الأصدقاء الخمسة

د. منصور أنور حبيب

صغيرة في حجمها كبيرة في فعلها. تحيط بالقلب من كل جانب. بين جدرانها تجري الدماء وبفروعها تروي وتغذي أهم عضو في جسم الإنسان منذ بدء الخليقة.اللطيف في الأمر ان نفس الدم الذي يجري في داخل هذه الشرايين قد يحتوي على مواد مميتة تكون السبب في تضيق الشرايين المذكورة وانسدادها والنتيجة موت عضلة القلب وحدوث الجلطة القلبية.

يقول المثل: «الصديق وقت الضيق» لكن اصدقاء القلب هم سبب الضيق. التبغ هو اقدم الأصدقاء وأكثرهم وفاء. فهو في جميع حالاته لا يفارق القلب سواء كان في السيجارة ام في الشيشة او في المدواخ. فعشق التبغ للقلب يجعله يقطع المسافات الطوال من الفم وخلال الرئة الى مجرى الدم. وفي لحظات تدخل جزيئات التبغ الى الشرايين التاجية.

وتقوم بالقفز من مجرى الدم والالتصاق في الشرايين بقوة والنتيجة تشققات وصدوع في جدران هذه الشرايين الرقيقة. ننتقل إلى الصديق الثاني «السكر». اثاره التدميرية على الجسم والقلب تجعله المطلوب الأول على مستوى العالم. تبحر جزيئات السكر في مجرى الدم وبمجرد دخولها في نفق الشرايين التاجية تنجذب لجدرانها. هذا الانجذاب القاتل يؤدي أيضا لتشقق جدران الشرايين التاجية وتهتكها.

ارتفاع ضغط الدم هو الصديق القاتل الثالث. عند البعض يتحول الدم الجاري في الجسم الى أمواج هائجة تُبحر بشراسةٍ وتضغط بقوة على جميع جدران الأوعية التي تحملها. وطبعاً الشرايين التاجية بما يجري فيها من الدماء ليست بمعزل عن هذا والنتيجة تصدع الجدران من أثر ضغط الدم العالي فيها.

رابع الأصدقاء هو أخفها ظلاً. يضفي على صاحبه الوجاهة والمنزلة الاجتماعية الرفيعة لدرجة ان في بعض الثقافات يعتبر من علامات الجمال. إنها السمنة. لكن عواقب السمنة على شرايين القلب تجعلها من علامات الممات، وبالرغم من عدم معرفة السبب الرئيس الذي يجعل من البدناء أكثر عرضة للجلطة القلبية..

فإن آخر الدراسات وجدت علاقة بين طريقة توزيع الكتل الدهنية في الجسم (خصوصاً تكدس الدهون في منطقة الخصر) وزيادة المجهود على عضلة القلب وشرايينها وبالتالي تصدع جدران الشرايين التاجية نتيجة المجهود الزائد. جميع الأصدقاء الأربعة يقومون بعمل واحد فقط: تكسير جدران الشرايين التاجية. قد يقول قائل: شو يعني لو انكسر جدار الشريان اكيد الجسم بيسوي صيانة وترميما والأمور طيبة.

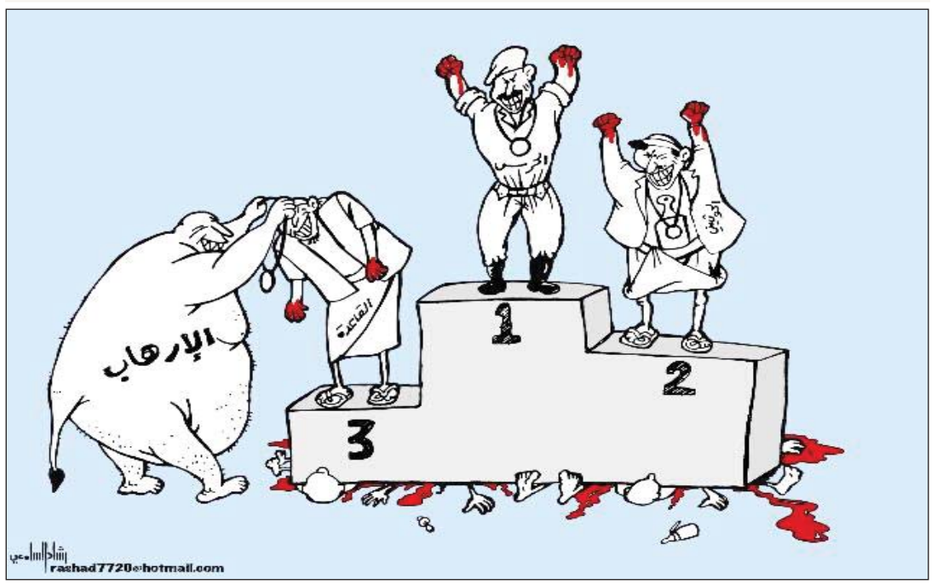
المشكلة في مادة الترميم وهنا الطامة الكبرى وهنا يأتي الصديق الخامس وهو الكولسترول. بعد امتصاصها من الأمعاء تدخل كرات الكولسترول مجرى الدم وتبدأ في الإبحار على متن ناقلات خاصة. وطبعاً معظمنا يعلم وجود نوعين من الناقلات: الجيدة HDL والسيئة LDL. تتحرك الناقلات السيئة بسرعة وعنجهية إلى شرايين القلب التاجية..

وهناك وبلا مبالاة، ترمي بحمولتها من جزيئات الكولسترول. لماذا؟ لأن الكوليسترول هي مادة الترميم التي يستخدمها القلب لإصلاح الجدران المكسورة. لكن على قول المثل: «حاميها حراميها» يوماً بعد يوم تتكاثر نسبة الكولسترول على الجدار، إلى أن تغلق مجرى الدم في الشريان وتحدث الجلطة.

عمل جماعي بين الأصدقاء الخمسة مع هدف واحد فقط ألا وهو إغلاق جميع الطرق إلى القلب. وبما أن يوم الاثنين المقبل (٢٩) سبتمبر هو اليوم العالمي لصحة القلب، يتشرف الأصدقاء الخمسة بدعوتكم لحضور الحفل الخاص بهذه المناسبة الغالية على قلوبهم.

ملاحظة: يرجى عدم اصطحاب الأكل الصحي وأدوات اللياقة البدنية.

كاريكاتير أعجبني



مشاكل العمالة المنزلية في أمريكا

د. كلثم جبر

من أهم الملاحظات التي يجب ألا تغيب عن أذهان الوافدين إلى الولايات المتحدة الأمريكية هي الاختلاف المتباين في الأنظمة والعادات والأساليب الحياتية، حيث لا يمكن العيش في المجتمع الأمريكي بنفس الروح التي يحملها المغتربون من مجتمعاتهم بكل حسناتها وسيئاتها، إذ تنقلب في المجتمع الأمريكي معظم الأساليب الحياتية الشرقية، رأسا على عقب مما يعني الالتزام بذلك من قبل كل الوافدين، وإلا فإنهم عرضة للمساءلة التي قد تقود إلى المحكمة، وما قد تصدره من أحكام قاسية، كان بالإمكان تلافيها لو تم تحاشي أسبابها، ومن ذلك ما يتعرض له الخليجيون الذين يجلبون معهم الخدم، من مضايقات وأحكام تبدو ظالمة في نظرهم، وكان بالإمكان عدم الوقوع في هذا الفخ الذي يجهله الكثيرون، وكثيرة هي تلك الأحكام الصادرة ضد الخليجيين الذين يصحبون معهم خدمهم، لأن أقل شكوى تقدم ضدهم من الخدم ستضعهم أمام المساءلة القانونية مهما كانت صغيرة وتافهة، وقد يتعرضون للابتزاز من الخدم لتجاوز مثل هذه المنعطفات الخطرة في حياتهم.

ومن خلال تجربتي أثناء تواجدي في الولايات المتحدة، وجدت أن إحضار الخامة والتعامل معها بنفس الأسلوب العادي والذي قد يعتبر تعسفيا في النظام الأمريكي، أمر له عواقبه غير الحميدة، بل هو غير ضروري حيث توجد مؤسسات خدمية توفر العاملة المنزلية بالساعة، وكذلك توفر جليسات ومربيات للأطفال وبأسعار مناسبة، وفق نظام يضمن حق الطرفين، دون الدخول في مشاكل الخدم، والتعرض لأحكام قاسية قد تصل إلى عشرين عاما من السجن في حالة إثبات سوء المعاملة، ونحن في الخليج نعتبر الخادمة أو السائق أقل منا شأنا، بسبب ما ندفعه لهم من رواتب، أما في أمريكا فالكل سواسية، وحرية الأجير لا تقل عن حرية بقية أفراد الأسرة، والأنظمة في هذا الأمر قاسية لا تعرف الرحمة، وبين فترة وأخرى تنشر الصحف حالات قد تبدو غريبة بالنسبة لنا نحن الخليجيين، لكنها تعتبر عادية بالنسبة للأمريكيين، وتصدر في هذه الحالات أحكام مشددة بحجة سوء المعاملة أو الإساءة للحرية الشخصية، أو التعدي على حقوق الغير، وغير ذلك من المصطلحات الجديدة بالنسبة لنا، وقد أمضيت مع ابني إبراهيم في أمريكا سنة دراسية، بعيدا عن مشاكل الخدم وما يسببونه من إزعاج لا يمكن ردعهم عنها في المجتمع الأمريكي، وخلال هذه السنة تعاملت مع مكاتب ومؤسسات خدمية سواء لتنظيف المنزل أو للبقاء مع إبراهيم في وقت انشغالي بالعمل، علما بأن المدرسة تستغرق وقتا طويلا من وقته، ويمكن للأم العاملة، إبقاء أطفالها في المدرسة لأوقات إضافية، وبرسوم محدودة، وكل هذه الخدمات تغني عن وجود الخادمة، وتبعد عن المشاكل التي يسببها الخدم، الذين ما أن يعرفوا أن القانون في صفهم، حتى يتمردون على الأسرة، ويسببون لها الكثير من المشاكل المفتعلة.

من تجربتي هذه ومن اطلاعي على بعض الأخبار حول قضايا الخدم في الولايات المتحدة الأمريكية، فإني أنصح العائلات بعدم جلب الخدم معهم سواء أثناء الزيارة في مواسم العطلات والإجازات، أو أثناء الإقامة والعيش في المجتمع الأمريكي، لأن المتاعب التي يسببها الخدم، أكثر بكثير من أي فائدة ترتجى منهم، مع أن الحياة في أمريكا تعود الاعتماد على النفس، وترغم الإنسان على قضاء أموره بنفسه، وفي حالة الضرورة توجد العمالة المؤقتة المتوفرة لأي عمل يراد إنجازه، أما من أراد التباهي بخادمته، فإنه لن يهنأ بذلك في أمريكا، وعليه في هذه الحالة أن يبقى في بلاده حفاظا على كرامته، وحماية له من الوقوع تحت طائلة القانون، على أن يهيئ نفسه في الحالتين لتحمل أعباء الاعتماد على النفس في جميع الأمور، وهي ثقافة نفتقدها في المجتمع الخليجي، حيث تتوفر لنا كل الخدمات، لنتعود على الربادة والكسل والحياة المرفهة وما تجلبه من أمراض جسدية ونفسية لها أول وليس لها آخر.

jadl@albiladdaily.com
يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

الإرهاب بلا أخلاق

نورة السويدي

أي جرثومة فكرية تلك التي نخرت عقول مجموعة من الشباب وسممت أفكارهم وأحالتهم إلى كائنات مصاصة للدماء سفّاكة للأرواح كارهة للحياة معادية لجميع البشر، ما عدا من تسمم بذات جرثومتهم، وأكبر الظن أنهم سيأكلون بعضهم بعضاً يوماً ما حين يتعذر أمامهم أن يجدوا فريسة يأكلونها أو يمتصون دماءها.

باسم الدين والإسلام تسفك الدماء، وهو الدين الذي جاء رحمة للعالمي! باسم الدين والإسلام يروّع الآمنون المصلون في مساجدهم وهو الذي نهى نبيه الكريم صلى الله عليه وسلم، عن قتل العباد في صوامعهم والنساك في معابدهم.. باسم الدين والإسلام يقتل الأبرياء وكأن القتلة المجرمين قد أخذوا وكالة عن الله عز وجل بأن يحيوا من أرادوا وأن يميتوا من أرادوا.

أي عبثية نعيشها هذه الأيام ونحن نرى شباباً يشترون الموت والفساد والدمار والخراب بأرواحهم، ويبيعون للعالم بضاعة سوداء مظلمة قاتمة لا تروج إلا في سوق الحقد ولا يتداولها إلا كارهو الإنسانية، والأنكى والأشد والمؤلم أنهم مجرمون باسم الإسلام، وهو من أفعالهم براء، وقتلة باسم الإصلاح، ولا ثمرة لهم إلا الإفساد في الأرض.

الإرهاب بلا أخلاق، لأنه بلا دين، وكيف يكون له أخلاق وهو لا يعرف للإنسانية قيمة، ولا يقيم لأوزان الكرامة البشرية وحقوق الآخر وزناً، فالميزان في أيدي أربابه وهم الذين يكيلون ويكتالون على الناس، وهم الذين يقيّمون الآخرين ويقسمونهم فسطاطين، فريق في جنتهم وفريق في سعيرهم، وكل مبادئ القرآن الكريم في اختلاف البشر وكرامة الإنسان وحقه في الحرية حتى في الإيمان والكفر أصبحت في فكرهم قضايا محسومة مقطوعة.

لا بد من وقفة عاجلة تعمّ أرجاء العالم الإسلامي وليس العربي فقط، ليضع المسلمون حداً لمن يريد الإساءة لنور وإشراقة هذا الدين، وأن يصادر اسمه لأفعاله الإجرامية، فليس منا القتلة ولن يكونوا من أي صنف إنساني مهما لبسوا من عباءات التدين، لأنهم بلا أخلاق، وهو الجوهر الذي جاء الإسلام ليتممه حين يقول المصطفى عليه الصلاة والسلام (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق).

مجتمعاتنا لن تكون محصنة ما لم يقف الجميع وقفة واحدة لإنارة الفكر الشبابي، والاصطفاف معاً ضد إقصاء الآخر، وإنعاش فكر التسامح لا تنظيراً فحسب بل ممارسة اجتماعية، تقول لهؤلاء إننا نقبل الطوائف في مجتمعاتنا ولكننا نحارب الطائفية المقيتة، ونؤكد لزمرة الظلاميين المرضى في إنسانيتهم أن الحياة أرحب وأوسع من نختزلها في فكركم، والله تعالى خلق الشعوب والقبائل لتتعارف لا لكي تتحارب، وشجع بينها التقارب والتعاون ولم يغرِ بينها التباغض والتدابر.

نثق بلا شك بأن في مجتمعاتنا الكثير والكثير من الناضجين المتحققين بمعاني الإسلام السمحة والإنسانية الرحبة، ومن أعلى واجباتهم أن ينيروا الطريق أمام الشباب حتى لا تصطادهم في دهاليز الظلمة شبكات مصاصي الدماء، وأن نضع في عقول أبنائنا موازين إنسانية عادلة وقيماً راقية، لأن العقول المجرّفة الممسوحة بيئة خصبة لاستنبات الأفكار المسمومة.

أبواب الخير في رمضان

محمود إسماعيل شل

قال تعالى: "شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه"، لقد أصبحنا بين عشية وضحاها بين يدي شهر عظيم، يفتح الله فيه أبواب الخير، وتتضاعف فيه الحسنات والرحمات، تُفتح فيه أبواب الجنان، وتُغلق فيه أبوابُ النيران، وحري بنا أن نغتنمه؛ لأنه يمضي كلمح البصر، كما قال الله تعالى عنه: "أيامًا معدودات"؛ لذا ينبغي أن نغتنم هذه الأيام المعدودات بتلمس أبواب الخير فيه، ومن ذلك:

١. الدعاء عند رؤية الهلال؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم عند رؤيته: "اللهم أهله علينا باليمن والإيمان، والسلامة والإسلام، ربي وربك الله".

٢. تعجيل الفطر؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر" رواه البخاري.

٣. الدعاء عند الإفطار؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد". وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله تعالى" رواه أبو داود والدارقطني والحاكم.

٤. حمد الله تعالى بعد الأكل والشرب: "إن الله ليرضى عن عبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها أو يشرب الشربة فيحمده عليها" رواه مسلم.

٥. المحافظة على صلاة التراويح؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل" رواه مسلم.

٦. قيام رمضان إيمانًا واحتسابًا؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من قام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه" رواه البخاري ومسلم.

٧. الحرص على السحور؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تسحروا فإن في السحور بركة" رواه البخاري ومسلم.

٨. الذهاب إلى المساجد؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من غدا إلى المسجد أو راح أعد الله له نزلا في الجنة كلما غدا أو راح" رواه البخاري ومسلم.

٩. إفطار الصائم؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من فطر صائمًا كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئًا" رواه الترمذي وقال حسن صحيح، وحث من تعرفهم على المساهمة في إفطار صائم.

١٠. الدعاء مطلقًا؛ لقوله رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه عن ربه: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا دعاني" رواه البخاري ومسلم.

١١. الدعاء للمسلم بظهر الغيب؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من عبد مسلم يدعو لأخيه بظهر الغيب إلا قال الملك: ولك بمثل" رواه مسلم.

١٢. استشعار الذنب والشعور بخطورة المعصية، وتصور عدم القدرة على تحمل عقوبة الإثم الذي تقوم به؛ لأن ذلك يحملك على المسارعة إلى الإقلاع عن المعصية وتجديد التوبة إلى الله مما فعلت حتى يحول سيئاتك حسنات؛ لقوله تعالى: "إلا من تاب وآمن وعمل عملا صالحا فأولئك يبدل الله سيئاتهم حسنات وكان الله غفورًا رحيمًا".

١٣. الاستغفار؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب" رواه أبو داود والنسائي.

١٤. الدعاء والاستغفار للمسلمين؛ لقوله تعالى: "والذين جاءوا من بعدهم يقولون ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم" الحشر.

١٥. الحرص على ذكر الله؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ألا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم وخير لكم من إنفاق الذهب والفضة وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم؟ قالوا: بلى. قال: ذكر الله تعالى".

١٦. الدعاء بين الأذان والإقامة؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الدعاء بين الأذان والإقامة لا يرد" رواه البخاري.

١٧. أداء العمرة في رمضان إن تيسر لك ذلك؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "العمرة في رمضان تعدل حجة، أو حجة معي" رواه البخاري ومسلم.

١٨. الإكثار من قراءة القرآن وتلاوته وتدبره؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اقرءوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعًا لأصحابه" رواه مسلم.

١٩. المحافظة على الصلاة المكتوبة؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها وخشوعها وركوعها إلا كانت له كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم تؤت كبيرة، وذلك الدهر كله" رواه مسلم. وقد سُئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي العمل أفضل؟ قال: "الصلاة لوقتها" رواه البخاري ومسلم.

٢٠. المحافظة على صلاة الفجر والعصر؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صلى البردين دخل الجنة" رواه البخاري.

٢١. الحرص على الصف الأول؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لو يعلم الناس ما في النداء والصف الأول ثم لم يجدوا إلا أن يستهموا عليه لاستهموا" رواه البخاري ومسلم.

٢٢. المداومة على صلاة الضحى؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليلة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويجزئ من ذلك كله ركعتان يركعهما في الضحى" رواه مسلم.

٢٣. المحافظة على السنن الراتبة؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من عبد مسلم يصلي لله تعالى كل يوم اثنتي عشرة ركعة تطوعًا من غير الفريضة، إلا بنى الله له بيتًا في الجنة" رواه مسلم.

٢٤. صلاة التطوع في البيت؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اجعلوا في بيوتكم من صلاتكم ولا تتخذوها قبورًا" رواه البخاري.

٢٥. كثرة السجود؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أقرب ما يكون العبد إلى ربه وهو ساجد، فأكثروا الدعاء" رواه مسلم.

٢٦. الذكر بعد صلاة الصبح حتى الشروق؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس، ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة تامة، تامة، تامة" رواه الترمذي وحسنه.

٢٧. المحافظة على صلاة الجمعة؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات ما بينهم إذا اجتنبت الكبائر" رواه مسلم.

٢٨. تحري ساعة الإجابة يوم الجمعة؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "فيها ساعة لا يوافقها عبد مسلم وهو قائم يصلي يسأل الله شيئًا إلا أعطاه إياه" [رواه البخاري ومسلم].

٢٩. قراءة سورة الكهف؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له النور ما بين الجمعتين" رواه النسائي والحاكم.

٣٠. الإكثار من الصدقة: "الصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار" رواه الترمذي.

٣١. أفضل الصدقة صدقة المقل: "يا رسول الله، أي الصدقة أفضل؟ قال: جهد المقل، وابدأ بمن تعول" رواه أبو داود وابن خزيمة والحاكم.

٣٢. الحرص على صدقة السر: "صنائع المعروف تقي مصارع السوء، وصدقة السر تطفئ غضب الرب، وصلة الرحم تزيد في العمر" رواه الطبراني.

٣٣. بر الوالدين وطاعتهما؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "رغم أنفه ثم رغم أنفه ثم رغم أنفه. قيل: من يا رسول الله؟ قال: من أدرك والديه عند الكبر أحدهما أو كليهما، ثم لم يدخل الجنة" رواه مسلم.

٣٤. الدعاء للوالدين؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله عز وجل ليرفع الدرجة للعبد الصالح في الجنة، فيقول: يا رب، أنى لي هذا؟ فيقول: باستغفار ولدك لك" رواه أحمد.

٣٥. البر بالخالة والخال؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الخالة بمنزلة الأم" رواه البخاري.

٣٦. طيب الكلام؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اتقوا النار ولو بشق تمرة، فإن لم تجدوا فبكلمة طيبة" رواه البخاري ومسلم.

٣٧. قضاء حوائج الناس؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لأن يمشي أحدكم في قضاء حاجة -وأشار بإصبعه- أفضل من أن يعتكف في مسجدي هذا شهرين" رواه الحاكم.

٣٨. زيارة المرضى؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من عاد مريضًا لم يزل في خرفة الجنة. قيل يا رسول الله: وما خرفة الجنة؟ قال جناها" رواه مسلم.

٣٩. صلة الأرحام؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: الرحم معلقة بالعرش، تقول: من وصلني وصله الله، ومن قطعني قطعه الله" رواه البخاري ومسلم.

٤٠. إدخال السرور على المسلم؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لقي أخاه المسلم بما يحب يسره بذلك سرّه الله عز وجل يوم القيامة" رواه الطبراني.

٤١. التيسير على المعسر؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من يسّر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة" رواه مسلم.

٤٢. الشفقة على الضعفاء ورحمتهم؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الراحمون يرحمهم الرحمن، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء" رواه أبو داود والترمذي.

٤٣. الإصلاح بين الناس؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ألا أخبركم بأفضل من درجة الصيام والصلاة والصدقة؟ قالوا: بلى يا رسول الله قال إصلاح ذات البين" رواه أبو داود والترمذي.

٤٤. الحلم والصفح وكظم الغيظ؛ لقوله تعالى: "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين" (آل عمران: ١٣٤)، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم للأشج بن قيس: "إن فيك خصلتين يحبهما الله تعالى: الحلم والأناة" رواه مسلم.

٤٥. المصافحة بحب وسلامة نفس؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غفر لهما قبل أن يتفرقا" رواه أبو داود والترمذي وقال: حسن.

٤٦. طلاقة الوجه؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

٤٧. غض البصر عن محارم الله تعالى؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "النظرة سهم مسموم من سهام إبليس، من تركها مخافتي أبدلته إيمانًا يجد حلاوته في قلبه" رواه الطبراني.

٤٨. الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من رأى منكم منكرًا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان" رواه مسلم.

٤٩. الجلوس مع الصالحين والأخيار؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يقعد قوم يذكرون الله عز وجل إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده" رواه مسلم.

٥٠. حفظ اللسان والفرج؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من يضمن ما بين لحييه وما بين رجليه أضمن له الجنة" رواه البخاري ومسلم.

٥١. الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صلى عليّ صلاة، صلى الله عليه بها عشرًا" رواه مسلم.

٥٢. الدعوة إلى الله وإلى الخير: "من دعا إلى هدى، كان له من الأجر مثل أجور من تبعه، لا ينقص ذلك من أجورهم شيئًا" رواه مسلم.

٥٣. إغاثة الناس؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من نفّس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة" رواه مسلم.

٥٤. عدم إيذاء المسلمين: "سُئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي الإسلام أفضل؟ فقال: من سلم المسلمون من لسانه ويده" رواه البخاري ومسلم.

٥٥. مساعدة أهل الخير وإعانتهم؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كل سلامى عليه صدقة كل يوم، يعين الرجل في دابته يحمله عليها، أو يرفع عليها متاعه صدقة" رواه البخاري.

٥٦. قضاء حوائج الناس؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اشفعوا تؤجروا، ويقضي الله على لسان نبيه ما شاء" رواه البخاري.

٥٧. المداومة على العمل الصالح وإن قل؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل" رواه مسلم.

٥٨. الإحسان إلى الجار؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره" رواه مسلم.

٥٩. رد المظالم والتحلل من أصحاب الحقوق؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن كانت عنده مظلمة لأخيه فليتحلله منها، فإنه ليس ثم دينار ولا درهم من قبل أن يؤخذ لأخيه من حسناته ، فإن لم يكن له حسنات أخذ من سيئات أخيه فطرحت عليه" رواه البخاري.

٦٠. اتباع السيئة الحسنة؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اتق الله حيثما كنت، وأتبع الحسنة السيئة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن" رواه أحمد والحاكم.

٦١. أداء الأمانة والوفاء بالعهد؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الإيمان لمن لا أمانة