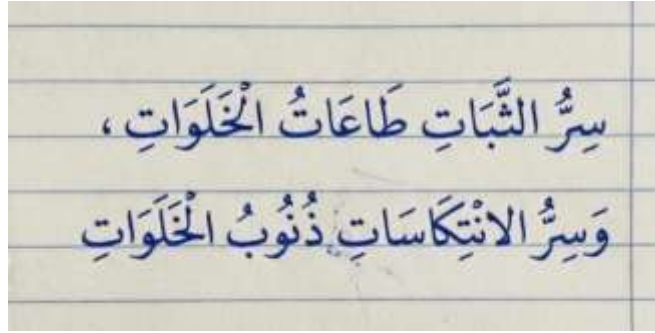
\*\*\*  
الأكثر  
فائدة

ليس كل من بدأ، وصل...  
ولكن من ثبت، نجا.

# أثبت أحمد

— سر الثبات والعصمة من الانتكاسات —

د. سعد جبر



## سر الثبات طاعة الخلوات وسر الانتكاسات ذنوب الخلوات

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

لَأَعْلَمَنَّ أَقْوَامًا مِنْ أُمَّتِي يَأْتُونَ  
يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِحَسَنَاتٍ أَمْثَالِ  
جِبَالِ تِهَامَةَ بِيضًا فَيَجْعَلُهَا اللَّهُ  
عِزًّا وَجَلَّ هِبَاءٌ مَنْشُورًا قَالَ ثَوْبَانُ  
يَا رَسُولَ اللَّهِ صَفِّهِمْ لَنَا جَلِّهِمْ لَنَا  
أَنْ لَا نَكُونَ مِنْهُمْ وَنَحْنُ لَا نَعْلَمُ  
قَالَ أَمَا إِنَّهُمْ إِخْوَانُكُمْ وَمَنْ  
جَلَدَتْكُمْ وَيَأْخُذُونَ مِنَ اللَّيْلِ  
كَمَا تَأْخُذُونَ وَلَكِنَّهُمْ أَقْوَامٌ  
إِذَا خَلَوْا بِمَحَارِمِ اللَّهِ انْتَهَكُوهَا

صحیح ابن ماجہ

إِذَا مَا خَلَوْتَ الدَّهْرَ يَوْمًا فَلَا تَقُلْ...  
خَلَوْتُ وَلَكِنْ قُلْ عَلَيَّ رَقِيبٌ  
وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهُ يَغْفُلُ سَاعَةً...  
وَلَا أَنْ مَا يَخْفَى عَلَيْهِ يَغِيبُ.





## فهرست محتويات الكتاب

### المقدمة: دلالة "اثبت أحد"

- لماذا اختير جبل أحد رمزاً للثبات؟
- الثبات في زمن الفتن والشهوات
- القلب بين أصبعين من أصابع الرحمن
- لماذا يسقط بعض الناس بعد الاستقامة؟
- الهدف من هذا الكتاب

### الباب الأول: فقه الثبات والانتكاس

#### الفصل الأول: ما معنى الثبات؟

- تعريف الثبات على الطاعة
- الاستمرار أهم من البدايات
- أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل

#### الفصل الثاني: ما هي الانتكاسة؟

- تعريف الانتكاسة الإيمانية
- الانتكاسة الجزئية والكلية
- الفتور أم السقوط؟ الفرق بينهما

#### الفصل الثالث: العلاقة بين السر والعلن

- كيف يصنع الباطن الظاهر؟
- صلاح السريرة أصل القبول
- أعمال السر: باب الصعود أو السقوط

### الباب الثاني: ذنوب الخلوات... أصل الانتكاسات

#### الفصل الرابع: شرح الحديث العظيم

- حديث ثوبان رضي الله عنه
- حسنات كجبال تهامة ثم هباء منثوراً
- معنى: إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها





## اثبت أحد.....

### الفصل الخامس: لماذا يقع الناس في ذنوب السر؟

- ضعف تعظيم الله
- طول الأمل
- الغفلة التدريجية
- الوحدة والفراغ
- الشاشات والإنترنت

### الفصل السادس: آثار ذنوب الخلوات

- قسوة القلب
- سقوط الهيبة
- ضعف الطاعة
- ضيق الصدر
- نفور الناس بلا سبب ظاهر
- حرمان التوفيق والرزق
- سوء الخاتمة والدسيسة الباطنة

### الفصل السابع: كيف تبدأ الانتكاسة؟

- من نظرة إلى عادة
- من عادة إلى إدمان
- من إدمان إلى فتور
- من فتور إلى سقوط

### الباب الثالث: طاعات الخفاء... سر الثبات

### الفصل الثامن: ما هي الخبيثة الصالحة؟

- العمل الذي لا يعلمه إلا الله
- لماذا الأعمال الخفية عظيمة؟

### الفصل التاسع: عبادات تبني الجبال

- قيام الليل
- صدقة السر
- الاستغفار الخفي





## اثبت أحد

• القرآن في الخلوة

• الدعاء في الأسحار

• الصيام السري

### الفصل العاشر: لماذا أهل السر أثبت؟

• لأنهم مع الله لا مع الناس

• لأنهم يتزودون من مصدر القوة

• لأن الإخلاص يحفظ صاحبه

### الفصل الحادي عشر: نماذج من السلف

• صيام داود بن أبي هند

• صدقات مجهولة

• دموع الليل

• خوفهم من سلب الإيمان

## الباب الرابع: العلاج والوقاية

### الفصل الثاني عشر: المراقبة والاستحياء من الله

• إن الذي خلق الظلام يراني

• لا تجعل الله أهون الناظرين إليك

• كيف نُحيي مراقبة الله؟

### الفصل الثالث عشر: خطة النجاة من الذنب الخفي

• توبة عاجلة

• قطع الأسباب

• تغيير البيئة

• صحبة صالحة

• شغل الوقت

• الدعاء والبكاء

### الفصل الرابع عشر: إذا تكررت الانتكاسة

• لا تيأس

• لا تجعل الذنب هوية





## اثبت أحد

- التعافي التراكمي
  - كل توبة صادقة بداية جديدة
- الفصل الخامس عشر: التعامل مع الفتور
- الفتور سنة بشرية
  - ليكن فتورك إلى مباح لا معصية
  - العودة الذكية للطاعة

### الباب الخامس: صناعة شخصية ثابتة

#### الفصل السادس عشر: العادات اليومية للثبات

- ورد قرآن
- ذكر دائم
- صلاة الجماعة
- رياضة ونوم منضبط
- صحبة نافعة

#### الفصل السابع عشر: البيئة التي تحفظك

- أين تجلس؟
- ماذا تشاهد؟
- من تصاحب؟
- ماذا يدخل هاتفك؟

#### الفصل الثامن عشر: الثبات في عصر الشهوات الرقمية

- الهاتف غرفة امتحان
- الخلوة الإلكترونية
- حماية النفس في العصر المفتوح

### الباب السادس: ثمرات الثبات

#### الفصل التاسع عشر: جزاء الثابتين

- محبة الله
- معية الله





## اثبت أحد

- الحياة الطيبة
- طمأنينة القلب
- نور الوجه
- قبول الناس

### الفصل العشرون: حسن الخاتمة

- لماذا يخاف الصالحون؟
- علامات حسن النهاية
- الثبات حتى آخر لحظة

### الخاتمة: وصايا للمرابطين على ثغور القلوب

- لا تحتقر ذنبًا
- لا تياس من توبة
- لا تغتر بطاعة
- اجعل لك سرًا مع الله
- إذا اهتز الناس... اثبت أحد

### ملاحق مقترحة

1. 40 سببًا للثبات
2. 40 سببًا للانتكاسة
3. برنامج 30 يومًا لاستعادة الاستقامة
4. اختبار: هل أنت على خطر انتكاسة؟





## المقدمة

### الثبات ودلالة "اثبت أحد"

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله الذي يثبت الذين آمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة، ويهدي من أناب إليه، ويشرح صدر من أقبل عليه، ويأخذ بيد من صدق معه، والصلاة والسلام على سيدنا محمدٍ إمام الثابتين، وقدوة الصابرين، وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه إلى يوم الدين.

أما بعد:

فيا أخي الحبيب، ويا أختي الكريمة، ما أكثر من يبدأ الطريق، وما أقل من يُحسن السير إلى آخره. وما أكثر من تلمع بدايته، ثم تخبو جذوته، وما أكثر من يُرى بين الناس صالحًا مستقيمًا، ثم لا يلبث أن تزل قدمه، أو يضعف عزمه، أو ينسحب من طريق الطاعة في صمتٍ موجه لا يشعر به إلا من ذاق مرارته.

ولهذا كان سؤال الثبات من أعظم الأسئلة التي ينبغي أن تشغل قلب المؤمن، لا سؤال البداية فقط. فالبداية قد تصنعها عاطفة، أو موقف مؤثر، أو صحبة صالحة، أو موسم إيماني، أما الثبات فلا يكون إلا بعون الله، ثم بصدق العبد، ومجاهدته، وحسن صلته بربه.

ولذلك كان من دعاء المؤمنين الذي علمنا الله إياه: ( رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ) آل عمران: 8 .

### لماذا اختير جبل أحد رمزًا للثبات؟

اخترت لهذا الكتاب عنوان "اثبت أحد" اقتباسًا من ذلك الموقف النبوي العظيم، حين كان رسول الله ﷺ على جبل أحد ومعه أبو بكر وعمر وعثمان رضي الله عنهم، فاهتز الجبل، فقال له النبي ﷺ: " اثْبُتْ أَحَدُ، فَإِنَّمَا عَلَيْكَ نَبِيٌّ وَصَدِيقٌ وَشَهِيدَانِ ". رواه البخاري في صحيحه (حديث رقم 3675)، ورواه مسلم في صحيحه (حديث رقم 2417) بمعناه.

يا لها من كلمة قصيرة، لكنها ممتلئة بالمعاني. كأن الثبات خُلِقَ حتى للجبال، فكيف بقلوب الرجال والنساء؟ وكأن الرسالة لكل مؤمن حين تضطرب من حوله الدنيا، أو تهتز نفسه بالشهوة، أو ترجفه الفتن: اثبت.

وأحد ليس مجرد جبل في المدينة، بل رمزٌ للصمود، وشاهدٌ على التضحية، ومسرحٌ لدرس عظيم من دروس النصر والانكسار، والطاعة والمخالفة، والثبات بعد الجراح.

### الثبات في زمن الفتن والشهوات

إن الحديث عن الثبات اليوم ليس ترفًا علميًا، ولا موضوعًا وعظيًّا زائدًا، بل هو من أشد ما يحتاجه المسلم في هذا العصر.





## اثبت أحد

نحن نعيش زمنًا كثرت فيه المغريات، وسهلت فيه المعصية، وصارت الشهوة تصل إلى الإنسان في جيبه، وغرفته، وخلوته، عبر شاشة صغيرة يحملها معه أينما ذهب. وكثرت الشبهات، وتبدلت المعايير، وأصبح كثير من الناس يبدؤون ولا يكملون، ويتحمسون ثم يفترون، ويستقيمون ثم يتراجعون.

وقد أخبر النبي ﷺ أن الفتن تعرض على القلوب، فقال:

«تعرض الفتن على القلوب كالحصير عودًا عودًا، فأى قلب أشربها نُكُتت فيه نكتة سوداء، وأي قلب أنكرها نُكُتت فيه نكتة بيضاء»... رواه مسلم في صحيحه (حديث رقم 144).

فالفتن لا تبدأ دائمًا بانهيار كبير، بل بخيط رفيع، وباب صغير، وتنازل يسير، ثم يتتابع الأمر حتى يضعف القلب، إن لم يتداركه الله برحمته.

ولهذا كان الثبات اليوم عبادةً عظيمة، وجهادًا مستمرًا، ومنحةً ربانية لا يستغني عنها أحد.

## القلب بين أصبعين من أصابع الرحمن

ومن أعظم ما يورث العبد خوفًا محمودًا، وتواضعًا نافعًا، أن يعلم أن القلوب تتقلب، وأن الهداية والثبات بيد الله وحده.

قال رسول الله ﷺ:

"إن قلوب بني آدم كلها بين أصبعين من أصابع الرحمن كقلب واحد، يصرفه حيث يشاء" ثم قال: "اللهم مصرف القلوب صرف قلوبنا على طاعتك".

رواه مسلم في صحيحه (حديث رقم 2654). وكان ﷺ يكثر أن يقول:

"يا مقلب القلوب، ثبت قلبي على دينك". رواه الترمذي في جامعه (حديث رقم 2140)، وقال: حسن.

فإذا كان رسول الله ﷺ، وهو المؤيد بالوحي، يسأل ربه الثبات، فكيف بنا نحن الضعفاء المقصرين؟

إن هذا المعنى يربي في القلب أمرين جليين:

الأول: ألا يغتر بطاعته واستقامته.

الثاني: ألا ييأس إذا تعثر، بل يعود إلى ربه الذي بيده القلوب.

## لماذا يسقط بعض الناس بعد الاستقامة؟

هذا السؤال مؤلم، لكنه واقعي. كم من إنسان عرفناه مقبلًا على الصلاة، محبًا للخير، حسن السمات، ثم تغير حاله، وفترت همته، وربما انقلب على عقبيه.





## اثبت أحد

والأسباب كثيرة، منها ما هو ظاهر، ومنها ما هو خفي لا يراه الناس. قد يكون السبب صحبة سيئة، أو عجبًا بالنفس، أو غفلة طويلة، أو تركًا للذكر، أو انغماسًا في الدنيا، أو جراحًا نفسية لم تعالج، أو ذنوبًا في الخلوات أضعفت القلب وأطفأت نوره.

قال الله تعالى: {فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاعَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ} [الصف: 5].

وقال سبحانه: {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَقَظَتْ غَزْلُهُمَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا} [النحل: 92].

فمن رحمة الله بنا أن أخبرنا أن الانحراف لا يقع فجأة غالبًا، بل يسبقه ميلٌ داخلي، وزيغٌ يسير، وتفريط متكرر، حتى إذا استمر العبد عليه وقع ما يُخشى وقوعه.

لكن اعلم - يا رعاك الله - أن التعثر لا يعني النهاية، وأن السقوط لا يعني الحرمان الأبدي، وأن باب التوبة مفتوح ما دامت الروح في الجسد.

### الهدف من هذا الكتاب

هذا الكتاب حديث محبٍ يخشى عليك، ويذكرك بما ينفحك، لا أخوف به العباد وإن كان الخوف في بعض الحالات واجب، ولا لتعداد أخطاء الناس، ولا لإشعار التائب بالذنب، بل هو كتاب رفيعة صادقة، تأخذ بأيدينا حتى الثبات وتصحبنا فيه حتى الممات .

غايته أن يساعدك على:

- فهم أسرار الثبات الحقيقي .
  - معرفة أسباب الانتكاسة قبل وقوعها .
  - إصلاح الخلوات قبل الظواهر .
  - بناء علاقة صادقة مع الله لا تتأثر بتقلب الناس .
  - العودة إن تعثرت، والقيام إن سقطت، والثبات حتى الممات بإذن الله .
- وسأحدثك فيه حديث الأخ لأخيه، والأب لابنه، والصديق لصديقه، بلا تعنيف ولا قسوة، بل بالرحمة والصدق والأمل.

فإن كنت ثابتًا، فاسأل الله دوام الثبات. وإن كنت مجاهدًا، فاثبت ولا تيأس. وإن كنت متعثرًا، فقم الآن، فما فات يمكن أن يدرك. وإن كنت خائفًا من نفسك، فهذا أول طريق النجاة.

تعال نبدأ الرحلة معًا... ونسمع النداء يتكرر في أعماق القلب: **اثبت أحد.**





## الباب الأول

### فقه الثبات والانتكاس

#### الفصل الأول: ما معنى الثبات؟

الحمد لله الذي جعل السير إليه طريق العمر كله، ولم يجعل الإيمان لحظة عابرة، ولا الطاعة موسمًا مؤقتًا، بل جعل العبرة بحسن المضي إليه، وصدق المقام على أمره، والثبات حتى لقاءه. والصلاة والسلام على سيدنا محمد ﷺ، الذي علم الأمة أن قيمة الأعمال ليست في بداياتها اللامعة، بل في صدقها واستمرارها وحسن خاتمتها.

أما بعد:

فإن كثيرًا من الناس يفرحون بالبداية، ويتحدثون عن نقطة التحول، ويستبشرون بأيام الإقبال الأولى، وهذا حسن، لكن الحقيقة الأعمق أن الطريق إلى الله لا يُقاس بأول خطوة، بل بما بعدها. فكم من إنسان بدأ بقوة ثم انقطع، وكم من آخر بدأ يسيرًا ثم لازم الطريق حتى بلغ.

ولهذا كان الحديث عن الثبات من أهم أبواب التربية الإيمانية، لأنه يحوّل الطاعة من لحظة عاطفية إلى منهج حياة، وينقل المؤمن من الحماس المؤقت إلى الرسوخ الدائم.

#### تعريف الثبات على الطاعة

الثبات في معناه العام هو: لزوم طريق الحق، والاستقامة على أمر الله، والمداومة على الطاعة، مع الصبر على المشقة، حتى يلقي العبد ربّه.

فليس الثبات أن لا تضعف أبدًا، ولا أن لا تخطئ مطلقًا، فهذه طبيعة بشرية لا يسلم منها أحد، ولكن الثبات أن تبقى وجهتك إلى الله، وأن يكون رجوعك إليه أسرع من بعدك عنه، وأن تكون كل عثرة سببًا لمزيد من اليقظة لا لمزيد من الانهيار.

وقد أمر الله عباده بالاستقامة فقال سبحانه: {فَاسْتَقِمُّ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ} [هود: 112].





وقال جل جلاله: {إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا  
وَلَا تَحْزَنُوا} [فصلت: 30].

فتأمل قوله: ثم استقاموا، فإن كثيرين يقولون: ربنا الله، لكن الشأن كل الشأن في الثبات على مقتضى هذه الكلمة، ظاهرًا وباطنًا، سرًا وعلانية، في الرخاء والشدة، في النشاط والفتور.

وقد جاء رجل إلى النبي ﷺ يطلب وصية جامعة لا يحتاج معها إلى كثرة السؤال، فقال: يا رسول الله، قل لي في الإسلام قولًا لا أسأل عنه أحدًا بعدك، فقال: "قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمْ" رواه مسلم في صحيحه (حديث رقم 38) فجمع له الدين كله في أصلين: صحة الإيمان، ثم الثبات على مقتضاه.

### الاستمرار أهم من البدايات

يا أخي الكريم، ويا أختي الكريمة، البدايات تفرح، لكنها لا تكفي. قد يبكي إنسان في مجلس مؤثر، فيتوب. وقد يتحمس شاب بعد رمضان، فيجتهد. وقد تستيقظ نفس بعد ابتلاء، فتعود إلى الله. كل ذلك جميل، لكنه ليس نهاية الطريق بل أوله.

إن بعض الناس يظنون أن لحظة التوبة وحدها هي الإنجاز، بينما الحقيقة أن الإنجاز الحقيقي هو أن تحافظ على هذه التوبة، وأن تسقيها كل يوم، وأن تحرسها من الآفات، وأن تعود إن ضعفت، وأن تقوم إن تعثرت.

ولهذا كان السلف يخافون من الانقطاع أكثر من خوفهم من قلة البداية. وكانوا يعلمون أن الشيطان قد يعجز عن منع العبد من الدخول إلى الطاعة، فيحاول إخراجه منها بعد حين. قال الله تعالى: ( وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ) (الحجر: 99).

أي داوم على العبادة حتى يأتيك الموت، لا حتى تنتهي الحماسة، ولا حتى يتحسن المزاج، ولا حتى يمدحك الناس.





## اثبت أحد

ومن لطيف الفهم أن المؤمن لا يسأل: كيف أبدأ؟ فقط، بل يسأل أيضًا: كيف أستمر؟  
كيف أحفظ قلبي؟ كيف أقاوم الفتور؟ كيف أعود بعد التقصير؟  
فالاستمرار هو علامة الصدق، وهو ثمرة التوفيق، وهو سر من أسرار الوصول.

## أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل

إن النفوس تميل إلى الأعمال الكبيرة السريعة، والإنجازات الظاهرة، والدفعات القوية،  
لكنها قد تملّ سريعًا، ثم تنقطع.

أما الشريعة فربّت القلوب على قيمة أخرى عظيمة: **الدوام**.

عن أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال:

**"أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"**

رواه البخاري في صحيحه (حديث رقم 6464)، ورواه مسلم في صحيحه (حديث رقم 783).

ما أعظم هذا الميزان النبوي.

ركعتان كل ليلة، خير من قيام ضخم ينقطع. صفحة قرآن كل يوم، خير من حماس يذبل  
بعد أسبوع. ذكر يسير دائم، خير من اندفاع موسمي ثم غياب طويل.  
صدقة شهرية قليلة، خير من دفعة واحدة يتبعها نسيان.

وليس معنى هذا الزهد في الأعمال الكبيرة، بل معناه أن العمل إذا اجتمع فيه **الإخلاص**  
**والدوام** كان أحب إلى الله، وأقرب إلى بناء النفس، وأرسخ في القلب.

ولهذا كان من الحكمة أن يبدأ المؤمن بما يطيق، ثم يثبت عليه، ثم يزيد شيئًا فشيئًا.  
فالدين ليس سباق اندفاع، بل رحلة عمر.

## الثبات ليس كمألاً... بل رجوع دائم

ينبغي أن تعلم أن بعض الناس يسيئون فهم الثبات، فيظنون أن الثابت هو الذي لا يذنب  
أبدًا، ولا يفتر أبدًا، ولا يحزن أبدًا، ولا يضعف أبدًا. وهذا فهم غير صحيح.





## اثبت أحد

الثابت قد يضعف، لكنه لا يستسلم. وقد يذنب، لكنه لا يقيم على الذنب. وقد يفتر، لكنه لا يهجر الطريق. وقد يبكي من تقصيره، ثم يقوم من جديد.

ولهذا كان من أجمل علامات الثبات: سرعة الرجوع إلى الله.

قال سبحانه: {إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ} [الأعراف: 201].

فالمؤمن ليس معصومًا، لكنه يقظ، كلما مسّه طائف من الشيطان عاد إلى بصيرته.

## رسائل أبوية للقلب السائر

يا بني، لا تنخدع ببداية قوية بلا جذور. ويا بني، لا تحتقر عملاً صغيراً إذا دام. ويا بني، لا تظن أن التعثر نهاية الطريق. ويا بني، اجعل همك أن تبقى مع الله، لا أن تظهر أمام الناس. إن الذي يثبتك ليس قوتك، بل توفيق الله. فاسأله كل يوم أن لا يكلّك إلى نفسك طرفة عين.

## خلاصة الفصل

الثبات هو الاستقامة الدائمة على طاعة الله حتى الممات. وهو لا يعني العصمة من الخطأ، بل دوام التوجه إلى الله وسرعة الرجوع إليه. والاستمرار في الطريق أهم من البدايات المتوهجة. وأحب الأعمال إلى الله ما كان دائماً ولو كان قليلاً.

فابدأ بما تستطيع، وداوم عليه، واستعن بالله، ولا تلتفت إلى قلة خطواتك، فإن الجبال إنما تُصعد خطوة بعد خطوة.

.....





## الفصل الثاني: ما هي الانتكاسة؟

الحمد لله الذي فتح لعباده أبواب التوبة، ولم يغلقها ما دامت الأرواح في الأجساد، وجعل بعد العثرة قيامًا، وبعد الضعف قوة، وبعد الانكسار جبرًا لمن صدق في الرجوع إليه. والصلاة والسلام على نبينا محمد ﷺ، الذي دلّ أمته على أبواب النجاة، وحذّرها من مسالك الهلاك، وعلمها أن المؤمن قد يضعف، لكنه لا يرضى بالبعد عن ربه.

أما بعد:

فإن من أخطر ما يواجه السائر إلى الله أن يظن الطريق مستقيمًا بلا عوائق، وأن النفس ستظل على حال واحدة من النشاط والإقبال. وهذا وهم لا يعرف حقيقة الإنسان، ولا طبيعة الابتلاء، ولا تقلّب القلوب.

فالنفوس تمرّ بأحوال، والقلوب تتأثر، والإيمان يزيد وينقص، والعبد بين مدّ وجزر، وإقبال وإدبار. لكن يبقى السؤال المهم: متى يكون هذا الضعف طبيعيًا يمكن علاجه؟ ومتى يتحول إلى انتكاسة ينبغي الحذر منها والمصارعة إلى تداركها؟

ولهذا كان فهم معنى الانتكاسة ضرورة تربوية، حتى لا يهون خطرها، ولا يُبالغ في وصف كل ضعفٍ بها.

## تعريف الانتكاسة الإيمانية

الانتكاسة في أصل اللغة تدل على الرجوع والانقلاب بعد استقامة أو علو. ويقال: انتكس إذا عاد إلى حالٍ أردأ بعد حالٍ أصلح.

أما الانتكاسة الإيمانية فهي: تراجع العبد عن حالٍ من الطاعة والاستقامة إلى حالٍ من المعصية، أو الفتور الشديد، أو ترك الواجبات، أو الإعراض عن أسباب الهداية بعد أن كان مقبلًا عليها.

فهي ليست مجرد خطأ عابر، ولا زلة لحظية، بل تحول سلبي ملحوظ في علاقة الإنسان بربه، يظهر في القلب أو السلوك أو المنهج.





## اثبت أحد

ومن صورها:

- ترك الصلاة بعد المحافظة عليها .
- هجر القرآن بعد الأُنس به .
- العودة إلى معصية قديمة بعد توبة .
- القسوة بعد الرقة .
- صحبة الفساد بعد صحبة الخير .
- الاستهانة بالذنب بعد الخوف منه .
- الانشغال بالدنيا حتى يذبل الإيمان .

وقد حدّر الله من الرجوع بعد الهداية فقال سبحانه: ( وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَقَظَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا ) النحل: 92 .

وشبّه من يبني ثم يهدم، ويجمع ثم يضيّع، ويصلح ثم يفسد.

وقال جل جلاله: { وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا } آل عمران: 144 .

فالعبد هو الخاسر إذا رجع، والله غني عن العالمين.

## الانتكاسة الجزئية والكلية

من المهم أن نكون منصفين في الفهم، فليس كل ضعف سواء، ولا كل تراجع بدرجة واحدة.

## أولاً: الانتكاسة الجزئية

وهي أن يبقى أصل الخير في الإنسان قائماً، لكن يصيبه خلل في جانب معين.

مثل:

- من يحافظ على الصلاة لكنه وقع في ذنب خفي .





## اثبت أحد

- من يحب الطاعة لكنه انقطع عن قيام الليل .
  - من كان ذا ورد قرآني ثم أهمله مدة .
  - من يستقيم ظاهراً لكنه ضعف أمام شهوة محددة .
- فهذه انتكاسة جزئية، فيها نقص وخطر، لكنها لا تعني سقوط الإنسان كله. وصاحبها يحتاج إلى علاج سريع، ومحاسبة صادقة، لا إلى يأس وتحطيم.

### ثانياً: الانتكاسة الكلية

وهي أن يتراجع الإنسان تراجعاً شاملاً، فيترك الواجبات، ويهجر أسباب الهداية، ويستترسل مع المعاصي، وربما استهان بالدين أو سخر من أهله أو أبغض طريق الطاعة. فهنا يكون الخطر أعظم، لأن الانحراف لم يعد في فرعٍ من الفروع، بل مسَّ أصل المسار. قال الله تعالى: " ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةَ الَّذِينَ أَسَاءُوا السُّوأَى أَن كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ " الروم: 10

فالمعاصي إذا استرسل معها ولم تُعالج، قد تقود إلى ما هو أشد منها.

### تنبيه مهم

ليس المقصود بهذه التقسيمات إصدار الأحكام على الناس، فالله أعلم بالسرائر، وإنما المقصود أن يعرف العبد حال نفسه، فيسارع إلى العلاج قبل تفاقم الداء.

### الفتور أم السقوط؟ الفرق بينهما

كثير من الناس إذا شعر بضعف نشاطه قال: لقد انتكست. وهذا غير دقيق. ينبغي أن نفرق بين الفتور والسقوط.

### أولاً: الفتور

الفتور هو: انخفاض الهمة، وضعف النشاط، وقلة الإقبال، مع بقاء أصل الطاعة في القلب والسلوك.





## اثبت أحد

فقد يصلي الإنسان، لكنه بلا حضور قوي. وقد يقرأ القرآن أقل من السابق. وقد يضعف نشاطه في النوافل. وقد يشعر بثقل مؤقت في العبادة.

وهذا أمر يقع للبشر، وقد أشار إليه النبي ﷺ فقال: "إن لكل عمل شرة، ولكل شرة فترة..." رواه أحمد (حديث رقم 6725)، وصححه طائفة من أهل العلم.

ومعنى الشرة: النشاط والإقبال، والفترة: السكون والهدوء بعده.

فالفطور ليس نهاية الطريق، بل مرحلة تحتاج إلى حكمة في التعامل.

## ثانيًا: السقوط

أما السقوط فهو: ترك الواجبات، أو الاسترسال في المعاصي، أو الرضا بالبعد عن الله، أو قطع الطريق بعد السير فيه.

فالفطور ضعف، أما السقوط فانتقال إلى الضد. الفطور يحتاج تنشيطًا، والسقوط يحتاج إنقاذًا عاجلاً. الفطور قد يبقى معه الندم، أما السقوط فقد يضعف معه الإحساس أصلاً.

## كيف تعرف حالك؟

إذا ضعفت وما زلت تحزن لضعفك، وتشتاق للرجوع، وتتألم من تقصيرك، ففبك خير كبير، وهذه علامة حياة القلب.

أما إذا صار الذنب عاديًا، والطاعة ثقيلة جدًا، والنصح مزعجًا، والقلب باردًا لا يتحرك، فهنا ينبغي المسارعة والنجدة.

## لا تياس من نفسك

يا أخي الحبيب، إن أخطر ما يفعله الشيطان بعد الذنب أن يقنعك أنك انتهيت. يقول لك: لا فائدة منك. يقول لك: أنت منافق. يقول لك: قد سقطت فلا قيام لك. وهذا من تلبسه. فالله يقول: ( قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ) الزمر: 53.

فمن عرف باب الله، علم أن الطريق لا يُغلق بزلة، وإنما يُغلق بالإصرار والإعراض.





### رسائل أبوية للقلب المتعثر

يا بني، لا تسمّ كل تعب انتكاسة. قد تكون مرهقًا فقط، أو مشتتًا، أو محتاجًا إلى راحة منضبطة. ويا بني، إن سقطت فلا تبقّ على الأرض. قم بسرعة، واغسل قلبك بالتوبة. ويا بني، إذا رأيت أول علامات التراجع، فاعتبرها إنذار رحمة، لا حكم نهائية.

### خلاصة الفصل

الانتكاسة الإيمانية هي تراجع عن حال الطاعة والاستقامة إلى حالٍ من البعد أو المعصية أو الفتور الشديد. وهي نوعان: جزئية تصيب جانبًا معينًا، وكلية تمسّ المسار كله. أما الفتور فليس دائمًا انتكاسة، بل قد يكون مرحلة بشرية عابرة ما دام أصل الإيمان حيًا. فاحذر التراجع، ولا تهلع من الضعف، وعالج نفسك مبكرًا، فإن القلوب إذا أصلحت سريعًا عادت أنقى مما كانت.

الباب الأول: فقه الثبات والانتكاس

## الفصل الثالث

### العلاقة بين السر والعلن

#### أولاً: كيف يصنع الباطن الظاهر؟

الأصل الشرعي في بناء السلوك الإنساني أن الظاهر تابع للباطن، وأن صلاح الجوارح مرتبط بصلاح القلب.

قال النبي ﷺ: " ألا وإن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب" رواه البخاري (52) ومسلم. (1599)





## اثبت أحد

وهذا الحديث أصل جامع في أن مركز التغيير الحقيقي هو القلب، وأن الأعمال الظاهرة ليست إلا ثمرة لما يستقر في الداخل.

وقد قرر القرآن هذا المعنى في قوله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ الرعد: 11

فالتحول في الواقع يبدأ من الداخل: من النية، والمعتقد، والسريرة، ثم ينعكس على السلوك والاختيارات.

ولهذا فإن أكثر الانحرافات خطورة ليست التي تبدأ بالفعل، بل التي تبدأ من القلب ثم تتسلل إلى العمل شيئاً فشيئاً حتى تصبح واقعاً ظاهراً.

## ثانياً: صلاح السريرة أصل القبول

من أعظم القواعد التي قررها القرآن والسنة أن القبول عند الله ليس بكثرة العمل الظاهر، بل بصدق الباطن وإخلاصه.

قال تعالى: ﴿وَمَا أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ البينة: 5

وقال تعالى: ﴿لَنْ يَنَالَ اللَّهُ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَىٰ مِنْكُمْ﴾ الحج: 37

وفي الحديث الصحيح: " إن الله لا ينظر إلى صوركم وأموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم " رواه مسلم. (2564)

وهذا يبين أن معيار القبول ليس الشكل الظاهر، وإنما ما وقر في القلب من إخلاص ومراقبة.

وقد كان السلف الصالح يعتنون بأعمال السر عناية بالغة، لأنهم يعلمون أن الله يطلع على السر قبل العلن، وأن الله عز وجل إذا أصلح السر أصلح له العلن.

قال بعض السلف: "من أصلح سريرته أصلح الله علانيته".

والمقصود أن صلاح السريرة هو أصل الثبات، وهو معيار الاستقامة الحقيقي الذي يسبق كل مظهر صالح.





اثبت أحد.....

### ثالثًا: أعمال السر... باب الصعود أو السقوط

أعمال السر في الشرع ليست مجرد فضيلة إضافية، بل هي ميزان دقيق للإخلاص والثبات.

فالعبد في خلوته أمام أحد حالين:

**1. عمل سر صالح يرفعه الله به**

ويدخل فيه كل عمل خفي لا يطلع عليه الناس، مثل:

- قيام الليل
- صدقة السر
- الاستغفار في الخفاء
- ترك المعصية خوفًا من الله وحده

وقد جاء في الحديث القدسي:

"كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به" رواه البخاري (1904) ووجه الدلالة أن بعض الأعمال تُبنى على الإخلاص الخفي الذي لا يطلع عليه إلا الله. ومن أعظم ما يرفع العبد: تركه للذنوب في الخلوة تعظيمًا لله، لا خوفًا من الناس.

**2. ذنب سر يفسد القلب ويهدم الثبات**

وهو ما أشار إليه النبي ﷺ في حديث ثوبان رضي الله عنه:

"لأعلمن أقوامًا من أمتي يأتون يوم القيامة بحسنات أمثال جبال تهامة بيضاء، فيجعلها الله هباء منثورًا... إنهم إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها" رواه ابن ماجه (4245) وصححه جمع من أهل العلم.

وهذا الحديث أصل في أن ذنوب الخلوات من أعظم أسباب سقوط العمل، لأنها تكشف خلل المراقبة وضعف الإخلاص.

فالعمل في السر إما أن يكون سلمًا للارتقاء، أو سببًا في الانهيار الباطني الذي لا يدرك إلا عند الفتن أو عند نهاية الطريق.





اثبت أحد.....

## خلاصة الفصل

العلاقة بين السر والعلن في التصور الشرعي ليست علاقة منفصلة، بل هي علاقة أصل وفرع:

- القلب هو الأصل، والظاهر فرع عنه
  - صلاح السر شرط لقبول العمل
  - أعمال الخفاء إما أن تبني الثبات أو تهدمه بصمت
- ومن هنا كانت أعظم معارك الإنسان ليست أمام الناس، بل في خلوته حيث لا يراه إلا الله.

## الباب الثاني

### ذنوب الخلوات... أصل الانتكاسات

#### الفصل الرابع: شرح الحديث العظيم

أولاً: حديث ثوبان رضي الله عنه

روى ابن ماجه في سننه (4245)، والطبراني في "الكبير"، وغيرهما، وصححه عدد من أهل العلم، عن ثوبان رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال:

"لأعلمنَّ أقوامًا من أمتي يأتون يوم القيامة بحسنات أمثال جبال تهامة بيضًا، فيجعلها الله عز وجل هباءً منثورًا"

قال ثوبان: يا رسول الله، صفهم لنا جلهم لنا، ألا نكون منهم ونحن لا نعلم؟ قال: "أما إنهم إخوانكم، ومن جلدتكم، ويأخذون من الليل كما تأخذون، ولكنهم أقوام إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها".





## اثبت أحد

وهذا الحديث من النصوص العظيمة التي تكشف بابًا خطيرًا من أبواب فساد الأعمال، وهو: تناقض الظاهر مع الباطن في باب المراقبة.

### ثانيًا: حسنات كجبال تهامة ثم هباء منثورًا

اللفظ النبوي يصور حالة مروعة:

أناس عندهم أعمال صالحة ضخمة، حتى شبهها النبي ﷺ بـ "جبال تهامة"، وهي جبال معروفة بعظمتها وبياضها وصفائها.

لكن النهاية ليست الثواب، بل: ﴿فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُورًا﴾ الفرقان: 23

أي: أعمال كانت تبدو عظيمة في الظاهر، لكنها فقدت شرط القبول الأساسي وهو الإخلاص والمراقبة.

وهذا لا يعني أن العمل الصالح يُحبط بالذنب مباشرة لكل أحد، لكن المقصود أن هناك ذنوبًا من الخطورة بحيث تُذهب بركة العمل، أو تُفسد القبول، أو تكون سببًا في رده عند الله سبحانه إذا اقترنت بعدم توبة أو استهانة أو إصرار.

وقد قرر العلماء أن الرياء والمعاصي الخفية المستمرة من أعظم أسباب فساد الأعمال وذهاب أثرها.

### ثالثًا: معنى "إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها"

هذه الجملة هي قلب الحديث، وهي مفتاح فهمه.

الخلوة: أن يكون الإنسان وحده، بعيدًا عن أعين الناس.  
محارم الله: ما حرّمه الله من قول أو فعل أو نظر أو سلوك.  
انتهكوها: أي ارتكبوها بلا رادع ولا تعظيم.





## اثبت أحد

المعنى إذن:

أن هؤلاء لا ينهزمون أمام الناس، لكنهم يسقطون حين يغيب الرقيب البشري، لأن الرقيب الإلهي لم يستقر في قلوبهم كما ينبغي.

وهنا يظهر الفرق بين:

• من يترك الذنب حياءً من الناس

• ومن يتركه تعظيماً لله

**الأول** إذا خلا سقط، **والثاني** يبقى ثابتاً ولو خَلاً.

ولهذا قال بعض السلف:

“اجعل لله من قلبك موضعاً لا يطلع عليه أحد غيره”.

## تحليل تربوي مهم

هذا الحديث لا يتحدث عن ذنب عابر، بل عن نمط حياة داخلي يقوم على:

1. انفصال بين العن والسر

2. ضعف مراقبة الله في الخلوات

3. الاستهانة بالمحرم عند غياب البشر

وهذا النمط هو الذي يُنتج ما يمكن تسميته بـ الانتكاسة البطيئة؛ حيث يبقى الظاهر صالحاً فترة، بينما يتآكل الداخل بصمت.

ومع الوقت:

• تضعف الطاعة

• يبرد القلب

• يفقد الإنسان لذة العبادة





اثبت أحد.....

- ثم يحدث السقوط فجأة في نظر الناس، لكنه في الحقيقة كان نتيجة تراكم خفي طويل

### خلاصة الفصل

حديث ثوبان رضي الله عنه ليس تحذيرًا من ذنب واحد، بل هو كشف لقاعدة خطيرة: أن العمل الظاهر مهما عظم لا يحمي صاحبه إذا فسد باطنه في الخلوات. وأن ذنوب السر ليست تفاصيل صغيرة، بل قد تكون نقطة التحول بين الثبات والانهيال.

الباب الثاني: ذنوب الخلوات... أصل الانتكاسات

### الفصل الخامس

#### لماذا يقع الناس - خاصة الشباب - في ذنوب السر؟

هذا الفصل لا يُبنى على التبرير، بل على فهم الأسباب لفهم العلاج؛ لأن الذنب في الخلوة لا يحدث فجأة، بل هو نتيجة تداخل عوامل إيمانية ونفسية وبيئية. والشباب هنا أكثر عرضة، لا لضعف في الأصل، ولكن بسبب طبيعة المرحلة: قوة الدافع + ضعف الخبرة + كثافة المؤثرات.

#### أولاً: ضعف تعظيم الله

أصل الحماية من الذنوب في السر هو استقرار عظمة الله في القلب.

قال تعالى: ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾ العلق: 14





## اثبت أحد

فالإنسان إذا استقر في قلبه معنى "الله يراني"، تغيّر سلوكه حتى في أشد لحظات ضعفه.

لكن المشكلة تبدأ حين يتحول الإيمان إلى معلومة عقلية لا حضور لها في الوجدان؛ فيضعف أثر المراقبة، ويصبح وجود الناس أقوى من وجود الله في الشعور العملي، وهذا خلل خطير في البناء الإيماني.

ولهذا كان السلف يربون أنفسهم على استحضار "نظر الله" قبل أي فعل، لأن هذه اللحظة هي لحظة الحسم.

## ثانيًا: طول الأمل

من أخطر أسباب الذنوب في الخفاء: الشعور بأن الوقت طويل وأن التوبة مؤجلة.

قال تعالى: ﴿ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾ الحجر: 3

طول الأمل لا يعني فقط حب الدنيا، بل يعني:

- تأجيل التوبة
- التهاون في الذنب
- التعود على "سأعود لاحقًا"

ومع التكرار، يتحول الذنب من "خطأ" إلى "عادة"، ومن "عادة" إلى "طبيعة"، فيضعف الحاجز النفسي تدريجيًا.

## ثالثًا: الغفلة التدريجية

الانتكاس في الخفاء غالبًا لا يحدث دفعة واحدة، بل عبر تدرج صامت.

قال تعالى: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾ الحشر: 19

الغفلة لا تأتي فجأة، بل تبدأ بـ:





## اثبت أحد

- تقليل الذكر
  - ضعف حضور القلب عن تلاوة القرآن
  - تساهل في السنن والنوافل
  - تساهل في الذنوب الصغيرة
  - ثم تبدأ الانزلاقات الخفية
  - ثم تكبر المصيبة
- ومع الوقت يصبح القلب أقل حساسية تجاه الخطأ، وهذا أخطر من الذنب نفسه، لأنه يُفقد الإنسان "ردّة الفعل الإيمانية".

## رابعًا: الوحدة والفراغ

الفراغ ليس حالة محايدة، بل هو بيئة خصبة لتضخيم الشهوات والأفكار.

قال النبي ﷺ: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ" رواه البخاري. (6412)

والخلوة مع الفراغ بدون توجيه شرعي أو نشاط نافع تجعل النفس تبحث عن أي ملء داخلي، فإذا لم يُملأ بالخير، امتلأ بغيره.

ولهذا قال بعض السلف:

"إن النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل".

وخاصة في مرحلة الشباب حيث الطاقة عالية، فإن الفراغ يتحول بسرعة إلى باب انحراف خفي.





اثبت أحد

## خامسًا: الشاشات والإنترنت

في العصر الحديث، أصبحت ذنوب الخلوات أكثر تعقيدًا بسبب البيئة الرقمية المفتوحة.

فالإنسان لم يعد بحاجة إلى خلوة مادية فقط، بل أصبح يعيش "خلوة رقمية" حتى وهو بين الناس.

وهنا تظهر ثلاث مشكلات رئيسية:

### 1. سهولة الوصول إلى المحرمات

دون عناء أو رادع اجتماعي .

### 2. التطبيع التدريجي مع الحرام

حيث يتكرر المشهد حتى يفقد أثر الصدمة .

### 3. الوهم بالخصوصية

فيظن الإنسان أنه بعيد عن الرقابة، بينما هو في خلوة كاملة .

وهذا يجعل اختبار المراقبة أشد من أي زمن سابق، لأن أدوات المعصية أصبحت أقرب من أدوات الطاعة أحيانًا.

## خلاصة الفصل

ذنوب السر ليست وليدة سبب واحد، بل هي نتيجة تفاعل خمسة مسارات خطيرة:

- ضعف تعظيم الله
- طول الأمل
- الغفلة التدريجية
- الفراغ والوحدة
- الانفتاح الرقمي غير المنضبط





اثبت أحد.....

لكن أخطر ما في هذه الأسباب أنها تعمل بصمت، حتى يصل الإنسان إلى مرحلة لا يشعر فيها بخطورة ما يفعل.

ولهذا كانت النجاة الحقيقية ليست في قوة الإرادة فقط، بل في: إحياء المراقبة، وبناء وعي إيماني دائم، وإغلاق أبواب الخلوة قبل وقوع الفتنة فيها.

إذا أردت، الفصل السادس سيكون مهم جدًا لأنه يكشف:  
آثار ذنوب الخلوات على القلب والسلوك والثبات بطريقة تظهر "التدمير البطيء غير المرئي" وهذا سيقوي جدًا الجانب التحذيري في الكتاب.  
نعم لفصل السادس: آثار ذنوب الخلوات • قسوة القلب • سقوط الهيبة • ضعف الطاعة • ضيق الصدر • نفور الناس بلا سبب ظاهر • حرمان التوفيق والرزق • سوء الخاتمة والدسياسة الباطنة

## الباب الثاني

### ذنوب الخلوات... أصل الانتكاسات

#### الفصل السادس: آثار ذنوب الخلوات

ذنوب الخلوات ليست حدثًا عابرًا ينتهي بانتهائه، بل هي بذور داخلية تُنتج آثارًا ممتدة في القلب والسلوك والحياة، وقد لا يظهر أثرها مباشرة، لكنها تعمل في العمق حتى تتشكل شخصية الإنسان من جديد.  
ولهذا كان السلف يخافون من "الذنب المستتر" أكثر من الذنب الظاهر، لأنه يفسد الداخل قبل أن يعلن عن نفسه.

#### أولاً: قسوة القلب

من أول وأخطر آثار الذنب في السر: قسوة القلب وفقدان الحس الإيماني.





## اثبت أحد

قال تعالى:

﴿ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً﴾ (البقرة: 74)

وقسوة القلب تعني:

- ضعف التأثير بالقرآن
- فقدان الخشوع في الصلاة
- غياب دمة الخوف والرجاء
- موت الحس الداخلي بالذنب

والخطر أن القسوة لا تأتي دفعة واحدة، بل تبدأ بذنوب صغيرة في الخفاء، ثم تتراكم حتى يصبح القلب أقل قابلية للتوبة.

## ثانياً: سقوط الهيبة

من آثار الذنب الخفي أن الله ينزع من العبد هيبة الطاعة وهيبة التأثير في الناس. وقد أشار بعض السلف إلى أن المعصية في السر تسقط "نور الوجه" وإن لم يدرك صاحبها ذلك فوراً.

وهنا فرق دقيق:

- ليس المقصود الهيبة الاجتماعية فقط
  - بل هيبة المعنى: احترام الناس لك دون تكلف
- فقد يُحرم الإنسان القبول في القلوب بسبب ذنب لا يعلمه أحد، لكنه عند الله معلوم.

## ثالثاً: ضعف الطاعة

من آثار الذنوب المستترة: انطفاء الطاقة الإيمانية تدريجياً.

فيبدأ الإنسان يشعر بـ:





## اثبت أحد

- ثقل في الصلاة
- ضعف في القرآن
- فتور في الذكر
- تأخر في الطاعات

وقد وصف بعض السلف هذا المعنى بقولهم:  
"إني لأرى أثر معصيتي في خلق دابتي وزوجتي."  
أي أن أثر الذنب يتجاوز القلب إلى كل تفاصيل الحياة.

## رابعًا: ضيق الصدر

قال تعالى:

﴿وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا﴾ (الأنعام: 125)

ومن آثار الذنوب الخفية:

- ضيق نفسي غير مفسّر
- قلق داخلي دائم
- فقدان الطمأنينة رغم توفر النعم

وهذا الضيق ليس مرضًا نفسيًا فقط، بل قد يكون أثرًا روحانيًا لانكسار العلاقة مع الله في الخفاء.

فالقلب إذا ابتعد عن الله ضاق ولو اتسعت له الدنيا.

## خامسًا: نفور الناس بلا سبب ظاهر

قد يلاحظ الإنسان أحيانًا تغيرًا في تعامل الناس معه:





## اثبت أحد

- برود في العلاقات
- نقص في القبول
- نفور غير مفسّر

وهذا ليس قاعدة قطعية، لكنه أثر ذكره بعض أهل العلم في باب “سقوط البركة”.  
فحين يضعف اتصال العبد بالله في الخفاء، قد يُسلب شيء من القبول في الأرض، لا عقوبة اجتماعية مباشرة، ولكن نتيجة لانطفاء نور الطاعة.  
قال ابن القيم رحمه الله في المعنى العام:  
“المعصية تورث وحشة بين العبد وربّه، وبين العبد والناس.”

## سادسًا: حرمان التوفيق والرزق

من أخطر الآثار غير المرئية للذنوب: سقوط التوفيق.

قال تعالى:

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ (الطلاق: 2-3)

ومفهوم المخالفة:

أن المعصية تضعف أبواب التيسير، وتدخل العبد في ضيق الأسباب.

وقد يظهر ذلك في:

- تعثر المشاريع
- ضياع البركة في الوقت
- ضعف الإنجاز رغم الجهد

وليس المقصود حرمان الرزق بالكلية، بل سلب البركة والتيسير الداخلي.





### سابعًا: سوء الخاتمة والدسيسة الباطنة

أخطر أثر لذنوب الخلوات أنها قد تترك في القلب دسيسة خفية لا تظهر إلا عند النهاية.

وقد كان السلف يخافون من "الخاتمة" لا من العمل الظاهر فقط، لأن الإنسان قد يعيش صالحًا في نظر الناس، لكن في داخله خلل لم يُعالج.

قال النبي ﷺ:

«إن أحدكم ليعمل بعمل أهل الجنة حتى ما يكون بينه وبينها إلا ذراع، فيسبق عليه الكتاب فيعمل بعمل أهل النار فيدخلها»

رواه البخاري (3208) ومسلم (2643)

وهذا الحديث من أعظم ما يدل على خطورة الباطن غير المنضبط، لا من باب اليأس، ولكن من باب التحذير من الاستهانة بالسرائر.

### خلاصة الفصل

ذنوب الخلوات لا تُنتج أثرًا واحدًا، بل تُنتج منظومة آثار متكاملة:

- تقتل الإحساس (قسوة القلب)
- تضعف الأثر (ضعف الطاعة)
- تسلب القبول (سقوط الهيبة)
- تُحدث اضطرابًا داخليًا (ضيق الصدر)
- تُغير العلاقات (نفور الناس)
- تُضعف المسار (حرمان التوفيق)
- وتُهدد النهاية (سوء الخاتمة)

والأخطر من ذلك كله أنها تبدأ صغيرة جدًا، ثم تتضخم بصمت حتى تُعيد تشكيل حياة الإنسان من الداخل دون أن يشعر.





## الفصل السابع: كيف تبدأ الانتكاسة؟

الانتكاسة لا تقع فجأة في الغالب، بل تأتي عبر سلسلة من التحولات الصغيرة المتدرجة؛ تبدأ بخطوة بسيطة لا يُلتفت إليها، ثم تتحول مع الوقت إلى مسار كامل يغيّر حياة الإنسان من الداخل.

وهذا من سنن الله في التدرج: أن الخير يُبنى خطوة خطوة، وكذلك الشر إذا تُرك بلا علاج.

### أولاً: من نظرة إلى عادة

أول باب في الانحراف غالباً يبدأ ب لحظة بسيطة غير محسوبة: نظرة، أو متابعة، أو استجابة فضول.

قال تعالى:

﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾ (النور: 30)

والأمر بغض البصر يدل على أن البداية الحقيقية للانحراف ليست في الفعل، بل في المنافذ الأولى.

والنظرة في ذاتها ليست دائماً سقوطاً، لكنها تصبح خطيرة حين:

- تُكرر
- تُستدعى عمداً
- تُرافقها لذة واسترسال

وهنا تتحول من "حادثة عابرة" إلى بذرة عادة.

وقد قال النبي ﷺ:

«إن الله كتب على ابن آدم حظه من الزنا، أدرك ذلك لا محالة؛ فزنا العين





اثبت أحد.....

النظر»...»

رواه البخاري (6243) ومسلم. (2657)

وهذا الحديث يوضح أن البداية تكون في البصر قبل الفعل.

### ثانياً: من عادة إلى إدمان

حين تتكرر الاستجابة للنظرة دون مقاومة، تتحول تدريجياً إلى سلوك معتاد، ثم إلى حاجة داخلية.

في هذه المرحلة:

- يفقد الإنسان السيطرة التدريجية
- يبدأ في البحث المتعمد عن المثير
- يضعف الشعور بالذنب شيئاً فشيئاً

وهنا تنتقل المعصية من كونها "اختياراً" إلى كونها "اعتياداً نفسياً".

وهذا أخطر المراحل، لأن الإنسان في هذه الحالة لا يعصي فقط، بل يُعاد تشكيل رغبته الداخلية.

### ثالثاً: من إدمان إلى فتور

بعد مرحلة الإدمان، لا يبقى الذنب في حالة نشاط دائم، بل ينتج عنه تآكل داخلي في الإحساس الإيماني.

في هذه المرحلة يحدث ما يلي:

- ضعف لذة الطاعة
- فقدان حرارة الإيمان
- تعوّد القلب على التناقض





## اثبت أحد

• عدم التأثر بالوعظ كما كان سابقاً

وهذا ما يمكن تسميته بـ الفتور الإيماني الناتج عن التلوث الداخلي.

وليس الفتور هنا مجرد تعب طبيعي، بل هو نتيجة مباشرة لتراكم الذنب دون توبة صادقة.

### رابعاً: من فتور إلى سقوط

إذا استمر الفتور دون معالجة، يصل الإنسان إلى مرحلة أخطر: السقوط الظاهر أو الانحراف الواضح.

وهذا السقوط قد يكون:

• تركاً للطاعات الأساسية

• مجاهرة بالذنب بعد إخفائه

• أو انقلاباً في الاتجاه السلوكي بالكامل

والمؤلم في هذه المرحلة أن الإنسان لا يشعر أنه "سقط فجأة"، بل يكون قد مر بمراحل طويلة من التدرج دون وعي كافٍ.

قال تعالى في سنن الانحراف:

﴿ فَلَمَّا رَأَوْا آذَانَ اللَّهِ فَلُوبَهُمْ ﴾ (الصف: 5)

فالزيغ يبدأ صغيراً، ثم يتوسع إذا لم يُعالج.

### خلاصة الفصل

الانتكاسة ليست لحظة، بل مسار متدرج:

• نظرة تُهمل

• ثم عادة تتشكل





## اثبت أحد.....

- ثم إدمان يسيطر
- ثم فتور يضعف الإيمان
- ثم سقوط يظهر في الواقع

وأخطر ما في هذا المسار أنه يبدو في بدايته غير خطير، بينما هو في الحقيقة بداية تغيير جذري في الداخل.

ولهذا فإن حماية القلب تبدأ من:

إغلاق الباب الأول قبل أن يصبح الطريق طويلاً.

---

إذا أردت، الفصل القادم (الثامن) سيكون نقلة مهمة جداً، لأنه سيقرب الصورة: "طاعات الخفاء... سر الثبات" وسنبدأ فيه ببناء الجانب العلاجي مقابل الهدم الذي عرضناه في هذا الباب.

الباب الثالث: طاعات الخفاء... سر الثبات الفصل الثامن: ما هي الخبيثة الصالحة؟  
• العمل الذي لا يعلمه إلا الله • لماذا الأعمال الخفية عظيمة؟

## الباب الثالث

### طاعات الخفاء... سر الثبات

#### الفصل الثامن: ما هي الخبيثة الصالحة؟

---

إذا كانت ذنوب الخلوات هي باب الانكسار الخفي، فإن طاعات الخلوات هي باب البناء الخفي الذي يحفظ القلب من السقوط ويصنع الثبات في زمن الفتن. وهذا الباب لا يقوم على كثرة العمل أمام الناس، بل على ما يُخفي بين العبد وربه.

أولاً: العمل الذي لا يعلمه إلا الله





## اثبت أحد

الخبیئة الصالحة هی: كل عمل صالح لا یطلع علیه أحد من الخلق، ولا یقصد به إلا وجه الله تعالى.

ویدخل فی ذلك:

- صلاة لا یراها أحد
  - دمة فی خلوة لا یسمعها أحد
  - صدقة خفية لا یعلمها أحد
  - استغفار فی جوف اللیل بین العبد وربہ
  - ترك معصية مع القدرة علیها خوفاً من الله وحده
- وهذه المعاني كلها تدخل تحت أصل عظیم فی الشرع، وهو الإخلاص.

قال تعالى:

﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ (البينة: 5)

وقال تعالى فی الصدقة الخفية:

﴿إِنْ تَبَدُّوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ (البقرة: 271)

فالأصل أن الخفاء فی العمل ليس مجرد خيار تربوي، بل هو موضع تفضيل شرعي فی مواضع كثيرة.

## ثانياً: لماذا الأعمال الخفية عظيمة؟

الأعمال الخفية لها أثر عميق فی بناء الثبات، وذلك لعدة أسباب شرعية وتربوية:

### 1. لأنها أقرب إلى الإخلاص

حين یغيب نظر الناس، لا یبقى إلا نظر الله، وهذا هو جوهر العبادة.





## اثبت أحد

وقد قال النبي ﷺ في الحديث الصحيح:  
«إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى»  
رواه البخاري (1) ومسلم. (1907)

فالإخلاص لا يُختبر في العن، بل يُختبر في الخفاء، حيث لا دافع إلا الله.

### 2. لأنها تبني علاقة مباشرة مع الله

العمل الخفي يُنشئ في القلب شعورًا خاصًا:

- أن الله وحده هو المطلع
- وأن العلاقة ليست عبر الناس
- بل علاقة مباشرة لا وسيط فيها

وهذا الشعور هو الذي يصنع الثبات الحقيقي عند غياب الدعم الخارجي.

### 3. لأنها تحفظ القلب من الرياء

الرياء من أخطر ما يُفسد الأعمال الظاهرة، أما العمل الخفي فإنه يقطع الطريق عليه غالبًا، لأنه لا يوجد جمهور أصلاً.

ولهذا كان بعض السلف يحرص على إخفاء أعماله حتى عن أقرب الناس إليه.

### 4. لأنها رصيد وقت الشدة

الإنسان قد يمر بلحظات ضعف أو فتور، وهنا يظهر أثر الخبيثة.

فالأعمال التي لا يراها الناس تتحول إلى:

- نور داخلي
- سبب تثبيت عند الفتن





• وطمأنينة عند الاضطراب

وكأنها "رصيد إيماني مخفي" يظهر أثره في الأزمات.

### خلاصة الفصل

الخبينة الصالحة ليست مجرد أعمال سرية، بل هي منظومة بناء إيماني خفي تحفظ القلب من السقوط وتمنحه ثباتاً لا يعتمد على نظرة الناس.

فكما أن ذنوب الخلوات تهدم من الداخل بصمت، فإن طاعات الخلوات تبني من الداخل بصمت أيضاً.

ومن هنا تظهر القاعدة العميقة في هذا الباب:

من أصلح خلوته مع الله، أصلح الله علانيته ولو بعد حين.

إذا أردت، الفصل التاسع سيكون امتداداً عملياً مباشراً بعنوان: "عبادات تبني الجبال" وسنحول المفهوم إلى تطبيقات يومية واضحة (قيام الليل، الصدقة، الذكر، القرآن في الخلوة) بأسلوب تدريبي تربوي.

نعم الفصل التاسع: عبادات تبني الجبال • قيام الليل • صدقة السر • الاستغفار الخفي • القرآن في الخلوة • الدعاء في الأسفار • الصيام السري

الباب الثالث: طاعات الخفاء... سر الثبات

### الفصل التاسع: عبادات تبني الجبال

هذا الفصل ليس عرضاً للفضائل على سبيل الوعظ فقط، بل هو بيان لأعمال خفية تُعيد تشكيل القلب وتبني الثبات من الداخل.

فليس كل عمل صالح يترك الأثر نفسه؛ هناك عبادات سماها أهل العلم "عبادات البناء" لأنها تصنع في القلب رسوخاً يشبه الجبال في الثبات.





### أولاً: قيام الليل

قيام الليل من أعظم أبواب الخلوة مع الله، لأنه عبادة تُؤدى في وقت يغلب فيه السكون والنوم، فلا يبقى فيها إلا صدق العلاقة بين العبد وربّه.

قال تعالى:

﴿إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً﴾ (المزمل: 6)

وقال سبحانه:

﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ (السجدة: 16)

قيام الليل يُربي في القلب:

- قوة الإرادة
  - صفاء السريرة
  - ارتباطًا مباشرًا بالله دون وسيط
- وهو من أعظم ما يكسر سلطان الشهوات في الخفاء.

### ثانيًا: صدقة السر

صدقة السر من أعظم ما يُطفى آثار الذنوب ويزرع البركة في القلب.

قال تعالى:

﴿إِنْ تُبَدُّوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ (البقرة: 271)

وفي الحديث الصحيح:

"سبعة يظلمهم الله في ظلّه... ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه" رواه البخاري (660) ومسلم (1031).

سر عظمة صدقة السر أنها:





## اثبت أحد

- تقتل الرياء
- تُربي الإخلاص
- وتربط القلب بعباء لا يراه إلا الله

### ثالثًا: الاستغفار الخفي

الاستغفار في الخلوة من أعظم أبواب تطهير القلب.

قال تعالى:

﴿وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ (آل عمران: 17)

الاستغفار الخفي ليس مجرد كلمات، بل هو:

- اعتراف داخلي بالضعف
  - وكسر لكبرياء النفس
  - وتجديد للعهد مع الله
- وهو من أعظم ما يمحو أثر ذنوب الخلوات بصمت.

### رابعًا: القرآن في الخلوة

قراءة القرآن في الخفاء تختلف أثرًا عن قراءته في العلن.

قال تعالى:

﴿إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً﴾

فاطر: 29

لكن أثر الخلوة في التلاوة هو:

- حضور القلب
- ضعف التشتت





## اثبت أحد.....

- قوة التأثير
  - بناء علاقة شخصية مع القرآن
- فالقرآن في الخفاء لا يُسمع، لكنه يُبني في الداخل.

### خامسًا: الدعاء في الأسحار

وقت السحر من أعظم أوقات الإجابة، لأنه وقت خلوة العالم بالنوم.

قال تعالى: ﴿وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ الذاريات: 18

وقال النبي ﷺ: "ينزل ربنا إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر... فيقول: هل من داع فأستجيب له" رواه البخاري (1145) ومسلم (758).

الدعاء في السحر:

- يكسر قسوة القلب
  - ويغسل أثر الذنب
  - ويعيد بناء الأمل في النفس
- وهو من أعظم لحظات إعادة الاتصال بالله.

### سادسًا: الصيام دون إخبار أحد

الصيام عبادة خفية في جوهرها، لأنه بين العبد وربه، لا يطلع عليه أحد.

قال الله تعالى في الحديث القدسي:

"الصوم لي وأنا أجزي به" رواه البخاري (1904) ومسلم (1151).

ووجه الخفاء فيه أن الإنسان:

- يترك شهوته رغم قدرته





## اثبت أحد

- في غياب الرقابة البشرية
  - بدافع داخلي خالص لله
- ولهذا كان الصيام من أقوى العبادات في بناء الإرادة وكسر الشهوة.

### خلاصة الفصل

هذه العبادات ليست مجرد أعمال متفرقة، بل هي نظام بناء داخلي للثبات:

- قيام الليل: يقوي العلاقة بالله
  - صدقة السر: تطهر القلب من الرياء
  - الاستغفار الخفي: يمحو آثار الذنب
  - القرآن في الخلوة: يبني الوعي الإيماني
  - الدعاء في السحر: يجدد الصلة والرجاء
  - الصيام السري: يكسر الشهوة ويقوي الإرادة
- ومتى اجتمعت هذه المعاني في حياة الإنسان، لم يعد الثبات عنده قرآراً يومياً، بل أصبح حالة داخلية مستقرة.

الباب الثالث: طاعات الخفاء... سر الثبات

### الفصل العاشر: لماذا أهل السر أثبت؟

الثبات على الطريق لا يتحدد بكثرة الظهور، بل بعمق الارتباط بالله في الخفاء. ولهذا نجد أن كثيراً ممن يملكون "صورة الاستقامة" يضعفون عند الفتن، بينما آخرين لا يُعرفون كثيراً لكنهم أكثر ثباتاً عند الاختبار.

والسبب ليس مصادفة، بل قانون إيماني في بناء الثبات.





### أولاً: لأنهم مع الله لا مع الناس

أهل السر بنوا علاقتهم مع الله في مساحة لا يراها أحد، ولذلك لم يصبح وجود الناس معياراً لاستقامتهم.

قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا﴾ فصلت: 30

الاستقامة هنا ليست مرتبطة بالبيئة الاجتماعية، بل بالارتباط الداخلي بالله.

فالذي يعيش على "نظر الناس" يتغير بتغيرهم،

أما الذي يعيش على "نظر الله" فإنه ثابت حتى في غياب كل المؤثرات.

ولهذا كان أهل السر:

- لا يحتاجون جمهوراً ليعبدوا
  - ولا ينتظرون ثناء ليطيعوا
  - ولا ينهارون عند غياب الدعم الخارجي
- لأن مصدر ثباتهم داخلي لا خارجي.

### ثانياً: لأنهم يتزودون من مصدر القوة

أهل السر لا يعيشون على طاقة يومية محدودة، بل على تغذية إيمانية مستمرة من أعمال خفية.

وهذه الأعمال تشبه "المخزون الداخلي" الذي يظهر أثره عند الأزمات.

قال تعالى: ﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى﴾ البقرة: 197

التقوى هنا ليست فكرة نظرية، بل زاد يُبنى من:

- قيام ليل
- استغفار خفي





## اثبت أحد

- دمة صادقة
  - ترك معصية في الخفاء
  - وهذا الزاد يجعل صاحبه:
  - أقل تأثرًا بالفتن
  - أسرع رجوعًا عند الزلل
  - أقوى مقاومة عند الضغط
- لأنه لا يعتمد على لحظة حماس، بل على تراكم داخلي مستمر.

## ثالثًا: لأن الإخلاص يحفظ صاحبه

الإخلاص ليس مجرد نية، بل هو قوة حماية إلهية للعمل وصاحبه.  
قال تعالى: ﴿ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ ۚ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ (5) ﴾ البينة

الإخلاص يجعل العمل:

- ثابت الأثر
  - محفوظ البركة
  - محميًا من التحول إلى رياء أو انتكاس
- وقد أشار العلماء إلى أن الإخلاص سبب للثبات، لأن القلب حين يتوجه لله وحده، لا يتشتت بين المؤثرات.

والذي يعمل لله في الخفاء:

- لا يسقط إذا انقطع المدح
- لا يضعف إذا غاب الناس





## اثبت أحد

- لا ينهار إذا تغيرت الظروف
- لأن ميزانه ليس في الخارج، بل في الداخل مع الله.

### خلاصة الفصل

أهل السر أثبت ليس لأن حياتهم أسهل، بل لأن مصدر ثباتهم أعمق:

- يعيشون مع الله لا مع الناس
  - يتزودون من أعمال خفية تصنع القوة الداخلية
  - ويحملهم الإخلاص في كل مرحلة من الطريق
- ولهذا كان ثباتهم عند الفتن ليس مفاجأة، بل نتيجة طبيعية لبناء طويل في الخفاء.

الباب الثالث: طاعات الخفاء... سر الثبات

### الفصل الحادي عشر: نماذج من السلف

هذا الفصل ليس استعراضًا تاريخيًا، بل هو كشف لطريقة بناء الثبات عند الجيل الذي فهم دينه على حقيقته؛ حيث لم تكن العبادة عندهم مظهرًا اجتماعيًا، بل علاقة خفية مع الله تُبنى في الظلام وتظهر آثارها في النهار.

#### أولاً: صيام داود بن أبي هند

كان من العباد المعروفين بكثرة الصيام الخفي، حتى ذكر أهل التراجم أنه كان يُكثر الصيام مع إخفائه عن الناس، فلا يُرى عليه أثر ظاهر يدل على حاله.

وهذا النمط من العبادة يكشف أصلاً مهمًا عند السلف:  
أن القوة الإيمانية لا تُبنى بالظهور، بل بالاستمرار في الخفاء.





## اثبت أحد

وكانوا يرون أن العبادة إذا أصبحت معلنة بالكامل فقدت جزءاً من سرّها التربوي، وهو الإخلاص الكامل لله دون نظر إلى الناس.

### ثانياً: صدقات مجهولة

من أشهر سمات السلف في باب الصدقة أنهم كانوا يخفونها إخفاءً شديداً. حتى كان بعضهم:

- يضع المال في يد الفقير دون أن يُعرّف نفسه
- أو يرسل الصدقة ليلاً دون أن يُعرف مصدرها
- أو يضعها في طرق الناس ثم ينصرف

وكانوا يستندون في ذلك إلى المعنى القرآني:

﴿وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ البقرة: 271

وكان الهدف ليس مجرد الإخفاء، بل تصفية النية من أي شائبة رؤية أو ثناء. وهذه الصدقات المجهولة صنعت في قلوبهم:

- رقة
- زهداً
- وثباتاً على الطاعة بعيداً عن طلب الاعتراف

### ثالثاً: دموع الليل

من أعظم ما ميّز السلف: عبادة الخلوة في الليل، حيث لا أحد يراهم إلا الله. كان أحدهم إذا خلا بنفسه:

- يقرأ القرآن بخشوع





## اثبت أحد

- أو يقف بين يدي الله حتى يبلل الأرض بدموعه
  - أو يستغفر في سكون الليل كأن الدنيا كلها غابت
- وهذه الدموع لم تكن عرضًا عاطفيًا، بل كانت نتيجة:
- خوف من التقصير
  - وشوق إلى القبول
  - واستحضار دائم للآخرة

قال بعضهم:

“ليلة بكى فيها العبد في خلوته خير من أيام يضحك فيها بين الناس غافلًا”.  
لأن دموع الليل تبني القلب، بينما ضجيج الناس قد يشتته.

## رابعًا: خوفهم من سلب الإيمان

من أعمق ما كان يميز السلف: أنهم لم يكونوا مطمئنين إلى أعمالهم، بل كانوا يخافون من سوء الخاتمة وسلب الإيمان.

قال بعضهم:

“لو قيل لي إن أعمايي مقبولة لبكيت، خشية أن أكون قد استدرجت”.  
وكانوا يتعاملون مع الطاعة على أنها نعمة تحتاج إلى حفظ لا مجرد إنجاز.  
ولهذا كانوا:

- يكثرون من الاستغفار
  - ولا يغترون بكثرة العمل
  - ويخافون من لحظة الانحراف الخفي
- وهذا الخوف لم يكن يورث يأسًا، بل كان يورث:





## اثبت أحد

- يقظة دائمة
- ومراجعة مستمرة
- وثباتاً نابغاً من الحذر لا من الغفلة

### خلاصة الفصل

نماذج السلف في باب الخفاء تكشف قاعدة واحدة واضحة:  
أن الثبات لم يكن عندهم نتيجة كثرة الظهور، بل نتيجة عمق الخفاء.  
ف:

- صيامهم كان سرّاً
- صدقاتهم كانت خفية
- بكاؤهم كان في الليل
- وخوفهم كان من الداخل

ومن هنا فهمنا أن أقوى بناء إيماني هو ما لا يُرى، لكن يظهر أثره في السلوك كله.





## الباب الرابع

### العلاج والوقاية

#### الفصل الثاني عشر: المراقبة والاستحياء من الله

إذا كان باب الانتكاس يبدأ من ضعف المراقبة في الخلوات، فإن باب العلاج يبدأ من إحياء مراقبة الله في القلب؛ فهي ليست معلومة تُحفظ، بل حالة وعي دائم تغيّر سلوك الإنسان في السر والعلن.

ولهذا كان العلماء يجعلون "المراقبة" من أوائل منازل السير إلى الله، لأنها تضبط الداخل قبل الظاهر.

#### أولاً: إن الذي خلق الظلام يراني

من أعظم ما يربي القلب على المراقبة أن يستحضر العبد أن غياب الناس لا يعني غياب النظر الإلهي.

قال تعالى: ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾ العلق: 14

وقال سبحانه: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾ الحديد: 4

فليس هناك "مكان خالٍ من العلم الإلهي"، ولا "لحظة خارج الرؤية الربانية".

ولهذا كان من العبارات التربوية التي يرددها أهل التربية الإيمانية:

"إن الذي خلق الظلام يراني".

والمقصود بها ليس صياغة لفظية، بل ترسيخ معنى أن الخلوة لا تسقط الرقابة.

فعندما يستقر هذا المعنى في القلب، تتغير اختيارات الإنسان حتى في أدق لحظاته.





اثبت أحد

## ثانيًا: لا تجعل الله أهون الناظرين إليك

من أعظم ما يضعف الإيمان في الخلوة أن يكون نظر الناس في القلب أعظم من نظر الله.

قال بعض السلف في المعنى:

“اجعل الله أهون الناظرين إليك” — وهو على جهة التحذير، أي: لا تجعل نظر الله أهون عندك من نظر الناس.

فالمشكلة ليست في العلم بأن الله يرى، بل في ترتيب الهيبة داخل القلب:

• هل يخاف من البشر أكثر من خوفه من الله؟

• هل يمنعه الناس أكثر مما يمنعه الله؟

وقد أشار القرآن إلى هذا الخلل في مواضع كثيرة، منها قوله تعالى:

﴿يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ﴾ (النساء: 108)

وهذا وصف دقيق لحالة الانفصام بين السر والعلن.

## ثالثًا: كيف تُحي مراقبة الله؟

إحياء المراقبة ليس فكرة تُلقن، بل تربية مستمرة للقلب، وتُبنى عبر وسائل عملية:

### 1. استحضار اسم الله “الرقيب”

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (النساء: 1)

تكرار هذا المعنى يربط القلب بأن هناك رقابة دائمة لا تنقطع.

### 2. تدريب النفس على ترك الذنب في الخلوة

وهو من أقوى وسائل التربية العملية، لأن:

• النظر يترك





## اثبت أحد.....

- أو الهاتف يُغلق
  - أو الخطوة تُمنع رغم القدرة
- وهذا يُسمى في التربية الإيمانية: بناء العضلة الداخلية للمراقبة.

### 3. كثرة الذكر في السر

قال تعالى:  
﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (البقرة: 152)  
الذكر الخفي يحيي في القلب حضور الله دون ضجيج خارجي.

### 4. محاسبة النفس بعد الخلوة

كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول:  
"حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا."  
والمقصود أن الإنسان يعود بعد كل لحظة خلوة ليراجع نفسه:

• ماذا فعلت؟

• ماذا تركت؟

• أين كان قلبي؟

وهذه المحاسبة تمنع تراكم الغفلة.

### 5. تذكر لحظة الوقوف بين يدي الله

قال تعالى:  
﴿وَوَقِفُوا لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ (الأنعام: 128)





استحضار هذا المشهد يغيّر قرار الإنسان في لحظة الذنب؛ لأنه ينتقل من "لحظة خلوة" إلى "موقف حساب".

### خلاصة الفصل

مراقبة الله ليست شعورًا عابرًا، بل هي نظام ضبط داخلي يحوّل سلوك الإنسان من التبعية للظروف إلى التبعية لله.

ومتى حييت المراقبة في القلب:

- ضعف سلطان الشهوة
- سهل ترك الذنب في الخلوة
- وقويت الطاعة في السر
- واستقامت الجوارح في العلن

لأن القلب حين يشعر أن الله يراه دائماً، يصبح مستحيلاً أن يعيش بلا ضابط.

الباب الرابع: العلاج والوقاية

### الفصل الثالث عشر: خطة النجاة من الذنب الخفي

الذنب الخفي لا يُهزم غالبًا بالأمني، ولا بمجرد الندم المؤقت، بل يحتاج إلى خطة نجاة عملية تجمع بين صدق الرجوع إلى الله، وإغلاق المنافذ، وإعادة ترتيب الحياة.

وكثير من الناس يريد التوبة، لكنه يبقي الأسباب نفسها، ثم يتعجب من تكرار السقوط.

والحقيقة أن التوبة الصادقة تحتاج قلبًا راجعًا، وخطواتٍ حاسمة.





اثبت أحد.....

### أولاً: توبة عاجلة

أول طريق النجاة أن لا يؤخر العبد التوبة، لأن التأخير باب من أبواب الشيطان.

قال تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ النور: 31

وقال سبحانه:

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ﴾ البقرة: 222

والتوبة العاجلة تعني:

• الاعتراف بالذنب دون تبرير

• الندم الحقيقي

• الإقلاع الفوري

• العزم على عدم العودة

فكل ساعة تأخير قد تتحول إلى اعتياد جديد.

### ثانياً: قطع الأسباب

من قواعد العلاج الكبرى: لا تُحارب الذنب وتُطعم أسبابه.

فمن أراد النجاة، وجب عليه أن يقطع الطريق المؤدي إلى المعصية.

قال تعالى:

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزُّنَى﴾ الإسراء: 32

ولم يقل: "لا تنزوا" فقط، بل نهى عن القرب، أي عن المقدمات والطرق.

وفي واقع الذنب الخفي، يدخل في ذلك:

• حسابات فاسدة

• محتوى مثير





## اثبت أحد.....

- تطبيقات ضارة
  - خلوات متكررة بلا ضابط
  - ساعات متأخرة بلا حاجة
- فقطع الأسباب نصف العلاج، بل قد يكون أكثره.

## ثالثًا: تغيير البيئة

النفس تتأثر بالمكان والجو العام، ولذلك قد يفشل الإنسان في التوبة لأنه يحاول التغيير داخل البيئة نفسها.

وفي الحديث الصحيح في قصة قاتل المائة نفس، أن العالم قال له:  
«انطلق إلى أرض كذا وكذا، فإن بها أناسًا يعبدون الله فاعبد الله معهم»  
رواه البخاري (3470) ومسلم (2766).

فأرشده إلى تغيير البيئة قبل أي شيء.

والبيئة اليوم تشمل:

- الغرفة
  - الهاتف
  - الأصدقاء
  - نوع المحتوى اليومي
  - نظام السهر والنوم
- ومن لم يغير بيئته، كثيرًا ما يعود إلى عادته.

## رابعًا: صحبة صالحة

الإنسان يضعف وحده، ويقوى بالجماعة الصالحة.





## اثبت أحد

قال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ﴾ الكهف: 28

وقال النبي ﷺ: " المرء على دين خليله، فليُنظر أحدكم من يخال " رواه أبو داود (4833) والترمذي (2378) وحسنه جمع من أهل العلم. والصحبة الصالحة لا تعني فقط الأصدقاء، بل كل من يعينك على الله:

- رفيق صادق
  - مجلس علم
  - مجموعة منضبطة
  - قدوة مستقيمة
- فهؤلاء يسندونك حين تضعف.

## خامسًا: شغل الوقت

كثير من الذنوب الخفية تنمو في مساحات الفراغ.

قال النبي ﷺ: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ" رواه البخاري. (6412)

فالفراغ إن لم يُملأ بالطاعة والنافع، امتلأ غالبًا بالمفسدات. ولهذا فإن خطة النجاة تشمل:

- برنامج يومي واضح
- أهداف قصيرة المدى
- رياضة أو عمل نافع
- تعلم مستمر
- أوقات نوم منضبطة





## اثبت أحد

فالنفس إذا انشغلت بالمفيد، ضعفت مساحة الشر.

### سادسًا: الدعاء والبكاء

مهما بلغت الخطط، فلن ينجو العبد إلا بعون الله.

قال تعالى:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: 60)

وكان من دعاء النبي ﷺ:

«يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك»

رواه الترمذي (2140) وصححه جمع من أهل العلم.

والبكاء بين يدي الله في الخلوة من أعظم أبواب الانكسار الصادق، لأنه:

• يذيب قسوة القلب

• ويكسر الكبر الداخلي

• ويعيد الصلة بالله

فكم من عبد عجز عن إصلاح نفسه، فلما صدق في الدعاء أصلحه الله.

### خلاصة الفصل

النجاة من الذنب الخفي ليست قرارًا لحظيًا، بل مشروع تغيير:

• توبة عاجلة تقطع التسوية

• قطع للأسباب قبل مواجهة النتائج

• تغيير للبيئة التي تغذي السقوط

• صحبة تسند الطريق

• وقت مشغول بالنافع





اثبت أحد.....

• دعاء صادق يفتح أبواب العون

ومن جمع بين الأخذ بالأسباب والافتقار إلى الله، وجد باب الخلاص مفتوحًا ولو بعد طول تعثر.

الباب الرابع: العلاج والوقاية

## الفصل الرابع عشر: إذا تكررت الانتكاسة

من أشد ما يواجهه السائر إلى الله ليس الذنب الأول، بل تكرار السقوط بعد محاولات التوبة.

فهنا يدخل على الإنسان باب خطير: باب اليأس، واحتقار النفس، والشعور بأن الإصلاح لم يعد ممكنًا.

وكثيرون لم تهزمهم المعصية نفسها، وإنما هزمهم الإحباط بعد المعصية. ولهذا كان هذا الفصل من أهم فصول العلاج؛ لأنه يتعامل مع لحظة الانكسار المتكرر، وكيف تتحول من نهاية إلى بداية.

### أولاً: لا تيأس

اليأس من رحمة الله ذنب آخر يزيد الجرح ولا يداويه.

قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾ الزمر: 53

فهذه الآية نزلت في حق المسرفين، لا في حق الكاملين، لتفتح باب الرجاء لمن أثقلته الأخطاء.

والشيطان إذا عجز عن دفعك إلى الذنب، دفعك بعد الذنب إلى اليأس، لأنه يعلم أن التائب قد يكون بعد توبته خيرًا من حاله قبل الذنب.





## اثبت أحد

ولهذا إذا سقطت، فلا تقل:

- انتهيت
- لا أمل
- لا فائدة من المحاولة

بل قل:

ما دام باب التوبة مفتوحًا، فباب العودة مفتوح.

## ثانيًا: لا تجعل الذنب هوية

من أخطر آثار التكرار أن يتحول الذنب من "فعل خاطئ" إلى "تعريف للنفس".  
فيقول الإنسان في داخله:

- أنا فاسد
- أنا منافق
- أنا لن أتغير
- هذا طبعي

وهذا من تلبيس الشيطان؛ لأن المؤمن قد يذنب، لكنه لا يُختزل في ذنبه.

قال النبي ﷺ في شأن عبد تكرر منه شرب الخمر، فلما لعنه بعض الصحابة قال:  
"لا تلعنوه، فوالله ما علمت إلا أنه يحب الله ورسوله" رواه البخاري. (6780)

فاجتمع في الرجل ذنب كبير، ومع ذلك بقي فيه أصل الإيمان والمحبة.

فالذنب معصية، لا هوية.

والسقوط مرحلة، لا تعريف نهائي.





اثبت أحد

### ثالثًا: التعافي التراكمي

كثير من الناس يظن أن التوبة الحقيقية تعني "انقطاعًا فوريًا كاملاً بلا تعثر"، فإذا تعثر مرة أخرى ظن أن كل شيء ضاع.

وهذا فهم غير دقيق لطبيعة النفس البشرية.

فكثير من حالات الإصلاح تأتي عبر تعافٍ تراكمي، أي:

- تقليل عدد مرات السقوط
- تقصير زمن العودة
- زيادة مقاومة النفس
- سرعة الندم
- قوة الإجراءات الوقائية

وهذا تقدم حقيقي، وإن لم يكن كمالًا فوريًا.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ العنكبوت: 69

والآية تدل على أن الهداية تأتي مع المجاهدة المستمرة، لا مع الكمال المسبق.

فلا تحتقر الخطوات الصغيرة؛ فقد تكون بداية التحرر الكامل.

### رابعًا: كل توبة صادقة بداية جديدة

ربما يسقط الإنسان مرات، لكن الله لا يمل من قبول التوبة حتى يمل العبد من الرجوع.

في الحديث القدسي:

"أذنب عبد ذنبًا فقال: اللهم اغفر لي ذنبي... فعلم عبدي أن له ربًا يغفر الذنب

ويأخذ به، قد غفرت لعبدي" رواه البخاري (7507) ومسلم (2758)





## اثبت أحد

والمعنى أن العبد ما دام صادقاً في رجوعه، غير مستهزئ، ولا مصرّاً على المعصية، فإن باب التوبة باقٍ له.

وكل توبة صادقة تُحدث أثراً جديداً:

- توبة تكسر الكبر
- وتوبة تعلّمك ضعفك
- وتوبة تجعلك أصدق افتقاراً إلى الله
- وتوبة تكون سبباً لنجاتك النهائية
- فلا تحتقر الرجوع المتكرر، ما دام صادقاً.

## توجيه عملي عند تكرار الانتكاسة

إذا تكررت الانتكاسة، فلا تكتفِ بالندم، بل اسأل:

- ما السبب المباشر؟
- ما الوقت المتكرر؟
- ما البيئة المحفزة؟
- ما الثغرة النفسية؟
- ما الخطة الجديدة؟

فالسقوط المتكرر رسالة تحتاج فهمًا، لا مجرد حزن.

## خلاصة الفصل

إذا تكررت الانتكاسة:

- لا تيأس من رحمة الله





## اثبت أحد

- لا تجعل الذنب تعريفًا لنفسك
  - افهم أن التعافي قد يكون تراكميًا
  - واعتبر كل توبة صادقة بداية جديدة
- فالخطر الحقيقي ليس أن تسقط، بل أن تستسلم بعد السقوط.  
ومن بقي يطرق باب الله، فلن يُغلق الباب في وجهه.

إذا أردت، ننتقل إلى الفصل الخامس عشر: **التعامل مع الفتور**، وهو فصل مهم جدًا لأن كثيرًا من الناس يخلط بين الفتور الطبيعي والانتكاسة، فيظلم نفسه أو يترك الطريق.

بنفس المنهجية اكتب الفصل الخامس عشر: **التعامل مع الفتور** • الفتور سنة بشرية • ليكن فتورك إلى مباح لا معصية • العودة الذكية للطاعة

الباب الرابع: العلاج والوقاية

## الفصل الخامس عشر: التعامل مع الفتور

من أكثر ما يربك السائرين إلى الله أنهم يظنون أن الإيمان يجب أن يبقى دائمًا في أعلى درجاته، فإذا نزلت الهمة، أو ضعفت الرغبة، أو شعروا بثقل الطاعة، ظنوا أنهم انتكسوا.

والحقيقة أن هناك فرقًا كبيرًا بين الفتور الطبيعي والانتكاسة الحقيقية.

فالفتور مرحلة بشرية تعتري النفوس، أما الانتكاسة فهي انتقال إلى مسار المعصية أو ترك الطريق.

ولهذا كان فقه التعامل مع الفتور من أهم أبواب الثبات.





اثبت أحد

## أولاً: الفتور سنة بشرية

النفس البشرية لا تبقى على وتيرة واحدة، بل تمر بحالات من النشاط والضعف، والإقبال والإدبار.

وقد قال النبي ﷺ: " إن لكل عمل شِرة، ولكل شِرة فِترة، فمن كانت فترته إلى سنتي فقد اهتدى، ومن كانت فترته إلى غير ذلك فقد هلك" رواه أحمد، وصححه عدد من أهل العلم بمجموع طرقه.

الشِّرة: النشاط والاندفاع.

الفترة: السكون والانخفاض بعد المهمة.

فهذا الحديث يدل على أن الفتور ليس شذوذاً، بل جزء من طبيعة الإنسان.

ولهذا لا ينبغي أن يفزع العبد من كل انخفاض، بل يفهمه فهمًا صحيحًا.

وقد كان الصحابة رضي الله عنهم يشعرون بتفاوت الأحوال، حتى قال حنظلة رضي الله عنه: "نافق حنظلة"، لما وجد تغير حاله بين مجالس النبي ﷺ وبين أهله، فبين لهم النبي ﷺ أن دوام الحال على حال واحدة غير ممكن. رواه مسلم. (2750)

## ثانيًا: ليكن فتورك إلى مباح لا معصية

المشكلة ليست في وجود الفتور، بل في اتجاه الفتور.

فإذا ضعفت النفس عن بعض النوافل، أو احتاجت إلى راحة مباحة، فهذا داخل في الطبيعة البشرية.

أما إذا تحوّل الفتور إلى:

- ترك الفرائض
- الوقوع في المعاصي
- الاسترسال في الشهوات
- هجر القرآن والصلاة





## اثبت أحد

فهنا يتحول الفتور إلى خطر حقيقي.

ولهذا جاء في الحديث السابق:

"فمن كانت فترته إلى سنتي فقد اهتدى"

أي: إذا ضعف، بقي داخل دائرة المشروع، ولم يخرج إلى الحرام.

فإذا فترت:

- فاسترح بنوم منضبط
  - أو رياضة نافعة
  - أو جلسة عائلية مباحة
  - أو نزهة بريئة
  - أو تقليل بعض النوافل مؤقتًا
- ولا تجعل التعب جسرًا إلى المعصية.

## ثالثًا: العودة الذكية للطاعة

من الأخطاء الشائعة أن الإنسان إذا فتر، أراد أن يعود دفعة واحدة إلى أعلى مستوى سابق، فيفشل سريعًا ثم يزداد إحباطًا.

والصواب هو العودة الذكية التدريجية.

قال النبي ﷺ: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل»  
رواه البخاري (6464) ومسلم (783)

فالعودة الذكية تقوم على:

1. البدء بالفرائض أولًا

إحكام الصلاة، والأذكار الأساسية، وترك المحرمات.

2. تقليل الجرعة لا ترك الطريق





## اثبت أحد

بدل عشرين صفحة قرآن، اقرأ صفحتين بثبات.

### 3. إعادة الروح لا الشكل.

ربعتان بخشوع خير من ساعات بجسد حاضر وقلب غائب.

### 4. معرفة سبب الفتور.

هل هو:

- إرهاق جسدي؟
- ضغط نفسي؟
- ذنب خفي؟
- فوضى وقت؟
- عزلة طويلة؟

فالعلاج الصحيح يبدأ بالتشخيص الصحيح.

### 5. الصبر على العودة.

النفس لا تعود دائمًا في يوم واحد، لكنها تعود مع الثبات.

## إشارات مهمة

ليس كل فتور علامة نفاق.  
وليس كل ضعف بداية سقوط.  
وليس المطلوب أن تكون آلة عبادة لا تتغير.  
المطلوب أن تعرف كيف تمر بالمواسم الضعيفة دون أن تنقطع.

## خلاصة الفصل





## اثبت أحد

الفتور سنة بشرية لا يسلم منها أحد، لكن النجاة في حسن التعامل معها:

- افهم أن تغير الهمة طبيعي
  - اجعل فتورك إلى مباح لا إلى معصية
  - عد إلى الطاعة بذكاء وتدرج لا بعنف وانقطاع
- فالطريق إلى الله لا يحتاج اندفاعًا لحظيًا بقدر ما يحتاج استمرارًا حكيماً.  
ومن عرف كيف يدير فترات ضعفه، كان أقدر الناس على الثبات في الطريق.

## الباب الخامس

### صناعة شخصية ثابتة

#### الفصل السادس عشر: العادات اليومية للثبات

الثبات لا يُصنع غالبًا بقرار عاطفي مفاجئ، ولا بموسم إيماني عابر، بل يُبنى من عادات يومية صغيرة متكررة تتحول مع الزمن إلى شخصية مستقرة.  
فالإنسان ليس ابن نواياه فقط، بل ابن ما يكرره كل يوم.  
ولهذا فإن من أراد الثبات الطويل، فليبحث عن النظام اليومي لا عن الحماس المؤقت.

#### أولاً: ورد القرآن

القرآن أعظم غذاء يومي للقلب، وهو مصدر الهداية والتثبيت.





## اثبت أحد

قال تعالى: ﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَّاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ﴾ الفرقان: 32

فالقرآن نزل منجمًا للتثبيت، وفي ذلك إشارة إلى أن التثبيت يحتاج جرعات مستمرة. ولهذا كان الورد اليومي أهم من الكثرة المتقطعة. ولو جعل العبد لنفسه:

- صفحات ثابتة يوميًا
- وقتًا معلومًا
- قراءة بتدبر ولو قليلة

فإن القرآن مع الأيام يعيد ترتيب القلب والعقل.

قال النبي ﷺ:

«اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعًا لأصحابه»  
رواه مسلم. (804)

## ثانيًا: ذكر دائم

الذكر صيانة مستمرة للقلب من الغفلة.

قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ الأحزاب: 41

وقال سبحانه:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد: 28

والمراد بالذكر الدائم ليس أن يظل اللسان متحركًا دائمًا، بل أن يكون للعبد صلة متكررة بالله خلال اليوم:

- أذكار الصباح والمساء





## اثبت أحد

- تسبيح أثناء الطريق
  - استغفار بين الأعمال
  - حمد عند النعم
  - دعاء عند الحاجة
- فالذكر يرد القلب كل مرة إلى مركزه.

### ثالثاً: صلاة الجماعة

الصلاة هي عمود الثبات اليومي، وصلاة الجماعة تزيدها قوة وانضباطاً.

قال تعالى: ﴿وَأَزْكُوا مَعَ الرَّائِعِينَ﴾ البقرة: 43

وقال النبي ﷺ: "صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة"

رواه البخاري (645) ومسلم (650)

ومن أسرار أثرها في الثبات:

- تقسيم اليوم على محطات إيمانية
- مقاومة الكسل بالعهد الجماعي
- الارتباط ببيئة طاعة
- منع الانزلاق الطويل في الغفلة

فالذي يحافظ على الجماعة يصعب أن يضيع تماماً.

### رابعاً: رياضة ونوم منضبط

الدين لا يفصل بين الروح والجسد، بل يعتبر الجسد وعاءً للتكليف والطاعة.





## اثبت أحد

قال النبي ﷺ لعبد الله بن عمرو رضي الله عنهما:  
"إن لبدنك عليك حقًا" رواه البخاري. (5199)

فالإنهك الجسدي، والسهر المزمن، والخمول، كلها تؤثر على:

- المزاج
- الإرادة
- التركيز
- القدرة على العبادة

ولهذا فإن من صناعة الثبات:

- نوم منتظم
- تقليل السهر غير الضروري
- حركة يومية أو رياضة نافعة
- غذاء معتدل

فكثير من الفتور الروحي سببه فوضى جسدية.

## خامسًا: صحبة نافعة

الإنسان يتشكل بمن حوله أكثر مما يظن.

قال النبي ﷺ: "المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال" رواه أبو داود (4833) والترمذي (2378) وحسنه أهل العلم.

والصحبة النافعة ليست مجرد صداقة، بل بيئة تحفظ الاتجاه.

ومن صورها:

- صاحب يذكرك بالصلاة





## اثبت أحد

- رفيق علم وهمّة
- مجلس صالح
- مجتمع منضبط أخلاقياً

والصحبة الصالحة تسندك في لحظة الضعف، وتذكرك إذا نسيت، وتمنعك إذا هممت.

## برنامج مختصر لصناعة الثبات

إذا اجتمعت هذه الخمس يومياً ولو بقدر يسير:

- قرآن
- ذكر
- صلاة جماعة
- عناية بالجسد
- صحبة صالحة

فأنت لا تؤدي أعمالاً متفرقة، بل تبني شخصية ثابتة.

## خلاصة الفصل

الثبات لا يُنتظر، بل يُصنع. ويُصنع غالباً من عادات صغيرة مكررة، لا من اندفاعات كبيرة متقطعة.

فمن جعل يومه عامراً بـ:

- ورد القرآن
- ذكر الله





## اثبت أحد

- الصلاة
- الانضباط الجسدي
- الصحة النافعة

صار الثبات عنده نتيجة طبيعية، لا معركة يومية مرهقة.

## الفصل السابع عشر: البيئة التي تحفظك

كثير من الناس يطلب الثبات، لكنه يعيش داخل بيئة تُضعف كل يوم ما يحاول بناءه. والحقيقة أن الإرادة وحدها لا تكفي دائماً، لأن الإنسان يتأثر بما يحيط به من أماكن، وأشخاص، ومحتوى، وعادات.

ولهذا جاء الشرع بسدّ الذرائع، وحفظ المنافذ، واختيار البيئة الصالحة.

قال تعالى:

﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ﴾ (الكهف: 28)

فأمر بالملازمة للبيئة المعينة على الطاعة.

## أولاً: أين تجلس؟

المكان ليس محايداً دائماً، بل يؤثر في النفس والسلوك.

فمن يجلس طويلاً في بيئات الغفلة، يضعف إحساسه شيئاً فشيئاً، ومن يجلس في مواطن الخير، يقوى قلبه ولو بلا وعظ مباشر.

ولهذا كان السلف يختارون مجالسهم بعناية.

فاسأل نفسك:

- هل أماكن جلوسي تقربني أم تستهلكني؟





## اثبت أحد.....

- هل أخرج من هذا المجلس أنقى أم أضعف؟
  - هل يغلب على المكان ذكر الله أم الغفلة؟
- ومن الحكمة أن يكون لك نصيب من:
- المسجد
  - مجالس العلم
  - أماكن العمل الجاد
  - البيئات النظيفة نفسيًا وأخلاقيًا
- فالمكان يطبعك مع الزمن.

## ثانيًا: ماذا تشاهد؟

البصر باب من أكبر أبواب القلب.

قال تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾ النور: 30

والمشاهدة اليوم ليست مجرد نظر مباشر، بل تشمل:

- المقاطع
- المسلسلات
- الصور
- الحسابات اليومية
- ما يتكرر على الشاشة
- وكل ما يدخل العين يترك أثرًا:
- فكرة
- شهوة





## اثبت أحد

- مقارنة
- تطبيعًا مع المنكر
- أو إيمانًا وبصيرة

ولهذا فالسؤال الصحيح ليس: هل أستطيع المشاهدة؟  
بل: ماذا تصنع المشاهدة بقلبي بعد شهر وسنة؟

## ثالثًا: من تصاحب؟

الصحبة من أقوى العوامل في تشكيل المصير.

قال النبي ﷺ: "المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال" رواه أبو داود (4833) والترمذي (2378) وحسنه أهل العلم.

والصاحب لا يؤثر فقط في السلوك الظاهر، بل في:

- المعايير
  - اللغة
  - الطموح
  - التطبيع مع الحرام أو الاستقامة
- فإن صاحبت أصحاب همّة، ارتفعت.  
وإن صاحبت المستهينين، تبدّد حسك.  
فاختر من إذا رأيتَه ذكرك بالله، وإذا ضعفت شدّك، وإذا أخطأت نصحك.

## رابعًا: ماذا يدخل هاتفك؟

الهاتف اليوم ليس جهازًا فقط، بل بوابة بيئة كاملة متنقلة.

ما يدخل هاتفك يدخل يومك وعقلك وقلبك.





## اثبت أحد

فالتطبيقات، والإشعارات، والقنوات، والحسابات، كلها عناصر بيئة يومية.  
فاسأل:

- هل هاتفي يعينني أم يستنزفني؟
- هل يقربني من أهدافي أم يبعثرني؟
- هل فيه أبواب فتنة مفتوحة؟

ومن الحكمة العملية:

- حذف المصادر السامة
  - إلغاء المتابعات المفسدة
  - ترتيب التطبيقات
  - تقليل الإشعارات
  - إدخال محتوى نافع بدل الضار
- فمن لم يحم هاتفه، صعب أن يحمي وقته وقلبه.

## خلاصة الفصل

البيئة ليست تفصيلاً جانبياً، بل شريك يومي في صناعة الثبات أو هدمه.  
فانظر إلى:

- أين تجلس
- ماذا تشاهد
- من تصاحب
- ماذا يدخل هاتفك

ومن أصلح بيئته، وجد الطاعة أسهل، والمعصية أبعد، والثبات أقرب.





## الفصل الثامن عشر: الثبات في عصر الشبوات الرقمية

لكل زمان فتنته، وفتنة هذا العصر في جانب كبير منها الانكشاف الرقمي الدائم. فما كان يحتاج قديمًا إلى سفر أو اختلاط أو جهد، صار يصل إلى الإنسان في ثوانٍ وهو جالس وحده. ولهذا صار الثبات اليوم يحتاج فقهاً جديدًا في التعامل مع الوسائط الحديثة.

### أولًا: الهاتف غرفة امتحان

الهاتف في يد الإنسان قد يكون وسيلة علم وخير، وقد يكون غرفة مغلقة للغفلة والذنب.

وفي دقائق معدودة يمكن أن ينتقل المرء من:

- ذكر إلى لهو
- فائدة إلى فتنة
- نية صالحة إلى ساعات ضياع

ولهذا فالهاتف ليس أداة محايدة تمامًا، بل امتحان يومي للإرادة والمراقبة.

قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ القيامة: 14

فأنت تعلم غالبًا ما الذي يفتحك لله، وما الذي يفتحك للغفلة.

### ثانيًا: الخلوة الإلكترونية

قد يكون الإنسان بين أهله أو في مكان عام، لكنه في الحقيقة يعيش خلوة كاملة عبر الشاشة.





## اثبت أحد

وهذه من أخطر صور العصر:  
أن يجتمع وجود الناس مع غياب الرقابة الفعلية.  
وهنا يظهر معنى حديث ثوبان رضي الله عنه فيمن إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها؛ إذ  
الخلوة اليوم قد تكون بكلمة مرور وسמاعة وشاشة.  
فالخلوة الإلكترونية تشمل:

- التصفح الخفي
- الحسابات السرية
- المحتوى المحرم
- العلاقات المريبة
- الإدمان الصامت

ولهذا يجب فهم أن الخلوة ليست مكاناً فقط، بل حالة وصول بلا رقيب بشري.

## ثالثاً: حماية النفس في العصر المفتوح

الحماية اليوم لا تكون بالوعظ فقط، بل بمنظومة واعية من الإجراءات.

### 1. تقليل فرص السقوط

- لا تستخدم الهاتف طويلاً وحدك بلا حاجة
- تجنب أوقات الضعف المعروفة
- اجعل الأجهزة خارج غرفة النوم إن أمكن

### 2. بناء حواجز تقنية

- مرشحات المحتوى
- حذف التطبيقات المؤذية





## اثبت أحد

- كلمات مرور منضبطة
- تقليل التصفح العشوائي

### 3. ملء البديل

النفس لا تعيش في فراغ، فاستبدل الضار بـ:

- علم نافع
- تواصل راشد
- تعلم مهارة
- تلاوة وذكر

### 4. يقظة قلبية دائمة

استحضار قول الله تعالى: ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾ العلق: 14

### 5. سرعة التوبة عند الزلل

لا تسمح للخطأ أن يتحول إلى سلسلة.

## خلاصة الفصل

الثبات في عصر الشهوات الرقمية أصعب من بعض العصور من جهة كثرة المنافذ، لكنه ممكن بل قوي لمن وعى الواقع.

تذكر:

- الهاتف غرفة امتحان
  - الشاشة قد تصنع خلوة خطيرة
  - والحماية تحتاج نظامًا لا نية فقط
- ومن أحسن إدارة أجهزته، حفظ كثيرًا من دينه ووقته وقلبه.





## الباب السادس

### ثمرات الثبات

#### الفصل التاسع عشر: جزاء الثابتين

الثبات على الطاعة ليس مجرد معركة مع النفس تنتهي بالتعب، بل هو طريق تترتب عليه ثمار عظيمة في الدنيا والآخرة. ومن ظن أن أهل الثبات يعيشون حرماناً، فقد أخطأ فهم الطريق؛ فإنهم وإن جاهدوا نفوسهم، فقد نالوا من اللذات القلبية والبركات ما لا يعرفه كثير من الناس.

قال تعالى:

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا﴾ (فصلت: 30)

فتقديم الاستقامة بعد الإيمان دليل على أن الثمرة ليست لمن بدأ فقط، بل لمن ثبت.

#### أولاً: محبة الله

أعظم جزاء يناله الثابتون هو أن يحبهم الله.

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ﴾ (التوبة: 4)

وقال سبحانه: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ (آل عمران: 146)

والثابت يجمع التقوى والصبر والمجاهدة، فيدخل في أبواب المحبة الإلهية.

وإذا أحب الله عبداً:

- يسر له الخير
- وشرح صدره





## اثبت أحد

- وحفظه من شرور كثيرة
  - وبارك في أثره
- ولا نعمة أعظم من أن يكون العبد محبوبًا عند ربه.

## ثانيًا: معية الله

الثابت لا يسير وحده، بل ينال معية الله الخاصة لأهل الإيمان والصبر.

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ البقرة: 153

وقال سبحانه: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾ النحل: 128

وهذه المعية ليست معية مكان، بل معية:

- نصر
- حفظ
- توفيق
- تسديد
- تأييد

ولهذا ترى بعض الناس تمر به شدائد عظيمة، لكنه ثابت مطمئن، لأن معه مددًا لا يُرى.

## ثالثًا: الحياة الطيبة

يظن بعض الناس أن الطاعة تشدد الحياة، بينما أخبر الله أن حقيقتها حياة طيبة.

قال تعالى:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ النحل: 97





## اثبت أحد

والحياة الطيبة ليست كثرة المال فقط، بل تشمل:

- رضا داخليًا
- قناعة
- بركة
- صفاء نفس
- معنى للحياة

وقد يملكها فقير محروم من زخارف الدنيا، ويُحرّمها غني يملك كل شيء.

## رابعًا: طمأنينة القلب

من أعظم ثمرات الثبات سكينه القلب.

قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد: 28

فالذي يعيش مع الله:

- تقل فوضاه الداخلية
- يهدأ خوفه
- يعرف إلى أين يسير
- لا تكسره تقلبات الدنيا بسهولة

وليست الطمأنينة غياب المشكلات، بل وجود مركز ثابت وسط العواصف.

## خامسًا: نور الوجه

ذكر أهل العلم أن للطاعة نورًا يظهر على صاحبه، في وجهه وكلامه وهيئته وأثره.

قال تعالى: ﴿سَيَمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ﴾ الفتح: 29





## اثبت أحد

وليس المقصود مجرد علامة حسية، بل أثر الطاعة والسكينة والوقار.  
وكما أن المعصية تترك ظلمة، فإن الطاعة تترك نورًا، ولو لم يُفسَّر بلغة مادية.

### سادسًا: قبول الناس

من ثمرات الثبات أن الله يضع لعبده القبول في الأرض.

قال النبي ﷺ:

"إذا أحب الله العبد نادى جبريل: إن الله يحب فلانًا فأحبه... ثم يوضع له القبول في الأرض" رواه البخاري (3209) ومسلم. (2637)

والقبول ليس شهرة، بل أن يُرزق الإنسان:

- احترامًا صادقًا
- أثرًا نافعًا
- حبًا بلا تصنع
- ثقة في القلوب
- وهذا من أعظم الأرزاق.

### خلاصة الفصل

جزاء الثابتين يبدأ قبل الآخرة، ومن ثماره:

- محبة الله
- معية الله
- الحياة الطيبة
- طمأنينة القلب





اثبت أحد.....

- نور الوجه
- قبول الناس

فالثبات ليس حرماناً، بل طريق الكرامة الحقيقية.

## الفصل العشرون: حسن الخاتمة

من أعظم ما يرجوه المؤمن بعد حياة المجاهدة: أن يلقي الله على خير حال. ولهذا كان السلف يخافون من الخاتمة أكثر من خوفهم من بدايات الطريق، لأن العبرة بكمال النهاية لا ببريق البداية.

قال النبي ﷺ:

«إنما الأعمال بالخواتيم»

رواه البخاري. (6607)

## أولاً: لماذا يخاف الصالحون؟

قد يتعجب بعض الناس: لماذا يخاف أهل الطاعة وهم أهل خير؟ والجواب: لأنهم أعرف بالله، وأعلم بتقلب القلوب، وأصدق في محاسبة النفس.

قال تعالى:

﴿وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ﴾ (المؤمنون: 60)

قالت عائشة رضي الله عنها: أهم الذين يسرقون ويزنون؟

قال ﷺ: "لا يا بنت الصديق، ولكنهم الذين يصومون ويصلون ويتصدقون

ويخافون ألا يُقبل منهم" رواه الترمذي (3175) وحسنه.

فالصالح يخاف:

- من الرياء الخفي





## اثبت أحد

- من سلب التوفيق
  - من سوء الخاتمة
  - من رد العمل
- وهذا الخوف يحفظه، لا يحطمه.

### ثانيًا: علامات حسن النهاية

لا يملك أحد أن يجزم لنفسه أو لغيره بالخاتمة، لكن وردت علامات يُرجى معها الخير.  
منها:

#### 1. الثبات على الطاعة حتى آخر العمر

قال تعالى:

﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (الحجر: 99)

#### 2. التوفيق للتوبة قبل الموت

أن يختم للعبد برجوع صادق وإنابة.

#### 3. النطق بالشهادة أو الموت على عمل صالح

قال النبي ﷺ:

«من كان آخر كلامه لا إله إلا الله دخل الجنة»  
رواه أبو داود (3116) وحسنه جمع من أهل العلم.

#### 4. حب الخير وكرهية المعصية عند النهاية

فالقلب يُبعث على ما مات عليه من توجهه الأخير.

### ثالثًا: الثبات حتى آخر لحظة

أصعب مراحل الطريق أحيانًا آخره، لأن الشيطان لا ييأس من الإنسان ما دام حيًا.





## اثبت أحد

ولهذا كان من دعاء النبي ﷺ: "يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك"  
رواه الترمذي (2140) وصححه أهل العلم.

والثبات حتى آخر لحظة لا يُنال بالأُماني، بل بحياة طويلة من:

• صدق السريرة

• دوام الطاعة

• كثرة التوبة

• صحبة الصالحين

• سؤال الله الثبات

ومن عاش على شيء غالبًا مات عليه، ومن مات على شيء غالبًا بُعث عليه.

## خلاصة الفصل

حسن الخاتمة أمنية الكبار، وخوف الصالحين، وثمره المجاهدة الطويلة.

ولهذا:

• خافوا لأنهم عرفوا الطريق

• ورجوا لأنهم عرفوا الرحمة

• وسألوا الثبات لأن القلوب تتقلب

فاجعل أعظم دعائك:

اللهم اختم لنا بخير، وثبتنا حتى نلقاك.

الخاتمة: وصايا للمرابطين على ثغور القلوب • لا تحتقر ذنبًا • لا تيأس من توبة • لا

تغتر بطاعة • اجعل لك سرًا مع الله • إذا اهتز الناس... اثبت أحد

الخاتمة: وصايا للمرابطين على ثغور القلوب





## اثبت أحد

انتهت صفحات هذا الكتاب، لكن المعركة التي يتحدث عنها لا تنتهي ما دام في الصدر قلب ينبض، وما دام الإنسان يسير في هذه الدنيا بين داعي الرحمن وداعي الشيطان، بين نور الطاعة وظلمات الغفلة، بين الثبات والانتكاس.

فكل إنسان يقف على ثغر من ثغور قلبه:

ثغر البصر، وثغر الفكر، وثغر الشهوة، وثغر العادة، وثغر اليأس، وثغر الغرور.

ومن ترك ثغره مفتوحًا دخل عليه العدو من حيث لا يشعر، ومن رابط عليه أعانه الله وثبته.

ولهذا كانت هذه الوصايا ختامًا للطريق، وتذكرة لمن أراد النجاة.

## أولًا: لا تحتقر ذنبًا

كثير من السقوط الكبير بدأ بصغيرة استهين بها.

قال النبي ﷺ:

"إياكم ومحقرات الذنوب، فإنهن يجتمعن على الرجل حتى يهلكنه"

رواه أحمد، وصححه جمع من أهل العلم.

فالذنب الصغير إذا تكرر:

• أظلم القلب

• وكسر الحاجز النفسي

• وفتح باب الأكبر منه

فلا تقل:

• مجرد نظرة

• مجرد رسالة

• مجرد مرة





## اثبت أحد

• مجرد وقت عابر

فإن الشرر الصغير قد يحرق بستاناً كاملاً.

### ثانياً: لا تياس من توبة

مهما تكرر الخطأ، ومهما طال البعد، فإن باب الله أعظم من ذنبك.

قال تعالى:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾ الزمر: 53

فلا تجعل الشيطان يقنعك أن كثرة السقوط تعني نهاية الطريق.

قد يكون بينك وبين الفرج:

• دمعة صادقة

• سجدة منكسرة

• توبة هذه الليلة

• قرار حاسم لا تراه الآن كبيراً

فلا تياس، فما دام القلب حيّاً، فباب الرجوع مفتوح.

### ثالثاً: لا تغتر بطاعة

كما أن الذنب خطر، فإن الغرور بالطاعة خطر آخر.

قال تعالى: ﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ النجم: 32

فالإنسان قد يصلي ويصوم ويعمل الخير، ثم يهلكه:

• العجب

• احتقار الناس





## اثبت أحد

- الأمن من مكر الله
  - الاتكال على الماضي
- وكان السلف يخافون من قبول العمل أكثر من خوفهم من أداء العمل.  
فالطاعة نعمة تحتاج شكرًا، لا منصة تحتاج تفاخرًا.

## رابعًا: اجعل لك سرًا مع الله

إذا أردت الثبات، فاجعل في حياتك بابًا لا يطلع عليه أحد إلا الله.

- ركعتان في الليل
- صدقة لا يعلمها أحد
- استغفار في الخلوة
- دمة صادقة
- ترك معصية لا يراك فيها أحد

هذا السر هو زاد الطريق، وحبل النجاة عند الفتن.

قال بعض السلف: "من أصلح سيرته أصلح الله علانيته".  
فالناس قد يحملونك يومًا ويتركونك يومًا، أما ما كان لله فيبقى.

## خامسًا: إذا اهتز الناس... اثبت أحد

في أزمنة الفتن، يضطرب كثيرون:

- من شهوة
- أو شبهة
- أو ضغط





## اثبت أحد.....

• أو موضة فكرية

• أو تيار اجتماعي جارف

وهنا تظهر قيمة الثبات.

وقد قال النبي ﷺ لجبل أحد:

«اثبت أحد، فإنما عليك نبى وصديق وشهيدان»

رواه البخاري (3675) ومسلم (2417).

فصار أحد رمزًا للرسوخ حين يهتز غيره.

فإذا رأيت تقلب الناس، وسقوط بعض من كنت تظنهم ثابتين، فلا تربط الحق بالأشخاص، ولا الطريق بالعابرين.

اثبت على:

• الصلاة

• القرآن

• العفة

• الصدق

• مراقبة الله

• التوبة الدائمة

كن كأحد... لا تحرك كل ربح.

## الكلمة الأخيرة

ليس المطلوب أن تكون بلا ضعف، بل أن تكون سريع الرجوع.

وليس المطلوب ألا تسقط أبدًا، بل ألا تبقى ساقطًا.

وليس المطلوب أن تُبهر الناس، بل أن تنجو عند الله.





## اثبت أحد.....

فإذا اضطرب قلبك يومًا، فارجع إلى الأصل:

- أصلح السر
  - جدّد التوبة
  - الزم العادات الصالحة
  - واطلب الثبات من الله
- ثم سر مطمئنًا...

إذا اهتز الناس... اثبت أحد.

.....

## الملاحق

ليكون هذا الكتاب أكثر نفعًا وأقرب إلى التطبيق العملي، فإن الملاحق التالية تُعد امتدادًا مهمًا للمحتوى؛ لأنها تنقل القارئ من مرحلة الفهم إلى مرحلة التشخيص والعمل والبناء.

## الملحق الأول: 40 سببًا للثبات

هذا الملحق يجمع أهم الأسباب العملية والإيمانية التي تعين العبد على الثبات، ليعود إليها القارئ كلما ضعفت همته.

### الأسباب القلبية والإيمانية

1. إخلاص النية لله
2. كثرة الدعاء بالثبات
3. تعظيم الله في القلب
4. مراقبة الله في الخلوة





## اثبت أحد

5. حسن الظن بالله
6. الخوف من سوء الخاتمة
7. محاسبة النفس
8. كثرة التوبة
9. صدق الالتجاء إلى الله
10. استحضر الآخرة

## الأسباب التعبدية

11. المحافظة على الصلاة
12. صلاة الجماعة
13. ورد يومي من القرآن
14. أذكار الصباح والمساء
15. قيام الليل ولو قليلاً
16. الاستغفار الدائم
17. الصيام النافلة
18. صدقة السر
19. كثرة السجود
20. الدعاء في الأسحار

## الأسباب السلوكية

21. تنظيم الوقت
22. النوم المبكر
23. تقليل الفراغ





## اثبت أحد.....

24. الانشغال بالنافع
25. ترك التسويق
26. بناء عادات صغيرة ثابتة
27. رياضة منتظمة
28. الانضباط الشخصي
29. تقليل الملهيات
30. متابعة التقدم

## الأسباب الاجتماعية والبيئية

31. صحبة صالحة
32. حضور مجالس العلم
33. البعد عن رفقة السوء
34. اختيار البيئة النظيفة
35. وجود قدوة صالحة
36. طلب النصيحة من أهل الخير
37. خدمة الناس والعمل النافع
38. تقليل العزلة المفسدة
39. ضبط الهاتف والمحتوى
40. تجديد الإيمان دورياً





اثبت أحد

## الملحق الثاني: 40 سببًا للانتكاسة

هذا الملحق يساعد القارئ على اكتشاف أبواب الخطر مبكرًا قبل أن تتحول إلى سقوط.

### أسباب قلبية

1. ضعف الإخلاص
2. الغفلة عن الله
3. قسوة القلب
4. الأمن من مكر الله
5. اليأس من الرحمة
6. الغرور بالطاعة
7. احتقار الذنوب
8. ضعف الخوف من الله
9. التعلق بالناس
10. نسيان الموت

### أسباب سلوكية

11. التساهل بالنظرات
12. تكرار الذنب الصغير
13. الفراغ الطويل
14. السهر المفسد
15. الفوضى اليومية
16. ترك الرياضة والعناية بالجسد





## اثبت أحد

17. ضعف الانضباط
18. كثرة التأجيل
19. العزلة الطويلة
20. الانشغال بالتوافه

## أسباب تعبدية

21. ترك الصلاة أو تأخيرها
22. هجر القرآن
23. ترك الذكر
24. انقطاع الدعاء
25. ترك التوبة
26. الانقطاع بعد المواسم
27. الاعتماد على الحماس فقط
28. الرياء في العمل
29. ضعف الخشوع
30. احتقار النوافل

## أسباب بيئية واجتماعية

31. رفقة السوء
32. المحتوى الفاسد
33. الاستخدام السيئ للهاتف
34. العلاقات المحرمة
35. البيئة المستهزئة بالدين





## اثبت أحد

36. التقليد الأعمى
37. كثرة المقارنات
38. غياب القدوة
39. غياب المحاسبة
40. الاستسلام بعد أول سقوط

### الملحق الثالث: برنامج 30 يومًا لاستعادة الاستقامة

هذا البرنامج مبني على التدرج، لا على الضغط المفاجئ.

#### الأيام 1-7: الإقلاع والتنظيف

- توبة صادقة
- حذف مصادر الفتنة
- تنظيم النوم
- صلاة الفروض في وقتها
- أذكار الصباح والمساء
- قراءة صفحتين قرآن يوميًا

#### الأيام 8-14: بناء الأساس

- زيادة القرآن إلى 4 صفحات
- صلاة جماعة قدر المستطاع
- 15 دقيقة رياضة يومية
- ساعة تعلم نافع
- تقليل استخدام الهاتف





اثبت أحد.....

### الأيام 15-21: تقوية الروح

- ركعتا قيام ليل
- استغفار 100 مرة يوميًا
- صدقة ولو يسيرة
- حضور درس أو سماع مادة نافعة
- مراجعة أسباب السقوط السابقة

### الأيام 22-30: تثبيت النمط الجديد

- ورد قرآن ثابت
- خطة أسبوعية واضحة
- صحبة صالحة أو شريك متابعة
- يوم بلا هاتف إلا للضرورة (مرة أسبوعيًا)
- كتابة رؤية شخصية لما بعد الثلاثين يومًا

## الملحق الرابع: اختبار — هل أنت على خطر انتكاسة؟

أجب بنعم أو لا:

1. هل ضعفت صلاتك مؤخرًا؟
2. هل زاد تعلقك بالهاتف؟
3. هل قل ورد القرآن؟
4. هل تعيش فراغًا كبيرًا؟
5. هل تخفي ذنبًا متكررًا؟
6. هل قلت توبتك؟





## اثبت أحد

7. هل انزلت عن الصالحين؟
8. هل فقدت الحماس للطاعة تمامًا؟
9. هل تؤجل التغيير باستمرار؟
10. هل أصبحت المعصية عادية في نظرك؟

## النتائج

- 0-2 نعم: وضع مطمئن مع حاجة للمتابعة .
- 3-5 نعم: هناك إشارات خطر مبكر .
- 6-8 نعم: تحتاج خطة إنقاذ عاجلة .
- 9-10 نعم: أنت في منطقة انتكاسة عالية الخطر وتحتاج تغييرًا فوريًا وجادًا .

## كلمة أخيرة

الثبات لا يُحفظ بالمشاعر فقط، بل بالمراجعة المستمرة، والتشخيص الصادق، والعمل المتدرج.

فهذه الملاحق ليست إضافات هامشية، بل أدوات نجاة عملية.





## عن المؤلف وكتبه

### ◆ التعريف بالمؤلف:

الدكتور سعد جبر، أكاديمي مصري واستشاري التدريب الإعلامي، ومن علماء الأزهر الشريف، عمل عميداً لكلية الإعلام بجامعة باشن العالمية، ويشغل حالياً منصب وكيل الكلية.

قام بتدريس مواد الإذاعة في أكاديمية الأمير أحمد بن سلمان للإعلام التطبيقي بالمملكة العربية السعودية، وأسهم في تدريب عدد كبير من الإعلاميين العرب في مجالات الصحافة والعلاقات العامة والإذاعة والتلفزيون والفضائيات، كما قام بالتدريس لطلاب الجامعات والمدارس بعدة دول، كما قام بالتدريب على الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في التعليم والتدريب.

كما يشرف على منصات تعليمية، ويعمل استشاري في عدة مراكز إعلامية، ومستشار لعدد من المؤسسات غير الربحية، له رصيد علمي وإبداعي يقرب من 100 كتاب في مجالات متنوعة تشمل الإعلام، الفكر، التربية، والأسر المنتجة والمشاريع الصغيرة والمتوسطة والتفسير والعلوم الإسلامية والابتكار، يؤمن بأن الأسرة هي أساس المجتمع المترابط ومحضن الفرد المتوازن، وأن بناء المجتمع يبدأ ببناء الإنسان أولاً، كما يركز على رعاية الموهوبين، وبناء الحاضنات الإعلامية للمؤسسات وأكبر أهدافه مساعدة الجميع على النجاح.

### مؤلفات الدكتور سعد جبر :

م	اسم الكتاب	م	اسم الكتاب
1.	أحاديث الحب النبوية	2.	انستجرام الإمام
3.	الأربعين الخيرية	4.	حفلة تفكيرية
5.	خواطر مسجدية "السيرة"	6.	30 يوم حاسمة
7.	خواطر مسجدية "التفسير"	8.	جيل زد
9.	مختصر أحاديث الأدب النبوي	10.	مصحفي ورحلة العودة إليه
11.	شرح الأربعين العلمية	12.	زواج بنات النبي ﷺ
13.	هل يحل القرآن مشكلتي؟	14.	البوصلة
15.	من أجل أن تزهو الروح	16.	سبع عجاف
17.	السبعة الكبار	18.	بوصلة القلوب
19.	الأربعين النبوية	20.	رحلة المتوكلين
21.	30 خاطرة للتراويح	22.	الإطار القيمي للأسرة
23.	خمسون رسالة للإمام	24.	ملخص خمس كتب
25.	لطائف وفرادق قرآنية	26.	الجامعة وصناعة الوعي المجتمعي
27.	الإعلام المفقود في التعليم	28.	كود التأثير
29.	الذكاء الروحي	30.	رسائل متبادلة مع جيل زد
31.	الذكاء الاصطناعي وأطفالنا	32.	سفر التكوين السياسي
33.	الصبر الإداري	34.	دبلوم التدريب السياسي
35.	الأسر المنتجة تمكين وإبداع	36.	وعن الرضا قالوا



اسم الكتاب	م	اسم الكتاب	م
الكرب والدعاء	.38	حرب المخدرات	.37
مسرحية دمي	.40	المدرّب الجديد وإذابة الجليد	.39
أعشاب الجهاز الهضمي	.42	تسويق المشاريع غير الربحية	.41
لماذا ننشغل بالسياسة ؟	.44	وداعا للبطالة	.43
الذكاء التسويقي	.46	دليلك إلى الدخل القليل الدائم	.45
أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة	.48	مصانع الإنسان	.47
النقد أولاً	.50	25صفحة ستغير حياتك	.49
الدعاة وفضائح إيسيتين	.52	ديون "قوافل" شعر	.51
ببساطة كيف تصنع الثروات ؟	.54	أسرار الكتابة الدرامية	.53
في بيتنا سؤال ؟	.56	هل تريد أن تؤلف كتاباً ؟	.55
حكاية القائد البطيء	.58	كيف تمطر سحابة فكرك ؟	.57
القيادة التحويلية	.60	التمكين والشراكة	.59
حظيرة الخزائير الغربية	.62	مش قد الشيلة ؟	.61
أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة	.64	حكايات مؤثرة	.63
هل تعريف كيف تصلي عليه ؟	.66	حبات من سنبله الفجر	.65
إعداد التقارير الإدارية باحترافية	.68	الرد على الشيخ الددو	.67
شحاذا الإشارة -	.70	خطب الحيوان الغريب	.69
حين يسجد الكون ..	.72	برونوكول المبادرات المجتمعية	.71
سر السعادة الإحسان إلى الخلق	.74	توني بلير -المنذوب السامي الجديد	.73
تحديات خاصة لشباب الإسلام	.76	الخرس الأسري	.75
فن الفشل الجميل	.78	الجزائر وحزام السافانا	.77
كسر الجليد طبعة تميز - طبعة مزيدة ومنقحة	.80	دليلك لاستثمار عقاري ناجح	.79
كيف تكون نجما على اليوتيوب	.82	أزمة ثقة	.81
عوامل نجاح وفشل مشاريع التعليم الإلكتروني	.84	الرجل النعجة	.83
دبلوم القيادة الميدانية بالمنظمات غير الربحية	.86	ست ستات من غير رجل	.85
مشكلات وحلول من حياة الرسول ﷺ	.88	فنون الهدنة النفسية	.87
خمسین خطبة جمعة منتقاة	.90	الهجرة فقه جديد	.89
عبد المال	.92	المقام الإنساني بين أربعة عوالم	.91
الأسباب الحقيقية للفقر والغنى	.94	أكذوبة القاعدة	.93
الجور والفجور	.96	الاغتنام والاستغنام	.95
معجزات العصر في أفغانستان	.98	الحملات الإعلامية الاحترافية	.97
كارثة أبناء المهاجرين	.100	علو ودنو الهمة	.99
تشابهن قلوبهم	.102	ملخصات 23 كتاب لرجال الأعمال	.101
<b>اثبت أحد</b>	.104	مستويات الحب	.103

للتواصل وطلب أي كتاب من د. سعد جبر - الجزائر : 00213673956106 - saadjabr@gmail.com

