

استنقتِ قلبك

للكاتبة

هالة أبو السعود

" لطالما بحثنا عن الحقيقة فى الخارج , فى اراء الناس فىنا , او نظرتهم لنا , فى الكتب , او حتى من خلال تجارب الاخرين ... ونسينا أهم بوصلة اودعها الله فى صدورنا لا تخطئ أبداً .. فى هذا الكتاب لا اقدم لك وعظاً تقليدياً , بل ادعوك لرحلة استعادة الثقة فى تدابير الخالق . (استفت قلبك) هى دعوة لكى تتأمل فى تلك الابواب التى أغلقت فى وجهك قسراً لتكتشف ان فى اغلاقها كان هو تمام النجاة . "

المنع قمة العطاء

" خطة الله لك دائماً أجمل من خيالك . "

إن "المنع" الذى اوجعك بالأمس هو ذاته " الحصن " الذى حماك اليوم .
الله سبحانه وتعالى لا يمنعك ليعذبك , بل يمنعك ليصونك ويحميك ويساعدك
وليعدك لما هو أفضل لك .
فى هذا الكتاب سوف نتعلم معاً كيف نبتسم حين تتقلب الظروف ضد رغباتنا ,
وكيف نستشعر " الطاقة الايجابية " الكامنة خلف كل باب مغلق .
سنكتشف ان الله حين حرمانا من " الاصغر " كان يخبئ لنا " الاكبر " , وحين
أبعدنا عن " السهل " , كان يمهد لنا الطريق الافضل .

جمال المنع .. حين يكون الحرمان عطاءً

وهنا لا بد ان نسأل نفسنا سؤال مهم ونطرحه علينا عندما تغلق الابواب وهو ..

لماذا نغضب حين تُغلق الابواب ؟

ليه نزعل ونضايق ونلوم نفسنا ؟... لو تأملنا لتاريخنا احنا البشر وكل شخص ركز فى حياته اللى فاتت حتى فى ابسط المواقف اللى ممكن تكون مرت علينا , احيانا بنكون مجهزين نفسنا لخروجه معينه او سفريه مع الاهل او مع الاصحاب ويحصل فاجئة حد فينا غير ترتيبات الخروج او السفريه لدرجة ان يتم الغائها فورا ونضايق ونقول يا خسارة وبعد ساعات قليلة ممكن نفاجئ بخير حدوث حادث فى نفس الطريق اللى كان مفترض ان يكون طريق الخروج او السفر مش حصلت ؟

حصلت .. وبتحصل كثير , وغيرها من المواقف اللى بتخلينا نقول لنفسنا " الحمدلله "

الحمدلله ان المشوار اتلغى .. الحمدلله ان الموضوع ده اتغير .. الحمدلله مسافرناش فى التوقيت ده ..

طبعا ده مش معناه الخوف من كل شئ او ان حد ممكن يهرب من مصيره لا ابداه مش قصدى , ولكن اقصد ان فى كثير من الامور اللى ممكن نكون بنخطط لها تكون عكس مصلحتنا وان ربنا وحده اللى فى ايده الصح لينا وبس مهما كنا بنخطط ونفكر وتدبر لكن فى النهاية تدابير ربنا لينا هى المصلحة الكبرى وان كثير بتكون خطة ربنا دايم اجمل بكثير من خططتنا وطبعا السفر او الخروج هو مجرد مثل صغير فى حياتنا اليوميه ويترتب عليه ملايين من المواقف الاخرى منها الاكثر تعقيدا احيانا ومنها الابسط احيانا ... ولكن لا بد ان تكون فى صميم مصلحتنا النفسية والشخصية .

كلنا نعلم قصة الخضر وسيدنا موسى عليه السلام .. قتل غلام .. وسفينة المساكين .. والجدار ..

احداث من ظاهرها حرمان ولكن فى باطنها رحمه وعطاء عندما علمنا حكمة الله واخبر سيدنا خضر سيدنا موسى ما الحكمة من وراء هذه الافعال وظهرت انها قمة العطاء والرحمة الالهيه .

الله سبحانه وتعالى يحدثنا بالقرآن الكريم .. وآياته دائماً تكون بمثابة .. الطبخة الالهيه ,

لا تنتشائم ولا تياس عندما لا يكتمل لك أمراً فربما لو كان أكتمل لكان أصبح سبب هلاكك
فربك الرحمن الرحيم الذى لا يغفل ولا ينام قد تنام انت فى ليلة باكى وحزين والله يدبر لك غد
أفضل بعظمته ورحمته ..

ثق فى الله عز وجل .. الاب ير حل .. والعائلة تتشغل .. والمال قيمته تتغير .. ولكن الله هو
الباقى فلا تخسره من اجل شئ مهما كان حاول ان تتقيه فى ابسط امورك ليكون معك فى كل
اختيار فتوفيق الله ورضاه هو الجائزة اليومية التى يحصل عليها العبد فقط بقلب سليم ونية نقيه
وصافية .

لا احد يبقى لاحد مهما كان ولكن .. الله هو سندك الوحيد .

العطاء فى ثوب الحرمان

" ان الله أحياناً يغلق باباً ليحميك من الغرق بسببه , وليس حرماناً لك "

موقف بسيط حصل معي ومن هذا الموقف جاءت فكرة كتابي هذا .. موقف قصير وبسيط ولكن يحمل في طياته رسائل ربانية وفهمت الحكمة منه

في بدايات شغفي بصناعة المحتوى كنت متعجله , يطاردني بريق الارقام . ثم رأيت اعلاناً يعدني بعدد من المشتركين والمتابعين الحقيقيين بضغطة زر ومبلغ زهيد .. قلت في نفسي مدهش ويساعد اكثر .. ولم اكن اعلم وقتها ان الله كان يرقب قلبي ويعد لي درساً لن أنساه . ذهبت لأحول المبلغ وفي كل مرة أحول فيها ارسال المال , كان التطبيق يتعثر .. يرفض .. وكأن يداً خفية تمنعني . لكنني , وبكل أسف , كنت في قمة إصراري , حاولت مرة وثانية وثالثة حتى نُفذ الامر .

بعد يوم واحد , استيقظت على الحقيقة لقد ضاع المبلغ في يد نصاب وان الاعلان وهمي , زعلت حينها على الخيبة التي شعرت بيها .

لكن , مع مرور الوقت , استفتيت قلبي وبحثت خلف الستار , فاكتشفت الحقيقة المذهلة : لو أن ذلك المال وصل لصاحب الاعلان وحصلت على اولئك المشتركين الوهميين , لكانت خوارزميات المنصة قد حكمت على قناتي بالفشل والاحباط . كان هؤلاء "الألف" سيقفلون شغفي ويحجبون فيديوهاتى عن الناس الحقيقيين.

لقد منع الله وصول المال في المرات الاولى ليحذرنى , ثم سمح بضياعه ليفدينى !

لا تندم ابداً على اى شئ لم يكتمل لك وانظر لاي موقف من هذا القبيل بعين الرحمة
والتأهب من أجل فهم الحكمة الحقيقيه من وراءه ...

هذا وفي كل مواقف حياتنا لا تجعل اليأس يتسلل لقلبك والاحباط يستوطن عقلك ..

كن مع الله دائماً وابدأ .. تكن معك الحياة بأكملها .

"ربما أعطاك فمنعك، وربما منعك فأعطاك، ومتى فتح لك باب الفهم في المنع
صار المنع عين العطاء "

(ابن عطاء الله السكندرى)

وهذا ما قصدته تماماً فإذا أملك المنع .. حُذ انتظارك لمعرفة حكمة ربنا كدواء لأملك .

لا تتعجل امرأ مهما طال انتظارك لهذا الشيء فصبرك لوحده له جزاء عند خالقك .. الله يعلم ما تمر به,

ولو كان الصبر لافائدة له فلماذا هو باب الفرج ؟ وعد الله الصابرين ان لهم حُسن الجزاء .

أصبر وتوكل على الله الرحمن الرحيم واطمئن فلانتظارك أجمل عوض ان شاء الله .

هل الصدفة حقيقية ؟ أم هي رسائل الله لنا ؟

اكيد كلنا وقعنا فى حيرة من موضوع الصدفة .. نقابل شخص بالصدفة ... نتأخر عن موعد بالصدفة ... ندخل من طريق مختلف عشان نكمل طريقنا بالصدفة ..

وبعدين نكتشف انها مكنتش مجرد صدفة .. كانت ترتيب إلهى لنا .. لما نقابل شخص بالصدفة وتكرر الصدفة من نفس الشخص تبقى اكيد دى رسالة من ربنا لينا جايز يكون الشخص ده هو النصيب اللى مستنينا او هو الشخص اللى هيعلمنا درس نغير منه نظرتنا للحياة ..

الصدفة جايز تظهر ان وقتها قليل لكن هى بتحدث فى وقت قليل ويستمر مفعولها لاطول وقت ممكن ... فى ناس الصدفة غيرت مجرى ومصير حياتهم .. وكانوا بيقولو دى مجرد صدفة .

يقول الله تعالى في القرآن الكريم: "إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ"، ويقول أيضاً: "وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا".

إذا كانت ورقة الشجر الجافة لا تسقط من غصنها إلا بعلم الله وإذنه وترتيبه، فكيف بالأحداث التي تغير مجرى حياة الإنسان؟ بناءً على ذلك، فإن ما نسميه "صدفة" في حياتنا اليومية هو في الحقيقة "قدر تجلى في وقته المناسب".

نحن نسميها صدفة لأنها حدثت دون علمنا أو تخطيط منا، لكنها عند الله معلومة ومكتوبة ومقدرة بميزان دقيق.

المواقف اليومية كرسائل ربانية مبطنة تتحول هذه "الصدف" في كثير من الأحيان إلى رسائل إلهية واضحة ومباشرة لمن يملك قلباً حياً وعقلاً متأملاً.

وهناك صور عديدة لهذه الرسائل في حياتنا: رسائل الإنقاذ والتوجيه: كم من مرة تراجع شخص عن ركوب حافلة أو طائرة في اللحظة الأخيرة لسبب تافه، ثم نجا من حادث مروع؟

أو تعطلت سيارته ليتأخر عن موعد، فيكتشف لاحقاً أن هذا التأخير أنقذه من خسارة كبيرة؟

رسائل التثبيت والطمأنينة :

يمر الإنسان بأزمة نفسية وضيق شديد، وفي غمرة حزنه يفتح هاتفه أو يستمع إلى الراديو ليجد آية قرآنية أو مقولة تلمس جرحه تماماً وتواسيه، وكأنها نزلت من السماء خصيصاً لتهدئة روعه في تلك اللحظة.

رسائل الإرشاد والفرص:

تلتقي بشخص غريب في مكان عام، فيفتح معك حديثاً عابراً يغير مسار تفكيرك، أو يدلك على فرصة عمل كنت تبحث عنها لسنوات.

هذه الأحداث ليست عشوائية، بل هي "سوقٌ إلهي" يضع في طريقك ما تحتاجه تماماً في الوقت الذي يريده الله.

التفسير النفسي (ظاهرة التزامن لـ كارل يونغ)

حتى علم النفس لم يقف صامتاً أمام هذه الظاهرة.

فقد صاغ العالم النفسي الشهير "كارل يونغ" مفهوماً أسماه "التزامن"

يعرّف يونغ التزامن بأنه "حدوث أمرين أو أكثر يربط بينهما معنى واضح، دون أن يكون بينهما علاقة سبب ومسبب مادية".

على سبيل المثال: أن تفكر في شخص لم تره منذ سنوات، وفي نفس الدقيقة يرن هاتفك ليكون هو المتصل.

يرى علم النفس أن هذه التجربة ليست مجرد مصادفة عديمة المعنى، بل هي انعكاس لروابط أعمق تحكم الوعي البشري والكون، وتدل على أن هناك ترابطاً خفياً بين العالم الداخلي للإنسان والعالم الخارجي.

كيف نتعامل مع هذه الرسائل؟ إن تحويل "الصدف" إلى رسائل يتطلب من الإنسان امتلاك "بصيرة القلوب" وليس فقط بصر العيون.

لكي نستفيد من هذه الرسائل الإلهية، يجب علينا اليقظة والانتباه ألا نمر على أحداث حياتنا مرور الكرام، بل نتأمل في مغزى المواقف والأشخاص الذين يدخلون حياتنا فجأة.

حسن الظن بالله: أن ندرك أن الله لا يضع في طريقنا شيئاً عبثاً، فكل منع هو عين العطاء، وكل تأخير هو في الحقيقة حماية.

البحث عن الحكمة: عندما يتكرر أمامك موقف معين، أو تجد عقبات غير مبررة في طريق ما، توقف وفكر: "ماذا يريد الله أن يعلمني من هذا؟".

خلاصة القول الصدفة هي الكلمة التي نستخدمها عندما تعجز عقولنا القاصرة عن إدراك الأسباب الخفية وراء الأحداث. في الحقيقة، الصدفة لا وجود لها في عالم يدبره حكيم خبير.

كل ما يمر بك من مواقف عابرة، وأشخاص تلتقي بهم لدقائق، وكلمات تسمعها في طريقك، هي رسائل إلهية مشفرة، موجهة إليك بدقة متناهية لتوجيه خطاك،

أو إيقاظك من غفلتك، أو مسح دمعتك. الكون لا يسير بالعشوائية، وحياتك ليست ريشة في مهب الريح، بل أنت محاط برعاية ربانية تكتب تفاصيل يومك بحكمة ولطف.

نعمة حسن الظن .. القوة الخفية للرضا

لا تشتت افكارك بسوء الظن والتهويل و لا تترك للوسواس بابا يطرقك منه الا واستعد بالله دائما وابدا ..

من اقوى عناصر واسباب السعادة هي الرضا بما كتبه الله ولا تضعف قلبك بالحزن وتذكر الخيبات واعلم ان هناك غدٍ أتِ بإذن الله ولا تندم على ما فات وايقظ قلبك بالصبر والايمن تكن من أسعد خلق الله ..

دائما كان يقولى لى أبى رحمة الله عليه ان الرضا هو الغنى الحقيقى ليس بالعدد والكم بل بالكيف والاخلاق والصبر وحسن الظن بالله دائما كان أبى رحمة الله عليه يحدثنى عن لطف الله وكلما مر أبى بأوقات صعبة كان يظن بالله الخير ويتذكر قصة سدا يوسف , وسيدنا ابراهيم ...

الانبياء مروا بأصعب المواقف ولكن من قوة ايمانهم وصبرهم وحسن ظنهم بالله كانوا يوجهوا الصعوبات واشد اوقات الضيق .

قصص ملهمة من التاريخ الإسلامى والواقع، تجسد أعلى درجات اليقين حين تلاشت الأسباب البشرية:

يقين السيدة هاجر (وديان جافة وأمل يتدفق)الموقف: تركها زوجها النبي إبراهيم عليه السلام في وادٍ قاحل، لا ماء فيه ولا زرع ولا بشر، ومعه طفلها الرضيع إسماعيل.

انقطاع الأسباب: نفاذ الماء والزاد تماماً، وبدأ الرضيع يبكي من شدة الجوع والعطش، وتحركت غريزة الأمومة للأخذ بالأسباب المتاحة، فصارت تركض بين جبلين (الصفا والمروة) علّها تجد قافلة أو بئر ماء، دون جدوى.

لحظة اليقين: عندما سألت إبراهيم في البداية: "الله أمرك بهذا؟" قال: "نعم"، فقالت بكلمة خلدها التاريخ: "إذن لا يضيعنا".

النتيجة: حين انقطعت الأسباب تماماً وعجز السعي البشري، لم ينفجر الماء من بين الجبال التي ركضت عليها، بل نبع من تحت قدمي الرضيع الضعيف (بئر زمزم) المستمر في التدفق حتى يومنا هذا.

النبي ﷺ والصديق في الغار (مسافة خطوة واحدة)الموقف: هجرة النبي ﷺ مع رفيقه أبي بكر الصديق، ومطاردة قريش لهما حتى وقوفهم على فوهة الغار الذي يختبئان فيه.

انقطاع الأسباب: هندسياً ومادياً، لم يكن يفصل بين الكفار وبين النبي وصاحبه سوى خطوة واحدة لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآهما.

خاف أبو بكر وقال: "لو أن أحدهم نظر تحت قدميه لأبصرنا". لحظة اليقين: رد عليه النبي ﷺ بيقين يزن الكون: "يا أبا بكر، ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟".

النتيجة: أعمى الله أبصارهم بصرف نظرهم عن المكان، وحمى نبيه بلا جيوش أو حصون، بل بأضعف البيوت (نسيج العنكبوت) ليثبت أن مسبب الأسباب يحمي بأقل الأسباب.

الإمام أحمد بن حنبل وخباز بغداد (الاستغفار يغير الوجهات) الموقف: كان الإمام أحمد يسافر فمر ببلدة لا يعرفه فيها أحد، وأراد النوم في المسجد فمنعه الحارس، واضطر للنوم في الطريق.

انقطاع الأسباب: لم يجد الإمام مكاناً يأويه في ليلة باردة وهو شيخ كبير، وضافت عليه الخيارات.

لحظة اليقين: رآه خباز بسيط، فاستضافه في بيته ليدفأ. لاحظ الإمام أن الخباز يعجن عجينته وهو يستغفر بلا توقف، فسأله: "هل وجدت لثمرة استغفارك هذه أثراً؟" فقال الخباز بيقين تام: "نعم، ما دعوت الله دعوة إلا أجابها لي، إلا دعوة واحدة لم تُستجب بعد!".

فسأله الإمام: "وما هي؟" قال: "أن أرى الإمام أحمد بن حنبل". النتيجة: بكى الإمام أحمد وقال: "أنا أحمد بن حنبل، والله لقد جررت إليك جرأً بسبب استغفارك!". سئقت الأسباب وضافت على الإمام الطرقات لئساق إلى باب رجل صالح موقن بالإجابة.

إستفتِ قلبك .. منهج حياة

عندما تقع فى حيرة من أمر .. استفت قلبك

لا تنسى صلاة الاستخارة .. ثم اترك بوصلة قلبك الى الصواب وتأكد ان ربك سيجعل فؤادك يتجه نحو الصواب .

عندما يتعثر عليك امر وتحاول مرارا وتكرارا .. اترك هذا الشئ ولا تضيع وقتك وعمرك فى شئ دون جدوى , فربما لم يكن لك نصيب فى هذا الشئ , او ربما ليس لك هذا النوع من الرزق او ربما لا يزال الوقت غير مناسب لتحقيقه لك .

كل شئ فى حياتنا نصيب ورزق فلا تستعجل رزقك ولا نصيبك ولا تقارن حالك بحال غيرك فرحلتك غير رحلته تماما وشكل طريقك مختلف عنه .. مثلا " هناك من يسافر برا وهناك من يسافر بالطيران وهناك من يسافر بحرا ... تعدد الطرق والوسائل وايضا يختلف الوقت .. فالذى يسافر بالطائرة حتما سيصل اسرع من الذى سافر بالباخرة ولكن من سافر بالباخرة حتما سيستمتع برحلته اكثر من الطائرة فكل منهما عيب وميزة" وكذلك حياتنا ...

ثق في قلبك وتوكل على الله

إستفت قلبك

هاله ابو السعود

2026/6/3