

# تعال! وتب الآن من المعاصي

الكاتب : طه العيسوي

الكتاب مجاني

|| || || || || || || ||  
كيف تتمسك بالصلاة  
كيف تتوب ولماذا  
كيف تترك الزنا  
كيف تترك العاده السريه  
كيف تترك التدخين  
كيف تترك المخدرات  
كيف تترك الخمر  
كيف تترك أى معصيه



## معلومات عن الكاتب

الكاتب : طه العيسوي

محل الإقامة : مصر

الديانة : مسلم

الإيميل الخاص : [taha\\_elesawy@yahoo.com](mailto:taha_elesawy@yahoo.com)

الصفحة الرسمية على موقع التواصل الإجتماعي :

<http://www.facebook.com/ketab.elshbab>

غير منتمي إلى أي حزب سياسي أو إسلامي أو جماعه أو حركه ، ولن أنتمي .

## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لقد كتبت هذا الكتاب ليكون تحفيزاً لأي شخص ان يبدأ بتغيير حياته للأصلح بإذن الله فهو سوف يقودك بإذن الله للأفضل ولحياة أفضل ، وأود أن أقول لك شئ بسيط إن اهتممت حقاً بما هو موجود بهذا الكتاب سوف تتغير حياتك بما يرضي الله وسوف تشعر أنك أصبحت انسان اخر .

فلا تستلم اخي لأي منكر أو معصية مهما كانت فأني معصية مهما كانت لها طريقها للتوبه وكن علي ثقه أن الذي خلقك هو أحسن عليك من أمك وأنه سوف يتقبل توبتك علي شرط أن لا تعود في معصيتك مره أخرى ...

فأتمني أن يعجبك هذا الكتاب وأن تقرؤه حتي منتهاه ولا تترك فيه سطرأ فإن لم تتعلم هذا اليوم ، إذن متي ستتعلم، إن لم تتوب اليوم إذن متي ستتوب ؟؟

أسأل الله أن يكون هذا الكتاب فيه الشفاء لكثير من البشر وأن يهدي به شباب هذه الأمة وأن يعجبك بإذن الله ولا تنسي أنه عمل بشري قد يشوبه بعض الأخطاء والله أعلم .....

أخوكم / طه العيسوي

12/6/17

## التوبة

تعمدت بكتابة هذا الكتاب حتي تعلم أنه مازال أمامك فرصه للتوبه وأنه والحمد لله مازال باب التوبة مفتوحا نعم حقا يمكنك أن تتوب من الآن عن ذنوبك وعن أي ذنب اقترفته طيلة حياتك ، مهما كان هذا الذنب ، تذكر أنني قلت مهما كان هذا الذنب .

هل تريد حقا أن تتوب ، هل تريد أن تعرف كيف تتوب ، لماذا يجب أن تتوب ، شروط التوبة الصادقه ، متى سيتقبل الله توبتك ، ماذا يجب أن تفعل بعد التوبة .

### هل تريد حقا أن تتوب ؟

إذا كنت حقا تريد أن تتوب فلا بد أن تكون صادق مع نفسك ، البعض منا يتمني أن يتوب من كل ذنب ولكن لا يحاول أن يتوب حقا منه ، لا بد أن تترك الكلام وتبدأ بالأفعال فلن تنال ماتريد بالتمني فقط فلا بد أن تحاول وتجرب وتفشل وتحاول مره أخرى وأخري ومرات عديده حتي تصل لهدفك .

### س: كيف أصل لهذه المرحله وكيف أعرف أنني حقا أريد أن أتوب ؟

إذا أردت أن تصل لهذه المرحله حقا وتكون صادق فى رغبتك بالتوبة فلا بد أن تمر بطريقتان

**الطريق الأول :** أن تقنع نفسك بأن التوبة هى أفضل حل الآن وأن تكون مقتنع تماما أن طريق التوبة هو الطريق الصحيح وهذا يأتي بالقراءة عن التوبة وبإذن الله سوف تتحقق من ذلك بعد قراءة هذا الكتاب وتقنع أنه لا بد أن تتوب الآن وبهذا تكون قد انتهيت من الطريق الأول.

**الطريق الثاني :** أن تبدأ مع نفسك تطبيق الكلام الذي قرأته واقعيا وتقوم بتغيير نفسك إلى الطريق الصحيح ومن اليوم وليس الغد ولكن إن قلت سوف أبدأ من الغد فأعلم أنك لن تفعل أي شئ غالبا .

إذا فعلت هذا فأعلم أنك تخطيت الخطوه الاولى نحو التوبة حقا وأنت الآن صادق مع نفسك وحقا تريد أن تتوب أما إن فعلت غير ذلك فأعلم أنك لم تكن صادق نهائيا حينما قلت أنك تريد أن تتوب .

## لماذا يجب أن تتوب، ولماذا يجب أن تتوب اليوم قبل غد ؟

يجب أن تتوب لأن الله خلقك كي تعبدّه ولا تعصيه فلا بد أن تتوب إليه إن عصيته عسى أن يتقبل منك الله ويتوب عليك وأيضاً لأن الله أمرنا بالتوبة في قوله **(وتوبوا الى الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون) ، [النور: 31]** ولأن السعادة الحقيقية في عبادة الله لذلك يجب أن نتوب .

يجب أن تتوب لأن الله أنعم عليك بكثير من النعم لا تعد ولا تحصى ومنها نعم كثيرة لا تعرفها ولا تشعر أنه أنعم عليك بها بل وربما يحدث لك ظرف أو مكروه وتتوقع أنه عقاب من الله ولكن من الممكن أن هذا الظرف أو المكروه هو ليس بمكروه كما تتوقع بل هو نعمه . أيضاً يجب أن تتوب لأن الله يكرمك كثيراً ، لأن الله يسعدك كثيراً ، لأن الله يسترك كثيراً ، وغيرها الكثير والكثير ، كيف تغضبه بعد كل هذا أما تستحي من نفسك .

يجب أن تتوب حتي تنال حب الله وهو من أجمل الأشياء حقاً ، إذا أحب شخصاً شخص آخر فإنه سوف يسعى جاهداً لإرضاءه وسعادته وأن يحقق له كل أمانيه أليس كذلك ، فما بالك إن أحبك الله رب العباد كيف ستكون حياتك وما مدي شكلها، بالطبع سوف تتغير للأفضل .

جاء في الحديث القدسي قول المولى سبحانه وتعالى : **" مازال عبيدي يتقرب إليّ بالنوافل حتي أحبه ، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به ، وبصره الذي يبصر به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يبطش بها ، ولئن سألتني لأعطينه ، ولئن استعاذني لأعيذنه "** [رواه البخاري].

## الآن نناقش لماذا يجب أن تتوب اليوم قبل غد

التوبة اليوم	التوبة الغد	
إحتماليه التنفيذ	مرتفعه جدا	منخفضه جدا جدا
الحماس	عالي جدا	منخفض
هل تضمن أنك ستحيا للغد؟	لا أضمن ، لذلك التوبة اليوم أفضل	لا أضمن نهائيا

## شروط التوبة الصادقة

1. ترك المعصية والعزم علي عدم العوده فيها مره اخري
2. الندم علي ما فات من الذنوب
3. رد المظالم إلى أهلها

هذه هي شروط التوبة الصادقة فلا بد من ترك المعصية التي تبت إلى الله منها وأن تتوي بنيه خالصه لله أن لا تعود فيها مره أخرى فكيف تتوب وأنت لم تترك المعصية التي تبت منها ، أو أن تتوب ولكن في نيتك أنه إن سمحت لك الظروف أن تفعل هذه المعصية مره أخرى سوف تفعلها ، أو يكون في نيتك أن تفعلها اليوم أو الغد ، فهذا لا يجوز ، ولا بد أيضا أن تندم علي فعلك لهذه المعصية والمقصود بالندم هنا أن تكون حقا حزين لأنك عصيت الله سواء كانت المعصية كبيره أو صغيره .

ومن أهم هذه الشروط أيضا هو أن تحاول بقدر الإمكان رد المظالم إلى أهلها وهذا الشرط يختص بالذنوب التي يدخل فيها حق للعباد سواء كانت في مال أو عرض أو أي أذي أو ضرر فعلى سبيل المثال إن كنت سرقت مالا فحاول أن تعيده لصاحبه بأى طريقه وأيضا حاول أن تختار الطريقه التي ليس فيها ضرر كبير لك ، أيضا إن كنت قد انتهكت عرض امرأة شريفه فلا بد من أن تتزوجها .

إعلم أخى الكريم أن الله كريم ورحيم بعباده وأن رحمته وسعت كل شئ مما يعطيك أمل كبير أن الله سوف يتقبل توبتك وأيضا الله صادق في اقواله وقد قال الله تعالى ( وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ ) ، [الشورى : 25].

قال تعالى :

( ومن اصدق من الله حديثا ) ، [النساء:87].

(ومن اصدق من الله قيلا) ، [النساء:122].

## رابعاً : آيات وأحاديث عن التوبة

الآن أقرأ وتأمل هذه الآيات والأحاديث.

### الآيات القرآنية

1. (إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا) ، [النساء: 17].
2. (وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا) ، [النساء: 18].
3. (أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ) ، [التوبة: 104].
4. (وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ) ، [الشورى: 25].
5. (غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَهُ الْمَصِيرِ) ، [غافر: 3].
6. (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) ، [الزمر: 53].
7. (وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ) ، [آل عمران: 135].
8. (وتوبوا إلى الله جميعاً أيه المؤمنون لعلكم تفلحون) ، [النور: 31].

## الأحاديث الشريفة

1. ( يا أيها الناس ! توبوا إلى الله . فإني أتوب ، في اليوم ، إليه مائة مرة ) صحيح مسلم

2. ( من تاب إلى الله قبل أن يغرغر ، قبل الله منه )، صحيح الجامع.

3. كان فيمن كان قبلكم رجل قتل تسعة وتسعين نفسا . فسأل عن أعلم أهل الأرض فدل على راهب فأتاه فقال : إنه قتل تسعة وتسعين نفسا . فهل له من توبة ؟ فقال : لا . فقتله . فكمل به مائة . ثم سأل عن أعلم أهل الأرض فدل على رجل عالم . فقال : إنه قتل مائة نفس . فهل له من توبة ؟ فقال : نعم . ومن يحول بينه وبين التوبة ؟ انطلق إلى أرض كذا وكذا . فإن بها أناسا يعبدون الله فاعبد الله معهم . ولا ترجع إلى أرضك فإنها أرض سوء . فانطلق حتى إذا نصف الطريق أتاه الموت . فاختصمت فيه ملائكة الرحمة وملائكة العذاب . فقالت ملائكة الرحمة : جاء تائبا مقبلا بقلبه إلى الله . وقالت ملائكة العذاب : إنه لم يعمل خيرا قط . فأتاه ملك في صورة آدمي . فجعلوه بينهم . فقال : قيسوا ما بين الأرضين . فإلى أيتهما كان أدنى ، فهو له . ففاسوه فوجدوه أدنى إلى الأرض التي أراد . فقبضته ملائكة الرحمة . قال قتادة : فقال الحسن : ذكر لنا ؛ أنه لما أتاه الموت نأى ب صدره . ، صحيح مسلم .

4. أن امرأة من جهينة أتت نبي الله صلى الله عليه وسلم ، وهي حبلى من الزنى . فقالت : يا نبي الله ! أصبت حدا فأقمه علي . فدعا نبي الله صلى الله عليه وسلم وليها . فقال ( أحسن إليها . فإذا وضعت فائتني بها ) ففعل . فأمر بها نبي الله صلى الله عليه وسلم . فشكت عليها ثيابها . ثم أمر بها فرجمت . ثم صلى عليها . فقال له عمر : تصلي عليها ؟ يا نبي الله ! وقد زنت . فقال ( لقد تابت توبة لو قسمت بين سبعين من أهل المدينة لوسعتهم . وهل وجدت توبة أفضل من أن جادت بنفسها لله تعالى ؟ ) ، رواه مسلم.



5. جاء ماعز بن مالك إلى النبي صلى الله عليه وسلم . فقال : يا رسول الله ! طهرني . فقال ( ويحك ! ارجع فاستغفر الله وتب إليه ) قال : فرجع غير بعيد . ثم جاء فقال : يا رسول الله ! طهرني . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( ويحك ! ارجع فاستغفر الله وتب إليه ) قال : فرجع غير بعيد . ثم جاء فقال : يا رسول الله ! طهرني . فقال النبي صلى الله عليه وسلم مثل ذلك . حتى إذا كانت الرابعة قال له رسول الله صلى الله عليه وسلم ( فيم أطهرك ؟ ) فقال : من الزنى . فسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم ( أبه جنون ؟ ) فأخبر أنه ليس بمجنون . فقال ( أشرب خمرا ؟ ) فقام رجل فاستنكهه فلم يجد منه ريح خمر . قال : فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( أزنيت ؟ ) فقال : نعم . فأمر به فرجم . فكان الناس فيه فرقتين : قائل يقول : لقد هلك . لقد أحاطت به خطيئته . وقائل يقول : ما توبة أفضل من توبة ماعز : أنه جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم فوضع يده في يده . ثم قال اقتلني بالحجارة . قال : فلبثوا بذلك يومين أو ثلاثة . ثم جاء رسول الله صلى الله عليه وسلم وهم جلوس فسلم ثم جلس . فقال ( استغفروا لماعز بن مالك ) . قال : فقالوا : غفر الله لماعز بن مالك . قال : فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( لقد تاب توبة لو قسمت بين أمة لوسعتهم ) . قال : ثم جاءته امرأة من غامد من الأزدي . فقالت : يا رسول الله ! طهرني . فقال ( ويحك ! ارجعي فاستغفري الله وتوبي إليه ) . فقالت : أراك تريد أن تردني كما رددت ماعز بن مالك . قال : ( وما ذاك ؟ ) قالت : إنها حبلى من الزنى . فقال ( أنت ؟ ) قالت : نعم . فقال لها ( حتى تضعي ما في بطنك ) . قال : فكفلها رجل من الأنصار حتى وضعت . قال : فأتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : قد وضعت الغامدية . فقال ( إذا لا نرجمها وندع لها ولدها صغيرا ليس له من يرضعه ) . فقام رجل من الأنصار فقال : إلي رضاعه . يا نبي الله ! قال : فرجمها . ، صحيح مسلم .

6. ( إن الله يقبل توبة العبد ما لم يغرغر ) ، صحيح الترمذي .

7. قدم على رسول الله صلى الله عليه وسلم بسبي . فإذا امرأة من السبي ، تبتغي ، إذا وجدت صبيا في السبي ، أخذته فألصقته ببطنها وأرضعته . فقال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم " أترون هذه المرأة طارحة ولدها في النار ؟ " قلنا : لا . والله ! وهي تقدر على أن لا تطرحه . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لله أرحم بعباده من هذه بولدها " ، صحيح مسلم .

## ملخص ماورد في ذلك

توضح لنا هذه الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة أن الله يتقبل التوبة من عباده مالم يصل الإنسان لمرحلة تسمى الغرغره وهي تعني وصول الروح إلى الحلقوم قبل الوفاة مباشرة وهذا يعني أن الله سوف يتقبل توبتك بإذن الله فأسعي جاهدا لها قبل فوات الميعاد فلا أحد منا يعلم وقت وفاته فالموت قد يأتيك في أي وقت وأي مكان.

وأیضا توضح لنا أنه إذا تاب العبد من ذنوبه توبه نصوحه صادقه سوف يغفر الله له ذنوبه .

علمت الآن أن الله أرحم عليك من أمك ، بالله عليك تقول الآن "أستغفر الله وأتوب إليه" . لا تقلق علي ما فات من حياتك ولكن إسعي أن يكون القادم أجمل فربما القادم ولو كان بسيطا يدخلك أعلي الدرجات في الجنة بإذن الله .

الآن هل قررت أن تتوب إلى الله أم تبقي في المعاصي؟؟

## بعض الأسئلة الشائعة حول التوبة

س: هل للقاتل من توبه ؟ وهل للزاني من توبه ؟ هل للمشارك من توبه ؟  
ج: نعم .

س: ولكن الله قال في كتابه الكريم (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا) [النساء: 48]؟؟  
ج: المقصود هنا في هذه الآية ان المقصود بهذه الآية هو من لقي الله يوم القيامة مشركا فهذا لن يغفر له ولكن قال الله تعالى (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [الزمر: 53]. ففي هذه الآية توضيح صريح أن الله يخاطب عباده فهي تختص بمن كان مشركا او مذنباً ثم تاب.

س: لقد أذنبت كثيرا ولا أعتقد أن الله سوف يتقبل توبتي ؟  
ج: لا تقل هذا وكن علي ثقة أن الله سوف يتقبل توبتك ولكن لا تعود في المعصية التي تبنت منها مره أخرى بقدر المستطاع .

س: لقد ارتكبت أغلب المعاصي التي نهى الله عنها فكيف أتوب ؟ وهل تجوز توبتي؟  
ج: نعم تجوز توبتك وتستطيع أن تتوب الآن فقط قل " تبنت إلى الله وأستغفر الله العظيم من كل ذنب وأتوب إليه ولن أعود لهذه المعاصي مره أخرى " .

س: ماذا أفعل إن أذنبت الذنب مره أخرى بعد توبتي وعدت إلى نفس المعصية؟  
ج: الجواب وبكل بساطه تب مجددا إلى الله لعل هذه المره تكون هي آخر مره تقتترف فيها الذنب أو يتوفاك الله وأنت تائب من هذا الذنب وإياك أن تمل من ذلك.

س: بعد الذي ذكرته من الممكن أن يرتكب أحد الذنب ويقول بينه وبين نفسه ارتكب الذنب وأتوب بعد ذلك بحجة أن الله سوف يتقبل توبته ؟  
ج: وهل يستطيع أحد أن يكذب على الله ...!! لا بد أن تقهر المعاصي بشتي الطرق وتسعي جاهدا للقضاء عليها وإن ارتكبتها بسبب ضعفك في صدها تب إلى الله مجددا لكن لا تفعل أبدا المعصية بنيه أنك سوف تتوب إلى الله وأن الله سوف يغفر لك فالله يعلم مافي نفسك وماتفكر فيه .

## ملاحظات هامه عن التوبة

- تعود باستمرار أن تتوب إلى الله من أي معصية مهما كانت صغيره في نظرك فربما تكون كبيره عند الله وتذكر قول الرسول -صلى الله عليه وسلم- (خير الخطائين التوابون)، رواه الترمذي.
- لا تمل من تكرار التوبة مرات عديده ولكن تب إلى الله كل يوم بل وكل ساعة بل وكل لحظه من أي ذنب أو معصية وتذكر أيضا قول الرسول - صلى الله عليه وسلم- (يا أيها الناس توبوا إلى الله واستغفروه فإني أتوب إلى الله في اليوم مائة مرة) ، رواه مسلم .
- إلزم بالصلاه وحاول أن تداوم عليها وتذكر قول الله تعالى ( إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ) ، [العنكبوت :45]
- كن دائما على صله بالله بالصلاة والدعاء فهما في غاية الأهميه وتذكر قول الله (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ) .[غافر:60] ، فلا تترك الدعاء نهائيا ولا تمل منه أيضا ولكن ادعوا الله بخالص الدعاء ومن داخل قلبك وكن على ثقة بأن الله سوف يستجاب دعوتك فقد قال الله في حديث قدسي ( أنا عند ظن عبدي بي ، وأنا معه إذا ذكرني ، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ، وإن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأٍ خير منهم ، وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعا ، وإن تقرب إلي ذراعا تقربت إليه باعا ، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة ) ، رواه البخاري و مسلم.
- إذا كنت حقا تريد أن تتوب من معصية معينه فلا بد أن تعلم أنه لابد من أن تضحي من أجل أن تتوب فالتضحية أمر واجب إن أردت التوبة فلا بد أن تضحي بشهواتك ومتطلباتك واحتياجاتك السيئة من أجل أن ترضى الله تعالى لكى يرضى عنك .
- التوبة تعنى أيضا أن أمامك طريقان  
الطريق الاول : هو ان تقوم بفعل المعصية او تقترب الذنب من أجل أن ترضى نفسك أو ترضى غيرك .  
الطريق الثاني : هو أن تترك هذه المعصية من أجل أن ترضى ربك .  
أى الطريقان سوف تختار أن ترضى نفسك وترضى الناس أم ترضى الله ؟؟

## كيف تتوب (التطبيق العملي)

كما اتفقنا سابقا أن التوبة علي طريقان الاول وهو الإقتناع بالتوبة وهذا انتهينا منه والثاني التطبيق العملي والتوبة الحقيقية وهذا ما سنتكلم عنه الان كيف تطبق ما قرأته الآن:

1. احضر ورقة وقلم .. هيا قم واحضرهم الآن لنقوم بالتطبيق معا والآن .

2. أقرأ سورة الفاتحه وقل بسم الله

3. الآن خذ نفس عميق وأجب على هذا السؤال بمنتهى الدقة والصراحة مع نفسك "ما المعاصي والذنوب التي تريد أن تتوب منها ؟ "

مثال : المعاصي والذنوب التي أفعها ( ترك الصلاة - عدم الصيام في رمضان - فاحشة الزنا - العادة السرية - السرقة - الكذب - الغيبة والنميمة - التدخين - المخدرات - شرب الخمر - النظر إلى المحرمات - سماع الاغاني - لعب القمار - أخذ الرشوة - النفاق - الرياء - أذية الجار - لا أصل الرحم - أعصى الوالدين - السب والقذف - سوء الخلق - استعمال السحر ) .

لو أحضرت أنا عدة أقلام وقمت بربطهم بخيط معا ، وأمرتك أن تكسرهم بيدك مره واحده ، هل تستطيع ؟! بالطبع لن تستطيع كسرهم مره واحده ولكن يجب أن تفصلهم عن بعضهم البعض وتقوم بكسرهم قلم تلو الآخر ، هذا ما سنفعله سويا سوف نرتب المعاصي حسب الأهميه ثم نقوم بمعالجة أنفسنا من أهم معصية ثم الذي يليها ثم الذي يليها وهكذا .

4. الآن أعد كتابة المعاصي التي ترتكبها مره أخرى ولكن بالترتيب حسب الأهميه وإذا كان من معاصيك ترك الصلاة فأنصحك بشده أن تضعها أول معصية تريد معالجتها ولا بد حقا من أن تفعل هذا لأن الصلاة هي عماد الدين وأساسه وهي الصله بين العبد وربّه ولأن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر .

بعض الناس يعتقدون أنه لا بد أن يتركوا المعاصي أولا ثم يهتمون بالصلاه بعد ذلك وهذا اعتقاد خاطئ تماما لأن الصلاه أيضا من أكبر الذنوب والمعاصي وكأنك تقول لنفسك لن أصلي حتي أترك معصية ترك الصلاه .

هذا شئ والشئ الآخر أيضا لأنك إن سرت على هذه الطريقه فربما لا تصلى نهائيا في حياتك وتموت بدون أن تصلى لأن الكمال لله وحده ومهما فعلت فلن تكون إنسان كامل خالي تماما من أي ذنب ولكن إسعى جاهدا أن تقترب إلى الكمال حتى يحبك الله و تنال أعلى الدرجات في الجنه بإذن الله.

5. حان الآن أن تتوب من جميع هذه المعاصي ، فقط قم فصلی ركعتين لله وخاطب فيهم ربك وأنت ساجد بين يديه وقل له يا الله يا كريم لقد تبت إليك يا الله ولن أعود في هذه المعاصي مره أخرى وأدعوك يا حي يا قيوم أن تساعدني وتشاء لي أن لا أعود لهذه المعاصي مره أخرى وهنيئاً لك السعاده التي سوف تشعر بها بعد هذه الصلاه.

إن إستطعت أن تقرأ هذا الدعاء وأنت ساجد يكون أفضل  
**دعاء سيد الإستغفار :** اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت أعوذ بك من شر ما صنعت أبوء لك بنعمتك على وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت.

6. لماذا لم تفعل كما قلت لك ، هيا إستعد بالله من الشيطان الرجيم واذهب وصلی وعد لتكملة القراءه بعد الصلاه . وهكذا قد تكون تخطيت أول خطوات النجاح .

بعد صلاتك هذه أحب أن أبشرك أنك الآن تبت إلى الله حقاً وأنت حقاً كنت صادق في إرادتك للتوبه ولكن بقي خطوه واحده فقط حتي تكتمل التوبه وهي "أن تستمر علي ذلك" ولا تعود لهذه المعاصي مره أخرى واعلم أنك إن عدت لأحد هذه المعاصي فأنت مازلت تائب من الباقي فلا تقلق ولا تخف ولا تنكسر أبداً ولكن تب مره أخرى من هذه المعصية التي ارتكبتها مره أخرى وجاهد في سبيل الله من أجل تركها واعلم أن (الجهاد تضحية) .

7. الآن نعود مره أخرى للورقه والقلم ، الآن حان الدور التخطيطي والمحاسبية للنفس ، الآن بعد ترتيبك للمعاصي حسب الأهميه ، خذ أول معصية وأكتب اسمها في أول سطر في ورقه أخرى ومن ثم جابوب علي هذه الأسئلة في الورقه ، ما أسباب هذه المعصية ؟ ، لماذا أفعل هذا المعصية ؟ ، ما الأشياء التي تؤدي إلى فعل هذه المعصية ؟ ، ما أضرار هذه المعصية على ؟

أجب عن هذه الأسئلة بتركيز وحاول أن تجد جميع الأسباب الحقيقية ، سوف تجد حقاً الاجابات متشابهه في اشياء كثيره لان الأسئلة متقاربه جداً ولكن اعلم أن كثرة الأسئلة بأكثر من صيغه حول موضوع واحد تجعلك ملم بالموضوع بنسبه كبيره جداً لذلك يجب أن تجابوب علي كل سؤال منفصل حتي وإن كنت مقتنع أن الصيغه العامه للسؤال تقريبا واحده وإن استطعت أن تسأل نفسك بطرق أخرى فأفعل .

سوف تجد أيضا أنه معظم الذنوب مترابطه ، بمعنى أنك قد تجد ذنب معين هو الذي يؤدي لارتكاب ذنب آخر ، فعلي سبيل المثال أن شرب الخمر او المخدرات قد يؤدي بك الي السرقة أو القتل أو فاحشة الزنا والعياذ بالله ، إن ظهر أمامك مثل هذه الذنوب فقم بعلاج الذنب الأساسي ولو كان من أصغر الذنوب، لأنك إذا أردت أن تهدم مبني فأفضل حل هو أن تضرب أساسه حتي يقع كاملا في ثواني ولكن لا تأتي إلى أعلى طابق في المبني وتهدمه لمدة ساعات ثم الذي يليه حتي تنتهي من هدمه في أيام .

الشئ المهم الذي أريد إيضاحه لك هو أنك قد تفكر في أن تهدم أعلى طابق في المبني بإعتباره أعلى شئ ولكن في الحقيقة أنت بإمكانك أن تنتهي من هذا الشئ وأشياء أخرى بسهولة جدا ، نأخذ مثال أوضح حتي يتضح الأمر .

مثال : شخص مريض بمعصية الزنا وممارسه العاده السريه ، لو قمنا بتحليل هذه المعاصي لوجدنا أن الشخص هذا في الحقيقة هو مريض بمعصية صغيره الا وهي النظره المحرمه ، لماذا ؟ ، لأنه ينظر إلى المحرمات فيتحرك شعوره وشهوته تجاه هذه المحرمات ، فيمارس العاده السريه بإعتبار أنه يتخيل له أنه هكذا تقتل شهوته ولكن بعد فتره تعود عليها فوصل لمرحلة الادمان لها ، فزادت شهوته وإثارتة وحبه لأن يمارس هذه الشهوه طبيعيا ، فيتوجه إلى فاحشة الزنا والعياذ بالله ، عافانا الله وإياكم .

نستفيد من هذا المثال أن حجر الأساس هنا هو النظره المحرمه فلو تركها لزادت نسبة النجاح في الخروج من المعصية أضعافا مضاعفه ، ونستفيد أيضا من هذا المثال شئ آخر هو عدم استصغار المعصية أو فعلها لأنها صغيره في نظرك فربما تؤدي بك إلى معاصي كبيرة وأنت لا تعلم .

ملحوظه هامه جدا : هناك بعض الناس لا يعرفون ماهي العاده السريه لذلك أنصح وبشده بالغة الأهميه إذا كنت لاتعرف معناها فبالله عليك لاتحاول نهائيا أن تعرف ما يضرك ولكن إسعى دائما أن تعرف ما يفيدك فقط .

8. الآن سوف تجاوب علي هذا السؤال في الورقه ، كيف أقوم بعلاج نفسي من هذه المعصية وكيف اتجنبها ؟ جاوب علي هذا السؤال من وجهة نظرك أنت ، لأن أنت فقط من سيحدد هدفك وأنت قادر علي إختيار أفضل علاج لك بمساعدة الله عز وجل ، أريدك أن تركز جيدا في الإجابة علي هذا السؤال لأنه سوف يؤثر كثيرا علي الخطوات القادمة .

9. الآن إبدأ بالتنفيذ للحلول التي وضعتها لنفسك لمواجهه هذه المعصية واعلم أنك بمواجهتك للمعصية وتكرار محاولات عديده لمواجهتها ومحاربتها هو حقا جهاد في سبيل الله إذا كنت حقا تحب الجهاد في سبيل الله ، فهيا جاهد نفسك أولا ولا تيأس من رحمة الله حتي يتوفاك الله وهو عنك راض ، أكرر لا تيأس من رحمة الله وكرر محاولاتك مئات المرات إن إستوجب الأمر ، ولا تنسي كما اتفقنا التنفيذ يكون من اليوم وأنت مرتفع الحماس والهمه ولكي تعطي الثقة لنفسك .

10. الآن تأتي خطوه محاسبة النفس قم بعمل جدول لك لمحاسبة نفسك على هذه المعصية حتي تعرف متي فعلتها وتحاسب نفسك أولا بأول .

علي سبيل المثال

الذنب /أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الذنب الأول : ترك الصلاة	√	√	√	√	√	√	√
الذنب الثاني : الكذب	X	X	√	√	√	√	√

حيث ترمز علامة (√) لعدم فعل الذنب وعلامة (X) لفعل الذنب ، قم بعمل هذا الجدول وتعليقه في غرفتك ليكون ذنبك أمام عينك بإستمرار ويكون هدفك أن تصل للأفضل كل أسبوع عن ما قبله وأن تنتهي من هذا الذنب بأسرع وقت ، ولا يشترط كتابة أسم الذنب كما هو ولكن يمكنك من عمل رموز له إذا كنت تحب الخصوصية فعلي سبيل المثال يمكنك كتابة ترك الصلاة هكذا "TS" .

كرر الخطوات السابقة مع المعاصي الأخرى ولكن الأفضل أن تحرص علي أن يكون بين كل معصية وأخرى فترة مناسبة فعلي سبيل المثال يمكنك أن تترك من أسبوعين إلى ثلاث أسابيع وبعد ذلك تأخذ معصية أخرى وتبدأ بمجاهدتها حتي وإن كنت لم تنته بعد من معالجتك للمعصية الأولى ولكن أنت في هذه الفترة ستكون قد تعودت أن تحارب هذه المعصية فلن تشعر بإذن الله بضغط كبير حينما تحارب معصيتين وقتها .



## معوقات التوبة

للتوبة معوقات كثيرة وقد تواجهك مشاكل بعد التوبة مما تؤثر على توبتك وقد تعود للمعصية مره أخرى بسبب هذه المشاكل .

أيضا قد تواجهك امتحانات واختبارات من الله عز وجل ليختبر فيها صدقك فإن اجتزت هذا المعوقات والمشاكل والاختبارات فقد تعيش حياتك كلها دون أن ترتكب مثل هذا الذنب مره أخرى وتكون توبتك صادقه وفي هذه الحاله يكون الله قد تاب عليك .

سوف نذكر أشهر هذه المعوقات والمخاطر التي قد تؤثر على توبتك وحاول أن تحفر الصفحات القادمه في رأسك.. لأن تتوب إلي الله فهو امر بسيط ولكن ، لأن تستمر على ذلك هو الصعب ، وعدم استمرارك ينافي شروط التوبة ، مما يجعلها توبه غير صادقه ، وهذا يؤدي إلى عدم قبولها ، إلا ما رحم ربي .

## من معوقات التوبة :

### 1. التسويف والتأجيل

لا تسوف ولا تؤجل توبتك ، وقد ذكرت هذا الأمر سابقا في الكتاب ، لا أحد منا يعلم وقت وفاته ، فأنصحك بشده أن لا تؤجل توبتك دقيقه واحده بعد الآن فقد يتوفاك الله في الدقيقه القادمه .

## 2. وسواس النفس والشيطان

الفرق بين وسوسة الشيطان وسوسة النفس  
إن الشيطان يهيمه أن تكون عاصي بأي شكل أو أي وسيلة وقد لا يهيمه فعل  
معصية محددة ولكن إن وجدك تعارضه في فعل معصية معينة فقد يذهب لك من  
باب آخر لمعصية أخرى أما النفس فهي تريد معصية معينة وتصر عليها  
فإصرار النفس علي فعل معصية معينة فهذا الإصرار يكون من النفس وليس  
الشيطان ، والله أعلم ، وهذا ما ذكره الشيخ محمد متولى الشعراوى رحمه الله .

بعض الطرق لتجنب الشيطان

1. الاستعاذه بالله بقول "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" لقوله تعالى :  
(وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) [الأعراف :  
200]
2. الإيمان بالله ، لقوله تعالى :  
(إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) [سورة  
النحل:99]
3. الإخلاص في العبادة لله ، لقوله تعالى عن الشيطان :  
( قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ(82)إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ(83)) ، سورة  
ص .
4. قراءة القرآن وخاصة سورة البقرة في البيت لقوله صلى الله عليه وسلم - :  
( إن الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة ) ، صحيح مسلم .
5. قراءة الإخلاص ، والمعوذتين (الفلق والناس) ثلاث مرات صباحا ومساء  
لقوله صلى الله عليه وسلم \_ (قل هو الله أحد والمعوذتين حين تمسي وحين  
تصبح ثلاث مرات تكفيك من كل شيء) ، رواه ابو داود والترمذي .
6. قراءة آية الكرسي ، وفي البخاري أن الشيطان قال لأبي هريرة: إذا أويت إلى  
فراشك فأقرأ آية الكرسي فإنه لن يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك  
شيطان حتى تصبح، ولما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم بذلك، قال: صدقك  
وهو كذوب. [موقع إسلام ويب].

### 3. استصغار المعصية واستحبابها

لا تستصغر أي معصية مهما كانت ، وأذكرك بمقوله أعجبتني : ( لا تنظر إلى صغر المعصية ولكن أنظر إلى عظمة من عصيت ) ، فاستغفار المعاصي أمر في غاية الخطورة فحاول أن تتجنبه ، واعلم أن الحرام سيظل حراما حتى يوم الدين سواء كان صغيرا أو كبيرا .

فلا ترتكب أبدا الذنب باعتباره ذنب بسيط أو عقوبة بسيطة ، فلا تنسى أنه مع تكرار المعصية فإن إثمها يتراكم عليك ، وربما يكون حقا إثمها صغير ، لكن بتكرارها يزيد إثمها عليك .

### 4. اليأس والإحباط وفقدان الصبر

لا تيأس من رحمة الله ، اصبر .. اصبر .. اصبر .. فرج الله قريب ، من أجمل الأشياء في التوبة أنها تعلمك الصبر أيضا ، فلا تحزن ولا تيأس سريعا ، فالتوبة طريق الصلاح مهما كان فيه من مشقة فاصبر لأن فرج الله قريب .

ربما تواجهك متاعب ومشقات في طريق التوبة ، اصبر وكافح من أجل رضا الله وحبه ، لا تتعجل في الرجوع عن قرار التوبة فتخسر الدنيا والاخرة ، ولكن تمهل واصبر .. اصبر .. اصبر ..

رجاء اصبر .. نعم اكررها كثيرا حتي تثبت في عقلك لأن الصبر مهم جدا لتحمل مشقات التوبة المختلفة من وسواس الشيطان ، وسواس النفس ، وسواس ودم الناس لك ، وسواس أصدقاء السوء ، وغيرهم ، اصبر فإن نصر الله قريب .

قال تعالى: ( وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ) [آل عمران 146] .  
( واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين ) [البقرة: 45].

## 5. أصدقاء السوء

**احذر ..!** فإن أصدقاء السوء هم أخطر الناس المؤثره على توبتك لأن الصديق قريب منك وحبك له أو اعتبارك له كصديق يجعل كلامه مؤثر جدا فيك ، وهو أيضا من أكثر الناس القادره على إقناعك .

أيضا بإعتباره إنسان قريب منك فهذا ربما يجعله أن يستهزأ بتوبتك وبقربك من الله وعودتك من ضلالك ، مما قد يحبطك أو يدخل الشك في قلبك أو يجعلك تشعر بأنك علي الطريق الخطأ ، وأحيانا يكون هو الفائز في الحوار بينك وبينه حينما تكون أنت جاهل بأمور دينك فقط.

فلا تعطي الحق لأحد أن يستهزأ بتوبتك أو يؤثر فيك إذا كنت علي ثقه أن طريق التوبة هو الأصح ، ولا تستمع لأي مستهزئ ، وإن دخل الشك في قلبك فراجع دينك جيدا وأقرأ عنه مره أخرى حتي تقتنع أن التوبة حقا هي الأفضل من البقاء في المعصية ، وعلى ما أظن أنه المفترض أن تكون إقتنعت بما قيل في هذا الكتاب على الأقل يمكنك التأكد من الآيات والأحاديث المذكورة ، هم كلام الله ورسوله الذي لا شك فيه .

### كيفية تجنب هذا المعوق :

يمكنك تجنب هذا المعوق عن طريق خياران:

1. تجنب أصدقاء السوء والتقليل من الجلوس معهم ، فيكون الجلوس معهم على فترات متباعده وتكون مده الجلوس قصيره قدر المستطاع ، وإذا كان الجلوس معهم لا يأتي منه إلا المشاكل والمعاصي فالأفضل أن تبتعد تماما عنهم ويمكن أن يكون علاقتك بهم السؤال عنهم فقط لا أكثر .

قد يكون هذا الخيار صعب بالنسبه لك ولكن تذكر أني ذكرت أن الجهاد تضحيه بما تشتهيئه النفس من المحرمات من أجل إرضاء الله عز وجل ولا تجعل هدفك الفوز بالدنيا ولكن اجعل هدفك الحقيقي هو الفوز بالآخره .

2. الخيار الثاني وهو الأفضل ، هو أن تأخذ صديقك معك في هذا الطريق ، وتسيروا معا طريق التوبة ولهذا فوائد عديده منها التشجيع المتبادل بينكم على ترك المعاصي ، ويمكنك دعوته إلى طريق التوبة بمحادثته بإستمرار عن التوبة وفضلها وإعطائه كتب عنها لقرائتها .

بإختصار أن تحببه في التوبة وتجعله حقا متشوق لأن يتوب إلى الله ،  
ولانتسي أن الدعوه إلى الله تكون بالحكمة والموعظة الحسنة فلا تدخل معه  
في جدال عصبى أو مشاجره بالكلام ولكن كن هادئ حتى تصل المعلومه  
بطريقة سليمة .

اعلم أن صديقك الحقيقي هو من لا يحب أن يراك في معصية ، فإذا كان  
صديقك يرفض أن تتوب أنت إلى الله فالخيار الأول أفضل ، أما إذا إقتنع  
صديقك بطريق التوبة وسار معك في هذا الطريق فاعلم أنه بداخله جميل ،  
وحاول أن تشجعه على ذلك ، وإن عاد للمعصية مره أخرى فلا تجعل هذا  
يؤثر علي توبتك ، وأيضا لا تتركه ولكن انصح مره أخرى وأخري فربما  
أحد هذه المرات تصيب ويقدر الله له أن يتوب على يدك .

## 6. الثقة الزائده السلبيه

المقصود بالثقه الزائده هنا شيئين الشئ الأول هو ثقتك بالقدرة على التوبة ، فربما  
تمتلك ثقة كبيرة في نفسك في القدرة على التوبة ولكن أنت لا تفعل هذا بحكم أنك  
تري أنك قادر على هذا ، فهذه ثقه سلبيه تفودك إلى تأجيل التوبة أو عدمها لأنك  
قد تشعر أنك مادام تستطيع أن تتوب فيمكنك التوبة في أي وقت ولكن في الحقيقة  
أنه في الغالب تكون هذه الثقة وهميه تماما .

فعلى سبيل المثال قد تري أنك تستطيع ترك التدخين في أي وقت ولكنك لا تحاول  
تماما بإعتبار أنك تستطيع ، لكن !.. ماذا لو جربت ترك التدخين حقا ، ربما تجد  
حينها أن ترك التدخين صعب بالنسبه لك وتكتشف أن هذه الثقة وهميه لا أكثر  
ولا أقل .

الشئ الثاني في الثقة الزائده هو ثقتك بأن الله سوف يتوب عنك يوما ما لأن الله  
غفور رحيم وهذا شئ محمود ، لكن !.. هل تأمن مكر الله .. هل نسيت هذه الآيات

قال تعالى

(أَقَامِنَ أَهْلَ الْقُرَى أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ {97} أَوْ آمِنَ أَهْلَ الْقُرَى أَنْ  
يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يُلْعَبُونَ {98} أَقَامِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا  
الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ {99} ) ، سورة الأعراف.

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) ، [الرعد:11]

## 7. الفراغ

الفراغ خطر جدا ومن أكثر المشاكل التي تواجه التائب، وعجبت لمن يسأل كيف يشغل فراغه وعنده دين الله لا يشغل نفسه بتعلمه ، فبإمكانك إنشغال وقتك بأكمله بالطاعات والعبادات والعمل الصالح .

هل تعلم أنك قد تتصور أن بعض الأشياء محرمة وهي في الحقيقة حلال والعكس ، هل تعلم أنه ربما يكون وضوءك خاطئ مما يبطل صلاتك أو يجعلها غير صحيحة ، هل تعلم أنه من الواجب عليك أن تكون عالم بأمور دينك .

وإلا كيف يكون الطبيب طبيبا بدون أن يدرس علم الطب ، وماذا سيكون حال المرضى الذين يعالجهم ، وماذا إن أجري لهم عملية جراحية بدون علمه بالطب ، هذا هو حالك كيف تكون مسلم وأنت لا تدرس الاسلام ، ماذا سيكون حالك إن استشارك أحد في أمر من أمور الدين وأنت جاوبته بإجابة خاطئه غيرت مفهومه الديني في هذه المسألة وجعلته يرتكب ذنوب عديده بسبب مشورتك ، ماذا إن قمت إلى الصلاة وأنت لا تعرف كيفيتها وشروطها وما يبطلها فقد تبذل جهد وتصلى ولا يتقبلها الله لفعلك لأحد الأشياء التي تبطلها أو تفقدها صحتها .

ماذا إن كان شخص آخر غير مسلم يدرس الإسلام لانه قد يقرر الدخول فيه ، وفي دراسته وجد أنك لا تفعل كما يقول دينك بل ويجدك مقتنع بما تفعل أنه الأصح ، مما قد يؤثر على دخوله من عدمه .

ماذا ستقول لله وانت واقف امامه يوم القيامة ، ماذا إن سألك لماذا فعلت هذه المعصية وكان جوابك إنها ليست بمعصية لجهالك بأمور دينك ، ماذا إن سألك لماذا لا تتعلم أمور دينك فماذا سيكون جوابك !!

هل تعلم أنه في الماضي البعيد كان من يريد أن يتعلم علما او يسأل عن معلومة واحده فقط فربما يقتضي هذا أن يسافر في الصحراء وفي وجود الشمس المحرقة لمدته قد تزيد عن شهر لكي يسأل فقط عن معلومة واحده أو يستفتي في أمر من أمور دينه ، فما عذرك أنت الآن !!

التعلم الآن أصبح سهل المنال في ظل التطورات التكنولوجية الحديثة ، لكن هو حقا سهل لمن يريد أن يتعلم فقط .

## بعض الأفكار البسيطة التي قد تقضي بها علي فراغك تماما

- الصلاة
- قراءة و حفظ القرآن
- قراءة أذكار الصباح والمساء
- عيادة المريض وعزاء المتوفي وزيارة الهل والأقارب
- العمل : يمكنك أن تعمل في أي مكان بشرط أن يكون العمل شريفا
- القراءة : يمكنك أن تشغل وقتك بالقراءة في الكتب المفيدة ، قراءة الكتب الدينية أو العلمية للإستفادة من ذلك .
- الكتابة : مثلا يمكنك تأليف الكتب القيمه والمفيدة فالمؤلف لا يقوم بعمل أشياء خارقه وهذا أول كتاب أقوم بتأليفه والفكره ربما تكون مكرره لكن مع التجديد قد تكون جميله.
- يمكنك أن تشغل وقتك أيضا بالأعمال الخيرية أو الإشتراك مع أي جمعيه خيرية في بلدك .
- سماع خطب ودروس دينيه .
- الدراسة والتعلم في المجالات العلميه المفيده.
- ممارسة الرياضة

## 8. الإهتمام بالدنيا ونسيان الآخرة

لماذا تهتم بالدنيا ..! ، أجب ..! ، لماذا تبحث عن المكاسب الدنيوية ..! ، لماذا تنسى الآخرة ..! ، لماذا نسيت أن هناك حساب وعقاب وهناك يوم ترد فيه المظالم ..! ، لمتي تُفَضِّل الدنيا الفانية علي الآخرة الباقية ..!

لا بد أن تعلم جيدا أن الآخرة أهم بكثير من الدنيا ، ومكسب الآخرة هو أهم بكثير من مكسب الدنيا ، لأنه وبكل بساطة الدنيا سوف تزول والآخرة باقية ، وأيضا لأن مُتَع الدنيا لا تساوي شيئا بجانب مُتَع الآخرة ، لكن مُتَع الآخرة لن تأتي إلا بعبادة الله عز وجل والإلتزام لأوامره واجتناب نواهيه .

حين تفكر في ارتكاب المعصية لا بد أن تضع دائما أمامك الجنة والنار ، ثم تفكر هل تفعل المعصية وتغضب الله وتدخل النار ، أم تتركها وترضى الله وتدخل الجنة ، حكم عقلك .

قال رسول الله \_ صلى الله عليه وسلم \_ ( الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر ) ،  
صحيح مسلم

هل تعلم أن الطريق الوحيد للفوز بالدنيا والآخرة معا لا يأتي إلا بطاعه الله واجتناب نواهيه  
قال تعالى (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) ، [النحل: 97].  
لذلك فمن أراد السعادة حقا والحياء الطيبه الكريمة والفوز بالآخرة فليؤمن بالله ويقوم بالأعمال الصالحة ، والله الذى لا إله إلا هو إن الله لصادق .



## 9. الكبر

الكبر هو رد الحق أو عدم قبوله وعدم رؤية الحق حقاً والإستخفاف بالبشر واحتقارهم وللأسف فإن الكبر واسع الإنتشار في زمننا هذا ، لا تتكبر ولا تعرض عن الحق فعلي سبيل المثال لقد كتبت هذا الكتاب حتي أبين لك الحق وأوضح لك بعض الأمور الشرعية عن التوبة فلماذا تترك الحق وتعرض عنه ، لماذا تصر على أن تبقي فيما أنت فيه ، هذا كبر .

قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم - ( لا يدخل الجنة من في قلبه مثقال ذرة من كبر. فقال رجل: إن الرجل يُحبُّ أن يكون ثوبه حسناً، ونعله حسنة؟ فقال: إن الله جميلٌ يُحبُّ الجمال.. الكبر بطرُ الحق وغمط الناس ) ، صحيح مسلم .

مثلا بعض الناس حينما توجه لهم النصيحة في الدين لوجه الله يعرضوا عنها ويتركوها وكأنهم لم يسمعوها لحبهم لشهواتهم وتفضيلهم البقاء على هذا الحال أو لأي سبب آخر ، وأيضا البعض حينما توجه له النصيحة قد ينقلب عليك ويقول لك أنا أعلم بأمور ديني أو أنا أعلم الأشياء الصحيحة من الأشياء الخاطئة ، فلم التكبر ...! .

هل تعلم أن من أمثلة المتكبرين هو إبليس ، حينما أمره الله بالسجود لسيدنا آدم - عليه السلام - وتكبر ورفض  
(وإذ قلنا للملائكة اسجدوا لآدم فسجدوا إلا إبليس أبى واستكبر وكان من الكافرين)  
، [البقرة: 34].

اتفقت الأئمة على أن السجود لآدم لم يكن سجود عبادة ، وإنما كان على أحد وجهين : إما سلام الأعاجم بالتكفي والانحناء والتعظيم ، وإما وضعه قبلة كالسجود للكعبة وبيت المقدس ، وهو الأقوى ؛ لقوله في الآية الأخرى : { فقعدوا له ساجدين } . [المصدر : اسلام ويب]

بعض الآيات عن الكبر :  
قال تعالى

( سأصرف عن آياتي الذين يتكبرون في الأرض بغير الحق وإن يروا كل آية لا يؤمنوا بها وإن يروا سبيل الرش لا يتخذوه سبيلاً وإن يروا سبيل الغي يتخذوه سبيلاً ) [الأعراف:146].

(ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى)  
[طه:124].

( فالיום تُجزون عذاب الهون بما كنتم تستكبرون في الأرض بغير الحق وبما كنتم تفسقون ) [الأحقاف:20].

وموضوع الكبر يطول شرحه وأتمني أن تقرأ عنه لكن الأهم هنا أنك فهمت معناه حتى تتجنبه وتتجنب الوقوع فيه قدر المستطاع .

وإذا أردت أن تستفيض في موضوع الكبر يمكنك الدخول لهذه الصفحة على شبكة الانترنت

<http://www.nokiagate.com/vb/showthread.php?t=255419>  
وللعلم هذه الصفحة مأخوذة من ملف كتابي كتبه كل من (عبد المنعم مصطفى حليمة - أبو بصير) وصفحتهم [www.abubaseer.com](http://www.abubaseer.com) .

## 10. التفكير في فعل المعصية

من معوقات التوبة كثرة التفكير في فعل المعصية ، وهو من الأمور الهامة أيضاً التي لا بد أن تهتم بها إذا أردت أن تتوب حقاً لأن فعل المعصية يسبقها التفكير فيها ، وكثرة التفكير فيها يزيد من احتمالات فعلها ، فقبل فعل المعصية تجد أن ما يدور في رأسك هو فعل المعصية وبعدها تتحول الفكرة إلى قرار بفعل المعصية وبعدها تقوم بفعل المعصية .

لذلك أريد منك أن تقطع الفكرة من جذورها ، فلا بد منك أن تقطع أحيال التفكير في هذه المعصية ، وقطعها يكون بعدم التفكير فيها من البداية .

فحينما تجد أن عقلك بدأ أن يفكر في هذه المعصية فلا بد وأن تقوم بالتشويش عليه والتفكير في أي أمر آخر وأفضل الأفكار التي تستطيع أن تشوش علي عقلك وتهزم التفكير الشيطاني بفعل المعصية هزيمة ساحقه هو ذكر الله والاستعاذه من الشيطان والتفكير في الثواب والعقاب وحب الله ورضاه ، فقط افعَل هذا حينما تأتي الفكرة بفعل المعصية ولن تندم إن فعلت هذا إن شاء الله .

أيضاً يمكنك أن تتضرع إلى الله بالصلاه وقراءة القرآن في أشد الحالات التي قد تواجهك أفضل من أن تقوم بفعل المعصية وأسأل الله أن تنال الهدايه والرحمه .

أسأل الله أن يشفيننا ويشفيكم، ويعيننا ويعينكم ، ويهدينا ويهديكم ، ويتوب علينا وعليكم وأن يطهرنا وينجيننا من الذنوب والمعاصي ...

### عزيزي قارئ الكتاب

بعد التحية ، إذا أستفدت من هذا الكتاب حقا فأود أن أذكرك بقول الرسول - صلى الله عليه وسلم - ( من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئا ومن دعا إلى ضلالة كان عليه من الإثم مثل آثام من تبعه لا ينقص ذلك من آثامهم شيئا ) صحيح مسلم .  
(إن الدال على الخير كفاعله) سنن الترمزي .

الآن أنا لم ولن يصل لي مالا من هذا الكتاب لأنه مجاني وقد قمت بتأليفه إبتغاء لمرضاة الله ، ولكن الثمن الذي أريده منك فقط هو إذا كنت تقرأ الكتاب من النسخة المطبوعة ، رجاء قم بإهداء الكتاب إلي أي شخص قريب منك ، أما إن كنت تقرأ الآن النسخة الإلكترونية منه ، رجاء أرسله لشخص آخر حتي تعم المعرفة وهذا هو الثمن الذي أريده منك ، وإن استزدت فليكرمك الله ، ويمكنك أيضا طباعته وتوزيعه مجانا إن أردت ، وكما تحب التوبة لنفسك لا بد أن تحبها لغيرك .

وأحب أن أختتم كلامي بقول الرسول -صلى الله عليه وسلم -  
( لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه ) ، رواه البخاري و مسلم .  
(لأن يهدي الله بك رجلا واحدا خير لك من أن يكون لك حمر النعم) ، صحيح مسلم .  
حمر النعم :أفضل الإبل

### اتفاقية المؤلف

- مسموح بنشر الكتاب وطباعته وبيعه وتوزيعه بأي صورته كانت او أي وسيله كانت ورقية أو إلكترونية أو غير ذلك وفقا للشروط الآتية :
1. ذكر اسم المؤلف عند النقل منه او الطباعة او غير ذلك .
  2. عدم المغالاه عند البيع ليبارك الله لك في رزقك .

يسعدني إبداء رأيك في الكتاب ولمزيد من الكتب يمكنك زيارة صفحتي ، وأيضا إذا كان هناك ما يستدعي النقد أو وجدت أي خطأ بالكتاب فلا بد أن تخبرني حتي أخبر القراء قدر المستطاع ، فهذا عمل بشري يحتمل الصواب والخطأ ، هذا والله أعلم وأستودعكم الله والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .  
[facebook.com/ketab.elshbab](https://facebook.com/ketab.elshbab)