

حجر وهجر

برنامج تعبدي إيماني ميسر لعموم المسلمين

"خلال فترة حجر كورونا"

انتخبه وأعدّه

الشيخ الدكتور شعبان مازن شعار

إمام وخطيب مسجد الكيخيا "صيда-لبنان"



بِسْمِ اللَّهِ الْعَبَّاسِيِّ



حَجْرٌ وَهَجْرٌ

بِرَنَامَجٍ تَعَبُدِيٍّ إِيمَانِيٍّ مَيْسِرٍ لِعُمُومِ الْمُسْلِمِينَ

خِلَالَ فِتْرَةِ الْحَجْرِ (وَبَاءِ كُورُونَا)

انتخبه وأعدّه

الشيخ الدكتور شُعْبَان مَازِن شَعَّار

إمام وخطيب مسجد الكيخيا (صيدا-لبنان)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله الحي القيوم، والصلاة والسلام على النبي المعصوم صلى الله عليه وسلم القائل:

" نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفِرَاقُ "

أما بعد:

قال **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ**

وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾، تمرُّ على المسلم أيامٌ ذهبيةٌ

-لطالما تمنّاها- يتهيأ له فيها من سعة الوقت والفراغ والانصراف عن مشاغل الدنيا ما تكون عوناً له لمراجعة عبادته وإيمانه وعلاقته بربه، والوقت أثمن من الذهب والفضة إن ذهب لا يعود؛ فهذه الأيام تبرهن على صدق أمّنتك إن استغلّيتها ولم تضيّعها .

ونحن في هذه الأيام ابتلينا بتفشي وباء " كورونا " - **عافانا الله وإياكم منه** - ، حتى اضطررنا للزوم بيوتنا - **والله المستعان** - ، فالموفق من يستغل ذلك الوقت بالتقرب إلى **الله تعالى**، فيدفع البلاء بصالح الأعمال، ويستشعر حقيقة العبودية **لله** .

فاستخرت **الله** أن أضع بين يديك -أيها المسلم الكريم- برنامجاً تعبدياً إيمانياً، تذكراً لنفسية وأداءً لواجب النصيحة عليّ .

وقد ضمنته مقدّمةً لطيفةً وتسع إلماعاتٍ وخلاصةً وخاتمةً، محدّدة الوقت، معلومة الثواب، محقّقة الفائدة - **ياؤن الله تعالى** - .

❁ **وقبل الشروع في المقصود أنبه على أمرين لا بدّ منهما لسالك هذا**

البرنامج:

١- **الأمر الأول:** رشّد ونظّم استخدامك لوسائل التّواصل الاجتماعيّ

فإنّها = قاتلةٌ للوقت جالبةٌ للمقت إذا لم تجعلها بنصاها الصّحيح، حدد

أوقات استخدامك لها وكن جاداً حازماً في ذلك .

٢- الأمر الثاني: حدد أهدافك بدقة، واكتبها وخذ وقتك لذلك، فقيمة

الحياة في أهدافها، ولا تثقل على نفسك في البدايات؛ سئل النبي ﷺ:

أي الأعمال أحبُّ إلى الله؟ قال:

" **أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ** "، وقال ﷺ: " **اَكْلُفُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ** "؛ ومن

لا يملك أهدافاً فإنه يخبط في حياته خبطَ عشواء، لا يدري أيَّ الطرق

يسلك، وتذكر جيداً أن تحديد أهدافك يجعلك تدير وقتك بكفاءة،

ويورثك الثقة بذاتك.



الإلماعَةُ الأولى : الصَّلَاةُ عَلَى وَقْتِهَا

اصلح صلاة الفريضة أولاً قبل كل شيء، فقم إلى الصَّلَاة متى سمعت النداء، ولا تؤخرها عن وقتها، واحرص على صلاة الجماعة، فإن لم يتيسر ذلك فصلها مع أهل بيتك وتذكر أنها أحب الأعمال إلى الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، ففي الصحيحين عن عبد الله بن مسعود **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** قال: سَأَلْتُ النَّبِيَّ ﷺ أَيُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللهُ؟ قَالَ: " **الصَّلَاةُ عَلَى وَقْتِهَا** " قَالَ ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: " **بِرُّ الْوَالِدَيْنِ** " قَالَ ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: " **الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ** **الله** " .



الإلماعَةُ الثانية : القرآن الكريم

احرص على قراءة القرآن وتلذذ بذلك، واصطحب مصحفاً في جيبك، ولا تجعل شيئاً يقطعك عنه، فالقرآن من أعظم عوامل الثبات على الإيمان، قال بعض التابعين **رَحِمَهُمُ اللهُ** : " كل ما شغلك عن القرآن فهو شؤمٌ عليك " .

لذا حدّد مقدار قراءتك ولا تنازل عن ثلاثة أجزاء في يومك وليلتك، وإن استطعت أن تختم القرآن في كل أسبوعٍ مرّةً فلا تُقصّر، وإلا فلا تتجاوز الشهر حتى تختم ختمةً، وتذكّر قوله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: " **اقْرَؤُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ** ".

واحرص على قراءة سورة الكهف في كل جمعة، والمُلك في كل يوم، والإخلاص وآية الكرسي في كل وقتٍ.



الإلماعةُ الثالثةُ: النوافل

احرص على النوافل وخاصةً (السنن الرواتب المؤكّدة)، وتذكّر الحديث القدسي:

" **وَلَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ...** "، فاستحضر هذا

الحديث لتطلب بها حبَّ الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** حتى يعطيك ما تسأل ويعيدك ممّا تكره، وتذكر قوله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**:

" ما من عبدٍ مُسلمٍ يُصَلِّي لِلَّهِ كُلَّ يَوْمٍ ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً تَطَوُّعًا، غَيْرَ فَرِيضَةٍ، إِلَّا بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ " .

❁ فاحرص على الآتي منها ولا تقصّر بها مطلقًا:

١- السنن الرواتب: وهي ١٢ ركعة: ركعتان قبل الفجر، وأربع قبل الظهر

واثنتان بعده، واثنتان بعد المغرب، واثنتان بعد العشاء.

٢- صلاة الضحى: أقلها ركعتان، تصلى بعد شروق الشمس ويمتد وقتها إلى

قبل صلاة الظهر .

٣- صلاة الوتر: أقلها ركعة واحدة، تصلى بعد صلاة العشاء.

٤- صلاة التطوع المطلق: وهي عامة في أي وقت من الليل أو النهار، إلا في

أوقات الكراهة: (عند الشروق والغروب وبعد صلاة فريضة العصر).

٥- قيام الليل: وأقل القيام ركعتان، ووقته ممتد من بعد صلاة العشاء إلى أذان

الفجر، وقيام الليل مصنع الرجال، يلحقك بالصالحين ، ويبلغك مرتبة

القانتين، فلا تترك قيام الليل ولو بركعتين خفيفتين، وإذا فاتك القيام

بالليل فاقضه بالنهار.



الإلماعَةُ الرَّابِعَةُ: الذُّكْرُ وَالذُّعَاءُ ❁

احرص على ذكر الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** دائماً وأبداً، واجعل لسانك رطباً بذكره **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، وتذكر قول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴾، وقوله **ﷺ**: " **مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ** "، فالذكر نجاهٌ وبركةٌ وهدايةٌ وقوةٌ قلبٍ، فاحمل في جيبك أو جوالك كتاب **حصن المسلم**، ولا تفرط فيه أبداً، واحفظ هذه الأذكار، وراجعها، واسأل عن معناها.

❁ **واحرص على الآتي منها ولا تقصّر بها مطلقاً وأنصح بتكرارها**

- الأثر من ١٠٠ مرّة - في اليوم والليلة :

١- أذكار اليوم والليلة: وهي أذكارٌ مقيّدةٌ بأوقاتٍ وأعدادٍ محدّدةٍ، افرضها

على نفسك فرضاً، وحاسب نفسك على التّقصير في شيءٍ منها،

وأبرزها: (أذكار الصّباح والمساء، وأذكار النّوم والاستيقاظ، والأذكار دبر الصّلوات...).

٢- الاستغفار: عوّد لسانك قول "ربّ اغفر لي"، و "أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، الْحَيُّ الْقَيُّومُ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ"، فَإِنَّ اللَّهَ سَاعَاتٌ لَا يَرُدُّ فِيهَا سَائِلًا.

٣- الصّلاة على النّبي ﷺ: هي من أفضل القربات وأهمّ الطّاعات = تنوّر القلب وتشرح الصّدر وتيسّر الأمر، قال ﷺ: " من صَلَّى عَلَيَّ وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرًا ".

٤- الباقيات الصّالحات: وهي " سبحان الله ، والحمد لله ، ولا اله إلا الله، والله أكبر ، ولا حول ولا قوة إلا بالله "، سمّيت بذلك لأنّها باقية لصاحبها غير زائلة، فلا إله إلا الله = حصنٌ حصين، ولا حول ولا قوة إلا بالله = كنزٌ من كنوز الجنّة .

٥- **الدَّعَاءُ**: تبتل إلى الله بالدَّعَاءِ لِنَفْسِكَ وَلِأُمَّتِكَ، وَخَصَّصَ لَذَلِكَ وَقْتًا،

فَالدَّعَاءُ عِبَادَةٌ وَعِبُودِيَّةٌ، فِيهِ انْشِرَاحٌ لِلصَّدْرِ وَتَفْرِيجٌ لِلْهَمِّ، وَطَاعَةٌ لِلَّهِ

وَامْتِثَالٌ لِأَمْرِهِ، قَالَ **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ .



الإِمَاعَةُ الْخَامِسَةُ: الصَّدَقَاتُ

احرص على الصدقة يومياً ولو بالقليل جداً، وإيّاك وعبوديّة المال،

فالمال فتنةٌ، ونحن في زمنٍ طغت فيه الماديّات، وابتعد الناس فيه عن

شريعة ربِّ الأرض والسَّمَاوَاتِ، والتَّخْلِصِ مِنْ هَذَا الطَّغْيَانِ يَكُونُ بِبَدْلِ

المال والإنفاق، قَالَ **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**: ﴿وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ﴾، فَمَنْ سَلِمَ مِنَ الشُّحِّ فَقَدْ أَفْلَحَ .



الإلماعَةُ السَّادِسَةُ: الصِّيَامُ

احرص على صيام التطُّوع فهو من أعظم شُعب الإيمان، وأجلَّ خصالِ التَّعبُدِ، فاحرص على صيام الاثنين والخميس والثلاثة أيامِ البيض من كل شهر، وإذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن المحرِّمات، وإيَّاك والمعاصي فتفسد صومك .



الإلماعَةُ السَّابِعَةُ: العِلْمُ

تعرف على دينك فالإسلام لا يكون ولا يقوم إلا بالعلم، ولا طريق إلى معرفته **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** والوصول إليه إلا بالعلم، فمن سلك طريق العلم بلغ الغاية المنشودة.

لذا أقترح عليك مجموعة كتبٍ تناسب المقام، احرص على قراءتها

وتدبرها وتكرارها مرارًا:

١- المختصر في تفسير القرآن الكريم، إصدار مركز تفسير للدراسات القرآنية، ولمن قطع شوطاً في العلم أنصحه بكتاب: التسهيل لعلوم التنزيل لابن جزي رَحْمَةُ اللَّهِ .

٢- رياض الصالحين: في أحاديث سيد المرسلين ﷺ .

٣- الرّحيق المختوم: في سيرة خير المرسلين ﷺ .

٤- الداء والدواء: في أعمال القلوب .

٥- كتاب الفقه المنهجي، أو الفقه الميسر: في الفقه الإسلامي .

٦- مختصر منهاج القاصدين: في الآداب والأخلاق .



الإلماعة الثامنة: محاسبة النفس

حاسب نفسك قبل أن تُحاسب، فالمحاسبة اليومية من أهم الأعمال في هذه الخلوة، فألزم نفسك المحاسبة والمعاينة على تقصيرك، ومن اعتاد محاسبة نفسه فهو البصير الفائز حقاً. وقد أرشد القرآن إلى هذا بقوله:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ

بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ وفي ذلك أثر مشهور - فيه لين - عن عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ:

" حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا، أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ ، وَتَزِينُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ، يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ " .



الإلماعة التاسعة: تحلى بالأخلاق

اجعل حَجْرَكَ واعتكافك فرصةً لتقويم أخلاقك، فالأخلاق الحسنة امثالٌ لأمر الله ورسوله، فالتدين بلا خُلُقٍ كشجرة بلا ثمرٍ وكمحكمةٍ بغير قاضٍ، لذا قال سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى:

﴿ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ﴾، والمتأمل في حال الأمة

اليوم يجد أن أزمتهَا أزمةٌ أخلاقيةٌ بامتياز؛ قال شوقي رَحِمَهُ اللَّهُ:

وإذا أصيب القومُ في أخلاقهم * * * فأقيم عليهم مآثمًا وعويلا

❁ فاحرص على الآتي:

- ١- معاشررة الزوجة ببشاشة الوجه، وطيب الكلام، قال ﷺ: **"خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي"**.
- ٢- معاشررة الناس بالحفاوة والوفاء، وترك التنكر لهم والجفاء.
- ٣- صدق الحديث، وأداء الأمانة، والنصيحة، وإحسان الظن، والتواضع وترك التكبر.
- ٤- البعد عن أمراض اللسان بأنواعها: (الكذب، والغيبة، والنميمة، والشتم واللعن...).
- ٥- احرص على غض بصرك عما حرم الله، وابتعد كل البعد عن مداخل الشيطان.



✿ خلاصة ما تقدم:

- 1- كن جادًا في عزيمتك، فهي فرصةٌ لك لتقترب من خالقك، فاركل بلا رحمةٍ كل ما يُلهيك عن هدفك ومقصودك.
- 2- حافظ على صلاة الفريضة في وقتها، واحرص عليها في جماعةٍ، فإن لم يتيسر فمع أهل بيتك .
- 3- حافظ على السنن الرواتب (١٢ ركعة)، واجعلها كالواجب بالنسبة لك .
- 4- حافظ على وردٍ يوميٍّ من القرآن، ولا تتركه مهما كانت الظروف، وقدّمه على كل شيءٍ.
- 5- حافظ على الأذكار، خاصةً أذكار الصباح والمساء، واجعل لسانك رطبًا دائمًا بذكر الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** .
- 6- حافظ على الدعاء لنفسك ولأمتك، وخصّص لذلك وقتًا.
- 7- حافظ على الصدقة ولو بالقليل جدًا، فلها أثرٌ عظيمٌ ستجده بعد حين .

8- حافظ على صلاة الصّحى، وقيام اللّيل، وصلاة الوتر، ولا تحرم

نفسك هذا الأجر العظيم.

9- حافظ على صيام التطوّع خاصّة صيام الاثنين والخميس والأيام

البيض.

10- حافظ على مقدارٍ من العلم الشرعي - ولو كان يسيرًا - لتعلم

أمور دينك.

11- احرص محاسبة نفسك محاسبةً دقيقةً ولا تفرّط في ذلك .

12- جاهد نفسك على التحلي بمكارم الأخلاق .



❁ ختامًا :

إلى أخوتي الأحباب وأخواتي الفضليات ما ذكرته لكم تمسّكوا به ما استطعتم إلى ذلك سبيلًا، وحرصوا عليه كحرصكم على الطّعام والشّراب فهما أساس صحّة الجسد، وما ذكرته أساس صحّة القلب. فالزموا هذه الوصايا والإلماعات، واعلموا أنّ تضييع الأوقات وعدم ترتيب الأولويات من أهم

أسباب التفريط والتقصير، وأن المحافظة على الطاعات من أعظم المثبتات على الهداية .

❁ وتدبروا :

١- أخرج الإمام أحمد في مسنده (٢٤٤٩٨)، وابن ماجه في سننه (٣٨٤٦)، عن

عائشة رضي الله عنها، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، علمها هذا الدعاء : " اللهم

إني أسألك من الخير كله عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم،

وأعوذ بك من الشر كله، عاجله وآجله ما علمت منه، وما لم أعلم، اللهم

إني أسألك من خير ما سألك عبدك ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم،

وأعوذ بك من شر ما عاذ منه عبدك ونبيك، اللهم إني أسألك الجنة وما

قرب إليها من قول أو عمل، وأعوذ بك من النار وما قرب إليها من قول أو

عمل، وأسألك أن تجعل كل قضاء تقضيه لي خيرا " .

٢- أخرج أبو داود في سننه (٥٠٩٠)، وصححه جمع من أهل العلم، عن عبد

الرحمن بن أبي بكر، أنه قال لأبيه: يا أبت، إني أسمعك تدعو كل غداة:

" اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا

إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ "، تُعِيدُهَا ثَلَاثًا حِينَ تُصْبِحُ، وَثَلَاثًا حِينَ تُمَسِي، وَتَقُولُ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، تُعِيدُهَا حِينَ تُصْبِحُ ثَلَاثًا، وَثَلَاثًا حِينَ تُمَسِي". قَالَ: نَعَمْ يَا بُنَيَّ، إِنِّي سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَدْعُو بِهِنَّ، فَأُحِبُّ أَنْ أَسْتَنَّ بِسُنَّتِهِ. قَالَ: وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ:

" دَعَاؤُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحِمَتِكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ " .

٣- أَخْرَجَ الْبُخَارِيُّ (٥٦٤٠) وَمُسْلِمٌ (٢٥٧٢) فِي صَحِيحِهِمَا، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: " مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ، وَلَا حُزْنٍ، وَلَا أَدَى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكِّهَا إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ " .

تَمَّ بِعَوْنِ اللَّهِ

جَمَعَهَا تَزْكِرَةً لِنَفْسِهِ وَنَصِيحَةً لِغَيْرِهِ
الرَّاجِي عَفْوَرِيَّةَ النِّقَارِ
شُعْبَانَ مَازِنَ شِعَارِ (1)
إِمام وخطيب مسجِد (الليخيا صير-لبنان)
فجر الخميس ١ جمادى الثانية ١٤٤٢هـ



(1) للتواصل: ٠٠٩٦١٧٦٠٥٩٦٦٤ / وعبر مواقع التواصل: @chaar43 .