

حَمْلَةٌ حَاسِبُونَ نَفْسَكُمْ

من وصيّة النبي صلى الله عليه وآلـه لـأبي 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 اكتسب المال

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

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور	العنوان
١	مخالفة القانون
٢	النظافة
٣	تنقييف الأسرة
٤	إسداء النصيحة
٥	النهي عن المنكر
٦	فضح الناس
٧	النمية
٨	الحسد
٩	الحلف
١٠	الرياء
١١	التكبر
١٢	أذى الجار
١٣	طاولي / دوملة
١٤	ضرب الآخرين
١٥	إهانة المؤمن
١٦	الإسراف
١٧	الغيبة
١٨	الغش
١٩	استثمار الوقت
٢٠	القصیر مع الزوج
٢١	التقصير مع الزوجة
٢٢	إطاعة الزوج
٢٣	إفراح الزوجة
٢٤	الالتزام بالحجاب
٢٥	المذاх مع الرجل
٢٦	المذاخ مع المرأة
٢٧	التبذير بالطعام
٢٨	التعاون
٢٩	مراقبة الباري
٣٠	يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَاسِبُونَ نَفْسَهُمْ كَمْ

عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله

وسائل الشيعة / ١٥

॥ لن تكون مؤمناً

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



عن أمير المؤمنين عليه السلام

من حاسب نفسه ربح ، ومن غفل عنها خسر ، ومن
خاف أمن ، ومن اعتبر أبصر ، ومن أبصر فهم ، ومن فهم
علم .
وسائل الشيعة / ١٥

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أيام الشهور	
																					مخالفة القانون
																					النظافة
																					تنقييف الأسرة
																					إسداء النصيحة
																					نهي عن المنكر
																					فضح الناس
																					النمية
																					الحسد
																					الحلف
																					الرياء
																					التكبر
																					أذى الجار
																					طاولي / دومنة
																					ضرب الآخرين
																					إهانة المؤمن
																					الإسراف
																					الغيبة
																					الغش
																					استثمار الوقت
																					التقصير مع الزوج
																					القصیر مع الزوجة
																					اطاعة الزوج
																					إفراح الزوجة
																					الالتزام بالحجاب
																					المزاح مع الرجل
																					المزاح مع المرأة
																					التبذير بالطعام
																					التعاون
																					مراقبة الباري
																					الاستغفار

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتْرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبٌ أَنْفُسَكُمْ

عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله

॥ أَحَبُّ شَيْءٍ لِلَّهِ

مثُلُ الْمُؤْمِنِ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى كَمِثْلِ مَلِكٍ مُقْرَبٍ، وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ
عِنْدَ اللَّهِ لَأَعْظَمُ مِنْ ذَلِكَ، وَلَا يُنْسَى أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ
مُؤْمِنٍ تَائِبٍ وَمُؤْمِنٍ تَائِبٍ.

॥ لَا ذَنْبَ لَهُ

التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ.

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
التراحم
النظرة المديدة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور
مخالفة القانون
النظافة
تنقييف الأسرة
إسداء النصيحة
النهي عن المنكر
فضح الناس
النمية
الحسد
الحلف
الرياء
التكبر
أذى الجار
طاولي / دوملة
ضرب الآخرين
إهانة المؤمن
الإسراف
الغيبة
الغش
استثمار الوقت
القصیر مع الزوج
التقصير مع الزوجة
إطاعة الزوج
إفراح الزوجة
الالتزام بالحجاب
المذاх مع الرجل
المذاخ مع المرأة
التبذير بالطعام
التعاون
مراقبة الباري
الاستغفار

يَوْمٌ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدَمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبٌ أَنْفُسَكُمْ

عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله

٤٠ قبـل ٤

بادر بأربع قبل أربع :

شبابك قبل هرمك

وصحتك قبل سقمك

وغلناك قبل فدرك

وحياتك قبل موتك

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَا رَبِّنَا مُحَمَّدُ أَنْتَ أَكْبَرُ يَارَبِّ الْعَالَمِينَ إِنَّا إِلَيْكَ نَصْلِي يَارَبِّ الْعَالَمِينَ إِنَّا إِلَيْكَ نَسْأَلُ يَارَبِّ الْعَالَمِينَ إِنَّا إِلَيْكَ نَسْأَلُ

أيام الشهر
مخالفة القانون
النظافة
تنقييف الأسرة
إسداء النصيحة
النهي عن المنكر
فضح الناس
النمية
الحسد
الحلف
الرياء
التكبر
أذى الجار
طاولي / دومنة
ضرب الآخرين
إهانة المؤمن
الإسراف
الغيبة
الغش
استثمار الوقت
القصیر مع الزوج
التقصیر مع الزوجة
اطاعة الزوج
إفراح الزوجة
الالتزام بالحجاب
المذاх مع الرجل
المذاخ مع المرأة
التبذير بالطعام
التعاون
مراقبة الباري
الاستغفار

يَوْمٌ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَاسِبُوا نَفْسَهُمْ كَثِيرٌ

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 إنك 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

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل



يرأ ، أشهد لك يوم القيمة ، فإنك لن تراني بعدها أبداً

أيام الشهور
مخالفة القانون
النظافة
تنقيف الأسرة
إسداء النصيحة
النهي عن المنكر
فضح الناس
النمية
الحسد
الحلف
الرياء
التكبر
أذى الجار
طاولي / دوملة
ضرب الآخرين
إهانة المؤمن
الإسراف
الغيبة
الغش
استثمار الوقت
القصیر مع الزوج
التقصير مع الزوجة
اطاعة الزوج
إفراح الزوجة
الالتزام بالحجاب
المذاх مع الرجل
المذاخ مع المرأة
التبذير بالطعام
التعاون
مراقبة الباري
الاستغفار

يوم عند فعلها ، وأتركه فارغاً عند عدم فعلها

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَاسِبُوا أَنفُسَهُمْ كَمْ

عن الإمام الصادق عليه السلام

॥ أطلب تعطى

إذا أراد أحدكم أن لا يسأل الله شيئاً إلا أعطاه ، فلي Yas 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 : ﴿فِي يَوْمٍ كَانَ مَقْدَارُهُ خَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ مَا تَعْدُونَ﴾ .

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَا رَبَّنَا ، أَشْهُدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور
مخالفة القانون
النظافة
تنقييف الأسرة
إسداء النصيحة
النهي عن المنكر
فضح الناس
النمية
الحسد
الحلف
الرياء
التكبر
أذى الجار
طاولي / دوملة
ضرب الآخرين
إهانة المؤمن
الإسراف
الغيبة
الغش
استثمار الوقت
القصیر مع الزوج
التقصير مع الزوجة
اطاعة الزوج
إفراح الزوجة
الالتزام بالحجاب
المذاх مع الرجل
المذاخ مع المرأة
التبذير بالطعام
التعاون
مراقبة الباري
الاستغفار

يَوْمٌ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبُ الْفَيْسَكَرِ



عن أمير المؤمنين عليه السلام



॥ الممحة

العجب ممن يقنط ومعه الممحة .

قيل : وما الممحة ؟ قال : الاستغفار .

وسائل الشيعة / 15



عن الإمام الباقر عليه السلام



॥ إحذر من الانزلاق

ما أحسن الحسنات بعد السيئات ،

وما أقبح السيئات بعد الحسنات .

وسائل الشيعة / 15

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور	العنوان
١	مخالفة القانون
٢	النظافة
٣	تنقييف الأسرة
٤	إسداء النصيحة
٥	النهي عن المنكر
٦	فضح الناس
٧	النمية
٨	الحسد
٩	الحلف
١٠	الرياء
١١	التكبر
١٢	أذى الجار
١٣	طاولي / دوملة
١٤	ضرب الآخرين
١٥	إهانة المؤمن
١٦	الإسراف
١٧	الغيبة
١٨	الغش
١٩	استثمار الوقت
٢٠	القصیر مع الزوج
٢١	التقصير مع الزوجة
٢٢	اطاعة الزوج
٢٣	إفراح الزوجة
٢٤	الالتزام بالحجاب
٢٥	المذاх مع الرجل
٢٦	المذاخ مع المرأة
٢٧	التبذير بالطعام
٢٨	التعاون
٢٩	مراقبة الباري
٣٠	يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبٌ أَنْفُسَكُمْ



عن أمير المؤمنين عليه السلام



|| تعطروا

تعطروا بالاستغفار

لا تفضحنكم روايح الذنب .

وسائل الشيعة / 15



عن الإمام الباقر عليه السلام



|| لاذب له

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

وسائل الشيعة / 15

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

٢٤	الاستغفار
٢٣	مراقبة الباري
٢٢	التعاون
٢١	التبذير بالطعام
٢٠	المزاح مع المرأة
١٩	الالتزام بالحجاب
١٨	إفراح الزوجة
١٧	اطاعة الزوج
١٦	التقصير مع الزوجة
١٥	القصير مع الزوج
١٤	استثمار الوقت
١٣	الغش
١٢	الإسراف
١١	إهانة المؤمن
١٠	ضرب الآخرين
٩	طاوي / دوملة
٨	أذى الجار
٧	التكبر
٦	الرياء
٥	الحلف
٤	الحسد
٣	النمية
٢	فضح الناس
١	النهي عن المنكر
	إسداء النصيحة
	تنقييف الأسرة
	النظافة
	مخالفة القانون
	أيام الشهر

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتَرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبٌ 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 الباقي عليه السلام

॥ يفرح بتوبيتك

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

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور	٢٤
مخالفة القانون	٢٣
النظافة	٢٢
تنقييف الأسرة	٢١
إسداء النصيحة	٢٠
النهي عن المنكر	١٩
فضح الناس	١٨
النمية	١٧
الحسد	١٦
الحلف	١٥
الرياء	١٤
التكبر	١٣
أذى الجار	١٢
طاولي / دوملة	١١
ضرب الآخرين	١٠
إهانة المؤمن	٩
الإسراف	٨
الغيبة	٧
الغش	٦
استثمار الوقت	٥
التقصير مع الزوج	٤
التقصير مع الزوجة	٣
إطاعة الزوج	٢
إفراح الزوجة	١
الالتزام بالحجاب	
المزاح مع الرجل	
المزاح مع المرأة	
التبذير بالطعام	
التعاون	
مراقبة الباري	
الاستغفار	

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتْرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبٌ أَنْفُسَكُمْ



عن الإمام الصادق عليه السلام



٧ ساعات

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

وسائل الشيعة / ١٥

٢٠ سنة

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

وسائل الشيعة / ١٥

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلوة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور	٢٤
مخالفة القانون	٢٣
النظافة	٢٢
تنقييف الأسرة	٢١
إسداء النصيحة	٢٠
النهي عن المنكر	١٩
فضح الناس	١٨
النمية	١٧
الحسد	١٦
الحلف	١٥
الرياء	١٤
التكبر	١٣
أذى الجار	١٢
طاولي / دوملة	١١
ضرب الآخرين	١٠
إهانة المؤمن	٩
الإسراف	٨
الغيبة	٧
الغش	٦
استثمار الوقت	٥
التقصير مع الزوج	٤
التقصير مع الزوجة	٣
إطاعة الزوج	٢
إفراح الزوجة	١
الالتزام بالحجاب	
المزاح مع الرجل	
المزاح مع المرأة	
التبذير بالطعام	
التعاون	
مراقبة الباري	
الاستغفار	

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتْرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبُ الْفَيْسَكَرْ



عن الإمام الصادق عليه السلام



॥ الباطن كالظاهر

التبعة النصوح

أن يكون باطن الرجل كظاهره وأفضل

وسائل الشيعة / ١٥

॥ يستحب من ذكره

أوحي الله إلى داود النبي عليه السلام : يا داود إن عبدي المؤمن إذا أذنب ذنبًا ثم رجع وتاب من ذلك الذنب واستحب ما في عنده ذكره غفرت له وأنسيته الحفظة وأبدلته الحسنة ولا أبالي وأنا أرحم الراحمين .

وسائل الشيعة / ١٥

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
التراحم
النظرة المديدة
استئماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور	٢٤
مخالفة القانون	٢٣
النظافة	٢٢
تنقييف الأسرة	٢١
إسداء النصيحة	٢٠
النهي عن المنكر	١٩
فضح الناس	١٨
النمية	١٧
الحسد	١٦
الحلف	١٥
الرياء	١٤
التكبر	١٣
أذى الجار	١٢
طاولي / دوملة	١١
ضرب الآخرين	١٠
إهانة المؤمن	٩
الإسراف	٨
الغيبة	٧
الغش	٦
استثمار الوقت	٥
التقصير مع الزوج	٤
التقصير مع الزوجة	٣
إطاعة الزوج	٢
إفراح الزوجة	١
الالتزام بالحجاب	
المزاح مع الرجل	
المزاح مع المرأة	
التبذير بالطعام	
التعاون	
مراقبة الباري	
الاستغفار	

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتْرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد

حَمْلَةٌ حَسِيبٌ أَنْفُسَكُمْ



عن الإمام الصادق عليه السلام



॥ كيـف يـسـتر عـلـيـنـا ؟

إذا تاب العبد توبـة نصـوـحاً أـحـبـه اللـه فـسـتـر عـلـيـه
في الدـنـيـا وـالـآخـرـة ، قـيـل : وـكـيـف يـسـتر عـلـيـه ؟
قال (ع) : يـنـسـي مـلـكـيـه مـا كـتـبـا عـلـيـه مـن
الـذـنـوـب ، وـيـوـحـي إـلـى جـوـارـحـه أـكـتـمـي عـلـيـه
ذـنـوـبـه ، وـيـوـحـي إـلـى بـقـاعـالـأـرـضـ أـكـتـمـي مـا كـانـ
يـعـمـلـ عـلـيـكـ منـ الذـنـوـبـ فـيـلـقـيـ اللـهـ حـينـ يـلـقـاهـ
وـلـيـسـ شـئـ يـشـهـدـ عـلـيـهـ بـشـئـ مـنـ الذـنـوـبـ .

يَا ابْنَ آدَمْ أَنَا يَوْمُ جَدِيدٍ ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ ، فَأَفْعُلُ فِي خَ



أيام الشفاعة
صفحة قرآن
دعاء الصباح
دعاء اليوم
زيارة اليوم
خلوة مناجاة
تسبيحة الزهراء
النوافل
صلاة الليل
فاتحة للأذمات
مطالعة كتاب
الدعاء للموعود
الصلة في وقتها
رد السلام
توقير الكبير
مداراة الصغير
بر الوالدين
حسن الخلق
الصبر
الغفو
الترجم
النظرة المريبة
استماع الغناء
الرقض
الكلام البذيء
الغاظ إياحية
الغاظ الكفر
الريشة
الربا
السرقة
الكذب

ظلل المربع المقابل للطاعة أو المعصية في كل

يَرَا ، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

أيام الشهور	٢٤
مخالفة القانون	٢٣
النظافة	٢٢
تنقييف الأسرة	٢١
إسداء النصيحة	٢٠
النهي عن المنكر	١٩
فضح الناس	١٨
النمية	١٧
الحسد	١٦
الحلف	١٥
الرياء	١٤
التكبر	١٣
أذى الجار	١٢
طاولي / دوملة	١١
ضرب الآخرين	١٠
إهانة المؤمن	٩
الإسراف	٨
الغيبة	٧
الغش	٦
استثمار الوقت	٥
التقصير مع الزوج	٤
التقصير مع الزوجة	٣
إطاعة الزوج	٢
إفراح الزوجة	١
الالتزام بالحجاب	
المزاح مع الرجل	
المزاح مع المرأة	
التبذير بالطعام	
التعاون	
مراقبة الباري	
الاستغفار	

يَوْمَ عِنْدَ فَعْلَاهَا ، وَأَتْرَكَهُ فَارْغًا عِنْدَ عَدْمِ فَعْلَاهَا

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

إستبيان

السنة: الشهر:

العشرة الأولى العشرة الثانية العشرة الثالثة

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

%

مستوى الطاعات

مستوى المعاصي

الالتزام بالصلاوة في وقتها

الالتزام بالنظام الغذائي

الالتزام بممارسة الرياضة

نسبة تناقص العصبية

نسبة تناقص الغيبة

نسبة تناقص النظر للحرام

نسبة تناقص الألفاظ القبيحة

مراجعة نظافة الشوارع

عدد أجزاء القرآن المقرؤة

عدد الكتب المقرؤة

عدد مرات زيارة المراقد