



# بصحة كوب شاي

للكاتبة

مديحة عليان



الشاي .. إنه مشروب العطاء.

# بصحة كوب شاي

للکاتبة

مدیحة بسام علیان

2022 ، 2019

اسم الكتاب:	بصحبة كوب شاي.
الكاتبة:	مديحة عليان.
رقم الطبعة:	الطبعة الأولى: أغسطس 2022
	الطبعة الثانية: أغسطس 2023
الناشر:	مكتبة النور.
	سوريا - إدلب - شارع الجلاء.
	023 239 630
	0966 820 157

للتواصل مع المؤلفة: @madeha\_alyan

جميع الحقوق محفوظة

يمنع نشر أو طباعة أو اقتباس أي جزء من الكتاب  
دون إذن خطي من الناشر.

النور  
مكتبة

## شروط قراءة هذا الكتاب:

✿ أن تصنع إبريقًا من الشاي، إن كنت لا تحب الشاي فلا مُشكلة، نناقش في ذلك لاحقًا ..

✿ أن تبسّم، أجل هكذا ..

✿ أن تُنفذ وتُطبق ما كتبته لك، فأني شيء تسمعه أو تقرأه لن تنتفع منه إن لم تُطبقه.

لا تُرجع هذا الكتاب، طالما أمسكت به فخذة ولن تندم، إن شعرت بالقليل من الندم فتعال وراجعني لأعطيك كل ثروتي، التي تبلغ الكثير من الكتب .. أعوذ بالله لن أفعل ذلك!

قم بأخذه ولا عليك .. وإن حملته إلكترونيًا فاقراه ولا تؤجل ..

إن كل كتاب تقرأه يحمل رسالة إليك لا تتجاهلها، فليست صدفة أن تقع عينك عليه! خذ وقتك، عندما تدخل لكتابي لن تخرج بنفس العقل والقلب بإذن الله، سنكون أصدقاء فيما بعد "رغم أنني لا أصادق أيًا كان بسهولة وأحتاج لسنوات ومواقف لأقول عن فلان صديقي" لكن بما أن عينيك وقعتا على كتابي فأنت لست أيًا كان بالنسبة لي، أتمنى أن تنتفع وتقتضي وقتًا ممتعًا بصحبة كؤب شاي وبصحبة كلماتي.

## مقدمة الطبعة الثانية 2023

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله الذي أعانني على نشر هذا الكتاب ووصله إليكم.

لقد لاقى كتابي هذا إقبالاً كبيراً من الناس، ووصل عدد التحميل والقراءة لأكثر من خمسين ألف خلال فترة قليلة بفضل الله..

لطالما دعوت الله بأن يجعل له القبول في الأرض والنفع للناس وهذا ما كان الحمد لله وما تم ذلك إلا بفضل الله، كتابي هذا هو أحب الكتب إلى قلبي.

سارعت بنشره بعد أن أنهيته وذلك بسبب طلب الناس الكثير بأنهم يودون قراءته وينتظرونه منذ سنوات، وقلة خبرتي في البداية بأمر النشر وما إلى ذلك، فتم نشره بتلك العفوية، وكانت النسخ الأولى تحمل بعض الأخطاء، كانت تجربة أولى، وغالبية التجارب الأولى تكون معلماً لنا.

فهذه النسخة لا تحمل تلك الأخطاء التي لم انتبه لها، ووضعت لكم المراجع، ولكني أبقيت اللغة العامية لأسباب كثيرة أهمها أنكم شعرتم بأنني أجلس قريكم وأحادثكم بلهجتني، ووصلت كلماتي لقلوبكم سريعاً، فسعدتني بأرائكم وحُبكم للكتاب لا تُضاهيها سعادة، عمري كله فداءً لتلك الآراء التي وصلتني منكم وقرأتها بكل حب..

وتلك العامية من أجل الفئة الصغيرة من الشباب الذين قصدتهم بأغلب مواضيع الكتاب، ومن أجل أن تكون الكلمات قريبة من القلب أكثر، أنا أحب الكتب التي تحتوي على اللهجة العامية، بعضها وليس كلها، أي أن يكون في الكتاب بعض اللهجة العامية، لا أراه شيئاً سلبياً، أشعر بالمودة تجاه الكاتب الذي أقرأ له عندما يُضيف بعض الكلمات العامية من لهجته، ولقد استفدت من بعض الكتب العلمية والثقافية والتربوية التي كانت بالعامية، فهذا الكاتب

مصري وذاك أردني، وما أجمل لهجتهم، المهم الفائدة والعلم النافع والقراءة  
المُثمرة.

لذلك لا مشكلة أبدًا أن تراني أكتب لك: أشو

فهذه الـ أشو، تُعبر تلقائيًا أنني من إدلب، تلك الخضراء العظيمة.

دُمتم بخير، وأتمنى لكم حياةً سعيدة في الدنيا والآخرة.

مديحة عليان

## ما قبل المقدمة

كوب شاي .. وكتاب .. كوب شاي ودفتر وقلم .. كوب شاي وفيلم .. كوب شاي وجلسة هدوء .. كوب شاي عندما أستيقظ .. كوب بعد الظهر والغذاء .. كوب بعد العصر .. كوب عند المغرب وغروب الشمس "له طعم لذيذ وشعور خاص، حصراً في الليالي الصيفية"

كوب قبل النوم .. كوب مع مُحاضرة .. وهكذا ..

أعيش مع الشاي ومع الكتب ..

إنّ كوب الشاي هو مُلهمي ..

برفقة هذا الكوب من الشاي كنت أكتب .. وأفكر .. وأبتسم .. وأقرأ .. ورايقة جداً.

ستجدني تارةً أتكلم بالفصحى، ومرة هيك بالعامية يعني، إن أزعجك ذلك فتحمل، لن تترك هذا الكتاب إلا وأنت شخص أفضل بإذن الله..

## المقدمة

لو سألتك سؤالاً يا صديقي، كم حياة ستعيش؟ بالطبع ستجيبني .. حياة واحدة. أجل، إن كانت حياة واحدة فكم سنة ستعيش بها؟ قد تعيش أربعة وعشرين عامًا، خمسة وثلاثين عامًا، ممكن أن تعيش أربعين عامًا، وأيضًا ممكن تسعين عامًا ما شاء الله ياشا، ولكن، هل ستبقى إلى الأبد ..؟ لا .. لا يوجد أبدية في هذا العالم، "ما شعور الإنسان وهو مُدرك بحقيقة لا مفر منها، بأنه سيرحل، سيموت يومًا ما؟!"

إنك ستعيش مرة واحدة، أو فلنقل إنك ستعيش عمرًا واحدًا..

ولكن ما رأيك بأن تعيش في هذا العمر الواحد، حياتين وثلاثة وأربعة وخمسة والكثير .. ما رأيك؟!

أليست فرصة جميلة!

ممكن أن تعيش تسعين عامًا ولكن صدق من رحلوا، أن هذه التسعين ستكون كاللحظة، عندما تنتهي حياتك ستشعر أنك عشت لحظة وانتهت أو بضع لحظات وذهبت !..

كما قال مہجۃ قلوبنا محمد صلی اللہ علیہ وسلم: کُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ

وقال: مَا لِي وَلِلدُّنْيَا؟ مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَائِبٍ اسْتِظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا. أخرجه الترمذي.



هذه الحیاة لیست حیاتك الأصلیة! إنها مجرد اختبار أو إنها مجرد رحلة مؤقتة،  
لكنها لذیذة وممتعة صدقًا، إن عرفتها جیدًا، ولو كانت تُحاصرک بمعاركها وقسوتها  
ستراها جمیلة وممتعة، إن فهمت الشیء ستثقتنه، إن فهمت الحیاة ستثقتن العیش  
فیها.

أنت مُسافر .. دقق وتعمق بكلمة مُسافر.

عندما تنتهی هذه التسعون عامًا لنقل، ستقول فی الحیاة الحقیقیة: یا إلهی لقد  
مضت كلمح البصر!!

تدبر قوله تعالى: ﴿ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي ﴾<sup>1</sup> لتعلم جیدًا أن حیاتك الحقیقیة  
لیست الآن ولیست هنا !!

ستعیش عُمرًا واحدًا .. ولكن ما رأیك أن یكون هذا العمر ملیئًا بأعمار كثیرة!  
ما رأیك أن یكون هذا العمر حیاتین وأربعة وأكثر ..!

نتفق؟! حسنًا إذا .. اركب لئسافر عبر كِتاباتی .. وأحضِر معك كؤبًا من الشای  
لو سمحت.

<sup>1</sup> سورة الفجر - الآية 24

## ما بعد المقدمة

لماذا أنت موجود يا صاح؟!

أُيعقل أن يخلق الله شيئاً عن عبث أو بلا حكمة أو بشكل عشوائي لا هدف له؟! بالطبع لا، حاشاه، خلق النملة لوظيفةٍ ما "سأروي لك قصة عن النملة لاحقاً".. خلق ثمرة التفاح مثلاً لفائدةٍ ما، وللذة مُختلفة..

لم يخلق شيئاً عن عبث، حتى الذبابة لها هدفها في هذه الحياة ووظيفتها!!

أنت أكرم مخلوقات الله، أنت موجود من أجل هدف وغاية جميلة جداً ولا يوجد ما هو أجمَل منها، نعم قوله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ {الناريات: 56} وعبادة الله مُمتعة جداً .. حمداً لله أن خلقنا وكرمنا لنعبده ..

لم يخلقك الله لتحزن، ولا لتُخفي جمال ابتسامتك ببعض الأحداث العابرة والزائلة، لم يخلقك لتبقى حزيناً ومُختنقاً ولا تُشعر نفسك بالسعادة، بل خلقك لغايات رائعة، لأهداف سامية، لسعادة كبيرة يجب عليك أن تجدها وتحفظها، أنت بشر ومن الطبيعي أن تحزن، ولكن قليلاً فقط، و فقط قليلاً ..

عندما تعرف الله جيداً وتعرف لإذا خلقك، لن تُحزنك مشاكلك ولن يؤثر بك حدث دينوي عابر..

**وقفة:** إننا لا نعيش إلا حياة واحدة، القلة فقط هي التي تهتم في الحال لتؤمن لنفسها أقصى فائدة في تلك الحياة. مقولة رائعة لـ إبراهيم الفقي.

## الإهداء

إلى من أحببته بالفطرة، إلى من هو خليل روحي وقلب قلبي، من أفتدي بأفعاله ولبينه وصفاته التي أحاول أن أتمثل بها، أبو بكر الصديق، يهتز قلبي لرؤية اسمه في أي كتاب وأي مكان، لا يمكنني أن أرى اسمه وأتجاوزته. يجب أن أضع قلبه دعوة، وقلب، وكلمة من قلبي، اللهم اجمعني به في جناتك.

مُمتنة يا رب لأنك جعلتني أحبه هكذا ..

إلى رسولي وحببي، محمد صلى الله عليه وسلم، من أتخيله في كل مواقف حياتي، إن أساء لي أحدهم أو أسأئ إلى أحد، أتخيل وجوده .. هل سيرضى إن قلت كذا أو فعلت كذا، أبحث في صفاته وسيرته دائماً لأجد عنده جواباً لعدة مواقف تحصل معي، النبي الرحمة، النبي الحنون، النبي الطيف، اللهم رؤيته، اللهم ارزقنا ذلك يا رب.

مُمتنة يا رب لأنني على دين الإسلام.

إلى أمي صباح، كُنلة الحنان التي تمشي على الأرض، من كانت ولا زالت سند قلبي وروحي والمُشجعة لي دائماً.

إلى أبي بسام، السند، الداعم لي في كل وقت وحال، من يروي لي الحكايات ويُعلمني بما علمته الحياة، أبي الذي أفتخر به وأحمد الله أن هذا هو أبي أنا، يا لها من نعمة عظيمة.

إلى اخوتي " محمد، خالد، أحمد، أماني، رضوان، نور، مصطفى "

إلى صديقتي المفضلات ..

إلى كل الذين أحبهم ويحبونني، واستمتع بالشاي بصحبتهم.

إلى كوبي الشاي .. إلى أول من احتسى الشاي .. وإلى جميع مُحيي الشاي العُطاء.



## الفهرس

ستجدون روابط حساباتی فی آخر صفحة ..

- 15 ..... لا یكلف الله نفسًا إلا وسعها
- 32 ..... ببساطة
- 49 ..... كيف تكون بسيطًا؟
- 55 ..... مُتعة الحياة بلا إنترنت
- 93 ..... لا توجد صعوبات لا تستطيع تجاوزها
- 105 ..... حتى الشوكة يُشاكها
- 110 ..... لكل شخص في حياتك وقت
- 119 ..... الإحسان والعفو
- 131 ..... أغلاطك ليست فشلاً ، هي كنوز
- 142 ..... الموت
- 187 ..... لا تؤجل فعل ما تحبه
- 188 ..... عش حياتك
- 196 ..... وهو معكم أينما كنتم
- 204 ..... الامتنان
- 209 ..... كيف أكون مُمتنًا؟!
- 270 ..... 1 ..... 214 ، افعلها 2
- 349 ..... 3 ..... 301 ، افعلها 4

- 225 ..... قئل من هذه الأشياء
- 229 ..... العزلة
- 246 ..... يتكلمون عنك؟! .....
- 274 ..... وقفة
- 279 ..... لا مشكلة بدون حل
- 286 ..... أهدافك
- 302 ..... فن التقبل
- تقبل ذاتك 303 ، تقبل غيرك 306 ، تقبل حياتك 307
- 311 ..... أجمل وأدفاً المشاعر واللحظات
- 313 ..... لست وحدك
- 321 ..... وقتك أعلى وأهم ما تملك
- 350 ..... إشراقه بالعامية ..... 345 لا تقلق
- 354 ..... من الآن
- 360 ..... أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير؟! .....
- 366 ..... إشراقه ..... 364 أنت بخير طالما ما زلت تتنفس ...
- 369 ..... همسة ..... 365 لا تلمسك بشيء في هذه الفانية ....
- 371 ..... أين المشكلة في أن تتألم!
- 372 ..... و تحقق حلمي بفضل الله
- 375 ..... ختامًا

تم بفضل الله .. 3-8-2022

## لا یكف الله نفساً إلا وسعها

لما نعرف إئو كل أقدار ربنا خیر إلنا، وثق بكمئو بكلشي كاتبلنا یاه، ما منخلي  
أي شي یقلقنا أكثر من خمس دقائق! أيی، خمس دقائق ..

منقدر نواجه كلشي بالحياة بنفس مطمئنة وقویة، والمؤمن القوي خیر وأحب إلى  
الله من المؤمن الضعیف، وأمر المؤمن كله له خیر.

منقدر نحل مشاكلنا دایماً بثقتنا بقدراتنا وثقتنا برنا ومساعدتو لنا والیقین التام  
إنو ربنا الرحیم، الحنون، اللطیف، ما یكف أي عبد فوق طاقتو..

فما فی مشكلة بدون حل، وما فی تعب بیضل دائم، وما فی قصة مُتعبة ما إلها نهاية،  
كل تعب بیحي بعدو خیر کبیر وسعادة کبیرة وحاشا لله یترك بقصة أو مشكلة  
مانك قدها أو مانك قادر تتجاوزها أو تحلها أو فوق طاقتك!!

إن الله يقول لنا مبدأً إيمانياً، يقول بأنه لا يكلف نفساً إلا وسعها إن كان الله قد كلفك بشيء ما، بقصة ما، هم ما، تخصص ما، قضية ما، فاعلم بأن الله عليم بأن ذلك بوسعك، ومقدورك، لأنه لا يكلف نفساً إلا وسعها.

تفكر قليلاً في معنى هذه الآية وأنت تقرؤها، إنها قاعدة ربانية ورحمة

كبيرة، ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾<sup>2</sup>

يا عبادي لن أطلب منكم طاعة فوق الاستطاعة، أنا لا أكلف إلا ما في الوسع، لن أضع في طريقكم ابتلاءات أو مشاكل فوق تحملكم، لن أعطيكم همومًا لا تستطيعون تحملها ..

يا لرحمة الله يا لحنان الرب.

أحضر كوبك الشاي وتعال تتفكر في معنى هذه الكلمات الرحمانية ..

لا يكلف أي: الله، ربنا، الرحيم بنا، الحنون علينا أكثر من أنفسنا، الله الرحيم هو الذي كتب الأمر كذا والقصة كذا والوضع كذا، هو لا يكلف فوق الاستطاعة، يُرسل لكل عبد ما يُناسبه.

نفساً: نحنُ النفوس، العباد، نحنُ المحظوظون أن الله ربنا وأنا نعبده. إلا وسعها: إلا بالقدر الكافي، القدر الذي تستطيع معه أن تحل وتتجاوز وتبتسم، فالجُندي القوي يضعه الله بأقوى المعارك لأنه يستطيع.

<sup>2</sup> سورة البقرة - الآية 286

ضع هاشتاك على كلمة يستطيع، واحتس رشفةً من الشاي.

أتحب قراءة القصص؟ إن كان لا فتجرب قراءة هذه القصة ..  
جرب الأشياء التي تكرهها، من الممكن أن تُحبها ومن الممكن أن  
تبقى على بغضك لها، المُهم أن تُجرب، لا شيء أجمل من التجربة،  
" أعوامٌ كثيرة وأنا أكره الملوخية، إلى أن جربت تذوقها عندما  
كانت عائلتي تأكلها بشراهة، وعندها .. كانت أول لُقمة حُب بيني  
وبينها "

المُهم .. لك هذه القصة

هذه القصة رواها البخاري، عن الرسول ﷺ حبيبتنا ونبض قلوبنا ..

خرج النبي إبراهيم عليه السلام مع زوجته هاجر ومع ابنه إسماعيل عليه  
السلام حتى وضعها عند البيت، وليس بمكة يومئذ أحد وليس بها ماء،  
صحراء وجفاف، وضعها ووضع معها ماءً وتمراً ثم ذهب تاركاً خلفه زوجته  
وابنه الأحب إلى قلبه، فلحقته زوجته هاجر وقالت: يا إبراهيم إلى أين  
تذهب وتتركنا بهذا الوادي الذي ليس فيه لا إنس ولا ماء ولا طعام ولا  
شيء؟!!

قالت له ذلك مراراً وكررت كلامها، لم يلتفت لها لكي لا يحن قلبه

قالت له: الله أمرك بهذا؟

قال: نعم .. فقالت: إذا لا یضیعنا الله، ثم عادت إلى ابنها إسماعیل مُنشرحة الصدر.

یا الله!! ما أعظم هذا الرد وهذه الثقة بالله، کم هو کبیر یقینها بالله وبأنه لن یكلفها مالا تستطیع، حتی وهي فی صحراء وجفاف وبلا شیء، تعلم أن الله لا یكلفها فوق استطاعتها.

عندما علمت أن إبراهیم ترکها بأمر من الله، فی صحراء لیس فیها أحد من البشر ولا طعام ولا أي شیء، رُغم صعوبة الأمر، أیقنت بأمر الله وبأنه معها فی هذه المحنة

**طلما أن الله أمر بذلك وطلما أن الله معها فی هذه الصحراء فهي بخیر**

وکما تعلمون لم تستسلم هاجر، طافت مرارًا وتکرارًا تبحث عما یُساعدها، لم تستسلم وأخذت بالأسباب التي تملکها، وهذا حالنا، خذ بالأسباب، واعلم بأنک فی موضعک المناسب والصحیح.

هوامه: لا یكلف الله نفسًا إلا وسعها:

انظر إلى موضع هذه الآية الثانية وتأمل: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا<sup>3</sup> سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (سورة الطلاق - الآية 7)

يا لجمال ورحمة هذا الرب الذي نعبده!!

نعمة لا يسعنا شكره عليها ..

ما الذي فعلناه لِنُكْرِمَ بِعِبَادَتِكَ يَا اللَّهُ، لِنُرْزَقَ بِهذه النعمة.

قال بأنه لا يكلف نفسًا إلا وسعها وأخبر بأنه بعد هذا العسر الذي تشعر معه بأنك لن تستطيع صبرًا، ولن تتجاوزه، قال وهو يعلم بحالك أكثر منك، قال سيجعل، سيجعل بعد هذا العسر، يُسْرًا، وسهولة وفرجًا، ما الذي تُريده بعد ذلك؟

سيجعل الرحيم بعد عُسْرِكَ يُسْرًا، وقال أيضًا: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾<sup>3</sup>

مع هذا العسر الذي تعيشه يوجد يُسر ولفظ خفي! لقد أحجَلتْنَا بِرَحْمَتِكَ يَا رَبِّ، إن رحمة وسعت كل شيء، ولن ينسأكَ من رحمة حاشاه، ربُّ كَرِيمٍ لَطِيفٍ.

<sup>3</sup> سورة الشرح: الآية 5

ستُفنی المشكلة التي في حوزتك وستزول.

سيفنى ألمك، وجعك على فقد غائبك، همك وتعبك، كله سيفنى  
وسيعوضك الله مكانه بأشياء تُسعدك وتُنسيك مرارة ما شعرت به، ذلك  
لأن الله رحيمٌ بك وحنونٌ على قلبك ومشاعرك، ولأنه هو القائل بأنه  
سيجعل بعد العسر يُسرًا، بعد التعب فرحًا، بعد الدمعة ابتسامة وسعادة،  
ثق بالله ولا تهتم لأي شيء آخر، تلك الليلة المظلمة التي كنت تحياها ألم  
يأت بعدها شروق الشمس والصبح الجميل؟ فاصبر وما صبرك إلا بالله  
وأنت قوي جدًا مهما كان..



هل هانت عليك نفسك لدرجة أن تُضیع وقتك في التفكير بهموم كثيرة  
وتكلفها فوق طاقتها؟! الله عز وجل لم يُكلف نفسك فوق طاقتها فلم  
تفعل؟! . .

لا تُفكر أكثر من اللازم، ولا تُحمل نفسك ما لا تطيق من هموم وعلاقات  
ضارة أنت غني عنها ومشاكل صغيرة تُضخمها في عقلك لتُشعر نفسك بأنها  
كبيرة، الله أكبر من كل ما تحمله، كُله بيدك واستطاعتك . .

لا تصل لدرجة تهون نفسك عليك!! لا بد أنه في أيام مضت تجاوزت معارك  
بمُفردك لا يتجاوزها المرء إلا جماعة!!  
أنت أقوى مما تُظن يا صاحبي . .

## الإشرافه الأولى:

هناك مُحاضرة للشیخ الشعراوی یقول فیها: "المُشرع إنما یضع التکلیف بمقدار وسع المُکلف، ونحنُ فی حیاتنا العملیة نفعل ذلك، المهندس الذی یضع آیه آله یُعطي قوتها کذا حصان، یعنی لا تُحْمَلها فوق طاقتها، فإذا کان الصانع من البشر لا یُکلف الآله الصاء فوق ما تُطیق، فهل یُعقل أن الذی خلق البشر یُکلفهم فوق ما یطیقون!! مُحالٌ أن یكون ذلك "

تخیل معی، لذیک حقیبة مثلاً، هل تضع بها أكثر من اللازم!! لا .. تعرف بأنها لن تتسع.

لذیک آله تحمل علیها أعراضک، ستضع کذا وكذا، وأنت تعلم بأنک لن تضع بها فوق طاقتها وقُدرتها على التحمل لأنک تعلم بمقدار حملها وما الكمیة التي تستطيع تحملها، فلن تُحملها فوق طاقتها، وأنت العبد، البشر، والله المثل الأعلى، هو یعلم بنفسک أكثر منك، أنت لا تعرف نفسك كما یعرفک الله، الله یعلم بک وبقلبک وبمشاعرك وبتفکیرک، وبکل ذرة تخصک، فلن یُحمل قلبک الجمیل الغالی على الله فوق قُدْرته على التحمل، وسأقولها لك مرة أخرى، لو لم تكن قویاً لما وضعک الله فی هذا ..

فإن الله یُعطي أصعب المعارك لأقوی الجنود.

## الإشراقة الثانية:

حسنًا .. من الممكن أنك تحمل قصة لا تستطيع نفسك البشرية صبرًا عليها أو تحمل همًا ومشكلة تشعر بأنك لا تقوى عليها ..

أنت تستطيع وأنت لها، أنت خلقت لها، بمقدورك حلها بكل تأكيد وبلا شك، هذا ولده مريض، وهذا يطارده الدین لیل نهار، وهذا الذي أحاطت به الهموم والغموم والمكدرات، وهذا الذي فقد ولده، وهذا الذي يشعُر بالغرابة، وهناك من فقد والدته أو شخصًا يُحبه، هذا الحزين الذي لا يشعُر بالأمان، الضائع، الحائر، من يُعاني فراعًا في قلبه وصحيجًا في عقله، المخدول والمتألم .. " ربما تكون أنت واحدًا منهم "

هذا كله خُلق على قدر ذلك العبد، هذه المعركة خلقت لذلك الجندي وليس لغيره ..! لأنها له ولأنه لها سيستطيع الفوز بها، فكل شخص في مكانه المناسب، سبحانه وتعالى لم يخلق شيئًا عبثيًا، كل شيء بترتيب وخطه وحكمة بالغة، لا شيء عشوائي.

المريض، أيًا كان، فهذا المرض على قدر استطاعتك وقدرتك، ربما هذا المرض وما تُعانيه من أوجاعه ربما هذا سبب دخولك الجنة، لا يكلفك مرضًا فوق طاقتك.

ممكن أن يموت شخص بالسرطان وغيره، فتكون هذه الميتة خيرًا له وأفضل من شخص مُعافي، والمهم والأفضل هو هُناك في الآخرة لا بالفانية

هذا الهم، هو لك وأنت له، هو أضعف منك وأنت أقوى منه، ستتغلب عليه عندما تُدرك ذلك، قوّ نفسك، فليس لك إلا نفسك بعد الله، ضع في عقلك بأنه لا شيء فوق طاقتك ولكن نفسك البشرية تتللمل من الابتلاء وتُشعرك بأنك تعيش في قوقعة ضيقة لا تقدر على الخروج منها ..

ولذلك المريض، أمك المريضة، حبيبك، صديقك المريض، هم تحت رحمة الله وحنانه.

لن يكلف قلبك شعورًا فوق المقدرة، لن يضع الرحيم خوفًا وهماً أكبر منك، اهتم بقلبك جيدًا، قوّ قلبك و ضع فيه هذه الآية ﴿ لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾<sup>4</sup> ليسكن ويعيش جنة الدنيا.

لن تكون قويًا إلا بالصعوبات ولن تكون ناضجًا إلا بذاك الألم الذي تذوقته ورحل، الصعوبات خلقت لتجعلك أفضل، كن مُمتنًا لكل أمر صعب تذوقت مرارته ولكل قصة أتعبتك.

أتشعر بالغرابة؟ لا غربة والله موجود، لا غربة والله معك وبجانبك ويحتويك من كل الجهات والجوانب ..

أحب الله ثم نفسك، عندها لن تكون وحيدًا ولن تشعُر بالغرابة ..

<sup>4</sup> سورة البقرة - الآية 286

## الإشراقه الثالثة :

هذه الظروف التي تُحاصرک، إنها بین یدی الله، وهو أكبر منها، لا تتصور أن الله یكلفک ما لا تستطيع، والاسطاعة لا تُجدها أنت، الله من یجدها.<sup>5</sup>

لن یضع فی طریقک عقبات لا تستطيع تجاوزها، لن یجعل أقدارك أصعب من أن تتحملها وتعايش معها، لن یتلیک بشيء یفقدک عقلک

امتحانات الله دائماً تكون على قدر تحملک وقوتک، فهو العالم بشؤونک، ولن یكلفک برحمته ولطفه وحنانه ما لا تستطيع، أو ما لا تستطيع تجاوزه وحله، ممها ضاقت الظروف وممها صعبت الحیاة، أیقن دائماً بهذه الکلمات من الله

فالحیاة عُسر ولین، شدة وفرح، والفائز من صبر وشکر فی کلا الحالتین، فأمر الله کله خیر ومع کل هم هُناک حسنات وأجور تتضاعف، وهُناک لطفٌ خفی، والكثیر من الخیرات.

خلف کل تعب فرح عظیم، ثیق بالله وبکل آیه منه ..

کل مر سیر لیأتی بالیسر الذي یسر، فالله إذا أراد أمراً أزال العواقب لیتمه، ولكنه یُریدک أن تصبر وتتعلم وتنضج، کی تدخل الجنة بعد التعب والمشقة، فأنت فی دنیا ولست فی جنة لیكون کُل شيء کامل.

<sup>5</sup> سترانی أکرر بعض الکلمات، من أجل ألا تنساها، وذلك لأننی لا أحب أن اختصر، أحب السرد، أحب أن أفرغ کل ما فی عظلی.

وكما قال تعالى: ﴿ أُمَّ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ ﴾ (سورة آل عمران - الآية 142)

فاصبر وتحمل، بمقدورك التجاوز والصبر على هذا، أنت تستطيع، فإنه لن يكلفك فوق الصبر، حتى طاقتك على الصبر هي بوسعك.

الله لا يجهل مخاوفك ولا يُخفي عليه صبرك وأملك، الله يُسجل في كتابه العزيز مخاوف نملة! (لَا يَحْطَمُكُمْ سَلِيمَانَ وَجُنُودَهُ)٦ قَهْل ينس مخاوفك أنت! هل يكلفك مخاوفًا فوق طاقة قلبك القوي! أتظنه يفعل؟! حاشاه، الرحيم لا يفعل هذا ..

عندما تراه ينزع منك أشياء كنت تحبها وتحسبها خيرًا وهي قمة الشر لك فلا تظنه يكلفك مالا تطيق، سيأتي يوم تحمده كثيرًا لأنه لم يجعل تلك الأشياء نصيبك ولأنه أزالها من حياتك.

### الإشرافه الرابعة :

أشعر بأن القرآن لو لم يكن فيه إلا هذه الآية ليطمئن القلوب لكانت كافية..

لو لم تكن إلا هذه الآية من الله لنا لكانت كافية لطمئن أرواحنا، بأنه الرحيم الذي لا يكلفنا فوق طاقتنا ..

عندما تواجهك مشكلة ما واجهها بهذه الآية، قل لنفسك هذا المهم أصغر من ألا أستطيع تجاوزه، هذه المشكلة ليست أقوى من أن أتجاوزها ..

<sup>6</sup> سورة النمل - الآية 18

عندما تواجهك مشكلة ما اعلم أنك لها، وستستطيع حلها، ولك ثواب وحسنات كثيرة في كل أمر يُتعبك وتتحمله.

اقرأ هذا الحديث وتأمل، إنه من أحب الأحاديث إلى قلبي..

قال الحبيب ﷺ: " ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب، ولا هم، ولا أذى، ولا غم، حتى الشوكة يُشاكلها، إلا كفر الله بها من خطاياها " متفق عليه.

"ما من شيء يصيب المؤمن حتى الشوكة تصيبه إلا كتب الله له بها حسنة، أو حُطت عنه بها خطيئة" رواه مسلم.

تحيل؟ متاعبك وأمراضك وأوجاع قلبك كلها مُطهرة لك من الذنوب، فينبغي عليك الصبر لتنال ذلك الأجر، فكل المتاعب هي أجور لك.

تحيل هذه الرحمة، يا إلهي، حتى الشوكة يا رسول الله؟! حتى الشوكة.

تحيل، حتى الشوكة التي تؤلمك ألماً خفيفاً لا يذهب ألمها سدى، فكيف بأوجاعك ومتاعب قلبك التي تحملها!!

حتى الدمعة، حتى الهم والغصة، والمشاعر المبعثرة، تحمّل ولك الأجر والثواب، ستهون هذه الدنيا فنهايتها الزوال.

عندما تُغمس غمسة في الجنة ستقول: لم أذق حُرناً قط، فاصبر، وما جزاء الصابرين إلا أشياء تُسعد قلوبهم.

## الإشراقفة الخامسة :

شقد ما كانت حیاتكن صعبة ..

شقد ما كنتوا مخذولین، شقد ما كنتوا معدایین بمشاكل وظروف صعبة وقاسية

تذكروا هالآية منیح: ﴿لَا یُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلاَّ وُسْعَهَا﴾<sup>7</sup>

مستحیل ربنا یكلفنا بشي فوق طاقتنا، مستحیل ربنا یحط بطریقنا مشاكل  
ما فینا لخلها أو قصص ما منقدر تتجاوزها

ربنا ما بیكلف أي نفس فوق تحملها، دایماً عندكن قوة تتجاوزوا وتحلوا مشاكلكن  
وتصیروا أحسن، ودایماً عندكن القدرة للتحمل

أي هم متعب قلبك، تذكر إنو زائل

أي وجع متعبك ومسهرك اللیل، تذكر إنو مؤقت ورح یعدی

ربنا موجود، ربنا أقرب الك من نفسك، وهالشی كافی لیعبی قلبك أمان وطمأنينة

﴿وَنَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الوَرْدِ﴾ (سورة ق - الآیة 16)

الله عظیم ورحیم وحفیظ، لما نفهم معانی أسماءه وصفاته رح نضل مطمئنین بكل  
ظروف حیاتنا ..

<sup>7</sup> سورة البقرة - الآیة 286

مین أحن شخص علیك! الأغلب رح یقول أمی! ولو كنتی أم رح تخنی علی ابنك  
وتخافی علیه وتهتمی فی أكثر من كلشی ومارح یهون علیك تشوفی ابنك ضایع أو  
مجروح ..

ربنا أرحم من أمك علیك! لا تقرأ هی الكلمات وكأنها شی مكرر وعادی! ربنا  
مُستحیل یترك خاطر عبده مكسور بدون ما یجبرو، ربنا بیعطیک دروس  
وقصص ممكن تكون قاسیه بس هی إلیها حكمة كبریة لتساعدك بالمستقبل وبالأيام  
یلی جایه وتقویك ..

لما الأم بتحرم ابنها بتكون عم تحرمو لمصلحتو، لما تبعد عنو شی بیحبو بتكون  
فاهمة وعرفانة إنو هالشی مؤذي الو، ولله المثل الأعلى، یعلم ما فی نفسك أكثر  
منك! و یالسعدتنا بیك قُرب.

ما فیک تنضج بدون هیک قصص وبدون ما تتعب ویصیر بحیاتك مشاكل، لأن  
خط القلب بس صار مُستقیم بیوت الإنسان! وهیک الحیاة  
مهما مریت بظروف إیاك تفقد ثقتك برینا وثقتك بنفسك، وتذكر دائماً انها ظروف  
مؤقتة وبتعدی.

حنان ربنا محاطك دائماً وبقریبك دائماً، والمؤمن القوی خیر وأحب إلی الله من  
المؤمن الضعیف

وأمر المؤمن كله خیر، لیس؟ لأن رب الخیر لا یأتی إلا بالخیر.

في مقولة لطيفة بتقول: أولئك الذين يتكون كل شيء في يد الله، سوف يرون في النهاية أيدي الله في كل شيء .  
وكفى بالله وكيلاً لأمرك وحياتك.

17/2/2019\_ 19:51

### اقتباس لطيف:

هل تتذكر الصعوبات التي واجهتك في الماضي ؟

و كنت وقتها تشعر أنها أصعب شيء مرّ عليك .. ومن الصعب أن تجتازها!  
أين هي الآن ؟ لقد تخطيتها وأكملت رحلتك، و إذا نظرت إليها ستجدها  
خلفك بعيدة عنك بمسافات.. و لا يمكنها اللحاق بك لذلك كن على يقين: أن  
الله "لا يكلف نفساً إلا وسعها".

### حكمة:

لا يكلف الله نفساً إلا وسعها، لن يضع في طريقك عقبات لن تستطيع  
تجاوزها، لن يبتليك بشيء يُفقدك عقلك، لن يجعل أقدارك أصعب من أن  
تتحملها، امتحان الله دائماً ما يكون على قدر صبرنا وقوة تحمّلنا، هو العالم  
بشؤون عباده، ولن يكلفنا برحمته ولطفه ما لا نطيع، أو ما لا نستطيع  
تجاوزه.

قد حدثت مجاعة في زمن موسى عليه السلام ..

فنظر أحد الفقراء إلى الجبال وقال: اللهم لو كان لي مثل هذا ذهبًا  
لأنفقته في سبيلك.

فأوحى الله إلى موسى: أن يا موسى.. قل لعبدي أني قد قبِلت منه  
صدقته ..



## ببساطة ..!

ببساطة .. طريقك إلى السعادة يبدأ بكوب شاي .. وك أجل!<sup>8</sup>

صدقني ..

لنفترض أنك غاضب الآن غضبًا شديدًا، ماذا ستفعل؟!

فمُ بصنع كوب من الشاي، واجلس لتحسسيه دون أن تُفكر بما يُغضبك أو يُمكنك التفكير بحل للشيء الذي أغضبك، بمُجرد لحظات احتسائك لكوب الشاي ستشعر بالاسترخاء، وفي كُل حال كُن حكيماً ولا تجعل توافه الأمور تُغضبك!

**ببساطة ..** يمكنك أن تتغير عندما تُقرر التغيير من داخلك، يُمكنك ذلك طالما أنك تُريد، يمكنك تغيير عاداتك السيئة واستبدالها بعادات إيجابية إن أردت ذلك ببساطة، فعلمياً تتغير العادة بمُدّة ٢١ يومًا، واضب على الاستيقاظ مُبكرًا مُدّة واحد وعشرين يومًا وستصبح عادة لك.

<sup>8</sup> هذه الكلمة "وك أجل" أقصد بها: لك نعم بكل تأكيد، مليون أجل، تأكيد شديد وقوي.

لكي تكون مُرتاح البال سعيد المزاج والخالط .. ببساطة كُن صديق نفسك !!

نفسك أولى بالحب وأولى بالصدقة والاهتمام، طالما أنت صديق نفسك فأنت بخير، طالما "أنت" تُحب نفسك فلن يؤثر عليك أي عارض وأي ظرف وأي حدث وأي انتقاد، حُبك لنفسك سينعكس ويُحبك الناس.

لن نستطيع أن نحترم شخصًا لا يُحب نفسه، لن نستطيع أن نحترم إنسانًا لا يحترم نفسه، "صح ولا مش غلط؟"

شيء مُميز جدًا أن تكون بسيطًا في عالم مُعقد كهذا، بسيطًا في كوكب من التعقيد والتدقيق والحسابات، في حياة أغلبها قسوة وتعقيدات، إن هذا لهُو الشيء المُذهل، اتعب على نفسك لتكون بسيطًا.

فالبساطة هي الرضا، وأن تعيش يومك كما هو ولحظتك كما هي بجلوها ومُرها بكل بساطة، قال ﷺ: "أمنتُ بالقدر خيرهِ وشرهِ وحلوه ومرهِ" .. يا لبساطة هذا النبي الكريم! قدوتنا ..

الشخص البسيط يتمتع بشخصية أكثر راحة من غيره، ويعيش كل لحظة بلحظتها. ببساطة ستكون سعيدًا عندما تعيش ببساطة، وعندما تعلم أنه ليس مُهمًا أن تكون قادرًا على كل شيء وأن تتعلم كل شيء، فلا أحد يخرج من الدنيا وهو مُدرك لكل شيء.

لا أحد يستطيع إنجاز وتعلم كل شيء، خفف عن عقلك، وخفف عن قلبك، كثرة الضغوطات تُتعبك وتثقلُك، خفف وتخلي قليلاً ولا تعش بعشوائية" سأخبرك عن علاقة إبليس بالعشوائية لاحقاً".

عش ببساطة فالبساطة بجد ذاتها سعادة وجمال و سرور، وكما يقولون من قلب البساطة يأتي الجمال، فكم هو جميل أن تكون بسيطاً، لست إنساناً مُعقداً ولا شيء يُرضيك، الشخص البسيط هو الشخص الراضي، والرضى أفضل ما في الحياة والمُعِين لك على الكثير من الأشياء، عندما ترضى ستكون مُرتاح البال.

الشخص البسيط لا ينظر إلى ما لا يملك، بل ينظر إلى الأشياء التي يملكها، يقتدي بحديث قلبُ قلبنا مُحَمَّد ﷺ عندما قال: "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فإنه أجدرُّ أن لا تزدروا<sup>9</sup> نعمة الله عليكم"

سنن الترمذي.

ففي هذا الحديث وصية نافعة جداً، ولو أن الناس أخذوا بهذا الحديث وطبقوه لعاشوا شاكرين راضين، بسطاء يُرضيهم كل شيء، انظر لمن هو أقل منك بأمور الدنيا، من يملك خيمة بدل المنزل، من ينام في الشوارع بدل الخيمة، من لا يجد مكاناً ينام فيه بدلاً من الشوارع، انظر هكذا للأدنى، ولا تنظر إلى من هو فوقك في هذه الفانية، لمن ينام في قصور وما إلى ذلك، إن طبقت هذا الحديث ستشترى راحة قلبك، وستطيب نفسك، وستعيش حياةً هائلةً بسيطة سعيدة، وبسلام داخلي لا يتزعزع، اشكر الله على نعمه الكثيرة ولا تنظر لمن يملك ما لا

<sup>9</sup> أي: تحتقروا.

تملك، فهو أيضًا لا يملك ما تملك أنت، مُمكن من جمال الروح والقلب والعائلة اللطيفة، لا تكن ماديًا يا فحم.

هذا في أمور الدنيا أما أمور الآخرة فعليك النظر لمن هو فوقك لتقتدي به وتُسابقه، ﴿وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ﴾<sup>10</sup>

وتأكد أن الطمأنينة لا تحصل عليها إلا بالرضى بما قسمه الرحمن الرحيم لك، وهو قسم لك من الأرزاق ما تُناسبك لأنه أعلم بحالك ..

ازهد في الدنيا، وانظر إلى من هو دونك لتعلم كم تمتلك من نعم لا تُعد ولا تُحصى هيا قل الحمد لله .. السعادة لقلبك اللطيف.

البساطة هي لذة الحياة .. هي جزء من السعادة والسلام الداخلي "إن لم تكن الكل"، هي قطعة من الجمال.

<sup>10</sup> (الواقعة: 10-11-12)

## غیمة

البسطة فی كل شیء تخطف القلوب والأرواح، سوف تشعر بالسعادة  
عندما تعيش حیاتك ببساطة.

البسطاء قلوبهم كأفئدة الطیر، رقیقة، لطیفة، كما قال ﷺ فی الحدیث اللطیف:  
"یدخل الجنة أقوامٌ أفئدتهم مثل أفئدة الطیر."<sup>11</sup> أشخاص قلوبهم رقیقة وطیبة،  
یتوكلون على الله فی كل شیء، اللهم اجعلنا منهم.

لظالما قلت إن أفضل ما قد یحمله الإنسان هو الرضا، أن یرضی عن أقداره  
وحیاته وعائلته، أن یرضی عن نفسه، أن یرضی بما یملك ویرضی بأن رزقه  
مناسب له، فمن قوة رضاه لا ینظر لرزق غیره.

فجميعنا مُميزون بأرزاق جميلة.

<sup>11</sup> صحیح مسلم.

البُسطاء صُحبتهم لطيفة وهينة، يحبون الضحك والفرح والفرفشة، لا يتصنعون ولا يتذمرون، أشخاص بُسطاء يعيشون كل يوم بيومه، أشخاص لا تحتاج للتبرير والشرح أمامهم، أشخاص أقياء من الداخل ..

كن منهم إن لم تجدهم، سأتكلم عن هذا في الفقرة القادمة ..

شكرًا لمن قال هذا البيت:

" لَمْ يَدِرْ مَا لَذَّةُ الدُّنْيَا وَبَهْجَتِهَا

مَنْ لَمْ يَكُنْ مِنْ كُؤُوسِ الشَّاي قَدْ شَرِبَهَا "

كما قال صديقي العزيز دوستويفسكي: "هذا المجتمع قاتل للعفوية التلقائية والسلاسة والبساطة، وعاشق للنقد والنفاق والتصنع بامتياز".

ويقول سقراط: "أغنى الناس هو من يرضى بالقليل" وأقول له بأن الشخص البسيط هو هذا، أغنى الناس.

**وقفه 1:**

إذا اجتمعت البساطة والعمق والعفوية واللطافة في المرء، كانت جالاً في تكوينه الشخصي، وإن من أجمل الناس من كان بسيطاً يألفه الناس، فإذا خالطته وجدته نقي القلب لطيف الروح ..

فتقول له: وك يسعدلي ..

**وقفه 2:**

ألا ترى بأن السعادة بسيطة جداً؟! قد تجدها في كوب شاي، في كلمة لطيفة، في قبلة طفل، قد تجد السعادة بكل بساطة في شروق الشمس، في جلسة مُحادثة بين أصحابك، طقطقة الحطب في النار، أن تتمشى مع أحد أحبابك، غروب الشمس، القهوة، الشاي، دعوة من أحدهم، مُساعدة مُحتاج، أندومي، حمامٌ دافئ، صوت المطر، يدك بيد من تُحب، طعام تُحبه، صوت ضحكة طفل، رائحة الحلوى، حضور فيلم تحبه، قراءة رواية قُرب المدفأة، وجود الكثير من الكتب، كوب شاي وكتاب، جلسة مع عائلتك، ثرثرة ومحادثة لذيذة مع شخص كالشوكولا في قلبك، سماع صوت أمك أو أهلك، بليلة "ذرة" مع فيلم أنمي ممتع، كُلها تفاصيل بسيطة قادرة على أن تُشعرنا بالسعادة، أشياء بسيطة ترسم السكينة داخل مهجة قلبك وروحك، فصدقني .. أكثر الأشياء بساطة يُمكن أن

تجلب لك السعادة وتُعدل مزاجك، ومن بساطة قلوبنا أننا في لحظة سعادة نسي  
كُلُّ مُرُّ دُقهانه ..

البساطه صفة نادرة وفريدة ..

نحنُ البشرُ بسيطون، لكن الحياة مُعقدة أحيانًا.

### وقفه 3:

عندما تتعامل مع شخص بسيط ستكون سعيدًا ومُرتاحًا من فكرة سوء الفهم أو  
الظن، فكن أنت شخصًا بسيطًا يحب الناس صحبتك ويرتاحون لمجالستك.

لماذا نسعى لأن يتغير غيرنا ولا نُغير نحنُ أنفسنا؟! إبدأ بنفسك أولاً، كما تُحب  
أن يكون بحياتك صاحب بسيط، زوج بسيط، أخت بسيطة، كن أنت هذا  
الشخص أولاً ..

البساطه عكس التصنع والتعقيد، الشخص البسيط هين لئن، الأنبياء كانوا  
بُسطاء ومتواضعين ..

البساطه هي القاعدة الأولى للراحة النفسية، فالإنسان البسيط لا يتعكر مزاجه  
بسبب علاقة مُعقدة، بكل بساطه، يُبهها! إن كانت مع شخص لا يستحق المزيد  
من الوقت.

بكل بساطة ما يُرْعِجُكَ ابتعد عنه، ما يؤثر على صحتك النفسية اتركه، ولو كانت علاقة تُسبب لك بعضًا أو 1% من عدم الشعور بالراحة فانها!  
أجل افعل ذلك من أجل راحتك.

عندما تكون بسيطًا لن تكون بحاجة لعلاقات مُعقدة في حياتك وأيامك الغالية، لا تُعكر مزاجك البسيط بأي شيء، كل فكرة بسيطة تكون مُذهلة، فلا تُفكر وتضخم أي شيء يحدث لك، بسطها، وفكر بما يُسعدك ويكون له أثر نافع على واقعك.

29 رمضان ، 2022-4-30

نحنُ العظماء لا نُفكر بما لا ينفع ولا نُفكر بالتوافه ..

الشخص البسيط لا يتعكر مزاجه لمجرد سكب كوب من العصير على أوراقه، ملابسه، هو أكبر من أن يتعكر صفاؤه لحدث صغير كهذا، بكل بساطة يُرتب وينسى، مجرد أمر حدث وانتهى! ما الفائدة التي تعود عليك بعد الغضب!؟

الشخص البسيط لا يحمل في قلبه شيئًا على أي أحد مهما كان، لا يحقد، لا يتمنى زوال سعادة غيره من أجله، فكل كائن بشري نصيبه من السعادة، لا ينسى الله نصيب أحد.

كن بسيطًا من أجل سلامك الداخلي، فالبقاء للأكثر لطافة وبساطة ..

تحسس النعم الصغیرة فی أيامك واحمد الله علیها، وافرح بأشیانك البسیطة وتذكرها جیدًا، كن دائمًا مُبتسمًا وبسیطًا.

#### وقفة 4:

البساطة هی أسلوب حياة لا یتعلمه ویرفقه إلا من كان له نصیب من نقاء القلب وصفاء النية وكریم النفس والأخلاق ومتواضعًا، وهذا ما نفقده فی حیاتنا الحالية ومجتمعنا، البساطة أسلوب یصل إلى القلوب فی زمن وكوكب یتسم بالتعقید كل یوم، أن تكون شخصًا بسیطًا هذا یعنی جمال روحك ونقاء قلبك وحضورك الذی لا شبیه له ولا ملل منه ..

یقول جین ویستر: لیس المهم هو المتع الكبيرة، ولكن المهم هو الاستمتاع الكبير بالمتع الصغیرة.

البساطة هی أن تنظر إلى ما أعطاك الله وكتبه لك فی حیاتك ولجميع تفاصيل أيامك نظرة رضا، وبعین الامتنان، فلا تیأس على ما فقده ولا تکتئب عندما لا تملك ما تُحب، البساطة هی ألا تنظر إلى من هو أعلى منك، بل تنظر لمن هو أدنى منك، وعندها ستعلم بأن الله أنعم علیك بنعم كثيرة لا تُعد ولا تُحصى، وأن هناك الكثيرین ممن یتمنون حیاتك ..

البساطة أن تعیش كل یوم بیومه، برضا الله ومحبتة، برضاك عن نفسك، برضاك بحیاتك، برضاك عن علاقاتك وأحبائك

أن ترى فی كل یوم فرصة جدیدة، لا تُفكر فی أي إحباط.

أن لا تتغیر من أجل أحد ولا تطلب من أحد بأن ینتغیر من أجلك، تتقبل كل شيء كما هو، وتُحب كل شيء على ما هو علیه، البساطة أن تكون صادقًا، فعندما تكون صادقًا بدون تكلف فسوف یشعر بك من حولك ..

البساطة أن تُساعد من تستطيع مُساعدته، أن تتفوه بالكلام اللين اللطيف الطيب، جميعنا تجذبنا البساطة.

البساطة أن تحلم، وتسعى لتحقيق أحلامك وأهدافك، أن ترسم خطة لحياتك وتستعين بالله على تحقيقها، وإن لم تصل فبكل بساطة تتذكر بأن الله سیکتار لك الأفضل، فلا تجزع ولا تحزن فأمرك كله خير ..

البساطة أن لا تحقد ولا تحسد ولا تغار ممن یملكون ما لا تملكه!

ففي زماننا هذا، أصبح الناس محووسين بالتصنع والمبالغة والتعقيد، في اللباس والكلام واللقاءات والأفعال ..

يا الله ما أحلى البساطة وما أنقى الشخص البسيط ..!

في هذا الزمن أصبحت أشياء كثيرة مُزيفة، فالناس لا تظهر كما هي ولا یتكلمون على طبيعتهم وعفويتهم، هذه العفوية والطبيعية التي تجعلك تظمن لصاحبها ..

كُن بسيطًا في كل شيء تقوم به، بساطة سيدنا مُحَمَّد ﷺ جعلته على خلق عظيم ..

كُن كما أنت، بسيطًا في لباسك، لا تتكلف فوق مالا تستطيع ولا تفعل مالا تُحب.

كُن بسيطًا في كلامك، في حواراتك ومناقشاتك مع من حولك، في نصحك للغير، في تصرفاتك، في اقتراحاتك ..

إن الحياة بسيطة وجميلة ولكن هناك من يُعقدها "قلنا سابقًا أنها مُعقدة في بعض الأحيان"، شخص تحصل له مُشكلة من مشاكل الحياة التي لا بُد منها ليتعلم وينضج، مُشكلة ستعلمه الكثير ولكنها مؤلمة وقاسية، فيجزع ويكتئب ويُعقد حياته، ويضخم الأمور، وهي مُشكلة ستزول بمجرد استيعابه لها وحلها، مُشكلة ستزول مثل كل المشاكل، هل تتذكر تلك المشكلة التي حصلت لك منذ عامين؟ لا أظنك تذكرها، وإن كنت تتذكرها فقد أصبحت ماضٍ، لقد زالت، هل تتذكر المُشكلة التي حاصرتك وألمتكَ وجعلت ليلك حالكًا بالظلام!! ألم تزل؟ ذهبت وكأنها لم تكن، بسطها يا صديقي، بسطها فهي بسيطة..

هذا الكتاب يستهدف الأشخاص البسطاء، لمن سيقروونه دون أن يتفقوا إن كان هناك أخطاء لينتقدوا فيها، لمن سيفهمون ما أكتبه دون سوء، للبسطاء الذين يأخذون ما ينفعهم ..

لمن سيقروونه ببساطة ودون بحث عن أخطاء فنحن جميعنا بشر ولسنا كاملين، ولن يكون شيء في الحياة كاملًا، البسيط لن يترصد أخطاء غيره، تراه حلواً كالخوى ..

وأقولها لك مرة ثانية: إن لم تجد شخصًا بسيطًا فكن واحدًا منهم.

## وقففة 5:

أليس الشعور بالآخرين هو ما يجعلنا بشر؟!

أليس من ميزتنا كبشر أن نشعر وتفاعل مع مشاعرنا؟!

هكذا هو الشخص البسيط، لديه قلب يشعر به، يشعر بغيره، وليس قلبًا فولاذيًا، أو قلبًا يضح الدم فقط ..

تراه يتألم عند رؤية شخص مُحتاج، شخص فقير، شخص لاجئ من حروبه، يتألم لرؤية مظلوم، مسكين، ويحاول المساعدة وإن لم يستطع فلا ينس هؤلاء من دُعائه، يا لنقاء قلب كهذا القلب ..

تحيل أنك ترى إنسانًا بلا مأوى، لا مكان ولا طعام، لا تستطيع مُساعدته، تلجأ للدعاء وتساعده به وأنت تعلم بأن الدعاء يُغير الأقدار، إنه أقوى سلاح ..

تدعو له، تتذكره في صلواتك وتدعو أن يُساعده الله ويرزقه من حيث لا يحتسب، تراه بعد مُدة وقد أصبح سعيدًا مأواه موجود، طعامه وشرايه متوفران ..

عندها سيمس لك قلبك بأن: ها قد استجاب الله لك ورزقه، شعور أن الله يستجيب يكفيك ..

الإنسان البسيط قلبه قلب طفل، من المؤسف أننا ككبار "قال يعني!" تكبر وتترك قلبك يشيخ!!

تدفن الطفل الذي يسكن داخلک، تکبر وتترك قلب الطفل الذي كان بداخلک  
وتسير في الحياة ..

داخل كل منا طفل، رجلاً كنت أو امرأة، في العشرين أو السبعين من عمرك،  
في داخلک طفل، اهتم به ولا تدفنه ..

جئت لهذه الحياة مرة واحدة فعشها ببساطة، الحياة قاسية ولكن لا بأس مع  
بعض الطفولة، فهذا لن يجعلک تشيخ ولو أصبحت في عمر المئة، اجعل روحک  
بين الطفولية والناضجة ..

لكل وقت لحظاته للطفولة أوقاتها المميزة وللشباب أوقاته اللطيفة وعندما تصبح  
عجوزًا سيكون هناك المزيد من الاستمتاع واللحظات الحكيمة الهادئة، لكل عمر  
فتراته المميزة واللطيفة، وهذا الطفل الذي بداخلک سيرافقک في جميع مراحل  
حياتک، لا مشكلة أن ترض، أن تأكل غزل البنات، أن تتسابق مع أحفادک،  
أولادک، أصدقائک، أن تلعب في حديقة العاب وتستمع، عش حياتک وكن  
مرحًا، حافظ على بهجة الطفولة، شاهد أفلام الكرتون، "سيستون" وغيرها،  
أنا في الثالثة والعشرين حاليًا، لا زلت أحب أفلام الأميشن وأتابعها، تلك الأفلام  
النافعة والحكيمة، لا زلت أشاهد زورو وفلونة وماوكلي وريمي، شما في البراري،  
يمكنک مشاهدتهم مع أحفادک، لا مشكلة مطلقًا، مهجنتنا عليه الصلاة والسلام  
كان يسابق عائشة، وكان يلعب الأطفال، وكان مرحًا، لم يقل لقد أصبحت في  
الأربعين كيف لي أن أسابق زوجتي وكيف لي أن أمازح طفلًا وألاعبه !..

فعرش طفولیا؁ ناضجًا؁ وبسیرًا؁ فی كل موقف اختر أن تعیشه بكل ما فی داخلک؁ عش كل لحظة بكل المشاعر التي تحملها؁ لا تخجل من مشاعرک کیفما كانت عش واستمتع بكل بساطة؁ فالحياة جميلة وممتعة؁ استمتع بها قبل أن ترحل..

2022-5-3

## إشراقفة:

السعادة لیست مُرتبطة بالغنى وكثرة المال و غیره، السعادة هی أن تكون  
بسیطًا، أن تفرح بأقل الأشياء لديك ..

فكن بسیطًا تكن سعيًا.

لطالما أحببت الريف لبساطته، وهدوءه، أنا صديقة البساطة والرفقة  
والكتب والعزلة الريفية النقية، مع كوب شاي ..



أسعدك الله بقدر تكراري لكلمة بسيط، بساطة، بسيطاً، في هذه الفقرة ..

**غبمة:** افرح بنفسك، بأي شيء حققته في أيامك ولو كان بسيطاً، بصحتك، بمحبة أصدقائك لك ودعواتهم النقية، بأمانك في منزلك، بصحتك للصالحين، يجعل أحدهم يتسم من كلمة قُلتها، بتحقيق هدف صغير، انظر للجاليات حياتك ولو كانت بسيطة واشكر الله.

**وردة:** ابتسم دائماً، أنت تمتلك صحة جيدة، و تمتلك عائلة لطيفة، والأهم من ذلك كل يوم أنت تمتلك يوماً جديداً وجميلاً، إن أخطأت البارحة يُمكنك التصليح اليوم، إن أذنبت يُمكنك التوبة والرجوع، ابتسم لجميع تفاصيلك الصغيرة والكبيرة وأشياءك اللطيفة، كُن بسيطاً قنوعاً، تكن سعيداً بما تملك.

**إضاءة:** "لا تقلل من شأن أي فعل مهما كان بسيطاً ما دام صادقاً و نابغاً من القلب، لا تستصغر أي كلمة طيبة مهما كانت صغيرة، إن الحياة الحقيقية هي تلك الأفعال البسيطة والكلمات التي تنشرها هنا وهناك. إن الحياة التي تزخر بالغنى هي تلك التي نعيشها وقد ملأناها بأشياء تؤثر على الآخرين نحو الأفضل." \*مجهول

**كيف تكون بسيطًا ؟!**

بكل بساطة كُن كما أنت، كُن على طبيعتك، على حقيقتك، لا تحاول أن تكون غيرك ..

اسعد بما تملك، لا تنظر لمن هو أعلى وأغنى ويملك أكثر منك، انظر لمن هو أدنى، بما معناه لمن يملك أقل منك  
فليس الأدنى بالشخص الأقل، خيركم عند الله أتقاكم ..

لا تنظر لمن يملك قصرًا بينما أنت تملك منزلًا عاديًا أو خيمة، فمن أعطاه شيئًا أعطاك أشياء، الله يجرمك من شيء ويكرمك ويعوضك بأشياء كثيرة، كل شخص وله رزقه في هذه الحياة

لطالما كانت إحدى الصديقات تبكي لوحدها، تبكي كيف حرّمها الله من شعور أن تمتلك أخًا لها أو أختًا مع أن الله لا يجرم، أنا أثق أن الله يمنح دائمًا، يُعِد مالا يُناسِبنا ويُعطينا ما يُناسِبنا، ولكن لا يجرم أحدًا.

تنظر لجميع الإخوة بعيون دامعة، تبكي عندما ترى أختين معًا، ولو نظرت لوجدت في حياتها زوجًا لها كأخ وأخت وأب وأم، عوضها الله بزواجٍ هو لها كل شيء، لكنها تنظر لما فقدته ولا تنظر لما تملك، تنظر لشيء فقدته وتنسى النظر لأشياء امتلكتها، هذا طبع الإنسان ينسى النعم الكثيرة ويتذكر الأشياء القليلة التي لم يكتبها الله له لأنها لا تناسبه ولحكمة يجهلها ..

لا یحرم الله عبداً من شیء إلا ویعوضه فی المقابل بأشیاء.

"مع أن الرحیم المعطی لا یحرمنا"

فالأصح أن أقول: لا یُبعد الله عن عبدٍ شیئاً إلا ویعوضه فی المقابل بأشیاء، فإن منعه عطاء، الله لا یحرمك من شیء هو خیرٌ وسعادة لك، وإن حرمتك فإن حرمانه عطاء کبیر.

إحداهن لم یكرهما الله بأطفال، ولكن عوضها الله عن هذا الشعور بأشیاء أكبر، لربما كانت داعية تُربي أبناء هذه الأمة ویخرجون رجالاً ینفعون الدین والمجتمع، لربما عوضها الله بدل الأطفال بعلم تُنتفع به دُنیا وآخرة ..

یأخذ منك شیئاً ویعطیک أشیاء، ولو أخذ منك شیئاً مادياً دنیویاً یکفیک أنه أعطاک الإسلام، أعطاک السمع والبصر ..

هنا لا شیء یُفقد أو کما قیل: ما فُقد فی الأرض یُسترد فی السماء، فلا شیء یضع فی الحیاة، عند الله کُل شیء موجود، إما یُعوضک فی الدنیا وإما فی الآخرة، وفي الحالین إنک بخیر ..

کُن راضياً بما تملك وکُن كما أنت، فحیاتک یتناها الآلاف، أموال وبیوت وأزواج ومُتَع هذه الدنیا الزائلة، استمتع بها ولا تملكها، فنحنُ هنا لا نملك أي شیء صدقتی ..

الله لا یحرمك من شیء هو خیرٌ وسعادة لك، وإن حرمتك فإن حرمانه عطاء کبیر.

جميع ما حولك الآن، فان ..

حقًا إنه شعور جيد، تفكر به قليلًا ..

" قال الحافظ بن شفيان: جلست إلى عمرو بن دينار سنين ، فما قال لي كلمة تسوءني قط " سبحان الله! عن جمال معاشره هؤلاء البسطاء!

قال رسول الله ﷺ: (إِنَّ فِيكَ يَا أَشَجَّ خُلُقَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ: الْحِلْمَ وَالْأَنَاةَ) صحيح مسلم.

وقال ﷺ: "يا عائشة، إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعَنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي عَلَى مَا سِوَاهُ" صحيح مسلم.



ما أجمال أن تكون شخصًا بسيطًا لا يتكلف الناس بحضورك، ولا تُعقد الأشياء، مُبتسمًا وراضيًا، حلو المعشر، لو تعرفت على شخص مُعقد يفتعل مُشكلة من كل شيء، يُعقد الأمور، قصة لا تستحق الكثير ولكنه يُضخم حجمها "ويجرب الكوكب بنكده" تتحاشى قول كلمة أمامه خوفًا من أن يفهمك بطريقة لا تُناسب ما قُلته، تحسب ليا تقوله معه خشية أن ينقل كلامك "ويُبر عليه" جلسته عبارة عن .. أنت تعلم، لأنني أظن أن هناك شخصًا في مثل هذه المواصفات في حياتك، هذا الذي تشقلب على بالك الآن، أجل إنه هو، شخص عبارة عن مُشكلة، اعترله، وإن كان قريبًا فتجنبه ولا تُطل صُحبته، فلا نفع له معك لا دُنيا ولا آخره.

"الله يصلحو يباشا"

اختر من تُصاحب بعناية، فحياتك الفخمة لا تُدخل فيها التافهين يا فخم ..

وتخيل شخصًا آخر، مُبتسمًا، يراك فيصاحك بابتسامة لطيفة، حديثه هادئ، إن أخطأت أمامه لا يُدقق فكلنا خطأؤون، إن نطقت بكلمة بغير قصد لا تهتم فهو لن يجعل هذ الكلمة محور الكون.

لا ينقل كلامًا فهو مُترفع عن هذه الصفات، تتكلم بلا حساب معه وبكل راحة لأنك تعلم بأنه لن يفهمك بطريقة غير صحيحة ..

عندما تتأخر بالرد علیه لا تقلق لأنك تعلم بأنه سيلمس لك بدل السبعین عُدراً  
مئة، عكس الشخص الآخر، سیتهمك بالتجاهل والإهمال ولو كُنت كذا لكذا  
"ووقتها اشرح!" لا حاجة لك بعلاقة تحتاج بها إلى التبریر والشرح، اقطعها ولا  
تهتم ..

إن كان بحیاتك شخص كهذا فحید، أدامه الله لك لآخر نفس، وإن لم يكن فكُن  
أنت هذا الشخص، كُن واحداً من هؤلاء، وأظنك لطيفاً وبسيطاً وحلوًا كحلوى  
الجدة في كرتون "سبيستون".

يُروى أنه في زمن موسى عليه السلام ..

كان أحد البُسطاء يعمل راعياً للحمير ..

فقال: اللهم لو كان لك حبارًا لرعيته لك مع حميري ..!

فبلغ ذلك موسى عليه السلام فغضب غضبًا شديدًا، فأوحى الله إليه، أن

يا موسى إني أحاسب الناس على قدر عقولهم ..



## متعة الحياة بلا إنترنت

لا أعرف كيف أبدأ .. ولكن لن تشعر بلذة ما أشعر به إلا عندما تجربه .. أعلم أنك مللت من ذلك، رسائل كثيرة، أخبار كثيرة، صور، مقاطع، مُشاهدات، لايكات، مُحادثات إلكترونية تُشتت العقل، أنت لا تعيش حياتك جيدًا وإن كنت تعتقد ذلك..

إن كانت أغلب دقائق وساعات يومك تقضيها برفقة هاتفك فأنت لست بخير..!

عش واقعك، عشه كما يجب أن تعيشه، عش حياتك بعيدًا عن مواقع التواصل.

استمتع واستفد وانفع نفسك بما تملكه على هذا الهاتف، لا تُفرط في استخدامه، لا تُفرط في ذلك.

التكنولوجيا فيها الفائدة وفيها الضرر، حُذِ الفائدة وابتعد قدر استطاعتك عمّا يضرّك، لا تقل لي ليس لديك ما تفعله في حياتك وهذا الهاتف وسيلتك لكل شيء، كفاك يا رجل!<sup>12</sup>

كل ما تريده موجود على هذه الشاشة، إلا سعادتك الحقيقية! كُنّا في السابق، أيام الزمن الدافئ، الهادئ، عكس زماننا اليوم زمن الضجة والسرعة وقلة البركة، كُنّا نجتمع على شاشة التلفاز لنشاهد مع العائلة حلقة جديدة من برنامج ما، ننتظر يوم مُشاهدة هذه الحلقة ونشعر بلذة المُشاهدة، كل يوم حلقة، تُصبح روتينية لذيذة نستمتع بها.

الآن كل البرامج متوفرة، كل الحلقات موجودة، لا مُتَع ولا اجتماعات، كثرة وجود الأشياء وتوافرها هذه حركة مقصودة، كل شيء متوفر بشكل لا يُصدق! اجث عمّا تُريد وستجده فورًا، وهذا التوفر مُمل!

صاحب هاتفك ولا تجعله يسرقك ويملكك، استخدمه بما ينفع ولا تستخدمه لتضييع أوقاتك الغالية وساعات عمرك الثمينة، من سينفهمك فأهلاً به ومن لن يفهمك فـ "براحته" هذه حياتك وليست حياتهم، لن يهتم أحد بتطوير ذاتك سواك.

<sup>12</sup> على فكرة، في لغة العرب كلمة رجل تُطلق على المرأة أيضًا.. اجث وتأكد.

أنت تخسر وقتك على ما لا ينفك وهذه جريمة!

من سيحترم وقتك وسيفهم ابتعادك فهذا فحم وناجح، ومن لن يفهمك فأنت لست بحاجة لوجوده، دعه يبحر.

أظنك إلى اليوم قد أضعت الكثير من الوقت وحن وقت "الصحة"

نحنُ سنساعد أنفسنا على الانتقال من شيء سلبي وهو التقليل من استخدام هواتفنا و مواقع التواصل، إلى شيء إيجابي وهدف صحي وهو العيش في الواقع أكثر، والانخراط في حياتنا العملية أكثر، وترسيخ عادات صحية أكثر ومهارات إيجابية تُساعدك في حياتك.

من أجمل المقولات التي قرأتها، كما قال نسيم نيكولاس: "إن الفرق بين التكنولوجيا والعبودية هو أن العبيد على دراية تامة بأنهم ليسوا أحرار".

حقًا لقد صدقت يا نيكولاس، عبيد للأجهزة، هكذا أصبح عالمنا، كم أنا مُمتنة أنني صحوت، وتحررت من هذه العبودية، وأعيش في سلام ومُتعة ..

أنت تخاف أن يفوتك شيءٌ مهمٌ ما إن تنقطع عن وسائل التواصل فترة، تُرى هل ستفوتك منشورات مهمة؟! هل سيفوتك خبر عاجل! أم رسالة خطيرة وعاجلة وضرورية من صديق يحتاجك؟

هل حصل ذلك خلال تواجدك اليومي؟

هل حصل ذلك یومیا؟

هل قرأت منشورًا مهمًا غیر حیاتك؟!

قد تفوتك بعض المنشورات، ولكن بدلًا من خوفك من ذلك وأنت بعيد عن مواقع التواصل ركز على ما يفوتك وأنت تقضي وقتك عليها!.. فإنه لأمر جيد جدًا أن تفوتك الأمور التي تحصل على هاتفك فقط!.. لظالمًا كانت أمورًا غیر هامة.

صدقني ستعلم بالخبر الجید والسيء، سيمصلك حتمًا ..

إن الغرب لم یخترعوا هذه الهواتف إلا لشيء سلبي، إلا لاستعباد الناس، وهم أذكیاء، لقد حققوا ذلك حرفيًا .. "ومتی كان الغرب محتمين بمصلحتنا ويسعون لذلك!"

لمن تم صنع الهاتف یا ترى؟ الأذكیاء فقط هم من یستفيدون من هذه الاختراعات ولا یكونوا عبيدًا لها، امش في الشارع وستری معنى العبودية لهذه الأجهزة، الناس ممسكون بهواتفهم ورؤوسهم للأسفل، ينظرون لشاشة الهاتف باستغراق شديد، لا یرون إلا هو، اجلس مع أقاربك أو عائلتك، وستجدهم مُستغرقين بهذه الشاشة وكل تركيزهم في الجلسة على ما تحتويه!!

یا لسخافة ذلك، ویا لقلّة النضج في ذلك ..

تفكر لماذا صنع الهاتف ولماذا صنعت واخترت كل هذه المواقع من إنستغرام و تويتر وفيسبوك وغيرها!! مارك صم الفيسبوك وقال بأنه يقضي وقته في قراءة الكتب!! لا يستخدم الفيس! .. يعيش حياته ويُرْفِه عن نفسه ..

إنو لماذا؟!

رغم فائدة هذه المواقع في حياتنا ولكنها السبب الأكبر في إضاعة أوقاتنا

تعلم كيف تستثمر وقتك لا كيف تهدره، إن أضعت وقتك فأنت تُضيع عمرك، ننتفع من الهاتف ولكن الضرر أكثر، وأنت تعلم يا صديقي.

من علامات إدمانك على هاتفك.. تفقدك إياه عند استيقاظك من نومك، وقبل النوم، تشعر أنك بحاجة للنظر إليه قبل خلودك للنوم، وعندما تكون في اجتماع عائلي تتفقدته في كل حين، تشعر أنك لا تستطيع إخماد حاجتك الملحة إلى تفقدته وتفقد كل مواقعه وتطبيقاته.

لقد كانوا أذكاء عندما ربطوا الدوبامين في الهاتف، هذا الهرمون الموجود في جسدنا، وهو يُعزز الشعور بالسعادة والمتعة، هو المادة الكيميائية التي تُساعدنا في تشكيل عاداتنا ..

الهاتف به شيء جديد كل يوم، كلما فتحتهُ هناك خبر جديد ومنشور جديد ورسالة جديدة، فهناك دوبامين يفرز في الدماغ، مُتعة جديدة وسعادة وادمان، يجعل الشخص في حالة رغبة مُستمرة في الإمساك بهاتفه ومُتابعة كل ما يحدث والرد على كل شيء، كل تطبيق يحتوي على شيء جديد وأنت في حالة مُستمرة في المزيد والمزيد، وتشتت وعدم تركيز.

قراءة الأخبار أو مشاهدة شيء جديد، أو تلقي رسالة أو إعجاب أو تعليق على صورة نشرتها، أو منشور جديد، هذه الأمور التي تتفقدُها بشكل يومي على هاتفك وتتفقد هاتفك من أجلها، هذه الأشياء تُحفز إفراز الدوبامين، وهُنا تشعر بالسعادة وبالتالي تُصبح ميالاً إلى المزيد من هذا الشعور الذي يُفرز الدوبامين ويصعب الابتعاد عن مصدر هذا الشعور، وهو هاتفك.

ذات مرة حملت تطبيقاً لكرتون الأنمي، في المتجر كان هناك مئات التطبيقات، احترت أيهم أختار، فأنا أحب الأنيميشن كثيراً، وكرتون أيام الطفولة، احترت، فاخرت ثمانية عشر تطبيقاً وقمت بتحميلهم، شعور السعادة واللذة كان لذيذاً ..

سأشاهد الكرتون الذي أحبه، لدي ثمانية عشر تطبيقاً وآلاف الأفلام والأنمي، مُتعة رائعة سأختار من بينهم فيلماً وأحضره، ولكن هذا لم يحصل! كثرة توفر الأشياء يجعلنا نملها، لم أشاهد منهم فيلماً واحداً، كنت أتصفحهم فقط وأخرج ..

احذف جميع التطبيقات لتستمع بتطبيق واحد جيد ..

فلقد تيسر لنا كل شيء على هذا الهاتف، وفي الوقت نفسه فقدنا الكثير وتعقد الكثير، لأن توفر كل شيء يجعلنا لا نستمتع كما يجب.

قرأت في صحيفة أمريكية عبارة ممتازة جداً، قالها خبراء في الصحة الأمريكية .. قالوا أن الهواتف الذكية والتطبيقات مصممة بشكل خاص لتحفيز إفراز الدوبامين، بهدف جعل ترك هواتفنا أمراً صعباً علينا! هل رأيت!!

تعال معي لأخبرك بأضرار هذه الأشياء، ولنحتسي كوباً من الشاي ونقرأ عن طرق التقليل منه، فأنا لا أقول لك اتركه نهائياً، هناك أشياء تُفيدك به، قلل منه قدر استطاعتك، عش يوماً أو أسبوعاً بعيداً عنه.

خُذها نصيحة مني، عندما ترى نفسك بأنك لست بخير بقرب هذا الشيء أو أن هذا الأمر سلبي عليك، فابتعد عنه مهما كان، شيء أو شخص أو مكان .. طالما شعرت بشعور سلبي نحوه ابتعد، لا تستحق أن تشعر هكذا، هذه الحياة لا يوجد بها شيء يستحق الشعور المر فيه، كُن بخير في المكان المناسب.

أنت ممسك بهاتفك وتعلم بداخلك أنك تود التقليل منه وتجربة الحياة الواقعية وعيشها بكل تفاصيلها بعيداً عنه ولو قليلاً ..

ولكن حاجتك الملحة تجعلك عاجزاً عن التقدم خطوة بذلك ..

المهم، خُذ، هذه أضراره السلبية، وأنا أعلم أنك تشعر بثلاثة منها على الأقل ..  
قرأت الكثير من الكتب وبحثت بالكثير من المقالات ومن ضمن حياتي وتجربتي  
استخلصت هذه الأضرار وجمعتها لك ..

**خُذ الضرر رقم واحد 1:** النظر إلى الهاتف بشكل مُستمر يوميًا، يقلل من القدرة  
على الإبداع.

**2:** قلة التركيز.

**3:** التشتت، الذهني وغيره.

**4:** تُشاهد مقطعًا حزينًا ومقطعًا مُضحكًا في الوقت نفسه، "وهذا مُتعب لعقلك"  
لن تُركز على شيء ولن تُركز بشيء، هذا يُجهد عقلك ويُتعبه.

**5:** ضياع الوقت بأشياء سخيفة أو غير مُفيدة، وهذا اعتبره كارثة.

**6:** التأثير على الدوبامين والسيطرة عليه.

**7:** الشعور بالصداع، وبالضياع أيضًا.

**8:** الإشعاعات المنبعثة من الهاتف تؤثر على كرات الدم الحمراء المسكينة.

**9:** يؤثر على التواصل الحقيقي بين الأشخاص الحقيقيين.

خُذ مثالًا، فأنت بتواصلك مع شخص ما إلكترونيًا، تكتب وترد على كل كلمة،  
ولكنك في الواقع لست بحاجة لكل هذا التكلف، ترى أشخاصًا يعبرون عن

مشاعرهم جیداً فی مواقع التواصل ولكن البرود یسكنهم على الواقع!! وهذا غلطاً كبير، حیاتك أنت تحياها فی واقعك.

كثرة تواصلك الإلكتروني وكثرة أصدفائك على الإنترنت سیؤثر على علاقاتك فی واقعك، فقلل من هذه الصداقات، صديقین أو ثلاثة إلكترونياً یكفی ..

حتى أصدفء الواقع لا تتواصل معهم بشكل دائم على الإنترنت، التقیهم، فلا شیء أجمل من لقاء العین بالعین

فی عالم النت، عند تحدث أحدهم معك، تُفكر، تكتب وتحذف، ثم ترسل كلمتك، بینا فی الواقع ردة فعلك الطبيعية، ردك الصریح، قولك الثابت بلا تعديل

من حیاتك تتعلم، فنون التعامل مع الناس اجعله فی عالمك الواقعی وليس الافتراضي ..

لماذا كثرت المشاكل بین الناس؟ أحدهم یرى صاحبه مُتصلاً ولا یُجیب على رسائله، یحزن ویزعجه ویتهمه بالإهمال، المنشورات السخیفة السطحية التي یزرعونها بعقول الناس، شخص تافه تم خذلانه من أحدهم، فینشر منشوراً استخرجه من قصته وجعله قاعدة، یقول مثلاً بما معناه: من لم یرتم بالتحدث معك یومیاً فهو لا یکن لك أي مشاعر فمن یجبك حقاً سیشتاك لك كل یوم! أو مثلاً بما معناه أيضاً: من ابتعد عنك ثلاث أيام قل له أن یجعلها ثلاث سنوات! ما هذه التفاهة! لدينا أصدفء لا نتحدث إلا كل شهر مرة، ونحب بعضنا حباً لا یوصف بكلمات، تستفزنی هذه المنشورات التي أثرت على عقول بعض الناس،

فالعلاقات والصدقات لا علاقة لها بكثرة التواصل، لا تجعل هكذا كلام يدخل لعقلك الواعي، لا تكن سطحياً كن عميقاً، يا فتى، ليس بالضرورة التواصل اليومي بينك وبين من تُحب، الحياة تشغلنا، وأجمل أيامنا هي تلك التي نقضيها بعيداً عن هذه الأجهزة، قلة التواصل لا علاقة لها بالحب وحجمه، التواصل اليومي بينك وبين الله، بينك وبين نفسك!..

وهناك من يزرع بعقول الآخرين أن الرد المتأخر هو قلة اهتمام وتجاهل و و... الخ! منشورات تتداولها الناس لنزع العلاقات ..

أنا أكثر شخص يتأخر في الرد على محادثاته، والسبب أنني أقدم وقتي، وأهتم أين أوزع دقائقتي، وهكذا أشعر بجبال حياتي وأستمع بها، ولأنه لا وقت لدي للهاتف ومحادثاته، أستخدمه بشكل قليل جداً.

لكن عندما يحتاجني شخص ما، بموضوع مهم أو سؤال أو يحتاج نصيحة، فعيوني له، عندها أجيب بكل حب، وأجعل له وقتاً مخصوصاً، ولكن محادثات ودردشات وقصص لا نفع منها!! هذه أمور قد نضجنا عنها، هذه تحتاج لقاءات واقعية لا دردشة الكترونية مُضیعة للوقت.

فاهتم بوقتك جيداً، ووقتك هو حياتك، لا تهدره على ما لا ينفَعك، استمع بوقتك لا ضرر من قضاء وقت لطيف ولكن لا تجعل أغلب أوقاتك على التوافه والمحادثات والتصفح، الوقت الذي تستمتع به ليس وقتاً ضائعاً ولكن اعرف كيف تستمتع به وأين..

نأتي للنقطة رقم 10: التأثير في مستوى الهرمونات!

وكيف ذلك؟

بسبب التلاعب بالدوبامين، وشعورك بالمتعة في كل مرة تُمسك بها هاتفك، يعتقد الخبراء أن جسمنا يطور حالة الإدمان السلوكي هذه نحو الهاتف، من الضعف أن تكون مُدمناً على شيء يا صديقي! "إلا القراءة والكتب والشاي كُن مُدمناً عليها" لا تُدمن على شيء يضرك ولا ينفَعك.

الكورتيزول هو الهرمون الرئيسي المرتبط بالتوتر والاستجابة.

قال الطبيب ديفيد جرينفيلد: "إن مستويات الكورتيزول ترتفع لديك عندما يكون هاتفك بين يديك أو قريباً منك، أو عندما تسمعه أو تعتقد أنك تسمعه". وأضاف بأن جسمك في هذه الحالة يصاب بعدم الارتياح ويبدأ يُشعرك بالرغبة في تفحص الهاتف للتخلص من ذلك التوتر.

فاهتم بصحتك التي هي أعلى من كل شيء حرفياً ..

الضرر رقم 11: قلة التفاعل.

لا داعي لأن أسرد، أنت تعلم أن كثرة تفاعلك على مواقع التواصل سيقبل من تفاعلك في حياتك الواقعية، طالما تقضي عشر ساعات في استخدامه يومياً فكم ساعة تقضيها مع من تحبهم!؟

لا تقل لا أصدقاء في واقعك ولهذا تلجأ لأصدقاء النت، الحياة صغيرة، يمكنك التعرف على البشر من حولك والنظر إليهم، ومُصاحبه من هو مناسب ..

صديق واقعي في اليد أفضل من عشرة على الإنترنت! ولكنها ليست قاعدة طبعاً، لدينا أصدقاء إنترنت أوفياء وصحبتهم نعمة ورزق.

أنت شكّرت من أصدقاء النت هرباً من واقعك، لا أقول لا تصادق أحداً، صادق وأحبهم، ولكن لا تستبدلهم بأصدقاء الواقع ولا تجعلهم محور الحياة وتعتمد عليهم، "بالأصل لا يجب عليك الاعتماد إلا على الله ثم على نفسك"

أحب أصدقاء النت و لدي أشخاص محبوبون إلى قلبي كثيراً، من ضمنهم صديقة صالحة هي أنقى وألطف من عرفت، وأتمنى أن نجمع في الواقع، ولكن ليس من الحكمة أن يكون وقتي لهم أكثر من وقتي لمن أراهم! وأن يكون تواصلهم معهم أكثر من تواصلهم مع الواقعي مع الأقربين! وطالما أن قضاء الوقت على الهاتف يضر بصحتنا وعقولنا فاعتدل! من أجلك ومن أجلهم، التوازن أجمل شيء في الحياة ..

إن كان لك صديقٌ يُعينك على الطاعة ويُحبك في الله، يحترم وقتك ويعينك على السير في الطريق الصحيح، فهذا صديقٌ إلكترونيٌّ صالحٌ تمسك به ولا تتخلى عن وجوده طالما تنفّس.

أما إن كان صديقاً إلكترونيّاً للتسلية، والدردشة الفارغة، والمحادثة الطويلة في الساعات والوقت الضائع، فهذا ما أتحدث عنه وأخبرك بأنه ضرر لك ولحياتك.

"قد تؤدي الصداقة الإلكترونية وأصدقاء العالم الافتراضي إلى فقدان الشعور العميق بالصداقة الحقيقية والواقعية، بل قد تسبب صعوبات في التواصل مع"

الأصدقاء الحقیقین والتقرب منهم أو الحديث معهم، وتزید من اعتمادیة الفرد على وسائل التواصل الاجتماعی وقد تعزز فرص إدمان الإنترنت<sup>13</sup>

لا تتعامل مع الصداقة الإلكترونية كبديل للصداقة الواقعية.

هناك مقولة للدكتور سناء عبده تقول فیها: أن العلاقات الإلكترونية لا یمكن أن تكون بديلاً جيداً للصداقة الحقيقية فی العالم الواقعی، وربما كانت صداقات الإنترنت وسيلة للهروب من الواقع.

فصدقنی، كلما زاد الوقت الذي تقضیه على الهاتف ومواقع التواصل وأصدقاء الإنترنت كلما قل الوقت الذي تقضیه فی التفاعل وحماً لوجه مع من حولك .. وبالطبع هذا سيجعل من الصعب عليك إنشاء علاقات جيدة فی واقعك

من لعنة هذه الشاشات أنك عندما تقع فی مشكلة مع أحدهم سيفهمك بألف طريقة خطأ، ولن تتفهمه جيداً، لا یوجد نبرة صوت ونظرة عين، وكما نعلم بأن العين هي "معرفة الكلام" أي أن العیون تتحدث وإن لم يتحدث أصحابها .. للعیون لغة عميقة وواضحة، للعیون لغة لن تراها على هذه الشاشة.

الضرر 12 .. یتعلق بما سردته سابقًا ..

**12:** اختران المشاعر فی رسالة إلكترونية!

**13:** مقارنة حياة الشخص بغيره على الواقع، كأن تُقارن حالتك الآن وأنت جالسٌ بلا شيء بشخصٍ ما ینشر صورة له وهو فی أحد المطاعم، وحواله ما لذ وطاب من الطعام والشراب والمُتَمَع، أو صورة لأحدهم بجانب سيارته الفیراري الفخمة، تُقارن، وتُقارن، وهذا هو الكمین والفخ، تقارن حياتك أو لحظتك الحالية بحياة أحدهم التي لا ینشر منها إلا الجمیل والممتع ..!

**14:** وأهم نقطة، ضیاع الوقت.

كُنّا نتحدث عن أضرار الإفراط فی استخدام الهاتف، وهناك نقاط أُخرى اكتشفها بنفسك ..

قرأت معلومة مُفيدة فی إحدى المواقع سأنتقلها لك ..

كان عنوان الفقرة: **يمكن للهواتف الذكية أن تجعل مخك "كسولاً"**

باستخدام الهواتف الذكية، لم تعد بحاجة إلى حفظ رقم هاتف أو العثور على طريقك فی جميع أنحاء المدينة باستخدام خريطة - يقوم هاتفك الذكي بهذه الأشياء نيابة عنك وتظهر الأبحاث أن هذا الاعتماد المفرط على هاتفك الذكي يمكن أن يؤدي إلى الكسل العقلي.

إذا أعطيت الناس القدرة على تخزين المعلومات عن بعد، خارج دماغهم، فإنهم يصبحون أكثر اعتمادًا على ذلك، مما قد يكون له تأثير سلبي على ذاكرة الناس لأنهم أصبحوا معتمدين بشكل كبير على تلك المساعدة الخارجية، فإنهم يفقدون مهارة القدرة على تذكر الأشياء بأكبر قدر ممكن من التجديد، في غياب تلك المساعدة الخارجية.

تلك هي المعلومة ..

خُذ هذه العبارة مني وأتمنى أن تُظللها، حياتك أولى بهذا الوقت من "السوشيال ميديا"، حياتك أولى بهذا الوقت من هاتفك ومواقعك الإلكترونية، ارفع عينيك عن هاتفك وعش حياتك الحقيقية والصحية والممتعة، "لا تقل حياتك ليس بها مُتعة! فيها الكثير، ولكنك لا تراها الآن بسبب التشتت والحمول وعدم التركيز الذي أنت فيه"

ابحث في حياتك وستجد ما يُسعدك غير هاتفك، استخدمه قليلًا واستمتع بمشاهدة ما تحبه، وقراءة ما يُسعدك، ولكن لا تجعله يستخدمك، لا تُدمنه، وهذا الهدف.

أجمل قصة بالنسبة إلك هیه قصة حیاتك ..

لا یُعقل أن تقضي هذه الحیاة وأنت جالسٌ على مواقع التواصل والتطبيقات  
والمُحادثات الإلكترونية والدردشات التي لا فائدة لك منها لا دنیویة ولا أخرویة!!

كما یقولون بالعامیة "شغلة تاخذك وشغلة تجییک!" لا یُعقل ذلك یا صاح ..!

"ابدل أقصى ما بوسعك لتحصل على الحیاة التي تتمناها"

لا تنس أن الأشخاص الذین تعرفهم على الإنترنت هم بشر مثلك  
فأحسن إلیهم ولا تُسئ لأحدهم..

ولا تُمسك بهاتفك وأنت تتكلم مع شخص بجانبك، إیاك أن تفعل ذلك،  
عندما تُحدث أحدهم ضع هاتفك جانبًا، فهذا من أساسیات الاحترام،  
شخص یجلس معك وأنت ممسك بهاتفك! ما قلة الاحترام هذه! ما شعوره  
وهو یراك غیر محتم بكلامه!!

## هدف الابتعاد أو التقليل من استخدام الهاتف.

✿ ساعة واحدة للتطبيقات، ضع ساعة مُحددة للهاتف.

✿ أوقف الإشعارات من كل التطبيقات.

✿ النوم باكراً، والاستيقاظ باكراً، فالنوم ضروري لحياتك، قُل لنفسك ما الشيء المفيد والمهم الذي سأفعله بعد العاشرة مساءً؟! هذا ما ساعدني على النوم في العاشرة مساءً بالضبط.

✿ حدد أهداف اليوم الثاني من الليل، قبل النوم، كي تتحفظ للاستيقاظ ..

✿ الوحدة ليست مُشكلة يا فتى، يُمكنك أن تقرأ كتابًا، الكتاب أفضل صديق يُمكنه مُشاركتك عُزلتك، يُمكنك أن ترسم لوحة، أن تشرب كوب قهوة بصحبة نفسك، أو تقوم ببعض التمارين الرياضية، يُمكنك فعل الكثير في هذه اللحظات ليس بالضرورة إمساك هاتفك.

"يُمكنك فعل شيء جذري حقًا، وهو إيقاف تشغيل هاتفك واستعادة حياتك الخاصة." ديفرا ديفيس.

## ☆ ما الذي نفعله بدلاً من إمساك الهاتف؟! ☆

- ✓ قراءة القرآن والإكثار من النوافل والأذكار.
- ✓ قراءة الكتب.
- ✓ تعلم علوم الدين، يُمكنك مُشاهدة المحاضرات على اليوتيوب، هُنَا يكون الهاتف جيّدًا واستخدامه نافع.
- ✓ تطوير مهارات وعادات جيدة وإيجابية.
- ✓ تعلم لغة تُحبها.
- ✓ تواصل مع جسدك: مارس اليوغا، احصل على مساج خفيف، دُل نفسك.
- ✓ التلوين والرسم. "ولو كان عمرك ثمانون"
- ✓ الخروج مع الأصدقاء وجمًّا لوجه، أو دعوتهم لزيارتك، ليس لديك أصدقاء؟ حسنًا، عائلتك هم أفضل الأصدقاء، استمتع بمُشاهدة عيون والدتك، صوت أبيك، ضحكة إخوتك وقصصهم..
- ✓ حدد مواعيد لأشياء مُمتعة يُمكنك القيام بها بدل الوقت الذي كُنْتَ تقضيه عادةً على هاتفك.
- ✓ إعداد طعام لذيد أو حلوى تُحبها.
- ✓ زيارة من تحب.
- ✓ اللعب مع حيوان أليف.
- ✓ مارس التأمل، مارس تمرين تقوية الانتباه.

- ✓ تمشى في الشارع قليلاً، في الحديقة، على السطح لا مُشكلة.
- ✓ مُلاعبة طفل.
- ✓ بدل الإمساك بهاتفك، اشرب كأس شاي، ارسم شيئاً، احصل على كوب قهوة، اقرأ رواية.
- ✓ اختر كتاباً مُحدداً وضعه قرب سريرك بدلاً من هاتفك.
- ✓ اضبط مُنبه مُدته 5 دقائق إلى 10 دقائق للتأمل والاسترخاء.
- ✓ تأمل الغروب مع كوب شاي .
- ✓ فكر بأشياء أخرى يمكنك القيام بها بدلاً من إمساك الهاتف.

**وردة:** ارفع رأسك، وأغلق هذه الشاشات، فوجودك محدود وأيامك ليست للأبد، فلا تُضيع حياتك ولا تقع في الفخ ❁

## النتائج بعد الابتعاد عن الهاتف:

١. وجود وقت زائد وتنظيم هذا الوقت.
٢. اكتساب الخصوصية والغموض للإنسان، فعاز عليك يا صديقي أن تشارك كل لحظاتك وحركاتك وسكناتك على مواقع التواصل!!
٣. تطوير مهارات مفيدة بدلاً من تضييع الوقت على توافه الأمور. " وكما قلت لك، نحن العطاء لا نهتم بالتوافه".
٤. زيادة ثققتك بنفسك بأنك تستطيع فعل ذلك.
٥. تميزك عن غيرك، فليس الجميع يهتمون بتطوير ذاتهم ومخالفة القطيع، إن كان الناس مُدمنون فلا تكن.
٦. قضاء وقت أكثر مع أحبائك ومع نفسك.
٧. إذا زال اشتهاؤك لهاتفك فقد عرفت المكافئة يا صديقي.

**إشراقة:** "اجعل غرفة نومك مكاناً لتهدئة نفسك قبل النوم، اجعل غرفة نومك مكاناً تجد فيه الهدوء والراحة بدون هذا الهاتف ومُشتتاته."

قُلْ لنفسك: "لا حاجة لي للرد في التو"، فأنت ببساطة شخص يُنظم وقت جلوسه وامسأكه للهاتف وانتهى الكلام.

### ✱ أوقف إشعارات التطبيقات .. الآن!

إحداهن تقول: كنت أحب بعض هذه التطبيقات حقًا، لكن الشيء الغريب هو أنني لا أفتقدها على الإطلاق.

فكأما قُلت لك، الغرب هدفهم أن يجعلونا مُستعبدين لأشياء كهذه، إدمان الهاتف والإكثار من استخدام مواقعه وتطبيقاته يكركب نومك وصحوتك ولا يجعل دماغك يستريح بشكل كامل، ولا تستطيع النوم بشكل عميق، ولا حتى التفكير بشكل عميق، لذا، افعلها ..

إن قُدرتنا على الحفاظ على تركيزنا وعمق أفكارنا، قد تعرضت للأذى حرفيًا، وطبعًا الهاتف وتطبيقاته السبب في ذلك.

عند ابتعادك عن هاتفك، واستقرارك بحياة سليمة هادئة، لا تهتم بمن سينزعج منك ومن تأخرك بالرد، اجعلهم يفهمون ويدركون أن وقتك غالٍ عليك، الصديق الحقيقي سينفهم ذلك، ومن لن يفهم دعه يذهب فلا حاجة لك به وللتبرير له في كل وقت.

أعد قراءة بداية الصفحة 53 ..

### كنصائح أنا أفعالها وتُسعدني:

- يُمكنك عمل أماكن وتواقيت يُحظر فيها استخدام الهاتف، مثلاً ممنوع تفقد المحادثات بعد الساعة السابعة مساءً. "باستثناء الضرورية"
- لا وجود للنت والمحادثات قبل النوم وعند الاستيقاظ.
- اختر شيئاً يجعلك تشعر بالتحسن، شيئاً مُسلياً تفعله من أجل نفسك أثناء "نوم هاتفك"، مثل شرب الشاي وقراءة كتاب وهكذا ..
- فكر في عدم الرد، ما هو أسوأ شيء مُمكن أن يحدث؟! لا شيء.

لطالما أحببت قراءة كتاب أو الاستمتاع بشيء أحبه على قضاء وقتي وتضييعه بمحادثة إلكترونية لن تنفعني.

إن لم تتحكم أنت بنفسك وثرشدها فمن سيفعل؟! إن كنت لا تستطيع السيطرة على نفسك فعلى من تستطيع؟! وما الفائدة في أن تُسيطر على العالم وليس لديك القدرة في السيطرة على نفسك!!

مثل الذي ينصح الغرباء وينسى أهل بيته، كما أن الأقربون أولى بالمعروف ونفسك التي بين جنبيك أولى بالإصلاح..

**ومضة:** قضاء ساعات في اليوم على هواتفنا له تأثيرات سلبية على سعة انتباهنا، وذاكرتنا، وإبداعنا، ومستويات التوتر لدينا، وتجربتنا العامة في الحياة، لذا هيا نعمل على إزالة بعض هذه التأثيرات.



فی کتاب ما، قرأت عن دورة م.ل.م وتعني (ما السبب؟ لماذا الآن؟ ماذا أيضًا؟)

توقف .. تنفس .. كُن حاضراً.

عندما يُرودك شعور بأنك ستفتح هاتفك الآن، قل ما السبب؟ هل هو سبب مهم؟ ولماذا ترغب بفتح هذا التطبيق الآن وفي هذه اللحظة؟ وحسب إجاباتك ستسير ..

إن السكون والاسترخاء يقلل التششت، كمية المعلومات والرسائل والمنشورات والمفاجئات الكثيرة على النت تجعل عقلك في حالة تششت وقلة تركيز كبيرة، إن السكون يُعطي عقلك المساحة التي يحتاج إليها ليكون مُبدعاً ويتوصل لأفكار جديدة، فإن لم تهتم بذلك ولم تهتم بكونك إنساناً طموحاً في تطوير ذاته ومُبدعاً .. فلم تعيش؟

هل تُحب أن تمشي مع التيار وتكون عادياً؟ **رفقاً بنفسك** ولا تكن كذلك.

من المُحتمل والمؤكد أنك في البداية ستشعر بعدم الراحة وستنفعل لكل شيء، وكأن عقلك يطرق باباً وبالعادة يتم الفتح له، ولكن الآن لا، فاصبر وتماسك، الأشياء الجميلة والجيدة تأتي بعد التعب والمُثابرة، الأشياء التي تأتيك هكذا بلا تعب لن تشعر بأنها إنجاز ولن تزيد ثقتك بنفسك منها، دائماً الأشياء الجيدة تتعب لثُحقتها وهذا من مُتعة الحياة اللذيذة ..

لا تندهش وتستغرب إذا شعرت بأنك سريع الغضب وقليل التحمل ولم تستطع صبراً، تُريد مُشاهدة المُستجدات في هاتفك وفي كوكب وعالم الإنترنت، لا تغضب من هذه الحالة، فأنت تتخلص من السموم، اختر أن تتقبل هذا الغضب وكل هذه المشاعر، تقبل كل شيء، وعش بخير.

تخيل جمال شعورك عندما تحقق هذا الهدف بفضل الله ثم بإرادتك القوية! يا لجمال ذلك الشعور حينها، إحس إبيريقاً من الشاي احتفالاً بهذا الإنجاز، تستحق ذلك.

خُذ هذه العبارة الذهبية والمقولة الفخمة: " أشعر بالثقة في أنني أستفيد

بأقصى حد مما لدي من وقت "

بأقصى حد؟ من وقتي؟ أستفيد؟ اقرأها جيداً..

ستشعر بذلك عندما تتعد عن هاتفك.

لن أنس أن أكتب لك فوائد هذا الهاتف، فلكل شيء سلبيات وإيجابيات.

## من فوائد الهاتف:

★ من الوسائل الجميلة في هذا الهاتف، أنه سهل لنا طرق الوصول إلى العلم، وهذا أهم شيء.

لقد كان أبي يذهب سفرًا إلى منطقة بعيدة ليحضر في إحدى الجوامع درس علم.. كنت أنتظر عودة الكهرباء والبحث عن محطة جيدة لمشاهدة درس مفيد، وعندما أحضر لي أخي CD يحمل خمسة محاضرات في التنمية والعلم كدت أفقد عقلي من فرحتي، فشيء ممتاز أن تمتلك خمسة محاضرات كاملة لتشاهدها، ولكن الآن اختلف كل شيء وتطور للأفضل.

أصنع كؤبًا من الشاي، وأضع درسًا وأكتب وألخص الفوائد على دفاتري، وأستطيع إيقاف المقطع أو إعادته.

أستطيع البحث عما أريده، لقد سهل ذلك علينا الكثير وهذه نعمة كبيرة، فلكل شيء طريق جيد وطريق سيء..

نحن فقط من نختار ..

★ لقد سهل تواصلنا مع أحبائنا ..

فزمن أجدادنا كان الشخص الذي يغترب سنوات ويعود، لا تستطيع عائلته التعرف عليه، يصبح لديه أبناء وعائلته لا تعرف أشكالهم، ومنهم من كان يتراسل بالرسائل الورقية التي تأخذ وقتًا لتصل، الرسائل الورقية رائعة ودافئة، لظالما كانت الرسائل الورقية تأسرني، المهم كان التواصل صعبًا.

الآن الأمر أسهل، نستطيع الاطمئنان على أحبائنا صوتًا وصورةً ونراهم جيدًا، فسهل أمر الغربة قليلًا.

★ هناك فائدة رائعة أحمد الله عليها، وهي توفر الكتب الإلكترونية على هذا الهاتف، فالكثير من الكتب أرغب في شراءها فلا أجدها، فأحملها إلكترونيًا وأقوم بطباعتها، شيء مذهب ساعدي الهاتف به.

★ تستطيع جعل شخص يستغفر ويُسبح وتكون لك حسنة في ذلك!

عن طريق المنشورات الدينية والمجموعات الدعوية، فكل شخص يقرأها يكون لك حسنة به، تلك هي الحسنات الجارية..

أن تُعلم أحدهم علمًا نافعًا وتنشره فهذا إنجاز رائع ساعدنا به الهاتف.

★ يستطيع أي شخص التعلم وهو في منزله ..

من علوم الدين والشريعة إلى علوم اللغات وما إلى ذلك من دورات علمية مفيدة، فهذا الهاتف ساعدني على تعلم اللغة الكورية التي أحبها كثيراً، لولا ذلك كيف سأحضر مُعلمة لتلك اللغة ومن أين و و .... الخ.

فللهاتف فوائد وأضرار، أنت من تختار ما تريده منه ..

للهاتف نفع وإضاعة، حسنات وخطايا ..

ولا تنس أن لديك رقيب عتيد، ملكان يجلسان معك في كل لحظة، يستمعون لما تسمع ويرون ما ترى، ويُسجلون ..  
يكتبون كل صغيرة وكبيرة ..

فاحترم وجودهم إن كنت لا تتدبر قوله تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾<sup>14</sup>

وتأمل في كل كلمة من هذه الآية: ﴿ وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُو مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴾ [سورة يونس: 61]

<sup>14</sup> (سورة النساء: 1)

مرة بنت حكنتلی إنو مشكلتها الوحيدة بالحياة هیه التلیفون، مابتقدر بدونو ولا ساعة! إنها تفرقو ساعة فمشكلة! لأن هو الشی الوحید یلی بسلیها و ما فی بالحياة أشياء تعملها، وانو حیاتها عبارة عن تلیفون وأصدقاء إلكترونین وتطبیقات ورسائل وصفحات كتيرة مُدمنه علیهن ..!

فلکل شخص هیک، ترا فکر یانو عم تضيع وقتك وساعات عمرك الثمينة علی أشياء مانها مهمة!

فکر یانو وقتك أعلى شی بتملكو عم یروح أغلبو علی ولاشی!

اتسلی شوی مانها مشكلة بس خلی باقی وقتك بفائدة وعلم، ویا نك تطور أشياء بشخصیتك وتفکیرك، استغل تلیفونك بأشياء مُفيدة ما تكون شخص بیقضیها علی مواقع التواصل وبس!

ممكن تستبدل وقتك یلی كنت تقضیه بالتلیفون ومُلهیاتو بقراءة كتاب نافع أو أي شی بعیداً عنو.

حط مُنبه علی إنك تستخدمو کل یوم ساعة، وحاول تلتزم، وبس تخلص هالساعة ابعديو عنك ولو أشو ماصار ما ترجعلو لتانی یوم، ومارح یصیر شی مهم! ومارح تحتاجو ..

كلشی ینجح بالمحاولة، فحاول ..

انظر حولك وأغلق الشاشة، اكتشف ما يُحيطك واستفد بأقصى قدر من  
يومك

أدرك الفرق بين الاتصال الحقيقي والاتصال الإلكتروني، هناك فرق كبير  
يا صديقي

ما أجملها من لحظات تلك التي لا تشعر فيها بأنك تُريد أن تُشاركها على  
الإنترنت لمئات الأشخاص

إنه الوقت المثالي، حيث تتمتع بكل إنجازاتك، فقط لأنك أعطيت حياتك  
الحقيقية الاهتمام، تشعر بالسعادة لأنك لم تُضيعه في التحديق في جهازيك



## يوم بلا هاتف .. بلا إشعارات .. بلا رسائل .. بلا تطبيقات.

استيقظ مُبكرًا، فقد قال حبيبتنا مُحَمَّد ﷺ: " بورك لأمتي في بكورها "15

افعل نشاطات نُحبها، إياك أن تُمسك هاتفك، في هذا الوقت عقلك يكون في قمة التركيز، فلا تستهلكه فيما لا ينفع، اقض هذا الوقت المُبكر في الصباح بقراءة قرآن، بجلسة ذكر، بخلوة مع ربك ومع نفسك وأفكارك الإيجابية، بقراءة كتاب، بدراسة علوم الدين وتبدر القرآن وتفسير آياته، بأي شيء إلا الهاتف، يا بطل يا أنت (:

مارس أعمالك، ممامك اليومية، من دراسة أو عمل أو أعمال منزلية وهكذا، في فترة الفراغ اقض وقتًا مُمتعًا مع أشخاص تحبهم، اذهب معهم زيارة أو نُزهة، لا تصور كُل شيء، عش اللحظة، عشها بكل ما فيها، سترحل وترحل الصور، دع ذكرياتك في عقلك، لا ضرورة لتصوير كُل شيء ونشره، صور دون مُبالغة.

في آخر اليوم، الثامنة مساءً مثلًا، افتح هاتفك، ستصلك الرسائل وستصلك المنشورات و... الخ، هل كُلّ هذا له فائدة إن فتحتة يوميًا؟! لا أظن.

اجعل في كل أسبوع يومًا بلا نت، وبعدها يومان، وهكذا زد، كي لا تستخدمه إلا للضرورات وإلا للمكالمات الهامة والضرورية أو للاطمئنان، صديقًا مُحتاجًا لك! كلمه، هذا شيء ضروري، هُناك سؤال من أحدهم ويحتاجك للجواب عليه!

15 صحيح الجامع.

أجبهه، هُنَاكَ شَخْصٌ يشكو لك هَمًّا فساعده وكن معه بكل ما تملك، شَخْصٌ في مُشكلة ولديك حل، هُنَا استخدامهُ ضروريًا وهُنَا تأتي أهمية هذا الهاتف، ولكن صديق يرغب بدردشة ساعة وساعتين وثلاث بلا فائدة تُذكر فلا حاجة لذلك، يُمكنك الترفيه عن نفسك ومُحادثة صديق دقائق وكذا، لا تُطل لساعات، فكم أضعنا من وقتنا ساعات على أشخاص لا يستحقون دقيقة!.. ولكن لن نتعلم دون التجربة فحمدًا لله أن أهدانا التجربة والعلم والثواب، كن مُمتنًا لكل تجاربك فكلها خير.

هل عرفت الخطوات الأولى التي يجب عليك فعلها لتجعل هاتفك شيئًا عاديًا في حياتك وليس الأساس؟ أول خطوة هي أن توقف الإشعارات.

ثم حدد ساعات جلوسك بصحبة هاتفك، حدد مؤقتًا لذلك، ستستمتع بهذا، لا معنى للهاتف ولا وجود له إلا للضرورة.

أما الشاي فهو ضرورة حياة، ولا يشربه إلا العُظماء. "لماذا أذكر الشاي في كل شيء! وأضره مثالًا! هذا ما يفعله الحب، عندما تحب الشيء فأنت تُكثر من ذكره" حياتك مُلكك وليس ملك هاتفك، لا داعي لأن تُشارك كل تفاصيلك على السُتوريات، لا داعي لتصوير كل كوب قهوة تشربه، عش لحظّاتك لا تصورها، اجعل لك أشياء و أوقاتًا خاصة بك لا تُشاركها لأحد ..

بعد تحديّدك للساعات فلتجعلها بدايةً ساعتين يوميًا، لمدة أسبوع ثم اجعلها ساعة يوميًا لمدة أسبوع، ومن ثم أربعون دقيقة ..

حدد مؤقت في المنبه لديك، عند انتهاء الساعتين إياك أن تفتحه، تماسك وشجع نفسك، لذة الشعور بهذا الإنجاز لا توصف، جربها وسترى ..

عندما حددت ساعاتي، حددت عشرين دقيقة في وقت الظهر، أشاهد الرسائل وأجيب على المحادثات الهامة فقط والضرورية ثم يرن المنبه بأن انتهت العشرون دقيقة يا مدیحة، عندها أغلقه وأستمع بكل لحظاتي وأكافئ نفسي بما أحب، تبقت العشرون دقيقة الأخرى للسابعة مساءً، أتصفح بريدي، مُحادثاتِي، إن كان هناك شيء مهم فحيدها أنا الآن موجودة، عشرون دقيقة وأغلق، لا محادثات بعدها "باستثناء الضرورية جدًا جدًا التي تحتاج للرد" يا صاحبي إنها مرحلة من الاستمتاع لا يمكنك وصفها، ستشعر أنك تعيش حياتك حقًا.

ستستطيع، أنا استطعت، أنا بشر وأنت بشر، جميعنا لدينا نفس القدرات ولكن كل شخص يتعامل معها بطريقة، اهتم بقدراتك، من المؤسف أن تحرم نفسك من لذة الأوقات بلا هاتف، فالحياة بدون هذه الشاشة أجمل وأدفع.

صدقني لن يفوتك شيء، فالأخبار ستصلك إن كانت مهمة، أنت تقضي ساعات طويلة على هاتفك بسبب عدم وجود مُتعة في حياتك الواقعية، مثل الذي يهرب من الحياة إلى النوم أو إلى أحلام اليقظة، يحلم بشركة وبيت كبير، حديقة وقصور، حب ورومانس، يغرق في أحلام اليقظة بعيدًا عن واقعه الذي لا يحتوي على شركة ولا قصة الحب الحارقة ولا القصر، وفي كل حال لا يستفيد شيئًا.

حياتك أعلى من أن تهدرها هكذا على لا شيء.

لا تهرب إلى الهاتف، اختر من عزلتك مكاناً آمناً، اكتشف مواهبك وتعرف على نفسك بصحبة كوب شاي ..

حاور نفسك وتعرف عليها وافهمها، اصطحب نفسك بجلسة هدوء في مكان تُحبه مع كوب قهوة، اقرأ واكتب وارسم وفكر ومدري، أنت أعلم بما تملكه من أشياء لطيفة، ابحث وستراها، المهم افعل وانجز، اخرج وتمشي، مجبش في حياتك فستجد الكثير ..

**هوسنة:** لا أدم أصدقاء النت، فهناك أصدقاء كالكنوز ومعرفتهم من الأرزاق اللطيفة، ما أخبرك به هو أن تعادل وتتوازن..

كثرة جلوسك مع أصدقاء النت سيؤثر على حياتك وسيؤثرت عقلك والشيء الذي يؤثر عليك سلباً يجب أن تتعد عنه، لذلك خفف ثم ابتعد.

لا أخبرك أن أصدقاء الواقع مثاليون! .. ولكن رؤية الشخص وجهًا لوجه ليست كروية حروف إلكترونية خلف الشاشة!

مُشاجرة مع شخص وجهًا لوجه ليست كالحروف الحرية السريعة التي ستمتلي بسوء الظن لعدم وجود النبرة الحقيقية والوجه! خلف الشاشة ليس كالواقع رغم أن من نعرفهم عبر هذه الشاشة أصحاب أعزاء نتمنى لقاءهم في واقعنا.

عش واقعك وابتعد عن هذه الشاشة، وتذكر أن الصداقة ليست بكثرة التواصل والاتصالات!

افهم مقصدي بأن تتوازن ..

ما الذي جنيته من تلك الساعات التي قضيتها في تواصلك مع هذا وذاك؟ أليست ساعات ذهبت من عمرك؟

نحن بشر لسنا كاملين، ومن الجيد أننا نُخطئ ونُصيب، نتعلم من تلك الأخطاء ونسير في سبيل تحسين أنفسنا ما دُمنا نتنفس.

هناك اقتباس فخم أعشقه جدًا .. يقول:

"الحقيقة هي أنه إذا كان الناس سعداء حقًا كما يبدو على الإنترنت، فلن يقضوا وقتًا طويلًا هكذا على الإنترنت، لأنه لا يوجد شخص يستمتع بيوم جيد حقًا يقضي نصفه في التقاط الصور لنفسه!" - فريدريك باكان

لا تصور كل لحظاتك، لا تشارك الناس جميع تحركاتك!

اعتدل، من اللطيف مشاركة صورة، ولكن من الممل أن تشارك كل شيء!

عش لحظاتك واستمتع بها أنت لست بحاجة لنشرها ..

يكفيك أن تكون سعيدًا بنفسك وتستمتع بوقتك لا داعي لأن تنشر كل ما تفعله،

مرة واثنين لا مشكلة ولكن من الممل أن تشارك كل شيء ..!

استمتع بحياتك جيدًا وبعيدًا عن هذا الهاتف ..

أجمل أيامك هي تلك التي تستمتع بها بعيدًا عن هاتفك، تستمتع بوقتك بلا حاجة  
لنشر شيء، احتفظ بصورك وأوقاتك لنفسك، لتبقى ذكرى لك، لا داعي  
ليشاركك بها الجميع!!

**حكمة:** ابتسم فإن الحياة قصيرة جدًا، جدد طاقتك الحيوية كُن  
 شخصًا مؤثر في حياتك، لا تهتم لأمر صغير خدش قلبك فأنت قادر  
 على إصلاح الخدش وتعقيم جروحك، كل ما هو عليك الآن..  
 ابتسم وثق بالله.



**ذِكْر:** قُل: "لا حول ولا قوة إلا بالله" فهذه كنز من كنوز الجنة! تخيل فضلها وتخيل معناها، أي لا تحوّل لك من حالٍ إلى حالٍ ولا يسر بعد العسر ولا سعةٍ بعد ضيقٍ إلا بالله.

إن واحمتك مشاكل لم تستطع حلها فحوّل، إن الله يملك حلها.

"الحوالة هي المفتاح لأبواب كثيرة قد تعسرت بحياتك، حين تتجرّد من قدرتك وتوكل سائر الأمر للتقدير يقيّن تام، أنّي لك أن تخيب! وتذكر أنه بالصدق لا بالعدد" قُلها مرة واحدة بقلبٍ يملأه الصدق ولا تقلها مئة مرة وأنت لا تعقلها."



## لا توجد صعوبات لا نستطيع تجاوزها

هذه العبارة كتبها وأنا أحتسي كوبًا من الشاي بصُحبة نفسي

تفكر بها قليلاً، لا يوجد شيء صعب، من قصة إلى مُشكلة إلى علاقة إلى صعوبة نفسية أو جسدية، لا تستطيع تجاوزها!! أنت تستطيع تجاوز كل شيء، كل شيء في هذه الفانية، نحن كبشر لدينا قدرات خارقة نستطيع بها تجاوز الكثير ..

التجاوز ليس معناه عدم المبالاة، بل هو أن تُعطي كل شيء حقه وحجمه، تعلم ما يستحق التجاوز وما يستحق التجاوز أيضًا، فلا شيء في هذه الحياة لا تستطيع تجاوزه، أنت تملك القدرة على تجاوز كل شيء حرفيًا، لا تخدع عقلك الباطني، ازرع به القوة، فلو تعلمت كيف تتحكم بعقلك الباطني فحتمًا ستكون سعيدًا.

أغلب ما يتسبب في مُعاناة البشر هو البشر، العلاقات، بعد الحالة المادية، فاختر علاقاتك بعناية ..

لذلك من المقولات المُفضلة التي قالها تشارلز بوكوفسكي: "لكي يسترجع الإنسان عافية مزاجه، لا بُد له من إجازة يعتزل فيها البشر لمدة ستة أشهر على الأقل مرتين في السنة".

لا تجعل لأي بشري القدرة على تعكير مزاجك، كن أقوى من ذلك، فلا أحد يستطيع إزعاجك إن لم تسمح له أنت بذلك ..

ما الهم أو المشكلة التي تحملها الآن وتشعر أنك لا تستطيع تجاوزها "حاليًا"؟!

تحب أحدهم ولا يُبادرك المشاعر؟ كن أقوى من ذلك! لا تُعطي لأحد مشاعر إلا بعد تأكّدك من أنه يُدمنك ..!

تحب أحدهم وتعلم أنه ليس لك؟! وأين المشكلة؟ لو كان خيرًا وسعادةً لك فلن يكون لغيرك، لو كان مستقبلك مُشرقًا مع هذا الشخص فسيكون لك حتمًا، ذلك لأن الله لا ينسى نصيب أحد من السعادة، ولو كانت سعادتك مع هذا الإنسان فسيكون لك، ضع كل هذه الأشياء في يدك لا تضعها في قلبك ..

فقدت شيئًا عزيزًا على قلبك؟ صدقتي، الفقد الحقيقي ليس هنا، الفقد الحقيقي هناك، في الآخرة، نحنُ هنا لا نفقد شيئًا، لأننا لا نملك شيئًا! وما فُقد في هذه الأرض سيُسترد هناك ..

من التهي في التوافه فهو تافه! هكذا أرى ..

الشخص الذي يهتم بأمور تافهة ويشغل عقله بكل ما هو تافه فلن يكون ناضجًا ولو تجاوز المئة عام. "أظنك لست منهم! ولكن إن كنت منهم فجاهد حتى تتغير، يمكنك ذلك، هذا من أجلك ومن أجل أن تكون سعيدًا وناضجًا"

قال الإمام الشافعي: "نفسك إن لم تشغلها بالحق؛ وإلا شغلتك بالباطل".

الصعوبة التي تمر بها الآن، إنها مؤقتة وزائلة ولن تدوم ..

الشيء الذي يؤلمك حان وقت تجاوزه يا صديقي، سأعطيك مثالاً، عندما تُجرح إصبعك، ستداويها وتضع اللاصق عليها، لن تنزعها أو تبقى تُفكر بها و "تخرش بها كل يوم" مما يؤدي إلى نزف الجرح من جديد، ولن تعصر ليمونة عليها مثالاً!! ولن تنزع اللاصق كل دقيقة وتُخرش في الجرح! كذلك قلبك !..

إن كان مجروحاً فبسم الله عليه وأبعد الله عنه هذا الجرح وأزال همك، كل هذه الجروح هي ثواب لك.

توكل على الله، ألصقه بـ بسم الله والحمد لله وانسأه، مع الأيام يلتصق الجرح ويلتئم ويعود كما كان وأفضل بعد تجربة مؤلمة كانت السبب في تقويته، لا تذكر القصة المسببة لهذا الألم أو الجرح الذي أصابك، لا تُفكر بها كل يوم وتجرح قلبك من جديد، دعه، دعه يلتصق ويلتئم، ساعده ولا تزدها عليه فهو أعلى ما تملك، قلبك عزيز لا تُعطه إلا للعزيز، إن لم تهتم به فلن يهتم به أحد، وهذا من الأشياء الجيدة جداً، لا تمل من الاهتمام بنفسك وبقلبك، اهتم بذاتك أولاً وكن الصديق الأول لنفسك، لولا الألم يا صاحبي لما نضجت، الألم يداوي القلوب ويرجعها إلى خالقها.

21\5\2020

لقد وضع الله هذه الصعوبات في حياتك كي تتضح أكثر، كي تتعلم أكثر، المدرسة لا تعلمك كيف تواجه الحياة، كيف تُحارب وحدك، كيف تكون أنت القائد والجندي معًا، كيف تتعامل مع جميع الظروف التي تأتي في طريقك بكل قوة وثبات وإيجابية، المؤمن القوي لا يُحزنه شيء، لا يوقفه شيء، بإذن الله.

طالما لازلت تتنفس فأنت تستطيع.

لا يوجد إنسان في هذه الحياة لم يتعرض لمواقف قاسية، وحمدًا لله على تلك الأيام القاسية التي جاءت لتعلمنا أكثر ولتقويتنا أكثر ولتجزينا حسنات وثوابًا عليها، فلولا الألم لفاتك تعلم الكثير!

ابتعد عن الطاقة السلبية، إن الله لا يضعك في مكان لا تستطيع التأقلم معه، هذه المشاعر المؤلمة والصعوبات القاسية هي من الأشياء التي لا يود الإنسان المرور بها، ولكن لا حياة بدون مشاكل وصعوبات وهذا من جمال الحياة لو تفكرت!

اجعل مشاكلك مشاكل جيدة، هناك حكمة من كل مشكلة، طالما لا توجد حياة بلا مشاكل فعليك أن تجعل مشاكلك جيدة، ستعيش وستواجه المشاكل وستحلها، وما المشكلة في ذلك! استمتع وعش، كن قويًا وإيجابيًا ولا تؤلم قلبك، لا بأس ببعض ما تتعرض له، فكله من أجلك، لن تتعلم كذا إلا إن جربت القصة كذا، لن تفهم كذا إلا إن مررت بالمشكلة كذا، فممتاز!

جميع مشاكلك هي مشاكل جيدة، إما تنفعك وإما تعلمك وإما تجعلك تكتشف شيئاً جديداً وتُصلح نفسك وتُغيرها للأفضل.

أي شيء يحصل لك، إما أن تتعلم منه أو تتجاوزته، لكنك لا تخسر، كُن شخصاً لا يخسر، ستربح المعرفة أو القوة في كل شيء، إما أن تتعلم أو تنضج.

لا يوجد شيء بلا حل ..

لو كانت الحياة بلا مشاكل فلن تكون جميلة، ستكون عادية جداً، بدون خبرات وبدون معرفة، كما قلنا سابقاً: الحياة كخط القلب، إذا كان على وتيرة واحدة فحتماً أنت ميت، وحياتك كذلك، عش الأكثن وكن سعيداً في كل شيء، كن صابراً مُطمئناً، فالسعادة ليست في عدم وجود المشاكل بل في قدرتك على التعامل معها وكيفية السيطرة عليها، لا تهتم المشكلة ما يهم هو كيف تتعامل معها يا قبضاي..

مشاكلك لا تظنها أو تراها مشاكل دائمة ومحور الحياة وأنها ستبقى ترافقك كل العمر!

لا أبداً، تلك المشاكل جميعها مؤقتة "وبتعدي" .. هنا لا شيء يبقى، هنا كل شيء فاني، وأولهم مشاكلك التي تحملها الآن، فأحسن تعاملك مع ما يحصل معك وعش جيداً، لا مشكلة دون حل ولا مشكلة بلا فائدة، تعلم من كل شيء.

**وقفة:**

لماذا جعل الله للصابرين أجرًا عظيمًا في الدنيا والآخرة؟!

الصبر خلق عظیم لا يتصف به إلا قليل من العباد، اللهم اجعلنا من عبادك القليل، فنحن نصابر يومياً أو لا نصابر، لأننا يومياً مُعرضين لأشياء تحتاج الصبر.. مثلاً الصبر على تجنب المحرمات، الصبر على البلاء، الصبر على سوء أخلاق أحدهم، الصبر على مرض الأجابة، الصبر على مرضك، الصبر على عدم حصولك على ما تحب ..

الصبر على فعل الطاعات، الصبر على تجنب النواهي، الصبر على القضاء والقدر، هذه أنواع الصبر..

يجب عليك أن تصبر دون سخط أو شكوى لأحد من خلق الله، أن تصبر وتطمئن، تصبر وتحسب الأجر والثواب عند الله.

مُشكلتنا في هذه الحياة أننا نظن بأنها طويلة، تقول لأحدهم اصبر وسيجزيك الله في الجنة، يخبرك بأنه: "أين نحن وأين وقت مجيء الجنة". الحياة ما إن تنتهي فيتوقف كل شيء، لا عودة! لا مزيد من الأيام، لا دقيقة إضافية، انتهى كل شيء..!

فاعمل للآخرة الباقية والخالدة ولا تركز لهذه الفانية ولمصاعبها المؤقتة ..

**إشراقَة 1:**

قَدْر ذاتك، فالثقة بالنفس وتقدير الذات أهم ما يساعدك على تجاوز أي صعوبات، بعد الإيمان بمُساندة الله لك ووجوده معك دائماً ..

**إشراقَة 2:**

استعد دائماً لمواجهة أي شيء، تسلح بالصبر والإيمان والثقة في كل حين، لا يجب عليك أن تكون ضعيفاً أو حساساً في هذه الحياة، كن قوياً دائماً وحتى آخر نفس..

إن الصعوبات هي ملح الحياة، نحن بحاجة رغم ملوحتها، مهما واجهت من الصعوبات في حياتك أو كنت في وضع لا ترغبه، فإياك أن تُحبط نفسك أو تقلل من أهميتك، لا تظن بأنك لن تستطيع أن تتجاوز تحدياتك ومُعاناتك، بعون الله ستخطى كل شيء، إن الله لا يضعك في مواقف لا قدرة لك عليها، لا تشك في ذلك لأن الله أعطاك قدرات عظيمة تكمن في داخلك، بعضها لم تكتشفها بعد..

فقد يكون هذا الكوكب مليئاً بالصعوبات ولكنه أيضاً مليء بالقدرة على التغلب عليها، الصعوبات موجودة في طريق الحياة، المهم شغف وإرادة الإنسان على المواصلة بلا استسلام، الصعوبات التي تمر فيها هي سبب سعادتك، وصبرك عليها هو سبب قوتك، أنت لا تعلم ما الذي أبعده الله عنك ليُنْجيك من شيء أصعب، أنت لا تعلم كيف يحفظك اللطيف الخبير ..

## إشرافه 3: "بالعامية"

خلي الأوقات الصعبة والظروف القاسية تطالع منك شخص قوي وشخص فيو  
يعمل كلشي بيحبو بإذن الله..

خلي هالجملة ببالك " اختار من الصعوبات طريق لنجاحك "

ربنا بيحب يسعدك ويحب تكون بخير، ربنا ما بيحطك بظروف ومواقف قاسية  
إلا لتطالع أفضل ما عندك، كون صامد وقوي وثابت من برا ومن جوا، نقاط  
ضعفك لا تظهرها لأي حدا، تظاهر بالقوة ولو كنت مانك قوي، شوي شوي  
بيتبرمج عقلك الباطني عالقوة وبتصير قوي فعلياً، مثل الشئ يلي مانو فيك لأن  
رح يصير فيك فعلاً، دائماً أعطي لنفسك دافع يقويك على الحياة ولمواجهة كلشي،  
مهما مريت بأيام تضعفك أو توجعك، صدقني، هالأيام بتصنع منك قوة ما بتخيلها.  
في مقولة بتقول: " لن تتذوق رغييف الحياة حتى يُطحن قمح قلبك ". فعيش  
الصعوبات بكلشي فيها وانتظر المكافئة من بعدها.

**غيمه:** عش حياتك واستمتع، لا شيء يستحق الحزن، لا شيء يستحق  
القلق، هي مرة واحدة ستحيها في هذه الحياة فلا تجعلها مرة ..

الحياة قاسية، وجميلة، لا يوجد فيها عدل، ورائعة! أجل إنه التناقض، لأنها فانية،  
دار ابتلاء وكّد وتعب وليست دار استقرار وأمان!

عشها بخیر، عشها بما تُحب لا بما هي تحب، یحق لك أن تكون بخیر، یحق لك أن تحیا جیدًا، كفاك هوومًا، كفاك قلفًا.

لا أصغر همك، ولكن لا شيء في هذه الفانية كبير ولا شيء يستحق أن يكون همًا! الشيء الوحيد الذي يستحق الحزن ولا بأس بأن يُتعبك هو الموت ومرض من نُحب، لا شيء آخر يستحق ..

طالما ما زلت تتنفس فأنت بخیر، وتستطيع تغيير وضعك الذي لا ترتاح به إلى وضع أكثر ملاءمة وسعادة لك.

فمُ الآن بكل كل مشكلة تشغل بالك، وآمن، آمن بكل قوتك بأنه لا توجد مشكلة بلا حل، لا توجد.

المشكلة التي لا تُحل "في نظرك" فيمكنك تجاوزها وجعلها في هوامش حياتك إن شعرت أن مُشكلتك كبيرة فهي ليست أكبر من رحمة الله بك وليست أكبر من قوتك التي وهبك إياها الرب الرحيم.

ليست أكبر من قوتك الداخلية التي لم تُخرجها بعد؛ لظنك أن هذه المشكلة فوق طاقتك.

قم يا فتى، قم وكن بخیر، لن تتكرر أيام عمرك وعند موتك ستندم على ما قوته من سعادة في حياتك.

عشها بخیر کی لا یأتي یوم تقول فیه لیتنی ولیتنی، اغتم صحتک وشبابک  
وعافیتک، عش واستمتع..

واسی نفسک عندما تحتاج لمن یواسیک فلا أجمل من مواساة النفس، کن صدیق  
نفسک المفضل.

26\12\2021

#### إشراقه 4:

دائمًا بعد الصعوبات تُشرق الشمس ویأتي الفرح، الله معك بكل وقت، و یا  
لطمأئینه ذلك، إنه یمسکک حین تسقط، یسندک حین تتعثر، یحتویک حین تشعر  
بالوحدة، إنه الله.

هناك موضع بداخل مُضغتك لا یملؤه إلا القرب من الله عز وجل

الحزن خیر، الحزن حسنات، المهم والألم حسنات كثيرة لك، تخیل أنت تتألم  
وتؤجر! ما هذه الرحمة!!

أنت تشعر بشعور سيء، یؤلم قلبك، یؤرق نومك، یُعكر أوقاتك، و لك فیه  
أجرًا كثيرًا .. "حتى الشوكة یُشاکها" الحزن یفتح بصیره الإنسان، لن تكون أقوى  
إلا إن تعلمت منه، فی تعبک تتذكر كم أن الراحة غالية فعندما ترتاح لن تُفوت  
هذه اللحظة بل ستستمتع بكل تفاصيلها.

## ذِكر:

" قُلْ : سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، وَسَيَكُونُ هُنَاكَ نَخْلَةٌ فِي الْجَنَّةِ تَنْتَظِرُكَ، هِيَ قُلُّهَا  
 وَرَدَدَهَا وَازْرَعْ بُسْتَانًا مِنَ النَّخِيلِ هُنَاكَ، فَرِصَةٌ لَا تُعْوَضُ "

فقد قال ﷺ: مَنْ قَالَ: "سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، غُرِسَتْ لَهُ نَخْلَةٌ فِي الْجَنَّةِ".<sup>16</sup>



<sup>16</sup> رواه الترمذي وَقَالَ: حديث حسن.

یا صاحبی ..

مهما كنت مشغولاً فأوجد وقتاً لنفسك، وقتاً تقضيه فيما تحب

لا تضغط نفسك كثيراً، اعمل واستمتع، اتبع قانون العمل ثم المتعة

انه أعمالك ومن ثم رفه عن نفسك وتسلى بما تحب ..

بالنسبة لي، لا يمكن أن يمضي يوم بلا قراءة أو شاي، أو تلك اللحظات التي أستمتع فيها بما أحب، حتى عندما يكون لدي امتحانات ومشاكل كثيرة، لا بد أن أجد في يومي وقتاً للاستمتاع والقراءة مما كان، هذا ما يجعلني أنجز المزيد بلا ضغط، هكذا يكون الوقت لطيفاً منظمًا، فيه ما ينفعني في الدارين.



## " حَتَّى الشُّوْكَةِ بِشَاكُهَا "

قال ﷺ: " ما يُصِيبُ المُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أذى وَلَا عَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ". صحیح البخاری.

وقال علیه الصلاة والسلام: " ما مِنْ شَيْءٍ يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ حَتَّى الشُّوْكَةِ تُصِيبُهُ، إِلَّا كَتَبَ اللهُ لَهُ بِهَا حَسَنَةً، أَوْ حُطَّتْ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ. " صحیح مسلم.

من أطف الأحاديث النبوية إلى قلبي ..

أنت تأخذ أجرًا وثوابًا على التعب الذي يمله قلبك، اصبر وتخيل الثواب .. !

هذا ما يُخفف الوجد، عندما تتذكر أن المؤمن حتى الشوكة التي تُشاكه يكون له فيها أجر وثواب وتكفير ذنوب وزيادة حسنات، ما بالك بهذه الأوجاع التي تحملها كم من الثواب فيها؟! إن كانت أوجاع نفسية أو جسدية ..! يا لسعادتك بثوابها ..

لو لم تكن غالبًا عند الله لما كتب عليك هذه الأحداث والأتعاب والأمراض في حياتك، المؤمن الذي يتألم ويختبر ويصبر ستبقى مكانته عالية عند الله وهذا يكفيه، ويكفيه أيضًا أن الله يحب الصابرين!

"حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا" .. حتى الشوكة الصغيرة الذي يكون ألمها خفيفاً يا رسول الله!؟

حتى هذه الشوكة..

تخيل! حتى وخزة هذه الشوكة تُكفر خطاياك، ما بالك بوخزات الألم!! في جسدك وفي قلبك!

حتى الشوكة الصغيرة فما بالك بالأشواك الكبيرة في معارك الحياة! ما هذا المثال يا نبي الرحمة، حتى الشوكة.

**اقتباس:** اطمئنوا فحتى الشوكة لا تذهب آلامها سُدى فكيف بأوجاعك المكبوتة! لا يوجد شيء يحدث بالصدفة كُل شيء في كتاب مُبين، حتى الشوكة التي تُشاكها كُنبت لك، فحطت عنك من الخطايا وزادتك رفعة ومثوبة إن احتسبتها بإذن الله.

هذه فقط شوكة فكيف بأشواك القلوب والآلها! يا لرحمة ربنا و يا لهذا الدين! فاطمئن، أحزانك لا تذهب هباءً، ومتاعبك لا ينساها الله، حاشاه ﴿ وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا ﴾ [مریم - الآية 64]، فكل أمرك خير، ومن رحمته سبحانه أن المؤمن يُؤجر حتى على آلامه ومتاعبه..

**إشراقفة:** ما تحمله في داخلك الآن سيزول، ما يؤلمك في هذه اللحظة سيزول، لا شيء يدوم في هذه الفانية.

أتذكر تلك الليلة التي نمت فيها تُصارع الامك وأوجاعك ولا يشعر بك إلا الله؟ أتذكرها!! ألم تزل؟ ألم يأت الصباح وتشرق شمسك؟ لقد تحملت وتألمت بصحبة نفسك، لم يواسيك أحد ولم يشعر بك إلا الله، شخص تحمل هذا فلماذا لا يتحمل ما بعده! هذه الحياة أطباق مختلفة، من الجيد أن تعيش مشاعرك البشرية، من الصحي أن تتألم، ولكن المهم هو ما بعد هذا الألم وهذه المتاعب والمهم هو طريقة تعاملك معها، المهم والأهم كيف تتعامل مع هذا الألم، خذ ألمك على أنه صديق لك، أتاك زائرٌ لمدة قصيرة، دقائق أو ساعات لا تستضيفه لأيام، أتاك هذا الصديق الألم ليُعلمك بعض الأشياء، فتعلمها منه وافهم الرسالة من شعورك به وبعدها دعه يرحل بسلام ..

كل مشاعرنا تحمل رسالة لنا، فافهم رسائل مشاعرك..

وتذكر أن أيامك رزق من الله، رزق ثمين، لا تعشها في هموم وغموم وضيق وتفكير زائد..! عش أيامك جيداً واستمتع بكل يوم فكل يوم هو هدية من الله، لا تجعل ساعة من يومك تذهب دون أن تبتمس وتبتج، لم نأت لهذه الأرض للحنن والنكد!! "عش فرفوشاً" وك أجل أنت تستحق ذلك..!

**غیمة:** یقول ویلیام والدورف أستور: عشرة بالمئة من الحیاة هو ما یحدث لك، و 90 % من الحیاة هو کیف تتفاعل مع هذه العشرة الأولى.

هذه من أجمل مقولاته، فتعلم کیف تتعامل مع ما یحدث فی حیاتك، هل تُضخمه أم تُعطیه حجمه الطبیعی "وكل شیء فی هذه الحیاة تافه وصغیر ماعدا الموت أو تعب أحد أحبابنا، سنُكرّر ذلك كثيرًا!"

هل تُضخم أحداثك أم تُعطیها حجمها وتهونها وتعيش مُتعة الحیاة؟! كُن بخیر من أجلك.

أی شیء لا یُشعرك بالسعادة اتركه فی الحال، إن كان علاقة أو عمل أو بیئة أو أي شیء، لا تتمسك بأی شیء فی هذه الدنیا، كُن مُستغنیًا دائمًا.



**وقففة:** رزقك مكتوب، فرحتك مكتوبة، وقت تحقيق أحلامك

مكتوب، استجابة دعواتك مكتوبة، الرحمن الرحيم هو من كتب لك حياتك، أنت بخير لأنه هو الله، وكل ما في هذا الكون بإرادته سبحانه، اطمئن كل شيء سيأتيك في الوقت المناسب، كل شيء سيكون بين يديك في وقته المناسب.



## لكل شخص في حياتك وقت

لكل شخص في حياتك وقت، لكل شخص مرحلة، أغلب من تعرفهم وجودهم مؤقت في حياتك، وهذا من الحكم اللطيفة من الله اللطيف ..

الصدیق الذي تُحادثه اليوم ربما لن تُحادثه غداً، لا شخص يبقى بجياتك للأبد .. وهذا جميل جداً وحكمة عظيمة لو تأملتها، الناس دروس وعبر لنا في الحياة وبعضهم رزق، لا أحد يدخل حياتك إلا وتتعلم منه شيئاً، وتنتفع لمستقبلك وخبراتك مع الناس، في كل مرحلة من حياتك ستقابل الشخص المناسب لهذه المرحلة، ستأتي المرحلة التي تليها وتقابل غير هذا الشخص، ربما شخص جديد وربما شخص تعرفه، والله يعلم كم مدة مكوثه في حياتك، المهم أن تتعلم الحكمة من وجود هذا الشخص، من الممكن أن يكون رزقاً من الله وصديقاً صالحاً يبقى لآخر أنفاسك، أو شخصاً ستتعلم من حكمته وجوده الكثير، سيعلمك الله، اللطيف الخبير ..

وتذكر ما قلته لك سابقاً: أنت لا تخسر، إما تتعلم وتنضج أو ترح نفسك، وهذا أجمل ربح.

14\5\2020

لقد قال جبریل للرسول ﷺ: أحبب من شدت فإنك مفارقه.<sup>17</sup>

هذا الفراق إما في الدنيا لحكمة وخير كبير من الله، وإما بالموت، لتعلم أنك ستموت يوماً ما وتفارق هذا الشخص، زوجاً كان أو أختاً أو صاحباً، لم تكن هذه العبارة من جبریل لتحزن طيلة العمر على موت أحبابنا، بل لتتفكر ونعلم أننا سنفارقهم أيضاً ولنستعد لهذه اللحظة، لتكون ذكريات لطيفة بصحبتهم، لنعاملهم جيداً ونحبهم كثيراً ونُحسن إليهم، ستفارق الجميع، عملك هو الوحيد الذي لن يفارقك فلتستعد ولتعمل جيداً ..

اترك أثراً حسناً في حياتهم واستعد لأن ترحل أو يرحلوا في أي وقت، وكن قوياً دائماً فلم تُخلق لتتألم، لقد خلقك الله لغاية أهم.

**غیمة:** لن تنته علاقتك بأحد إلا لأنه غير مناسب لبقائه في حياتك، لو كان مُناسباً لما كتب الله لك أن تتركه، لو كان خيراً وسعادةً لك لما انتهت علاقتك به، ولكن هناك حكم كبيرة من الله أنت لا تراها، تشعر أن هذا هو الشخص المناسب ليكون شريك حياتك، ولكن الله يعلم أن سعادتك ليست بصحبة هذا الإنسان، لن تنته علاقتك بأحد إلا لأنها لن تكون خيراً لك ولو كنت تظن أنها علاقة مثالية!!

<sup>17</sup> أتاني جبریل عليه السلام فقال: يا محمد! عش ما شدت فإنك ميت، وأحبب من شدت فإنك مفارقه، واعمل ما شدت فإنك مجزي به، ثم قال: يا محمد! شرف المؤمن قيامه بالليل، وعزه استغناؤه عن الناس. أخرجه الطبراني في ((المعجم الأوسط)) (4278).

أی علاقة كانت، تذكر أنك إما تتعلم أو ترجح فائدة لحياتك وتضيف شيئاً لخبراتك، خذ الحكمة من كل شيء، إما أن تتعلم أو تنضج أفكارك أكثر، المهم أنك لا تخسر وأنك أقوى مما تتظن، وإن خسرت بعض الوقت فتذكر أن دروس الحياة ليست بالمجان، لقد أعطيت الوقت وأخذت الدرس الحكيم وأضفته لتجارب حياتك الممتازة.

### إشراقة 1:

جميع العلاقات التي أنت فيها ستعلمك شيئاً، جميع علاقاتك هي لحكمة والحكمة كلها خير، لا أحد يدخل حياتك إلا وتتعلم من دخوله درساً مفيداً.<sup>18</sup>

هذا يعلمك أن بعض الناس رزق وهبة من الله، وذلك يعلمك أنه لا يستحق ثانية من وقتك، تتعلم كيف تنهي ولا تنتهي، تتعلم كيف تُعامل هذا النوع من البشر إن قابلته مُستقبلاً.

هذا تتعلم منه أن الإبتعاد عن أمثاله راحة وأنه عليك إنتقاء أشخاصك بحكمة وأن لا تُدخل لحياتك من لا يستحق، وذلك تتعلم منه المشاعر الطيبة والصحة في الله، فتعلم وخذ الحكمة من كل شيء.

<sup>18</sup> بعض التكرار مُفيد.

## إشراقة 2:

لو كان هذا الشخص خيراً في حياتك فسيبقى معك لآخر نفس، ولكن طالما ابتعد أو ابتعدت أنت فاعلم أنه لا خير بوجوده، ولن يأتك منه سعادة في أيامك ولو كنت ترى العكس، فإن الله أرحم من أن يُبعد عنك شخصاً ستكون سعادتك معه، إن الله يعلم وأتم لا تعلمون.

من الممكن أن يُصاحبك أحدهم لسنوات طويلة ثم يشاء الله أن تنتهي هذه العلاقة، إعلم أن ذلك خيراً لك، فلو كانت صحبته لن تؤذيك فصدقني لن يبعده الرحمن الرحيم عنك ..

طالما انتهت علاقتك بأحدهم فاعلم بأن وجوده سيُسبب شيئاً لك، ولكن أقوى من أن تُفكر في هذه الأشياء، إن أردت أن تُفكر بشيء ففكر فيما ينفكك لا فيما مضى أو سيأتي، كن إيجابياً وسعيداً في كل ما يحصل لك، عندما تتيقن أن من كتب حياتك هو الله وأنه حاشاه أن يكتب لك ما يضرك، وأن جميع ما يحدث معك هو لحكمة وخير عظيم أنت لا تُدرکه، عندها ستكون سعيداً في كل شيء.

طوال حياتي أنا من أنني علاقتي وأنا من أترك وهذا أمر أحبه في نفسي كثيراً، لا أترك شخصاً إلا عندما أعلم أنه لم يعد يستحق أن يكون في حياتي أو أن أعطيه المزيد من وقتي، لم أترك شخصاً إلا لأنه يستحق أن أتركه، وأصبح وجوده ليس جيداً في حياتي و بات يُشكل سلباً على أيامي حتى وإن كان يجني ويمسك بي، لذلك عندما أنني أي علاقة أكون سعيدة جداً وعندما أمشي خطوة للأمام من المستحيل أن أعود للخلف، من الماضي نجمع الفوائد والعبر وليس الأشخاص!

إن انتهت علاقتك بأحدهم فليس من الحكمة أن تُعيد له حياتك، كن ذكرى جميلة في حياته واطركه بسلام فجمال النهايات أن تنتهي بالمعروف ..

عندما يصبح وجود أحدهم عبئاً عليك فليس من الحكمة أن يبقى!

حياتك مرة واحدة ستحيها فلم تحياها في علاقات سامة أو علاقات تؤذيك أو علاقات تُكركب وتُشوه جمال أيامك! لست مُضطراً لذلك ..

عش جميع أيامك بسعادة، انه بالمعروف كما بدأت بالمعروف واطرك لك أثرًا حسناً في قلب كل من عرفك ..

لا تُبقِ نفسك في علاقة تضرك! أو في علاقة لا تُناسبك!

وقتك وحياتك وجميع أيامك أعلى من أن تهدرها في هذه المشاعر.

ولا تندم على وقتك الذي ذهب، فعند الله لا يضيع شيء، ومثقال ذرة لا تضيع عند الله، فلا تُحزن نفسك.

العلاقات خُلقت للراحة وليست للتعب والتشتت النفسي! فاختر أشخاصك بحكمة، العلاقات خُلقت للراحة لا للنكد.

أما أصدقاؤك الصالحون ومن جمعتهك بهم مواقف جميلة أثبتت صحة هذه العلاقة، فتمسك بهم دائماً، لسنا كاملين، نحن هنا لنتقبل بعضنا ونحب بعضنا كما نحن، هناك من يستحقون أن تقيمهم معك، يبقون أقياء ولا يتغيرون، وهناك من لا

یستحقون ثانية من وقتك، أنت أعلم بذلك، فكن انتقائياً واختر من تُبقیه بحياتك، فهذه أيامك أنت ومشاعرك أنت فاهتم بها جيداً.

كن مع من يستحقون أن تكون معهم، أما البقية فلست بحاجة لتهدر أيامك بصحبتهن ..

كن أقوى من أن تتمسك بعلاقة تُشقيك، بعلاقة سامة نفسياً.

من المؤسف أن تذهب أجمل أيامك في علاقات سيئة، أنت لا تستحق ذلك ..

أنت لست بحاجة لعلاقات تضرک، لماذا تتمسك بأشخاص وجودهم يشكل سلباً على أيامك! لا يجب عليك أن تتمسك بأي شيء في هذه الفانية! كيف لفانٍ أن يتمسك بفانٍ!!

لو سألتك سؤالاً يا صديقي، كم حياة ستعيش؟!

بالطبع حياة واحدة ..

فلماذا لا تعيشها كما يجب، لماذا تجعل فيها علاقات تذهب جمال هذه الحياة!

التخلي ينفع القلب ويخفف عنك، التمسك يضرك ..

تخلي ولا تتمسك بشيء، وعش مع من تحب مُرتاح البال..

فعندما تدرك قيمتك تكف عن إهدار نفسك في كل مكان، ومع كل أحد، وفي أي شيء لا قيمة له.

"جميع المواقف التي تمرّ بها سواء سلبية أو إيجابية، هي فرصة لك لتتعلم"

سؤال مهم: هل تحب الشاي؟

**إشراقة 3:**

لا أندم على أي علاقة أنهيتها، ولا أندم على أي تفصيل ولو كان الشخص سيئاً، فكل العلاقات تُعلمنا مهما كانت سيئة أو جيدة، والإنسان الذكي يتعلم من كل شيء ويحافظ على سلامه الداخلي دائماً، وكما قلت لك، لا شيء يستحق أن تندم عليه سوى ذنوبك أو تقصيرك في حق الله وحق نفسك ووالديك، أما باقي الأشياء فتوافه في الفانية أنت أقوى من أن تجعلها تؤثر على مزاجك أو حياتك الثمينة جداً، أنت أنضح من ذلك..

ليست أشياء يجب عليك الندم بشأنها، لقد أفادتك بلا شك، فكل تجربة هي فائدة جديدة ومعلومة جديدة تُضيفها لخبراتك ..

كل شخص يدخل حياتك ستتعلم من هذه العلاقة شيئاً ما، وإن كان لا يستحق وقتك ..

كن سعيداً في كل التجارب التي ستعيشها في حياتك، فكل التجارب فيها الجيد والمفيد مهما كانت سيئة، كن مُمتناً لكل شيء، ولا تؤذ نفسك، دائماً اختر ما يروق لك وما يُسعدك وأبعد عن حياتك وأيامك الجميلة من لا يستحق ثانية منك ولا يستحق التواجد معك، كن قوياً مُبتهجاً وإيجابياً، ولا تنس أن تحتسي كؤباً من الشاي ..

لم أجد كاتب هذه الكلمات ولكن هو شخص فخم بلا شك، إذ  
 يقول: "نشرب الشاي، حين نكون غاضبين، لنهدأ، ونشربه  
 هادئين، لأننا نستحقّ المكافأة، ونشربه حين لا نكون غاضبين ولا  
 هادئين، لأننا نحتاج أحد الأمرين."

يا إلهي كم هو رائع! تمامًا، فالشاي مهم في كل الأوقات.



## الإحسان والعفو

كُنْ مُحْسِنًا وَإِنْ لَمْ تَلَقْ إِحْسَانًا .. يَكْفِيكَ أَنْ اللَّهُ يَحِبَّ الْمُحْسِنِينَ فَلَا يَهْمُ إِنْ كَانَ هَذَا الشَّخْصَ يَسْتَحِقُّ أَمْ لَا..

من أجل الله وليس من أجل هذا الشخص ..

لا تندم على وقتك الذي ذهب في الإحسان لمن لا يستحق، فلك عند الله من الأجر والثواب ما يرضيك..

لا تندم ولا تحزن عندما تُحَسِّنُ لِلْإِنْسَانِ لَا يُقَدَّرُ الْإِحْسَانَ، فَعِنْدَ اللَّهِ لَا يَضِيعُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ، فَمَا بِالكَ إِحْسَانُكَ! كُنْ مُحْسِنًا دَائِمًا وَعَامِلًا النَّاسَ بِهَذَا الْإِحْسَانِ فَقَطْ مِنْ أَجْلِ اللَّهِ..

﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البقرة - الآية 195)

اللهم اجعلنا من أحب العباد إليك يا رب.

اعفُ عن الناس لتمثل بصفات المحسنين، سامح ولكن تعلم الدرس، سامح ولكن ليس من الضروري أن تُبْقِيَ هَذَا الشَّخْصَ فِي حَيَاتِكَ إِنْ كَانَ يُسَبِّبُ لَكَ أذَىً نَفْسِيًّا، لَا تَجْعَلْ لِأَيِّ كَائِنٍ الْقُدْرَةَ عَلَى ذَلِكَ! سَامِحْهُ وَعَافُ عَنْهُ وَابْتَعِدْ بِكُلِّ لُطْفٍ، سَامِحْ وَعَافُ وَلَكِنْ لَا تَتَّقِ بِنَفْسِ الشَّخْصِ مَرَّتَيْنِ، عَاشِرَ بِالْمَعْرُوفِ وَفَارِقَ بِالْإِحْسَانِ، إِكْسَبْ نَفْسَكَ وَاكْسَبِ رِضَا اللَّهِ فِي كُلِّ عِلَاقَاتِكَ..

مر ولا تضر، إياك أن تؤذي إنساناً مهما حصل، إن فضل العفو كبير عند الله فكن مُحسناً لتأخذ هذا الفضل..

لا تحقد على أحد، عش بسيطاً واختر بجياتك البُسطاء، أصحاب النوايا الحسنة، من تترتاح لهم وتترتاح معهم، وعندما تنتهي علاقتك بأحدهم فاجعلها بالمعروف، لا تحقد على أحد، الإنسان الحقود يُشفق عليه! كيف للإنسان أن يحمل مشاعر كتلك في دُنيا فانية! الحقد صفة شيطانية كالحسد وغيره، لا تحقد على أحد ولا تجعل قلبك الجميل يحمل مشاعر سلبية كهذه، من أجلك أنت ومن أجل راحة عقلك..

إن الله موجود ويرى فلا داعي لأن تحقد أو تنتقم أو تؤذي! فارق بالإحسان، المهم أن تكون مُرتاحاً ولا تجعل من لا يستحق أن يُعكر جبال أيامك، كُن مُحسناً بكل راحة..

إن ظلمك أحدهم هُنا ولم تستطع أخذ حَقك، فلا تنس أن هُناك آخرة، وهناك محكمة عادلة يوم الحساب، لا تنس ذلك.

هُناك سيقف من آذاك أو ظلمك أو تكلم عنك بما ليس فيك أو سرق منك شيئاً، أو أوجعك بأفعاله وأقواله، سيُخبرك الرحمن الرحيم بين أن تُسامحه أو يعذبه!

لذلك لا تهتم للانتقام الدُنيا، خذ حَقك في الآخرة فهناك الانتقام الأَجمل..

سامح من أجلك، ومن أجل أن لا یحمل قلبك هذه المشاعر، قوة التسامح سترضیک، وإن لم تستطع فلا بأس فإن العفو عند المقدرة، لكن تذكر فضل العفو وتذكر كيف أنك ستؤجر كثيرًا، إن الله یعلم أنك ستجد صعوبة في العفو عن شخص ظلمك مثلًا، لهذا كان الفضل كبيرًا، ولكن تخيل أنك تفعل ذلك الصعب من أجل الله! من أجل ثوابه ومن أجل راحتك! فإنك حين تحمل بقلبك ستظل تُفكر، لذلك خفف عن قلبك بالعفو، ستشعر وكأنك فرغته من شيء وستنتظر ثوابك في الجنة من الرحمن الرحيم، إن استطعت فلك ثواب كبير وستُرزِل من قلبك مشاعر الحزن، وإن لم تستطع فعش بخير ولا تُشغل بالك فإن الله لا ینساک حاشاه، حاول المسامحة والعفو من أجلك أنت.

السلام الداخلي یعلمك أن تأخذ المشاعر الإيجابية فقط وأن لا تحمل في قلبك على أحد..

تعيش مُرتاحًا، بسیطًا، سعيدًا بجميع أيامك، مزاجك أعلى ما تملك فاجعله "رايق"<sup>19</sup> دائمًا، ولا تقل لي لا أستطيع، أنا كائن بشري مثلك واستطعت، فكيف لا تستطيع! كما قلنا سابقًا نحن البشر نملك قدرات مُذهلة، اكتشف قدراتك لا تكتبها.

<sup>19</sup> تستخدم كلمة رايق لتصف الشخص الذي يتمتع بحالة مزاجية جيدة.

## تدبر هذه الآيات..

﴿وَإِنْ تَعَفُّواْ وَنَضَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (التغابن: 14)

﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ (الأعراف: 199)

﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (ال عمران: 134)، إذا العفو إحسان..

﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ (الشورى: 40)، تخيل أن أجرك على الله! يا

لهذه الفرحة الكبيرة، ومن كان أجره على الله فهنيئاً له..

وقال ﷺ: مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ رَجُلًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ. رواه مسلم.

وفي رواية أخرى: "ولا يعفو عبد عن مظلمة يتبغي بها وجه الله عز وجل إلا زاده الله بها عزا يوم القيامة". صحيح الجامع.

وذكر ابن القيم: من أحب أن يقابل الله إساءته بالإحسان فليقابل هو إساءة الناس إليه بالإحسان، ومن علم أن الذنوب والإساءة لازمة للإنسان لم تعظم عنده إساءة الناس إليه. (مفتاح دار السعادة- ابن القيم/ ٢/ ٨٢٧).

هناك قصة لطيفة اقرأها جيداً كي لا تفوتك العبرة منها ..

معاوية بن أبي سفيان كانت أمه هند بنت عتبة، التي قالت لوحشي أن يقتل حمزة عم النبي ﷺ، ولكنها تابت بعد ذلك وأسلمت..

كان لمعاوية أرض كبيرة وكان أميراً للمؤمنين، كانت أرضه قرب أرض عبد الله بن الزبير بن العوام، الزبير ابن عم الرسول المبعث بالجنة، وهذا ابنه عبد الله ..

وفي ذات يوم دخل عمال مزرعة معاوية إلى مزرعة عبدالله ابن الزبير، وقد تكرر هذا الأمر منهم، فغضب عبدالله ابن الزبير وكتب رسالة إلى معاوية يقول فيها: (يا ابن آكلة الأبكاد) مُر عمالك أن يخرجوا من أرضي، فوالذي لا إله إلا هو ليكون لي معك شأن!!

فقرأ معاوية الرسالة، قال له وزيره: هل نرسل له جيشاً يأتيك برأسه؟

فقال معاوية: لا، بل خير من ذلك زكاةً وأقرب رُحماً..

وكتب له: من معاوية أمير المؤمنين إلى عبدالله بن الزبير (ابن حواري رسول الله) يا ابن حواري رسول الله إذا جاءك خطابي فخذ أرضي وضمها إلى أرضك وخذ عمالي وضمهم إلى عمالك، ولو كانت الدنيا بيني وبينك لجتتك بها، والسلام.

يا الله!! ما أطفه!! ما أنقاه!! ما أجمله!!

فعندما جاءت الرسالة إلى عبدالله ابن الزبير بكى.. وندم على تلك الكلمة..

هذا هو العفو، الشخص العفو الحليم المتسامح يكون منشرح الصدر مُرتاح البال، سامح وكن هكذا..

قُل: اللهم إني عفوت عن عبادك فاعفُ عني.

اعمل خيراً واترك ثوابك على الله، فليس من الضروري أن تفعل خيراً وتلقى إحساناً عليه، وليس من الضروري أن يستحق الشخص المُقابل هذا الخير، العطاء أجمل من الأخذ..

ألا يكفيك ما عند الله؟ فهو خيرٌ وأبقى.

2022/7/15



## كيف تنتقم ممن خذلك أو ظلمك أو تكلم عنك؟!

اشرب كوبًا من الشاي وضع رجلاً على رجل واستمع بحياتك، فالأيام كفيضة بأن تنتقم، انتقام الله أقوى وأكبر من انتقامك مهما كان، احتسب الشاي وانظر للدنيا كيف ستدور، لا يضيع حق عبد عند الله، ولا حق نملة حتى! ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ

مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ \* وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾. {الزلزلة: 7-8}

هل ما فعله بك أو لك هذا الشخص يُرضي الله؟ إن كان لا فلماذا تُشغل بالك في فكرة الانتقام؟ عش في سلام داخلي واترك أمر ظالمك أو شاتمك لله، وسيُريك سبحانه الكثير من الحكم، إن لم يكن في الدنيا فتأكد أنه في الآخرة أشد وأعظم، فحمدًا لله أنك مظلومٌ ولست ظالمًا، سامح واتركه لله، سامح وعش حياتك جيدًا، سامح واعفُ واترك هذه الأمور للآخرة..

لا تؤذ قلبك بتلك المشاعر السلبية من التفكير بالانتقام أو الثأر والكره وغيرها، ولإبليس دور في ذلك، إنه لوسيفر يا أخي، تواجد ليحزن الذين آمنوا، فلا تجعل له قدرة على إحزائك.

افرح بحياتك وافرح بمغادرة من لا يستحقون تواجدهم معك، وكُن سعيدًا بصحة الصالحين أصدقاء الجنة، الصحة الممتعة، من تشعر بأنك تحلق عاليًا حين تكون معهم، من يكون كأس الشاي بصحبتهم أعلى من كنوز الدنيا، عش سعيدًا ولا تكن صاحب هموم صغيرة كتلك، كُن ناضجًا وقويًا، جميع همومك صغيرة وفانية ومأجور عليها، ما يُطمئن المؤمن أن جميع الآمه هي ثواب له ومُكفرة لسيناته، لا

یوجد هم كبر سیوی خطایك وتقصیرك فی حق الله وظلمك لنفسك بكثرة المعاصی، ورغم ذلك إن ثبت وأصلحت واستغفرت فسیذهب هذا الهم.

لا تجعل الشیطان یُشعرك بلذة الانتقام ویُشجعك علی ذلك، اعفُ وسامح، إن الله لا ینسی حقك وسینتقم لك..

یقول الداعية عمر عبد الكافی: "إن أردت أن تنتقم من إنسان ما وترید أن تقطع له إصبع من أصابعه، دعه لرب العباد ینتصر لك ویقطع لك یده، وإن أردت أن تقطع أنت یده، دعه لله یقطع لك ذراعه، وإن أردت أن تقطع ذراعه فاتركه لله ینتقم لك وینتصر لك ویقطع لك خبره من الدنیا ..

بعض العلماء أوصونا: لا تدعُ علی الظالم فإن ظلمه أسرع إلیه من دُعائك علیه".

سامح واترك كل شیء فی حیاتك لله، لا تُفكر فی الانتقام ولا تحمل فی قلبك علی أي بشري..

إن ظلمت أحدهم أو آذیته بشيء فاذهب إلیه الآن، واطلب السماح، اطلب منه مُسامحتك..

لا ترحل من هذه الفانیة وأنت مُحمل بالذنوب! ارحل واترك أثرًا جمیلًا فی قلب كل من یعرفك، ارحل وهناك من سیقول: یرحمه الله كان إنسانًا لطیفًا..

فكما قال ﷺ عندما رأى جنازة: مستريح ومستراح منه. قالوا يا رسول الله: من المستريح ومن المستراح منه؟ قال: المستريح هو العبد المؤمن يستريح من نصب الدنيا وأذاها والعبد الفاجر يستريح منه العباد والبلاد والشجر والدواب.<sup>20</sup>

لا تؤذ أحداً، إن الله حرم الظلم على نفسه وجعله بين العباد محرماً، نحن لا يجب أن تؤذي حيواناً فكيف لنا أن تؤذي بشرياً مثلنا!!

«الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى اِرْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمَكُم مِّن فِي السَّمَاءِ.»<sup>21</sup>

كن مُحسناً، دائماً ..

وسامح، من أجلك، ولوجه الله..

المهم ما في الآخرة وليس ما في الفانية..

لقد فعلت الخير مع غير أهله، ولكن لا بأس يا صاحبي، إن لم يكونوا أهلاً لهذا الخير فإن الله هو أهلُّ له، لن يضيع خيرٌ فعلته، سيُجازيك الله حتماً، إن لم يكن في الدنيا فبالطبع في الجنة الخالدة..

<sup>20</sup> صحيح النسائي.

<sup>21</sup> أخرجه أبو داود (4941)، والتزمذي (1924)، وأحمد (6494).

فلا تندم على شيء، لأنك لم تخسر شيئاً طالما رجحت أشياء هي كنوز لك في الآخرة..

فَهينئاً لك هذا الإحسان وهذه النفس النقية.

### إشراقه:

سُرق حذاء لعبدالله بن مسعود رضي الله عنه

فقال: اللهم إن كان مُحتاجاً فبارك له فيما أخذ..

وإن لم يكن مُحتاجاً فاجعل هذا آخر ذنب يذنبه..

انظر لهذا الإحسان والعفو..! سبحان الله تلك النفوس النقية لا مثيل لها.. من حقك ألا تُسامح فلقلبك طاقاته، ولكن فضل وثواب المُسامحة أكبر وأفضل لانسراح صدرك.

يقول الشافعي: آية من القرآن هي سهم في قلب الظالم، ويلسم على قلب المظلوم

قيل: وما هي؟

قال: قوله تعالى: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾، (مريم: 64)

فمن أملك سیأتي يوم ویتذوق نفس الألم، ومن أبكك سيبكي، ربك لا ينسى، تلك الآية ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾، بلسم لقلب كل مظلوم بأن الله لا ينسى أيها المظلوم، وهي سهم في قلب الظالم، بأن يتذكر أن الله لا ينسى!! وكل ساق سيُسقى بما سقى..

فهون عليك، إن هذه الدنيا أمرها هين، والعظيم سبحانه لا ينسك ولا ينسى قضايك حاشاه.

بما أنك على قيد الحياة فيجب عليك أن تعيش جيداً، حياةً لطيفة وبسيطة، لا تحمل بقلبك على أحد ولا تفكر بمن أساء إليك، عش حياة طيبة من أجلك، واترك هذه الأشياء لله، أنت ستعيش مرةً واحدة، فلا تهدرها فيما يقلقك ویتعبك، دع هذا القلق والتفكير جانباً وعش بخير..

﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾<sup>22</sup> من التفسير اللطيفة لهذه الآية: فمن عفا عن أساء إليه إساءته إليه، فغفرها له، ولم يعاقبه بها، وهو على عقوبته عليها قادر ابتغاء وجه الله، فأجر عفو ذلك على الله، والله مثيبه عليه ثوابه.<sup>23</sup>

تخيل أن يكون أجر عفوك على الله!! كيف سيكون هذا الأجر! وكم مقداره!

<sup>22</sup> الشورى: 14

<sup>23</sup> تفسير الطبري.

﴿وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (النور: 22).

هذه الآية نزلت في أبو بكر الصديق، حين حلف ألا ينفع مسطح بعدما قال في عائشة ما قال، وكان مسطح مسكيناً لا يملك مالا إلا ما ينفقه عليه أبو بكر.

فعندما أنزل الله براءة عائشة وتصافت القلوب واستقرت النفوس، عند ذلك قال الصديق: بلى، والله إننا نحبُّ يا ربنا أن تغفر لنا. ثم رجع إلى مسطح وظل يُنق عليه. سبحان الله، يعفو عمن خاض في عرضه! لأن مسطح تاب إلى الله.

كان عمر بن عبد العزيز يقول: أحب الأمور إلى الله ثلاثة: العفو في القدرة، والتصد في الجدة،<sup>24</sup> والرفق في العبادة، وما رفق أحد بأحد في الدنيا إلا رفق الله به يوم القيامة".<sup>25</sup>

فإن كنت تستطيع العفو ولديك المقدرة فاعفُ، وأيضاً من أجلك.

<sup>24</sup> يعني: أفضل الاقتصاد في المعيشة عندما يجد الإنسان ما يغييه فيقتصد تواضعاً لله، مثلاً شخص يملك الكثير من الأموال فيقتصد لا يبذرها ويصرفها على أشياء تافهة ويغتر ويترفع، يكون متواضعاً في إنفاقها، أو مثلاً الشخص الفقير الذي يقضي حياته شكوى من فقره! الأفضل القصد أي لا يُبالغ الشخص بإظهار الغنى ولا يبالغ بإظهار الفقر.

<sup>25</sup> (روضة الغلاء) ص 167.

## أغلاطك لیست فشلاً .. هبی كنوز

الإنسان یتعلم من أغلاطه، نغلط ونفشل لتتعلم وننضج، طالما أنت تتعلم من فشلك فأنت لم تفشل یا صديقي، اهتم بنفسك وصحتك كثيراً، إن واجهتك مشكلة وألمتلك أحداث الحياة، اعتبر نفسك في امتحان واعرف كيف ستخرج منه بخبرتك ونسوجك ناجحاً، واعرف كيف ستحل تلك المشكلة، وتذكر أنه لا يوجد هم إلا وسينفرج ويزول، ولا توجد مشكلة بلا حل بإذن الله، وأنت قوي وتستطيع.

لا تضخم أمورك مهما كانت، لا تجعل الشيطان يستغل لحظة ألم وضعف ويجعلك تُفكر أكثر من اللازم، لا تجعل الأفكار السوداوية تُسيطر على دماغك، أسعد الله هذا الدماغ وحياءً من كل تفكير سيء، اشرب الشاي لیبقي بخير ويُحفزك على حل مشكلاتك، قُم وحمز لنفسك إبريقاً من الشاي وتعال أكمل القراءة، هيا..

ما دُمت تتعلم من أخطاءك فإن وقوعك فيها لن یضيع، فلا حاجة للندم على ما فات یا صاحبي، دائماً حول شعورك بالندم إلى درس أفادك في الحياة، وعلمك كيف تتصرف وتُفكر وماذا تفعل لاحقاً، لا تندم على أي خطأ حصل، بالطبع أفادك.

فی حدیث لتوماس أديسون مع الإعلام، سأله أحدهم: سيد أديسون، لقد فشلت 1000 مرة، هل تشعر بالفشل؟ أجابه قائلاً: لا، لكنني تعلمت 1000 طريقة لا تؤدي إلى النجاح.."

فی كل مرة عندما تفشل تجربة كان يقول "هذا عظیم.. لقد أثبتنا أن هذه أيضاً وسيلة غير ناجحة للوصول للاختراع الذي أحلم به" فلم يكن يُطلق عليها تجارب فاشلة بل تجارب لم تنجح وتعلم منها.

إن فشلت في علاقة، أو لنقل لم تنجح معك علاقة، فهذا لا يعني أن جميع العلاقات فاشلة..!

إن لم تنجح في هدفٍ ما، هذا لا يعني عدم نجاحك في جميع أهدافك! ولا يعني استسلامك! حاول مرة وعشرة، تعلم من أخطائك، المؤمن الناجح لا يقع في نفس الخطأ مرتين..

لن تتعلم دون أن تفشل، الفشل مُعلم جيد.

وتذكر أننا بشر، لسنا كاملين، كما أننا معرضون للخطأ دائماً، فعليك أن تتعلم من هذه الأخطاء وتضيفها لخبراتك المتواضعة في الحياة.

## الخوف من الفشل:

دایماً بداية النجاح فشل..

إذا فشلت هدا ما یعني إنك إنسان فاشل! هدا الخوف یلي عم تحط حالك فيو  
اعتبرو مرض ولازم تصصح منو لأن الخوف یقتل نفسية الإنسان..

الخوف بخلیک توهم حالك بشي ممکن یصیر وممكن لأ!

أكثر الناس الناجحة فشلوا ببداية طریقهن، حفز نفسك بقصص النجاح، عادي  
إنك تفشل وتحاول تصلح بس یلي مانو عادي هو إنك تحكي عن حالك فاشل  
أو تخاف من الفشل أو تعملو عقدة بحياتك! كيف رح تكمل حياتك یلي رزقك  
هیه ربنا هيك وبهالطريقة؟

لا تحبط نفسك، قاوم الفشل واصنع منو نجاح إلك وتذكر ربنا اللطيف.. اليوم  
فشلت بشي، ما بتعرف بالأیام یلي جاية بأشو رح یعوضك ربنا ویکتبلك نجاح  
كبير..

خلي هالقاعدة ببالك دایماً بانو ربنا الرحيم ییاخذ منك شي لحكمة بس یعطیک  
بالمقابل أشياء، ییاخذ شي ویعطي أشياء، ویعوضك تعويضات ربانية كبيرة  
بالحیة، وبالجنة..

اتعب على نفسك بالنهاية ربنا ما یضیع عمل أي إنسان، إعمل بالأسباب واجتهد  
على حالك ولا تسمع للشی یلي جواتك یلي عم یقلك إنك فاشل أو یخلیک تخاف  
من الفشل، هدا كلو وهم!

قدامك مُستقبل مُشرق بإذن الله، لا تستسلم للتجارب يلي عدت معك أو  
لأفكارك المُحبطة وتحكم على حياتك بالفشل.

تفائل وأبعد الشغلات السوداوية عن حياتك وتفكيرك

مارح تعيش أكثر من حياة وحدة، عيشها بدون خوف.

وتذكر دائماً يأتو مفتاح النجاح هو التركيز على إنك تنجح وتحاول مرة وتنين،  
التركيز على الأهداف ما التركيز على العقبات!!

## إِشْرَاقَةٌ 1 :

وكان يقول توماس أديسون: سقوط الإنسان ليس فشلاً..

ولكن الفشل أن يبقى حيث سقط.

لا تربط فشلك بشغلة بأي شي ثاني، فشلت بأول سنة دراسية، عيدها مرة  
وتنين لتنجح!

فشلت بعمل، حاول تلاقي أفضل منو "رغم إنو البحث عن عمل مناسب في  
بلدنا..! لله الأمر"

ولكن رغم هيك ما في شي مُستحيل والإنسان بتوكلو على ربنا وبقدراتو وهمتو  
العالية بيقدر يعمل أي شي بيطمحلو، أي شي.

بالتوكل على ربنا بتقدر تحقق أي شي بدك ياه بكل يقين..

فشلت بعملك حاول تحسن أغلاطك الماضية فيو وتتعلم منها، أنت بتحدد مستوى تجربتك، إما بتحولها لنجاح أو بتقعد بتحبط نفسك، حياتك أعلى من إنو تهدرها هيك، دائماً اختار الخيار الصح ولو كان فيو تعب أفضل من الخيار الخطأ.

حياتك وأحلامك وأهدافك أهم من إنو تتركها وتعيش على ولا شي ..

## إشرافه 2:

تذكر دائماً إنو أملك قوة، قوة بتوصلك لربنا، فشلك بخليك تسترجع نفسك أكثر، دائماً الإنسان بلحظات ضعفو بيحس بوجود ربنا ولطفو عم يحيط فيو، مثل لما تكون بمشكلة بتلجئ لأكثر شخص بتثق فيو، وبلحظات تعبك دائماً نفسك بترجعك لله، ربنا الوحيد يلي بيكون الحل عندو، ربنا وبس، لهيك دائماً اختصر على نفسك والجي لله فقط.

بيقولوا: "الهزيمة للشجعان، الجبناء لا يخوضون المعارك".

**إشرافه 3:** هُناك مقولة جميلة لم أعرف قائلها وأحببت نقلها لكم.. نقول:

"التأخر في الدراسة أو التعثر في مرحلة تعليمية لا تعني الفشل، ولا تعني أنه لم يَعد هناك فائدة ونفع!

وأن لا قیام بعد هذا السقوط، كل إنسان یفقد توازنه في فترة معينة ثم یعود أفضل وأكثر اتزاناً ومقدرة، كم من متأخر أو مُتعثّر نجح في حياته وتجاوز خيبته! لا تقيّموا أحداً بناءً على منظوركُم، ولا تحبطوه بكلماتٍ لا تفهمونها، ولا تعرفون وقعها داخله، فزُبَّ كلمةٍ ضَمَّتْ، ورُبَّ كلمةٍ خنقتْ."

**مُقْتَبَس 1:** الحياة لا تخلو من الخطأ، فلا تجعل الخطأ مُصيبة، صححه بعدم الوقوع فيه، فما خُلِقنا مُتعلّمين، ومن لا یخطئ لا یتعلم. مجهول.

**مُقْتَبَس 2:** أخطاؤك في الماضي مهما كانت فهي لا تخصك، هي تخص نسخة قديمة لك، نسختك الحالية واعية أكثر وناضجة أكثر فتفهم نفسك. مجهول.

**عَبِيَّة:** "الشيء الوحيد الذي يجعل الحلم مستحيلاً هو الخوف من الفشل" باولو كويلو.

ابعد عن هذا الإحباط، اسأل حالك: بتستاهل تحط نفسك بهيك كمية مشاعر  
سلبية ووهمية؟! أكيد لأ، فأرحم نفسك، أنت بحاجة لتفشل، الفشل مُعلم جيد  
إلك، انتفع من فشلك وحاول لتنتج.

تذكر بأن أعظم فشل هو ألا تحاول، فحاول..

ثق بالله ثم بنفسك دائماً ولن تُهزم.

مديحة عليان



## خمسة عشر مقولة عن الفشل:

١. لم أكن خائفاً يوماً من الفشل، ففي كل مرة يخرج شيء جيد من الفشل. - آن باكستر.
٢. قد أفسل، لكن لا يمكنني أن أكرر نفس الفشل مرتين. - تشي جيفارا.
٣. الفشل هو الفرصة الوحيدة التي تتيح لك البدء من جديد على نحو أكثر ذكاء. - هنري فورد.
٤. لا يمكن أن تصل لليقين دون شك ولا للنجاح بدون فشل ولا للسكينة دون اضطراب ولا لأي شيء دون حب. - محمد نصير.
٥. إذا كان النجاح يجعلك متكبراً فأنت لم تنجح حقاً.. وإذا كان الفشل يجعلك أكثر تصميماً فأنت لم تفشل حقاً. - ويل سميث.
٦. الفشل لا يعني أنك فاشل، يعني أنك لم تنجح بعد. - أحمد الشقيري.
٧. المبدع يرى الفشل حافزاً للإبداع، ويراه أول الخيط للطريق الصحيح. - هاني السلیمان.
٨. لا يحزنك أنك فشلت ما دمت تحاول الوقوف على قدميك من جديد. - أبراهام لنكولن.
٩. إن الفشل لا يحطم إلا النفس الهزيلة، أما النفس القوية فهي تتخذ من فشلها عدة لنجاحها. - محمد ثابت.
١٠. الفشل الحقيقي هو الفشل الذي لم تتعلم منه. - أنطوني دانييلو.
١١. إن الفشل ليس فشلاً كما يبدو وإنما هو إحدى الطرق التي يخبرك بها النجاح بأنه ليس هنا في هذه النقطة. - عمرو الجندي.

١٢. من الحید الاحتفال بالنجاح ولكن الأهم استخلاص العبر والدروس من الفشل. - بیل غیتس.
١٣. لا یصل الناس إلى حدیقة النجاح دون أن یمرؤا بمحطات التعب والفشل والیأس، وصاحب الإرادة القویة لا یطیل الوقوف فی هذه المحطات. - جون تشارلز.
١٤. المقیاس الحقیقی لنجاحك هو عدد المرات التي استعدت توازنك فیها بعد الفشل. - أحمد الشقیری.
١٥. الحکمة فی هذه الحیاة لیست فی التعثر، إنما فی القیام بعد كل مرة نتعثر فیها. - نیلسون ماندیلا.

أكثر مقولات أحببها.. اقرأها بتمعن وحاول أن تمتص الفائدة والعبرة من كل مقولة..

"هناك مراحل من النضج والتمكين لن تصل إليها إلا من خلال  
التجارب، والعثرات، تشكل التجارب بهيئة دروس، لتصبح  
أقوى، وليكون منحني آخر بجياتك أكثر جمالاً لن تناله إلا بهذه  
العثرة، كل شيء هو في نهاية الأمر خير من الله، ولنا في قصة يوسف  
عليه السلام مثال من قاع الجب المظلم لعزير مصر" \*مقتبس، مجهول.



## هل تحب نفسك؟

دعنا نكتشف سوياً..

إن كنت تحب نفسك فلن يهون عليك أن تؤذيها أو تضعها في مكان غير مناسب لها..

إن كنت تحب نفسك فلن يهون عليك أن تقلل من شأنها.

ستكون أنضج من أن تهتم بالتوفاه.. وأنضج من أن تناقش في أمر لا يفيد في دنيا ولا في آخرة..

إن كنت تحب نفسك فلن يهون عليك أن تأخذها إلى الجحيم.. ستفعل ما بوسعك لتتال الجنة، لن تهون هذه النفس عليك.

ولن تكون مع شخص يقلل من قدراتك.. ستنهى أي علاقة تؤثر بشكل سلبي على راحتك..

ستترك أي شيء يسبب لك ١% من تعكير المزاج..

إن كنت تحب نفسك، ستفعل ما يرضي الله وما يسعدك.

## الموت

الموت.. تلك الحقيقة الواقعة حقًا.. النهاية الحتمية لكل البشر.. ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾، (ال عمران: 185).

الموت.. أكثر شيء تخاف منه.. أكثر شيء مُرعب ومُطمئن!  
أكثر فكرة تجعلنا نُفكر ونتأمل فيها..

عند موت أحد أحبابنا، ننكسر، نتألم، نتذكر جميع كلماته وأفعاله وحركاته، كيف كان بيننا وكيف رحل وكأته لم يكن! يتقطع القلب شوقًا وحنينًا وألمًا.. لكن لماذا؟! نحن بشر وبالطبع إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن ويتألم.. ولكن حتى في أصعب لحظة في الحياة وأعظم لحظة وهي موت أحد أحبابنا.. يجب علينا أن نواسي أنفسنا ونبقى على تفاؤلنا وقوتنا وإيماننا القوي.. فهذه دُنيا فانية وليست جنة خالدة.. في هكذا لحظات تظهر قوة إيمان العبد.

جميعنا نتأثر في أخبار الموت.. غريبٌ كان المتوفي أم قريب.. نعرفه أو لا نعرفه.. أنا أتخيل بسرعة عندما أعلم أن فلانًا مات أتخيل كيف قابل ملك الموت والملائكة! وكيف حاله في القبر وفي العالم الآخر..!

غموض ورعب، وأمان كبير، ذهب إلى أرحم الراحمين، هذا ما يجب أن نتذكره ونخبره لمن مات عزيزًا عليه رغم صعوبة الأمر.

لكل إنسان عمر مُحدد في هذه الدنيا.. لأنها دُنيا وليست جنة.. لأن كل من عليها فان.. لأنها مؤقتة وزائلة وكل ما فيها مؤقت.. من أشياء لأعمال لبشر لكل شيء، لأن الخلد الدائم هناك في الآخرة..

لكل شخص منا عدد محدود من الأيام، وأنفاس معدودة، تخيل أن كل نفس تنفسه هو معدود! سيتنفس هذا الكائن البشري ألف نفس ثم ينتهي، "999" .. بقي نفس واحد!! "1000" .. لقد مات.. انتهت أنفاسه في هذه الفانية.. اكتمل رزقه وانتهى عمره..

كل شيء يأتي في وقته المناسب، الحب، الرزق، السعادة، الحزن، وحتى الموت! عندما يحين الوقت المناسب لرحيل أحدنا، سيرحل! لا قوة تُبقيه.. فآلموت يأتي بغتةً ولا أحد يعلم متى وقته.. وهذا من رحمة الله بنا.. لن يموت شخص بعشوائية.. كل شخص يموت بيومه المناسب.

## ماذا بعد الموت ..؟

كُننا يعرف.. ولكن ليس الكل يعرف المعرفة الحقّة!

ما يُطمئننا أن من مات ذهب إلى الرحمن الرحيم.. إلى اللطيف الحنون<sup>26</sup>.. إلى من ستره ورحمه في الأرض وسيرحمه تحت الأرض.. لن نخاف على عزيزٍ مات لنا لأنه بضيافة الرحمن ولا أحد كريم ككرم الله.

إن كان مُخطئًا سندعو له بالمغفرة.. والله يغفر لمن يشاء ويُحاسب من يشاء.. فكل شيء منه عادل.

## الموت:

ألا توجد هدنة مع الموت؟! بالطبع لا.. يأتي بسرعة بلا موعد ولا إذن، يأتي هكذا، بووم، فجأة! لا يطرق بابًا ولا يرحم صغيرًا أو كبيرًا، يأتي عندما تنتهي أنفاس هذا الإنسان في هذه الحياة..

الموت.. إته الفاجعة الكبرى، الفقد الأعظم، الشيء الوحيد في هذه الحياة الذي يستحق الحزن عليه، لا شيء غير الموت يؤلم..

26 الحنان ليس من أسماء الله الحسنى ولكنه صفة فعل، أي الله رحيم بنا، ففي قوله تعالى: (وَحَنَانًا مِّن لَّدُنَّا) سورة مريم: 13، أي ورحمة من عندنا، فالحمد لله لأننا نعبد رب رحيم لطيف بنا.

ولا أي مشكلة ولا أي قصة في حياتك تؤلم، كله ما دون الموت سخيّف، الموت فقط هو الألم، ولكن، لكل ألم جانب مُشرق وبالإيمان القوي يتحول الألم إلى صبر جميل، فلولا الإيمان لهلكنا!

الرحمن الرحيم لم يكتب لنا الموت للألم والفاجعة، صحيح أن المؤمن يتألم وقلبه يحترق ويحزن ولكن..!

من مات هو ذاهب إلى العالم الآخر.. العالم الحقيقي.. ذاهب إلى رحمة الله فلا خوف عليه..

عندما تتذكر الموت فعجل بالتوبة، عندما تعلم بأنك سترحل يوماً فستعجل توبتك سريعاً وسترضى بالقليل وستستعد ليوم الرحيل..

عندما تتذكر الموت فلن تُحارب أهل الدنيا في دُنْيَاهُمْ، ستكون زاهداً وسعيداً بذلك، لن تتنافس في هذه الغانية بل تترفع.

زُما يكره الإنسان الموت لأنه يخاف من الحساب، العقاب، حياة البرزخ، المجهول، لأنه مُقصر، لم يُعمر منزله الباقي، ذنوبه كثيرة..

لذلك أحسن ظنك بالله لثُحسن عملك وتحاول الاستعداد.

فإن كُنت تحب الله وتحب لقاءه فكيف لا تحب الموت؟ أن تتمنى لقاء الله فذلك لن يحصل إلا بأن تموت، وسيكون ذلك يوماً ما.

سُئِلَ أَبُو حازم وهو أحد تابعي التابعين، سؤالاً نسأله أغلبنا، قيل له: لماذا نكره الموت؟ فقال: تكرهون الموت لأنكم عمرتم الدنيا وخربتم الآخرة، فأنتم تكرهون أن تنتقلوا من العِمران إلى الخراب!<sup>27</sup>

نحن نخاف الموت لأننا نخشى من ذنوبنا، نستحي أن نُلَاقِي الله بها، ولكن نطمئن لأن الله رحيم، يغفر ويعفو ويصفح، ولأن الموت هو السبيل للقاء المحبوب، للقاء الله، فالمؤمن هكذا، تارةً يخاف وتارةً يطمئن..

فيعيش بين الخوف والرجاء..

إن رحمة الله بعباده عظيمة، تُطمئن القلوب.

<sup>27</sup> المُجَالِسة ( ٢٦٩/٢).

**وقفه** 🌸: لطلما أثرت بی قصة موت إبراهیم علیه السلام.

ماذا عن موت النبی ﷺ!؟

کیف مات عمر بن عبد العزیز!؟

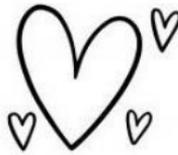
تعال وتأمل معی حوار ملك الموت وإبراهیم علیه السلام قبل موته.

روي أن ملك الموت جاء إلى إبراهیم علیه السلام، ليقبض روحه..

فقال له إبراهیم: هل رأیت خلیلاً یُمیت خلیله!؟

فأوحى الله إليه.. یا إبراهیم هل رأیت حبیباً یكره لقاء حبیبه!؟

فقال إبراهیم علیه السلام: یا ملك الموت.. اقبض الآن.



## الإشرافۃ الأولى:

نصیب الإنسان من الدنیا عمره، فإن أحسن استغلاله فیا ینفعه فی الآخرة فقد رحمت تجارته، وإن أساء استغلاله وأضاع أوقاته فیا لا ینفع فقد خسر آخرته ومكانه الحقیقی الدائم، ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْیَا قَلِیلٌ وَالْآخِرَةُ خَیْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ وَلَا تُظَلَّمُونَ فِتْنًا﴾، (النساء: 77).

العاقل من حاسب نفسه قبل أن یحاسبه الله وخاف من خطایاه قبل أن یلاقی الله بها، العاقل من جاهد نفسه لیکون بخیر فی الآخرة، آیات الله تحثنا علی الزهد فی الدنیا والعمل الجدی للآخرة، فأی والله! إن متاع هذه الفانیة قلیل ولا یساوی شیئاً مقابل متاع الآخرة، نعیم هذه الحیاة لا شیء أمام نعیم الجنة!

مهما عشت فی الدنیا ومهما طال عمرک فهو قلیل، عندما یموت الإنسان تبدأ رحلته الحقیقیة..

أصحاب الكهف لبثوا فی كهفهم ثلاثمئة سنة، ولكن عندما استیقظوا قالوا: ﴿قَالُوا لَبِثْنَا یَوْمًا أَوْ بَعْضَ یَوْمٍ﴾<sup>28</sup>، وعزیر علیه السلام، أماته الله مئة سنة ثم بعثه، فقال: ﴿لَبِثْتُ یَوْمًا أَوْ بَعْضَ یَوْمٍ﴾، [البقرة: 259].

<sup>28</sup> [الكهف: 19]

فالأخرة خير من هذه الفانية، خير في كل شيء! فيها قرة أعين للمؤمنين لا نعلم ماهي! فيها نعيم دون أي مُنغصات..

قال تعالى: ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ﴾ [السجدة: 17].

وقال عز وجل: ﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ [الأعلى: 16 - 17].

فموتك أنت تنتقل للأخرة، لأول منازلها، لأول خطواتك فيها..

اعمل جيداً من أجل هذه اللحظات، لأنك ستحيها يوماً ما، فإن الجزء من جنس العمل، كن صالحاً وتقيّاً، واجعل القرآن والسنة أساس كل أعمالك وأقوالك.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: 18].

اجمع أعمالك، رتبها، وحاسب نفسك، انظر ماذا أعددت لهذا السفر! حاسب نفسك وانظر هل يصلح ما قدمته أن تلقى الله تعالى به أم لا يصلح؟!

أعمالك.. أقوالك.. ساعاتك.. أوقاتك.. هل تصلح؟!

فحاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا..

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن تُوزنوا، فإنه أخفُ عليكم في الحسابِ غداً أن تُحاسبوا أنفسكم

اليومَ وتزینوا للعرض الأكبر، كذا الأكبر { یَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ  
29. }

استمتع بحياتك وعش كما تحب وترضى .. ولكن فيما يرضي الله!

وصدقني كل ما يرضي الله سيرضيك، يمكنك استغلال وقتك بما تحب ..

كوب قهوة.. قضاء لحظات جميلة في تأمل غروب الشمس.. والتفكر في خلق الله  
وابداعه وجمال مخلوقاته.. الاستلقاء والتمتع بتأمل النجوم في ليلة صيفية جميلة..  
الصلاة.. الاستمتاع بالدعاء.. كوب شاي بصحبة من تحب.. مشاهدة سيستون!  
وك أجل..

يمكنك أن تمارس ما تحبه في هذه الحياة فهي مرة واحدة وهذا حقتك أن تحياها  
ولكن لا تنس الموت! لا تنس أنه قد يأتي في أي لحظة من هذه اللحظات التي  
تُمارسها، زُما يأتي الموت وأنت تحتسي كوبًا من الشاي، زُما وأنت تُصلي، زُما  
وأنت ترفع صوتك على والدتك، زُما وأنت تتدبر القرآن، زُما وأنت تُشاهد شيئًا  
مُحرمًا، فاحسب أنه قد يأتي في أي لحظة، عندها ستجاهد لتكون جميع لحظاتك  
فيما يرضي الله، وفي المباحات..

<sup>29</sup> أخرجه أحمد في ((الزهد)) (633)، وابن أبي الدنيا في ((محاسبة النفس)) (2).

## الإشراقۃ الثانیة:

لا تستعجل الموت !!

لا تقل لی همومک کثیرة لدرجة تمنی أن توقف قطار حیاتک وتخرج منه وتُهی حیاتک! لا تکن ممن تکثر مشاكله فیدعی علی نفسه بالموت، لا تکن من جماعۃ الواتس، ذلک الصنف الذی عندما یُجرح قلبه تراه ینتب: یا موت دق بابی، لقد تنازلت عن شبابی!! وأشتهی سرطانًا یمزقنی! وهو لو جُرح بالإبرة لتغیر لون وجهه خوفًا!

أو ممن یمارسون الدراما ویمرحون أنفسهم خریشۃً بالشفرة ومانحوها!! لا تکن صغیرًا هکذا کُن ناضجًا، فهذه أفعال مُراهقة.

روی أن رجلًا من المسلمین فی إحدى المعارك مع الرسول ﷺ أبلی بلاءً شدیدًا، فأعجب الصحابة ذلک وقالوا: ما أجزأ منا الیوم أحد کما أجزأ فلان.

فقال ﷺ: أما إنه من أهل النار

فقال بعض الصحابة: أینا من أهل الجنة إن کان هذا من أهل النار!؟

فقال رجل من القوم: أنا صاحبه، سأنظر ماذا یفعل، فتبعه..

قال: فجرح الرجل جرحًا شدیدًا فاستعجل الموت فوضع سیفه فی الأرض وذبابه بین ٲدیه، ثم تحامل علی سیفه فقتل نفسه..

فرجع الرجل إلى رسول الله ﷺ، فقال: أشهد أنك رسول الله، قال: وما ذاک؟

قال: الرجل الذي ذكرته آنفًا أنه من أهل النار، فأعظم الناس ذلك فقلت أنا لكم به فخرجت في طلبه حتى جرح جرحًا شديدًا فاستعجل الموت فوضع نصل سيفه في الأرض وذبابه بين ثدييه ثم تحمل عليه فقتل نفسه..

فقال ﷺ: إن الرجل ليعمل عمل أهل الجنة فيما يبدو للناس وهو من أهل النار، وإن الرجل ليعمل بعمل أهل النار فيما يبدو للناس وهو من أهل الجنة.

"إنما الأعمال بالخواتيم" رواه البخاري ومسلم.

وقال تعالى في حديث قدسي أخرجه البخاري: بادرني عبيد بنفسه، حرمت عليه الجنة.

### الإشراق الثالثة:

خَفَ من الموت .. ولا تخف !!

كان علي بن أبي طالب يشهد خوفه من اثنين: طول الأمل، واتباع الهوى.

فقال علي بن أبي طالب: إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ اتِّبَاعُ الْهَوَى، وَطُولُ الْأَمَلِ؛ فَأَمَّا اتِّبَاعُ الْهَوَى فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ، وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ، أَلَا وَإِنَّ الدُّنْيَا قَدْ تَرَحَّلَتْ مُدِيرَةً، أَلَا وَإِنَّ الْآخِرَةَ قَدْ تَرَحَّلَتْ مُقْبِلَةً، وَلِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا بَنُونَ، فَكُونُوا

مِنَ أَبْنَاءِ الآخِرَةِ، وَلَا تَكُونُوا مِنِ أَبْنَاءِ الدُّنْيَا؛ فَإِنَّ الْيَوْمَ عَمَلٌ وَلَا حِسَابَ، وَعَدًّا  
حِسَابٌ وَلَا عَمَلٌ.<sup>30</sup>

ما أعظم كلمة: أبناء الآخرة! يوصينا علي رضي الله عنه بأن نكون من أبناء  
الآخرة، الباقية..

إذا قاربت وفاة الإنسان فينبغي له حينئذ أن يغلب جانب الرجاء على جانب  
الخوف وأن يشترك إلى لقاء الله فمن أحب لقاء الله أحب الله لقاءه، وقال ﷺ:  
"لا يموتن أحدكم إلا وهو يُحسِن الظن بالله عز وجل". صحيح مسلم.  
خَفَ مِنْ لِحْظَةِ الْمَوْتِ، وَلَا تُخَفِ طَمَئِنِّ قَلْبِكَ..

قال تعالى: ﴿ تَتَّبِعْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾، (الحجر: 49).

وقال تعالى: ﴿ غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ﴾، (غافر: 3).

خفف لثراج نفسك وتجاهدها على أن تكون أفضل، ولا تخف لأن الله رحيم إن  
رأى منك نية صادقة وحُبًا خالصًا له وللقاءه، فسيرحمك.

<sup>30</sup> حلية الأولياء: 117/1.

لا تخف من الموت ، لأن في الموت لن يعود هناك هموم ودين ومشاكل عائلية أو علاقات نكدية.. أو قضايا تحتاج أن تحلها أو ركض وتعب وعمل.. إن الموت حياة أخرى.. برزخ.. عالم آخر ستعيشه حتمًا.

وأهم ما بعد الموت، أنه لا يوجد موت!

### الإشراقه الرابعه:

إذا أحب العبد الحياه الدنيا أكثر من حبه للآخرة فسيؤثرها عليها ويهتم بها أكثر.. ويلهوا ويفرق بزيتها وملذاتها عن بناء بيته الحقيقي في الآخرة.. فيجب عليك اغتنام أوقات عمرك المؤقتة قبل أن تزول.. فإن أنفاسك معدودة.

الحياه ليست فقط أن تكبر.. تدرس.. تتزوج.. تعمل.. تُنجب.. تُسافر...

الحياه مُمتعة بهذه الأشياء ولكن لا تعمر بيوتًا هنا وتنسى تعمير بيتٍ هناك..

استمتع هنا وهناك.. كن سعيدًا في الحياه والمات.. ولن تكون بهذه السعاده إلا بقربك من الله وحُبك إياه ومجاهدة نفسك حتى يحبك الله.. ماذا لو أحبك الله بكامل عظمتة؟ ماذا لو أخبر ملائكته بأنه يحبك؟! أليس شعورًا يستحق المُجاهدة! تخيل أن الله مالك الملك، مالك السموات والأرض، يحبك!

فكن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل.. كما قال ﷺ.

وكان ابن عمر يقول: إذا أمسيت فلا تنتظر الصباح، وإذا أصبحت فلا تنتظر المساء، وخذ من صحتك لمرضك ومن حياتك لموتك. مُتفق عليه.

تخيل أن هذا اليوم هو آخر يوم في حياتك! عش هكذا.. حينها ستفعل كل ما تحبه.. حينها سيكون الجانب الروحاني بخير.. والجانب النفسي بخير.. والجانب المهني والشخصي والاجتماعي بخير.. ستكون أنت بخير، ستكون حياتك جيدة جدًا "بخصوص هذه الجوانب.. سنتكلم في ذلك لاحقاً"

## الإشراقه الخامسة:

ذكر الموت دائماً يزهّد الإنسان في الدنيا ويُرغبه في الآخرة.. فيُحمله على الاجتهاد في الأعمال الصالحة وتجنب الخطايا قدر ما يشاء.

هذه الدنيا فانية يا صاح، لنستعد لأي لحظة سيخترق الموت فيها حياتنا، قال حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم: أكثروا من ذكر هادم اللذات.<sup>31</sup>

وقال رجل من الأنصار للنبي ﷺ: من أكيس الناس وأكرم الناس يا رسول الله؟

فقال ﷺ: أكثرهم للموتِ ذكراً وأشدهم استعداداً له.. أولئك هم الأكياس.. ذهبوا بشرف الدنيا وكرامة الآخرة. أخرجه ابن ماجه.

<sup>31</sup> أخرجه الترمذي (2307).

كان الصحابة لا غاية لهم إلا رضا الله ورسوله، ولا هدف لهم إلا الفوز بالجنة، مُبتعدین عن الانشغال فی الدنیا وزینتها الفانیة، لأنهم عرفوا الله حقًا وأیقنوا بحقیقة زوال هذه الفانیة.

لا أقول لك لا تستمتع بالحياة، إياك أن تُفكر هكذا، ولكن لا تنس الموت والعمل لما بعده، عش حياتك مُستمتعًا فيما يرضي الله ويُسعدك وتذكر تلك الحقیقة بحسن ظن بالله.

اجعل أغلب أوقاتك فيما يُرضيه سبحانه فكما قال محجة قلبنا محمد ﷺ: من مات على شيء بُعث عليه. أخرجه مُسلم.

فطُفًا لا تجعل نفسك الجميلة تُبعث على فيلم إباحي كُنت تشاهده، أو على أغنية كُنت تسمعها، لا تجعل روحك اللطيفة تذهب إلى خالقها وتكون آخر ذكرى لها في الدنیا شيئًا سيئًا.

### الإشراقه السادسة:

العاقل لا يفرح على ما وجد من الدنيا ولا يحزن على ما فقده فيها أو فاته منها..

قال تعالى: ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى﴾ [النساء: 77].

فمتاعها قليل مما كثر..

قرأ الحسن هذه الآية فقال: رحم الله عبداً اصحبها على حسب ذل .. وما الدنيا كلها أولها وآخرها إلا كرجل نام نومة فرأى في منامه بعض ما يحب وبعض ما يكره.. ثم انتبه.

فالآخرة هي الحياة الدائمة.. فلتستعد لها يا صديق..

وكلمة الحياة الدائمة الخالدة.. تهز قلبي.

قال تعالى: ﴿فَلَا تَغُرَّتْكُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا﴾ [فاطر:5].

أي العيشة الدنيئة بالنسبة إلى ما أعده الله لعباده الصالحين في الآخرة.. فلا تلتهاوا بهذه الفانية المؤقتة عن الباقية الخالدة.

## الإشراق السابعة:

كما سبق الحديث الذي قرأته، كُن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل، قال جماعة من العلماء في تفسيره: "لا تركن إلى الدنيا ولا تتخذها زكناً ولا تحدث نفسك بطول البقاء فيها ولا بالاعتناء بها، ولا تغتر بها فإنها غرارة خداعة، ولا تتعلق منها إلا بما يتعلق به الغريب في غير وطنه ولا تشتغل فيها إلا فيما يشتغل به الغريب الذي يُريد الذهاب إلى أهله."

أجمل نصيحة! أليس كذلك؟! احتس الشاي وأجبنني..

فوطنك الحقيقي ليس هنا.. ووطنك الحقيقي هنا..

فكر في سرعة زوال الدنيا.. وتذكر لحظة الموت.. عندها سينتهي كل شيء ويبدأ كل شيء.. مهما عشنا فسنموت حتماً ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ سنتذوق الموت بلا شك.. فالحمد لله وليرحمنا الله فإننا نحن له وإنا إليه راجعون.. ولتعلم أنك لم تُخلق للدنيا بل خُلقت للآخرة يا صديقي.

ضع هذه الآية نصب عينيك وقلبك..

قال تعالى حاكياً عن مؤمن آل فرعون أنه قال: ﴿يَا قَوْمِ إِنَّمَا هُذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ﴾ [غافر: 39].

**حديث جميل:** قال حبيب قلبنا محمد ﷺ: مالي وللدنيا؟ ما أنا في الدنيا إلا كراكب استظل تحت شجرة ثم راح وتركها. أخرجه الترمذي.

ومن وصايا المسيح عليه السلام لأصحابه أنه قال لهم: اعبروها ولا تعمروها.

وقال: من ذا الذي يبني على موج البحر داراً!! تكلم الدنيا فلا تتخذوها قراراً .

"هل أكتب لك إشراقة ثامنة؟! هل مللت؟ اشرب كوباً من الشاي وأكمل ففي جُعبتي حكايات لم تنته بعد.. أعطني وقتك وسأعطيك كلاماً أعلى من كنوز الدنيا."

## الإشراقة الثامنة:

إنك تمر في تاريخ وفاتك كل عام وأنت لا تدري.. أو كما يقول الاقتباس: " إنك تمر كل عام بذكرى وفاتك دون معرفة التاريخ!"

اليوم هو.. 1/21 زُما العام القادم في 1/21 من سنةٍ ما، أكون راقدة في قبري..!  
يا إلهي!

تخيلها على نفسك قليلاً..

الحقيقة الجميلة والمرعبة يا فتى.. تخيل تاريخ يومك الآن.. الموت لا يُفرق بين كبير ولا صغير.. غني ولا فقير.. عبد ولا ملك.. لا يُفرق بين مُعافي أو مريض.. من حان الوقت المناسب لرحيله سيرحل في وقته المناسب له..

من الناس من لا يُحب الكلام عن الموت ولا يحب القراءة عمّا يخصه وكأنه يُفكر بأن الموت لا يجب أن يغتابه أحد وإن اغتابه أحدهم سيُجاهمه بالقضاء عليه!

تذكر الموت أمامه فيقول لك: يا أخي سكر علموضوع!

ومن أكثر ما يستفزني عند التكلم بالموت يرد أحدهم: بعيد الشر! شرٌ ماذا؟ متى أصبح لقاء الله شرًا!! متى أصبح أمر الله شرًا!! يستفزني من يقول عن الموت "بعيد الشر"، إلى متى "بعيد الشر"؟ ستتذوقه شدت أم أبيت.

الموت تتذكره لا لنيأس حاشا ذلك.. ولكن تتذكره لتتعض ولنعمل جيداً ولتقوى همتنا.. فإن اليقين الكامل بأن الموت قادم يدفعنا للمزيد من القرب من الله والعمل

الصالح وترك أثر حسن لنا في الحياة.. ویمنحنا الصبر على الكثير بتفكيرنا بأنه زائل.. عند تذرك للموت ستكون زاهداً بكل شيء.. لن تهتم بكثرة اللقاءات ولا بمحبة وكره وكلام بعض البشر.. لن تجعل أوقاتك ولحظاتك تذهب هباءً.. ولن تجعل أوقاتك تذهب على أشياء لا تُقربك من الله، ولن تُحزنك التوفاه، سيكون ما يشغل بالك عظیم، تخيل لو أن القرآن كله آيات رحمة ولطف! سیتهاون الناس في كل شيء..

من عظمة القرآن أن آياته جمعت بين الترغيب والترهيب، لو كانت كلها ترهيب فلن يُعبد الله حُباً بالله وشوقاً للقاءه، ستكون عبادة خوف وفروض تُفعل بلا مشاعر حب، لذلك وَجب علينا التكلم عن الموت، من أجل الموعدة.

### الإشراقة التاسعة:

أيتها الوردة.. أيها النبي آدم الجميل..

اقرأ ما كتبه لك جيداً "بقلبك وعقلك"

ألا تخاف إذا خلوت بنفسك في ليلة شديدة الظلمة وحدك! إن كنت "قبضاي" وقلت لي: لا أستوحش ولا أخاف.. فقل لي ألا تخاف إن كنت في كهفٍ مُظلم في ليلة شديدة السواد يُحاوطك صوت الذئب والحفاش، وصرير الرياح، وحدك مع نفسك!! "إن قلت لا فأنت تِمساح بلا شك!"

المهم.. تخيل أنك من هكذا أشياء تستوحش نفسك وتخاف فتخيل وحشة القبر.. تودع الملاذ والطعام والمُنع وتذهب تحت التراب.. فلا ضوء لك إلا عملك الصالح.. لا ضوء لك إلا من هذه الأعمال الصالحة.. فهل أسرع بها؟!

في كل آية تحفظها اعتبرها صديقةً لك واستشعر أنها ستكون شفيعةً لك ونورًا في قبرك.. في كل آية.. وسورة.

في كل إمطة أذى عن الطريق.. في كل ابتسامة ترسمها على وجه أحدهم.. في كل كلمة طيبة تقولها.. في كل مُساعدة لعباد الله.. في كل صلاة.. وصيام.. احتسب وتخيل هذه الأعمال التي ستكون نورًا لك.. فأكثر منها واجعل همك في هذه الدنيا الإكثار من هذه الأعمال وليس فلان يتكلم عني بكلمة ليست بي!!

فليتكلم كيف يشاء.. أنت أضج من أن تهتم بأشياء كهذه.. أنت لا تهتم بالتوافه.. تهتم بكلٍ عظيم.. وإن أصابك بلاء و هم وضيق ومُشكلة فلا يكون همك هذه المشكلة وكيف ستنتضي!! اجعل همك أن يكون لك ثوابًا بها.. ونورًا في القبر.

وتذكر حديثنا السابق "حتى الشوكة يُشاكها" فحتى مشاكلك لك بها أجرٌ وثواب على صبرك عليها وألمك منها.. وتذكر دائماً لا توجد أي مُشكلة في حياتك لا يستطيع حلها سبحانه.. ولا يوجد أي هم لا يستطيع سبحانه تفرجه عنك.. حاشاه، ولا أي مرض لا يستطيع شفاؤك منه.. كلّه كُتب لك في حياتك لحكمة وخيرٍ كبير.. استحضر الخير في كل شيء.. في كل شيء حرفيًا.. حتى مالا تجبه واساك الرحيم بقوله: (فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا) [النساء:19].

هذا الموت وهذه الدنيا.. وسيكون بعد الموت جزاء.. فقدم لهذا اليوم ما يسرك  
أن تلاقیه.. فالموت باب سيدخله كل البشر.

الحياة قصيرة ومؤقتة فلا تأخذها مكاناً آمناً لك، ما بعد الحياة هو الخلود الدائم،  
نحن لم نُخلق للدنيا يا صاحبي..

### الإشراق العاشرة:

الأمل الكبير في هذه الدنيا ليس جيداً.. قال ابن عثيمين رحمه الله: "والله إنه  
لجهل منا وغفلة وتغافل إذ كيف نفضل الدنيا على الآخرة مع أننا نراها تذهب ولا  
ترجع!".

أتعلم ماهي أجمل لحظة يحيها الإنسان؟ تلك اللحظة التي يُجاء بالموت يوم القيامة  
كأنه كبش أملح<sup>32</sup>.. فيوقف بين الجنة والنار.. فيقال: يا أهل الجنة هل تعرفون  
هذا؟ فيشرئبون<sup>33</sup> وينظرون ويقولون: نعم هذا الموت.

يا أهل النار هل تعرفون هذا؟ فيشرئبون وينظرون ويقولون: نعم هذا الموت.

ثم تأتي تلك اللحظة الجميلة التي يفني العمر من أجلها.. فيذبح الموت! ويُقال: يا  
أهل الجنة خلود فلا موت و يا أهل النار خلود فلا موت.. هذا الحديث عن  
رسولنا الحبيب ﷺ، أخرجه مسلم.

<sup>32</sup> أي أسود يعلو شعره بياض.

<sup>33</sup> اشرب له مد عنقه، أو ارتفع لينظر إليه، فيشرئبون يعني يمدون أعناقهم لينظروا..

تخیل!! لا موت هُناک! لن نخاف علی أحببنا من المرض أو الموت.. لن ینشغل بالننا وفکرنا بفكرة الخوف من أن نقتدهم.. هُناک خلود وحیة دائمة بمنع یومیة غیر زائلة.. هذا ما ینستحق أن تعمل من أجله.

طالما هذه الحیة فانیة وفانی کل ما تحتویه فلماذا تنشغل بها عن الآخرة؟! لماذا لا تعمل من أجل بقاءک الحقیقی ومکانک الأجل والأفضل؟ لا تجعل نفسك تهون علیک لدرجة أن تُعطیها الدُنيا وتحرمها من لذة الآخرة.. یا فتی أنت تستحق الجنة.. و ربنا لم یخلقنا للنار والجحیم.

دع هذه المنازل والأماكن الفانیة.. و عش فی جنة الدُنيا بصحبة الله وما أمرک به.. وکل ما أمرک به هو خیرٌ لک.. لم یأمرک بشیء صعب وخارج استطاعتک ولم ینهاک عن شیء إلا من أجلك.

لم یُحرم علینا شیئاً إلا لأن به ضرر وأذى لنا.. ولذلك قال لا تفعلوا یا عبادی ولا تقربوا، رحمةً بنا.. وإن أحببت شیئاً مُخالفاً للشرع اعلم أن هذا الشیء ضرر لک وإن کُنت تجهل حقیقة ذلك.. وما حُرمت منه فی الدُنيا سیکرمک به فی جناته.. لو حُرمت "وأرجع لأقول لک أن الله أرحم من أن یحرم" لو حُرمت من الزواج فلا تذهب للعلاقات المُحرمة.. بل کن عقیفاً تقیاً وسیکرمک ربنا فی الجنة بزواج لا مِثیل له.. زواج کامل بمشاعر کبیرة لن تحصل علیها فی الدنیا.. فلا تحرم نفسك من هذا الإکرام بعلاقات مُحرمة لن تُغنیک.. اصبر واحتسب.. فلك فی الجنة ما ینسرك.. رجلاً کنت أو امرأة.

إن لم تملك منزلاً كما تمنى فلا تفعل ما حرم الله لئلا تملكه.. إن الله حمز لك قسراً  
في الجنة أجمال من أغم قصور الدنيا.. فقط اصبر واحتسب.. وستناله.

"أین كُنا؟ هذه عادتی.. أتكلّم في موضوع وأتجه إلى الآخر.. المهم أنها مواضع  
مُفيدة.. لم أعدل هذا الشيء في كتابی.. فأحببت أن أكتب على طبيعتي وكما  
أحب.. كن بسيطاً وتقبل بساطة الناس، أليس كذلك!"

كما أنه لم يجرم علينا شيئاً إلا من أجلنا.. كذلك لم يأمرنا بشيء نفعه إلا من أجل  
سعادتنا في الدنيا والآخرة.. وصدقني المؤمن سعيد هنا وهناك.. طالما قلبك سليم  
ومع الله وراضٍ دائماً فأنت بألف خير.. لن تضرك مشكلة ولن يؤلمك خذلان  
وستكون صابراً مُحْتَسِباً في كل بلاء.. فهذه الفانية هي دار الابتلاءات.. لا شيء  
بها يستحق تعبك.

الأمر الذي يستحق أن تبكي عليه هو كيف ستموت؟ هل على خير أم على  
ذنب؟ ذنوبك هل تُبْت منها؟ هل كُنت عبداً يُجاهد نفسه وينتصر بكل قوة أم  
عبداً ضعيفاً كُلَّمَا اشتهى عصي؟ كلما اشتهدت نفسه مُتعة فانية فعلها! الموت هو  
الشيء الوحيد في هذه الحياة الذي يستحق بكاءك.. باقي مشاكلك ليست إلا  
أموراً ستزول وستنسأها.. وتتعلم منها.. فداًماً هذه المشاكل وقود لك في الحياة  
لكي تنتفع منها مُستقبلاً.. دائماً قُلْ لنفسك: طالما سأموت يوماً ما.. طالما نفسي  
ستندوق الموت.. فلا يهمني ثقل الاختبار وقول أحدهم عني ما ليس بي.. وكثرة  
الضغوطات.. ونظرة فلان لي..

یا صدیقی.. طالما أنت مُتأكد من حقيقة أنك ستندوق الموت فلیم تهتم بأمور تافهة؟! هل فی قبرك سیمك أن فلان لا یجبك! أو فلان تكلم عنك فی كذا وكذا وفلان قال أنك لست جیدًا فی شيء..! أو رسوبك بإحدى الاختبارات.. أو خذلانك من أحدهم.. أو ابتعاد شخص ما.. ما هذه التوافه بحق السماء!؟

اعمل من أجل دُنیاك وأخرتك.. ولا تهتم للأمور التي لن تنفعك فی الآخرة.. أقبل على كل ما تحبه ولا تهتم لأحد كيف یُنظر إلیك.. عینه له ویست لك ولا تهتم.. تفكیره له ولا یهمك.. طالما هُنَاك أشياء تُسعدك فافرح بها ولو كانت بسیطة وعادية ولا تُعجب الكثيرین.. فیکفی أنها تُسعدك وهذا واجبك أن تُسعد نفسك وترضى وتعمل من أجل هذه النفس الجمیلة.. ومن أجل أن تدخل عالم الموت بسعادة بإذنه تعالی.

الله رحیم بك لا تخف.. یرحمك فوق الأرض وتحت الأرض.

### وردة:

إن الله غفور رحیم أرحم علیك من والدتك، فلا تخف فی هذه اللحظات طالما أن الله معك، معك فی حیاتك وفی موتك، أتنخيل حجم رحمة أمك بك؟ إن الله أرحم بك من والدتك، إن كنت أنت رحیم بنفسك ولا تهون علیك هذه النفس فلا تفعل بها ما نهك الله عنه، لا تأخذ بنفسك إلى العذاب، ارحمها وكن صالحًا فلن تبقى هُنَا كثيرًا.

الله هو الصديق الدائم.. من يسمعك ويكون معك في كل لحظات حياتك ومماتك.. وهذا ما يُطمئن القلب يا قارئ اللطيف.

إن كنت خائفًا في لحظة موتك فتذكر أن الله يؤمن الخائفين، سبحانه ما أرحمه يا صديقي!

### وقفات لطيفة:

كان الربيع بن خثيم يتجهز لتلك الليلة الأولى في القبر.. يُروى أنه حفر في بيته حفرة، فكان إذا وجد في قلبه قساوة دخل فيها، وكان يمثل نفسه أنه قد مات وندم وسأل الرجعة، فيقول: (رب ارجعون\* لعلني أعمل صالحًا فيما تركت) ثم يُجيب نفسه فيقول: قد رجعت يا ربيع! فيرى فيه ذلك أيامًا، أي يرى العبادة والاجتهاد والخوف والوجل.

والآن.. إن الربيع ميت.. ترى كيف قابل ملك الموت وكيف كانت لياليه في القبر!! اللهم ارحمه واجعله من سكان الجنة.

وسُبْحان الله يُريد العبد أن يرجع لأي شيء؟ فقط لأجل أن يعمل صالحًا.

قال تعالى: ﴿فَأَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةُ الْمَوْتِ﴾ [المائدة:106].

وقال: ﴿إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ﴾ [الجمعة:8].

وقال: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَّمَهَا فَإِنَّ وَيَبْقَى وَجْهَهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾ [الرحمن:27].

إنه المصير الحقيقي، المصير المحتوم، لا يستأذن أحد، بأمر من الله يأتي، الناس جميعاً.. كلهم سيأتيهم.

هناك مُحِب للقاء الله وهناك كاره، "فمن أحب لقاء الله أحب الله لقاءه، ومن كره لقاء الله كره الله لقاءه" رواه البخاري.

سنتهي من هذه الدنيا وهي سنتهي من بعدنا..

انظر لهذه الآية الحنونة: ﴿الَّذِينَ تَتَوَفَّيْهُمْ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ آذْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [النحل:32].

افتح كتاب التفسير أو افتح Google وابحث عن تفسير هذه الآية.. واحفظه..!  
تدبر من هم الذين تتوفاهم الملائكة طيبين؟

## وقفة لطيفة:

لما نزل الموت بالعابد الزاهد عبدالله بن إدريس.. اشتد عليه الكرب، فلما أخذ يشهق بكت ابنته، فقال: يا بُنتي لا تبكي، فقد ختمت القرآن في هذا البيت أربعة آلاف ختمة كلها لأجل هذا المصراع.

يا الله! كان كل عمله لأجل هذه اللحظة.. اللهم ادخلنا الجنة برحمتك يا رب.

✿: لما حضر عبادة بن الصامت رضي الله عنه الوفاة، قال: أخرجوا فراشي إلى الصحن.. ثم قال: اجمعوا لي أهل بيتي وجيراني.. فجمعوا له..

فقال: إن يومي هذا آخر أيام الدنيا وأول أيام الآخرة "كلمة أول أيام الآخرة تهتز لها القلوب! أليس كذلك؟!"

وقال: إني لا أدري لعله قد فرط مني إليكم بيدي أو بلساني شيء.. وهو والله القصاص يوم القيامة.. فأقسم على أحد منكم في نفسه شيء من ذلك إلا اقتضه مني قبل أن تخرج نفسي.

فقالوا: بل كنت والدًا ورفيقًا..

فقال: أعفرتم لي ما كان من ذلك؟

قالوا: نعم.

فقال: اللهم اشهد.. أما الآن فاحفظوا وصيتي.. أجمع على كل إنسان منكم أن يبكي، فإذا خرجت نفسي فتوضؤوا فأحسنوا الوضوء ثم ليدخل كل إنسان منكم مسجدًا فيصلي ثم يستغفر لنفسه ولي.. فإن الله قال: (واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين) ثم اسرعوا بي إلى حفرتي.

الرحمة لروحه الطاهرة.. هؤلاء قدوتنا.. هؤلاء.

ذكر علماء التراجم في سيرة الجنيد بن محمد، أنه حين أتته سكرات الموت، أخذ يقرأ القرآن، فأثى الناس، قرابته وجيرانه، يحدثونه وهو في مرض الموت، فسكت وما

حدثهم، واستمر في قراءته، فقال له ابنه: " يا أبتاه! أفي هذه الساعة تقرأ القرآن؟! فقال: "ومن أحوج الناس مني بالعمل الصالح؟" فأخذ يقرأ ويقرأ حتى قُبضت روحه.

قال ابن ثابت البناتي: "ذهبت ألقن أبي فقال: يا بني دعني فأني في وردي السادس!

أي عباد هؤلاء!! لا إله إلا الله.. أي سعادة تسكن قلوبهم عند الاحتضار..!  
أي مشاعر وأرواح كانوا يحملونها..!



المؤمن الصادق يُحب لقاء الله.. من أحب لقاء الله أحب الله لقاءه.  
الفناء للجسد والخلود للروح.. فلا تجعل هذا الجسد الفاني يُسيطر على روحك الخالدة.

**تخیل:** عند موت الإنسان تستقبله الأرواح وتمطره بالأسئلة.. كيف فلان؟ وماذا فعل فلان؟ هل تعرف أخبار فلان؟ فيقول أحدهم: دعوه ليستریح فإیما خرج من كرب الدنيا فلا تجمعوا علیه كربتین.

إذا هُناك عالم آخر سنعیشه حتمًا.. عالم یستحق أن نعمل صالحًا لنتراح فیه.

عندما اقرأ هذه الآیة أبتسم علی بشریتنا وگریزة حُبنا للخلود.. عندما قال تعالی: (قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ) سبحان الله الموت الذي تهرب منه سیلقاك.. تخیل أنك هربت من الموت! كنت مریضًا علی وشك الموت وشفاك الله.. فحتى ما ستحياه بعد شفاك هو فترة مؤقتة وستموت بعدها بعشرة أعوام أو أكثر أو أقل! مُضحك أليس كذلك.. یعنی.. مهما هربت من الموت فإنك ستموت.. "فإنه مُلاقیکم" وقت محدود وستموت بعدها.

الإنسان یتمسك بالحياة.. یخاف القبر.. ولو علم حقيقة الاثنین لكان اطمئنانه أكبر من خوفه.. فكما قلْتُ لك سابقًا.. خَف من الموت ولا تخف!

أتعرف قصة وزیر سُليمان وملك الموت؟ قصة مُذهلة إن كنت تعرفها فأعد قراءتها لا بأس من إعادة قراءة هذه القصص.. وإن لم تكن قد قرأتها من قبل فاقراها الآن بتمعن، جيد..

یحكى أن نبی الله سلیمان علیه السلام كان صديقاً لملك الموت وكان ملك الموت يزوره من وقت إلى آخر بصورة إنسان كي لا يرتعب الناس الذين في مجلسه.. وفي إحدى زيارات ملك الموت إلى مجلس سلیمان علیه السلام أخذ يطيل النظر في وجه أحد الوزراء الجالسين في المجلس بطريقة لفتت أنظار الجميع وليس الوزير فقط! ثم قام الملك وغادر المجلس.

فسأل الوزير نبی الله سلیمان: من هذا الذي كان يطيل النظر إلي يا نبی الله؟  
- هذا ملك الموت أيها الوزير.

- ولم كان ينظر إلي هكذا يا نبی الله؟

- لا أعلم.

- أسألك بالله يا نبی الله أن تأمر الريح أن تحملني إلى الهند على جناح السرعة فإني لا أطيق الجلوس في أرض كان ينظر ملك الموت فيها إلي بهذه الطريقة!

- وما يغنيك لو أمرت الريح أن تحملك إلى الهند ، إن الأعمار بيد الله، لا تطول ثانية ولا تقصر ثانية!

- أعرف يا نبی الله، ولكنني لن أجلس في هذا البلد، أسألك بالله أن تأمر الريح أن تحملني إلى الهند.

أمر نبی الله سلیمان الریح أن تحمل الوزیر إلى الهند علی جناح السرعة.. ثم لم یمض وقت طویل حتی عاد ملك الموت ودخل علی سلیمان علیه السلام.. فقال له سیدنا سلیمان: لماذا كنت تنظر إلى الوزیر بهذه الطریقة یا ملك الموت؟!

فقال له: إن الله أمرنی أن أقبض روح الوزیر فی الهند.. ولما جئت إلى مجلسك ووجدته عندك وقد اقترب موعد موته قلت فی نفسي: ما الذي سیأخذ الوزیر إلى الهند ولم یبق من عمره إلا لحظات! ولكنی أعلم أن علم الله لا یخطئ، فلما ذهبت إلى الهند وجدته ینتظرنی هناك!

\*\*\*

قال تعالى: ﴿أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِككُمُ الْمَوْتُ﴾ [النساء:78].

وقال سبحانه: ﴿فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ [الأعراف:34].

وقال عز وجل: ﴿وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ﴾ [ق:19].

ومعنى كلمة تحيد: تهرب، تفر، تبتعد، تعدل عنه وتنفر منه.. ذلك سيأتي ولو كنت تهرب منه.

عن جابر بن عبدالله رضي الله عنه قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم قبل وفاته بثلاث يقول: لا يموتن أحدكم إلا وهو يُحسِن بالله الظن. رواه مسلم.

أي تُحسِن الظن بأن الله سيرحمك وسيكرمك ويعفو عنك ولا يغلبك القنوط من رحمته.. أنت تُب بنية صادقة والله رحيم غفور.

تأمل معي!

قال صلى الله عليه وسلم: لا يَدْخُلُ أَحَدُ الْجَنَّةِ إِلَّا أُرِيَ مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ لو  
أساء؛ لِيَزْدَادَ شُكْرًا، ولا يَدْخُلُ النَّارَ أَحَدٌ إِلَّا أُرِيَ مَقْعَدَهُ مِنَ الْجَنَّةِ لو أَحْسَنَ؛  
لِيَكُونَ عَلَيْهِ حَسْرَةً. صحيح البخاري.

لن نخرج حتى نعلم ذلك! حتى نعلم مصيرنا الحقيقي! لقد قال نبينا أن مصيرنا  
هناك، المصير النهائي والواقعي، نهاية قصتك، إما جنة وإما نار، أنت من  
تختار!!

ومعنى كلمة المصير ما ينتهي إليه الأمر.. ما ينتهي إليه أمرك.

"اللهم اجعلنا نرى مقاعدنا من الجنة يا رب"



## تفكر معي بهذا ..

ما من ميت يموت حتى يتراءى له ملكاه الكتان عمله، فإن كان مُطيعًا قال له: جزاك الله عنا خيرًا.. فرب مجلس صدق أجلسنا.. وعمل صالح أحضرتنا..

وإن كان فاجرًا قال له: لا جزاك الله عنا خيرًا.. فرب مجلس سوء أجلسنا وعمل غير صالح قد أحضرتنا.. وكلام قبيح قد أسمعنا.. فلا جزاك الله عنا خيرًا.

"فذلك شخص بصر الميت إليهما.. ولا يرجع إلى الدنيا أبدًا"<sup>34</sup>

تخيل! المللكان اللذان يُرافقانك يوميًا.. في كل ساعة ودقيقة وثانية.. ويقرآن معك هذا الآن..

يكتبون ويكتبون.. ويكتبون.. كل شيء تفعله وتقوله.. هذان الـ "رقيب عتيد" معك وحوالك في كل لحظة تعيشها.. فكيف تشعر بالوحدة؟ يرون ما ترى.. ويسمعون ما تسمع.. ويُرافقانك.. فأرهم منك خيرًا.

<sup>34</sup> - إحياء علوم الدين، ص 464.

**هوسنة:** إنك ما تفكر بالموت هدا ما بیعني إنك مارح تعیشو! ما بیعني أنك

مارح تموت!

لا تضحي بالفردوس الأعلى مشان أشياء زائلة بالدنيا!

نحن مسافرين السفر الحقيقي للدار الآخرة.. السفر الحقيقي لمصيرنا الخالد.. لازم تعرف أنت جاية للدنيا ليش! ناس كل همها الدنيا وناس كل همها الآخرة.

كونز الجنة بتستاها نضر ونجاهد أنفسنا لنحصل عليها.. بالآخرة رح تعرف أشو الشي يلي بیستاها وقتك وعمرك والشي يلي ما كان بیستاها.. رح تلاقي حالك كنت بهتم بأشياء ما كانت بتستحق اهتمامك.. وكنت هامل أشياء غالية وكبيرة.. رح تتذكر إنو عندك أشياء غالية لدرجة بتضحي بحياتك مشانها.. بس هیه بالآخرة ما بتساوي أي شي!!

وأشياء كنت ما عاطيا بالك ولا اهتمامك وهیه الأشياء يلي بتحدد مصيرك الحقيقي!

اصحی.. وفكر بحياتك الحقيقية منیح.. یا ترى يلي عم تعملوا نافعك؟ أشو أكثر شي عم تعطيه وقتك؟ هیه الدنيا مانها وطنك.. ووطنك هنيك.. بالجنة بجوار ربنا والأنبياء والصحابة.. فلا تحرم نفسك من هالوطن المذهل.

لحظة الموت.. والقبر.. لحظات لا بد رح نعيشها.. لحظة نهاية الحياة ولحظات الفقد..

قارن بين الدنيا وبين الجنة.. ولحالك رح تختار الصح..

کلشی انحرمت منو بالدنیا.. رح تتعوض عنو بالجنة.. وطبعًا تعویض الجنة ما یشبهه أي شی بهالدنیا.. زود سرعتک بالانطلاق للجنة ولاستقبال الموت وروحک نضیفة بتحبها الملائكة.. اسأل نفسک أنت مستعد للحظة هي؟ ما حدا فینا مستعد..! ولكن یرزول الخوف لما تلاقی نفسک شخص مُلتزم وعم یتنافس ویجاهد لیصل للجنة.. برحمة ربنا اللطیف.

بالجنة فرح ما یرزول، مُتع ما بتزول، راحة ما بتزول..

والأهم الخوف من فقد أحبابنا أو إصابتهن بمرض یرزول.. بالجنة ما فی خوف من الموت ما فی خوف من فقد الأم والأخ.. بالجنة أنت بنعم دائم ومتجدد.. إذا كنت من أهل الفردوس رح تكون جار ربنا سبحانه وتعالی! تخیل! هیک مکانة ما بتستحق تجاهد شیطانک ونفسک لتوصلها؟!

تخیل یرکون أبو بکر جارك؟ أو النبی یوسف؟ أو محمد ﷺ!

صدقًا هیک لحظات بتستاهل عمرك کلو یرکون إلهاء.. نفسک بتستاهل الجنة لا تاخذ بإیدک للنار ولا تحرم نفسک من هیک مکانة.. اطمح للفردوس الأعلى ولأعلى الدرجات بقرب ربنا.. لیش تطمح للجنة بس! بالحیة الدنیا بتطمح لمجموع عالی.. لما جستير ودكتوراه.. من الرائع تكون طموح.. بس الأروع یرکون طموحک بالجنة أكبر من أي طموح تانی.. فی ناس طموحین بالدنیا وزاهدین بالآخرة..!

لو جسمک تعب من المرض بالفانية.. تذکر إنو بالجنة لما تنغمس غمسة رح تقول: لم أذق حزنًا قط ولا مشقة.. کل عضو بجسمک رح یتنعم بنعم الجنة.

لو فقدت أشياء هالدنيا تذكر بالجنة التعويضات.

كلياتنا منعرف إنو أي شي بالدنيا إلو ثمن.. ما بتقدر تاخذ شي بدون ما تدفع بالمقابل شي.. ما في أي شي بالدنيا مجاني.. طالما هيك.. كيف حاب تدخل الجنة برغبتك وبس؟! حاب تدخل الجنة لأن حاب! بدون عمل! تخيل إنك حاب تكون مهندس.. تمام صرت مهندس لأنك حاب! ادفع ثمن الجنة ما بس بـجُبك إهالها.. بعملك وصلاتك وبيتك، بوقتك وبعلمك، ادفع ثمن الجنة بالعمل والفرائض والنوافل والتقرب من ربنا، اعمل لأن الجنة بتستاهل، ومن الآيات يلي بحبها قوله تعالى: "ألا إن سلعة الله غالية ألا إن سلعة الله الجنة"

بالجنة ما في حقد.. ما في غيرة.. ما في تعب وحزن ومشاكل.. بالجنة راحة ونعيم.. ومعنى النعيم يعني ما في أي مُنغصات..

طالما منعرف إنو الدنيا مانها مجانية وهيه الغانية المؤقتة والدنيئة.. فليش مفكرين إنو الجنة مجانية!

لا تاخذ شي من هالدنيا.. اجعل بيتك ونفسك طريق للجنة.. الفرق بين الدنيا والجنة كبير ويستاهل التضحيات.. اسأل نفسك أشو الشهوات يلي بتستاهل تحرم نفسك من نعيم الجنة؟ أشو اللذات يلي بتستاهل و يلي ما بتتقارن بلذات الجنة أبدًا؟

افهم وبكل يقين إنو نحنا جايين للدنيا لنحصل ثمن الجنة وندخلها برحمة الله اللطيف.. ما جايين لتتذمر لأن ما حصلنا على كذا ولأن فقدنا كذا ولأن المتعة

كذا ما عم تقدر علیها!! نحنا موجودین لغایة أكبر من هیک.. نفسك بتستحق تمسکها وتاخذها للجنة.

أنت عم تزرع هون لتحصد بالآخرة.. هنیک الحصاد الحقیقی ماهون.. بتزرع الیوم وبتحصد بالآخرة.. ولو عشت تسعین سنة وشوی.. مارح تحصد هون.. حصادك الحقیقی فی الآخرة.. فاجعلو حصاد ممتاز.

وخسارة كبيرة إنك تعيش هالعمر یلی هداك إیاه ربنا بزراعة أشياء ما بتنفك بالآخرة ولا بتزید من قربك لله.. خسارة كبيرة.. مجرد اچی الموت خالص كلشی، وقف كلشی وبطلت تقدر تعمل أي عمل!! فالحق نفسك طالما ما بتعرف بأي لحظة رح تموت.. مشكلتنا نحنا البشر إننا مفكرین الحیاة طويلة.. ولسا بدها كتیر لتنتهی.. لسا فی قدامنا مستقبل وتكوين عیلة و... الخ من حقك تعمل للدنيا وتكون نفسك وتستقر بحیاتك بس من حقك الأكبر إنك تعمل للآخرة وتزهد بهی الفانیة.. نفس یلی عملتو مع ربنا بالدنيا رح یجازیک فیة بالآخرة.. كان عمل منیح أو عمل سیء، أنت اختار.

تذكر إنو سعادتك بتكون بمعرفتك بالله وبالدار الآخرة.. الشی الوحید یلی بیستاهل عمرک وجهادك وتعبك ومشاعرك هو ربنا.. ربنا وبس.. لا تبعد عن ربنا مشان أي شی دنیوی..

حضرت محاضرة للداعية حازم شومان واقتبست من شرحو.. اللهم اجعلنا من أهل الفردوس الأعلى.

**ذِكر:** قل اللهم صلِّ على نبينا محمد، فإن بصلاتك عليه تُزيل همومًا كثيرة عن قلبك، ولا تنس أن صلواتك عليه تصله.  
أكثر من الصلاة عليه يوميًا.



عندما ماتت والدة صديقتي.. ظلت تبكيها شهورًا.. أظنها لم تكن تستوعب فقدانها لها.. لن تستطيع رؤيتها صباحًا.. لن تسمع صوتها بعد الآن.. لن تراها.. لن تأكل من طعامها.. ويبقى طعام الأم لا مثيل له.. فاجعة موت الأم أو الأب لا توصف.. ولكن الحياة تسير..! تسير وهناك جرح داخلك.. غصة العمر.. غصة الروح.. يموت أحد من أحبابك.

ولكن تفكر بذلك كي تُهون على نفسك.. هناك فقد قد يكون سببًا لدخولك الجنة.. احتسب فقدك لأحبابك.. اصبر لتدخل من باب الصابرين.

تفكر.. بأنهم سُعداء عند الله وفي الدار الآخرة.. لقد سبقوك وستلحق بهم.. فقط عليك العيش سنوات أو شهور قليلة ومؤقتة في هذه الفانية بدونهم وستذهب لمصيرهم ولما ذهبوا إليه.

الفراق الحقيقي ليس في الدنيا.. الفراق الحقيقي هُناك.. عندما يدخل شخص الجنة وشخص النار.. هذا الفراق الحقيقي!

صديقتي تضحك.. تَمرح.. تقضي أوقاتًا ممتعة.. الحياة لم تتوقف! رغم قسوة الفاجعة ولكن من فضل الله أن صبر الإنسان وأعطاه نعمة النسيان.. ستهون هذه الفانية وسنلتقي في الجنة، وإن الرحمن لا يكلفنا ما لا نستطيع.

لقد مرّ على موت جدتي والدة أبي ثلاثون عامًا ولا يزال يذكرها أبي.. لقد ماتت بين يديه وبأحضانها.. دائماً يتكلم عنها.. ولكنه يعيش ويضحك ويقضي أوقاتاً جميلة.. هكذا الحياة.. تسير ولا تتوقف بموت أحد.

هناك غصة بداخل كل شخص فقد أمه أو أباه.. هناك وجع داخل القلب لا يزول وذكريات تحرق الروح.. ولكن لا يكلف الله نفساً فوق طاقتها ولولا قدرة الإنسان على تحمل فاجعة الموت لما كتبه الله على بني آدم.. ولنحمد الله أننا نحمل ذكريات جميلة مع من نحب.. لنحمد الله أنه وهبنا إياهم وكتب لنا أن نرسم ذكريات لطيفة معهم.. هناك من فقدوا العائلة منذ الصغر.. وهناك من لا يملكونهم من الأساس ليملكوا ذكريات معهم.. كلنا لله وكلنا إليه راجعون.

نحن في الدنيا لا نملك شيئاً.. لا نملك أي شيء..

دائماً أخاف فقدان أمي وأبي.. ولكن أذهب هذا الخوف بأن أستودعهم عند الله وأدعي لهم بأن يُبارك الله في أعمارهم.. وأعيش كل لحظة بلحظتها.. لا أتخيل البلاء دون لطف الله ومُساندته.. وهكذا يطمئن قلبي فليس من الحكمة أن يعيش الإنسان خائفاً.. ما أقساه من شعور.

اللهم إنا نستودعك أحبابنا.. واللهم اجمعنا بالفردوس الأعلى مع من رحلوا عنا.. آمين.

**إشراقة بالعامية:**

بیتم تأجیل موتنا ما بیتم إلغاءه، یعنی یمرض الإنسان وبطیب، بفكر حالو نجا من الموت! رح یجی یوم وتعیش لحظة الموت قد ما طولت بهالفانیة.

لو كان حدا رح یخلد فیها ویبقى، كان الرسول صلی الله علیه وسلم!

كل من علیها فان، فاستغل هی الفترة المؤقتة یلی عایشها بكلشی بیسعدك ویرضیک وبقربك من ربنا بدون ما تهتم لأي شی سلی.. من أشخاص لأشیاء لأماكن..

عیش بالحیة واستمتع لا تتعلق بأي شی فیها، ابعده عن النكد ومُسبباتو، عیش واستمتع..

هی حیاة وحدة ومرة وحدة تجربتنا فیها، فاسعد نفسك قد ما بتقدر وضل إیحایی ومُبتسم من جواتك.. بتستاهل تكون بخیر.

حیاتك مرة وحدة فعیشها صح، حقق أحلامك وساعد نفسك لتكون مثل ما بتحب، عیش كل یوم بسعادة أكبر من یلی قبلو، اعمل للآخرة وفكر فیها مثل ما بتفكر بالدنیا.

## لمن فقد شخصًا عزیزًا .. أقول:

قُلْ قَضَى اللَّهُ أَمْرًا وَقَلْنَا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا، إِنْ لِلَّهِ مَا أَخَذَ وَلِلَّهِ مَا أَعْطَى، وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِقَدَرٍ.

كن بخير وانتبه لنفسك جيدًا، لكل إنسان عمر محدود في هذه الدنيا وأنفاس معدودة عندما تنتهي فهذا يعني أن بقاءه لم يعد مناسبًا، إن كانت الحياة خيرًا له فسيبقى، جميعنا سنموت في يومنا المناسب، التفكير بكيف ستعيش دون أحبابك مُتعب ومُفجع وسبحان من قهر عباده بالموت، لذلك حاول أن تنتبه لنفسك جيدًا وسبحانه وتعالى سيهون الأمر عليك، تحتاج لبعض الوقت لتكون أقوى، تذكر أن من فقدته ذهب لأرحم الراحمين، لمن كان رحيمًا معه فوق الأرض وسيرحمه تحت الأرض، رُبما بهذا الفقد الذي ألم قلبك تدخل الجنة!

ستسير الأيام، يجب أن تقوي نفسك دائمًا، ابك واحزن وعش مشاعرك البشرية لكن لا تُطل ذلك، فالحياة تسير وأنت تسير، هذه دُنيا وليست جنة، كيف سنتمنى الجنة لو كانت الدنيا كاملة! إن الله لطيفٌ بعباده، جميعنا لله وجميعنا راجعون للرب الرحيم، لقد كان هذا الشخص موجود ورحل، وسيأتي يوم ونرحل ونزول.

تذكر قوله تعالى: "كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ" هذا قضاء الله وإذا قضى أمرًا قلنا سمعنا وأطعنا رغم مرارة الوجد وألم الفقد ولكن الله لن يكلفنا فوق الاستطاعة سبحانه.. إن مات من تحب فإن الله حي لا يموت، رسولنا الحبيب مات، تذكر فاجعة موته! صلى الله عليه وسلم، وتذكر أن الله سندك في كل لحظة وآخر أنفاسك،

فی حیاتك ومماتك، إن الله معك وعلّم بفقدك وأملك، إن الله قادر علی جبر كسرك وتخفیف أوجاعك، فاستشعر قربه جیدًا وقل الحمد لله.

هذه الأوجاع وهذا الفقد فیهِ ثواب كبر لك، فیهِ رفع درجات وحسنات كثيرة فاصبر واحتسب.. إن الله رحیم بحال قلبك وعلّم بأن الموت فاجعة كبر لنا، ذلك لنعلم بأن الحیاة زائلة وفانیة ومؤقتة وعلّمك ان لا تمسك بها ونُحِب إطالة المكوث هنا، ذلك كي نشتاق للجنة ولنعمیها، إن الله أعطانا نعمة النسیان وقلیلًا قليلًا سیهون أملك، الأيام تسیر رغم كل شیء وإن الله عندما **یُعطي البلاء فإنه یُعین العبد علی تحمله**.. هذا الفقد جزاؤه كبر عند الله وستهنون هذه الدنیا، هی مجرد لحظات عابرة وستمضي، فعشها بخیر وتذكر: "إن أصابته ضراء شكر فكان خیرًا له" فصبرٌ جمیل والله المستعان، اصبر علی وجعك رغم مرارته وسیهونها الله علیك فإنه لا ینساک، ما یُصبرك علی فقد من تحب هو أنه رحل لأرحم الراحمین، الله لطیف بعباده.. لا تنساها.

لا تتعلق بما لا تملكه.. وفي الحقيقة أنت لا تملك شيئاً في هذه الفانية، فلا  
تتعلق بشيء، ولا بأحد، تعلق بالله فقط ثم بنفسك، هذه الروح التي  
سترافقك إلى يوم يبعثون..

مديحة عليان



ذات یوم أحضرت ورقة وقلم وكوب شاي طبعًا..

وكتبت: مدیحة.. لديك ثلاثین یومًا فی هذه الحیاة! ماذا تحبین أن تتركی؟ وما الذي تودین التمسك به؟ کیف تحبین أن تتركی أثرًا لمعاملتك وابتسامتك مع من تحبین؟ ما الذي تريدین تحقیقه قبل موتك؟ ماذا ستفعلین قبل رحيلك وسفرک؟ کیف وماذا ولماذا و... الخ إلى أن أنهیت كُوب الشاي.. مع أفكار عظيمة ساعدتني على أن أعود أفضل.

هذه الثلاثین یومًا أصبحت شهرًا.. وسنوات.. وساعات ممتعة إلى الآن..

دائمًا عندما تُقنع نفسك بذلك وتخیل أنك سترحل بلا شك فی أي لحظة، حينها ستفعل ما بوسعك لتحقيق ما تريده وستُعطي للحياة وللناس أجمل ما عندك. افعلها.. وسترى النتيجة.

لا تَوَجَلِ فِعْلَ ما تحبه.. ولا تَوَجَلِ مُصالحة شخص بینك وبنه مودة ويستحق المُسامحة.. لا تُعْطِ أمورًا تافهة أحجامًا كبيرة.. تخيل هذه اللحظة وُضِعَ كل شيء في مكانه المُناسب.

## عش حیاتك

كُن مُسْتَمْتَعًا بِجَمِيعِ أَوْقَاتِكَ.. كل ساعة في حياتك هي هبة من الله.. كل ساعة من يومك هي هدية يجب عليك استغلالها أفضل استغلال.

استمتع بكل ما تحمله أيامك.. فيومك الذي يذهب لن يعود.. فلا تجعله يذهب على أوجاع وهموم وضيق.. طالما هو كذلك فافعل ما تحب بكل ساعاتك وكُن بخير.. كُن مُشْعًا دَائِمًا.. لا تجعل أحدًا يتحكم في مزاجك.. مزاجك أهم ما تملك.

لا تقل لي كيف أستمتع وأنا فقدت كذا.. كيف أستمتع وأنا لا أملك المال.. كيف أستمتع وحياتي ليست كما أحب!!

يا صاحبي.. أنت لست سجينًا أنت حُر.. هناك ملايين السُجناء يتمنون حياتك.. أنت مُعافي.. أنت مُسلم.. الله ربك.. وتقربك.. يشعر بك دون أن تتكلم.. كُن مُمتنًا وستشعر بالرضى والسعادة كيف كانت أيامك.. فجميع أيامك تحمل الكثير من النعم.

اصنع لنفسك أوقاتًا سعيدة وأغلق جميع الأبواب التي تُفسد مزاجك.

يقول أحد الفقراء

كنت أبكي لأنني امشي حافي القدمين ولكنني توقفت عن البكاء عندما رأيت رجلاً بلا قدمين.

اكتب خمسة نعم فقط.. واقرأها كل يوم.. اشعر بالامتنان لله على نعمه هذه التي لا تُعد ولا تُحصى.. زد النعم كلما أردت واشكر الله عليها (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) [ابراهيم:7].

ولا تنسَ نعمة العقل السليم.. وأنت تستطيع أن تُفكر وتأخذ قراراتك بنفسك وتُخطط.. نعمة الصُحبة الصالحة.. العائلة.. نعمة أنك تستطيع القراءة.. نعمة الأمان.. نعمة التنفس واليدين.. أنت لا تحتاج لأجهزة تُساعدك على التنفس.

الشم والسمع.. سماع كل ما هو جميل.. سماع تلاوة القرآن.. وصوت والدتك.. صوت زقزقة العصفير صباحاً.. والتدوق.. إنه من مُتَع الحياة.. كن ممتناً وقُل الحمد والشكر لله من قلبك ومن روحك، فإن الحمد لله تملأ الميزان.

انظر لنفسك جيداً.. نعمة كرات الدم الحمراء التي لو وضعت بجانب بعضها للفت حول الكرة الأرضية خمسة مرات! هذه الكرات تذهب إلى ألف خلية في جسدك تنتقل الأكسجين إليها وتعود للرئة لتنتقل الأكسجين من جديد دون أن تشعر ودون أن تحتنق!

أنت تملك كل هذه النعم ولا زلت حزيناً؟! ما الشيء المهم الذي يستحق حزنك؟ لا تجعل للبشر قدرة على إحزانك.. كن سعيداً.. لا بُد من بعض الظروف القاسية

لكي تتعلم أكثر ولا تنس أن لك بهذه القساوة حسنات وثواب.. كُن مؤمناً قوياً  
مهما كانت ظروفك المؤقتة.. فلا شيء يدوم إلى الأبد.

هناك نعم كثيرة أليس كذلك؟! ستكون أكثر من ألف نعمة.. ولكن لا بأس تذكر  
خمسة نعم واشكر الله عليها.. ستشعر بالسعادة ولن تحزن على ما فقدت طالما  
لم تفقد هذه النعم.

فم بإدارة وقتك بطريقة جيدة..

حياتك ممتازة.. طالما أن الله الرحمن الرحيم كتبها لك.

أحب حياتك وأحب ما تحمله وارض بما تملك.. أنت في مكانك المناسب حتماً،  
الله لا يضعك في مكان غير مناسب، وإن كنت مظلوماً وفي مكان غير مكانك  
فتذكر أن الله لا ينسك ولن يتركك، ستعود ليا هو مناسب لك وستكون في  
مكانك، الحياة وإن مالت فلن تقس عليك إلا لتتعلم.

دائماً ما يكون أول معلم في الحياة هو الألم.. لا تحزن من هذه المشاعر البشرية  
الطبيعية.. عش ألمك بما يحمله وخذ صديقاً لك.. الألم صديق يُعطيك دروساً  
مفيدة ليا هو آت.

أنت بخير طالما أن الله موجود.. والله موجود دائماً.. الله اللطيف الرحيم لا ينس  
أحدًا من عباده.

لا ینس الخلة! فکیف بك أنت أكرم خلقه ..!

﴿ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا ﴾ [الانعام:59].

فکیف بحالك.. وکیف بأفكارك.. ودموعك.. ومشاكلك..! هل تظنه لا یعلم بها!!  
 یعلم بها وسیهونها علیك.. وكلها أجور لك.. إنه لا یترك مكسور دون أن یمبرك  
 حاشاه.

مهما یکن عش حیاتك بخیر.. استمتع بجمیع أوقاتك.. قاتل من أجل أحلامك  
 وأهدافك ومبادئك الجيدة.. هذه الحیاة أغلبها حرب.. فعلیك أن تكون مقاتلاً  
 جيداً.. محارباً قویاً.. لن یدافع عنك أحد إن لم تُدافع أنت عن نفسك.

مهما یکن، أوجد ساعة من یومك لتقضیها كما تُحب ومع أحب الأشياء إلى قلبك.

"بالنسبة لی.. لا یوجد یوم بلا كتب.. لا یوجد یوم بلا قراءة.. مهما كانت المشاغل  
 هناك ساعات للقراءة.. حتی عندما كان لیدی امتحانات كثيرة وضغط دراسة  
 وأشياء ثانية.. لا یمکنی أن أجعل یوماً یذهب بلا استمتاعي بالعلم الذي تحتویه  
 الكتب.. فالكتب تُفرغ لها الأوقات.. المهم أن لا یذهب یوم بلا قضاء وقتی مع  
 أحب الأشياء إلى قلبی.. الكتب تُرافقتی فی كل مكان أذهب إلیه.. زیارات..  
 أماكن انتظار.. سفر.. وأیضاً لا یوجد یوم بلا کوب شای.. لم أذكر أنني جعلت ال  
 أربع وعشیرین ساعة تمضي بلا احتساء الشای.. كارثة.. فیبقی المجد للشای ولُمحي  
 الشای".

فلا تجعل أيامك تذهب دون أن تقضي ساعة واحدة مُسترخياً من ضغوطات الحياة ومُستمتعاً بما تحب.. إن كان عادياً للبعض فيكفي أنه شيء مُذهل بالنسبة لك.. ليس من الضروري أن يوافق ما تحبه إعجاب الآخرين.. طالما يُعجبك فيكفي.

خذ مني هذا.. لا شيء في هذه الحياة يستحق أن تعطيه من وقتك ويُعجبك أو لا يكون له نفع لك مُستقبلاً أو في الآخرة.. الشيء الذي تشعر أنه لا فائدة منه ولا من قضاء الوقت به ولا من التفكير فيه.. فاتركه.. اعتزله..

كما يُقال: اعتزل ما يؤذيك.. وأقول لك: اعتزل ما لا ينفعك.

اعتزل التوفاه من الأمور.. ارتق.. لا تجعل دماغك الفخم يحمل التوفاه.. كما قلت لك سابقاً بأن الشخص الفارغ والتافه يملأ عقله بالتوفاه.. أما الشخص الفخم فعقله لا يملؤه إلا بالأشياء الجيدة له.. حياةً وآخرة.. وصاحب الهمة العالية يستفيد من حياته جيداً، وينتفع من وقته انتفاعاً عظيماً.

خُذ مثلاً.. تصفحك لقناة ما.. لصفحة ما.. طالما هو وقت ضائع لا يجيء لك بالفائدة فاتركه واعتزله.. وقتك بحاجة لما هو مهم أكثر، اجعل أوقاتك مُثمرة.

افعل ذلك لتستمتع بحياتك وتعيشها جيداً.

استشعر قداسه وقتك وحينها ستفعل ما يُرضي الله ويُرضيك.. حينها ستقضي هذه الساعات والأوقات فيما يعود عليك بالنفع والخير والمتعة في آن واحد.

مثال آخر.. شخص يتصف بالغبية والنميمة.. قريبٌ كان أو غريب.. وجوده بحياتك يُشكل سلباً عليك.. كلامه يؤذيك.. لماذا لا زلت معه إذا؟! تُخبرني بأنه هناك

علاقات لا تستطيع إنهاءها بسبب القرية وهذه الأشياء؟ صديقي اللطيف.. لا يوجد علاقات لا تستطيع إنهاءها وقطعها طالما تُسبب لك مشاكلًا أو طالما لا تترتاح لأصحابها.

إن لم تستطع رغم أنك تستطيع.. فاعتزل هذا النوع من البشر.. اعتزلاً بما معناه كيف حالك، بخير.. ليس أكثر.

حياتك رزق من الله فلا تدخل فيها أصدقاء السوء والأشخاص الفارغين ذوي العقول الصغيرة.. جميع من يتصف بصفة النميمة هو شخص تافه صغير العقل والحجم.. إن استطعت أن تُغير هذا النوع من الأشخاص فلك أجرٌ وثواب كبير.. حاول تغييرهم بالنصيحة الحسنة وإن لم ترَ فائدة ادعُ لهم بأن يهديهم الله ثم اعتزلهم. لماذا؟ لتستمع بحياتك وتعيشها جيدًا.

**عش حياتك** : فَعَمرك مرة واحدة لن يتكرر.. لا تُرهق نفسك على أمور لا تستحق.. أكسب حياتك وعشها جيدًا.

إن كُنت مكسورًا فتذكر أن المشاعر التي تكسر قلبك تُحبيه.. تُحبيه ليعيش نابضًا بالقوة في هذه الحياة.

عندما تشق بأن لاشي في حياتك إلا الحكمة والآخر.. عندها ستعيش حياتك مُستمتعًا.

"ضع يتيه الخير في قلبك، وسيتولى الله أمرك."

**همسة:** هي الحياة بتنعاش مرة وحدة، فَعيشها رايق.

أنت بتستاهل عمر كلو سعادة وفرح.. لا تحرم نفسك من هالشي.. وتذكر إنو جميع أمورك هيه خير وحكمة إلك، فلا تحزن على أي تفصيل لأنك مؤمن قوي، والمؤمن القوي بيكون سعيد ومرتاح البال.

**حكمة:** اطمئن، كل شيء سيكون على ما يُرام هي أيام فقط، أو اعتبرها ساعات ودقائق، كل وجع سيمضي، كل هم سينجلي، تذكر آخر هم كنت تحمله وتعتقد أنها النهاية.. ما تمرُّ به الآن هو إحدى مُنعطفات الحياة التي ستتجاوزها مثلما تجاوزت سابقتها.

**إشراقه:** من الآيات التي أحبها كثيراً: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ [هود:6]. تخيل! دابة.. يعني حتى النملة على الله رزقها فما بالك وأنت أكرم مخلوقات الله!

ما بالك يا صاحبي! الحمد لله أننا على هذا الدين وأن الرحمن الرحيم ربنا.

إن كنت ولائد ستحزن.. فلا تحزن إلا على أشياء عظيمة.

لا تحزن إلا على أشياء تستحق حزنك عليها..

لا تُعطِ لتوافه الأمور حُجماً..

عش الألم والحزن بكل تفاصيله حتى تتعافى فبالطبع ستتعافى.. لا تكبت شعورك فأنت بشري.. عش مشاعرك البشرية لا تكرهها.. وتعلم منها جيداً.



## وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ

أن تعبد الله كأنك تراه.. فإن لم تكن تراه فإنه يراك..

مرتبة من مراتب الإحسان..

أنت عايش بالحياة.. شايف ربنا بكلشي.. هو معك.. هو جنبك.. هو شايفك هلاً وبعدين.. استشعر هذا الإحساس استشعر قرب ربنا منك.. بتغيب عن ربنا وبتبعد.. بس هو قريب ما يبعد.. شايفك ومعك وأقرب إليك من نفسك.. أقرب إليك من كلشي.

سلم كلشي بحياتك لربنا.. توكل عليه حق التوكل بإنك تسلمو حياتك وأنت على يقين إنو حافظك وما بيخترلك إلا الخير والأنسب.. التسليم والتفويض لله القريب اشكيلو همك يلي هو بيعلم فيو.. ربنا حاشاه ينسأك أو يبعد عنك.. حاشاه.

كل الكركبة يلي صارت بحياتك أكيد في حكمة منها، خليك واثق بحكمة ربنا ورحمتو فيك بكل لحظة وحتى لحظات البلاء.

عود نفسك بكل وقت إنك تحكي لربنا كلشي.. لقاء خاص وخاص.. أي شي  
 بتحتاج أنك تفضفضه لا تفضفضه لأي حدا.. ربنا بيعلم بحالك وكل الحلول عندو..  
 ادعي وأنت واثق من إنو بيستجيب ﴿ فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ  
 نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الأنبياء:88]. رح يستجيب لكل دعواتك بالوقت المناسب إليها.

نفسك إليها أهمية كبيرة وأنت غالي عند ربنا.. فانتبه لنفسك جيداً.

**وهو معكم..** معك بكل ثانية.. بهالتكة يلي أنت عم تقرأ فيها.. ربنا معك.. بهديك  
 اللحظة يلي انخذلت فيها وكنت حاسس إنك لوحدك مهموم.. كان ربنا معك..  
 وين ماكنت ربنا معك.

وين ما رحت.. ربنا معك.. **أيما كنتم..** خوف واطمئنان رهيب بهالآية.

خوف: لما تقبل على معصية.. تسكر كل الأبواب.. تبعد عن كل الناس.. لحالك..  
 جاهز لأنو تعصي وتبلس خطيئتك تنكتب بصحيفتك.. اذكر.. ﴿ **وَهُوَ مَعَكُمْ  
 أَيَّنَ مَا كُنْتُمْ** ﴾ [الحديد:4].

اطمئنان: لما تكون هموم الدنيا محاصرتك من كل جهة.. خذلان وقهر.. تعب وفقر  
 ووضع قاسي.. تلاقي هالآية عم تطبطب على قلبك إنو لا تخف ولا تحزن.. هو  
 معك.. في شي أكبر وأعظم من إنو ربنا.. رب العالمين.. معك!؟

ولا أي شي أعظم من إنو يكون ربنا معك وتستشعر هالشي.. أشو الشي يلي  
 رح يكون عليك أو ضدك طالما ربنا معك! القوة العظيمة..

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

لما تلاقي نفسك ضعفت وبدك تعمل معصية أيًا كانت.. تذكر رؤية ربنا إليك، تذكر وجودو.. أيًا كانت الخطيئة.. نجمة.. سرقة.. خيانة للأمانة.. زنا.. النظر لأشياء محرمة.. أيًا كانت.. بس قول لقلبك: "وهو معكم أين ما كنتم" هل أنت قادر تعصي ربنا بمكان ما يشوفك فيه؟

أي شي سيء براود تفكيرك قلو: (إِنِّي أَخَافُ إِنَّ عَصِيئَتِي رَّبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ) [الزمر:13]. دائماً جاوب نفسك بالآيات.. رح تنتصر.

مستحيل هوى النفس والشيطان ينتصروا على آيات رح تسكن قلبك..

ربنا معك.. وأي طمأنينة وراحة أطف من هيك..!

معية ربنا عظيمة، بكل عمرك، وكل لحظات وتفصيل حياتك، ربنا معك! من أي شي ممكن تخاف بعد هالآية، لحظات وحدتك، خلوتك، ضجيج أفكارك، تعبك، لحظات ابتلاءك، بالليالي يلي بتتعب فيها روحك، ربنا معك، كيف تخاف وكيف تتعب نفسك وربنا معك؟!

معك يعني شايف أحلامك، طموحاتك، وقادر يحققها بوقتها المناسب إليك.

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ.. كفيلا يانو تخليك مؤمن قوي، مرتاح وسعيد، وما بتخاف من أي شي، لما يكون ربنا معك رح يكون كلشي معك، ولو كانت الدنيا كلها ضدك، فكن مع الله ليكون معك.

شقد ما ضاقت فیک الحیاة ومشاكلها الفانیة والزائلة، دایماً ذکر نفسك یا نو ربنا  
سبحانه الرحمن الرحیم معك، دایماً ذکر نفسك بهالآیة، احفظها بقلبك وجوارحك  
كلهن.

بهديك اللحظة یلی نمت فیها تعبان ودموعك بعیونك.. ولا أي كائن بشري  
حاسس فیک.. كان ربنا اللطیف معك، جنبك، لطیف بحالك وحافظك بكل  
رحمة من كل سوء.

بهديك اللحظة یلی كان وجع قلبك أكبر من إنو تشرحو لحدا، كان ربنا فاهمو  
أكثر منك، وهو الذي یعلم ما فی نفسك أكثر منك.

"الله یعلم ما تمر به وهذا یكفیک"

فظالما ربنا مُطلع على كلشي عم تعدي فیو فاطمئن.

طالما أنت شخص قادر يتجاوز أيام تعب فيها لوحدو، وكان فيها القائد والجنود، فأنت شخص قوي، وقادر تتجاوز بفضل الله أي شيء يبتعبك، لأن ربنا معك أين ما كنت.

بأي خطوة تمشي فيها تذكر.. وهو معكم أين ما كنتم.

بأي فكرة بتفكر فيها، بأي كلمة بتحكيها، بأي قضية وقصة، تذكر إطلاع ربنا عليك.

ربنا معك بكل عناية، فلا تقلق ولا تخلي أي هم يسكن قلبك اللطيف.

ربنا معك ببصره، بعلمه، بسمعه، لما تتفكر بهي الكلمات لازم تكون خشية ربنا جواتك كبيرة.

المعرفة بهالكلام شيء جيد بس تطبيقه والشعور فيه هو الشيء الأهم، أنك تفهم معنى هالآية منيح وتدبرها وتخليها ساكنة بكل كيانتك، عرفت أشخاص دارسين العلم والدين، ولكن لله المشتكى، من المؤلم تلاقي شخص بيعرف إنو ربنا شايفو ومطلع عليه بأي شيء عم يعملوا، عالم بهالأشياء ولكن بيعصي بأقبح الخطايا! عن هيك جرأة! طبعاً كل بني آدم خطأ، ولكن في أخطاء جريئة من المؤسف تكون من بشري عالم بالله، من المؤسف انتشار هيك بشر.. "وما كان ربك نسياً" أشخاص بتحكي باسم الدين والدين بريء منهن، غلط نخلي آيات ربنا العظيمة

تمرق على قلوبنا وعقولنا كأنها كلام عادي!! مثل هيك آية، مُقدسة، بتحتاج أنو  
نقرأها بأرواحنا ونذكرها بأي لحظة بتضعف فيها نفسنا البشرية.

طالما ربنا معنا.. نحن لازم نكون مع الله.. بأفعالنا.. بأقوالنا.. بكلشي.

في بيت شعر لطيف، يقول:

وَإِذَا خَلَوْتَ بِرَبِّتِ فِي ظُلْمَةٍ      وَالتَّفْسُ دَاعِيَةٌ إِلَى الطُّغْيَانِ

فَاسْتَحْ مِنْ نَظَرِ الإِلَهِ وَقُلْ لَهَا      إِنَّ الَّذِي خَلَقَ الظَّلَامَ يَرَانِي



حِكمة ا: (وهو معكم أينما كنتم) تكفي هذه الآية لتشعر بطمأنينة قلبك  
وهدوء نفسك وسكون روحك.. لا تخف ولا تقلق فالله معك في كل حين.

## حِكمة ا:

لئن شكرتم لأزيدنكم .. بركة

وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن .. نصيحة

واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا .. رعاية

وهو معكم أينما كنتم .. طمأنينة في كل خطوة نخطوها.

كم أحب نداء الله لنا بـ "عبادي" نداء كله لطف ورحمة سبحانه.

"كيف حالك أنت والشاي؟ كم كوبًا احتسيت إلى الآن؟!"

كن بخير من أجلك، من أجل من يخاف فقدانك، من أجل ذاتك ومن تحب،  
فأنت تستحق أن تكون بخير من الداخل.  
لا تأخذ الأمور بجدية، لا توجد مشاكل في هذه الحياة الفانية ليس لها حل..  
هنا كل شيء فاني.  
فرققاً بنفسك.

مديحة عليان

## الامتنان

لو كنت ساكن بيت احمد ربنا وكون مُمتن على هذا البيت .. غيرك ملايين البشر ساكنين بخيم.

لو كنت ساكن بخيمة احمد ربنا وكون مُمتن على هالنعمة، غيرك مليارات البشر عايشين من شارع لشارع صيف وشتوية ..!!

لو كنت ما بتملك خيمة تغفى فيها وعايش من شارع لشارع عم تدور على مأوى .. احمد ربنا وخليك إنسان مُمتن .. أنت بتملك عيون بتشوف فيهن ورجلين بتمشي عليهن ..

"بلغ عدد المكفوفين حول العالم حاليًا 39 مليون شخص!"

تخيل ..! أنت بصحتك وعافيتك ..

ولو كنت مانك بصحتك وعافيتك امتن لنعمة الأهل والبلد الآمن .. الحرب محاطة أغلب البلدان .. ناس بتنام مرعوبة ومانها آمنة على حياتها وعيلتها .. كونك عم تنام بأمان هي نعمة كبيرة.

لو كنت ما بتملك أي شي من مادیات الحیاة، من بیت لسیارة لحقوقك الثانية، فإحمد ربنا علی بصرک وعلی قدرتك بأنك تهتم بنفسك بدون مُساعدة، كونك بتملك نعمة النظر فهي النعمة یلي أعلى من كل المادیات یلي ما بتملكها.

شعور الامتنان بیجذب المزید من النعم، كل ما كنت مُمتن ل یلي بتملكو ولو كان بنظرك قليل، رغم إنو نعمة النظر أبداً مانها قليلة، كل ماكنت مُمتن لله فانت بتجذب المزید من النعم حولیک، تأكد من هالشی، تأكد وتیقن بأنك كل ما شكرت ربنا رح یزیدك أضعاف مُضاعفة.

الدلیل قوله تعالی: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) [ابراهيم:7].

اشكر بكل امتنان وربنا رح یزیدك..

تماماً مثل قانون الجذب، لما تفكر بشی منیح رح یحصل معك، ولما تفكر بشی سيء رح تجذبو لیصیر..

لهالسبب أنا ما بآمن بمقولة "مالي حظ!" أو یلي یحكي "حظي سيء!" .. أنت بتجذب الحظ إلك وأنت بتختار یكون سيء أو جید.

لما یكون كل تفكيرك سلبي طبیعي یحصل معك أشياء سلبية، بالمقابل لما تكون شخص إيجابي وإیمانك قوي ومنتفعل طبیعي تجذب الحظوظ الإيجابية لحياتك.

مثل ما منعرف أفكارنا أساس كلشي، غیر أفكارك بتتغير حياتك، مية بالمية.

## لیش تكون مُمتن؟

لأن أنت ما بتملك أي شي حاسس حالك بتملكو!!

تعودنا على نعمة الأهل، فما منهم إنو نشكر ربنا لوجودهن لهالوقت بجاتنا، لما فجأة رح نلاقين عم ينقصوا، ونفقدهن، وقتها منحس!!

الامتنان بغيرك للأحسن .. الامتنان بيجذب كلشي عم تكون مُمتن إلو وبيعطيك ربنا "المزيد"

{ لأزیدنكم } .. اشكر وحس بشعور الامتنان وربنا وعدك بالزيادة..

لما شخص عادي بيقدمك خدمة عادية بتحكيو: "شكراً" !!

لرب العالمين، يلي مقدمك كلشي، حرفياً أشياء مستحيل أي كائن بشري يقدمك ياها، بتنسى تحكيو شكراً يا رب!! من قلبك ومن جواتك ما شكر عادي!

احكيها.. الحمد لله وشكراً يا رب على حياتي وصحتي وعائلي وكلشي بملكو..

امتن لأن ربنا يستحق الشكر والامتنان..

لأن الساعات يلي عم تنفس فيها بحرية وبدون قيود وبدون تعب هيه حلم كل شخص سجين، كل شخص مريض.

لأن الصلاة يلي عم تصلیها والذکر يلي عم تقولوا، هو أمنية كتار صاروا تحت التراب، بیتمنوا یرجعوا للدنيا دقیقة بس لیصلوا، لیذکروا ربنا.

لأن نعمة النظر هیه حلم یومی لشخص فاقدھا..

لأن نعمة القراءة من الرفاهیة العظیمة والنعمة الكبیرة يلي فاقدھا كتار للأسف..

لأن أنت حر، بینما فی بشر بالسجون من سنوات طویلة..

امتن لله وأنت عم تحس بالشعور، اتذکر النعم وأنت عم تحس بأهمیة وجودھا.

اعد قراءة الصفحة 189 . .

## كيف اكون مُمتنًا؟!

❖ عندما تستيقظ صباحًا كن مُمتنًا لله لأنه أعطاك يومًا جديدًا تستطيع فيه فعل الكثير، تستيقظ وقد منحك الكريم نفس النعم التي كانت معك قبل أن تنام.. حواسك الخمسة وغيرها، يومًا تستطيع فيه تجاوز أخطاء الماضي، عدم ارتكاب حماقات البارحة، يومًا جديدًا هبة من الله تستطيع تحقيق ما تريده، لديك المزيد من العمر اليوم بينما آخرون لم يستيقظوا، فهذه أول نعمة تمنن الله عليها عندما تستيقظ.

❖ نعمة الإسلام.. بينما آخرون نصرانيون، ملحدون، نصيرية، يتخبطون في باقي الديانات وعقولهم لا تتفكر، شيعة وكفار، بينما هم كذلك أنت مسلم، سني، هذه نعمة لا يكفيها كل العمر شكرًا وامتنانًا.

❖ تفكر بأجزاء جسدك السليمة، بعقلك، بموهبتك، بأحلامك، وكن ممتنًا لله عليها.

❖ اكتب الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها والصقها في غرفتك أو جدار المطبخ أو على إحدى المرايا.. كي تقرأها كل يوم وتشعر بها.. تغسل يديك وأنت تقرأ: حمدًا لله على نعمة أنني أنظر الآن، حمدًا لله على نعمة أنني أستطيع تناول طعامي، حمدًا لله أنني أستطيع الصلاة.. وهكذا.

❖ تذكر كم أنت محظوظ لأنك تعيش لليوم في هذه الحياة، وطالما أنت تعيش فأنت تستطيع.

❖ تذکر وجود الله بقربک، وکیف أنه جعل لك ملائكة تحرسک وتحفظک وأنت لا تشعر.

❖ كما قلت لك في فقرة "عش حياتك": كل ساعة في حياتك هي هبة من الله.. كل ساعة من يومك هي هدية يجب عليك استغلالها أفضل استغلال وكن مُمتنًا لكل هذه الساعات التي تعيشها".

❖ تفكر كيف أنك تعيش حُرًا ومجانيًا، هناك من يمتنى دفع أموال الكوكب كلها من أجل حريته.. من أجل صحته.. من أجل أن يكون مُعافي بدنيًا أو نفسيًا.. هناك من يدفع ثمنًا للأنفاسه، حمدًا لله على ما يعيشه، لو كنت غنيًا وضعت في الصحراء.. ألا تدفع كل أموالك من أجل قطرة ماء؟ لذلك اشعر بالامتنان لأنك لم تضع بالصحراء ولأنك تستطيع شرب الماء دون أن تكون غنيًا ودون أن تدفع جميع أموالك من أجلها.

❖ تذكر أن كل مصائبك أو مشاكلك ستصبح تافهة وصغيرة عندما تتذكر هذه النعم التي رزقك الله إياها.. مُشكلة البشر أنهم ينشغلون بما لا يملكونه ويظنون أن تلك النعم التي يملكونها أشياء موجودة دائمًا ومن المُسلمات! استيقظ يا صاحبي، استيقظ، رغم قولي لكلمة تمك، ولكن في الحقيقة أنت لا تملك شيئًا في هذه الفانية، نحن ما لنا إلا الله، وجميع ما لدينا لله.

❖ تذكر أن الله وصف أنبياءه بأنهم كانوا يشكرون، كيف لا تشكر أنت..!

لقد قال تعالى في نوح: ﴿ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا ﴾ [الاسراء:3].

وقال عن سليمان: (هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ) [النمل:40].

وقال في إبراهيم: ﴿شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ آجْتَبْنَاهُ وَهَدَيْنَاهُ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ [النحل:121].

فاشكر الله كثيراً.. امتن على كل شيء.. إن الامتنان لا يأتي إلا من قلب راض ومُستشعر نعم الله وحجمها الكبير.

هذه القصة أحبها جداً ..

يُحكى أن رجلاً ابتلاه الله بالعمى وقطع اليدين والرجلين .. فدخل عليه أحد الناس فوجده يشكر الله على نعمه، ويقول: الحمد لله الذي عافاني مما ابتلى به غيري وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً، فتعجب الرجل من قول هذا الأعمى مقطوع اليدين والرجلين وسأله: على أي شيء تحمد الله وتشكره؟

فقال له: يا هذا، أشكر الله أن وهبني لساناً ذاكراً، وقلباً خاشعاً وبدناً على البلاء صابراً.

وهناك قصة أخرى لطيفة، سأقلها لك، وكُن مكان هذا الرجل..

يحكى أن رجلاً ذهب إلى أحد العلماء وشكا إليه فقره.

فقال العالم: أيسرك أنك أعمى ولك عشرة آلاف درهم؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم: أیسرك أنك أحرص ولك عشرة آلاف درهم؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم: أیسرك أنك مجنون ولك عشرة آلاف درهم؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم: أیسرك أنك مقطوع اليدين والرجلين ولك عشرون ألفاً؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم، أما تستحي أن تشكو مولاك وله عندك نعم بخمسين ألفاً؟!

فعرف الرجل مدى نعمة الله عليه ، وظل يشكر ربه ويرضى بحاله ولا يشتهي إلى أحد أبداً.

هل ترضى أن تكون أعمى وأعطيك عشرة آلاف دولار؟! بالطبع لا .. فتفكر..!



﴿وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾ [النحل:18].

فكن مُمتنًا لهذه النعم، تفكر بها واشكر الله عليها وكفاك تدمرًا وإدخال هموم حياتك لا تهم ولا تساوي نعمة تملكها، كفاك اهتمامًا بأشياء لا تستحق، اجعل لك وقتًا تقضيه في الامتنان وستجد النتيجة في حياتك وستجد كمية السعادة التي ستحاطوك.

أنت في دُنيا ولسنت في جنة، رغم ذلك لديك أشياء لا تُقدر بثمن ولم يُرزق بها الكثير.. فقدرها وُصِبَ اهتمامك عليها لا تجعل اهتمامك على أشياء لا تنفع ولا تحيي لك بفائدة.

اعلم أن الشكر الدائم لله والامتنان له يجعل الله يزيد من فضله عليك ويرفع عنك أي شيء كنت تُعاني منه، ويقربك منه، فقط كن مُستشعرًا لكرم الله ولفضله عليك، جرب وسترى ومهما شكرت فإن نعم الله عظيمة لو شكرناه عليها طيلة حياتنا لن نُعطيها حقها، ونكرر بأن نعمة الإسلام تكفي، ونعمة النظر تكفي، و... هناك الكثير!!

قال صلى الله عليه وسلم: «عليك بالدعاء؛ فإنك لا تدري متى يستجاب لك، وعليك بالشكر؛ فإن الشكر زيادة».

وقال عليه أفضل الصلاة والسلام: «لا يرزق الله عز وجل عبدًا الشكر فيحرمه الزيادة؛ لأن الله عز وجل يقول: (لئن شكرتم لأزيدنكم)».

**إشراقه:** العالم مليء بالأشياء الرائعة والممتعة، وعلينا أن نكون سُعداء دائماً، اليوم الذي يذهب لن يعود فعليك استغلاله قبل ذهابه، انظر لحياتك جيداً وكن مُمتناً لكل ما تحمله.

هناك الكثير من النعم حولك غير نظرتك لها.

كل يوم أنت تملك فرصة جديدة، كل يوم هو هدية ثمينة لك، عش اللحظة هذه، لا تُفكر في الماضي طالما أنه ذهب، ولا تُكثر التفكير في المستقبل فعلمه عند الله وما يأتي من الله دائماً خير، عش لحظتك الحالية بكل ما تحمله لك.

إن كنت تتألم فلا تنس أن هذا الألم صديقك الذي سيعلمك شيئاً ما، فلا شعور تشعر به إلا ويعلمك حكمة.

وتذكر أن جميع مشاعرك يتطلع عليها الرحمن الرحيم، ولا ينساك.

2022-6-17

**افعلها 1 :** هذه نصیحة سحرية جربها وسترى أثرها، أحضر ورقة وقلماً وكوب شاي، واكتب خمسة نعم أنت ممتن لله على وجودها في حياتك، خمسة نعم فقط أنت سعيد بها..

مثلاً النعمة الأولى حواسك الخمسة!! النظر.. نعمة كبيرة فقدتها 39 مليون شخص!! حسب الإحصائيات عام 2020 فهناك 39 مليون شخص حول العالم لا يبصرون!! أنت تُبصر بفضل الله.

حمدًا لله أنه لم يمتحننا بهذه النعمة، لولا الله ثم نعمة النظر لحُرمت من الكثير ولما استطعت أن تقضي جميع حوائجك بنفسك، لما استطعت أن تقوم بإدارة حياتك جيدًا، ولما استطعت القراءة، ولما استطعت رؤية جبال الطبيعة والأشجار والزهور، ومن تحب، نحن ننظر لهذه النعمة على أنها شيء مُسلم به ومملكه وطبيعي ككل البشر! لكن هذه النعمة كبيرة.. كبيرة جدًا.

احمد الله على نعمة النظر وسجلها في القائمة التي ستكتبها..

يمكنك الكتابة أيضًا عن نعمة الرجلين! لولا فضل الله عليك وأنه رزقك بقدمين تسير بها لكنت أشد حُزنًا من هذا الهم الذي يُحاوطك الآن!.. بهذه النعمة أنت تسير كيفما تشاء وتعيش حياة مُستقرة.

هناك آيات عن الشكر تؤثر في القلب كثيرا، اقرأ كل آية بتدبر وتأمل وسترى كيف سيكون حال قلبك.

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ [البقرة:172].

ما هذا الخطاب اللطيف والرحمة الكبيرة!! سبحان الله.

عندما تقرأ قوله تعالى يا أيها الذين آمنوا.. قف استعدادا لتتلقى ما يأمرك به بكل حب.. لا تجعل قراءتك لهذه الآيات كقراءتك لأي شيء عادي! تلك آيات الله. إن كنتم تعبدون الله فاشكروه، كلوا من طيبات ما رزقكم واشكروه بامتنان نابع من داخلكم.

الله رزقكم الكثير ومن رزقه الصحة والعائلة والأصحاب والحواس وال.. هناك الكثير..!

﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [النحل:78].

سبحانك يا رحيم! هذا فضل الله.. جعل لنا السمع والأبصار والأفئدة، لعلنا نشكر! ولا نشكر!! كم كان الإنسان كنودا وجاحدا.. الله حلیم ورحیم بنا كثيرا.

﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِّمَن أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴾ [الفرقان:62].

فإن اختلاف الليل والنهار نعمة من الله.. الحمد لله أننا نستطيع رؤية الليل ورؤية النهار، الليل والنهار من آيات الله فتفكر بها.. اجث عن تفسير هذه الآية واقراءه.

﴿أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ \* أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ \* لَوْ نَشَاءُ جَعَلْتَاهُ أُنْجَابًا فَلَوَلَا تَشْكُرُونَ﴾ [الواقعة:68.69.70].

إن كنا سنتفكر في خلق الماء فقط فسنقتضي سنوات عمرنا نشكر الله ونشعر بالامتنان له على هذه النعمة.. شكرا يا الله.

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ﴾ [البقرة:152].

﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾ [لقمان:12].

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [ابراهيم:7].

﴿وَمَنْ رَحِمْتِهِ جَعَلْ لَكُمْ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [القصص:73].

﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾ [آل عمران:145].

تفكر.. تفكر وتدبر..

كل نفس تننفسه هو نعمة من الله، كل نعمة تتمتع بها هي من الله إن شاء أخذها وإن شاء أبقاها، كُن عبداً شاكرًا لتلك النعم، كل شيء تتمتع به ما هو إلا من الله سبحانه..

كيف تشكره على هذه النعم؟!

بالأعمال الصالحة والامتنان الصادق النابع من داخلك والرضا.. بأن لا تعصيه بهذه النعم الذي من عليك بها.

كيف تعصيه بنعمة النظر وتنظر لما حرمه، كيف تستمع لما أمرك بعدم الاستماع إليه، كيف تسير إلى سبيلٍ مُحرم وتنسى أنه من أعطاك نعمة السير والحياة!!

فمن شكر الله على هذه النعم أن لا تفعل بهم معصية أو خطيئة، كيف يتجرأ الإنسان على فعل فواحش بتلك النعم التي أنعم الله بها عليه!!

اقرأ هذه القصة واستشعر نعم الله الرحمن الرحيم عليك..

ذهب رجلٌ إلى إبراهيم بن أدهم وقد كان من أطباء القلوب، فقال له: إني مسرف على نفسي، فاعرض علي ما يكون لها زاجرًا و مستنقذًا.

فقال إبراهيم: إن قبلت خمس خصال، وقدرت عليها لم تضرك المعصية.

فقال الرجل وكان متشوقًا لسامع موعظته: هات ما عندك يا إبراهيم.

قال: أما الأولى: فإذا أردت أن تعصي الله تعالى، فلا تأكل من رزقه شيئًا!

قال: فمن أين آكل وكل ما في الأرض رزقه؟

فقال: إذا كنت تعلم ذلك فهل يجدر بك أن تأكل رزقه وتعصيه؟!

قال: لا يا إبراهيم هات الثانية.

فقال إبراهيم: إذا أردت أن تعصي الله فلا تسكن بلاده.

فتعجب الرجل أكثر من تعجبه السابق، ثم قال: كيف تقول ذلك يا إبراهيم والبلاد كلها ملك الله؟

فقال له: إذا كنت تعلم ذلك فهل يجدر بك أن تسكن بلاده وتعصيه؟

قال: لا، هات الثالثة.

فقال إبراهيم: إذا أردت أن تعصي الله فانظر مكانًا لا يراك فيه فاعصه فيه!

فقال: كيف تقول ذلك يا إبراهيم وهو أعلم بالسرائر!

فقال له إبراهيم: إذا كنت تعلم ذلك فهل يجدر بك أن تعصيه؟

قال: لا يا إبراهيم، هات الرابعة.

فقال إبراهيم: إذا جاءك ملك الموت ليقبض روحك فقل له: أخرني إلى أجلٍ معدود، أخرني حتى أتوب توبة نصوحًا.

فقال الرجل: كيف تقول ذلك يا إبراهيم والله تعالى يقول (فإذا جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون)؟

فقال له: إذا كنت تعلم ذلك فكيف ترجو النجاة؟

قال: هات الخامسة يا إبراهيم.

فقال: إذا جاءك الزبانية وهم ملائكة جهنم ليأخذوك إلى جهنم فلا تذهب معهم..

فما كاد الرجل يستمع إلى هذه الخامسة حتى قال باكيًا: كفى يا إبراهيم أنا أستغفر الله وأتوب إليه.

فكان لتوبته وقيًا، فلزم العبادة، واجتنب المعاصي حتى فارق الدنيا.

**حكمة:**

من الأرزاق المنسية..

سكينة الروح.. وصحة الجسد.. لقاء محب.. وجود أخ.. وضحكة ابن.. وصديق صالح.. وصلاح نفس.. وصلاة في وقتها.. و عين ترى، ولسان ينطق، ونوم هنيء، والعافية نعيم مترف.

فالله الله على شكر هذه النعم لتدوم، حتى أننا إذا سُئِلنا عن حالنا قلنا: لا جديد!!

فهل استشعرنا تجدد العافية وبقاء النعم!!

الحمد لله دائماً و أبداً.



سأسألك بعض الأسئلة، واكتب أجوبتك بقرمها..

- هل تأكل جيدًا دون مُساعدة؟
- هل كنت تلعب وتمرح في طفولتك؟
- هل تستطيع التكم جيدًا بلا عوائق؟
- هل عائلتك سُعداء وبخیر؟
- هل استمعت ذات يوم لصوت عصفور يُغرد؟
- هل تلقيت تعليمًا جيدًا؟ أو هل أنت إنسانٌ مُثقف؟
- هل لديك شخص يُحبك كثيرًا؟
- هل قام أحدهم بإحضار هدية لك؟
- هل تستطيع رؤية عائلتك؟
- هل أنت في منطقة آمنة؟
- هل رقصت فرحًا في إحدى المواقف لشدة سعادتك؟
- ما هو المنظر اللطيف الذي تحبه ويسعدك مشاهدته؟ ركز على كلمة مشاهدته، وتذكر نعمة النظر.
- هل شاهدت شروق الشمس أو غروبها؟
- هل يتوفر لديك الشاي؟ "يا لهذه النعمة".
- هل حصلت على لعبة تحبها في طفولتك؟
- هل رأيت النجوم في السماء وتأملتهم؟ "بالنعمة النظر يافتي"

هل سمعت كلمة لطيفة من أحدهم رسمت على قلبك ووجهك البسمة؟

هل تعيش في منزل؟

هل لديك ذكريات سعيدة مع عائلتك؟

هل تتوفر لديك وجبة اليوم؟

هل لديك أصدقاء لطيفون؟

إن مرضت يوماً، هل تستطيع أخذ العلاج والدواء؟

إجابتك عن هذه الأسئلة.. أتمنى أن تدونها وتشعر بكمية النعم التي كانت ولا زالت تُحيط بك، أسئلة بسيطة ولكن إجابتك عنها ستفعلك حقاً..

إن عشت هذه المشاعر وامتلكت هذه الأشياء فأنت سعيد جداً وبخير ولديك ما يتمناه الملايين.

وتذكر أن العائلة هدية، والأصدقاء هدية، والنفس الطيبة هدية، جلوسك وقراءتك لهذا الكتاب هدية، حياتك هدية، كل شيء في هذه الحياة هدية لك ونعمة تستحق الشكر حتى تدوم لأطول فترة..

نعمة العقل عظيمة، أن تملك عقلاً يتفكر، الذاكرة رزق، أن تملك ذكريات وتتذكر تاريخك وعائلتك وأصحابك، فالزهايمر مرض يُصيب الشباب أيضاً، أن تمتلك عقلاً وذاكرة فهذا نعيم كبير ونعمة ثمينة.

بیقول إبراهام : "بدلاً من تدمرك لما مررت به، كن ممتن كثيراً له، حتى ولو خلف  
بداخلك كومة دمار.. كن مُمتنًا، فأنت لا تدري لما جاء هذا التدمير.. فقد یكن  
عاصفة أرسلها الله لتوقظك من غفلتك، لذلك كن مُتحمداً لله دائماً على ما تقتضیه  
الأمر."

فندكر دائماً بانو الظروف الصعبة بتخلي شخصیتك تنضج وعقلك یوعی على  
أشیاء مهمة جداً، وهالشی ممتاز.

لا تختنق من أي شی بتواجهو، لأن كلها أشیاء نافعة إلك.

واجه معاركك بكوب شاي.. یعنی.. وأنت عم تحل مشاكلك وتتعلم منها لا تنس  
تشرب شاي.

**لأخبرك بشيء..**

هدف إلیس أن لا تشكر، هدفه أن تغفل عن الله وتغفل عن النعم التي رزقك  
إياها وتنظر لیا تملك على أنه شیء مُسلم به، لقد قال الله تعالی: (وَلَا تَجِدُ  
أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ) [الاعراف:17].

فهدفه أن لا تشكر، وهدفه أن تحزن، وهدفه أن یكثر من البشر في النار،  
وهدفه أن تعصي الله وتطیعه هو، فلا تجعله یحقق أهدافه.

**همسة:** حتى وإن فقدت بصرك، وإن كنت لا تملك قدمين أو يدين، فأنت بألف خير طالما الحياة تسري في عروقك  
طالما لا زلت تتنفس فأنت بخير..

الحياة جميلة، وأنت تمتلك الكثير من النعم، ولو فقدت بعضها فهناك الكثير والمزيد..

تذكر دائماً أن الله يأخذ شيئاً ويُعطي أشياء، لو فقدت قدميك فلا زلت تتنفس وتستطيع أن تُنجز، تستطيع أن تكون سعيداً.

عقلك لا يزال يعمل وهذا من النعم الكبيرة جداً لو تفكرت..

اقرأ قصص النجاح عن أشخاص فقدوا النظر والسمع، أشخاص بلا يدين وقدمين، أنجزوا أشياء كبيرة وحققوا نجاحات مميزة..

الحياة جميلة والنعم حولك كثيرة فيجب عليك أن تكون سعيداً.

لو فقدت بصرك فلا تزال تسمع وتشعر وتتفكر، والبصيرة أكبر من البصر، لو فقدت وفقدت فأنت لم تفقد الله.

الله معك ويرعاك كيفما كنت.. كن سعيداً بكل شيء وبأبسط الأشياء.

مديحة عليان، ٢٠٢٢/٧/١٢

03:50 فجراً.

## قلل من هزه الأشياء

طالما الشيء لا ینفعك فعلیك أن تقلل منه، وطالما هُناك شيء لا یضرك فعلیك ألا تهتم إن حدث! كأن یتكلم شخصٌ فارغٌ عنك بما لیس فیک! لن یضرك ذلك طالما أنت تعرف نفسك جیدًا وتثق بذاتك فلن یهمك قول أحدهم ما لیس فیک.. وطالما أن الله یعرفك.

قلل من تواجدك مع الأشخاص السلبيين ومن یحاولون إحباطك ومن لا تشعر بشعور جید بوجودهم، أو ابتعد نهائياً عن مُحادثتهم، إن استطعت تغییرهم فلك الأجر وإن لم تستطع فقلل من تواجدك معهم، لا تكن منهم وتخسر جمال حیاتك.

قلل من الإفراط في التفكير، إن كنت تفكر بشيء لن یقدم أو یؤخر ولن یكون له ذكر في الشهر القادم أو العام القادم فلماذا تُكثر من التفكير فيه؟! ضعها في دماغك: إن كانت تشغلك قصة ما، وأطلت التفكير بها، قل لنفسك: هل سأكون مُهمًا بهذه القصة في العام القادم؟ ما أسوأ شيء قد یحدث! دع عنك التفكير فيما لا ینفعك وفيما یزعجك.

قلل من استخدامك لهاتفك ومواقع التواصل وعش واقعك مُستمتعاً بكل تفاصيله.

قلل من فعل الأشياء التي تضرك، تلك التي جاءت تنتشقلب في بالك الآن، أيًا كانت طالما تضرك فقلل منها حتى تتركها.

قلل من تواجدك في أماكن لا تنتمي إليها ولا تنتمي إليك، مثل أن تكون في مكان ولا تشعر بنفسك فيه، لا تشعر أنك تستحق أن تكون هنا! غادره.. غادر المكان الذي لا تجد نفسك فيه، قلل تواجدك ومن ثم ستتركه، فخطوة خطوة وستستطيع.. "ابتعد عن كل مكان لا ترغب في الوجود فيه".

قلل من ثقتك بمن حولك! لا تكن شخصًا يثق في الناس بسهولة! أتعجب ممن يثق بمن حوله بمدة قصيرة وبلا وجود مواقف تُثبت صدق الشخص الآخر! قلل من ثقتك بالناس وقلل من إخبارهم بكل شيء عنك، اجعل لنفسك خصوصية لا يقترب منها أحد ولا تجعل الناس يعرفون عنك كل شيء! إياك وفعل ذلك.

قلل من تناول الأفكار السامة وتصديق كل ما تسمعه، فإن الشخص الساذج هو من يصدق كل ما يسمعه ويقنع بكل شيء دون أن يبحث عن دليل، فتراه لا يُتعب عقله بالبحث والتأكد بل يُصدق ما يسمعه ويقنع به، هذا الشخص يتبنى أفكاره من الإعلام الكاذب بكل سداجة، يتبنى أفكاره مما يشاهده ويراه بلا تفكير، تراه يشاهد مقطعاً عن حوت برأس حسان فيصدق وينشره بلا تفكير ويُعلق تحته "قولوا سبحان الله!" وإن أخبره أحدهم أن فلان ابن فلان يفعل كذا، تراه يصدق، يكفي أنه سمعه ليصدق!

لا تكن ساذجًا وتصدق كل ما تسمعه وتراه فهناك حقائق لا تُرى بالعين ولا تُسمع بالأذن، هناك أشياء تحتاج تفكير وعقول فحمة وليست فارغة يملؤها أي شيء!! قلل من ذلك حتى تتركه نهائيًا، فكل شيء يبدأ بخطوات صغيرة ثم إنجاز.. وحياتك تستحق المجاهدة في سبيل تحسينها، وأنت ككائن بشري مُكرم تستحق أن تطور ذاتك وتُساعد نفسك على تحسين شخصيتك.

قلل من اهتمامك بمعرفة الناس! وما الذي يهيك في أن فلان تزوج وفلان اشتري سيارة وفلان يفعل كذا! ما المهم لك في ذلك! اجعل تركيزك على حياتك فقط ولا تهتم بحياة الآخرين.. فأنت تعيش عالمك لا عالمهم.

أقول لك قلل، ولكن مع التقليل ستستطيع أن تترك هذا الشيء نهائيًا.. التقليل ثم التترك، خطوة خطوة.

قلل من عاداتك السلبية واستبدلها بعادات إيجابية.. من الممكن أنك تُمارس عادة سلبية لا تستطيع تركها كالسهر وإضاعة الوقت فيما لا ينفع وبالتوافه، والمُلزمة لهاتفك طيلة الوقت، التفكير في المشاكل والقلق، الشكوى والعيش في الماضي، قلل من فعلك لهذه العادات وستتركها وتساها تلقائيًا حينًا تقلل منها.

لیس المطلوب منك أن تبذل جهدًا خارقًا وكبيرًا، كل ما عليك فعله هو أن تُقلل،  
 أن تفعل شيء كل يوم يُساعدك على التقدم ولو كان بسيطًا فكلما نعلم أن  
 الاستمرارية هي المفتاح لتحقيق أهدافك، ولا يوجد أجمل من إنسان يعمل على  
 تطوير نفسه كل يوم.

قلل من معرفتك بالناس.. إحاطتك بالكثير من الناس وكثرة جلوسك مع  
 الكثيرين وإعطاء البشر وقتك الكبير، سيعود عليك بالضرر! قلل من  
 تواجدك مع الناس، فكلما قال سفيان الثوري: أقل من معرفة الناس تقل  
 غيبتك.

قلل تواجدك مع الناس وأكثر تواجدك مع الله.

لن أقول لك قلل من معاصيك، سأقول لك اتركها حالاً!



## العزلة

كما يقول الاقنساس الفخم: العزلة عن توافه الأمور عزة!

لا أقول لك اعتزل الناس.. ولا تذهب مع الأصدقاء.. فإن الخروج مع الأصدقاء والاستمتاع بالوقت معهم من الأشياء المبهجة في الحياة، إن صحبة الأصدقاء الصالحين ممتعة ونعيم.

ولكن ما أقوله لك:

اعتزل الناس الفارغة، اعتزل الأماكن الفارغة، اعتزل من لا تجد في صحبتهم خيراً بل تجد غيبةً وفسقاً، اعتزل السلبيين، اعتزل الأشياء التي تؤذيك وبالأصل لا يجب عليك أن تجعل شيئاً يؤذيك.. اعتزل توافه الأمور.

أنت بحاجة للعزلة والخلوة مع نفسك من حين لآخر، اجعل عزلتك ممتعة وتعود لك بالفائدة.

اعتزل لفترة قصيرة تُصاحب فيها نفسك وتُحسن أفكارك وتطور أهدافك، فترة تُراجع فيها أعمالك، جميعنا بحاجة للعزلة بين الحين والآخر، كثرة وجود الأشخاص

من حولك سـ "يكركب" عقلك ويجعله يفكر بسطحية قليلاً.. فعليك بالعهلة بين الحين والآخر، كما قلت لك، قلل تواجدك مع الناس وأكثر تواجدك مع الله.

عزلتك عن الناس التافهين سيحسن شخصيتك، عزلتك عن مُخالطة السيئين سيجعل حياتك جمالاً لطيفاً، ففي العهلة راحة من مُخالطة هذا النوع من البشر.

اعتزل هذه الأشياء.. وهذا النوع من الجرائم البشرية!

تواجد مع عائلتك وأصدقائك وبعض المعارف الطيبين "الحنانين" وبين الحين والآخر اعتزل كل شيء وصاحب نفسك قليلاً، تعرّف على نفسك بصحبة كؤب شای.

عزلتك عن العلاقات السامة سيهب حياتك ويجعل لأيامك جمالاً بعيداً عن التسمم وانشغال العقل بما لا يهم.

حتى في العلاقات الزوجية، الجميع بحاجة لوقت يكون فيه مع نفسه قليلاً، ومن ثم يعود أفضل.. فما بالك بباقي العلاقات!

في العهلة أنت تقف أمام عقلك، تحاوره وتحديثه وتناقش أفكارك، عندما تعتزل ستكتشف الكثير عن نفسك، ستطور من ذاتك، ستصلح ما أفسدته الحياة فيك، العهلة تجعلك أقوى، فمن يُحسن صحبة نفسه سيحسن صحبة غيره، من يستمتع حين يكون بمفرده سيستمتع من حوله بصحبته.

إذا أشغلت وقتك وعقلك بأشياء عظيمة فستكون عظيماً ولن تهتم لتوافه الأمور، فالعهلة عن هذه التوافه راحة للبال.

"هذه الإشرافات تحتاج إبريقًا من الشاي قبل قراءتها، أعلق الكتاب واصنع شايًا ثم تعال أكمله.."

### الإشرافة الأولى:

لقد كان من أخلاق السلف الصالح كثرة عزلتهم عن الناس وعدم مخالطتهم إلا لمصلحة شرعية، ولكن كما تعلم مُجتمعنا لا ينظر بهذا العمق، العزلة فيما ينفك وتستمع به هي عِزة وكِز، لن يذهب معك أحد إلى قبرك فلا تهتم وعش كما تحب لا كما يحبون.

عاشت أشخاصًا يجزنون إذا لم أذهب لزيارتهم كل أسبوعين أو كل شهر! ويجبروتني بأني اتجاهلهم ويبدأ سوء الظن بعمله، ليسوا من العائلة ولكن هكذا!

"وأعني بالعائلة إخوتي"، قلة نضح وعقل لا يوجد ما يهتم به سوى هذه الأمور، قلتها وأعيد قولها لك: من يجبك سيحترم وقتك، سيحترم أنك شخص مُهم بوقته.

بعد عدة مواقف تفهموني، وتفهموا أن لي وقتًا أعلى من إضاعته، وأن المحبين يلتقون من حين لآخر ويستمتعون بأوقاتهم، لكن لكل شخص أوقاته وأهدافه ومشاغله وعليهم احترام ذلك، لن يُطبق الإنسان عيش حياة يقضيها في الشرح والتفسير!

إن كُنّا سنزور جميع من نعرفهم فستكون حياتنا عبارة عن زيارات لا وقت للعزلة النافعة فيها ولا وقت لتحقيق أحلامنا!! وإن كُنّا سنلتقي بالجميع كل أسبوع وكل

یوم فلن یتبق لنا وقتًا لنعمل علی تطویر مهاراتنا واكتشاف حیاتنا! مُشكلة من تعرفهم أنهم یظنون أنك لا تعرف إلا هم، من المؤسف أن تجعل حیاتك التي رزقك الله إياها للناس ویست لك.

قطار حیاتك أنت السائق به، لا تجعل أحدًا یتولی قيادة حیاتك غیرك، لا أحد.. لذلك، اعتزل من لن یتفهمك، ومن لن یحترم وقتك..

حقًا عندما اقرأ عن اهتمام السلف الصالح والصحابة بأوقاتهم أجد أن تضع ساعة فی لا شيء!

من حقنا الاستمتاع بكل تأکید والخروج مع من نحب، هذه من متع الحیاة ولكن تنظیم الوقت وإعطاء كل شيء حقه هو الممتع أكثر، وأهم إنجاز تحققه هو تعلم إدارة وقتك، وقت للراحة والفرشة ووقت للعمل، وقت للدنيا فیما یرضی الله تعالی وبالمباحات ووقت للعمل للآخرة ولمنزلک الحقیقی.

اخرج واستمتع بصحة من تحبهم واجعل لك أوقاتًا للخروج والتسلية، لكن لا تُبالغ! من الجید أن تخصص وقتًا لنفسك.. أنت بحاجة لهذا.

## الإشراقة الثانية:

ما الذي تستفیده من كثرة مخالطتك للناس! خالط الأخیار منهم أو كن واحدًا من الأخیار، لا تُكثر إضاعة وقتك في صحبة البشر.. اجعل لنفسك وقتًا كما تجعل لصديقك وقتًا.

كثرة مخالطة الناس لیست جيدة..

لقد كان والدي رجلًا نبیلًا مع الجميع، لم یُسی لأحدہم یومًا.

لقد كنت أنزعج من طبیته الزائدة، یصفح وینسی، یغضب سریبًا ولكنه ینسی ویصفح مہما كان، وهذا أمر جید ولكنه أخذ من تفكيره وأزعجه!

لطالما كان والدي صديقًا لطیفًا لمن حو له.. طوال حیاته أعطى الكثير من وقته للناس.. ولم یستفد ولم یسلم!! وهذا برأی خطأ فادح فوقتك لا یجب أن تُشغله مع من لا یستحق وإن كان یستحق فعلیك الاعتدال.

الآن والدي في عمر الستینات.. یقول لیتنی اعترلت هؤلاء البشر ولم أعطهم حجمًا فوق حجمهم، أشخاص بحجم صغیر فأعطاهم حجمًا کبیرًا لا یناسبهم، اکتشف أن وقته الذي أنفقه على بعضهم ذهب هباءً، وكانوا لا یستحقون، ولكن لا شیء یضیع عند الله، لا یضیع عند الله مثقال ذرة فما بالك بأعمال وأقوال وما إلى ذلك! إن لوالدي أجرًا کبیرًا یأذن الله وإن كان لم ینتفع في هذه الفانیة ولكن ما ینتظره في الآخرة أفضل.

ولو خُیرنا فی أن نختار حقنا فی الدنیا أم الآخرة فبكل تأکید العاقل سیختار الآخرة، فلا شیء فی الفانیة یشبهه الباقیة.

لا أقول لك لا تساعد أحدًا ولا تجالس أحدًا، ساعد ولك أجر عند الله، أحسن وإن لم تلق إحسانًا فإلهم أن تكون نیتك خالصة لله فقط وعندها لن یممك استحقاق الطرف الآخر أو لا، طالما تعمل لوجه الله فلا تنتظر جزاءً ولا شكراً، لا تكن شخصًا یُعطي لیتلقى مُقابلًا، اعطِ دون مقابل ودون شكر، فالعطاء أجمل من الأخذ ومتعة أن تُعطي لا تُقارن أبدًا بمتعة أن تأخذ، اعطِ دون مُقابل ومَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا، ولكن لا تعطِ مُقابل صحتك النفسیة ولا تعطِ علی حساب راحتك وحياتك، صاحب واختلط ولكن لا تختلط بكثرة، أنت بحاجة للعزلة ویمب عليك أن تعترل من لا یستحقونك، أنت بحاجة لأن تكون مع نفسك فقط، اعترل عالم الإنترنت مدة یومین أو أكثر، استشعر جمال حیاتك حینها، اعترل لتكون أفضل ولتلتقي بعقلك وتحاوره بما یعود لك بالنفع.

ولا تنس أن تُصاحب فی عزلتك كؤبًا من الشای، لا تنس.

## الإشراقة الثالثة:

هذه من أجمل الأقوال عن العزلة..

✓ العزلة هي اعتزال الحرام لا اعتزال الحياة، عش لنفسك ولا تربط سعادتك بأحد، ومن المهم الاستماع إلى تفضيلات روحك حتى تفعل الأشياء التي تحفزك وتثير شغفك كي تحيا الحياة التي تتمناها بحق.

✓ كان طلحة بن عبد الله رضي الله عنه يقول: من أراد أن يقل من معرفة الناس لعيوبه فليجلس في بيته فمن خالط الناس سلب دينه ولا يشعر.

✓ كان أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: خذوا حظكم من العزلة.

✓ أفضل التفكير يكون في العزلة، أسوأ ما يكون في الزحام. توماس أديسون

✓ إن في العزلة راحة من أخلاط السوء، أو قال من أخلاق السوء. عمر بن الخطاب.

✓ العزلة هي الزاوية الصغيرة التي يقف فيها المرء أمام عقله. دوستوفسكي.

✓ استعن على صلاح قلبك بشيء من العزلة، فالقلب تُفسده الخلطة وكثر الزحام . حكمة.

✓ ليس في العزلة ضرر، بل كل الضرر في إجبار نفسك على الاندماج في محيط لا يلائمك . حكمة.

✓ العزلة مع كتابٍ تحبه، خيرٌ من ألف رقيق.

- ✓ الوحدة هي فقر النفس أما العزلة فهي ثراؤها. ماى سارتون.
- ✓ كثرة الاختلاط بالناس تورثك الهم والغم وتشتت عزم قلبك، فخذ منه على قدر حاجتك. حكمة.
- ✓ الوحدة هي عندما تمنى لو كان هناك شخص آخر بجوارك، أما العزلة فهي عندما تستمتع بأن تكون وحيداً، أنا شخصياً لا أريد أن أكون دائماً وحدي، ولكن بالتأكيد أحب أن أسحب ذاتي وأنعزل بين الحين والآخر لإعادة الشحن والعودة إلى نفسي، أعتقد أنه من المهم أن يفعل الجميع ذلك أيضاً. جوناثان فان نيس.
- ✓ لا سلامة لمن أكثر مخالطة الناس. علي بن أبي طالب.
- ✓ ويسألونك عن حُب العزلة قل هي راحةٌ من غيبةٍ وفرارٌ من نومة، ورحمة بالفؤاد من خذلان، ودرءٌ من سقطات اللسان ورحماتٌ من القيل والقال. حكمة.
- ✓ من أرقى أنواع رفاهية الروح أن يكون انفرادك بنفسك هو متعتك الحقيقية، فمن لا يأنس بذاته لا يأنس بشيء آخر. حكمة.

## الإشراقه الرابعه:

لن تفهم من حولك ولن تفهم الحیاة جیداً إلا إن اعتزلت بعض الوقت لتتفكر ولتسمع صوتك الداخلي وتُنظم أفكارك، وتتدبر قوله تعالى: ﴿وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾<sup>35</sup> تتدبرها بعقل صافٍ خالٍ من أي تشتتات خارجية، سمّ عزلتك "ركن السلام الداخلي" وعشها بكل أمان وهدوء.

إن في داخلك أماكن لا يملؤها غيرك، لن تملأ هذا الفراغ إلا بمجالسة نفسك التي تهرب منها.

ستموت وتكون في قبرك لوحداً، صاحب نفسك قبل أن تصاحب أحداً، استمتع بصحة نفسك دائماً فلن يبقَ معك سواها، ستُحاسب بمفردك وستذهب للبرزخ بمفردك وستلقى الله بمفردك.. ﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾ [مريم:95].

إن العزلة جزء كبير من تكويننا كبشر يا صديق، أُعيد وأقول لك: لا أخبرك بأن تعزل الحياة ولكنك بحاجة للعزلة بين الحين والآخر..

لن تكون أفضل إلا إذا جالست نفسك لتطویرها وتحسينها ووضعك الناس جانباً، والأهم وضع هذا الهاتف بعيداً.. بعيداً.. وبعيداً.. فالهاتف أكثر ما يُشتتك ويحرمك من عزلتك.

<sup>35</sup> [الحشر:18].

## الإشراقه الخامسة:

من الظلم أن تُعطي للناس الكثير من الوقت ولا تُعطي لنفسك مثله! كيف تُخالط البشر ولا تستطيع مُخالطة نفسك!!

أعطِ لنفسك مُتنفسًا من زحمة العلاقات، اجعل لنفسك وقتًا لا يُقاطعك فيه أحد، اجعل لك رُكنًا خاصًا بك، رُكنًا لطيفًا هادئًا لتراجع فيه أفكارك وقصصك وما يشغلك آخر فترة، لتراجع أعمالك الدنيوية و الأخروية، رُكنًا تكون فيه مع نفسك وعقلك سعيدًا هادئًا بلا أي أحد، أنت ككائن بشري تحتاج ذلك، دع لك خصوصية ولا تسمح لأحد بأن يقتحمها أيًا كان.

رُكنًا تُراجع فيه مصيرك في الآخرة وبعلاقتك بالله، رُكنًا تفر فيه إلى الله ﴿فَفِرُوا إِلَى اللَّهِ﴾ [الذاريات:50]. فلا قوة لك إلا بالله.

أنت بنفسك تفكر، عندما يكون الاختلاط بالناس سببًا لتشويش عقلك وعبارة عن غيبة ونميمة وأحاديث عن أخبار الآخرين، ونقل كلام، وفلان فعل ذلك وفلانة تزوجت، برأيك هل هذا وقت رائع سيعود عليك بالنفع؟! إن هذه الأحاديث فأكهة الناس الفارغة، برأيي، فاجتنبها ولا تكن فارغًا يا فحم..

أو تخيل المُحادثات الإلكترونية والرسائل الكثيرة والردشات التي لا طعم لها.. أليست أشياء تحتاج العزلة عنها كي تعود أنضج؟! إن عقلك لن يكون ناضجًا وواعيًا طالما أنت تهتم بهكذا أشياء.

حُذ رشفةً من الشای وفكر بِا قلته لك، فأنا أخبرك بِا أعيشه وأستمع به كي  
تعيشه أيضًا وتستمع بجاتك كما أفعل أنا..

لن تستمع وأنت غارق في لا شيء!

لكل شيء زكاة، وإن زكاة السلام الداخلي الذي أعيشه والراحة الكبيرة التي  
تحتويني أن أعطيك منها كي تحياها أيضًا.. العمل والتنفيذ عندك، أنت تستحق  
أن تكون مُرتاحًا للدرجة التي لا يُعكر صفوك أي شيء .

انظر للأشخاص المبدعين كيف أبدعوا؟ بقليل من العزلة، فصدقني، إن العزلة  
للعطاء، وتُعيد مُجددًا، اعتدل في كل شيء، في عزلتك وفي مُخالطتك للناس،  
المهم أن يكون بالك صافيًا وعقلك مُرتاحًا، العزلة مُتعة العطاء أمثالنا يا صديقي.

العزلة تجعلك تدرك الكثير والكثير عن نفسك والحياة، توسع نظرتك تجاه الكثير  
وتجعلك إنسانًا عميقًا، حينها ستميز بين ما يستحق وقتك و ما هو تافه لا  
يستحق..

## الإشراقه السادسة:

اخرج مع أصدقائك، تسلى واستمتع واسترخ، ولكن لا تنس أن تعتزل بين الحين والآخر، عَزلة تجعلك تسترجع نفسك وتصلحها، عَزلة تُقويك على الحياة أكثر.

اعتدل في كل شيء..

"إن العزلة تختلف عن الوحدة"

من الرائع أن يكون وقتك مُزدهمًا بعالمك فقط، بأحلامك، بطموحاتك، بما تُحب ومع من تُحب، لا وقت لديك لما يفعله الآخرون ولا وقت لديك للاهتمام بما يفعلونه، وقتك مُزدهم مُمتعك الصغيرة والبسيطة التي تُبهج روحك، هذه من أجمل مراحل الحياة التي أعيشها وأتمنك أن تحياها.

قدس عَزلتك حتى وإن كانت كتابًا وكؤب شای.

اعتدل، اعتدل في عزلتك واعتدل في اختلاطاتك بالناس.

فكثرة الاختلاطات تجعلك مُتاحًا مُملًا.. برأيي!

وكثرة العزلة تجعلك انطوائيًا لا ترى جمال ولذة العلاقات والأصحاب..

فاعتدل.. وهذا مقصدي.

أنت بحاجة لأن تعتزل كي تستجمع نفسك.. جميعنا بحاجة لبعض الوقت مع أنفسنا.

وأنت بحاجة للخروج وللصحبة اللطيفة الصالحة..

فاعتدل في هذه وتلك

لدي أصدقاء لطيفون.. نجتمع ونسهر تلك السهرات الصباحية المليئة بكؤوس الشاي والضحكات والسرديات التي لا تنته، وجودهم من الأشياء المبهجة واللطيفة في الحياة.

وفي نفس الوقت أنا لدي عزلتي.. مساحتي الخاصة التي لا أسمح لأحد بدخولها، فهكذا اعتدل.. قليلاً هكذا وقليلاً هكذا، المهم أن تستمتع بحياتك وترضى عما تفعله..

يعني بالعامة: لا تختلط بالناس كثير ولا تكون لوحدهم كثير.. كون معتدل ومتوازن.

**حكمة 1:**

عندما أقرأ في مذكرات وسیر الأدباء، والمفكرين والفلاسفة وغيرهم.. أجدهم يشتركون في أربعة أشياء يحبون فعلها وهي:

- حب العزلة.
- وحب التأمل.
- وحب المشي والتجول في البساتين.
- وحب القراءة والمطالعة.

**مقتبس:**

"تستريح الروح في كل موضع لا تشعر فيه بالحاجة لإثبات شيء"

يا صاحبي، قلل ناس وكثر شای، وتذكر أن بداية كل شيء جميل هو كؤبًا من الشای، فالشای بهجة الروح.

**همسة:** من يعرف قدر نفسه يعز عليه أن يكون في أماكن لا يرتاح بها، يعز عليه أن يُرخصها، من يعرف قدر نفسه سيكون قلبه عزيزًا لا يملكه إلا عزيز، سيكون مزاجه عاليًا لا يعكر صفوه كائن بشري.

يعز عليه أن يسير في طرق لا تنتمي روحه إليها ولا يرتاح في السير نحوها. من يعرف قدر نفسه لن تهون عليه ويُسلمها للشيطان..

من يعرف قدر نفسه سيثق بها ويحترمها ولا يضعها في مكان لا يجدها فيه، من يعرف قدر نفسه يعز عليه أن يمشي بها إلى غير طريق الله.

لن تهون نفسك عليك إلا إن كنت لا تعرف قدرها..

اعرف قدرها ولا تجعلها تهون عليك.

مديحة عليان



أجمل ما في العزلة، كوب شاي وكتاب تحبه، أهداف تعمل عليها، أحلام ترسمها، طموحات تخطط لها، علم نافع، عزلتي هذه أعلى من كنوز الدنيا، عزلتي هذه من ملذات الحياة والنعم الكبيرة التي لا أتخلى عنها..

أنا اجتماعية جدًا، أي مكان أتواجد فيه أتعرف على ثلاثة أو أربعة أشخاص، يحبوتي، ومن ثم نتبادل الأرقام.. من الجيد أن تُكثر معارفك..

لدي أصدقاء رائعون.. نقضي أوقاتًا لطيفة جدًا ونستمع كالأطفال..

ولكن لدي عزلتي، عزلتي التي لا أسمح لأي أحد أيًا كان أن يخترقها أو يشاركني إياها..<sup>36</sup>

لأننا جميعًا بحاجة لهذه العزلة كل فترة، لنبقى أقوياء ولنحافظ على عقولنا سليمة وعميقة، ولنعمل لدُنيانا وآخِرتنا.

مديحة عليان

<sup>36</sup> لا مشكلة ولا بأس أن تجدني أكرر بعض عباراتي، فهذا الكتاب لك و لي.

فكما قلت لك، أحب الله ثم نفسك، عندها لن تكون وحيداً ولن تشعُر بالغرابة،  
 فعندما تكون مُكْتَفِيًا بالله ومُكْتَفِيًا بذاتك عندها ستكون العزلة مُمتعة لديك،  
 وتذكر أنه ليس وحيداً من يستمتع بصحبة نفسه، فكل مُعزل قوي، ولا شيء  
 ينقذك أكثر من شعورك بأنك تحب نفسك وتستمتع بصحبتها، ولكن اعتدل  
 وتوازن في عزلتك وفي اختلاطك..

إن عشت حياتك فيما يُرضي الله وكما يروق لك، فستعيشها جيداً، ستكون  
 سعيداً.. مُستمتعاً.. لا تحمل هموماً تافهة.



## بتكلمون عنك ..؟

لكل شخص یحمل هم كلام الناس عنو ورأي الناس السلبي بیأثر فیه..

أنت مانك الوحید یلی سخرؤا البشر منو..

الرسول صلی الله علیه وسلم قالوا عنو مجنون!!

رسولنا یلی هو قدوة لكل إنسان، انحكی عنو ساحر وكاهن ومجنون..!

حتى قالوا عن ربنا: (ید الله مغلولة)<sup>37</sup> یعنی بخیل، یمنع الناس بخلًا، مُمسك

وعطاءه قلیل، حاشا لله، وقالوا عن ربنا ثالث ثلاثة! (لقد كفر الذين قالوا إن

الله ثالث ثلاثة وما من إله إلا إله واحد)<sup>38</sup>

تعلم من عباد الرحمن یلی وصفهن ربنا: (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلامًا) حکى

ابن كثير بالآية إنو إذا حدا استهزأ فیهن ما قابلوهن بالمثل وحكوا مثلهن، یعفون

ویصفحون، وما یقولوا إلا خیرًا.

فلا تحط كلام حدا ببالک وترج قلبک وروحک بشغلات ما بتستاهل!

<sup>37</sup> [المائدة: 64].

<sup>38</sup> [المائدة: 73].

بما إنك على هالأرض فتأكد إنك مارح تسلم من كلام البشر..

وبعمرهن الناس ما عجبهن شي!! بيبقى كلامهن ما بيقدم ولا بياخر وأغلبهن كلام فارغ!

ومتل ما قال الشافعي: لو أصبت في تسعاً وتسعين وأخطأت في واحدة لترك الناس ما أصبت وأسروها وأعلنوا ما أخطأت وأظهروها، فانفض عنك غبار الناس.

لا تخلي كلمة طلعت من أفواه هيك بشر تأثر عليك وتحبطك، خلي عندك قوة بنفسك وقناعة بتصرفاتك ولو أحياناً كانت تصرفاتك غلط، لا تجلد ذاتك، اتعلم من أغلاطك وانتفع من أي تفصيل بصير معك، الإنسان مانو معصوم من الغلط والأهم إنك تكون إنسان عم تسعى لرضى ربنا وبس.. لأن رضا الناس غاية لا تُدرِك، ورضا رب العباد غاية لا تُترك.

طول ما ربنا بيعلم بكشي فهي قمة الطمأنينة، لا تزعل حالك على شويه كلام من الناس ولا تحط ببالك إحباطهن، صغرها بتصغر.. لا تعطي للشخص أهمية وقدرة يانو يزعجك وكلمة فارغة منو تتسبب بقلقك!! أنت أقوى من هيك..

شقد ماحكوا لا تخلي كلامهن يآثر عليك أبداً، اسمع وانسى!! لا تاخذ كلام هيك نوع من البشر على محمل الجد وتحبط نفسك.

بعرف إنو الكلمات السيئة بتدایق الشخص بس لو بدك تفكر بكل كلمة حكوها  
وتخط ببالك وقتها ما حدا رح ينقهر غيرك وما حدا رح تتعكر حياتو وأيامو الغالية  
والثمينة غيرك! خليك أنضج من إنو تدایق لهيك سبب..

لما تنزعج وقتها رح تكون حققت هدف هالشخص إنو يزججك!

خليك أنضج من إنو تهتم ليش حكوا ولبش قالوا..

خلي هو الكلمات السيئة يقووك ويخلوك تمشي خطوة لقدام، لأن نجاحك بيكسر  
هيك أشخاص.

وتذكر إنو الحياة رحلة قصيرة، من الغلط إنك تضيعها بالقلق من كلام البشر  
عنك!!

الحل الوحيد لهيك أشخاص هو التجاهل والقوة من جواتك إنو فعلياً ما بيهمك  
ولا بينفعك كلامهن، وتذكر هالآية: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ  
فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ﴾ [الحجر:97].

و يسعدك..

"رح يكون السرد بالعامية، ممكن يكون أقرب لقلبك وممكن يكون مُزعج، بكل حال  
اشرب كؤب شای واقراً منيح، فكتناي هدا مانو لُغلاء الثُحاة"

## الإشراقاة الأولى:

کلام الناس عنک مجرد آراء ولس حقیقة!

تفتک بنفسک بتوصلک لمرحلة ما یهمک أي رأي سلبي فیک، طالما أنت واثق من نفسك وتصرفاتک وأنها صحیحة فأی رأي سلبي مارج یجبک أو یأثر علیک.

أنت المسؤول الأول عن سعادتک وراحة مزاجک، إذا رح تخلی مجرد کلام یأثر فیک أو ما تعطیه أي أهمية، أنت المسؤول الأول عن راحتک..

کلام الناس ما یمثل شخصیتک أو أطباعک ولا یمثل شی بیخصک، فحاول لا تحط بیالك أشياء متل هیک.

خبرنی، کلام ورأي الناس السلبيين فیک بأي شی ممکن ینفعک!؟

لا تتعب قلبک علی شی مالو أهمية، لما رح نموت مارج تكون همومنا هیک، رح نزعل لأن قصرنا بعبادتنا، لأن زعلنا أشخاص بیستاهلوا نحفظهن بعیونا متل الأم والأب، لأن أهملنا حالنا، لأن ما حاسبنا أنفسنا قبل الحساب العظیم، مارج نهتم أبداً لیش انحکی عننا!! رح یكون شی تافهة جداً!!!

بسورة الواقعة ربنا قال: (خَافِضَةٌ رَافِعَةٌ)، یعنی يوم القيامة رح یكون يوم خافض رافع، خافض للأمور التافهة یلی كانت أكبر همومک، ورافع للأمور العظیمة یلی ما كنت تنتهلها أو تعطیها أهمية! يوم القيامة هو يوم خافض رافع، یرفع أقوام كانوا بالدنیا مانهن معروفین، ویخفض أقوام انشغلوا بالدنیا وكان إلهن شأن فیها..

وكلام الناس عنك مالو أي وزن! مارح يكون همك أو قضيتك!

رح یجی یوم وتكون تحت التراب هي الحقيقة ضل تذكرها وابتسم، وقتها رح تكون بشري بدون هيك توافه، كون من هلاً واعی ومُدرک، عیش حیاتك بطريقة سلمية ترضیک ولا تهتم لأي شي تانی!

كانت أي الغالية دائماً تقلي: یا بنتي، اترکی الخلق للخالق، لا تحاسبي في ربنا بیحاسب.

هو الجملتين خاصات بأمی، دائماً بترددهن وبتحکینن..

فأي شخص یحكي عنك شي مانو فيك، اترکو لله، وسامح لوجه الله، ولا تحاسب رح یجی یوم ویتحاسب، أبداً لا تحط كلام صغیر ببالک، إلا لما يكون الكلام عنك بموضوع لازم تواجه فیو وماتسکت عنو، فوقتها واجه بكل قوتك..  
لما شخص یحكي أشياء أكبر من السکوت واجه ودافع عن نفسك، من الضعف إنك تسکت عن حقك! لا تكون ضعيف..

أنا بطبعي ما بقدر بسکت! بواجه وبعبر المواجهة أفضل شي مشان لا يكون أي شي عالق بدماعي الفخم 😊 وبجب هالطبع فیني.. مثلاً شخص حکي شي أنا ما حکيتو وقال إني حکيتو، مُباشرةً لما یصرلي علم بهالشي بواجه هدا البني آدم وبكل لطف واحترام بحکیلو کذا وكذا، المهم المواجهة، السکوت ببعض الحالات مانو منیح، والمهم تكون مرتاح.

مهما اسأؤوا الناس إلك بيبقى ربنا معك ولازم ثقتك بنفسك تكون عالية وما تتأثر  
بكلامهن أو توجيهاتهن السلبية متلهن!

في ناس بتنتقدك عن حب وناس بتنتقدك عن حسد وإحباط، اعرف ناسك  
واعرف مين تتجاهل..

تجاوز أي كلام بلا مُبالاة، وبتضل كلها أشياء مؤقتة.

لا تفكر أبدًا كيف الناس بتفكر فيك أو أشو بيحكوا عنك! طالما نحنا على  
هالأرض فمارح نسلم من سوء تصرفات بعض البشر..

فلو بدنا نحسب كل شخص كيف آخذ نظرة عننا وكيف بيحكي علينا ونترزع مارح  
نرتاح بالمرّة! عيش أيامك وابقى بخير، وتذكر إنو يلي بيحكي عنك بالخير أو  
بالسوء ربنا رح يجازيه مثل ما حكى.

وبتضل كنصيحة: لا تسمح لأي شخص يتمادى عليك، واجهه أو انسى، واجهه أو  
اتجاوز وكأنو ما سمعت.. أنت قدام خيارين إما تواجه هالشخص أو تنسى كأنك  
ما سمعت وما تهتم حرفيًا، وبالحاليتين بدك تكون مرتاح..

لو سمعت لكل كلمة بتنحالك رح تتعب كثير..! ريج قلبك وبالك..

"لقد أطلت في هذه الإشراقة، أتمنى أن تكون قد أشرقت في قلبك وعقلك الكثير  
من الفوائد، وأظنك اعتدت على مديحة، إنني أسرد ولا أستطيع أن أتوقف حتى  
أتمهي "أليست صفة مميزة؟" طالما أننا نتكلم بأشياء نافعة ومفيدة فلا بأس من

السرد"

**الإشراق الثانية:**

کیفا كنت.. ستجد من یتکلم عنک بما لیس فیک.. ستجد شخصًا یقول عنک  
کلامًا ووصفًا لا یُعقل أن تتصف به.

لا بأس.. لا تهتم.. طالما أنت تعرف نفسك جيدًا فلن یهمک ما قیل فیک.. لن  
یُسقطک أي کلام سلبي تسمعه عنک.

یا صاحبي.. هناك بشر عقولهم فارغة.. عملهم فی الحیاة نقل الکلام.. الغیبة والتمیمة..  
نشر الشائعات والأشیاء الفارغة کعقولهم.. فکیف لشخص ناضج مثلك أن یهتم  
لمثلهم!!

"لا تشهر سیفک لقتل دُبابه"

وأقول لك، لا تجعل أشخاصًا فارغین أعداءک، فالشخص یُعرف من أعدائه أيضًا  
کیفا كنت ستجد من یتکلم عنک، فأهلًا بحسنات لم تتعب فیها.

**الإشراق الثالثة:**

یقول الإمام الشافعی: من یظن أنه یسلم من کلام الناس فهو مجنون! قالوا عن  
الله ثالث ثلاثة وقالوا عن حبیبنا محمد ساحر ومجنون فما ظنک بمن هو دونها؟!  
فکلام الناس مثل الصخور إما أن تحملها علی ظهرک "فینکسر" أو تبني بها برجًا  
تحت أقدامک فتعلو وتنتصر.

وسئل الحسن البصري يومًا: لم لا تأبه لكلام الناس؟

فقال لهم: أنا حين ولدت، ولدت وحدي و حين أموت، أموت وحدي، و حين أوضع في القبر أوضع وحدي، و حين أحاسب بين يديه تعالى أحاسب لوحدي، فإن دخلت النار دخلت وحدي وإن دخلت الجنة دخلت وحدي فمالی و الناس؟

عباراته الرائعة اختصرت كل شيء.. فمالی و الناس؟!

تأملها..

وقيل للحسن البصري: إن فلان يفتابك! فقال: مرحبًا بحسنه لم أعملها، ولم أتعب فيها، ولم يدخل فيها عجب ولا رياء.

و روي عن الحسن البصري أن رجلًا قال له: إن فلانًا قد اغتابك.

فبعث إليه طبقًا من التمر وقال: بلغني أنك أهديت لي حسناتك فأردت أن أكافئك عليها.

وقال رجل للحسن البصري: إنك تغتابني.

فقال له: ما بلغ قدرك عندي أن أحكمك في حسناتي.

يعني لست غالبًا عندي لدرجة أن أعطيك حسناتي! ما أجمله من رد.. وأتذكر مقولة للشافعي، يقول فيها: لو كنت مغتابًا أحد لا عتبت أي فهي أحق الناس بحسناتي.

فلا تهتم مُطلقاً بكل ما يقولونه عنك، خيراً أو شراً فسيعود إليهم..

" ما يضر المؤمن إذا لم يعرفه أحد، والله يعرفه ويحبه!"

### الإشراقه الرابعه:

أنت لست محور الكون! لا تظن أنك الشاغل لتفكير الناس، فهم مهمما تكلموا فلدیهم حیاتهم ومشاكلهم فلا تظنك تشغل بالهم طيلة الوقت، لا أحد يهتم بحياتك، سیتحدثون قليلاً ثم یعودون لحیاتهم.

عندما تكون ناضجاً فكرياً فلن يكون همك هذه الأشياء، سيكون في حياتك وعقلك ما هو أهم.

وأنت تعلم ما هو الأهم..

**غیمة:** عن محمد بن سيرین أنه قال: إن أكثر الناس خطايا أكثرهم ذكراً لخطايا الناس.

### الإشراقه الخامسة:

فلیفكرو الناس في حیاتهم ومشاكلهم، لا یحق لأحد أن یفكر في حياة أحد، لا یحق لأحد أن یفكر فيما یخص خيارات وقرارات شخصاً آخر، لأن هذا الشخص هو من یعيش حیاته وأوقاته ولیس هم..

أنت الوحید من تعلم بما مررت به وأنت الوحید من یعلم بظروفك وقراراتك، فلا تدع أحداً یقود عنك قطار حیاتك.

أنت الوحید الذی ستتحمل نتیجة أي قرار فی حیاتك لأنك أنت من سيعيشه.. فلماذا تهتم! ولماذا یهتمون! هم یهتمون لأن عقولهم فارغة لا یملكون أشياء نافعة لهم لیهتموا بها ولكن أنت! لم تهتم؟ كن أضج من أن تهتم لم یقولونه ولم یفكرون به، عش حیاتك كما تحب وتجاهل بعض البشر، افعل ما تود فعله بكل حال لن تسلم من كلامهم، مهما كنت جیداً وصالحاً ستجد من یتكلم عنك وهذا كله خیر لك.

### الإشراقه السادسة:

إن تكلم عنك الناس أو لم یتكلموا.. ما الشیء المهم فی ذلك؟!

بالطبع وجود أشخاص یحبوننا هو نجاح لطیف جداً ولكن لیس غاية ولیس هدفاً فی الحیاة أن یحبك الجميع! یكفیک القلة الصادقة..

أشفق علی من یهتم بأن أحدهم لم یعد یحبه!! أو أن أحدهم تكلم عنه!! أو أن أحدهم قال عنه شیئاً أقلق نومه! أين الفائدة فی ذلك!! المهم أن تُحب أنت نفسك وتعرف قيمة ذاتك، هذا التقدير والحب المهم، أما الحب الأهم هو أن یحبك الله، لا بأس بأن تكون فی أعین الناس عادياً بینما أنت عند الله عالی..

إن أحبك الله أحبك كل شیء وكل الكوكب..

إن أحبك الله فهنا الحیاة وهنا النعم..

ولكن عدم حب فلان لا قيمة له حرفياً..

طالما أنت تحب نفسك وتقدرها وتعلم ما بداخلك جيداً وتُحسن نواياك فهذا يكفيك، عش اكتفاءً ذاتياً، كُن مُكتفياً بذاتك ولو كنت تملك ملايين الأصحاب.. يكفي أن يحبك أشخاص مُميزون ليس بالضرورة أن تهتم للجميع فلم تُخلق لتُعجب البشر كافة، ولم تُخلق لتهتم لِمَا يُقال عنك، لم تُخلق لذلك..

كبر عقلك وكفاك اهتماماً بأشياء كهذه، لا تسمح لأحد أن يتجاوز حدوده مع فخامتك، إن فعل فواجبه أو دعه وكأنه غير موجود، فكما قلت لك المرء يُعرف من أعدائه أيضاً وليس من الحكمة أن يكون عدوك شخصاً فارغاً اهتماماته بنقل الكلام والغيبة والتأليف الكاذب.

قل لي من عدوك أقل لك من أنت..

لا تجعل بشرياً فارغاً يأخذ دقيقتاً من تفكيرك، فعقلك لا تُشغله بالتواضع.. يا فحم.

### الإشراقه السابعة:

انظر لمن يتكلمون عنك على أنهم "مجانين"! فهل يُعقل أن تنزعج من قولهم! هل يُعقل أن يتعكر مزاجك لرأي مُختلف عقلياً!! هم وأقوالهم يستحقون الشفقة، ليس من المعقول أن تُزعج قلبك لمجرد كلام من شخص بلا عقل..

لو كنت تسير في طريقك ورأيت مجنوناً يشتمك أو يقول عنك ما ليس فيك، هل تغضب وتتعكر أيامك و"يتلخبط" مزاجك!! بالطبع لا، فالعاقل لا يفعل

ذلك، ومن ینشغل بالغیبة والنمیة والتحدث بأعراض الناس والتكلم عن فلان وفلان بما لیس فیة فهو بلا شك مجنون فاقد لعقله، مجنون من لا یفهم أن أكثر عذاب أهل القبور من الغیبة والنمیة، کیف له أن یعلم ذلك ویغتاب! ألیس مُختلاً عقلياً؟ شخص لا یهمه مصیره فی القبر فلا تهتم لكل ما یقوله، من هانت علیه نفسه فلا تعطه أي قيمة، فهو بلا قيمة أصلاً..

لا تشغل قلبك إلا بالله، لا تشغل عقلك إلا بالله.

الرسول صلی الله علیه وسلم قال: إن لم یکن بك علی غضب فلا أبالی!

المهم أن لا یغضب الله، المهم أن یكون سبحانه وتعالی راض عنك، النبی الکریم قال ذلك بعد طرده من الطائف، لا یبالی بكل الأذى المهم أن یكون الله تعالی راض عنه.

فکن أنضج من أن تهتم بالتوافه، وبهذا النوع من البشر، كما أسمیتهم جرائم بشریة.. عش جیداً وأبعد هؤلاء عن حیاتك، واختر أشخاصك بعناية، فحیاتك ثمينة لا تستحق وجود هذا النوع فیها، والشخص الذی یأتي لك بنمیة أبعدك عنك، فکما یقال: من نم لك نم علیك.

**حكمة:** "من أعلى مراتب التوازن النفسی..

أن لا تسعى لتصحیح الظن السیء بك، من أكرمك فأكرمه ومن استخف بك فأكرم نفسك عنه"

والنضج هو ألا تحاول إثبات أي شيء لأي شخص، أن تكون كما أنت ولا يهملك رأيهم فيك، لا يسقطك أي انتقاد ولا يجرحك أي كلام سلبي، فيوم الحساب يمكنك الرد.

**همسة:** إن الناس يتكلمون عنك لعدم قدرتهم على الوصول لما وصلت إليه، وعندما لا يملكون ما تملك، وبعضهم حسداً وغيره، لا يستطيعون أن يكونوا أنت. فإن الابتعاد عن هذا النوع من الناس هو راحة نفسية لك.. سلامك النفسي هو الأهم دائماً.

وسأقول لك يا صديقي: ستبدأ حياتك الجيدة عندما تُدرك بأنك لا تملك إلا حياة واحدة..

فهذه الحياة الواحدة هل تستحق هدرها بالاهتمام بما قاله أو سيقوله الناس عنك؟

كن ناضجاً وستحيا بخير وسعادة.

ولا تنس أن تكون بسيطاً..



## نصائحي لعدم الاهتمام بكلام الناس:

### ● تطوير الذات والثقة بالنفس:

الثقة بالنفس من أكثر الطرق التي تجعلك لا تهتم ولا تقلق لما يقولونه عنك فأنت تعرف نفسك جيدًا وهذا ما يهم، تشعر بالراحة حينها، طور نفسك ولا تهتم لما يقال عنك فأنت تعرف من أنت.

### ● تذكر أنك لم تُخلق لإرضاء أحد:

افعل ما تشاء و دع لهم كلامهم وسوء فهمهم، افعل ما يُرضي الله وما ترضاه لنفسك ولا تهتم لأحد.. أنت تعيش لأجلك وليس لأجلهم..!

● تذكر أن كلامهم لن يضرک ولن ينفعک.

● واجه من يتكلم أو تجاهله كأنه ليس موجودًا.

● اجعل من كلامهم وقودًا لتتقدم للأمام.

● اكسر مشاعر الانزعاج واحبطهم في نجاحاتك وتفوقك.

● تذكر أن هناك حسنات تأتيك بلا تعب.

● كلامهم هو امش وليس حقيقة، فلا تُحزن نفسك.

● اليقين بأن الله يعلم: {ربكم أعلم بما في نفوسكم}. [الإسراء:25].

طالما أن الله يعلم من أنت جيداً ويعرفك من الداخل فما يضرك لو رأوك سيئاً؟!

المهم هو ما يعلمه الله عنك..

### هناك قصة لطيفة جداً سأقولها لك..

كان رجلٌ من البادية اسمه زاهر يحضرُ إلى المدينة، فيبيعُ فيها ما أحضره معه من البادية، ويشترى من المدينة ما يلزم أهله، وكان النبيُّ صلى الله عليه وسلم يُحبُّه ويلاطفه، وكان زاهرٌ إذا جاء المدينة أحضرَ معه هديةً للنبيِّ صلى الله عليه وسلم، فإذا أرادَ العودة إلى البادية حمَّزه النبيُّ وأهداه.. وكان يقول عنه: إنَّ زاهرًا باديتنا، ونحن حاضروه.. أي أنه يُحضر لنا من البادية ما يلزمنا، ونحن نُعطيه من المدينة ما يلزمه..

وكان زاهرٌ هذا دميم الوجه، ولكنه كان يملك قلباً كأنه قطعة سُكَّرٍ.. وكان مرةً مُنشغلاً ببيع بضاعته، فجاء النبيُّ صلى الله عليه وسلم من ورائه دون أن يشعر فاحتضنه من الخلف يُريد أن يُمازحه، فجعلَ زاهرٌ يقول: من هذا؟ أفلتني!

فقال النبيُّ مُمازحاً يُريدُ منه أن يعرف أنه هو: من يشتري العبد؟

فقال زاهر: يا رسول الله.. إذاً والله تجدني كاسداً.

فقال له: لكن عند الله أنتَ غالٍ!

نأخذ من القصة فوائد كثيرة.. أهمها أنه لا يهم ما أنت عند الناس المهم ما أنت عند الله.

من المؤسف أن تهتم بأن يحبك الكثيرون ولا تهتم بأن يحبك الله! من المؤلم أن تكون في أعين الناس قدوة وأنت عند الله مُنافقاً!

لا يهمك إن كنت لا شيء في نظر الناس وأنت عند الله غالي.

هناك اقتباس يقول: لا قيمة لآراء الناس ما دامت أفعالك تمنحك ضميراً مرتاحاً، فلا تهتم لما يقال عنك فأنت تعرف من أنت والله أعلم بحالك ونيتك، ولا تقلل من قيمتك بتبرير أفعالك فسر الفشل في الحياة هو محاولة إرضاء الجميع. \*مجهول.

## مقولات لطيفة:

✿ كلام الناس مثل الصخور إّما أن تحملها على ظهرک، فینکسر أو تبني بها برجًا تحت أقدامک، فتعلو.

✿ كلام الناس أشبه بالتراب إذا لم يطير به الهواء، فهو يداس.

✿ لا تجعل كلام الناس یؤثر على أفعالك، بل اجعل أفعالك تؤثر على كلام الناس.

✿ لا تهتم لما یقال عنک، فأنت تعرف من أنت، ولا تقلل من قیمتک ف سر الفشل هو محاولة إرضاء الجميع.

✿ الإنسان یعیش كثيرًا، ويتعامل مع أشخاص يشعلون فيه الطاقة السلبية من خلال كلامهم المسموم، لذلك يجب أن يتعلم أن لا يجعل أي شيء يؤثر فيه سوى الكلام الناصح المحفز.

✿ عندما نجد كثيرًا من الناس حولنا یكثرون من الحديث علينا بطريقة سلبية يجب أن نكون على دراية كاملة بأن هذا الشخص لا یکن لنا سوى الحقد، والغيرة، والكره لذا يجب ألا نأخذ كلامهم على محمل الجد، ونجعله يؤثر فينا.

✿ ضحكت فقالوا ألا تحتشم؟ بكيت فقالوا ألا تبتسم؟ بسمت فقالوا يرأيي بها، عبست فقالوا بدا ما کتم، صمت فقالوا کليل اللسان، نطقت فقالوا كثير الکلم، حلمت فقالوا صنيع الجبان ولو کان مقتدرًا لانتقم، بسلت فقالوا

لطیش به وما كان مجترًا لو حکم، يقولون شد إن قلت لا وامعة حين  
وافقتهم، فأيقنت أني مها أرد رضی الناس لا بد من أن أذم. - الشافعي.

✿ حياة يقودها عقلك.. أفضل بكثير من حياة يقودها كلام الناس. - ولیم  
شكسبير.



## همسة:

تكلّموا عنك !!

أجل.. وماذا بعد؟! ما الفائدة من ذلك؟!

ما أسوأ شيء ممكن أن يحصل معك عند تكلم أحدهم عنك؟

سقموت!! ستفشل!! سيغضب ربنا عليك!! لن يحصل؟

إدًا.. ما الفائدة من ذلك؟ دعهم يتكلموا حتى يموتوا غيظًا وحتى يلتقوها في كتابهم عند الله، هؤلاء يستحقون الشفقة لما يعيشونه من غيظ في الدنيا وتعكير لحياتهم بكثرة انشغالهم في غيرهم وعذاب في الآخرة.. اشفق عليهم ولا تنزعج منهم.

هم جعلوا نفوسهم رخيصة، إن أصبح كل شيء على هذا الكوكب غالٍ تبقى نفوسهم رخيصة.. فلم يهتم شخص جميلٌ مثلك بأمثالهم!!

اهتم بمن يستحق الاهتمام، أما هؤلاء فدعهم ولا تُفكر بأفواههم وفراغهم، كن مُنشغلًا ومُترفعًا عن هذه الأشياء.

هكذا أشخاص لو اهتموا بحياتهم وبتطوير شخصياتهم أكثر من اهتمامهم بحياة الناس التي لا تخصهم ولا تعنيهم بأي شيء لكانت الدنيا سليمة، ولكن في هذه الفانية نحن بحاجة لكافة أنواع البشر، جيدين وسيئين، هذه سنة الكون الصالح والطالح، لتتعلم من الصنفين، وتختار من أي صنف تكون.

طالما أنت ستموت في النهاية، وسترحل، وبعد مائة أو ألف عام لن يتذكرك أحد.. فلماذا تهتم بما قاله وسيقوله الناس عنك؟! هناك.. ستكون وحدك.. برفقة نفسك أليسك عملك الصالح وسندك الله، لا شيء من كلام الناس عنك ولا آرائهم.. عش بخير ولا تُعطي لكلام أحد أهمية في عقلك، احتسب كوباً من الشاي وراقب الحياة كيف ستدور، وكيف سيلقى كل شخص ما زرعه من قول وفعل، طالما أنت راض عن نفسك فلا يهملك أحد، رأيك بنفسك أهم من رأي الناس بك. عش حياتك الخاصة ولا تهتم لكلام أحد طالما أنك تعيش جيداً.

مديحة عليان



سئل الإمام أحمد ابن حنبل..

كيف السبيل إلى السلامة من الناس؟

فأجاب: تعطيهم و لا تأخذ منهم، يؤذونك و لا تؤذهم، تقضي مصالحهم و لا تكلفهم بقضاء مصالحك.

قيل له: صعبة يا إمام!!

قال.. وليتك تسلم!!



"أفضل انشغال ينشغل به الإنسان هو العمل على نفسه، وذلك من سمات الرقي، فلا يعنيه تتبّع الآخرين، وما قالوا، وما فعلوا، فهو مُنهمك في عوالمه الخاصّة، مُخلّق في آفاقه التي تعنيه، مُدرك أن الانشغال بحياة الغير استنزاف، وفراغ، وانعدام للجدوى.. " مُقتبس، مجهول.

عندما یتکلم عنک أحدهم تذكر تلك الآيات..

﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾ [مریم:64]. لن ينس الله أنك تأملت بسبب تلك الكلمة ولن ينس الله ذلك الحديث الذي أتعبت قلبك به ولن ينس شعورك حين انزعجت من كلمات تُقال فيك.

﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ﴾ [آل عمران:134].

﴿وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ يَصِيقُ صَدْرِكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ [الحجر:97].

يكفي أن الله يعلم فلا تهتم، هو سيتولى قضيتك.

عندما تثق في نفسك لن يهملك كلام أحد عنك ولن يُجزنك انتقاد سلمي من شخص يحاول إحباطك، عندما تثق في نفسك لن تهتم لذلك مُطلقاً.. فَيَكْفِي أَنْكَ تعرف نفسك جيداً..

## ولأقولها لك ..

المؤمن لا یحزن إلا على سيئاته وتفريطه في عبادته، المؤمن لا يهتم بالتوافه الزائلة..

كن أقوى من أن تهتم بماذا قالوا وماذا فعلوا ولماذا حصل هذا!!

هذه أشياء لا تُهم، احزن عندما تفوتك صلاة..

احزن عندما تُغضب والدتك..

احزن عندما ترتكب معصية وتنسى أن الله يراك..

احزن عندما تؤذي إنساناً أو تظلمه..

هذا ما يستحق الحزن، لا الأشياء التي لا تُغني ولا تنفع!

وفي كل حال ربنا رحيم وحنون ولطيف بنا، في كل مرة تعصي تُب وسيغفر لك،

في كل مرة تُذنب وتفعل الخطايا تُب، و سيغفر لك الغفور الرحيم..

اهتم بنفسك واهتم على ماذا تحزن!

وهل ما تحزن عليه يستحق الحزن! لا تحزن على ما لا يُحزن عليه، كُن انتقائياً في

كل شيء، كن بخير، وكن قوياً لا يُحزنك أمر تافه..

1-1-2022

أي عمل ستعمله في الحياة، سيعجب البعض ولن يعجب البعض الآخر..

أي خطوة تخطوها ستُرْضي البعض ولن تُرْضي الآخر..

ولكن! هل جئت لهذه الحياة لترضي هذا أو ذاك!..؟

طالما ما تفعله يُرضي الله ثم يعجبك ويرضيك، فلا تهتم..

طالما ما تفعله لا يؤذي أحدًا من خلق الله، فلا تهتم..

لم تتعب أمك في حملك وتربيتك كل تلك السنوات ولم تتعب أنت في أيامك لكي تُرضي أحدًا!! لم تُخلق لهذا ولم تأتِ للحياة لهذا السبب! افعل ما تحب وما تقتنع به، ولا تُفكر بمن سينتقدونك فقط لمجرد الانتقاد، هناك من ينتقدك من أجلك، بطريقة لطيفة وحنونة، وهذا صاحب حقيقي يريد لك الخير.

وهناك من ينتقدك من أجله، ولمزاجه، وليعكرك، وهذا من صنف الجرائم البشرية، من لا تُقدم ولا تؤخر آراؤهم..

عند تذكرك لكلام أحدهم قل لنفسك: لا عليك، رأيه ليس حقيقة، وكلامه لا يعنيني، لا يهم حرفيًا..

17-6-2022

## : 2 افعلها

خطة لطيفة، خطرت لي وأنا أحتسي كؤبًا تلو الآخر من الشاي..

جرب أن تقضي كل يوم بصحبة آية من أي سورة تحبها، رافق سورة الضحى، ابدأ بصحبة أول آياتها، "والضحى"، فسرهما، تدبرها، فكر بمعانيها ولماذا أقسم الله بالضحى!

هذه السورة أحبها كثيرًا.. أتمنى أن تكون لي نورًا في القبر وشفيعة.. عند حفظك لأي سورة تذكر أن هذه السورة ستكون نورًا لك وشفيعة وصديقة في ظلمتك.. جرب صحبة القرآن، جرب صحبة سورة معينة، بأن تحاول حفظها وتدبرها، كل يوم آية واحدة لا بأس.

الأيام تسير بسرعة ولا ترى إلا الأعوام تنتهي وتبدأ أعوام جديدة، طالما أنها تمضي وتمضي اجعلها تمضي مع هذه الأشياء، مما كنت منشغلًا لن يأخذ من وقتك أن تتدبر آية واحدة يوميًا.. آية واحدة فقط وبركة كبيرة لك في وقتك وعمرك.. يمكنك أن تتدبر آيات سورة الكهف كل جمعة، اجعل لك وقتًا خاصًا في كل جمعة لتدبر سورة الكهف، يوجد في اليوتيوب تفاسير لطيفة لهذه السورة، اجث وتابع..

البارحة قضيت بعض الساعات بصحبة هذه الآية: (وَلَا خَيْرَ لَكَ مِنَ الْأُولَى)

فی البدایة تفکرت بها بأن الدار الآخرة خیر لنا من هذه الفانیة وأن ما فقدناه هنا سيعوضنا الله بأفضل منه فی الآخرة، وهذا صحیح، الخطاب كان للرسول صلی الله علیه وسلم وهو لنا عامة، ثم بحثت عن تفسیرها.. وهكذا كان التفسیر..

قال الطبري: وللدار الآخرة، وما أعد الله لك فيها، خير لك من الدار الدنيا وما فيها. يقول: فلا تخزن على ما فاتك منها، فإن الذي لك عند الله خير لك منها. والدار الآخرة خير لك من هذه الدار.

ولهذا كان رسول الله صلی الله علیه وسلم أزهده الناس فی الدنيا، وأعظمهم لها إطراحًا..

تدبرها معي، ومن ثم جرب أن تجعل لك وقتًا خاصًا للتدبر يوميًا، أو كل يومين، المهم أن تفعلها..

اجعل لك دفترًا صغيرًا لهذه التدبرات، وخذه معك أحيانًا ليكون رفيقًا لك بدل هاتفك..

سأنقل لك ما قرأته، لتشعر بجمال هذه الآية، عش مع هذه التأملات القرآنية..

❁ بعدما كان ينام على الحصر ويربط الحجر على بطنه من الجوع، تنطح الدنيا عند قدميه.. فيصرفها! قلب ممتلئ ب: ﴿وللآخرة خير لك من الأولى﴾. حاتم المالكى.

❁ "وللآخرة خيرٌ لك من الأولى" طبطب على نفسك بكلام الله إذا أصابك ما يُعكر صفو حياتك، فالآخرة خيرٌ لنا.

❁ ﴿وللآخرة خير لك من الأولى﴾ عندما تستقر هذه الحقيقة في قلب المؤمن يعيش: حرًا، واسع الأفق، منشرح الصدر رغم الصعاب، ثابتًا رغم المحن. أد. رقية المحارب.

❁ وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى " عدم اعتبار (الآخرة) في حساباتنا، وغياب مركزيتها في بناء أحكامنا وتصرفاتنا وأولوياتنا نتج عنه ملء ذلك بالركون إلى الدنيا على مستوى الأولويات، وهذا الوضع مسؤول مباشرة عن كل تجاوزاتنا وتفاعسنا وانغماسنا إما في محرمات أو مباحات ملهيات. عادل صالح السليم.

❁ (وللآخرة خيرٌ لك من الأولى) نهاية كل أمر أوسع من أوله، فلا تقلق وأحسن ظنك بالله. عايش المطيري.

## إشراقه ..

جاء أحدهم إلى جلال الدين الرومي يحاول أن يوقع بينه وبين ملهمه شمس  
التبريزي وكانت حجتة بأنه رأى شمسًا يشرب الخمر

فرد عليه جلال الدين قائلاً:

والله لو رأيت ثوبه ملطخًا بالخمر، ورائحته تفوح منه.. لقلت أنها سُكيت  
عليه، ولو رأيتته واقفًا على الجبل ينادي أنا ربكم الأعلى لقلت بأنه يتلو الآية،  
اذهب فإنني لا أرى شمسًا بعيني وإنما أعرفه بقلبي.

"لا يُسيء الظن بك من عرفك بقلبه لا بعينه."

جلال الدين الرومي

لأنه يعرفك من الداخل ولا تحتاج للتفسيرات بصحته..



**وقفه:**

أحياناً نصل إلى مرحلة نشعر بالملل من حياتنا، نشعر بالملل مما نحن فيه، نضجر، نتألم لحالنا ولما حولنا، ماذا عسانا نفعل؟! ماذا يجب على الإنسان فعله في هذه المرحلة!

أهم سبب أو مُسبب لتلك المرحلة هو البُعد عن الله..

ربما يكون الشخص قريب من الله ويفعل الطاعات والنوافل ولكن يصل لهذا الشعور.. هُنا تكون الحالة عبارة عن اختبار لهذا الشخص، فهو صالح ويجب الله لكن عندما تشتد الدنيا عليه يضجر ويتعب ويأس! وفي هذه الحالة يكون بيان قوة إيمان هذا العبد..

أيوب عليه السلام كان يعبد الله ويحبه، ومعه الكثير من المال ولديه الصحة وجميع ملذات الدنيا، زوجة صالحة وأولاد كثيرون، فقال الناس أنه لو أخذ الله منه هذه الأشياء فلن يبقَ على عبادته.

لكن أيوب زاد إيمانه وصبره وعبادته وحبه لله..

فهنا فقد الراحة يكون عبارة عن امتحان، بدأ ابتلاء أيوب بالمرض، فلم يبقَ في جسده شيء سليم إلا قلبه ولسانه يذكر الله عز وجل بهما، كان صابراً مُحْتَسِباً..

كان كل مدة یسمع خبر فقدته لأحد أبناءه حتى فقد أبناءه جميعهم.

سُلب كل ما یملكه وفقد جمع أمواله وطال مرضه وأخرجوه هو وزوجته من بلده، ومع كل هذا هو یشكر الله ویحمده وصابراً مُحْتَسِباً، لأنه یعلم حقيقة الابتلاء وحقيقة هذه الفانية.

لم یزده ذلك إلا صبراً وحمداً وشكراً لله الکریم.

ولله تعالى الحكمة البالغة، قد یتلي الإنسان بسبب ذنب وقد یكون بغير ذنب، وسیرفع درجاته في الابتلاء ویختبره..

لقد قالوا لأیوب: یا أيوب! لعلك كنت تسر شيئاً وتظهر غيره، فذلك ابتلاك الله! فرفع رأسه إلى السماء ثم قال هو یعلم، ما أسررت شيئاً وأظهرت غيره، ولكن ربي ابتلاني؛ لينظر أأصبر أم أجزع.

فقد الراحة امتحان للعبد، ولكن الشخص المبتعد عن الله بالطبع ستكون أيامه هكذا، یشعر بالضيق بلا سبب، یتقی شخصاً ملولاً، مُتَأَلِّماً، لا مزاج له لأي شيء، فهنا عليه مُراجعة علاقته بالله، هنا عليه إصلاح روحه وحياءها.

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [طه:124].

القرآن، والاستغفار، والصلاة على النبي، والحوقة، والنوافل، والإطالة في السجود، كلها أسباب للتغيير للأفضل، فإن أردت أن تتغير وتوكلت على الله وصلت ركعتين تُشعر نفسك بأنها بين يدي مولاها وربها الرحيم، وتدعي ما

تشاء فی سجودك وأنت تتأمل أنك الآن قریب من الله "أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد" فَنِعْمَ التَغْيِيرُ هَذَا.

جرها ..

15-5-2020

## إشراقه:

الاستغفار عبادة إن فعلتها تنال الرزق منها، ورزق الاستغفار كثير، كالوقاية من الأمراض وإزالة الهم والغم، وغفران الذنوب، وللاستغفار أرزاق كثيرة، فأكثر من الاستغفار وأنت تتفكر بهذه الحقيقة.

لكل عبادة رزق، كما أن عبادة الشكر رزقها أن يزيدك الله من نعمه وفضله  
﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم:7].

وعبادة الصلاة تعود لك بالكثير من الرزق، فابدأ تغييرك من هذه الخطوات..  
وتذكر أن لكل عبادة رزق.

**مسلة:** سیراضیک اللہ، لأنه وحده من یعلم کمية التعب الذی یجمله قلبک..

لأنه رحیم حاشاه أن یتزکک مُتعبًا وضائعًا، سیراضیک ویرضیک.

لا تحزن ولا تعش أجمل أيامک فی ضیق، هذا العمر ستحياه مرة واحدة، فلا تحياه فی هموم لا تقدم ولا تؤخر، ولا تحياه فی التفكير بقصص وعلاقات تزک، إن آلمتک یدک ووصل بها الألم إلى ضرورة القطع فستقطعها کي لا تؤلمک!!

وافعل ذلك مع أي قصة أو علاقة تُشعرك بالألم، اقطعها.

أنت أجمل من أن تشوه أيامک بالآلام، أنت أجمل من أن تُضيع سنوات حیاتک الثمينة فی هذه المشاعر..

عش سعيدًا ومُت سعيدًا، عش بخیر وكن ممتًا لكل یوم تُصبح فیهِ مُعافی..  
استشعر كم هو عظیم أنك لازلت تتنفس..

إنني استيقظ كل یوم وأنا سعيدة جدًا كأنني حصلت على أعظم الجوائز، وفي الواقع فعليًا نحن نحصل على أعظم الجوائز كل یوم.. نحصل على النعم التي کُنّا نملكها البارحة، نحصل على نفس النعم كل یوم ولا نفقدها..

أنا أستيقظ كل یوم بفرحة لا مثیل لها، فلقد وهبني اللہ یومًا جدیدًا وأعطاني نفس الحواس مُجددًا لهذا الیوم.

هناك منشور لطيف يقول:

المفروض الشاي يُصنف كنوع من أنواع السعادة، مثلاً:

-كيف حالك؟

-والله شاي، شاي جداً..



## لا مُشكلة بدون حل

لا توجد مشكلة في هذه الحياة بلا حل، لكل مُشكلة حل، والمُشكلة التي يصعب حلها يمكنك تجاوزها واكتساب الحكمة والدرس منها، قصة كانت أو مُشكلة.

اجعل هذه العبارة والآية دائماً في قلبك وعقلك، أما العبارة فكما أسلفت: " لكل مشكلة حل " وأما الآية: (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)، كما تكلمت في بداية الكتاب، لن يكلفك الله فوق طاقتك وتحملك، الله أرحم من أن يُحملك مالا تستطيع، لو لم تكن تستطيع احتمال ما يحصل معك ولو لم تكن قوياً لما وضعك الله في القصة كذا أو في المُشكلة كذا، أنت قوي وأنت تستطيع بإذن الله، فالله لن يكلفك بمشكلة فوق طاقتك وفوق تحمل نفسك فإنه أعلم بك من نفسك وأرحم عليك منها.

الله وضع الصبر في قلوبنا ونستطيع الصبر في كل حين، ليس الغلط أن يكون في حياتك مشكلة، إنما الغلط أن تستسلم لهذه المشكلة وأن تستمر في الأخطاء أو في إيذاء نفسك، جميع المشاكل جيدة ومفيدة، لا توجد حياة خالية من المشاكل، حياتنا مليئة بالمشاكل المفيدة ولكن القلة فقط من تعي ذلك، فكن من هذه القلة يا مُميز.

لنفسك عليك حق فكن بها رحيماً، اهتم بها، دللها، احمها وأحبها، إن لم تفعل ذلك فلن يفعله أحد، ومن الجيد جداً أننا نحن المسؤولون عن أنفسنا، الدنيا بها

الجید والمر، وهذا جمالها، یكمن هنا، الجید مفید لك، والمر یعلمك القوة والصبر، یعلمك كیف تعلم أن لا أحد لك إلا الله ثم نفسك، المر هو اختبار لك كیف تقوی ایمانك كیف تنضج أكثر كیف تُقدس لحظات السعادة وتعیسها جیداً، والجید اختبار لك أيضاً، لتتعلم أن تشكر نعم الله.. ولتتذكر فضله علیك فی كل شیء.

إن الله لا ینس أحد، لقد خلقنا وبكل رحمة، أعطانا القدرة علی النسیان والتجاوز والتعایش فی كل ظروف الحیاة.. فلإنسان قدرة هائلة علی التعایش مع كل الظروف..

الله لا ینس تلك المشكلة التي تشغلك ولا ذاك الهم الذي یقلقك، الله مُطلع علی جمیع شؤونك حاشاه أن ینسك.

الأشیاء التي تعتبرها قاسية وتشعر أنها تؤلم قلبك، كلها لها حكمة لتكون أقوى ولتتحمل ابتلاءات الحیاة، إن كنت فی وضع خانق الآن.. فاسأل نفسك: إلى متى؟ متى سأقوم وأرمم نفسي؟ متى سأنقذ راحتي وقلبي العزیز؟

لست وحدك.. تذكر، حنیة الله تكفیک، الله أحن علیك من جمیع من حولك.

**الإشراقه الأولى:**

لا أحد أرحم بك من ربك

لا أحد أعلم بهمك أكثر من ربك

لا أحد يقدر على رفع الضر عنك إلا ربك.

فلماذا تلجأ لمن هو دونه!!

التجئ إلى الله في حل مشاكلك، سيُسخر لك من الناس من يستطيع مُساندتك  
ربما، ولكن إلى الله أولاً، إلى الله الجأ.

**الإشراقه الثانية:**

مهما كانت مشاكلك كثيرة، فستزول حتماً، لا مُشكلة تبقى للأبد، ولا أبدية في  
هذه الفانية.

ما يُقلِّقك الآن سيكون منسياً بعد أيام أو شهور من هذا اليوم.

من الممكن أن الأبواب التي تطرقها ولا تُفتح لك اليوم هي تُغلق من أجل الباب  
المناسب لك مُستقبلاً، من الممكن أن يكون رزقك المتأخر أفضل بكثير من  
أرزاق من تنظر إليهم، فداًماً الأشياء الجميلة تتأخر في القدوم.

مشكلتك أصغر من مشكلة شخصٍ سجينٍ يُظلم في كل وقت.

مشكلتك أصغر من مشكلة من فقد عينيه.

مشكلتك أصغر من... تفكر بنفسك وهونها، وكما يُقال: "صغرها بتصغر"

لا مشكلة أكبر من الله، الله أكبر من مشاكلك و الله لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء.

أنت لا تعلم كيف ستحل هذه المشكلة التي تحملها أيًا كانت.. ولكن أنت تعلم كم مررت بمشاكل كثيرة وساعدك الله في حلها.

سيُساعدك الرحيم، فعش بخير.

حياتك مرة واحدة، عش كل يوم وكأنه كنزك الثمين، وهو كذلك، عش كل وقت واستشعر جمال العالم من حولك.

أنت على قيد الحياة وهذه نعمة كبيرة، احتسب الشاي في سلام ولا تهتم كثيرًا..

كل مشكلة من مشاكل الحياة تُعلمنا شيئًا ما، حتى تلك المشاكل التي تظن أنك خسرت فيها، في الحقيقة أنت لم تخسر لأنك تعلمت شيئًا ما.

19-9-2020

**همسة:** هموم الناس ليست لتسخر منها أو تستخف فيها إن كانت صغيرة أو كبيرة، ولكن لكل مشكلة حل مھما كانت، تذكر ذلك جيداً، ولا تنس أن جميع المشاكل جيدة لحياة فحمة مليئة بالخبرات الممتازة، وأن المشكلة التي لا تجد لها حلاً فتجاوزها، المھم والأهم أن لا تُعكر جمال أيامك بأي شيء.

19-7-2022

## وقفة:

المشاكل ملح الحياة، هیه يلي بتضفلك نكهة حياتك وتعلمك، لا بد من المشاكل بأي حياة كائن بشري، ما المھم إنو يصير معنا مشاكل المھم إنو كيف نحنا منتعامل مع هالمشاكل!

هل منخلها تسيطر علينا وتخربلنا جمال حياتنا أو منحلها ومنتجاوزها ومنتعلم منها!

المشاكل كلها جيدة لمستقبل حلو ولخبرة أنت بتحتاجها، المشاكل كلها مشاكل جيدة، المھم أنت كيف بتتعامل مع هي المشاكل..



## وقفه بحاجه للتفكر ..

معقول هي آخر كلمات أنت عم تقرأها؟

معقول هي آخر ساعة بحياتك؟!.

خطرتك هيك أفكار..؟ أكيد.. طالما أنت كائن بشري فأكيد بيخطرلك هيك خواطر..

تمام.. طالما رح تموت.. بأي لحظة.. بأي ساعة وبأي يوم.. أشو الشي يلي قاهرهك طالما رح تموت؟! أشو الشي يلي مستاهل يقهرهك طالما مفارق هالفانية؟! مجرد أنك تموت خلص.. انتهى كلشي.

ما عندك أولاد؟ single وحابب تتزوج!<sup>39</sup> (وكانني أروج لإعلان 😊) تريد أن تعمل ولا تجد وظيفة؟ مهموم كثيرًا؟ الشاي، إنه الحل الأقوى، يقضي على 99,9 من مشاكلك.)

عليك ديون كثيرة ما قادر توفياها! هموم، مشاكل، ضيق وتعب..!

كلو زائل، وكلو رح يكون مانو موجود، سلم أمورك لله وسبحانه رح يبسرلك الخير طالما أنت متوكل عليه حق التوكل، بلحظة ربنا بيقلب كل الموازين ويبسرلك يلي رح يرضيك.. أشو الشي يلي تاعبك!! عيش مشانك مشان حالك، مشان آخرتك مشان عيلتك وأحبابك، مشان نفسك وذاتك، مشان دينك وراحتك،

<sup>39</sup> "الزواج.. إنه مُشكلة! عش في سلام ولا تتزوج"

مشان طموحاتك وأهدافك، مشان أحلامك ومشان الدار الآخرة.. عيش مشان أشياء عظيمة..

لا تهتم بأي شي يبسلب راحتك ويبعكر مزاجك وبالأصل لا تخلي شي يعكر مزاجك ويكون ألو قدرة على سلب راحتك.

بظن مافي شي بالفانية بيستهاهل ينجرح القلب عليه أو منو..

باستثناء الموت أو المرض لشخص غالي علينا أو ارتكابنا للكثير من الخطايا، بس هيك شغلات بتجرح وبتقهّر، باقي مشاكل وقصص الحياة كلها بسيطة وصغيرة وما مستاهلة، حتى هذا الهم يلي شايفو كبير! شقد ماكان همك كبير مارج يكون أكبر من قدرة ربنا على القضاء عليه ومساعدتك بإزالتو، أنت أكثر شخص حاسس بحالو، لهيك كون قوي في الله، كون واثق بالله، ورح تزول همومك بوقتها المناسب، من الجيد أنك تعيش هي الأحداث لتتعلم منها ولو كانت مرة، فحلاوة القهوة بمرارتها، وحلاوة الحياة بالتعامل الصحيح مع تعبك وأوجاعك والتعلم منها، فالأشياء المرة دايماً بتحمل جانب مشرق ومفيد إلك، طول ماربنا هو يلي كاتبلك حياتك وحاسس فيك فمافي داعي للقلق على أي شي.. {إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ} [آل عمران:5]. فخلي ببالك إنو ربنا ما بيخفي عليه حالك ووجعك وقضاياك، صبرك وأملك، لا يخفي عليه شيء.

حسيت بالاطمئنان؟ لازم تحس بالراحة والطمأنينة بهالآية..

مديحة عليان ، 2022/3/17

## أهدافك

هل سألت نفسك يوماً، لماذا نحنُ هنا؟ "ليست أغنية كارتون"

لماذا أنت تعيش لماذا أنت في هذه الحياة؟

لم يخلقنا الله إلا لغاية عظيمة، وهي عبادته.. ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾<sup>40</sup>

فأنت لديك هدف سامٍ من خلقتك، وكيف تكون عبادة الله؟ صلوات وصيام وأركان وهكذا؟

حسن الخلق عبادة، والدفاع عن شخص مظلوم عبادة، ومجاهدة نفسك لتكون أفضل عبادة، وعلاقاتك الجيدة وعدم إيذاءك للناس عبادة، التعب على تحقيق أحلامك عبادة..

أنت تعيش بأهداف دنيوية وأهداف أخروية، تعبد الله في الهدفين، صل أهدافك بالله دائماً.

<sup>40</sup> [الذاريات:56].

لماذا هذا الهدف هدفك؟

هل یرضی الله عن هذا الهدف؟

لكل إنسان هدفه في هذه الحياة، نحنا خلفاء في الأرض.

لا تعش حياة عادية، تنام، ثم تستيقظ، ثم تأكل، ثم تخرج، ثم تنام، تأكل، تستيقظ، ثمسك هاتفك، تنام، وهكذا..

همك كيف يمضي اليوم ويذهب، دون أهداف دون إنجازات دون طموحات، تعيش هكذا تتنفس وتعيش..

حياتك لن تكون "لذيذة" أو جميلة أو ذات معنى، إن لم يكن لك فيها هدفٌ تسعى إليه، ومُستعد لأن تُضحى بالكثير من أجل تحقيقه.. فهنا تكمن لذة الحياة..

كنت في العاشرة من عمري عندما بدأت بترتيب أهدافي، كنت أضع لنفسني أهدافاً يومية في الساعة كذا أين ألعب وفي الساعة كذا ماذا أفعل، بعدها أصبحت أضع أهدافاً أسبوعية وسنوية أيضاً، كبرت وكبرت هذه الأشياء معي..

عندما أنظر لدفاتر أهدافي في عام الـ 2013 و 2015 .. أفرح، كيف أنتي أنشأت نفسي على هذه الأشياء منذ طفولتي حتى صارت عادات يومية وشهرية وسنوية لا أستطيع دونها، فأقارن بين الأهداف الماضية والحالية، كيف أن الأهداف تتغير في كل عام تكبر به، الشهر الثاني عشر من كل عام هو شهري المفضل، والشهر الأحب إلى قلبي بعد الشهر الثامن، انتظره في كل عام بشوق كبير وشغف لا مثيل له.. في هذا الشهر أرتب أهدافي الجديدة وأعدل ما عليّ تعديله، وأنظر

ماذا حققت من أهداف وإنجازات وماذا تعلمت من مهارات خلال العام الراحل،  
أجلس في قوقعتي مُعتزلة ومُستمتعة بالساعات التي أقضيها بكتابة أهداف العام  
الجدید بصحبة كُوبٍ من الشاي، لقد تشوقت لهذا الشهر الآن!.. لقد كان هذا  
العام رائعًا ككل الأعوام حمدًا لله.. أهم ما سأكتبه في الشهر 12 القادم: لقد حققت  
حُلُمي، نشرت كتابي، أول أبنائي.. بفضل الله.

"لقد سردت" ولكنني أرغب بأن تشعر بجمال وجود هدف في حياتك تسعى  
لتحقيقه، هدف واحد أو أهداف، وأحب مشاركتك لهفتي لهذه الأشياء.

بدايةً، أحضر كُوبًا من الشاي، هذا شيء أساسي، أغلق الكتاب ثم عد وبيّن  
يديك كُوبًا لطيفًا يُجهز نفسه لـتحتسيه بكل حب.. هيا..

أظنك عدت بكوب من الشاي اللذيذ، الآن أحضر قلمًا وورقة، وإن كان لديك  
دفترًا خاصًا فاجعله دفترًا لأهدافك..

اكتب في بداية الصفحة: أهدافي لعام كذا ..

والآن سـ نقسم الأهداف إلى عدة أقسام..

### ١. أهداف روحانية.

وهي التي تخص علاقتك بالله، كأن تكتب الهدف الأول: الصلوات في وقتها والهدف الثاني مثلاً: المواظبة على صلاة الضحى وصلاة قيام الليل، كثرة الاستغفار، المواظبة على قراءة جزء قرآني يوميًا، حفظ السورة كذا أو الجزء كذا خلال هذا العام، وهكذا ..

### ٢. أهداف شخصية.

مثلاً أنا أضع هدف قراءة 150/100 كتاب كل عام، إن كنت لا تقرأ الكتب فأكتب هدف قراءة عشرة أو عشرين كتابًا خلال هذه السنة..

وفكر بينك وبين نفسك، ماهي أهدافك الشخصية؟ ما الذي تحب تحقيقه؟ اكتب خمسة أو عشرة أهداف أو أكثر، حسب ما ترغب به، تعلم مهارات جديدة وتكوين عادات إيجابية وهكذا.

### ٣. أهداف مهنية.

### ٤. أهداف صحية.

### ٥. أهداف اجتماعية وأسرية.

### ٦. أهداف مادية.

فكر واكتب الأهداف التي تتشغل في دماغك..

أكتب هنا وهناك ..

"لدي فكرة لطيفة عن وضع الأهداف، إن شاء الله سأرتب لهذا الشيء وأنشره، كتابًا يُساعدك على ترتيب أهدافك بطرق لطيفة وسهلة، وسيكون به عبارات تحفيزية تخص الأهداف.."

عندما تنتهي من ترتيب أهدافك، عليك العمل على تحقيقها.

ابدأ بالهدف الأول، كم شهر أو عام يستغرق حتى يتحقق؟ ابدأ الآن ..

اختر الهدف الذي تطمح إليه وابدأ بالعمل على تحقيقه، لا تقل ليس لديك أهدافًا، جميع الكائنات البشرية لديها أهداف، دنيوية أو أخروية.. أكرر لك بأن لا تنس أن تربط جميع أهدافك بالآخرة، مثلًا تُريد دراسة التخصص كذا، من أجل هدف دنيوي وهدف أخروي، عليك أن تستثمر أوقاتك جيدًا ويكون زادك نافعًا في الدنيا والآخرة.

## رتب أهدافك في هذه الجوانب:

🌸 الجانب الروحي: وهو علاقتك بالله كما قلنا سابقًا.

هل تعرف صفات الله حقًا؟

هل تواظب على أذكار الصباح والمساء والنوم؟

هل لك ورد قرآن ثابت يوميًا لا تجعل يومك يمضي دونه؟

هل تصلي النوافل؟ وهل تصوم النوافل؟ مثل يومي الاثنين والخميس، وثلاثة أيام من كل شهر!

هل تتصدق من أموالك؟

هل تواظب على صلواتك في أوقاتها؟ عندما تسمع الأذان تقول: لبيك ربي، أم تؤجل وتتكاسل!

ما مقدار حبك لله! هل حقًا تحبه أكثر من كل شيء؟

هل حقًا تفعل ما أمرك به وتنتهي عما نهاك عنه بكل حب وبدون جدل!؟

"كيف تقيم علاقتك بالله خلال الفترة الماضية؟"

## الجانب الصحي:

وهو ما يتعلق بصحتك النفسية والجسدية..

هل لديك عادات صحية مفيدة؟

هل تواظب على الرياضة؟

هل وزنك جيد لك؟

هل لديك نظام غذائي؟

هل أنت شخص ضائع ومُشتت، أشياء تأخذك وأشياء تُعرك!

هل تُحزن نفسك على ما لا يستحق؟

هل تُرهق صحتك النفسية بالتفكير فيما لا يعود بالنفع لأيامك؟

هل تُبالغ في كل شيء؟

اسأل نفسك هذه الأسئلة وأجب عنها..

## الجانب الأسري:

وهو ما يخص علاقتك بعائلتك.

زوجتك، أبناءك، إخوتك، والديك..

کیف هی علاقتک بهم؟

هل یسكن منزلك المودة والرحمة والحب والحنان؟ أم یملؤه النكد والمشاكل؟

هل لیدیك أجواء عائلية لطيفة وجلسات تسكنها الدردشات اللطيفة والقصص المسلمية والتربوية؟

إن علاقتك بعائلتك هی أهم علاقة على هذا الكوكب، فكما أوصانا صلی الله علیه وسلم أن خیرکم خیرکم لأهله، وكان مرحًا لطیفًا مُساعدًا لأهله علیه الصلاة والسلام، فالعائلة هی الدفء الدائم والحب غیر المشروط.

"ما تقیمك لهذا الجانب خلال الفترة التي مضت؟"

### الجانب الاجتماعي:

وهو علاقتك بمن حولك من أقارب إلى أصدقاء.

هل تحترمهم وتربطك بهم مودة وعلاقة لطيفة؟

هل تهتم بهم؟

هل تُصاحب الأخیار وتكون واحدًا منهم أم صُحبتك فاشلة وسلبية؟

هل تعذرهم فی بعض المواقف وتلمس لهم الأعذار عند الأخطاء أم أنت شخص یدقق على كل صغيرة وكبيرة ويُحاسب وكأننا نحن البشر كاملون؟!

أم تقطع علاقتك بمن لا تجد فی صحبتهم إلا السوء والتشاؤم والنميمة؟

ألم تُبعد عنك من یؤثر علی مزاجك وحياتك سلبيًا؟

هل تتواصل مع أقرابك وأصدقائك المفضلون وتلتقيهم عندما يتوفر لديك الوقت؟  
هل تصل رحمك؟

"ما تقييمك لهذا الجانب خلال الفترة التي مضت؟"

### الجانب المهني:

وهو علاقتك بعملك أو جامعتك و دراستك.

هل تحب عملك وتستمع به؟

هل لديك شغفٌ وحُبٌ لدراستك؟

هل أنت طالبٌ مُجتهدٌ ومُميزٌ؟

هل تذهب لعملك بإخلاص؟

ما مدى رضاك عما تعمل به؟

هل تنوي النفع والخير في عملك أو دراستك؟

هل تقرأ في مجالاتك وتثقف نفسك وتقرأ كتبًا تخص تخصصك أم لا تهتم؟

هل تحترم زملاءك في العمل؟ هل تتفق معهم؟

"ما هو تقييمك لهذا الجانب خلال الفترة الماضية؟"

## الجانب المادي:

هل تصرف أموالك على أشياء تافهة؟ أم تصرفها فيما يستحق؟

حَضرتي يذهب كل مصروفي في شراء الكتب، وهذا استثمار فخم، من الجيد أن تدفع أموالاً لتشتري كتاباً نافعاً و فيه معلومات سِعرها بكنوز الدنيا، تقول لي أُمي: مديحة، ألم تكتفي ألم "تشبعي" من الكتب؟، أخبرها بأن لا، فلا اكتفاء من الكتب.

لا يضع المال الذي أشتري به الكتب، هذه مُستحضرات تجميل للعقل والفكر و غذاءً للروح.

هل راتبك الشهري يكفيك؟ هل ترغب بتطوير مادياتك؟

"ما هو تقييمك لهذا الجانب خلال الفترة الماضية؟"

وبعد كتابتك لأهدافك بهذه الطريقة ووضع أهداف في كل جانب، ستشعر بأن حياتك انتظمت وستبتجج بكل يوم تشرق فيه الشمس، تستيقظ وأنت تملك هدفاً تُريد تحقيقه..

ليس بالضرورة أن تكون أهدافك مادية، تعلم مهارات وأحضر محاضرات، ونم قدراتك، طالما لديك هدف فأنت تستطيع تحقيقه بإذن الله.

أرى أشخاصاً لا يجدون في حياتهم أهدافاً "حسب قولهم"

ك امرأة متزوجة، حیاتها عبارة عن استیقاظ، تجهیز الأطفال للمدرسة، طبخ وترتیب وأعمال منزلیة، ركض وركض، ثم تحضیر طعام وعزائم، ثم نوم بعد یوم مُتعب..

ألا ترین بأنك رائعة ومذهلة وعظیمة؟

ما تفعلینه قمة الإنجاز، وهذا التعب لك به ثوابٌ كثیرٌ.

فهذه أهداف علیك تسجلها، لماذا لا تعتبرینها أهدافاً؟! لماذا تفعلینها بتذمر وكأنها أشياء روتینیة مُملة!.. ضعی هدف طبخة الیوم، هدف قراءة الأذكار الیومیة مع أطفالك، هدف قراءة سورة الكهف كل جمعة أنتِ وزوجك، قراءة سورة الملک قبل النوم مع صغارك، هدف الاستیقاظ لتحضیرهم للمدرسة وهدف إكمال أعمال المنزل ثم الاسترخاء بصحبة كوبٍ من الشاي أو القهوة لا مُشكلة..

هدف الاستماع إلى كتابٍ صوتی وأنتِ تطبخین أو تغسلین الصحون، هدف ترتیب وجبة العشاء..

عندما تمارسین هذه الأعمال علی أنها أهدافاً، ستجدین الفرق.

لن تركضین بضجر وتعب، بل ستركضین مُبتسمة سعدة بأنك تحققتین أهدافك، مارسین ما تحببینه واجعلین لنفسك أهدافاً تُسعدك وأحلاماً تسعین لتحقيقها، محبا كان عمرك ومهما كانت مشاغلک الیومیة، یا وردة.

**همسة:**

- حابب تواظب على قراءة جزء قرآن كل يوم؟ خلي هدف يومي بإنك تخصص 30 دقيقة لقراءة القرآن، بالبداية اقرأ صفحة، وشوي شوي زيدها لتقدر تقرأ جزء وأكثر، لتتعود وتكون قراءة القرآن عادة يومية ما فيك بدونها وتواصل مع القرآن بكل حب، وتذكر إنو القرآن لازم تفرغلو وقتك، كلام ربنا مانو شي عادي أبداً!! لازم تفرغلو وقتك ما تخليه للوقت الفارغ..

**الإشراقه الأولى:**

رتب أولوياتك قبل كتابة أهدافك.

حياتك إما أن تكون فارغة لا معنى لها تنام وتأكل وتخرج وهكذا، أو تكون مليئة بالمتع والإنجازات والأهداف والأمل الكبير في تحقيقها.. إدارة الوقت من أهم الإنجازات والمهارات التي عليك تحقيقها.

إنسان بلا هدف كجسد بلا روح..

من أكثر المقولات التي أعشقها للرائع إبراهيم الفقي.. قوله: "إننا نعيش حياة واحدة وبالرغم من أن كلنا يعلم ذلك إلا أن القلة فقط هي من تعمل من أجل ذلك، القلة فقط هي التي تهتم في الحال لتؤمن لنفسها أقصى فائدة في تلك الحياة."

فهیما قُم لتؤمن لنفسك أقصى فائدة من هذه الحیاة التي تعیشها، عش مليون حیاة  
فی حیاة واحدة..

حدد مهمة وحدد وقتًا لهذه المهمة، اشعر بجمال ولذة تحقیقك لأهدافك.. فالهدف  
بدون خطة يكون مجرد أمنية.

### الإشراقة الثانية:

اسأل نفسك دائماً، ماهی المسافة التي قطعتها نحو أهدافك؟ راجع تقييم نفسك  
بشكل مستمر، من الضروري أن يُحدد الإنسان هدفه فی هذه الحیاة، وما يرغب  
فی تحقیقه، وما یعنیه النجاح فی الحیاة بالنسبة له.

إن قوة الإرادة والتصمیم والهمة العالیة والرغبة، من أهم الصفات التي یتمتع بها  
الشخص الناجح.

فیجب علیك أن تضع هدفاً أمام عینیک وتسير لتحقیقه، ضع هدفاً یُغیرك للأفضل  
ویُضیف لحياتك معنى، وینفع من حولك، الحیاة تكون مُملة دون هدف واضح  
یدفعك لتحقیقه، دون هدف جمیل تسعى إليه، كلما وضعت أهدافاً وحققتها  
فستتعرف على نفسك أكثر، وستثق فی قدراتك أكثر.

جرب، فبالتجربة تُدرك الشيء..

قسم أوقاتك وأهدافك على اليوم والأسبوع والشهر والسنة، استمتع بذلك..  
ارسم مسار حياتك وأهدافك جيدًا..  
أكمل مهامك ولا تؤجل أي عمل..

### الإشراقة الثالثة: "بالعامية"

اكتب هدف أو هدفين رح تعملهن اليوم.. أهداف يومية بسيطة..

مثلاً: قراءة أذكار الصباح والمساء، قراءة صفحة قرآن، الاستماع لكتاب صوتي /  
محاضرة دينية.. حفظ المادة كذا، قراءة كتاب، ممارسة الرياضة، حفظ بيت شعر،  
حفظ حديث نبوي، حضور حلقة تفسير... الخ

**ثقتك بنفسك بتجي لما تقول بدك تعمل شي وتعملو.. خليك بالأشياء البسيطة،  
شوي شوي..**

قدر قيمة الوقت وحط هدفك قدامك، وتذكر إنو أحلامك عم تستنك و ربنا ما  
بيحط جواتك حلم إلا ليساعدك على تحقيقو، المهم إنك تسعى، بس حطيت  
هدفك قدامك فأنت ماشي بطريق النجاح.. ركز دائماً على هدفك وابتعد عن  
المشتتات.

## الإشراقه الرابعه:

لا تتبع مزاجك، فإنك لا تستطيع تحقيق هدف وأنت مشغول البال بشيء آخر أو متوترًا أو قلقًا على قصة تشغلك، من الممكن أن تحقق ولكن ليس بالمستوى السامي، بما معناه، أنت تتصرف حسب مشاعرك، مشاعرك هي من تحركك وتحرك قراراتك فلا تتبع ما تشعر به، إن لم تستطع التحكم في مشاعرك فلماذا أنت بشري؟!

جميعنا نستطيع التحكم بما نشعر به، نحن البشر كائنات خارقة، مُذهلة، يمكنك أن تشعر بالحزن والسعادة، ويمكنك أن تعرف كيف تتصرف مع هذه المشاعر، إما أن تُبقيا وإما أن تتعلم منها وتدعها تذهب بسلام، فمشاعرك أنت من يستطيع التحكم بها ..

أنت سعيد الآن، قم بتذكر أشياء سيئة ومؤلمة حصلت لك، استمع إلى أخبار عن الظلم وما إلى ذلك، عاشر شخصًا سلبيًا، كيف ستشعر؟ أنت من حرك مشاعره لهذه الناحية، كن سعيدًا دائمًا، فأنت مؤمن، والمؤمن جنته في قلبه..

اعمل على تحقيق أهدافك بعيدًا عن مزاجك، إن كنت ستتبع مزاجك فلن تحقق شيئًا.. أنت الآن لا تُريد الدراسة "ما خاطر على بالك!" ادرس الآن! ادرس ولا تتبع ما تشعر به، أنت الآن لا طاقة لديك لقراءة القرآن، مزاجك لا يريد! قم واقرأ صفحة على الأقل! بعد دقائق سيتحسن مزاجك ويعود لحالة أنك تستطيع الدراسة أو القراءة أو القيام بأي نشاط حتى لو لم يكن لك مزاج لذلك، تحكم أنت في هذا المزاج ولا تجعله يتحكم بك، روض نفسك حتى تعتاد.

## : 3 افعلها :

صل صلاة تتكلم فيها بكل الكلمات التي بداخلك، تحكي لله كل شيء في خاطرك، تستشعر قربه وساعه لكل ما تنطقه وما لا تنطقه، تكلم عن كل شيء يُسبب لك ألماً في حياتك، كل شيء يخنق روحك اللطيفة، وهو يعلم بما ستقوله وبما لا تعلم كيف تقوله، اقترب من الله واستشعر قربه منك وثق بحكمته بكل شيء كتبه لك في حياتك ثقة كاملة وبيقين تام، ولحظتها كل هم وكل تعب سيزول ويختفي وكل مشكلة ستحل بإذن الله، صدقي، فكيف تحزن وأنت تستطيع أن تُصلي!

صل صلاة تجلس بين يدي الله تتحدث بلا ملل، تتحدث بما تريده وبأشياء لا يعلمها عنك إلا الله، فلا أحد يعلم عنك كل شيء إلا الله، "لا تجعل أحداً يعرف عنك كل شيء!"

تحدث وتحدث وافرح ما بقلبك وعقلك، الراحة التي ستشعر بها بعد حديثك مع الله لن تشعر بها مع أي كائن بشري..

من المؤسف أن ترحل من هذه الدنيا وأنت لم تتذوق هذه النعم.

جرها ..

وانظر لأثرها ..

## فن التقبل

بدايةً التقبل معناه أن تتقبل وضعك، بيئتك، حياتك، صديقك، شريك حياتك..  
 أن تتقبل يعني أن ترضى، وأن ترضى يعني أن تشتري سلامك الداخلي..  
 نحن بحاجة لـ فن التقبل لكل من حولنا..

لا تتحمل بل تقبل ..

لا يجب عليك أن تتحمل صديقك أو شريكك بقولك: لقد تحملته في كل  
 الظروف!!

يجب عليك أن تتقبله، تتقبل اختلافه واختلاف أفكاره عنك.

أن تتحمل شيئاً وأن تتقبل شيئاً آخر ..

التحمل يأتي بمعنى الصبر، لقد تحملت فلان وصبرت عليه..

جميعنا لسنا كاملين، يجب أن نتقبل نقص الطرف الآخر.

كن متقبلاً لوضعك المادي وبعض علاقاتك الجميلة التي تحتاج للتقبل لا للصبر،  
 تقبل حياتك أيضاً.

فالتقبل أن نتقبل بعض وليس أن نتحمل بعض..

**تقبل ذاتك** بكل صفاتك وعيوبك وأحبها.. كل شيء يتغير ولا شيء دائم، كن متقبلاً لكل شيء وليس المعنى بالأحاول تغيير وضع لا تحبه!

تقبل أنك أخطأت البارحة، طالما أن البارحة أصبح ماضٍ، تقبل أنك أخطأت ولكن تعلمت، لا تندم على أي شيء، لن ينفك الندم، وأنت لا تفعل وتفكر بالأشياء التي لا تنفعك.. أليس كذلك؟

كن لطيفاً مع نفسك، عندما تحب ذاتك سينعكس هذا الحب على الآخرين.. تقبل نقصك البشري.. تقبل أخطاء الماضي.. تقبل صفاتك السيئة..

احتضن نفسك كما أنت، وأحبها كما هي.. "لكن لا تنس المجاهدة على تغيير الصفات السلبية واستبدالها بالإيجابية ومع ذلك تقبل صفاتك السلبية ولا تشتك منها، لا تشتك من شيء، تقبل وغير، أعلم بأنه ليس من السهل أن تتقبل جوانبك السلبية ولكن اعلم أنك بمجرد أن تتقبلها فسوف تُغيرها، فهذه الخطوة الأولى لتغيير سلبياتك، أن تتقبلها"

من الجيد أن تحب نفسك عندما تكون ناجحاً، وعندما تحقق إنجازات كثيرة، ولكن من الممتاز أن تحب نفسك في المواقف التي تشعر فيها أنك مُخطئ، إن تقبلت نفسك ستستطيع التغيير من الصفات السلبية.

أدرك حقيقة أنك بشر وأنت تُخطئ وتُصيب، وجميعنا نملك جوانب سيئة، فتقبل نفسك بجميع جوانبك، وحينها ستشعر بقيمتك في داخلك لأنك تعلم بأن صفاتك

السلبية التي تتقبلها وتحاول تغييرها هي ليست ما يُعبر عنك إنما هي جزء منك ككائن بشري.

قال مارك توين: التغيير مُمكن، لكن لا بُد له أن يبدأ بتقبل الذات.

هذه طريقة لطيفة تساعدك على تقبل ذاتك، أحضر قلمًا وورقة واكتب ما يلي:

■ اكتب صفاتك الإيجابية.

■ اكتب صفاتك السلبية.

واسأل نفسك: هل من المنطقي أن بعض هذه الصفات السلبية تمحو جميع صفاتك الإيجابية؟ هل تحكم على نفسك بأنك سيء من بعض هذه الصفات التي تستطيع تغييرها بتوفيق الله؟!

هل تظن أن لا أمل من إصلاحك؟! وهذا التفكير غير منطقي حتمًا.. عامل نفسك كما تتعامل مع طفلك، احتويها وتقبلها، جميعنا نملك طفلًا في داخلنا.. أنت الوحيد الذي يستطيع مُساعدة نفسه، فأنا هنا أعطيك ما لدي من نصائح وأفكار وأنت عليك العمل والتطبيق ومُساعدة ذاتك.

اكتب تلك الصفات وتقبلها جيدًا ثم اعمل على تغييرها وتبديلها بصفات جيدة، نحن البشر نستطيع، نستطيع دائمًا.

وبالعامية بقلك: رح تتقبل نفسك وأخطاء الماضي لما تعرف إنك بشر ومالك  
معصوم من الخطأ، أخطأت مشان تتعلم، ما مشان تضل تذكر نفسك البشرية  
بإنها أخطأت!!

انسى وعيش، واتعلم من أي شي بيواجهك بالحياة، تقبل نفسك واتقبل أخطاءك،  
طالما لساتك عم تتنفس فأنت قادر تحسن حياتك وتكون أفضل.. لهيك اتقبل  
نفسك بكلشي فيها وبكلشي صار معك..

يا صاحبي، تصالح مع نفسك بكوب شاي ..

## تقبل غیرک:

التقبل، أن تتقبل هذا الشخص كيفما كان..

إن كنت لا تتقبل وجود فلان، وجوده يؤذي نفسيتك، فابتعد عنه بالخير إن كنت حقًا تشعر بأن هذا هو الجيد.

ولكن إن كان شخصًا طيبًا ووجوده لطيفٌ ومهمٌ في حياتك فيجب عليك تقبله.. بأن تقول لنفسك: هو بشر وأنا بشر، لسنا كاملين، ما أحبه أنا ليس بالضرورة أن يحبه هو، والطريقة التي أتفاعل بها مع الوضع كذا ليس بالضرورة أن يتفاعل هو بنفسها، أتقبل شخصيته ولا أغيرها، أتقبل بعض عيوبه فبال تأكيد لديه إيجابيات، أتقبل صفاته، أتقبل يعني أحب، كما هو يتقبل بعض صفاتك غير اللطيفة..

أن تتقبل أخطائه وتلمس له العذر إن أخطأ، حقيقة أننا لسنا كاملين هذه تجعلك تتقبل كل من حولك "من يهملك أمرهم".

تقبل أن ليس الجميع سيفهمونك، وأن الحياة ليست كاملة ليكون البشر كاملون، عند اختلافك مع أحدهم لا تغضب، تقبله..

كما نعلم بأنه كلما أحببنا أنفسنا استطعنا أن نحب غيرنا، وكلما تيقنا بأننا بشر استطعنا تقبل غيرنا، وأيضًا حينما نكون لطفاء مع أنفسنا فسنكون لطفاء مع غيرنا، وعندما نتقبل أنفسنا سنستطيع تقبل غيرنا، وهكذا..

فإن تحب أحدهم يعني أن تتقبله كما هو، تقول أنا أتقبلك، لا أنا أتحملك!

تقبل حیاتك التي رُزقت بها..

إن كنت فقيرًا، مريضًا، لا تملك منزلًا، لم تكمل دراستك، عائلتك ليست مثالية، زوجتك نكدية، زوجك قليل الاهتمام..

تقبل ذلك بكل حب، وأكرر بأن التقبل لا يعني أن تصبر على شيء لا تحبه، ولكنه.. يا إلهي لا أريد إعادة التعريف..

مثلًا أن تتقبل نكد زوجتك بكل حب فهذا أفضل من مُشاحناتك معها طوال الوقت دون أي تغيير، عندما تتقبل ستتغير هي، "لا أقول لك لن تبقَ نكدية، ولكنها ستُخفف من نكدها كثيرًا"

عندما تتقبل أنك لا تملك أموالًا هائلة وأن هذا هو رزقك ولكنك تسعى وتتوكل على الله وتعلم أن رزقك عنده، سيرتاح بالك، أفضل من التذمر والشكوى من الأوضاع، لن تنتفع من الشكوى والتذمر أي شيء.

"أتعلم! الشيء الوحيد الذي يصعب علي تقبله، هو أنه كيف لأحدهم أن لا يجب الشاي؟ كيف يتلذذ بأيامه؟ ما المشروب الذي يعوضه عن الشاي؟ كيف له أن... لا مشكلة يجب أن نتقبله أيضًا "

إن كنت لا تُحب عملك فتقبله، تخيل كم من الأشخاص لا يملكون عملاً!! كم من الأشخاص عاطلون؟

إن لم تكن تحب ما تعمله فتقبله حاليًا حتى تجد ما تحبه في الوقت المناسب، من الناس من يتذمر من وضع لا يحبه ولو قلت له: هيا غيره! سيقول لك حاليًا لا

أستطیع وحالیًا هذا الموجود! فتقبل وعش مُرتاحًا سلیم البال یا فتی.. وحينما يتوفر ما یناسبك دع التقبل جانبًا و غیر وضعك للأحسن..

عند التقبل تشتري راحة مزاجك، ولكن من التذمر لن تستفد شيئًا.

خُذ هذه العبارة الرائعة:

ليست الشجاعة أن تقبل الرأي الذي يعجبك، بل الشجاعة أن تقبل الرأي الآخر. أحمد الزيات.

"في اللحظة التي تتقبل بها كل شيء - حتى الآلام- سيفتح لك الباب!" حكمة.

لقد أرسلت أختي نور صورة جميلة ذات يوم، قمت بحفظها من أجل نقلها لكتابي في هذه الفقرة..

كان الاقتباس يقول: "أحط نفسك بالذين يُدركون أن العلاقات الإنسانية أساسها التقبل وليس التحمل.."

يتقبلون فكرة أنك قليل الكلام لا أن يتحملوا قلة كلامك..

يتقبلون فكرة أنك شخص كتوم لا أن يتحملوا فكرة أنك تخفي شيئًا عنهم، يتقبلون هدوءك وليس أن يتحملوا صمتك."

وهناك حكمة تقول: "لا يوجد شخص يلائمك تمامًا، يوجد شخص يتنازل من أجلك وتتنازل من أجله، لأنكما ترغبان بالبقاء معًا."

ودقق معي هنا على كلمة ترغبان في البقاء معًا، فأنت لست بحاجة لتقبل شخص لا ترغب في بقائه بحياتك، لا تُتعب نفسك في أشياء كهذه، بينما مع من تحب فأنت وحدك ستقبله كما يتقبلك.

فأرح قلبك في التقبل، وأرح عقلك بالتسليم لله، وأدرك يقينًا أن لكل شيء حكمة وخير لك ولا شيء يضيع عند الله.

**حكمة:** تدرب على الرضا، على أن تكون عينك ممتلئة بما لديك، على حُب الأيام الهادئة، على الصباحات التي تُشرق فيها مع الشمس مطمئنًا على نفسك وأحببتك، تعلم الامتنان لطعامك، لكتبك، لنباتاتك، لابتسامات الأصدقاء، تعلم أن تعيش بنفسٍ راضية لأن لها ربَّ كريم.



أجمل وأدفاً المشاعر ، واللحظات ..

❁ احتضانك لشخص تحبه.

❁ الرقص تحت المطر.

❁ كوب شاي ساخن قرب المدفئة.

❁ لحظة خشوع في الصلاة.

❁ استجابة أحب الدعوات إلى قلبك.

❁ أصوات الرعد في ليلة شتوية.

❁ لحظة تحقيق حلمك.

❁ حفظك للقرآن الكريم.

❁ تناولك لوجبة تحبها.

❁ السير في ليلة صيفية هادئة.

❁ الكتابة/القراءة على ضوء الشمعة.

❁ مُشاهدة مُحاضرة أو برنامج تحبه.

❁ دعوة من مَنْ تُحِب.

❁ قبلة من طفل.

- ❁ كوب شاي وكتاب.
- ❁ مُشاهدة مكتبتك تكبر.
- ❁ رؤية عائلتك سعيدة.
- ❁ رحلة مع أصدقائك.
- ❁ تحقيقك لأهدافك.
- ❁ كوب شاي ومنظر طبيعي.
- ❁ كوب شاي مع من تحب.
- ❁ نجاحك في مجال تحبه.
- ❁ مُساعدتك لشخص محتاج.
- ❁ رسم ابتسامة على وجه وقلب أحدهم.

”كل يوم فرصة لك، لا تحكّم على قدراتك من محاولاتك السابقة كل يوم ابدأ من جديد ولا تفكر في أي إحباط، حياتك وسعادتك مسؤوليتك أنت.“  
حكمة.

## لست وحدك

أنتذکر فقرة: "وهو معكم أين ما كنتم"؟ أظنك لم تنسها..

أنت لست وحدك.. استشعر ذلك، فكر بها بقلبك، إن الله معك في كل حين، في كل ثانية، يراك، يسمعك، يشعر بك، إن كنت وحدك في مُنتصف الليل ويشغل قلبك قصة آلمتك وأحزنت روحك، فتذكر أن الله يراك ويشعر بك في تلك اللحظة وأنت لست وحدك كما تظن..

﴿ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا ﴾ [الأنعام:59]. فكيف بدموعك الغالية!

لست وحدك، الله مُحيط بك دائماً..

لست وحدك، الملائكة تُرافقك وتُصاحبك يومياً..

لست وحدك، فإن الرحمن الرحيم موجود بجانبك حياً كنت أو ميتاً، لا يتركك..

لست وحدك، فهناك الكثيرون ممن يحبونك أكثر من كل شيء، من يحبونك بلا أي شيء.

لست وحدك، فنفسك التي بين جنبيك هي أقرب صديق لديك..

## إشراقه:

يقول النبي صلى الله عليه وسلم: عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له. صحیح مسلم.

من قال هذا الكلام؟ النبي ﷺ، وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى.. أنت كمومن، إن أمرك كله خير، كل أمورك وكل قصصك، كيف لا يكون خيراً وسعادة وقد كتبه وكتب حياتك كلها أرحم الراحمين؟!

إن أصابتك نعمة، سراء، فاشكر الله، {لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} [إبراهيم:7].

إن أصابتك ضراء، هم، تعب، مرض، اصبر.. فأنت مأجور على تعبك هذا وصبرك هذا، اصبر، وما جزاء الصابرين إلا أشياء تُسعدهم وتُرْضِيهم، وقال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}. يا لجمال هذه الآية لو تأملتها! الله معك أيها الصابر.. الله معك.. فلا تُحزن قلبك الجميل.

2022/6/29

- هُنَاكَ مِنَ النَّاسِ مِنْ إِذَا أَصَابَهُ هُمْ أَوْ تَعَبٌ.. يَبْسُ وَتَشَاءُ، وَأَصْبَحَ يَتَكَلَّمُ بِسَلْبِيَّةٍ وَكَأَبَةٍ.. مَهْمَا كَانَ وَضَعُكَ وَمَهْمَا كَانَ هَمُّكَ، لَا يَحِقُّ لَكَ أَنْ تَبْتَاسَ وَتَجْلِسَ فِي قَوْعَةِ التَّشَاؤْمِ.. لَا يَحِقُّ لَكَ.

وتذكر هذا الحديث: " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ." صحيح مسلم.

كُنْ مُؤْمِنًا قَوِيًّا بِاللَّهِ، فِي كُلِّ لِحَظَاتِ حَيَاتِكَ الْجَمِيلَةِ.

إِنْ أَصَابَتْكَ ضَرَاءٌ لَا تُعَاتِبُ اللَّهَ وَلَا تَسْخَطُ، اللَّهُ رَحِيمٌ وَلَمْ يَكْتُبْ عَلَيْكَ أَيَّ قِصَّةٍ وَأَيَّ فِكْرَةٍ أَيًّا كَانَتْ إِلَّا خَيْرٌ لَكَ، اللَّهُ يَمْتَحِنُكَ، فَهَذِهِ الْفَائِدَةُ كُلُّهَا امْتِحَانَاتِ، اللَّهُ يَخْتَبِرُكَ، اصْبِرْ وَاحْتَسِبْ وَاجْعَلْ حُسْنَ ظَنِّكَ بِاللَّهِ كَبِيرًا، وَتَذَكَّرْ نِعْمَ اللَّهُ عَلَيْكَ، إِنَّهَا كَبِيرَةٌ لَا تُعَدُّ وَلَا تُحْصَى..

إِنَّ اللَّهَ أَقْرَبُ إِلَيْكَ مِنْ جَمِيعِ مَنْ حَوْلِكَ، إِنَّ اللَّهَ قَرِيبٌ مِنْكَ وَيَمْلِكُ حَلًّا لَجَمِيعِ مَشَاكِلِكَ..

﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ﴾ [البقرة:176].

**همسة:** الله يعلم بك، يعلم بضيقك، يراك تُجاهد لتكون أفضل، يعلم أنك تحاول أن تكون بخير، ويعلم كيف أنك تحملت أشياء مرة وتجاوزت مواقف آلمتك، الله يعلم، وعلم الله بذلك يكفيك لتطمئن..

تؤثر بي آية: ﴿ إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى ﴾ [طه:46]. كيف أن الله أخبر موسى بأنه معه، يسمع ويرى ما يحصل، لم يقل له أنا معك فقط، بل أسمع يا موسى وأرى فاطمئن أنت وأخيك ولا تخافا..

فإن الله يرى تعبك ويسمع أنين روحك لا تقلق.. إن همك مؤقت وإن الله معك، أينما كنت ستحتويك رحمة الله وفي أقداره سبحانه رحمه ولطف لا تعرف عنهم شيئاً، أليس الله على كل شيء قدير؟ فلماذا تُشغل بالك بمشكلة أو هم أو قصة! والتقدير سبحانه لا ينسأك، سيفرح همك ويحل مشكلتك..

إن الله قادر على جعل المستحيل "بنظرك" واقعاً تعيشه، ولا تنس تلك الأشياء التي كنت تمنها وصارت واقعاً تعيشه، لا تنس أن الله رحيم بحالك ولن يترك في ظرف لا تحبه، سيفرحها وستهن، وستكون بخير، اطمئن فليس بأقداره سبحانه أي خطأ حاشاه، طالما أن الله هو كاتب جميع أيامك وأقدارك فكن مطمئناً، وعش هذه الحياة جيداً قبل أن ترحل، أنت في حفظ ورعاية الله، يسمعك ويراك..

وكنصيحة لطيفة، اجعل من هذا الهم الذي تحمله استغفاراً وحمداً وأذكراً كثيرة، اقترب من الله وستجد الراحة بدأت تسكن فؤادك، عند مُداهمة إحدى المشاكل لحياتك، استعن بالله وقم بحلها لا تؤجل ولا تجعل أي مُشكلة تذهب معك

وَتُشَارِكُكَ أَيَّامَكَ، إِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ حَلِّهَا حَالِيًا فِيمَكُنْكَ تَجَاوِزْهَا حَتَّى تُحَلَّ، الْمَهْمُ الْأَمُّ تُتَلَقُ نَفْسُكَ بِأَيِّ شَيْءٍ، فَلَمْ نَأْتِ لِهَذِهِ الدُّنْيَا لِنَحْزَنَ.. سَنَعِيشُ سِنُوَاتٍ قَلِيلَةً ثُمَّ نَرْحَلُ فَلْنَعِشْ بِخَيْرٍ وَسَعَادَةٍ كَيْفَمَا كَانَتْ الْحَيَاةُ..

أضف هذه الكلمات لفقرة " لا توجد مُشكلة بلا حل، في الصفحة 284 "

**غیمة:** قال صلی الله علیه وسلم: إِنْ اللهُ لِيُحْمِي عَبْدَهُ مِنَ الدُّنْيَا كَمَا يُحْمِي أَحَدَكُمْ

مريضه. أخرجه الترمذي.

تخيل أحد أحبابك مريضٌ بالسكري، يُريد أن يأكل حلويات وأنت تعلم بأنها تضره كثيراً، أتتركه يأكلها؟!

بالطبع لا، أنت ستمنعه لأجله، ستمنعه لأنك تحبه ولا تُريد أن يضر نفسه، والله المثل الأعلى، قد يجرمك الله من بعض لذائد الدنيا وهو يعلم أنه لو أعطاك إياها لفسدت نفسك، دائماً ما نُكرر ونُعيد بأن الله أرحم بك من أمك وأبيك، أرحم بك من نفسك، لماذا لا تسكن هذه العبارة قلبك وتتيقن أن الله حقاً أرحم بك من نفسك! لأنه لو سكنت قلبك هذه الكلمات فستكون مرتاحاً وأنت تعيش كل يوم بسعادة كبيرة، فطالما أن الرحمن الرحيم معك وبقربك، فلست وحدك وكل أقداره لحكمة وخير فلماذا تحزن وعلى ماذا تحزن؟ إن كان الله معك فأنت بخير، والله معك دائماً..

"فإني قريبٌ"، "وأصبرٌ لحكم ربك فإنك بأعيننا"

لست وحدك، الله معك، الله بقربك، كم نحن سعداء بهذا الرزق وهذه النعمة، بأن أنعم الله علينا بالإسلام وبمعرفته ومعرفة أننا على دين حق، ومعرفة أننا نعيش برحمة الله وبرعايته لنا.. حمداً لله أننا مسلمون.. وأن القرآن معنا.

لست وحدك، الله معك، الله مُحيط بك.

من كان مع يونس عليه السلام وهو في بطن الحوت وظلماته سيكون معك وأنت في ظلمات الحياة.

من كان مع إبراهيم وهو داخل النار، لن ينسأك وأنت تتقلب بين نيران قلبك..

من كان مع موسى وهارون "إِنِّي مَعَكُمَا"، ضد فرعون أكبر طاغية، فسيكون معك طالما أنك على الحق ولو كان ضدك الملايين..

إن الله معنا دائماً، فقط تفكر بقول أن الله، جل جلاله، بعظمته ورحمته، ملك الكواكب والعالمين جميعاً، هو معك!

لو كان رئيساً لدولة يقف معك بشيء لتشقلبت فرحاً أن هناك أحد معروف وقوي معك!! رغم أن هذا البشري فان، ليس بالقوي لولا فضل الله، الله المثل الأعلى، رب العالمين من بيده كل شيء حين يكون معك فمن سيستطيع أن يكون عليك! كن مع الله الرحيم وسيكون معك حتماً، فمن رحمته قال: «إِذَا تَقَرَّبَ الْعَبْدُ إِلَيَّ شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِذَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِذَا أَتَانِي بِمِشْيِ أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً». يا الله ما أرحمك! يا الله ما أحبك على عبادك.. الحمد لله أننا نعبد هذا الرب والحمد لله أنه منَّ علينا بنعمة عبادته.

أقدار الله كلها فيها لطف خفي ورحمة لك، وخير كثير، ولو كنت لا تشعر بها الآن فالأيام كفيلة بأن تُدرکها.

إن الله يرسل المحن لكي تكون أقوى ولكي تعرف المزيد ولتقترب منه أكثر، ويرسل مع المحن لطفًا خفيًا..

ضع ثقتك التامة في الله فقط، في جميع أيامك وأوقاتك، وستعيش بدل الحياة عشرة، ستستمع حتى في الظروف القاسية لأنك تعلم أنها أتت من أجل أن تقربك من الله، أتت ومعها نضوج جديد، وما أجمل الإنسان الناضج، الذي يعلم بأنه سيعيش هذه الحياة مرة واحدة، فيعيشها بالشكل الصحيح، فعندما تعيش بشكل جيد ستكون حياة واحدة تكفيك.

إن الرحمن يُرسل مع كل اختبار عونًا إلهيًا، فمع العسر هناك يسر، فأنت بخير لا تظن غير ذلك، وما تحمله الآن هو مناسب لأن تحمله، وأنت تستطيع أن تكون سعيدًا..

"إن أمره كله له خير" ، لا تنساها، ليكن هذا الحديث في قلبك وتيقن بأن كل ما يقدره الله هو خير لك، ولو كان في ظاهره عكس ذلك، ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ [البقرة:216]. فأنت حاليًا لا تُدرك الحكمة الإلهية، لكل شيء حكمة ولكل تفصيل حكمة فلا تحزن، ثق أن الله لن يُضيعك حاشاه ولن يتركك، وثق بأن كل أقداره هي خير لقلبك، فلا تقلق، طالما أن الرحمن الرحيم ربك فلا تحزن على أي شيء فلكل شيء حكمة وخير، كله له خير، لا تنساها..

ما یرعج قلبك ویقلقك سیدل الله مكانه سعادة ویعوضك عنه بالفرح والفرح،  
 ثق بالله وتوكل علیه وحاشاه أن یجعل ظنك یخیب، فهو القائل سبحانه: أنا عند  
 ظن عبدي بی، وكل الخیر وكل الظن الحسن فیک یا رب، وحاشاك أن تُخیب  
 أمل أي عبد..

حكمة الله عظیمة، إن لم تُدرکها الآن فستُدرکها فی الآخرة، فاطمئن یا صاحبي،  
 إن الله معك یسمع ویرى..

## وقتک أغلی وأهم ما تملك

هذه أهم فقرة في كتابي، لأنها عن أهم شيء، الشيء الذي ستتحسن كل حياتك حين تُديره جيداً، ستحصل على كنوز في أيامك حين تنظمه وتتعلم مهارة إتقانه، حينها ستُعطي لكل شيء حقه، للفرفشة والتسلية حقها وللعمل والإنجاز حقه، للعالم حقها وللآخر حقها، لنفسك ولعلاقاتك، ستعرف أين يجب أن يكون أغلب وقتك وأين لا يجب أن يكون، أين تُعطي ساعات من عمرك الثمين وأين لا تُعطي دقائق.

الحكيم.. من يُدرك قيمة الوقت الذي يملكه، يعلم أن خمسة وعشرين دقيقة يستطيع فيها قراءة جزء قرآني، بدل من إضاعتها في أشياء لا نفع لها..

يعلم أن دقيقتين يستطيع فيها صلاة ركعتين..

ودقيقة أخرى يستطيع فيها ترديد أذكاره، ودقيقة ثانية يستطيع التفكير فقط بإحدى النعم التي تُحيط به..

وتجد من يقول: ليس لدي وقت لشيء!!

الانشغال شيء والإنجاز شيء آخر، ليس أن تكون مشغولاً يعني أنك تُنجز، بماذا تنشغل أغلب وقتك؟!

جميعنا لدينا أربع وعشرون ساعة، أين تذهب؟

خُذ منها لأساسيات الحياة كالنوم والطعام وما إلى ذلك، ألا توجد لديك ساعة واحدة يوميًا لتخطط ولتطور شخصيتك؟ لتنجز عملاً قمت بتأجيله منذ سنوات! لتقرأ جزءًا من شفيعةك وصديقك الدائم القرآن الكريم؟!

لا تقل لا وقت لدي، قم بإدارة وقتك جيدًا، رتب أولوياتك في هذه الحياة، وحينها سيكون لديك وقت نافع ومُسل.

إدارة الوقت من أهم الإنجازات والمهارات التي عليك تحقيقها..

كما قيل: المقت إضاعة الوقت.

لن تعيش عمر نوح عليه السلام، إنما هي أيام قلائل وستمضي، فلا تحياها بوقت ضائع..

إن أجمل إنجاز حققته في حياتي هو إدارتي لوقتي، وإتقاني لمهارة إدارة الوقت جيدًا.. ولا يوجد هذا الإنجاز بلا تعب على نفسك ومُجاهدة لتصل لما ترغبه..

ستستمتع بحياتك حين تنظم وقتك جيدًا..

لن يعجب هذا الكثيرين، ولكن يكفي أن يعجبك أنت.. وبعض الأشخاص الرائعون.

كل ثانية تذهب من حياتك لن تعود أبدًا، وستحاسب على كل ثانية في حياتك، لا تنس ذلك..

احرص على وقتك..

سُئِلَ عن هذا الوقت، هذا العمر الذي تحياه، (لا تزولُ قدمًا عبدٌ يومَ القيامةِ حتى يسألَ عن عمره فيمَ أفناه ..) صحیح الترمذی.

جميع إنجازاتك ومصالحك وأعمالك مبنية على الوقت، الوقت الذي تُعطيه لهذه الأشياء سينفعك فإن أضعته لم تستفد، إن لم تفعل ما هو مهم فستفعل ما هو غير مهم، فإن أضعت وقتك ضاعت عليك أهدافك ومشاريعك وأعمالك، وعلى ماذا؟! وما المقابل الذي يستحق أن تُضيع ما هو أهم؟!!

أنت عبارة عن ثوانٍ وساعات، فكما قال الحسن البصري: يا ابن آدم إنما أنت أيام فإذا ذهب يومك ذهب بعضك.

كن غيورًا على وقتك، ولا تجعله يذهب فيما لا ينفع ولا يُسعد ولا يكون خيرًا لك..

هذا الوقت كنز وثروة لك، لا تجعل أي شيء يأخذ منك هذه الثروة، اعرف وافهم أهمية الوقت، كن فذاً، كن عظيمًا يعلم كيف يُدير وقته وعلى ماذا..

اجعل لك عادات يومية لطيفة تنفعك في الدارين، واجعل طلب العلم الشرعي من أهم عاداتك اليومية، تعلم دينك وتعرف على الله، خصص ساعات من يومك لهذا، تعلم سنة رسولك وطبقها، تعلم كيف كان يعيش صلى الله عليه وسلم، وماذا كان يفعل، شوق نفسك للجنة..

اجعل لك عادات إيجابية لا يمكنك تركها، عادات يومية تعود بالنفع لك والسعادة..

حينها ستحيا بدل الحياة عشر.. حياة سعيدة لطيفة..

وتذكر أن الله رزقك 1440 دقيقة كل يوم، وهذه الدقائق أهم كنز أنت تملكه  
وتستطيع استثماره..

اجتهد في استغلال وقتك، إن الساعة التي تذهب من عمرك لن تعود، ولا يعني  
تنظيم الوقت ألا تُرفه عن نفسك!! كلا

تمتع بما يُرضي الله وبالمباحات، عش مُستمتعًا بحياتك، بوقت مُنظم وليس ضائعًا  
هنا وهناك بلا أي نفع يعود إليك، كأن تفتح محادثة إلكترونية لمدة ساعتين  
وثلاث!! دردشة فارغة فقط!! هذا جرم كبير.. أخبر من يعرفك بأنك ستهم  
بوقتك وعليهم تقبل ذلك إن كانوا أصدقاء بحق..

إن وقتك أعلى من أن تُضيع منه لحظة، اشغل وقتك بالذكر، لا تجلس صامتًا،  
هذه الحياة مزرعة، حديقة، ازرع بها ما ستحصده في الآخرة..

نحن حياتنا كلها لله، اجعل كل تفكيرك لله، كل قلبك لله، ووقتك.. اجعله لله..  
جاهد نفسك وعدوك الشيطان، لا تُشغل وقتك في توافه الأمور..

ما أكثر شيء يأخذ من وقتك يومياً؟!

اسأل نفسك هذا السؤال ..

إن الصحة والفراغ رأس المال، استغلهم قبل أن يذهبوا..

"تعلم كيف تستمتع بكل دقيقة من حياتك، كن سعيداً الآن، لا تنتظر شخصاً ما ليجعلك سعيداً، سواءً كان في وقتك الحاضر أو في المستقبل، فكر في كم هو ثمين هذا الوقت." حكمة.



**الإشراقة الأولى:**

قال صلى الله عليه وسلم: نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ.  
هاتان نعمتان نحن محظوظون بهما، هاتان نعمتان نحن نُحسد عليهما.. الصحة  
والوقت..

فاستغل هذه النعم قبل أن تذهب، فلا يبقى شيء في هذه الفانية..

لا تضيع فراغك وصحتك فيما لا ينفع، الصحة نعمة عظيمة، فاعتن بها..

والفراغ والوقت أشياء ثمينة، املاً فراغك فيما ينفعك، صلاة وذكر وقراءة قرآن،  
أمر بالمعروف ونهي عن منكر، صلة رحم، علم نافع، فالمؤمن الحكيم يحفظ أوقاته  
ويعرف كيف يُدير ساعات فراغه جيداً..

**مقتبس جميل:**

" لا أحد يسرق منك عمرك.. أنت الذي تفرط فيه بمتابعتك لسفاسف الأمور  
وما لا ينفعك معرفته وإضاعة الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي."

فلو علمت أهمية وقتك وأهمية كل دقيقة في حياتك لما هان عليك أن توزعها  
هكذا بالجمان للجميع!..

**الإشراقفة الثانیة:**

عندما تُفضل قراءة رواية من 500 صفحة ولا وقت لیدیك لقراءة جزء قرآن، لمن الأولیة هنا؟ وهناك اقتباس یقول: لا خیر فی قارئ للكتب هاجر للقرآن.

● لأي شیء تُعطي الوقت الأكثر فی حیاتك؟

نحن فی زمن السرعة، سرعة زماننا رهیبة..

لا ترى إلا ذهب عام وأتی آخر!..

كل شیء یسير بسرعة، زماننا هذا مُناسب جدًا لتحقيق الأهداف فنحن نملك الكثير من الأشياء التي تُساعد على ذلك.

الصحابه الكرام والسلف الصالح كم من الإنجازات حققوا؟ ورغم هذا لم یملکوا إلا أربع وعشرون ساعة!..

یحاربون أیضًا، وینجزون، ویتلقون دروس العلم، ویربون أبناءهم، کیف ذلك! إنها المهمة العالیة والبركة فی الوقت..

أنت ماذا تفعل فی حیاتك؟ هل تأكل وتنام فقط؟!

لا تكن شخصًا عاديًا یا صاحبي، لا ترحل من هذه الدنیا إلا و لك أثرٌ حسنٌ، نافعٌ، وذكری لطیفة بین الناس، لا تجعل من نفسك شیئًا عاديًا.

تستيقظ.. تعمل.. وهمك كيف سيمضي هذا اليوم.. تخلد إلى النوم ببعض الأفكار الروتينية المملة..

رتب لك أهدافًا جميلة كما قلنا في فقرة الأهداف، اكتب كل ما تحب وامش خطوات لتنفيذه، فلم تُخلق الأحلام إلا لتكون واقعًا بإذن الله، لم يضع ربنا الرحيم ذلك الحلم في قلبك إلا ليساعدك على تحقيقه، فقم.

ابتعد عن المشتتات ورتب أولوياتك وجاهد لتنظم وقتك..

أنا محموسة في وقتي، طالما عرفت بين عائلتي وأصدقائي بأني فتاة أقدس وقتي، تراني أمسك دفترًا يوميًا وأركض من هدف إلى آخر بكل متعة ولذة، كل دقيقة أعلم أين تذهب وعلى ماذا، ولكل شيء وقتٌ لدي، أعيش حياة متوازنة ممتعة، وقت للفرششة ووقت للعمل على أحلامي وأهداني ووقت للعائلة ووقت للخروج مع أصحابي وهكذا، فأنا لدي قناعة بأنه إن رأيت شخصًا ناجحًا فاعلم أنه يستثمر وقته، لا يوجد أجمل من التنظيم، فالعشوائية من صفات لوسيفر..

هذا الإنجاز ربما يُزعج البعض ممن تعرفهم، ولكن طالما إنجازك يُسعدك ونافع لك ومهم.. فلا يهملك مطلقًا انزعاج من حولك طالما هذا الشيء نافع لمستقبلك ومفيد في حياتك ولا يضرهم!! طالما أنت تُنجز أشياء تُسعد روحك فيكفي.. لا تهتم لمن يعيش في عشوائية وينتقدك على حياتك أو أسلوبك.

فرق كبير بين من ينظم حياته وأوقاته وبين من يعيش بلا هدف ولا غاية وبعشوائية لا تنتهي..

ستتعب حتى تُتقن مهارة إدارة الوقت، و یا له من تعب لذيذ، من أجمل قوانين الحياة أن تتعب حتى تحصل على ما تريد!

لأن الشيء الذي تتعب في تحصيله يكون له لذة إنجاز رائعة ودائمة، عكس الشيء الذي يأتي هكذا بلا تعب..

### الإشراقه الثالثة:

في زماننا هذا يوجد مُلهيات كثيرة لذلك من النادر أن تجد شخصًا يُدير وقته بشكل جيد.. "إن وجدت هذا الشخص في حياتي، سأهديه كوبًا من الشاي" الأشياء النادرة دائمًا ما تكون مُميزة وجميلة جدًا، وناجحة ..

من ضمن هذه المُلهيات، وأولها.. وسائل التواصل الاجتماعي.

لقد ألهمت الكثيرين، تجد شخصًا هدفه الإكثار من المعارف والمتابعين على هذه الشبكات وتضييع وقته في البوستات التي لا تنفع ولا تُغذي العقول..

هناك النسبة الجيدة والرائعة ممن يستخدمون هذه المواقع في نشر العلم والفائدة للناس، لذلك أخبرتك في فقرة الابتعاد عن مواقع التواصل بأنه هناك ما يُفيدك مُتابعته وهناك ما يُضيع وقتك الثمين، هؤلاء الأشخاص الأكبر.. أنا أستمع بمُتابعتهم..

لا تشغل بتوافه لا تُفيدك اليوم ولا غدًا ..

استمتع بحیاتك بعيدًا عن تلك التوافه، العالم رائع ويوجد فيه الكثير من الأشياء الممتعة، استمتع بحیاتك جيدًا.

اعمل من أجل ذاتك ومن أجل سعادتك، هذه الأيام التي تتعب فيها ستزول وسيبقى أثرها، فاعمل وكن متوكلاً على الله دائماً، الأيام تمضي وتمضي فلا تدعها تمضي على لا شيء ..!

### الإشرافه الرابعة:

لا تقل الوقت يمضي، استثمر هذا الوقت، العاقل لا ينظر و يقول، العاقل يتفكر ويفعل..

ما الفائدة من إدراكك أن وقتك يمضي! وما الإنجاز في إدراكك أن الوقت هو الحياة وأنت لا تفعل شيئاً! عندما تُعطي للتوافه من هذا الوقت كالجولوس بصحبة أناس فارغين عملهم في الحياة هو النيمه، كالمحادثات الإلكترونية بالساعات، وما إلى ذلك فأنت تعطي من عمرك ولحظاتك!

ما الفائدة من إدراكك لذلك دون تغيير أو تطبيق؟!

فأنا هنا في كتابي هذا أخبرك، أجلس معك بصحبة كؤب شای لأخبرك، وأنت يتبقى عليك التطبيق والعمل، و ستحيا جيداً، بدل العمر الواحد أعمالاً كثيرة..

سمتوت وخلقك أثر حسن .. سمتوت وقد أخذت قدرًا من السعادة والراحة في هذه الدنيا .. لا تهون نفسك عليك وأنت تعيش بعشوائية لا لذة فيها، وتحرمها من جمال كثير في هذه الحياة !!

اعتبر أن اليوم هو آخر يوم لك، فتشقلب لفعل كل ما تحبه وبكل شغف وروح مُبهجة، لا تغادر الدنيا وأنت تعيس، عش واستمتع فأنت مخلوق مكرم عند الله وتستحق السعادة، المؤمن سعيد لأنه يعرف حقيقة الدنيا وحقيقة أن كل شيء زائل فلماذا يحزن وعلى ماذا يحزن !!

قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله:

لا تجد أحدًا أنعم بالأ ولا أشرح صدرًا ولا أشد طمأنينة في قلبه من المؤمن أبدًا، حتى وإن كان فقيرًا، فالمؤمن أشد الناس انشراحًا وأشد الناس اطمئنانًا وأوسع الناس صدرًا، واقرؤوا إن شئتم قول الله تعالى: "من عمل صالحًا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

### الإشراقه الخامسة:

هذا الوقت الذي تملكه تستطيع فيه قراءة أذكار ستنتقل ميزانك يوم القيامة، فلا تفوت هذا، استثمر..

يتمنى الموتى العودة للحياة من أجل عملٍ صالح، والباقيات الصالحات تنتظرك..

تستطیع قول: سبحان الله، الحمد لله، لا إله إلا الله، الله أكبر.. اجعل لك وردًا یومیًا من هذه الأذكار، اقرأ بالعدد الذي تستطيعه فإن الذكر لا محدود، وانظر للبركة في وقتك.

### الإشراقه السادسة:

وقتك هو عمرك، فاحرص على استغلاله فيما یرضی الله ویرضیک، حين تُنظم وقتك ستكون أيامك مُمتعة جدًا، لذیة، ملیئة بالإنجازات، حين تتبعد عن سفساف الأمور وتنشغل بما هو عظیم، لا تضع هذه السعادة، عشها، ونظم أوقاتك جیدًا، افعل ما تحب واستمتع بما تراه لطیفًا ویُسعدك، عش حیاتك كما تحب أنت وكما ترضی بها أنت، كن مع من تحبهم واسعد نفسك بكل ما هو جمیل فأنت تستحق..

انشغل في ذكر الله واشغل وقتك في تعلم علوم الدين، لا تتوقف عن طلب العلوم الشرعية مهما كان عمرك، صاحب الأخیار وكن واحدًا منهم، اجعل لك أوردًا یومیة من القرآن والذكر والدعاء، والخلوة مع الله، ومُساعدة المسلمین، وأولهم أهل بیتك، اجعل لك أعمالًا في وقتك لا تفوتها، استمع إلى محاضرات دینیة تنفع، كتب صوتیة، اطلب العلم حتى آخر نفس، اقرأ الكتب النافعة، عش حیاتك مع هذا العلم وحاول نشره وتعلیمه، فالوقت مع العلم حیاة ثانية، افعل ما تحب في ساعات یومك واستغل ال 24 ساعة فيما یُسعدك، حينها لن یكون لك وقتٌ للنكد والملل والمشاكل التافهة والقصص الفارغة، سیکون وقتك مليء بما هو نافع ویمتع ویُسلي روحك بلا سأم وضجر..

استغل هذا الوقت في بناء منزلك الحقيقي، مستقبلك الحقيقي في الآخرة.. ابتعد عن الأشخاص الفارغين وابتعدي عن تلك الفتيات اللاتي كل أحاديثهن عن ماذا فعلن وأين ذهبن، وفلانة فعلت كذا، وغيبة ونميمة، ونقل كلام سيء، هؤلاء ابتعدي عنهن، وكما قلنا سابقاً بأن نحاول إصلاحهم فإن لم ينفع ذلك معهم فالابتعاد هو الأفضل، اعتزلي ولا تُجالسيهن، فإنهن لن يقربوك إلى الله..

هؤلاء ينشغلون بتوافه الحياة لأنهم تافهون، عقولهم هكذا، فلا تصح مجالستهم ولا مُصاحبتهم..

فعندما تكونين في قبرك لن ينفعوك، فهذا الابتعاد أذكى لنفسك وأنفع..

كُن مُبدعاً في إدارة وقتك، لا تجعل سنواتك تذهب على لا شيء! إذا لم تُرتب حياتك على طريقتك فلن تعيش جيداً ..

لديك وقت طويل كل يوم، هذا الوقت كيف يسير؟ على ماذا يسير؟ إن إدارة الوقت وتنظيمه أهم مهارة تتعلمها ..

اعرف قيمة نفسك وقيمة وقتك، قل لنفسك إلى متى؟! سنوات تمضي وتذهب وأنت على حالك!!

لا تجعل لأحد القدرة على سرقة وقتك في لا شيء!

اجعل لك خطة ولا تهتم لمن لن يحترم ذلك، يكفي أن هذا يُسعدك وسيُساعدك،  
أحب ما تفعله ولا تجعل لأي أحد قدرة على إيقافك، فهذه حياتك أنت فقط..

### ومضة:

عندما تنظم وقتك، ستجد أن الضغوطات قد خفت أو اختفت، ستجد أنه  
يمكنك التوازن بين عملك وحياتك، بين العلم أو الدراسة وبين الخروج والأشياء  
التي تُسليكَ، ستجد أنك تتوازن وتستمع في العمل وفي التسلية، ستجعل لك  
قاعدة " العمل ثم المتعة " تعمل ما عليك فعله ومن ثم تستمتع بما تحب، وهكذا،  
وكله في وقت مُرتب " على كيفك " ..

ستكون مُنتجًا أكثر، ستملك وقتًا حُرًا، لا شأن لأحد به.. ستستطيع التركيز  
أكثر، لن يستطيع أي شيء إلهائك وسرقتك، وستبتعد عن المأطلة، خطط  
ليومك جيدًا واكتب أهم المهام التي ستفعلها ولو كانت مهمة أو مُهمتين مثل  
دراستك للمادة كذا أو قراءتك، واعمل على تحقيقها، وتذكر أن عمرك في يومك  
وأنت عبارة عن وقت !!

## فمن ثمرات تنظیم الوقت ایضاً:

- ★ ستجد أنك قادر على تحقيق أحلامك، وستستطيع تحقيق أهدافك صغیرها وكبیرها، لأنك تثق في الله وتثق في نفسك ووقتک بین یدیک مُنظم.
  - ★ ستجد نفسك مُستمتعاً بكل دقيقة من وقتك، في الساعة كذا تُشاهد كذا في الساعة كذا تفعل كذا، ستجد أنك تُسيطر على حياتك بكل استمتاع، ستجد أن لكل ساعة وقت لطيف إن كان في العمل أو في المنزل أو بأي شيء، كن شخصاً يستمتع بكل أوقاته، هذا ما أشعر به أنا، وهذه أجمل مهارة مُمتنة أنني أنقنتها بكل حب، لذلك أشاركك ما أراه من ثمراتها.
  - ★ ستشعر أنك تتقدم للأمام، أنك تُنجز.
  - ★ ستجد أن أوقات الفراغ رحلت بلا عودة "إن أردت أنت ذلك" ! ستجد وقتك مليئاً بما تحب، مُنظم ومُرتب، وأن ذلك الوقت الضائع أصبح قليلاً ولم تعد تجد وقتاً لتُضيعه..! لم تعد تجد وقتاً تُضيعه في محادثة أو صفحات تتابعهم بلا فائدة، ستحذف كل شيء لا نفع له.
  - ★ ستكون شخصاً مُنتجاً كما قلت سابقاً، ستكون متوازناً، وهذا التوازن أهم شيء، تعرف متى تخرج مع أصدقائك ومتى تقول لا، متى تفعل هذا ومتى لا تفعله، وهكذا ..
  - ★ التركيز، ستكون إنساناً "صاحياً" مُركّزاً على حياتك وما يُسعدك.
- وهناك الكثير من الثمرات، ابدأ بالتنفيذ وستراها بنفسك ..

## حال السلف الصالح مع الوقت:

كان السلف الصالح يهتمون بقضية الوقت كثيراً، أغلب أوقاتهم في الطاعة والذكر، يعلمون أنهم راحلون، غالبية البشر يعلمون ذلك لكن لا يهتمون! أو ربما لا يُبالون..!

كانوا يحرصون على حفظ أوقاتهم فيما ينفعهم في الدنيا والآخرة ..

❧ كان ابن الجوزي رحمه الله إذا دخل عليه من يظن فيه تضييع وقته، كان يشغل نفسه بالقيام ببري الأقسام، وقص الأوراق حتى لا يضيع وقته.

❧ قال ابن مسعود رضي الله عنه: "ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه، نقص فيه أجلي، ولم يزد فيه عملي".

❧ قال ابن القيم رحمه الله: "إضاعة الوقت أشد من الموت؛ لأنَّ إضاعة الوقت تقطعك عن الله والدار الآخرة، والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها".

❧ قال الحسن البصري: "لقد أدركت أقواماً كانوا على أوقاتهم أشدَّ حرصاً منكم على أموالكم".

❧ عن موسى بن إسماعيل قال: "كان حماد بن سلمة مشغولاً وقته كله، إما أن يحدث أو يقرأ، أو يسبح أو يصلي، قد قسم النهار على ذلك".

❧ كان الإمام سليم بن أيوب لا يدع وقتاً يمضي بغير فائدة، إما ينسخ أو يدرس أو يقرأ، وكان إذا أراد أن يعدّ القلم للكتابة حرك شفتيه بالذكر حتى ينتهي من ذلك".

تخیل! حتی لا یكون وقته بلا نفع وهو يعد القلم للكتابة، فكان یذكر الله، كذلك افعل، وأنت ذاهب إلى عملك اذكر الله وسبح طیلة الطريق، ستشهد لك كل خطوة وكل بقعة في الأرض ذكرت الله فيها، وأنت حين ترتبین المنزل انشغلي بالذكر، بدل أن یذهب وقتك وأنت شاردة في أفكار لا تنفع..

لقد اعتدت أن أستمع إلى محاضرات أو إلى روايات صوتية وأنا أرتب المنزل أو أنظف الصحون، ولو كان غسل الصحون سیأخذ مني دقائق قليلة فأستطيع أن أستمع إلى ملخص كتاب أو مُحاضرة قصيرة، المهم أن أستثمر كل أوقاتي، حقاً إنها متعة لا توصف ..

❧ قال أبو بكر بن عیاش: "أحدهم لو سقط منه درهم لظلاً یقول: إنا لله ذهب درهمي، وهو ذهب یومه ولا یقول: ذهب یومي ما عملت فيه"

❧ قال بكر المزي: "ما مرَّ یومٌ أخرجہ الله تعالی إلى أهل الدنيا إلا ینادي: ابن آدم! اغتمني، لعاه لا یوم لك بعدي.. ولا لیلة إلا تنادي: ابن آدم اغتمني، لعاه لا لیلة لك بعدي"

❧ قال إبراهيم بن شیبان: "من حفظ على نفسه أوقاته فلا یضیعها بما لا رضی لله فيه، حفظ الله علیه دینه ودنیاه"

❧ عن مالك بن دينار: "إن هذا الليل والنهار خزانتان فانظروا ما تضعون فیها" وكان یقول: "اعملوا للیل لما خلق له، واعمولوا للنهار لما خلق له".

❧ قال الربیع بن سلیمان: "كان الشافعي قد جزأ الليل ثلاثة أجزاء: الثلث الأول یكتب، والثلث الثاني یصلي، والثلث الثالث ینام"

❧ قال ابن مسعود: "إني لأكره الرجل أراه فارغاً ، لا في عمل الدنيا ولا في عمل الآخرة"

❧ قال الحسن: "يعرض على ابن آدم يوم القيامة ساعات عمره، فكلُّ ساعة لم يحدث فيها خيراً، تقطعت نفسه عليها حسرات"

❧ قال ابن القيم رحمه الله: إذا أراد الله بالعبد خيراً أعانه بالوقت، وجعل وقته مساعداً له، وإذا أراد به شراً جعل وقته عليه، وناكده وقته!

❧ قال القفطي: رأيت يوسف النجيري ماشياً في طريق، شيخاً كبير اللحية مدور العمامة، ويده كتاب وهو يطالع فيه في مشيه.

تخيل! لا يُريد تضييع وقته، يريد الاستثمار فيه حتى وهو يمشي، هؤلاء قدوتنا يا صاحبي، هؤلاء من يجب أن نتمثل بهم.

❧ يقول ابن الجوزي في لقاء الزوار: أقيمت أعمالاً لأوقات لقائهم لئلا يمضي الزمان، فجعلت للقائهم، قص الورق وبري الأقلام وحزم الدفاتر!.

❧ والمقولة الأجمل لعمر بن الخطاب، قال عمر بن الخطاب: "فإن القوة في العمل أن لا تؤخروا عمل اليوم لغد فإنكم إذا فعلتم ذلك تداركت عليكم الأعمال ، فلم تدروا أيها تأخذون فأضعتم ، فإذا خيرتم بين أمرين أحدهما للدنيا والآخرة ، فاختروا أمر الآخرة على أمر الدنيا ، فإن الدنيا تنفي وإن الآخرة تبقى ، كونوا من الله على وجل، وتعلموا كتاب الله فإنه ينابيع العلم وريبع القلوب"

## من مُضيّعات الوقت في رأيي الشخصي:

(١) الهاتف:

تفتح تطبيق الفيس أو الانستغرام، ساعة وساعتين، ممكن أن تستفيد 5% مما تشاهده، من محتوى مُفيد، وما تبقى وقت يذهب ..! تيك توك !! أربع وخمس ساعات تذهب هكذا على لا شيء!! اتصالات هاتفية بالساعات الفارغة، قدر وقتك واهتم به جيّدًا ولا تجعل لهذه التطبيقات القدرة على سرقة ساعاتك في لا شيء! هذه جريمة ..! هذا الوقت سنُسال عنه يوم الحساب، "وعن عمره فيما أفناه" هل ستقول: يا رب لقد أفنيته على التوافه كهذه التطبيقات التي اخترعت من أجل ذلك! حُذ ما يعود لك بالعلم ويجعل لوقتك فائدة وممتعة لطيفة وابتعد عن التوافه. راجع فقرة الابتعاد عن الهاتف ص 55

(٢) سوء تخطيط الأهداف وعدم تحديد أولوياتك.

(٣) كثرة الاجتماعات والمُخالطات غير النافعة.

ركز على كلمة كثرة، فمن الجميل جدًا أن تجتمع بمن تحب وتتسلى ولكن بلا إفراط وبلا كثرة، توازن، اعتدل، في كل شيء.

(٤) مُخالطة الصحبة الفاشلة، الفارغة، المنشغلة في الدنيا.

(٥) اللامبالاة بالوقت وعدم إدراك أهميته.

فعندما تُدرك أهمية الوقت تلقائيًا ستعمل من أجل تنظيمه وإدارته جيّدًا.

## ٦ قول (نعم) بدلاً من قول (لا) للأشخاص الذين يحاولون سرقة وقتك.

إن الوقت أهم، خاصة إن كنت تُنجز به شيئاً ما، تعلم أن تقول لا للأشياء التي تحاول سرقة وقتك منك، ولا تخجل.

## ٧ الجلسات الفارغة مع الناس الفارغين.

أجمل ما تفعله في حياتك أن تعتزل هذه الجلسات، لا شيء يجبرك على أن تكون مع نوع كهذا من البشر!! لا تُعطِ هذا النوع الفارغ من وقتك، فوقتك ثمين جداً.. أكثر من جلسات حلقات الذكر وما شابهها، أشخاص / أصدقاء بلا نفع دعهم واعتزلهم.. يقول ابن الجوزي: "أعوذ بالله من صحبة البطالين!! لقد رأيت خلقاً يكثر الزيارات، ويطيلون الجلوس، ويجرون أحاديث الناس وما لا يعني و يتحلله غيبة".

فإن كان من أقاربك من يتصف بهذه الصفات "الغبية والنميمة وغيرها" حاول إصلاحه بإخباره أنه على سيئة عظيمة وأنه على شيء لا يرضي الله، انصحته نصيحة لطيفة، فإن لم يتحسن ولم يتغير، اتركه واعتزل مُجالسته، وهما اغتابك فلا تهتم فهؤلاء فارغون وأنت أنضح من أن تجعل لشخص فارغ مجالاً لأن يشغل عقلك!! عقلك لا تشغله إلا بالأشياء العظيمة، والمفيدة..

## کیف تنظم وقتک؟

تذكر قبل أن تقرأ النقاط، أن من يستطيع التنفيذ هو أنت، إرادتك القوية، همتك العالية في تطوير ذاتك والتقدم، وإلا فيمكنك قراءة آلاف الكتب عن التنظيم ومُشاهدة مئات الحلقات عن إدارة الوقت ولن تفعل شيئاً!!

فكن ذو همة عالية وإرادة قوية صلبة تستطيع الفعل، الفعل أهم ..

١. رتب أولوياتك: ما هو أكثر شيء يأخذ من وقتك؟ في ماذا وعلى ماذا تُضيع وقتك؟ أكثر شيء يأخذ من وقتك ضعه في قائمة فيها أربع خانوات:

✓ مهم وعاجل: ← مثل قراءة القرآن وهذا المهم والعاجل يجب أن تكون له الأولوية في وقتك، وتحضير لمادة غداً، حدد الوقت الذي ستستغرقه في هذا الهدف وقم بالإنجاز.

✓ مهم وغير عاجل: ← إن لم تفعله اليوم يمكنك فعله غداً أو بعد غد.

✓ عاجل غير مهم: ← مثل خروجك مع أحد أصحابك، هو أمر عاجل لكنه غير مهم، لا تؤجل أعمالك المهمة من أجل أمور غير مهمة، لذلك رتب أولوياتك جيداً كي تعرف كيف تُدير وقتك.

✓ غير عاجل غير مهم: ← هذا قم بإزالته من حياتك، ضعه في سلة المهملات.

تذكر دائماً أن الأهم قبل المهم ..

٢. ضع خطة من تاریخ مُعین.. إلى تاریخ تستطيع فيه أن تكون قد حققت تلك الخطة.

مثل أن تتعلم مهارة جديدة أو لغة جديدة، أن تصلح علاقتك بوالديك، أن تنتظم بالصلوات، أن تواظب على عادة إيجابية، أن تصلي الصلاة في وقتها..

فحين يأتي هذا التاريخ المحدد تكون قد حققت هدفك واستثمرت وقتك..

إن هذا الدين فيه تنظيم رائع لأوقاتنا، فتنظيم وقت الصلوات أجمل دليل، عباداتنا، وقت الصيام، إن تنظيم وقت الصلوات يعلمنا إدارة الوقت، تستطيع تحديد مواعيدك بعد وقت الصلاة كذا، سأخرج بعد صلاة العصر، سأكلم صديقي بعد صلاة المغرب، و البدء بالدراسة مثلاً بعد صلاة الفجر، فكما نعلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " اللهم بارك لأمتي في بكورها " صحيح أبي داود.

فقد دعى عليه الصلاة والسلام لأمته بالبركة في بكورها، فهذه الدعوة فيها خير عظيم، وكان صلى الله عليه وسلم إذا بعث جيشاً بعثه أول النهار، وبعض الصحابة يبعثون تجارتهم من أول النهار، فيجدون فيها البركة والخير..

عن عبدالله ابن مسعود رضي الله عنه قال: سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم: أَيُّ العمل أَحَبُّ إلى الله عز وجل؟ قَالَ: الصلاة على وقتها.

فَالاعتیاد على الصلاة في أوقاتها سيعلمك إدارة وقتك لجميع شؤونك الأخرى، إذا أدیت الصلوات في أوقاتها ستتعلم هذا السلوك، ستتعلم من هذا الدين كيف تُتقن مهارة إدارة وقتك، وستتعلم الدقة في مواعيدك ..  
انتظم في أوقات صلواتك وستنتظم حياتك بأكملها ..

يا صاحبي، كل الأوقات مُناسبة لشرب الشاي ..

قم بصنع كُوبٍ من الشاي واكمل قراءتك ..

لطالما تعودت أن یرافقني كتاب أينما ذهبت، منذ سبعة أعوام وأنا على هذه العادة اللطيفة ..

عندما أذهب لطبيب، في غرفة الانتظار اقرأ، رغم نظرة الناس لي "هذه ماذا تفعل!!" وكأني أمسك بيدي شيئاً غريباً!

ولكن لا يهم، المهم أنني لا أستطيع أن أكون في مكان كهذا بلا كتاب! من المستحيل ذلك.. إنها كارثة، كيف لي أن أضيع نصف ساعة أو ساعة في غرفة انتظار بلا شيء! لذلك فإن الكتاب صديقي في كل وقت ومكان ..

كتاب في غرفة الانتظار، كتاب في السفر، في السيارة، في الشارع عندما نقف لنتنظر شيئاً ..!

لا أهتم بالمحيط، طالما أنني أفعل ما يسعدني وينفعني ولا يضيع وقتي ..

فإنك حين تستثمر كل دقيقة من وقتك ستشعر بمُتعة ونعيم تجعلانك تشعر أنك تستطيع فعل كل ما تحبه بالطريقة التي تحبها بإذن الله ..

## لا تقلق

❁ لا تقلق على رزقك المتأخر.. فالرازق هو الله ولا ينسأك الرحيم حاشاه..

إن لم يرزقك بعمل جيد فهو رزقك بصحة سليمة لا تُقدر بثمن، وإن لم يرزقك بزواج نأح فهو عوضك بعلم نافع تنتفع به الأمة والمجتمع..

لا تقلق على أرزاقك المتأخرة فلن ترحل من الدنيا إلا وأنت مُستكمل كل أرزاقك.. فالرحيم لا ينسأك وتديبر أمورك كلها بين يديه.. فعلى الله رزقكم.

كيف تقلق وعلى الله رزقك؟ كيف تقلق والله هو المُدبر لحياتك؟ كيف تقلق والله ربك؟

هناك آية قمة في اللطف.. قال تعالى: ﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ﴾ [هود:6].

تخيل؟ ما من دابة، نملة أو طير، شجرة أو وردة، على الله رزقهم، فما بالك أنت الكائن المُكرم عند الله!

لا تقلق فرزقك على الله وكفى بالله رازقًا رحيمًا..

كل شيء سيأتيك في وقته المناسب لحضوره..

كل شيء جميل يأتي في وقته المناسب، وكل شيء مناسب يأتي في وقته.

أعرف فتيات لم يكتب الله لهن رزق الزواج، فعشن أجمل أيامهن في ضيق وحزن وكآبة!!

لماذا؟! هل الحياة محصورة على هذا الرزق فقط!

أليس الزواج رزق من الله؟

لا أعلم كيف للإنسان أن يحزن وهو يعلم أن الله هو المدبر لجميع قصص حياته وأرزاقه، طالما هذا الرحمن الرحيم هو المدبر و المعطي فلماذا الحزن؟

كما قلت لك سابقًا، إن الله يأخذ منك شيئًا ولكنه يُعطيك في المقابل أشياء..! وأشياء كثيرة لو تفكرت.

فمن لم يرزقه بالزواج رزقه بالعقل والفكر والعلم النافع.

من لم يرزقه بالزواج رزقه بعلاقات مليئة بالسكينة، ولكن الإنسان ينسى ما يملك وينظر إلى ما لا يملك.. يملك آلاف وملايين الأرزاق والنعمة ويتحسر على رزق أو ثلاث أرزاق لا يملكها! فعلاً " إن الإنسان لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ ". [العاديات:6].

من الطبيعة البشرية أن تحزن على بعض الأشياء ولكن أن يصل بك الحزن إلى اعتزال جمال الحياة والاستمتاع بها والقلق، وأن تذهب البهجة من روحك فهذا مُخالف وغير طبيعي.. إن التوازن قانون جميل في كل شيء.. رغم يقيني أن المؤمن يستطيع العيش بلا حزن على أي شيء عدا الموت أو مرض أحد أحببنا "قلتها

وكررتها"، أنا لا أؤمن بمن يقول أن لا سعادة في الدنيا وأنها للشقاء فقط! لم يخلقنا الله لنشقى.. أجل.. لقد قال تعالى: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ. [البعد:4].

يوجد تعب ويوجد مشقة في الحياة فهذه دنيا وليست جنة، ولكن من غير المعقول أن تعيش حزيناً تعيساً في حياة رزقك الله أيامها كي تحياها جيداً لتنتقل للآخرة.. كن سعيداً هنا وهناك..

الحياة جميلة جداً والعالم يوجد به الكثير من الروعة، ولم يخلقنا الرحيم لنحزن أو نعيش أيامنا في هموم وضيق، من يقول غير ذلك فليتعرف على الله أكثر وليتعرف على الدنيا أكثر..

عندما تعرف الله حقاً فلن يراودك الحزن واليأس.. وإن حزنت لن تحزن كثيراً، بضع دقائق فقط..

لن تقلق على ما تقلق عليه الآن، لن يكون همك هذا الشيء الذي يهيك الآن.. الإنسان ينسى المليون رزق الذي لديه ويحزن على أرزاق لا يملكها!!

لا تقلق ففي العمر بقية وتستطيع تحقيق أحلامك ..

هناك من أكمل أحلامه في عمر الخمسين وحققتها ..

لا تقلق فلديك الوقت، فقط اسع واعمل ..

لا تقلق فالله يشعر بك حين تظن أن لا أحد يشعر بما تشعر ..

لا تقلق على وضعك الحالي، فإن الله يُدبر أمورك بطريقة رحمة سترها حين  
يشاء الله ..

لا تقلق على من تحب، فإن الله يرحم قلبك ويرى خوفك، استودع من تحبهم  
عند الله، فعنده لا تضع الودائع ..

لا تقلق على مستقبلك، فهو بتدبير الله ورحمته، أنت كلك تحت عناية الله  
فكيف تحزن على مستقبل سيأتي من الله! إنه لا ينسأك ولا يتركك، إنه يركك  
صغيراً وكبيراً، حياً وميتاً.. فكيف تقلق!

لا تقلق من أخطاء الماضي، تعلم وخذ العبرة لأيامك القادمة، ثم امض في الحياة  
مطمئناً، فلا شيء يستحق قلقك ..

لا تقلق، احتسب كؤباً من الشاي وعش بخير، عش عالمك بكل ما تحب وافعل  
ما ترغب بفعله قبل مغادرتك هذه الأرض، عش بلا قلق فجال أيامك لا يستحق  
إضافة القلق عليه.

لا تقلق، ابق سعيداً، ومشرقاً، وقوياً، وإيجابياً.

\*\*\*

## افعلها 4 :

عندما تغضب أو تكون قلقًا أو "مزاجك مشوش"

خذ نفسًا عميقًا .. ثلاث مرات .. شهيق وزفير ..

شهيق ثم أكتف أنفاسك أربع ثوانٍ، ثم زفير ..

جرها ..

ذلك يُخفف التوتر ويجعلك مرتاحًا من الداخل، تفاعل، ابتسم، اقترب من الله وحاول تغيير روتينك وغير أفكارك.. وعاداتك السلبية استبدلها بعبادات إيجابية، مثلًا بدلًا من السهر نظم نومك مبكرًا كي تستيقظ مبكرًا نشيطًا ..

بدلًا من إمساك الهاتف أمسك كتابًا ..

بدلًا من التفكير بالتوافه التي لا تنفع فكر بالأشياء التي تُسعدك وعد النعم التي تحاوطك ..

حاول وجاهد وستصل لما تريده بإذن الله، كن متفائلًا ..

ربنا سيسير لك ويساعدك بكل تأكيد، لأنه لا يهون عليه أن يتركك هكذا، يستحيل أن يترك خاطر عبدٍ مكسور ولا يجبره بأجل الجبران والتعويض ..

## إشراقة: "بالعامية"

نحنأ أبناء الیوم، مبارح راح، صار من الماضي، وأنت شخص قوي بدون عبارات التحفيز المؤقتة، أنت فعلاً شخص قوي! تذكر مواقف بينك وبين حالک أثبتت قوتك وصمودك لهالتكة .. تذكر الأشياء يلي كنت عم تتحملها وما حدا حاسس فيك، هي قوة ..

ولما كنت عم تواجه أشياء وقصص لحالك، هي قوة ..

القوة تكتسب من التجارب، والوجع بيعلمك وبقويك فدايمًا خدو كزائر جاي يعلمك شي، من الطبيعي تكون توجعت كثير بحياتك.. كونك بشري على هالأرض، بس المهم والأهم الخبرة + النضوج يلي تعلمتو من الوجع.. وإنو تستمتع بحياتك وما تخلي الوجع يطول بزيارتو! لا تستقبلو أكثر من دقائق! أيي دقائق، بتقدر.. نحن منقدر نتحكم بمشاعرنا ومنقدر نخلي السعادة تحاوطنا ومنقدر مانخلي قلوبنا تتوجع ياذن الله ..

في مراحل من النضج ما فيك توصللها إلا من خلال تجاربك هي يلي عم تعدي فيها، فكون مُمتمن لكل التجارب كون إنسان بيتعلم من كلشي وبيأخذ الحكمة من كلشي.. أي شعور بتحس فيو تذكر إنو هالشعور صديقك يلي مرافقك حاليًا لتتعلم منو درس جديد، والألم صديق يعلمك كثير، أهم شي بيعلمك كيف تستسلم لله بكل قوة واطمئنان.. وكيف تستمد القوة من ربنا.. وكيف تعيش مرتاح، دايمًا نقيض الأشياء بخليك تحس بقيمة الأشياء، الوجع بخليك تحس بقيمة

الراحة یلی كنت فیها، والحزن بخلیک تحس شقد السعادة عالیة ولازم تمسك فیها، الخوف بخلیک تحس شقد كان الأمن شی رائع، وهیک ..

الشخص یلی بیدوق أوجاع ویتجاوزها ویضل قوي هدا ما فی أي شی بیقدر یكسروا یاذن الله ..

الثقة بالنفس أو التغير للأفضل ما بیجوا هیک بین لیلة وضحاه! بدهن جهد ومثابرة وإرادة، لما تسمع مقاطع تحفيزية مارح تنفك إذا ما طبقت یلی سمعتو فیها، والنصائح یلی بتقرأها مارح تفیدك إذا ما نفذتها، یعنی وین الفائدة لما تسمع عشر مقاطع تنمية وتحفيز وما تطبق منهن شی؟ إنو أي؟ وبعدين؟

إذا ما نفذت ما فی فائدة، كلشی بدو عمل وتنفيذ.

فی مقولة بتقول: كل شخص تراه واثقاً من نفسه واجتماعی، ویتكلم بطريقة جمیلة، اعلم أن هذا كله لم یحصل علیه فی یوم، هذا كله حصیلة العمل علی تطویر نفسه.

وأنا بضيف من عندي: "وقراءته للكثیر من الكتب".

أهم شی یعملو الإنسان وأكبر إنجاز یعملو بحیاتو إنو یطور نفسو ویشتغل علی ترقية ذاته للأفضل یومیاً..

لما الإنسان بیحترم نفسو بیحب دائماً یكون أفضل، یعلم حالو أشياء مميزة، یكون بأماكن مميزة مع أشخاص منیحين، یطمح لطموحات عالیة، لتغير أفضل، لأفكار ناضجة، ما بتون نفسو علیه ولا یقلل من قيمة ذاته، کیف الإنسان یربی ابنو!

الإنسان بیطمح لیربی ابنو أفضل تریبة وبرأی لازم و واجب یربی نفسو أفضل  
تریبة کمان ..!

دایماً الشی یلی عم تسمعو أو تقرأو طبقو .. نفذو .. لازم تكون شخص بیعمل ما  
تكون شخص بیشوف ویسمع ویس !! کیف ما كان وضعك وظرفك و شقد ما  
كان عندك أعمال خارجیة أو أعمال بالیة فهی بتضل أعمال مؤقتة بیومك ..  
عادی .. أکید عندك وقت لحالك .. بتقدر تثق بنفسك وتغیر یلی حابب تغیرو ..  
برجع بحکیلك، الثقة بالنفس بتحی لما قول بدی أعمل شی، واعملو.

هذه الفقرة لم تنته، یتبع فی الكتاب القادم إن شاء الله.

"كن سيد مزاجك، لا تدع أحدًا ينتزع منك شغفك  
 لشيء، افعل ما تُحب، ورافق من تحب، حتى لو كانت  
 أكواب قهوة أو كتاب، كن لنفسك ومن بعد نفسك  
 مسافة ثم الآخرين " حكمة.



## من الآن

من الآن قم، واعمل أعمالاً لآخرتك، من الآن، ومن اللحظة هذه، اجعل لك وردًا  
قرآنيًا يوميًا، لا تجعل يومك يمضي دونه مهما حصل ..

من الآن قم واقراه، لا تؤجل أي عمل أخروي ..

هل هناك أهم من شيء يزيدك حسنات ودرجات عند الله؟

هل هناك أهم من شيء يرفعك منزلة؟

من الآن .. واظب على قيام الليل.

صلِّ ركعتين كل يوم في جوف الليل.. خذ من ليلك ما يكون نورًا لك مهما كنت  
مُتعبًا،جاهد نفسك مرة واحدة في الأسبوع لتقوم ليلة واحد ، حتى تعتاد، حتى  
تستطيع.

سترى نورًا في حياتك لن ينطفئ مطلقًا، طالما تواظب على قيام الليل، اترك  
نومك وعش في خلوة مع الله..

تحیل كم سترتفع درجتك وكم سیزید حُب الله لك عندما تترك لذة النوم والفراش  
وتذهب لتقوم اللیل! نعم العبد ..

من الآن .. احذف جمیع الأغانی الذی یحتویها هاتفك !..

الآن وهذه اللحظة، من أجل الله، من أجل رضاه، وسيعوضك بمتع خيراً منها..  
رزقك نعمة السمع فلا تعصه فيها.

افعلها الآن .. واستمتع بالشعور الذی سيملاً قلبك بالطمأنينة والسكينة، وتذكر  
أنه من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه، اترك حُبك للأغاني من أجل الله،  
من أجل ما يحبه الله، وتذكر أن حب الأغاني وحب القرآن في قلب العبد لا  
يجمعان، فاختر ما هو خيراً لك..

اجعل لك أوراذاً يومية لا يمكن ليومك أن يمضي دونها..

يا صاحبي إنما تنقضي هذه الحياة الدنيا.. لن نطيل المكوث فيها..

يا صاحبي ستمضي وستزول، هناك الباقية، هناك منزلك الحقيقي، بع دُنياك الفانية  
واشتري آخرتك الباقية..

من الآن .. ومن هذه اللحظة.. خُذ قراراً بأن تترك كل ما يغضب الله وأن تُجاهد  
نفسك على ذلك.. سيعينك الرحمن الرحيم.. من الآن تب.

من الآن اجعل لك ورداً من الاستغفار ..

من الآن كُن عبداً صالحاً تائباً، لا تجعل للشيطان سبيلاً إليك.

واظب على العبادات والنوافل، من الآن، من اليوم، لا تؤجل

سيذهب تعب العبادة وسيبقى الأثر ..

سيذهب تعبك من استيقاظك فجرًا للصلاة وسيبقى الثواب ..

سيذهب تعبك من قيام الليل، من ركعتين تستيقظ لتصليها، سيذهب التعب

وستزول اللحظات وسيبقى ثواب فعلك وستشهد الأرض التي صليت عليها ..

لا تستنقل العبادة ولا تؤجلها، من الآن قم، واقرأ صفحة من القرآن، واقرأ استغفارًا

و تسبيحًا ..

كل شيء في الأرض وفي السماء يُسبح لله فكيف تنسى أنت ولا تهتم!

خطوة خطوة .. ثم اجعل لك أوردًا يومية أساسية..

ستعيش حينها بدل العمر .. أعمارًا كثيرة.. ستحيا الحياة الحقيقية.. ستعيش جنة

الدنيا.. (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)؟ [الرعد:28].

تعرف على الله.. أحبه.. استشعر قلبه منك.. تعرف على صفاته.. اقض ساعات

في خلوة معه.. من دعاء وقرآن وأذكار..

وسترى نورًا في حياتك يستحيل أن ينطفئ ..

الحياة مع الله جنة، نعيم، راحة، سكينه ..

لقد كانت النار بردًا وسلامًا على إبراهيم.. لأنه مع الله ..

وعندما كان البحر أمام موسى وفرعون خلفه، قال بكل قوة وثقة: (كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ)، إنه مع الله ولذلك يعلم بأن الله معه.. فمن كان مع الرحيم كان الرحيم معه.. سُبْحَانَهُ.

عندما تكون مع الله سيهون كل شيء، ولن تحمل هم شيء، صدقتي ..

فمن الآن .. كن مع الله .. استشعر قربه .. واقترب منه حتى يجبك .. افعل كل ما يحبه .. وابتعد عما يُغضبه.

من الآن لا تجعل هموم الدنيا تتعبك، اجعل همك الآخرة ..

من كان همه الآخرة لن يهمه شيء في هذه الفانية، لن يهكم أي شيء هنا.

فأي ابتلاء أو مشكلة أصعب من شجرة الزقوم أو من نار جهنم أو من الحرمان من رؤية الله! كل الابتلاءات هي أجور لك.

مهما كنت مُبتلى، أي بلاء أصعب من بلاء أيوب!

لقد حُرِمَ المال والمنزل ومات جميع أولاده أمامه وأصابه المرض سنوات طويلة وهجر من قريته، رغم كل هذا قال: أَنِّي مَسْنِي الضَّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ.

ثمانية عشر سنة من المرض والفقدان والألم وقال مَسْنِي..

قلت سنة ولم أقل عامًا، لأن السنة تُطلق على الشدة والضيق والكرب، فهكذا كان يعيش أيوب سنواته ولكنه مؤمن قوي واثق بالله وصابر ..

من یحب الله سیحب كل شیء من الله، إذا أحب الله عبداً ابتلاه، سیدشعر  
بمجة الله فی جمیع ابتلاءاته، المؤمن قوي لا یضعف، المؤمن یرى الله فی كل  
تفاصيل حیاته.

من الآن اجعل لك أياماً تصوم فیها، كل اثنين وخمیس، إن كان غداً خمیس أو  
اثنين فانو الصیام لوجه الله تعالی طالما صحتك جیدة وتستطیع..

صم ثلاثة أيام من كل شهر، الأيام البیض، استغل شبابك قبل هرمك، استغل  
هذه الفترة، استغل صحتك..

من أجمل ما قاله الطبري: هذه جوارح حفظناها عن المعاصي فی الصغر، فحفظها  
الله علینا فی الكبر.

فقد كان الطبري قد جاوز المئة وهو مُتمتع بقوته وعقله، وهكذا أجاب عندما  
سُئل عن ذلك ..

هنيئاً لك شبابك الذي تقضیه فی عبادة الله ومحبة الله والعلم النافع، هنيئاً لك،  
فی وقت أصبح فیهِ شبابنا !!!..

أنت تعلم بما أنك فی هذا الزمن، ولكن لا تخلو الحیاة من الصالحین، جعلنا الله  
منهم..

كل مرحلة من عمر الإنسان يستحب فيها شهوة ما ..

في الثامنة عشر وحتى العشرون تداهمه غرائزه الجسدية، فهذا اختبار للإنسان إما يعصي أو يتعلم ضبط نفسه وانتظار الثواب من الله والتعويض من الله بكل خير له.. فداًئماً إما أن تختار طريق الخير أو طريق الشر.. أنت من يختار.

ذلك حتى يُقاوم ويكون مجاهداً حقيقياً ويغلبها..

في الواحد والعشرين حتى الثامنة والعشرين تأتي شهوة المال، إما بالحلال وإما بالحرام..

وهكذا، لكل عمر اختباره، ولكل مرحلة جهادها..

فالإنسان يُختبر حتى نهاية حياته..

احفظ نفسك وجوارحك من الآن كي تكون معك لا عليك عند الكبر.

## أُتَسْتَبَدِّلُونَ الرِّیُّ هُوَ أَدْنَى بِالرِّیِّ هُوَ خَيْرٌ!

هل تستبدل الجنة بالدنيا أم العكس؟!

هل تستبدل مُتَع الجنة الدائمة والمتجددة بِمُتَع الفانية؟!

هل تُفضل محبة الفانيين على محبة الخالق العظيم؟!

هل تجاهد للحصول على الدنيا وما فيها ولا تُتعب نفسك في الحصول على شجرة فقط شجرة في الجنة؟!

كيف لك أن تفعل ذلك وأنت لك عقلٌ يتفكر!!

حين تُفضل الجنة لن تهتم للدنيا، ولن تهتم لما تفقد، فلا شيء يُفقد هنا..

حين تشتهي نفسك فعل خاطئة، قل لها: أُتَسْتَبَدِّلِينَ الرِّیُّ هُوَ أَدْنَى بِالرِّیِّ هُوَ خَيْرٌ؟

كيف لك يا نفس أن تستبدلي الرِّیُّ هُوَ أَدْنَى بِالرِّیِّ هُوَ خَيْرٌ؟

حین تشتهي نفسك فعل مُنكر.. أو تتوق إلى المعاصي.. قل لها: أُنستبدلین الذي هو أدنی بالذي هو خیر؟

هذه الآیة نزلت فی بنی إسرائيل، عندما قالوا لا نريد المن والسلوی نريد مما تنبت الأرض، فأراد الله أن یوجههم قبل الرد عليهم.. أُنستبدلون الذي هو أدنی بالذي هو خیر..

تذكر هذه الآیة كلما راودتك نفسك بأن تفعل شیئاً سيئاً، خاطبها وقل لها أُنستبدلین؟ وانتظر الجواب، هل ستقول لك: نعم سأستبدل، خطیئة وسأفعلها، لن أموت الآن، سأعيش عمراً كافياً لأن أتوب، حینها إن قبض الله روحك فجأة وأنت تعصیه فلا تقل له یا رب ارجعون!! لعلی أعمل صالحاً فیما تركت!

﴿كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾ [المؤمنون:100].

هل هذه المعصية أفضل!! هل يستحق أن تعصي وتخسر حياة البرزخ الذي ستحيها بلا شك!

اعمل من أجل أن يكون قبرك روضة من رياض الجنة، اصبر على الطاعات واصبر على الشهوات، لا تذهب لتجاهد في الخارج، جاهد نفسك أولاً، فإن انتصرت عليها ستنتصر على كل شيء ياذن الله، فجهاد النفس هو الجهاد الحقيقي والمعركة الأقوى.. ارجح هذه المعركة لترجح جميع المعارك من بعدها، إن انتصرت

علی هوی نفسک تخیل کیف ستکون!! ما أجملها من حیاة تلك التي تخيها وأنت تضبط نفسک وتسيطر علی حركاتها وأفكارها وأفعالها، جاهد لتصل..

تحمس لحياة القبر وكن متشوقاً لذلك المجهول الذي ستعيشه، ستترك هذه الدنيا بأي لحظة، ستترك أولادك، عائلتك، منزلک، عملک، شهاداتک، أموالک، أصحابک، ستترك كل شيء وترحل، لن يذهب برفقتك سوى عملک، ونفسک، فأحسن هنا كي تحصد هناك ما زرعته.

حينما موت سيتوقف كل شيء ..!

لن تستطيع تغيير شيء بعدها، لن تملك دقيقة واحدة، سترحل بلا عودة.. فأحسن لنفسك واعمل من أجل النعيم، لا تحرم نفسك من الجنة، سبحانه لن تدخلها إلا برحمته، تخيل رؤية الأنبياء هناك وصحبة الرسول ومشاهدة الصحابة والتحدث إليهم، ألا يستحق ذلك أن تجاهد!! ألا يستحق أن تترك هذه الفانية وتعمل لتلك الباقية!؟

تخيل كيف ستشاهد النبي إبراهيم عليه السلام وتحدثه، ويخبرك كيف بنى الكعبة وكيف دخل النار وكانت برداً وسلاماً..

سترى يعقوب عليه السلام، سيحدثك عن حبه ليوسف، وكيف صبر وكان يثق بالله، سيحدثك عن رحمة الله..

تخيل أنك سترى موسى عليه السلام، سيروي لك قصص بني إسرائيل، سيحدثك عن رحلته مع الخضر..

تخیل أن ترى أبو بكر الصديق، أكثر من أتمنى رؤيته، بهجة قلبي هو، تخیل كيف سيروي لك عن صحبته للرسول صلى الله عليه وسلم وعن المواقف اللطيفة التي جمعتم وعن حبه للنبي، ذلك الحب الذي لا مثيل له..

تخیل وتخیل، ألا يستحق هذا أن تجاهد، أن تلتزم بصلواتك، أن تفعل النوافل حتى يحبك الله!

فهو القائل: وما يزالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالتَّوْفِيلِ حَتَّى أُحِبَّهُ. صحيح البخاري.

حتى يحبك؟ يا الله، كيف ستكون إن أحبك الله؟! أن تكون عبدًا يحبه الله العظيم، مالك الملك، من له ملك السماوات والأرض، فهذا لشيء لا يتحملة العقل من شدة عظمته وجماله وسعادة القلب به!! اللهم حُبك، اللهم حُبك..

هل ستستبدل الذي هو أدنى، قصور الدنيا، مشاهيرها الزائلين، أموالها الفانية، سُكَّانها الراحلين، بالذي هو خير! قصور الجنة، الصحابة الكرام والأنبياء، الملائكة، كنوز الجنة وحدثها، رؤية الرحمن، الخلود الدائم، ذهاب الخوف والقلق والتعب، هل تستبدل كل هذا النعيم بالفانية!! يا إلهي كيف لنا أن نفعل هذا !!

## إشراقة:

بینما أنت جالس الآن تندب حظك وتبكي على مشكلة ما، وتحزن على ما مضى، وتُعكر جمال حياتك فيما لا ینفع التفكير فيه..

هناك سجين ینتوقع داخل سجنه منذ سنوات، یظلم ویقتل، سُلبت حریتة، ولا یزال یقاوم و لديه أمل في حریتة، حلمه رغیف أو نصفه، أحلامه بسیطة أنت تفعلها ولا تدرك أهمیتها، یتمنی نصف ساعة من حياتك..

یتمنی دقائق من یومك، أنت تعيش في رفاهية وترف، تنام وتأكل جیدًا، تستطيع احتساء الشای في أمان، تستطيع ارتشاف القهوة مع من تحب، تستطيع الخروج..

قارن أيامك بأیامه، وأدرك مدى صغر همك.

وما أقصده من هذه المقارنة أن هذا السجين یملك حلمًا وأملًا في الخروج، فأنت ما عذر إحباطك؟! سجين يعيش بین التعذیب والظلم، ولديه حلم وهدف رغم سجنه، فما هو عذر إحباطك ویأسك واستسلامك!

عندما ینام المرء جیدًا ویأكل جیدًا، صحته بخیر ویعيش بأمان، فما عذر إحباطه أو استسلامه! لماذا تُحبط وحياتك مثالية، الإنسان المستسلم والیأس یسجن نفسه بسجون كثيرة..

**همسة:** لا تغضب على أشياء تافهة، ولا تغضب على أشياء كبيرة، لا تغضب مطلقًا!! كيف ذلك!؟

الشخص القوي.. الشجاع.. هو الذي يملك نفسه عند الغضب.. هو الذي في لحظات الغضب يستطيع التحكم في ذاته وأفعاله وكلامه، يُسيطر على نفسه ولا يقوم بأشياء سيئة من تجريح في الكلام والأفعال، يضبط أعصابه، هذا هو الشخص الشجاع.. كما قال صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب."

فهناك معارك تكون أفضل طريقة لتتنصر بها هي ألا تخوضها من الأساس، كالنقاش مع شخص سيضيع وقتك بلا فائدة لك وله.. لا تفتعل حربًا على أشياء تافهة.

كن انتقائيًا يا صاحبي، فإن الانتقاء فن.



أنت بخیر طالما ما زلت تتنفس، تخیل بین ملايين البشر المكفوفین جئت أنت  
تُبصر..!

بین ملايين البشر الذین لا یتستیعون القراءة ها أنت تقرأ هذه الکلمات ..!

بین من یحتاج غسیل کلیة، من یصعب علیه التنفس، أنت تنفس بالمجان  
وجسدک یقوم بجمیع عملیاتہ بالمجان، حمدًا لله.

هناک من لا یتستیع المشی ولكنه یعلم جیدًا معنی الحیاة ومعنی أنه لا زال  
یعیثها، فیعیث بخیر وسعادة ..

هناک من هو أعمی، ولكنه سعید مرتاح البال لأنه یعلم أن لا شیء یفقد فی هذه  
الفانیة إلا ویعوضه الله عنه فی الباقیة ..

فتراه یتسم ویعیث بخیر، لا یؤلم قلبه ویرضی بقدر الله ویحیا بسیطًا، مُتقبلًا،  
سعیدًا بأن أعطاه الله الحیاة ..

أنت ماذا تحتاج!!

هناک من لا یسمع، من لا یتستیع الاستمتاع برؤية شروق الشمس وسماع  
صوت العصفیر، نحن نسمع ونرى، أنت تملك هذه النعمة حمدًا لله ..

من بین الملایین ممن هم أصعب من ذلك جئت أنت سلیمًا مُعافی، جئت بخیر  
وعافیة، ولا زلت تجحد!! ولا زلت إن سألك أحدهم کیف حالک؟ تخبره بأن الیوم  
کسابقه نسخ لصق!!

یا لنعمة ذلك، یا لنعمة أن الله یعطیک نفس النعم لیوم آخر، لیوم جدید، ما  
الخير الذي فعلته لتستحق ذلك!!

کل يوم اشعر بأنه کنز، کل يوم استيقظ وأنت مُبتهج وسعيد، فأنت لازلت تملك  
حواسك وجسدك وعقلک، أنت بألف خير کل يوم ..

لأخبرك شيئاً، هم أيضاً سعداء، المكفوفون ومن حُرّموا من تلك الحواس وما إلى  
ذلك، فنصيبهم في الجنة أجمل، ما حُرّموا منه في الدنيا سيعوضون عنه في الآخرة..  
لأن الله لا ينسى نصيب أي عبد من السعادة ..

من بين 65 مليون نطفة جئت أنت بالذات !..

أليست هذه بحد ذاتها إجاز ونعمة!!

فقل الحمد لله، ولا تجعل هذه النعم من المسلمات وكأنها أشياء تملكها دائماً وعادية  
جداً، بل هذه من أعظم النعم في حياتك ومن أكثر الأشياء التي تستحق  
الامتنان، كن ممتناً على وجودك ولأن الله خلقك في هذا الكون.

احمد الرحمن أنك آمن الآن، هادئ، تعيش في أمن وأمان بينما في هذه اللحظة هناك من يهرب من قذيفة كادت تُذهب بحياته وحياة أحبائه، هناك من يغفو والحرب تُحاوطه من كل الجهات، ولا تنس السُجناء، من يعيشون في جحيم تحت الأرض مع أسفل السافلين من البشر..

نحن بألف خير يا صديقي، قل الحمد لله وارتشف رشفةً من الشاي..



لا تتمدك بشيء في هذه الفانية، ولا بأي شيء، ضع كل الأشياء في يدك، تستطيع تركها في أي وقت تُشعرك بأنها ليست جديرة بالإمساك بها، ولا تضع في قلبك إلا الله..

ليس هناك شيء لا تستطيع العيش دونه..! هذه الكلمات كلام ضعف وليست واقعية.. كل شيء في هذه الفانية يمكنك العيش دونه، لأن الرحمن الرحيم لا يتركك تعيش ضائعاً أو مكسوراً دون أن يبجرك، حاشاه أن يجعلك تتعلق بشيء ثم يجرمك منه، وحين يعد عنك شيئاً تأكد من أن هذا الشيء ليس مناسباً لأن يكون في حياتك، أنت بخير من كل الجهات وفي كل قضايا حياتك، لأن اللطيف هو من كتب لك تلك الحياة، فعشها بخير وسعادة ومنتعة، احرص على أن تنام وأنت تُفكر بأشياء جميلة وجيدة حتى تستيقظ وقلبك بخير..

استيقظ كل يوم مُبتهجاً بهذا اليوم الجديد في حياتك، مُتفائلاً، سعيداً، لأنك تملك نعماً لا تُعد ولا تُحصى، وهذه النعم موجودة معك ليوم آخر تحياه، فعش حياتك جيداً لتشعر أنك تعيش ألف عام بدل العام..

كن قريباً من الله وقريباً من نفسك، ساعد الناس وكن محسناً مع الجميع، اترك في الناس ابتسامة لطيفة، عاشر بالمعروف وفارق بالمعروف، واحفظ سر من أمنك على شيء، أحب من حولك واهتم بهم وكن لهم سنداً وحباً، تقبلهم بأخطائهم فلسنا كاملين، وتقبل نفسك بسلبياتك فأنت بشري لست كاملاً، استمتع بحياتك واستمتع بأوقاتك جيداً، افعل ما تحبه ولو كان بسيطاً، ولو كان لا يُعجب البعض، يكفي أنه يعجبك أنت، مارس هواياتك واعمل جيداً من أجل حياة لطيفة أنت

تستحقها، ولا تنس كتابة أهدافك الأخروية، والعمل من أجل الجنة، بجميع الأعمال الصالحة والنوافل، من قيام الليل إلى المواظبة على الصلوات، صيام النافل وصلاة الضحى تلك التي هي صدقة عن كل مفاصل جسدك التي تبلغ 360 مفصلاً، الكلمة الطيبة وجبر الخواطر، كلها أعمال تُقربك من الله..

فلا تفوت على نفسك تلك الأجور وتلك السعادة، فنعيم العبادات يبقى، ويترك أثره في قلبك وروحك، تلك الروح التي تتغذى على العبادة والقرب من الله.. روحك التي ستبقى خالدة.

المكان الذي لا تجد نفسك فيه ابتعد عنه مهما كان هذا المكان، طالما لا يُشعرك بالراحة فابتعد، ولا ثانية من عمرك تستحق أن تُذهبها على ألم، ولا ثانية، كن أقوى من ذلك وعش مُستمتعاً بحياتك.



أین المشكلة فی أن تتألم! أحب مشاعر الألم التي تراودك بین الحین والآخر، وعشها، لا مشكلة بأن تتألم فأنت بشري ..!

لماذا تكون من ذاك النوع من البشر الذي عندما يتألم "یقلبها دراما!"

یجعل من ألمه محور الكون! اجعل ألمك شعورًا بشريًا یأتیک كي تتعلم منه شيئًا ما و كي تأخذ من هذا الألم الكثير من الحسنات، فلا تنس "حتى الشوكة یُشاکها"

فلا یوجد نضج بدون تجارب، ولا یوجد ألم بلا حكمة، دائمًا هُنَاك حكمة من ألمك، لا تحزن واعلم بأن الله إذا قضى عليك أمرًا فإنه سيعینك علیه ولن یحملك مالا طاقة لك به، فما هذه الفانية إلا أيام قصيرة ومؤقتة فلا تُضیعها بالحزن والتفكير وما إلى ذلك، عشها بشغف، لا تحزن على ماضٍ ولا تقلق على مستقبل، إن أمرک كله بین یدی أرحم الراحمین، تجاوز تلك الأخطاء يكفي أنك تعلمت منها، واجعل الأمل رفیقك فی نظرتك للمستقبل، ولا تُحزن روحك، فإن أرواحنا من الله، ولأنفسنا علينا حق فی إسعادها والاهتمام بها.. فاهتم بنفسك جيدًا وكن قويًا، وإيجابيًا، ومُشرقًا فی كل حین ..

مدیحة علیان

## وتحقق حلمي

الحمد لله الذي بنعمته تم الصالحات

وما توفيقي إلا بالله.

كنت في السابعة من عمري عندما خطت يداي أول قصة كتبتها، كنت أكتب القصص بعقل طفلة صغيرة مُشاعبة بعض الشيء، وتقرأها أختي أماني للعائلة، يضحكون كيف لهذه الطفلة أن تكتب..

يضحكون على أخطائي الإملائية الظريفة، كبرت ولم أفارق القراءة والكتابة، هذا حلمي العظيم الذي أشعر أنني خلقت من أجله، قلبي الذي أود به كتابة ما يجول بخاطري وما أشعر به ونشره للناس، قلبي الذي أتمنى به أن أخدم ديني، أن أكون داعية بقلبي وفكري، أن يكون هذا الخبر مُنسكباً في سبيل الله وابتغاء مرضاته.

قلت لك سابقاً بأن لكل رزق زكاة، إن الله رزقني السلام الداخلي والطمأنينة الدائمة، أنا إنسانة مُرتاحة دائماً وفي كل حال، مُبتهجة كل يوم ومُشرقة، أعيش الحياة باستمتاع كبير، متفائلة في كل الظروف، أرى الجانب المشرق من كل شيء، يلقبوني أصدقائي بـ " القنبلة الإيجابية"، "جرعة التفاؤل" وغيرها من

الألقاب التي تُسعدني كثيراً، فليس هناك مُسمى أجمل من الإيجابية، لذلك أفعل ذلك بقلمی، أشعر بأنني يجب أن أنشر هذا التفاؤل للناس وأجعلهم يحبون الحياة ويطمئنوا في كل الظروف، فالبشر يستحقون السعادة، فكلما أعطيت كلما زادت سعادي، وأتمنى أن يكون كتابي وكتاتي وصلت إلى قلوبكم الجميلة.. لعلها تمنيت أن يخرج من قلبي إليكم، وأشعر بأنني حققت ذلك بفضل الله.. فلو لا الله لما كنت ولما كتبت ولما فكرت ولما وصل هذا الكتاب إليكم.. الحمد لله على نعمه الكثيرة.

هذا حلمي بين يديك الآن، قد تحقق بفضل الله ..

وكل أملي فيه أن يكون حسنة جارية لي وسعادة لقلب كل من سيقروه، وأن ينتفع به الآخرون، عندما بدأت بتأليفه عام 2019، وقبل أن أجمع به شيئاً، دعوت أن يكون خيراً لكم وخيراً لي.. وقلت بأن أحلامك صغيرة إذا لم يكن أساسها خير تقدمه للناس.

توكلت على الله ووضعت هدف نشر كتابي في الشهر الثامن من هذا العام 2022، تمنيت أن أنتهي وأنشره في هذا الشهر ولقد تم ذلك بفضل الله، لولا فضل الله ورحمته ولطفه لما تيسر كل ذلك، لولا الله لما كنت شيئاً، لولا فضل الله لما استطعت كتابة حرف واحد.. فحمدًا لله دائماً.

شكراً يا الله لأنك أعطيتني عمراً وأياماً كتبت فيها، لأنك أعطيتني حياةً استطعت بفضلك وتوفيقك تحقيق حلمي فيها، شكراً يا الله على كل شيء، شكراً يا رحيم، الحمد والشكر على توفيقك وفضلك الذي لا ينتهي.. ممتنة لله في كل ثانية ونفس،

ممتنة لله لأن الفضل كله له والتوفيق كله منه.. وما كان هذا النجاح إلا منه ومن فضله.

حمدًا لله أن يسر لي وأعاني وأعطاني عمرًا لأكمله وليصل إليك، أيها القارئ اللطيف..

أشكر كل شخص انتظر هذا الكتاب وكان متحمسًا لقراءته، ممتنة لوجودكم، شكرًا لأبي النقية صباح، ولأبي الرائع بسام، على ثقتهم بي وتشجيعهم لكل شيء أفعله، أحبكم كثيرًا.

حاربوا من أجل أحلامكم، لا تستسلموا، أتم تستطيعون تحقيق جميع الأحلام مهما كانت، فإن الله لم يخلق في داخلك حلمًا إلا لأنه سيساعدك على تحقيقه ويعطيك الإرادة والقوة لإنجازه، استعن بالله وتوكل عليه ثم اعمل على أحلامك واجعلها عالية.. وستتحقق بعون الله.

## ختامًا ..

بعد انتهائك من قراءة كتابي وکلماتي، أتمنى ألا تُغلقه هكذا وكأنك لم تقرأ شيئًا، أعد التمعن بکلماته کما احتجت إلى ذلك، ارجع إليه إن حصلت قصة ما، أتمنى أن تكون کلماتي قد استطاعت الطبطبة على قلبك..

وأهم شيء في الختام والوداع.. أتمنى وبشدة أن تدعو لي يا صديقي..

ادع لي أن أكون من أهل الجنة، وأن يكون قبري روضة من رياضها، فهذا مسکننا الحقيقي في النهاية، وأن يرزقني ربي برؤية الرسول صلى الله عليه وسلم وأبي بكر الصديق، وأن يكون هذا الكتاب حسنة جارية، ادع لي بذلك ولا تنس الملك الذي سيقول: ولك بالمثل ..

والآن .. سأودعك، فلتبق بخير ولتہتم بنفسك جيدًا، ولا تدع أي شيء يُحزنك أكثر من ثلاث دقائق، وإن أتعبك أمر ما أو مُشكلة فم وصل، فالرسول ﷺ كان إن أتعبه شيء يذهب للصلاة، للقاء الله، وما هي المُشكلة التي لن تنقض عندما تقف بين قاضي كل الحاجات!!

اهتم بنفسك وقلبك جيداً وامسك بيدك لتدخل الجنة، جاهد نفسك لتدخلها،  
 "ألا إِنَّ سَلْعَةَ اللَّهِ غَالِيَةٌ ، ألا إِنَّ سَلْعَةَ اللَّهِ الْجَنَّةُ" صحيح الترمذي.

هل نحن نستحق الجنة؟ هل سندخلها ونحن نلهو ونمرح ولا نُبالي؟! ماذا قدمنا  
 لأنفسنا من خير لنجده عند الله خيراً كثيراً؟! ماذا أعددنا للرحلة النهائية!  
 جاهد هواك حتى تصل للجنة برحمة من الله..

والآن .. انتهى إبريق الشاي، فلنقم بصنع إبريق آخر.. والسلام علينا وعليكم.  
 صديقتكم: مديحة، لا تنسوا الدعاء لي.. فهو أعلى هدية.

**وفي النهاية:** أتمنى أن تشاركوني صوراً جميلة مع هذا الكتاب، كوب شاي وأنتم  
 تفرؤونه، أحب أن أرى الأجواء بصحبتكم لكوب الشاي ولكتابي.  
 وأحب أن أرى أكوام الشاي خاصتكم..

في جُعبتي الكثير والكثير، لم أنته بعد ..

هناك كتابات وفقرات لم أستطع وضعها في كِتَابِي هذا، في جُعبتي الكثير من الحكايات والكلمات والأفكار وأظن أن الكتاب سيصبح خمسمئة صفحة إن لم يكن أكثر (:)

ولقد تم تهديدي من قبل أُختي بأن يكفي ..

ففضلت وضعها في الكتاب القادم إن شاء الله، وكي لا تمل أنت، تبقت فقرات كثيرة وبعض القواعد الناجحة والأفكار التي أود مشاركتك إياها لتبقى أثرًا لطيفًا لي وفائدة نافعة لك، ستقرأها إن أحببت قراءة المزيد من كلماتي..

دُمتم بخير.

كتاب: بصحبة كوب شاي، للكاتبة: مديحة عليان.

صدَرَ لي:

- بصحبة كؤب شای. - غیمة لطیفة.
- مُفكرة رمضانية.

فلترافقني دعواتكم النقية يا أصحاب..

" تم نشر هذا الكتاب في تاریخ 18-8-2022 "

يمكنكم متابعتي على التيليجرام: @frindy + @rwayat

للتواصل مع الكاتبة.. للفتيات فقط.



@madeha\_alyan