



سلسلة : رياض الصالحين

محاضرة بعنوان

خاص
بالنساء

هذه تقبلني

السبت 02 أبريل 2022، الساعة الثالثة مساءً

مركز التكوين في التنشيط الثقافي والفني - الدار البيضاء شارع العنق درب لوبيلا



06 67 67 83 32

06 61 86 91 00



contact@siraje-asso/ma



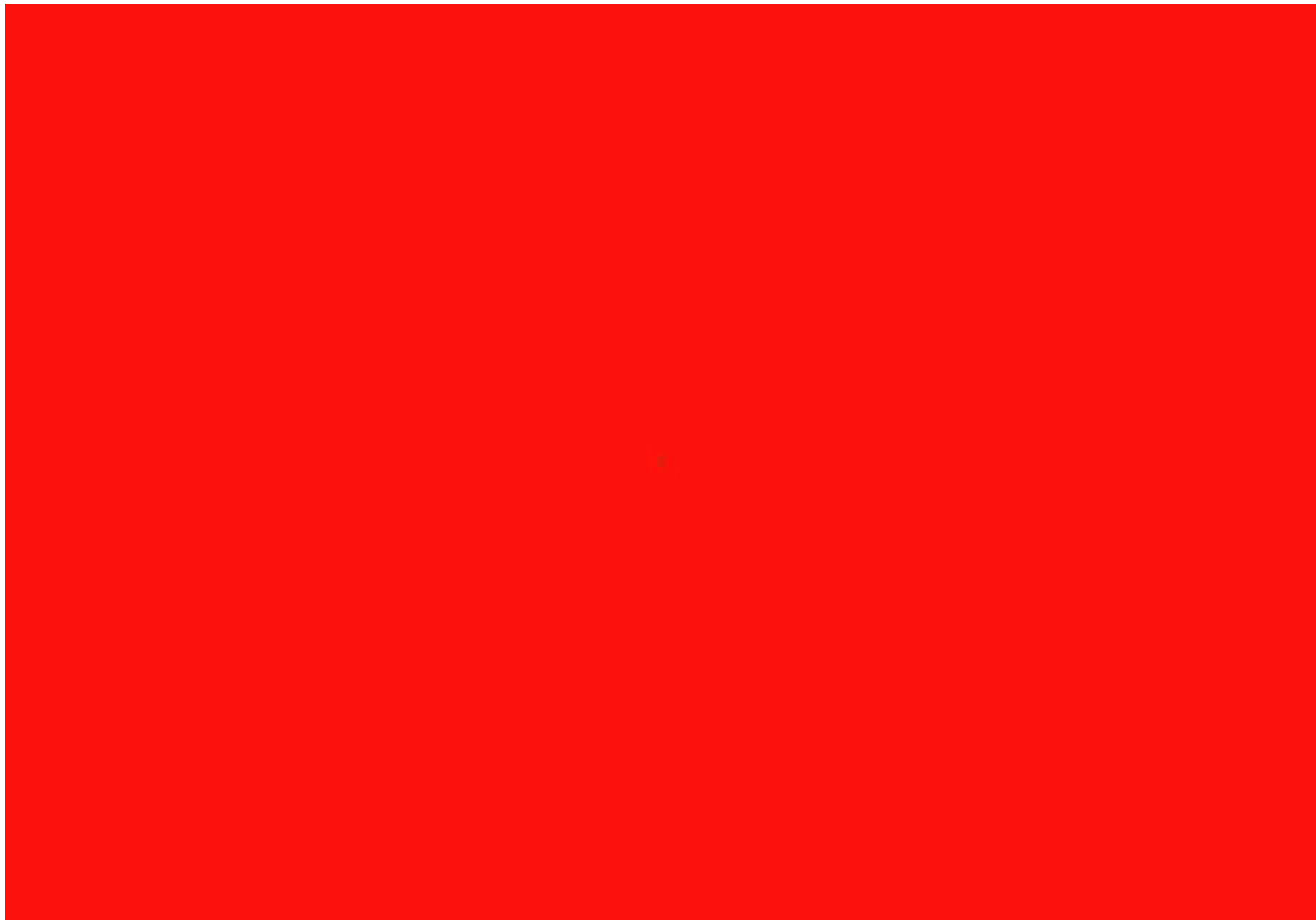
fb.com/asso.siraje



siraje.asso



siraje.asso



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

إذا كانت أول ليلة من رمضان صفدت
الشياطين ومردة الجن وغلقت أبواب النار
فلم يفتح منها باب وفتحت أبواب الجنة
فلم يغلق منها باب ونادى مناد يا باغي
الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر ولله
عتقاء من النار وذلك في كل ليلة

صححه الألباني



رَمَضَانَ

”العناية بالتوبة قبل

دخول هذا الشهر الكريم،

حتى يدخل عليك وأنت

في سلامة من ذنوبك، قد

محاها الله عنك بالتوبة،

ثم العزم الصادق أن

تستقيم في رمضان“

رمضان شهر التوبة

التوبة وظيفة العمر وبداية العبد ونهايته وأول منازل العبودية وأوسطها وآخرها. التوبة هي: ترك الذنب علماً بقبحه، وندماً على فعله، وعزماً على ألا يعود التائب إليه إذا قدر، وتداركاً لها يمكن تداركها من الأعمال، وأداءً لها ضيع من الفرائض؛ إخلاصاً لله، ورجاءاً لثوابه، وخوفاً من عقابه، وأن يكون ذلك قبل الغرغرة، وقبل طلوع الشمس من مغربها.

قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: 53].



اللهم إنا نسألك التوبة النصوح، آمين
بجاه النبي الأمين صلى الله عليه وسلم



• وعن أبي سعيدٍ سعد بن مالك بن سنان الخُدري رضي الله عنه أن نبي الله صلى الله عليه وسلم قال : **« كان فيمن كان قبلكم رجل قتل تسعة وتسعين نفساً ، فسأل عن أهل الأرض فدل على راهب ، فاتاه فقال : إنه قتل تسعة وتسعين نفساً ، فهل له من توبة ؟ فقال : لا فقتله فكمّل به مائة ثم سأل عن 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 أناساً يعبدون الله تعالى فاعبُد 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 تائباً مقبلاً بقلبه إلى الله تعالى ، وقالت ملائكة العذاب : إنه لم يعمل خيراً قط ، فاتاهم ملك في صورة آدمي فجعلوه بينهم أي حكماً فقال قيسوا ما بين الأرضين فألّى أيتها كان أدنى فهو له ، فقاَسُوا فوجدوه أدنى إلى الأرض التي أراد فقبضته ملائكة الرحمة » متفق عليه .****

قال الله تعالى :

...وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ
الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

(النور: ٣١)

أي وارجعوا- أيها المؤمنون- إلى طاعة الله فيما أمركم به من هذه الصفات
الجميلة والأخلاق الحميدة، واتركوا ما كان عليه أهل الجاهلية من الأخلاق
والصفات الرذيلة؛ رجاء أن تفوزوا بخيري الدنيا والآخرة.

التفسير الميسر

قال الله تعالى :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا
خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ
وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ
الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

(الحجرات: ١١)

أي يا أيها الذين صدقوا الله ورسوله وعملوا بشريعته لا يهزأ قوم مؤمنون من قوم مؤمنين؛ عسى أن يكون المهزوء به منهم خيراً من الهازئين، ولا يهزأ نساء مؤمنات من نساء مؤمنات؛ عسى أن يكون المهزوء به منهن خيراً من الهازئات، ولا يعب بعضكم بعضاً، ولا يدع بعضكم بعضاً بما يكره من الألقاب، بئس الصفة والاسم الفسوق، وهو السخرية واللمز والتنابز بالألقاب، بعد ما دخلتم في الإسلام وعقلتموه، ومن لم يتب من هذه السخرية واللمز والتنابز والفسوق فأولئك هم الذين ظلموا أنفسهم بارتكاب هذه المناهي.

التفسير الميسر

قال الله تعالى :

إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ
بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ
يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

[النساء .. ١٧]

أي إنما يقبل الله التوبة من الذين يرتكبون المعاصي والذنوب بجهل منهم لعاقبتها، وإيجابها لسخط الله، وبغفلة منهم وضعف يقين - فكل عاص لله، مخطئًا أو متعمدًا، فهو جاهل بهذا الاعتبار، وإن كان عالمًا بالتحريم - ثم يرجعون إلى ربهم بالإنابة والطاعة قبل معاينة الموت، فأولئك يقبل الله توبتهم. وكان الله عليماً بخلقه، حكيماً في تدبيره وتقديره.

التفسير الميسر

قال ابن القيم رحمه الله :
الشباب التأئيب حبيب الله

قال رسول الله ﷺ

إِنَّ رَبَّكَ لِيَجْزِبَ
لِلشَّابِّ
لَا صَبُوءَ لَهُ .

لا صبوة له اي :
لا معاصي لا جهالات ولا زلات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

البقرة - الآية ٣٧

فتلقى آدمُ بالقبول كلماتٍ، ألهمه الله إياها توبة واستغفاراً، وهي قوله تعالى: { رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ } فتاب الله عليه، وغفر له ذنبه إنه تعالى هو التواب لمن تاب من عباده، الرحيم بهم .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَاللَّهُ يَرِيدُ أَنْ يُتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ
الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ
تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا

النساء - الآية ٢٧

والله يريد أن يتوب عليكم، ويتجاوز عن خطاياكم
ويريد الذين يتقادون لشهواتهم وملذاتهم أن
تنحرفوا عن الدين انحرافًا كبيرًا.

• وعن أبي حمزة أنس بن مالك الأنصاري خادم رسول الله صلى الله عليه وسلم ، رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : **لله أفرح بتوبة عبده من أحدكم سقط على بعيره وقد أضله في أرض فلاة متفق عليه .**

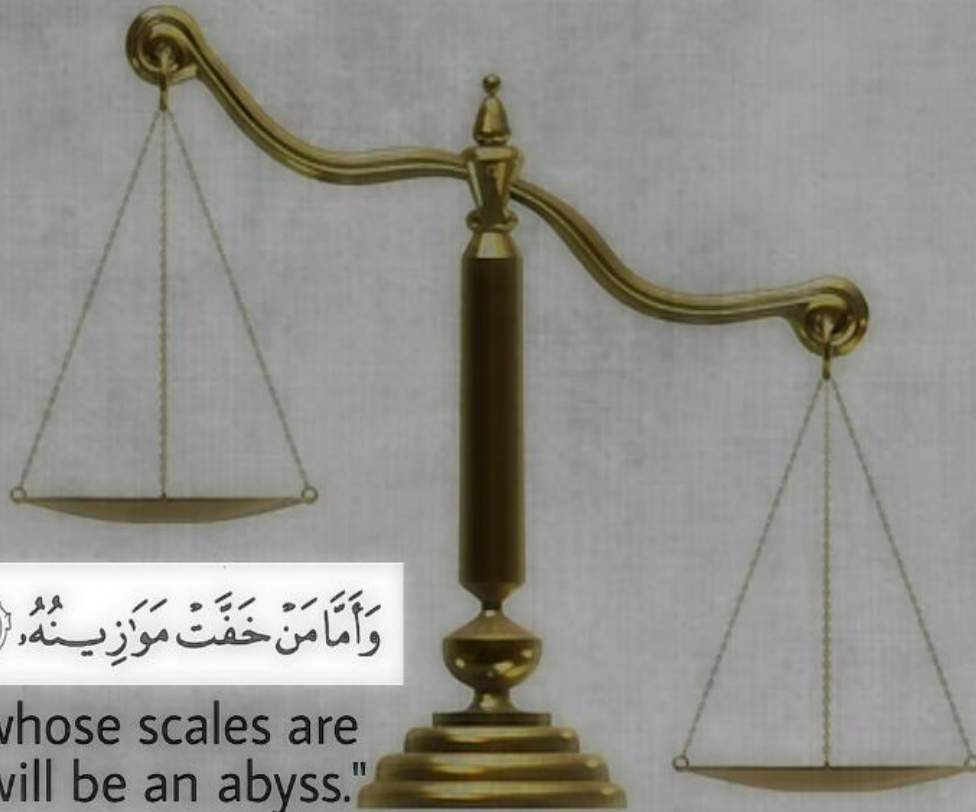
• وفي رواية لمسلم : « لله أشد فرحاً بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة ، فانقلبت منه وعليها طعامه وشرابه فأيس منها ، فاتى شجرة فاضطجع في ظلها ، وقد أيس من راحلته ، فبينما هو كذلك إذ هو بها قائمة عنده ، فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح : **اللهم أنت عبدي وأنا ربك ، أخطأ من شدة الفرح .** »

• وعن أبي موسى عبد الله بن قيس الأشعري،
رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه
وسلم قال: « إن الله تعالى يبسطُ يدهُ بالليلِ
ليُتُوبَ مُسيءُ النَّهارِ وَيَبْسُطُ يَدَهُ بِالنَّهارِ
ليُتُوبَ مُسيءُ اللَّيْلِ حتَّى تَطُوعُ الشَّمْسُ مِنْ
مَغْرِبِهَا » رواه مسلم .

وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ

وَعَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ

{سُورَةُ طه}



وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ ۖ فَأُمُّهُ هَاوِيَةٌ ﴿٩﴾

"But as for one whose scales are light, His refuge will be an abyss."

فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ ۖ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ ﴿٧﴾

"Then as for one whose scales are heavy [with good deeds], He will be in a pleasant life."

[AL-QARI'AH القارعة]

كم أذنبنا في الخلوات .. كثير ..

هل فضحنا ..؟ لم يفضحنا ..

قال ابن القيم : الله يسترنا ،

ثم ينادينا ، ثم يغفر لنا ، ثم يحبنا ، ثم

يبدل ذنوبنا إلى حسنات

ما أكرمك يا الله ..

• وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ :

« وَاللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ ، فِي

الْيَوْمِ ، أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً » رواه البخاري .

• وَعَنْ الْأَعْرَبِيِّ بْنِ يَسَارِ الْمُرْنَبِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ
: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

« يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوُوبُوا إِلَى اللَّهِ وَاسْتَغْفِرُواهُ فَإِنِّي

أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةً » رواه مسلم .

• وَعَنْ زَيْدِ بْنِ حُبَيْشٍ قَالَ : أَتَيْتُ صَفْوَانَ بْنَ عَسَّالٍ
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَسْأَلُهُ عَنِ الْمَسْحِ عَلَى الْخُفَّيْنِ فَقَالَ :
مَا جَاءَ بِكَ يَا زَيْدٌ ؟ فَقُلْتُ : ابْتِغَاءُ الْعِلْمِ ، فَقَالَ : إِنَّ
الْمَلَائِكَةَ تَضَعُ أَجْنِحَتَيْهَا لِطَالِبِ الْعِلْمِ رِضَاءً بِمَا يَطْلُبُ ،
فَقُلْتُ : إِنَّهُ قَدْ حَكَى فِي صَدْرِي الْمَسْحَ عَلَى الْخُفَّيْنِ بَعْدَ
الْغَائِطِ وَالْبَوْلِ ، وَكُنْتُ امْرَءًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَجِئْتُ أَسْأَلُكَ : هَلْ سَمِعْتَهُ يَذْكُرُ فِي
ذَلِكَ شَيْئًا ؟ قَالَ : نَعَمْ كَانَ يَأْمُرُنَا إِذَا كُنَّا سَفْرًا أَوْ
مُسَافِرِينَ أَنْ لَا نَنْزِعَ خِفَانَا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ وَلَيَالِيَهُنَّ إِلَّا
مِنْ جَنَابَةٍ ، لَكِنْ مِنْ غَائِطٍ وَبَوْلٍ وَنَوْمٍ

• **فَقُلْتُ : هَلْ سَمِعْتَهُ يَذْكُرُ فِي الْهُوَى شَيْئاً ؟ قَالَ : نَعَمْ كُنَّا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ ، فَبَيْنَا نَحْنُ عِنْدَهُ إِذْ نَادَاهُ أَعْرَابِي بِصَوْتٍ لَهُ جَهْرِيٌّ : يَا مُحَمَّدُ ، فَأَجَابَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَحْوًا مِنْ صَوْتِهِ : « هَاؤُمْ » فَقُلْتُ لَهُ :**

وَيَحْكُ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ فَإِنَّكَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَقَدْ نُهِيتَ عَنْ هَذَا ، فَقَالَ : وَاللَّهِ لَا أَغْضُضُ : قَالَ الْأَعْرَابِيُّ :

الْمَرْءُ يُحِبُّ الْقَوْمَ وَلَمَّا يُلْحَقْ بِهِمْ؟ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : «الْمَرْءُ مَعَ مَنْ أَحَبَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» فَمَا زَالَ يُحَدِّثُنَا حَتَّى ذَكَرَ بَاباً مِنَ الْمَغْرَبِ مَسِيرَةَ عَرْضِهِ أَوْ يَسِيرَ الرَّائِبِ فِي عَرْضِهِ أَرْبَعِينَ أَوْ سَبْعِينَ عَاماً. قَالَ سُفْيَانُ أَحَدُ الرُّوَاةِ . **قَبْلَ الشَّامِ خَلَقَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ مَفْتُوحاً لِلتَّوْبَةِ لَا يُغْلَقُ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ مِنْهُ** « رواه التِّرْمِذِيُّ وَغَيْرُهُ وَقَالَ : حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

شروط التوبة النصوح

الإقلاع عن المعصية فوراً...

الندم على فعل المعصية،
بحيث يحزن على فعلها
ويتمنى أنه لم يفعلها

الإخلاص لله تعالى، بأن
يقصد بها وجه الله وثوابه
والنجاة من عذابه

أن لا تكون التوبة قبل فوات قبولها، إما بحضور
الأجل أو بطلوع الشمس من مغربها. قال تعالى:
”وليست التوبة للذين يعملون السيئات حتى إذا
حضر أحدهم الموت قال إني تبت الآن“

العزم على أن لا يعود إلى
تلك المعصية في المستقبل

اللهم وفقنا للتوبة النصوح

• قَالَ : فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى : { لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ
وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ { حَتَّى بَلَغَ : { إِنَّهُ بِهِمْ
رَعُوفٌ رَحِيمٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّى
إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ { حَتَّى بَلَغَ : { اتَّقُوا اللَّهَ
وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ } [التوبة : 117 ، 119] .

• قَالَ كَعْبٌ : وَاللَّهِ مَا أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ مِنْ نِعْمَةٍ قَطُّ بَعْدَ إِذْ هَدَانِي اللَّهُ
لِلْإِسْلَامِ أَعْظَمَ فِي نَفْسِي مِنْ صِدْقِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَنْ لَا أَكُونَ كَذِبْتُهُ ، فَأَهْلَكَ كَمَا هَلَكَ الَّذِينَ كَذَبُوا إِنْ اللَّهُ تَعَالَى قَالَ
لِلَّذِينَ كَذَبُوا حِينَ أَنْزَلَ الْوَحْيَ شَرًّا مَا قَالَ لِأَحَدٍ ، فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى :
{ سَيَحْلِفُونَ بِاللَّهِ لَكُمْ إِذَا انْقَلَبْتُمْ إِلَيْهِمْ لَتُعَرِّضُوا عَنْهُمْ فَأَعْرِضُوا
عَنْهُمْ إِنَّهُمْ رَجَسٌ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ .
يَخْلِفُونَ لَكُمْ لِتَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنْ تَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَرْضَى عَنِ
الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ } [التوبة 95 ، 96] .

وَعَنْ أَبِي نُجَيْدٍ بِضَمِّ النُّونِ وَفَتْحِ الْجِيمِ عِمْرَانَ بْنِ
الْحُصَيْنِ الْخُزَاعِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ امْرَأَةً مِنْ جُهَيْنَةَ
أَتَتْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهِيَ حُبْلَى مِنَ الزَّانَا،
فَقَالَتْ : يَا رَسُولَ اللَّهِ أَصَبْتُ حَدًّا فَأَقِمهُ عَلَيَّ ، فَدَعَا نَبِيُّ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلِيَّهَا فَقَالَ : أَحْسِنِ إِلَيْهَا ، فَإِذَا
وَضَعْتَ فَأْتِي فَفَعَلَ فَأَمَرَ بِهَا نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ،
فَشَدَّتْ عَلَيْهَا ثِيَابُهَا ، ثُمَّ أَمَرَ بِهَا فَرُجِمَتْ ، ثُمَّ صَلَّى عَلَيْهَا .
فَقَالَ لَهُ عُمَرُ : تُصَلِّي عَلَيْهَا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَقَدْ زَنْتُ ، قَالَ :
لَقَدْ تَابَتْ تَوْبَةً لَوْ قُسِمَتْ بَيْنَ سَبْعِينَ مِنْ أَهْلِ الْمَدِينَةِ
لَوْسَعَتْهُمْ وَهَلْ وَجَدْتَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْ جَادَتْ بِنَفْسِهَا لِلَّهِ عَزَّ
وَجَلَّ « رواه مسلم .

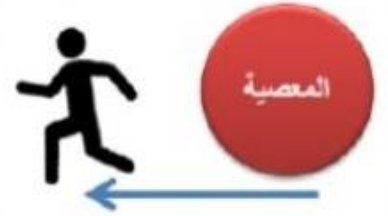


العلم



البعد عن كل ما
يذكر بالمعصية

الدعاء



الصحبة الصالحة

تذكر أضرار
الذنوب والمعاصي



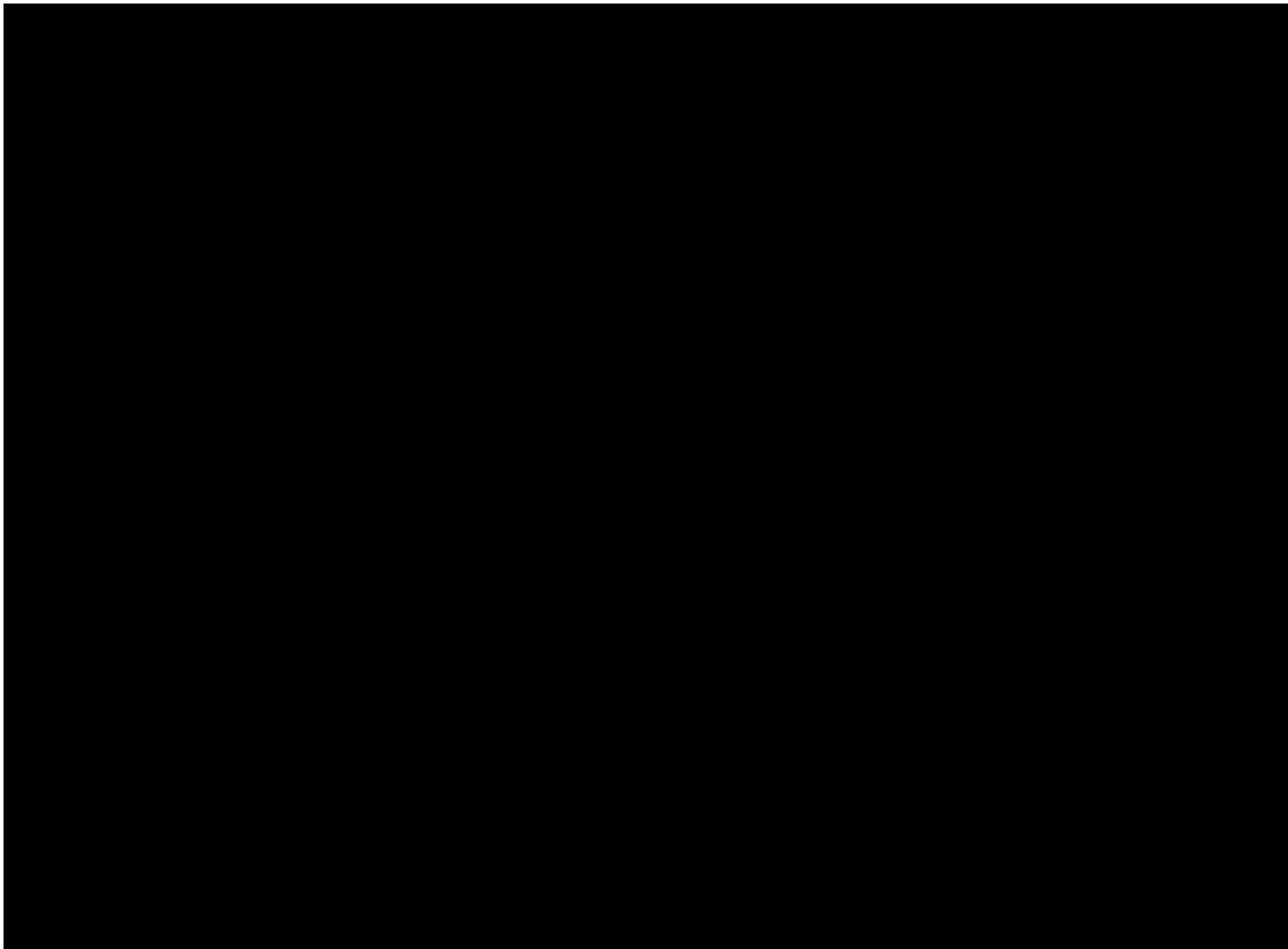
تذكر الموت
والحساب





سُورَةُ التَّوْبَةِ

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ
وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ
أَقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ
تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ
تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ
إِلَيْكُمْ مِّنْ اللَّهِ
وَرَسُولِهِ
وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ
فَتَرَبَّصُوا
حَتَّى يَأْتِيَ
اللَّهُ بِأَمْرِهِ
وَاللَّهُ لَا يَهْدِي
الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ



ثمرات التوبة



من ثمرات التوبة

محبة الله تعالى

فرح الله بالتائب

مغفرة الذنوب

دعاء الملائكة له

سعة الرزق

طهارة القلب

الخيرية على العباد

الفلاح

وإن أَلِفَ قلبك الذنب حتى استساغه
وإن أسرفت في البُعْد ليالٍ طويلاً
وإن فاض ميزانك بالآثام والخطايا
لا تسأم الرجوع ، لا تحمل التوبة

﴿ وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ ﴾



هذه تهنئة رسول الله صلى الله عليه وسلم لأصحابه
بقدوم رمضان، وأنا أهنتكم بها
(أتاكم رمضان شهر يغشاكم الله فيه فينزل فيه
الرحمة ويحط الخطايا ويستجيب الدعاء ويباهي
بكم ملائكته فأروا الله من أنفسكم خيراً فإن الشقي
من حرم فيه رحمة الله)

يَلْغِنَا اللَّهُ وَإِيَّاكُمْ صِيَامَ هَذَا الشَّهْرِ الْمُبَارَكِ وَقِيَامَهُ
اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ
وَالْعَوْنِ عَلَى الصَّلَاةِ وَالصِّيَامِ وَتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ
اللَّهُمَّ سَلِّمْ لِرَمَضَانَ وَسَلِّمْ لَنَا وَتَسَلِّمْ مِنَّا مُتَقَبِّلاً
يَا رَبِّ الْعَالَمِينَ
مُبَارَكٌ عَلَيْكُمْ شَهْرُ رَمَضَانَ
وَكُلِّ عَامٍ وَأَنْتُمْ بِخَيْرٍ