
• الإهداء

• أهدي هذا الكتاب

إلى كل قلبٍ يبحث عن معنى

إلى كل روح تتوق للسكينة

إلى كل من لا يملّ من التأمل في عظمة الخالق

• المقدمة

عزيزي القارئ،

لمَ لا نحتسي بعض الشاي ونرددش قليلاً؟

هذه الصفحات رحلة صغيرة، وتأملات من القلب إلى القلب، لعلك تجد فيها ما يلمس روحك،

أو يفتح لك نافذة على نفسك والحياة

-
- الفهرس

الإهداء

المقدمة

التأملات

1. لماذا الكثير من المسلمين يصلون بلا خشوع؟

2. لماذا يجب عليك الإقلاع عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟

3. لماذا الكثير من المسلمين لا يطبقون معنى "الله أكبر" في حياتهم؟

4. لماذا يجب أن تعيش مع القرآن وتتدبر معانيه؟

5. لماذا الآخرة؟

6. القراءة حياة!

7. لماذا العلم الشرعي؟

8. لماذا القراءة مهمة؟

9. عليك ألا تعتمد على النظام التقليدي!

10. إيثار صلاة الفجر على النوم

11. حتى لا تغلبك الشهوة!

12. لماذا ينكر الملاحدة وجود خالقهم؟

13. هل القراءة كفيلة لتغيير حياة الإنسان؟

14. هل الشهادة مهمة؟

15. لماذا يوجد خلاف بين أهل العلم؟

16. لماذا العزلة مهمة؟

17. لماذا الروتين من أهم أسباب نجاح الإنسان؟

18. لماذا الكتابة مهمة؟

19. كيف تخرج من دائرة الإباحية؟

20. هل الأغاني حرام؟

21. لماذا يجب أن تتعلم اللغة الإنجليزية في هذا العصر؟

22. كيف تحسن استغلال وقتك؟

23. لماذا التفكير في الموت يحيي القلب؟

24. قيمة الصبر في مواجهة الابتلاءات

25. لماذا الصحبة الصالحة ضرورة وليست خيارًا؟

26. كيف توازن بين الدنيا والآخرة؟

27. لماذا العبادة تورث الطمأنينة؟

28. خطر الغفلة على حياة المسلم

29. كيف تحيي قلبك بالذكر؟

30. لماذا طلب الحكمة واجب على كل مسلم؟

31. كيف تجعل لحياتك أثرًا بعد رحيلك؟

الخاتمة.

1 : لماذا الكثير من المسلمين يصلون بلا خشوع؟ تأمل

> جاء في الحديث:

" أول ما يُرْفَع من هذه الأمة الخشوع
(رواه الطبراني في الكبير).

وقد نلاحظ ذلك في حال كثير من المصلين، إذ ينظرون إلى الصلاة على أنها مجرد فرض يُؤدى ليسقط عنهم الواجب، ثم يمضون في حياتهم كأنهم لم يقفوا بين يدي الله. والحقيقة أن الصلاة ليست مجرد حركات وسكنات، بل هي لقاء مع ملك الملوك، تعرّض بين يديه حاجاتك كلها، وهو الغني عنك.

لماذا يجب عليك أن تخشع في صلاتك؟

1. لتطمئن قلبك.

2. حتى يزيد إيمانك.

3. حتى تحب الصلاة.

4. لتكون من المفلحين:

{ قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون }.

أما مَنْ قَدَّموا الدنيا على الصلاة، فهم يقولون بألسنتهم "الله أكبر"، لكنهم لم يطبقوا معناها في حياتهم، إذ رأوا أعمالهم أو نومهم أو هواتفهم أكبر من نداء الحق.

كيف تخشع في صلاتك؟

1. الوضوء باستحضار القلب

لا تتوضأ وعقلك منشغل بأي شيء آخر.

مثال: كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه إذا توضأ

• اصفر لونه، فسئل عن ذلك فقال:

"أتدرون بين يدي من أقوم؟!"

2. التأمل عند تكبيرة الإحرام

تأمل في معنى "الله أكبر"، فالله أعظم من الدنيا وما فيها، فاخشع بين يديه.

3. تدبر الفاتحة

استشعر كل آية تقرأها من الفاتحة، وتذكر أن الله يردّ عليك.

4. الاستشعار في الدعاء

كن على يقين أن الله سيستجيب لك، واشعر بمعاني دعائك في قلبك.

5. قطع الملهيات قبل الصلاة

مثل إغلاق الهاتف، ترك الحديث مع الآخرين، والتركيز على اللقاء مع الله.

• يقول أبو الدرداء رضي الله عنه:

"من فقه المرء إقباله على حاجته حتى يقبل على صلاته وقلبه فارغ".

6. التدرّب على الطمأنينة

الركوع والسجود ببطء مع حضور القلب، والوعي بأن هذه اللحظة بين يدي الخالق.

2 : لماذا يجب عليك الإقلاع عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؟

كونها إدماناً أمراً لا شكّ فيه، إذ صار غالبُ البشر يقضون معظم أوقاتهم منصرفين إلى الشاشات ومحتوى السوشيال ميديا. ولكن، لم يحدث ذلك أصلاً؟

الجواب أن طبيعة هذه الوسائل تقوم على المحتوى السريع العشوائي؛ وهذا بحدّ ذاته مثيرٌ للعقل البشري، إذ لا يعرف المرء ما الذي سيراه بعد لحظة، فيستمرّ في التقلب من مقطع إلى آخر، ومن صورة إلى أخرى،

متوهماً لدّة آنية يفرزها الدوبامين.

لكن الحقيقة أنّ هذا الشعور متاع زائف، يسلب الوقت والعمر، ويحرم صاحبه من أعمال كان يمكن أن تعود عليه بـ
النفع، ومع الاستمرار يُصاب الإنسان بالبلادة وضعف الوعي، فلا ينتبه إلا بعد فوات الأوان.

كيف تؤثر هذه الأدوات عليك؟

• أيّا يكن منطقك في تفسير الإدمان.

أهو هروب من واقع لا تستطيع تحمّله؟

أم هو شعور لحظي يعطيك نشوة لا تنسى؟

• تأمل الآتي.

لماذا مدمن المخدرات اختار المخدرات تحديداً؟

هل لأنها منحته الشعور الذي يريده، أم لأنها كانت

في كلا الحالين، فهي هروب مثالي من الواقع، يُستخدم في بعض الحالات اليائسة أو المواقف الصعبة التي يعجز الإنسان عن التعامل معها. فهل هناك فرق كبير بينها وبين الهواتف؟ أممم... لا أعتقد ذلك.

• إنه عالم براق صغير في يديك، تصل منه إلى كل شيء.

بعضهم يدمن الألعاب.

آخرون يدمنون مواقع التواصل.

وآخرون يدمنون الإباحية.

وجود شيء كهذا في حياتك بشكل متكرر، ومع الاستخدام الخاطئ، هو أمر غير صحيح.

إن هروبك من واقعك والاحتفاء خلف عالمك الصغير البراق ليس قوة، بل ضعفًا.

واجه مشاكلك، تعامل معها، والجا إلى من خلق السماوات والأرض.

تجربتي مع الإدمان

كنتُ مدمن تيك توك، وكنت أستخدمه تقريبًا من أربع إلى ست ساعات يوميًا، وفي النهاية أكتب.

فأترك هذه الأدوات حتّى لا تكتب.

كيف تتخلص من هذه الأدوات؟

1. تخيل نفسك الآن، واقفًا أمام لحظة صامتة من حياتك، بدون ضوضاء الإشعارات أو صور المتعة اللحظية .

اسأل نفسك: هل هذا الوقت ملك لي أم للآخرين؟

2. اجعل لكل يوم وقتًا محددًا لتصفح المحتوى، وأغلق كل شيء آخر، كي تعرف معنى السيطرة على نفسك.

3. أوقف الإشعارات، ودع عقلك يستريح من

الانقطاعات المستمرة، وانظر إلى الحياة من حولك بهدوء.

4. عند رغبتك في فتح الهاتف، تنقّس بعمق، وفكر: هل هذا ما ينفعني الآن؟ أم مجرد وهم؟

5. استبدل عادة التمرير بعادة مفيدة: اقرأ صفحة، دوّن فكرة، امش لحظة صامتة.

6. قلّل التطبيقات التي تسرق وقتك، واجعل هاتفك أداة لخدمتك لا لعقلك.

7. خصّص أوقاتاً للراحة الذهنية، للتأمل، للتفكير، لتشعر بالوعي الذي يزداد مع كل لحظة من الهدوء.

8. وعندما تلتزم، كافئ نفسك بما يرفع روحك ويغني عقلك بعيداً عن الشاشات.

تذكر:

كل لحظة تقضى بوعي تمنحك عمراً جديداً، وكل دقيقة تهدرها في لهو فارغ، تنقص من رصيدك الذي لن يعود.

تأمل 3 : لماذا الكثير من المسلمين لا يطبقون معنى الله أكبر في حياتهم؟

” الله أكبر من كل شيء ... جملة يرددها كل مسلم بلسانه، لكن ليس كل مسلم يعيش معناها كما عاشها رسول الله ﷺ وأصحابه.

فالله أكبر من مرضك، وأكبر من حياتك، ومن همومك، ومن عدوك، بل أكبر من أي شيء يخطر في بالك.

> وقد كان النبي ﷺ، وهو أعظم البشر معرفةً بربه، إذا خاف قال في دعائه:

” اللهم اكفنيهم بما شئت، اللهم إنا نجعلك في نحورهم.

فكان ﷺ يطبق معنى الله أكبر في كل موقف.

إن الدنيا بأسرها لا ينبغي أن تؤثر على الآخرة، لأن الله أكبر من الدنيا وما فيها.

احفظ الله يحفظك.

كيف تطبق معنى الله أكبر في حياتك؟

1. تخيل نفسك الآن تواجههما أو خوفًا، وأغلق عينيك للحظة.

اسأل قلبك: هل هذا الهم أكبر من الله؟

2. عندما تشعر بالخوف أو القلق، ارفع قلبك بذكر: "الله أكبر"، وأدرك أن كل شيء تحت إرادته وحكمته.

3. ضع ثقتك بالله قبل التفكير في الحلول، فالله أرحم بك وأعلم بمصالحك مما أنت تدري.

4. في كل موقف صعب، ذكر نفسك أن الدنيا زائلة، والله أكبر من كل شيء فيها، فتصبح أفعالك أكثر هدوءًا

وروحانية.

5. اجعل هذا الذكر جزءًا من يومك: عند الاستيقاظ، قبل النوم، وفي لحظات التوتر، لتشعر بحماية الله وطمأنينة

قلبك.

6. كلما شعرت بأن الدنيا تثقل كاهلك، تذكر أن الله أكبر،

4 : لماذا يجب أن تعيش مع القرآن وتتدبر معانيه؟

القرآن الكريم ليس كتابًا يُقرأ بالألسنة فقط، بل هو حياة تُعاش بالقلوب والجوارح. هو النور الذي أنزله الله ليخرج الناس من الظلمات إلى النور، فكيف يُجعل كتابًا موسميًا لا يفتح إلا في رمضان أو في بعض أيام السنة؟

إن حافظ القرآن بلا تدبر كمن يحمل جوهرة لا يعرف قيمتها، أما من جمع بين الحفظ والتأمل فقد ملك أعظم كنز.

والله تعالى لم ينزل كتابه ليكون زينة في الصدور أو على الرفوف، وإنما أنزل ليُتلى ويُفهم ويُعمل به.

فمن قرأ القرآن ولم يتأمل معانيه، فقد حرم نفسه من أعظم بركاته.

كيف تتدبر القرآن؟

1. تخيّل نفسك تمسك المصحف بين يديك، وتفتح صفحاته وكأنك تفتح بابًا إلى نور لا ينطفئ.
2. خصّص وقتًا يوميًا، ولو قليلًا، لقراءة آية أو آيتين مع التأمل في معناها، وفكر كيف تطبّقها في حياتك.
3. بعد كل قراءة، اسأل نفسك: ماذا علمتني هذه الآية؟ وكيف ستغيّر تصرفاتي اليوم؟
4. حاول أن تربط بين ما تقرأه وبين مشاعرك وأفكارك، فلا يكون القرآن مجرد كلمات تتلى، بل حياة تعاش.
5. اجعل الحفظ مقروئًا بالفهم، حتى يصبح كل حرف تحفظه نورًا يضيء قلبك ويهدي تصرفاتك.

6. في كل يوم، حاول أن تجعل قراءة القرآن عادة ثابتة، ليست موسمية، لتشعر بالسكينة الحقيقية التي وعد الله بها القلوب المتدبرة.

7. القرآن نور، فلتكن حياتك انعكاسًا لهذا النور في كل لحظة.

5: تأمل لماذا الآخرة؟

كيف تقدّم شهوة ساعة على نعيم الجنة الأبدي؟

إن العاقل هو من آثر الآخرة على الدنيا، فملأت الدنيا زائلة كحلم عابر، أما لذة الآخرة فهي دائمة لا تنقطع. تأمل حال كثير من شباب المسلمين اليوم؛ يلهيهم اللعب واللهو عن الصلاة، يسمعون النداء ولا يجيبون دعوة الرحمن، وهو سبحانه غنيّ عنهم.

لكن من نظر إلى الصلاة بحق، علم أنها لقاء مع الله، وأنه إذا أراد بعبده خيرًا أعانه ويسّر له الطريق. فكيف يبيع العاقل الباقي بالفاني، أو يقدم المتاع الزائل

حتى لا تؤثر الدنيا.

تخيّل نفسك واقفاً على مفترق طريق، بين لذة مؤقتة ومتعة أبدية.

اجعل الصلاة في وقتها أولوية يومية، وفكر فيها كفرصة لقاء مباشر مع الله.

قبل أي نشاط ممتع أو لهو، اسأل نفسك: هل هذا يبعدي عن طاعة الله أم يقربني؟

خصّص أوقاتاً للعب واللهو بعد أداء الفرائض، بحيث لا تكون شاغلة عن العبادة.

اربط شعور المتعة بالفاني بوعي سريع: تذكر أنّ أي لذة دنيا مؤقتة، وقل: اللهم اجعلني أحب ما تحبّ وأبتعد عما تغضب.

يوميًا، دوّن موقفًا نجحت فيه بتفضيل الآخرة على الدنيا، حتى تعود قلبك على الاختيار الصحيح.

6 : القراءة حياة ! تأمل

البشر — في طبيعتهم — يميلون إلى الأشياء البراقة السريعة التي تثير الإعجاب وتلهي الحواس. نحن نعيش في عصر سادت فيه التكنولوجيا البصرية، حيث يكفي أن يمرّ الإنسان إصبعه ليتنقل بين مقاطع مرئية طريفة أو مشاهد مليئة بالألوان والزوايا المثيرة، دون جهد أو صبر أو تفكير.

أما الكتاب، فهو يحتاج إلى صبر عظيم؛ مجرد أوراق ونص مكتوب، تنتقل بين صفحاته واحدة تلو الأخرى، لكنّه يقدّم كنزًا من المعاني لا تدركه العين العابرة.

في الماضي، كان من أراد قصة أو معرفة يذهب إلى من يرويها له، ثم جاءت الكتب فدوّنت كل شيء، وأصبح الوصول إلى العلم والمعرفة في غاية اليسر. ما عليك إلا أن تجلس وتقرأ.

لكن في حاضرنّا، ظهرت بدائل كثيرة تشبع الرغبة

اللحظة أكثر من الكتب، فغفل عنها كثير من الناس، لا لأنهم يكرهونها، بل لأن البديل أسرع وأشد إغراءً.

غير أن من رزقه الله صبراً ووعياً ناضجاً وتفكيراً عميقاً، يدرك أن ترك الكتب إضاعة لكنز لا يُقدّر بثمن.

• تأمل عملي:

1. تخيل نفسك تجلس أمام كتاب، بهدوء، بعيداً عن الشاشات، وكأنك تغوص في بحر من المعاني.

2. خصّص وقتاً يومياً للقراءة، حتى ولو نصف ساعة، واجعلها عادة ثابتة قبل أي تصفح للشاشات.

3. قبل فتح أي فيديو أو تطبيق، اسأل نفسك: هل سأستفيد منه الآن أم يمكنني تعلّم شيء أعمق من كتاب؟

4. جرّب البدء بكتاب قصير أو مقالة تثير اهتمامك، لتكسر حاجز الملل والصبر، أو ابدأ بقراءة الروايات فهي من

أمتع الأشياء.

5. أثناء القراءة، دوّن ملاحظات أو أفكارًا تتعلق بما تعلمته، فذلك يزيد التركيز ويحوّل المعرفة إلى حكمة عملية.

6. اجعل المكافأة بعد القراءة شعورًا بالإنجاز والوعي، وليس مجرد الترفيه اللحظي، حتى يعتاد قلبك على المتعة العميقة.

بهذه الطريقة، تتحوّل عادة القراءة إلى نور يومي يغني العقل ويقاوم إغراء السرعة اللحظية للشاشات.

7 : تأمل لماذا العلم الشرعي؟

العلم الشرعي هو أعظم ما ينبغي للمسلم أن يتعلمه؛ لأسباب جلية، منها:

1. رفع الجهل عن نفسه: فلا يعيش المسلم أسيرًا

للظنون أو الموروثات، بل يبني عبادته على نور من الله.

2. زيادة الإيمان: فكلما ازداد علماً بربه ودينه، ازداد حباً لله وخشية منه.

3. معرفة الله حق المعرفة: من خلال تدبر أسمائه وصفاته وأفعاله، فيزداد يقيناً بربه.

4. عبادة الله على بصيرة: فالعبادة بعلم تختلف عن العبادة كعادة، فكم من المسلمين يكتفون بصلاة تعلموها في طفولتهم دون أن يسعوا لتعلم أحكامها أو تحسين خشوعهم فيها.

ومن أعظم مزايا العلم الشرعي أنه يشمل علوم القرآن والسنة والسيرة، وهذه كلها كنوز عظيمة تقرب العبد من ربه وتمنحه سعادة الدنيا والآخرة.

فيا أخي المسلم، ما أجمل أن يكون لك نصيب من هذا العلم المبارك، فهو علم ممتع، نافع، ومفتاح لكل خير.

• تأمل عملي.

1. تخيل نفسك تجلس بهدوء مع كتاب في الفقه أو السيرة أو تفسير القرآن، وكأنك تغوص في بحر من نور المعرفة.

2. خصّص وقتًا يوميًا أو أسبوعيًا لدراسة العلم الشرعي، ولو نصف ساعة، واجعلها عادة ثابتة.

3. ابدأ بالأساسيات: آيات قصيرة، أحاديث بسيطة، أو قصص من السيرة، لتتدرّج نحو أعمق.

4. دون ما تعلمته بأسلوبك، سواء ملاحظات، أسئلة، أو تأملات شخصية، فهذا يعزز الفهم ويقوي الوعي.

5. حاول تطبيق ما تتعلمه في حياتك اليومية: الصلاة بخشوع أكبر، التعامل مع الناس بالحكمة، الذكر والتفكير في أسماء الله وصفاته.

6. شارك ما تعلمت مع الآخرين، حتى يزداد الأثر في قلبك وعقلك، ويصبح العلم نورًا ينبع منك إلى من حولك.

بهذه الطريقة، يتحول العلم الشرعي من مجرد قراءة إلى حياة تُعاش بالمعرفة والعمل، تقربك من الله وتملأ قلبك
سكينة وفرحاً دائماً.

8 : لماذا القراءة مهمة؟

أي إنسان رأيته في حياتك يمتلك معلومات غزيرة بنسبة كبيرة جداً، هو قارئ.

إن أردت أن تخوض حواراً ثرياً مع أي شخص: كن قارئاً.

إن أردت أن يسمعك الناس: كن قارئاً.

أعتقد أن الصورة اتضحت الآن.

كنت أصلي ذات يوم في المسجد، فرأيت أحد المصلين، صلاته ما أروعها!
كان يصلي بالواجبات والمستحبات، باختصار: يصلي على سنة رسول الله ﷺ وستلم.

لكن السؤال: لماذا كانت صلاته تقريباً أصح صلاة في المسجد؟

الجواب باختصار: إنه قارئ.

أي شيء تريد أن تفهمه أو تقترب من حقيقته: اقرأ.

فالقراءة هي المصدر الأول، الأزلي والأصلي، للعلم.

وأي علم حفظ، فقد كتب، ثم قرئ.

إن: الكتب هي المصدر الأول لأي علم.

ومن أهم فوائد القراءة، التي لمستها بنفسني خصوصاً في هذا العصر الرقمي:

أنها أكثر ما يساعد على التركيز.

إن أردت: الهدوء، الاندماج، المتعة، التركيز،

فما عليك إلا أن تقول لنفسك: اقرأ.

تأمل 9 : عليك ألا تعتمد على النظام التقليدي!

التعليم التقليدي، أو ما نسميه المسار الدراسي، أيًا كانت هيئته أو دولته، ليس كافيًا للإنسان في حياته.

لكن، ما معنى "كافٍ" أصلاً؟ ولماذا لا يكون التعليم الأكاديمي كافيًا؟

ببساطة، ما تعلمك إياه المنظومة التعليمية يكون مقيّدًا بالاقتصاد والسياسة وأفكار يريدون دسّها في المناهج رغماً عنك.

لذلك، ما تتعلمه في مسيرتك الدراسية لا يفترض أن يكون كافيًا وحده.

أنت تحتاج إلى:

ثقافة

وعي

ذكاء منطقي

تعاقل عاطفي متوازن

اتزان نفسي

قدرة على إدارة الأمور.

وغيرها من المهارات التي لن تتعلمها في المدرسة.

ومع ذلك، فالمدرسة وما تقدمه من علوم أساسية تعتبر بوابة للمجالات التي تريد الدخول إليها.

كونك تتعلم وتجتهد في مكان ما لتحصيل المال ليس أمراً خاطئاً أبداً، لكن تذكر دائماً رسالتك في الحياة.

وتذكر أن أول ما نزل من الكتاب الكريم كان كلمة: "اقرأ"، أي: تعلم.

إذن، الاكتفاء بالتعليم الأكاديمي ليس خاطئاً، لكنه غير كافٍ أبداً.

فبعض الدروس لن تتعلمها إلا في مدرسة واحدة اسمها: "الحياة".

10 : تأمل إثارة صلاة الفجر على النوم

• كما نعلم، النفس نفسان:

نفسٌ تحب الطاعة،

ونفسٌ تميل إلى الذنوب.

وفي هذا الزمان، يغلب على كثير من المسلمين اتباع النفس التي تميل إلى المعصية.
لكن لماذا؟

• لأن الشيطان يعقد عقدًا على الإنسان، وهذه العقد لا تحل إلا بثلاثة أمور: ذكر الله، الوضوء، والصلاة.

• انظر إلى حال كثير من المسلمين اليوم:

ينام أحدهم بعد منتصف الليل، وأحيانًا قبل الفجر بدقائق، فيضيع عليه أداء صلاة الفجر.

وهذا من السَّقه.

نعم، من السفه أن يضع المسلم صلاة الفجر، لأن يومه حينها يكون بلا بركة.

لكن إن استيقظ المسلم، وذكر الله، وتوضأ، وصلى، تجده مطمئن النفس، هادئ البال، مرتاح القلب.

ولمَ لا؟ وقد قام ليقابل ملك الملوك جل جلاله.

• إذن: الغفلة عن صلاة الفجر تجعل يومك خالياً من البركة، بينما المحافظة عليها تجعل يومك هادئاً، مطمئناً، مباركاً.

• كيف تستيقظ نسيطاً.

ضع منبهاً مبكراً قبل الفجر بعشر دقائق على الأقل، لتتمكن من الاستيقاظ بهدوء.

اجعل أول شيء بعد الاستيقاظ الوضوء وذكر الله، حتى يتهيأ قلبك واستعدادك للصلاة.

صلّ الفجر بخشوع، وركز على معاني الآيات والأذكار، وتخيل أنك أمام ملك الملوك.

بعد الصلاة، دوّن شعورك بالهدوء والراحة النفسية، لتدرك الفرق بين يوم تبدأه بالغفلة ويوم تبدأه بالبركة.

اجعل هذه العادة ثابتة يوميًا، حتى يصبح الاستيقاظ للصلاة جزءًا من روتينك الطبيعي، ولا يخشاه قلبك أو يثنيه نومك.

11 : تأمل حتى لا تغلبك الشهوة!

الشهوة جزء لا يتجزأ من النفس البشرية.

تكرت في القرآن الكريم، وأشارت إليها السنة النبوية، وهي من الخطايا السبع التي حذرنا الله منها.

لكن هل الشهوة محصورة في الجنس فقط؟

من وجهة نظري، لا.

فكل إنسان له ما يشتهي ويختلف ذلك بحسب طبيعته وتفكيره؛ فمنهم من يشتهي المال، ومنهم من يشتهي الشهرة،

ومنهم من يشتهي السلطة، وغير ذلك.

تأمل معي:

لماذا وُجدت الشهوة في نفوسنا؟ ولماذا خلق الله فينا شيئًا قبيحًا كهذا؟

الجواب: عندما تتغلب على شهوتك تكون قد تغلبت على نفسك، وهذا أعظم انتصار يمكن أن يحققه الإنسان.
فقد قيل: "أعظم الجهاد جهاد النفس".

وإذا صبرت على نفسك وانتصرت عليها، فماذا يمكن أن يقف أمامك بعدها في هذه الحياة؟

إن ربنا جل وعلا يريد أن يعلمنا الصبر، ويربيننا على توجيه ذواتنا، فلا ننقاد وراء أهوائنا، بل نوجه رغباتنا لطاعته وعبادته.

فلو كنا خلقنا منذ البداية صابرين أنقياء بلا صراع مع الشهوات، لما تحقق معنى الابتلاء ولا ثمرة المجاهدة.

ولعل هذا السؤال يشبه سؤال الملحدين: "لماذا لم يخلقنا الله جميعًا مؤمنين من البداية؟"
والإجابة أن الله تعالى خلقنا لنعبده عن وعي واختيار،

وميزنا عن باقي الخلق بالعقل والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ.

لكن تأمل: في الجاهلية قبل بعثة نبينا ﷺ، هل كان كل الناس على صواب؟ كلا، بل أسلم مع النبي إلا قلة قليلة، ثم انتشر الحق بعد مجاهدة وصبر.

فله في خلقه شؤون لا يعلمها إلا هو. وإذا جاهدت نفسك وصبرت على شهواتك، عندها ستستطيع مواجهة عقبات الحياة بقوة وطمأنينة

12 : لماذا ينكرون الملاحظة وجود خالقهم؟

أنت كمسلم تؤمن بوجود الله، خالق السماوات والأرض، وخالق البشرية جمعاء.

والمسيحي يؤمن بالثالوث الإلهي.

واليهودي يؤمن بإله خلقه وخلق البشر، كما يؤمن المسلم.

هذه هي الفطرة السليمة: الإيمان بخالق مدبر.

لكن يبقى السؤال: لماذا يوجد أشخاص كالملاحدين ينكرون وجود الله؟

مع تطوّر العلم ظهرت **نظريات** مثل الانفجار العظيم، التي تقول إن الكون بدأ بانفجار كوني تناثرت منه

الكواكب والعناصر بدءًا من الهيدروجين والهيليوم.

ويدّعون أيضًا أن وجود الإنسان كان صدفة!

لكن التأمل والتفكير من المفترض أن يزيد الإيمان لا أن ينقصه.

فالعلم إذا برّر الوجود على أنه صدفة، فهو علم سطحي بحت.

نعم، بعض العلماء قد يمرون بفترة إلحاد، لكن كثيرًا منهم بعد التعمّق أكثر في مجالاتهم يعودون إلى الإيمان أقوى

مما كانوا، لأنهم يدركون أنه لا شيء اسمه الصدفة.

أما سبب آخر لإنكار الملاحدين، فهو أنهم لم يروا الله ولم يسمعوه.

لكن هل لو رأوه سيؤمنون ويعبدونه؟

هو الخالق البارئ، الذي تجلّى للجبل فجعله دكا وخرّ موسى صعقًا.
ثم يزعمون أنه لا توجد أدلة!

يا للعجب... كم من العجيب أن يجتمعون على مثل هذا القول.

تأمل 13 : هل القراءة كفيلة لتغيير حياة الإنسان؟

كما تقدّم، فإن الكتب هي المصدر الأول للعلم.

لكن يبقى السؤال: هل قراءة الكتب وحدها كافية لتغيير حياة الإنسان؟

كثير من الشباب اليوم يستبدلون القراءة بسماع الملخصات، ويحتجون بأنهم لا يملكون الوقت!

لكن الحقيقة أن لكل شيء وقتًا إن خلقنا له وقتًا.

فالبداية إذا أن تخصص وقتًا يوميًا للقراءة فيما تهتم به، ثم تقرأ لتصاحبك لذة المعرفة.

نعود للتساؤل. هل القراءة وحدها تكفي لتغيير حياة الإنسان؟

برأيي، ليست كافية دائمًا... لكن اسمحوا لي أن أشارك تجربة شخصية.

لقد مررت بفترة قاسية جدًا من الاكتئاب، وبينما كنت أتابع في مواقع التواصل، وجدت شخصًا يرشح كتاب جلسات نفسية.

قرأته، وبفضل الله، زال عني الاكتئاب.

إذن نعم، القراءة قد تكون كفيلة بتغيير حياة الإنسان، لكن بشرط أن يطبق ما يقرأه.

لأن الكتب إن لم تطبق معانيها، فكأنك لم تقرأ.

اقرأ... لكي تغير حياتك من جميع جوانبها.

لكي تعمل في شركة مرموقة، تحتاج إلى ما يُسمّى "شهادات معتمدة"، وهي تلك التي تحصل عليها عند إنهاء دورات معينة. هذه الشهادات تعتبر الدليل الذي يثبت مهاراتك.

أما بالنسبة للشهادة الجامعية، فإذا نظرت للموضوع في مصر، تجد أنك تدرس وتدرس، ثم ينتهي بك المطاف إلى مجموعة أرقام تحدد مصير حياتك بدرجة كبيرة.

فمثلاً: إذا كانت درجاتك جيدة وأردت دخول كلية الهندسة، لكن لم يحدث ذلك، وجاء بك القدر إلى كلية مثل حاسبات ومعلومات، فمن المفترض أن تتخرج كمبرمج.

لكن السؤال: عندما تجتهد وتتعلم وتصبح لديك المهارات الكافية، ثم تتقدّم لشركة ما، هل سينظرون لمهاراتك؟

الحقيقة أنَّ الشركات غالبًا لا تنظر إلى ما تشرحه من تعبك وسهرك في المشاريع، بل إلى دليل مهاراتك، أي إلى شهادتك.

وهنا يظهر التساؤل: هل تكفي الشهادة وحدها؟ وهل يتم تجاهل المهارة في حساب الشهادة؟

الواقع أن الشهادة مجرد دليل على المهارة. فإذا كان لديك المهارة حقًا، تستطيع أن تحصل على الشهادة التي تثبتها.

15 : لماذا يوجد خلاف بين أهل العلم؟

كما نعلم أن العلماء بشر يخطئون ويصيبون.

والمذاهب الأربعة الخلاف فيها ليس في الأصول، بل في فروع الدين.

لكن لماذا يوجد خلاف؟

لعدة أسباب:

1. اختلاف نشأة العالم وبيئته.

2. اختلاف تصوراته وأدواته العلمية.

3. اختلاف منهجه في الاستدلال والفكر.

هذه عوامل أساسية لتكوين شخصية العالم.

مثال: الإمام أحمد بن حنبل رحمه الله كان معروفاً بالوقار والجد في مجلسه وحرصه على العلم، لأنه كان يعتبر أن العلم عبادة، لذلك كان يغلب على مجلسه الجدية والهيبة.

لكن الخلاف بين العلماء في الحقيقة لا يرجع إلى شخصياتهم فقط، وإنما إلى اختلافهم في فهم النصوص وطرق الاستدلال وبلوغ الأدلة.

ومن هنا تنشأ سعة الفقه الإسلامي وتنوعه.

وهذا من رحمة الله بالأمة وتوسعة على الناس.

16 : تأمل لماذا العزلة مهمة؟

البشر بطبيعتهم يحتاجون إلى وجود الآخرين في حياتهم، ليس فقط لخدماتهم، بل للشعور بالطمأنينة والتقدير.

بعضهم لا يشعر بذاته إلا عند المدح.

وآخر يحب أن يكون محط الأنظار والاهتمام.

وإذا ولدت بشخصية مسالمة لا تبحث عن الاهتمام، فحين تنخرط مع الآخرين قد تدرك مدى سوء بعض الشخصيات،
مثل:

من يتملق لمصلحة،

أو من يوافق دائماً لتجنب الصراع،

أو من نشأ في ظروف صعبة مع اهتمام قليل، فيدرك سوء الأفكار لكنه يجهل كيفية التعامل معها.

إذن، ما هو الملجأ الأول لهؤلاء؟ العزلة والانفراد.

حتى تهدأ:

خصص وقتًا يوميًا للجلوس وحدك بعيدًا عن الضوضاء والمشتتات، لتفكر في نفسك وحياتك وأفكارك.

جرب تدوين أفكارك أو ما تعلمته عن نفسك، فهذا يعمّق فهمك.

افعل شيئًا تحبه أثناء العزلة، مثل القراءة أو التأمل، لتغذي عقلك وروحك.

تذكر أن العديد من الأفكار العظيمة اكتشفت في لحظات الوحدة والتفكير، مثل اكتشاف نيوتن للجاذبية برأيه هل سيفكر في لماذا وقعت التفاحة للأسفل لو

كان جالسا مع أحدهم يحدثه عن الطقس ؟ •

17 : تأمل لماذا الروتين من أهم أسباب نجاح الإنسان؟

الروتين كلمة مظلومة جدًا في هذا العصر، لكن لماذا في هذا العصر تحديدًا؟

السبب أن الناس اعتادوا على تصفح الهاتف لساعات طويلة دون شعور بالوقت، وغالبًا بلا فائدة • وعند انتهاء الجلسة لا يعرفون ماذا يفعلون بعدها غير العودة للهاتف مرة أخرى •
والسبب الحقيقي • اعتيادهم على الدوبامين اللحظي الرخيص، فهم يريدون المتعة السريعة طوال الوقت •

لكن هل هذا شيء جيد؟

الجواب • متى ستنجز؟ متى ستبدع؟ متى ستتعلم؟

الملل طريق للإبداع

إذا جلست في غرفتك بلا هاتف ولا تلفاز ولا أي مشتت، ماذا ستفعل؟
الإجابة: • ستبحث عن شيء يسليك، تمامًا كما يفعل الأطفال • وهنا يظهر الإبداع •

الروتين والنجاح

نعود للسؤال الأساسي: • هل الروتين سبب من أسباب نجاح الإنسان؟
نعم، وأول أسباب النجاح هو تنظيم الوقت •

• لم أرَ في حياتي إنسانًا ناجحًا بلا روتين منظم •

الموظفون يستيقظون في موعد محدد ويعودون في موعد محدد يوميًا • هذا هو روتينهم •

الدكتور أحمد زويل، العالم المصري الحاصل على جائزة نوبل، كان لديه روتين صارم جدًّا؛ يقسّم وقته بين البحث،
القراءة، والكتابة • لم يعتمد على الإلهام المفاجئ ، بل على الالتزام بالروتين الذي صنع له بيئة

النتيجة

انظر لأي شخص بلا روتين، غير منظم في وقته... هل هو ناجح فعلاً؟
أي ناجح على هذا الكوكب منظم وقته، ولديه روتين يومي ثابت •

إذا أردت النجاح فعليك بتنظيم وقتك وصناعة روتين متوازن، حتى لا تضيع حياتك وأنت لا تشعر •

18 : تأمل لماذا الكتابة مهمة؟

عند شعورك بالاكئاب أو الضيق النفسي، غالباً ما تحتاج إلى من يسمعك •
لكن في مثل هذه اللحظات، النفس البشرية لا تريد شخصاً يسمع كي ينتقد، أو يعطي أحكاماً عن الحياة والتفأول،
أو يخبرك كيف أنك مخطئ •

• هنا يظهر حل آخر تميل إليه فئة من الناس. الكتابة.

الكتابة كتنفيس للمشاعر

عندما تأخذ ورقة وقلمًا وتبدأ في كتابة مشاعرك، مخاوفك، وما يقلقك، تجد نفسك تكتب وتكتب بلا توقف. قد يذكرك هذا بالفنانين الذين يخرجون ما بداخلهم عن طريق فنهم؛ فقد يرسم أحدهم وهو مكتئب، فيُفرغ بذلك كل ما في داخله.

الكتابة تشبه ذلك إلى حد كبير؛ فهي ليست مجرد كلمات على ورق، بل حوار صادق مع ذاتك الداخلية.

أسلوبك الخاص في الكتابة

لست بحاجة لاتباع طريقة محددة أو أسلوب معين؛ الأهم أن تجد وسيلتك الخاصة لتُفصي بمشاعرك دون كتمانها.

باختصار، إذا لم ترد أن تتحدث مع أي شخص، فاكتب ما تريد أن تكتبه — أي شيء . لا تخف .

اكتب حتى تهدأ .

19 : تأمل كيف تخرج من دائرة الإباحية؟

عندما تبدأ شيئًا جديدًا يكون عقلك في حالة من التشوش الخفيف؛ إما أن يُعجبك ذلك أو لا . وفي حالة الإباحية، فهي تعطي تجربة منتشية، خليطًا من المتعة البصرية المشوّهة . تبدأ بالمشاهدة لتشعر بما يشعر به من تراهم أمامك، لكن الأمر ليس بهذه السهولة للأسف، إذ ينعكس عليك جسديًا وفكريًا .

الأثر الجسدي

تصبح الإباحية محفزًا مثاليًا لعقلك لإفراغ شهوتك، لأنك ببساطة لا تملك الوعاء الحلال الذي يرضي الله.

الأثر الفكري

تتكون لديك فكرة خاطئة عن المتعة الجنسية، وقد يضعف ذلك من متعتك حين الزواج، لأنك ستنتوقع أن تعيش ما اعتدت أن تشاهده.

خدعة الدوبامين

إن تدفق الدوبامين الهائل عند مشاهدة المحرمات هو ما يجعلك منتشيًا في تلك اللحظة؛ إحساس مؤقت ملوّن لكنه ضار بكل شيء.

طريق الخروج

الحل هو أن تدّخر دوبامينك فيما ينفعك لا فيما يضرّك، وأن تبعد نفسك عن المشوّهات البصرية والصور البذيئة.

مارس الرياضة بانتظام.

كن حاضرًا في المجتمع دون شعور بالعار أو انعدام الثقة.

لا تكابر بذنبك ولا تجاهر به.

تذكر أن أبواب ربك مفتوحة دائمًا للتوبة.

وإذا جاءك شعور قوي بالرغبة في المشاهدة ولم ينفذ معك ما سبق، فانهض فورًا وغادر البيت لتكسر هذه الدائرة.

تأمل 20 : هل الأغاني حرام؟

قال تعالى:

﴿وَمَنْ النَّاسُ مَنِ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۚ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ

مُهِينٌ﴾ [لقمان: 6]

قال ابن مسعود رضي الله عنه في تفسيرها: "هو والله الغناء".
وقال رسول الله ﷺ:

"ليكونن من أمتي أقوام يستحلون الحرَّ والحريم والخمر والمعاذف" (رواه البخاري).

أقوال الأئمة الأربعة في تحريم الغناء

قال الإمام أبو يوسف (تلميذ أبي حنيفة): "الغناء من الباطل".

سئل الإمام مالك عن الغناء فقال: "إنما يفعله عندنا الفساق".

قال الإمام الشافعي: "خلفت ببغداد شيئاً أحدثته الزنادقة، يسمونه التغبير، يصدون به الناس عن القرآن" (وهو الغناء).

سئل الإمام أحمد عن الغناء فقال: "الغناء يُثبت النفاق في القلب، لا يعجبني".

إذن، الغناء محرّم بنص القرآن والسنة، وبإجماع الأئمة الأربعة.

هل فيه فائدة للإنسان؟

سألت بعض الناس: لماذا تستمعون للأغاني؟

قالوا: " " للمزاج .

قلت: وهل تستفيدون منها؟

قالوا: " " لا .

فقلت: سبحان الله! لا فائدة وتستمعون إليها؟

من آفات الأغاني

أنها تفسد القلب.

أنها تضيع الوقت.

أنها تزرع الغفلة وتضعف الإيمان.

البدائل النافعة

الاستماع إلى البودكاست الهادف، وهو من أكثر ما يفيد العقل والروح.

قراءة الكتب والروايات، ولا تحصى فوائد القراءة.

الاستماع للمحاضرات والدروس التي تزيدك علمًا ووعيًا.

ختامًا :

لا فائدة في الأغاني أيها القارئ، بل مضرتها أضعاف لمتها.

فاختر ما ينفعلك، وابتعد عما يضر قلبك ودينك.

21 : لماذا يجب أن تتعلم اللغة الإنجليزية في هذا العصر؟

تتمثل دولتان في كون الإنجليزية لغتهما الرسمية: بريطانيا وأمريكا. وبما أن هاتين الدولتين من القوى العظمى على الكوكب، ومع كثرة احتلاتهما التاريخية، فقد أدى ذلك إلى أن أصبحت الإنجليزية أكثر لغة انتشاراً في العالم.

ولكن صريحين، فإن سهولة اللغة الإنجليزية جعلت انتشارها وتعلمها أكثر سلاسة ويسراً.

فمعظم الشركات المرموقة تقع في دول مثل أمريكا وإنجلترا، ولكي تدار المصالح دون مشقة الترجمة أو سوء فهم العملاء، فإن معظم الشركات العالمية تشترط إتقان اللغة

وهذا بالتأكيد لا يقلل من مكانة لغتنا العربية •

فوائد تعلم اللغة الإنجليزية

تتيح لك فرصًا كثيرة للعمل •

تمنحك فرصًا واسعة للتعلم •

تساعدك على توسيع مداركك وآفاقك •

من أساسيات النجاح في هذا العصر

تعلم اللغة الإنجليزية لكي تنجح •

تأمل 22 : ما هو النجاح؟

برأيك، ما هو النجاح؟
هل هو مالٌ تحصله، أم وسامٌ تناله بعد تعب، أم تفوقٌ دراسي؟

مهما كان مفهومك، فأغلب الظن أنه لا يتشابه مع مفهوم غيرك.

فالنجاح يا صديقي، تعريفه المحوري: هدفٌ سعيتَ لأجله، وتعبت، وعانيت، وواجهت العقبات.

وعندما تنجز كل شيء، تأتي لحظة غريبة...

إحساس أنك امتلكت العالم، وتدرك عندها مدى كرم الله عليك ونعمه.

مشاعر كثيرة تتدفق في قلبك وعقلك، بين فخر بالذات وسعادة غامرة.

لكن... قد لا يحدث ذلك أحياناً.

قد تسعى طويلاً وتعمل بجِد، ثم تفشل ببساطة.

.. ||

هنا يأتيك صوت لو ..

لو فعلت كذا، لو لم أوافق على كذا، لو لم أقدم على

كذا... .

• فينتابك الإحباط والاكئاب وجلد الذات، وتنسى أمراً مهماً.

أن الله لم يوفقك لحكمة قد لا تدركها، أو ربما وفقك في أمر آخر لا تعلمه.

معنى النجاح الحقيقي

النجاح ليس دائماً في بلوغ المبتغى، بل في الرحلة نفسها، وفي الخبرات التي اكتسبتها.

• ستسمع دائماً. • كيفيك شرف المحاولة.

فقد كافحت، وحاولت، ونلت أشياء لم تكن تتخيلها.

• ومن رأيي المتواضع.

الفشل ضروري للنجاح.

النجاح جزء من الفشل.

وهكذا هي الحياة...

وفي الحالين، لا قول أجمل من:

الحمد لله.

23 : لماذا الكثير من الناس يذنبون وفي النهاية يقولون "الله غفور رحيم ؟"

لو سألت أي مسلم: هل تخاف الله؟

سيجيب: نعم، أخاف الله.

فتسأله: وما دليلك؟

فيقول: أصلي، وأصوم، وأؤدي العبادات.

فتسأله: وماذا عن الذنوب؟

فيجيبك: الله غفور رحيم.

وهنا نردّ: لكن الله أيضًا شديد العقاب. فلماذا أصبح كثير من المسلمين يعيشون بهذا التناقض؟

أصل المشكلة

سألني أحد الأصدقاء يومًا: لماذا الناس تمشي بمبدأ "الله غفور رحيم"؟ فأجبتهم: لأنهم في الحقيقة لا يخافون الله، وإن زعموا ذلك!

لقد رفع الخشوع من الأمة حتى تكاد لا تجد خاشعًا. ترى الشاب ينظر إلى الفتاة ثم يبرر لنفسه: الله غفور رحيم!

من أين أتى بهذا التهاون؟

والله ما ابتليت الأمة إلا بذنوب أهلها.

قال ابن القيم رحمه الله:

لو كان المذنب عاقلًا لما فعل الذنب.

فأنت لست عاقلًا حين تعصي الله، وهو يراك ولا

تستحيي من نظره!

تعجباً...

تستحيي من بشر من طين لا يملك لنفسه نفعا ولا ضرا، ولا يملك لك شيئا،

ثم لا تستحيي من ملك الملوك!
(الداء و الدواء)

موعظة من القرآن والسلف

قال تعالى:

{أَقَامُوا مَكَرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ} [الأعراف: 99]

وقال أبو بكر الصديق رضي الله عنه، وهو خير الناس بعد الأنبياء:

لو وضعتُ رجلي اليمنى في الجنة، ما أمنتُ مكر الله حتى أضع الأخرى.

فتأمل! إذا كان هذا قول أفضل البشر بعد الأنبياء، فكيف بك أنت، ثم تقول ببساطة: الله غفور رحيم؟

- عد إلى الله، ولا تأمن مكره، ولا تتواكل على رحمته فقط.
- واستحي من نظره إليك، فإن من خاف الله في الدنيا، كان آمناً يوم القيامة.
- اللهم اجعلنا ممن يخافك ولا يأمن مكرك.

تأمل 24 : لماذا عندما تفيد شخصاً ما في هذا العصر أحياناً يسبّك؟

في عصرنا هذا كثر الجهل وقلت فئة من يطلب العلم.

والسؤال: لماذا انتشر الجهل؟

السبب الأول: مواقع التواصل

أحد أقوى الأسباب التي رأيتها هو مواقع التواصل الاجتماعي؛
تري كثيرًا من الناس يجلسون بالساعات على هواتفهم دون أن يشعروا بالوقت.

وفي هذه الجلسة الطويلة لا يستفيدون شيئًا، بل يضيعون أعلى ما يملكون.
الوقت، وهو أعظم عملة يمتلكها الإنسان.

والمؤسف أن بعضهم حين يُسأل: "ماذا تفعل؟"
يجيب ببساطة: "أضيع وقتي!"
يقولها وهو في قمة اللامبالاة.

والكارثة أن بعد هذه الجلسة التي لا فائدة منها، يقوم الإنسان مثقلًا بلا رغبة في عمل أي شيء؛ لأن عقله تشبع
بسيل هائل من الملهيات، فلم يعد يعرف كيف يتعامل مع كل هذه المدخلات في وقت واحد.

السبب الثاني: ردّ الفعل السلبي

• حين ترسل لأحدهم فائدة أو نصيحة، قد يقول:

إنك تتصنع، أو تتفاخر، أو أنك شيخ!

بل ربما يرد عليك بسبّ أو استهزاء.

ولكن الأجدر به أن يأخذ الفائدة بصدر رحب، ويشكر،

لأنك إن لم تحبه ما أرسلت له ما ينفعه.

أنت لم تفعل ذلك إلا من باب بركة العلم ونشره، ومن الحرص على الخير له.

• تجربة شخصية.

تجربتي مع هذا الأمر كانت مؤلمة؛

كثير من أصدقائي قاموا بحذف حسابي فقط لأنني أردت لهم النفع كما أردته لنفسي!

للأسف... بعض الناس لا يريدون أن ينتفعوا.

الخلاصة

خذ النصيحة بصدر رحب،
واحمد الله أن في حياتك من يحبك ويريد لك الخير

25 : تأمل لماذا لا تطبق الأخلاق في الواقع؟

الأخلاق كلمة كثيرة التداول في عصرنا، لكن من يتحدث عنها غالباً ما يفعل ذلك لتهدئة ضميره، بينما ترى حياته بعيدة تماماً عن تلك القيم.

سلوكيات مثالية كالصدق، الأمانة، الكلام المہذب...

هذه هي الأساسيات التي يفترض أن تبني نفساً مستقيمة لا تؤذي أحداً.

لكنها اليوم أصبحت شبه غريبة وسط أفكار مجتمعية مشوّهة تغذي الفساد بدلاً من تهذيبه.

بين القول والفعل

||
الإنسان طبع على الخير ، جملة نسمعها منذ الصغر.

لكن هل هي حقًا صادقة وتشمل كل البشر؟

يكفي أن تنظر إلى بيئتكَ لتري العكس؛

فالكثير من الراشدين وكبار السن لا يكفون عن النصيحة.

لا تكذب.

لا تسب.

لا تشتم.

كن خلوقًا...

ومع ذلك تجد أفعالهم على النقيض مما يقولون.

الأخلاق بين الحقيقة والادعاء

الأخلاق في مجتمعنا أشبه بأسطورة قديمة،

لا تجدها إلا عند القلة التي رحمها الله.

ورغم هذا، تظل الأخلاق دائمًا حديث الساعة،

موضوعًا يتكرر بلا انقطاع.

الحقيقة أن لا أحد كامل الأخلاق؛

كل إنسان يجمع بين الجيد والسيئ.

لكن الخطر الحقيقي ليس في فساد الأخلاق بحد ذاتها،

بل في من يزعمون تعليمها وهم لا يطبقونها.

رسالتي لك.

في أشد لحظات الظلام، لا تنسَ مبادئك.

لا تنصاع مع القطيع مهما بدا الطريق ممهّدًا أو جيدًا.

اجعل نفسك نفسًا تفخر بها بصدق، دون تصنع أو خجل.

تأمل 26 : ما هي السعادة؟

ما هي السعادة بالنسبة لك يا صديقي؟

هل هي الأموال؟ أم الحب؟ أم تلك اللحظات التي لا تنسى...؟

• قد تبدو السعادة قريبة من النجاح.

• تنجح فتشعر بالسعادة.

• لكن هذا الربط ليس حتمياً دائماً.

ماهية السعادة

السعادة شعور سام — نشوة، فرح، استرخاء، وأحياناً مشاعر متضاربة.

• وتختلف من شخص لآخر، ومع ذلك هناك أمور تتفق عليها الغالبية.

• فتاة تحبها وتبادل الحب فتعيشان لحظات دفة.

• فتى تحببته فتعيشان لحظات ساحرة.

• أصدقاء أوفياء تصنع معهم ذكريات لا تنسى.

السعادة بين الأشياء والفكر

هل السعادة مرتبطة بالأشياء؟

الإحصائيات تقول:

10% فقط من سعادة البشر تأتي من الأشياء المادية.

90% مرتبطة بعادات التفكير ونظرتهم للأمور.

إن التفكير الدائم فيما تفتقده يُحرملك من رؤية النعم التي لديك الآن.

الامتنان لما تملك يكفي لأن تشعر بالسعادة مقارنةً بمن حُرّموا.

راحة البال أساس السعادة

• السعادة مرتبطة أيضًا براحة البال.

بترك التفكير المفرط والعادات الضارة.

لماذا تفتعل قلقًا في رأسك عن أمور قد لا تحدث أصلاً؟

لماذا تنسى أن لك ربًا خلقَ السماوات والأرض وقادرٌ على أن يطمئن قلبك؟

خلاصة

السعادة تكمن في الخير، في الحياة النظيفة، في تبسيط الأمور.

صحيح أن هناك فترات قاسية لا تشعر فيها بسعادة،

لكن الاستسلام للاكتئاب بدل النهوض ليس حلًا.

اعمل على نفسك، واعتنِ بحياتك،
وعايش لحظاتك الثمينة بطاقة وبطء،

دون التفكير الزائد — ففي النهاية نعيش مرة واحدة فقط.

تأمل 27 : لماذا الحمد؟

قال الله تعالى:

{قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ}

وصدق الله العظيم.

(الملك : ٢٣)

نحن قليلًا ما نشكر النعم، وأحيانًا لا نشكرها إطلاقًا، بل قد نجحدها — ونعوذ بالله من ذلك.

ومن النعم العظيمة التي يجهلها الكثيرون:

نعمة العين

تخيّل كم إنسان فقد بصره، بينما أنت تسأل كل يوم: ما أخبارك؟

فتجيب: لا جديد.

وأي جديد أعظم من أن الله يجدد لك نعمة البصر كل صباح وأنت لا تشكره عليها؟

فقل: الحمد لله.

نعمة البيت

قد تسخط على بيتك لأنه صغير أو بسيط، وتتمنى قصورًا فخمة.

لكن اعلم أنك أغنى من ٧٥ ٪ من سكان العالم لمجرد أن لديك بيتًا يأويك.

فقل: الحمد لله.

نعمة الصلاة بأمان

تصلي في المسجد بهدوء وسكينة دون أن يمنعك أحد.

وتخيل أن هناك ثلاثة مليارات إنسان حُرِّموا هذه النعمة.

فقل: الحمد لله.

نعمة العافية

تستيقظ كل صباح بصحة وعافية، تمسك هاتفك في هدوء.

وتخيل أن هناك أكثر من أربعين مليون إنسان يعانون من السرطان مع كل صباح.

فقل: الحمد لله.

نعمة الحمد ذاته

” ”

قيل إن رجلاً كان يكثر من قول الحمد لله ، رغم أنه بلا بيت ولا لباس ولا قوت يوم.

فسئل: لماذا تحمد الله وأنت على هذه الحال؟

فقال: أحمد الله لأنه جعلني من القلائل في هذه القرية الذين يذكرونه ويحمدونه.

فأحمد الله، لأنه وفقك لتكون من الذاكرين.

نعمة قضاء الحاجة

أنت تذهب لقضاء حاجتك بسهولة، بينما هناك من يعاني معاناة شديدة في ذلك.

فقل: الحمد لله.

خلاصة

وأنت تسبح في بحر النعم، ثم تقول: لا جديد!

بل الجديد يتجدد مع كل نفس وكل يوم.

الحمد لله على كل نعمة عرفناها، وعلى كل نعمة غابت عنا ولم ننتبه لها.

إذا كنت شخصاً تظن نفسك ذكياً أو مميزاً،

فلماذا تعتقد هذا؟

هل حصلت على بضع شهادات أو جوائز؟ آلاف غيرك فعلوها قبلك.

• سترد: إذا أنا مميز في الدائرة التي أنا فيها.
حسنًا، أنت مميز في شيء ما وتجد فعله بشكل رائع،
وغيرك مميز في آخر ويجيد فعله كذلك،
إذا لماذا تعتقد نفسك مميزاً عنه؟

• حسنًا، الطبيعي هو من يقول: أنا مميز في كذا ولا أجيد كذا، وغييري العكس، إذن أنا مميز في مجالي وفلان لا.

أو صنف آخر هو الذي يتفاعل في المجتمع ويتكلم مع هذا وذاك ويحب نفسه.

وغير الطبيعي، من هو إذا؟
أهو الذي لا يحب الحديث أو لا يحب البشر؟
أو من له أفكار ثورية وحس بالتمرد؟
أو قد يكون شخصاً مميزاً بحق لكن المجتمع لا يقبل المميزين بالأشياء غير الاعتيادية؟

حسنًا، لا أعلم يا صديقي.
أتريد وجهة نظري؟

هذا هراء.

لا يوجد شيء اسمه شخص طبيعي وآخر لا.
كلنا لدينا مساوئنا التي نخفيها برداء مصطنع أثناء الحديث،
لكن الحمقى من لا يستطيعون إخفاءها بشكل جيد.

إذا ما الأشياء التي لا تريد أن تكشفها لأحد عنك؟
وهل إذا ما قابلت شخصاً لا يريد إخفاء نواياه، بل يعرضها عليك بشكل مريب دون تصنع، ماذا ستكون ردة فعلك؟
البعض قد يقولون: مجنون نفسي أو ما شابه.
ولكن البعض الآخر، والذي بدوره سيشعر بالراحة، سيعرض ما في قلبه.
من خبث أو سواد أو أي نية كانت، سواء صالحة أم فاسدة.

قد يتساءل البعض: لماذا قد أكشف لأحد ضعفاً شخصياً أو سوءاً نفسياً؟
بساطة: إنها الحرية.
أن لا تكون مقيداً بآراء المجتمع أو نظرة بعض الحمقى لك،

كشخص لكم أحدهم في وجهه دون عواقب.

حسناً، حسناً، حسناً...

لنتريث قليلاً.

• إذا ماذا لو قلت لك.

إنني أحمق وأشك بالآخرين دوماً، وإنني أكرهك من قلبي؟
ماذا ستكون ردة فعلك في تلك اللحظة؟
أستكون من من ينظرون نظرة ازدراء من خلال أقنعة مصطنعة،
أم سترد علي بما في قلبك، سواء كان فعلاً أو قولاً؟

عزيزي، إنك في قطيع فاسد، فلا تكن مثله.

التزم بمبادئك، ولا تصطنع أخرى لتواكب آراء بعض الحمقى.

• ولعلمك. ليس هناك مميز وعادي، أو ذكي وغبي، أو طبيعي وغير طبيعي.

يوجد فقط بشر وعقول.

حسناً، اسأل نفسك الآن، ولكن بمعاييرك الجديدة دون

تصنع،
وابداً بالسلبيات السوداء،

وانتهِ بالصفات الحميدة.

(ما قلته لا يشتمل فقط على السؤال!)

هل أنت طبيعي...؟

تأمل 30: أنت مؤلف كتاب!

هل فكرت يوماً في تأليف كتاب؟

أياً كان جوابك، فأنت بالفعل مؤلف كتاب.

متى ألفت هذا الكتاب وأين هو؟

لقد ألفت هذا الكتاب منذ ولادتك، وسيينتهي عندما تخرج روحك من جسدك. هذا الكتاب هو كتاب أعمالك.

نعم، جميع البشر مؤلفون كتب، لكنهم لا يكتبونها بأيديهم، بل أعمالهم تكتب بيد الملائكة الكرام، وكتاب

أعمالك مكتوب عليه اسمك.

فكر الآن:

كل عمل تقوم به في حياتك، هل عندما تمسك كتابك يوم القيامة سيسرك هذا العمل أم سيحزنك؟

نصيحتي لك:

اجعل كتابك أجمل الكتب بأعمالك الصالحة، ولا تجعل نفسك كال كفار يوم القيامة، الذين يقولون:

﴿وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لِهَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا ۚ وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا ۚ وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾
(الكهف : ٤٩)

تذكر: قبل فعل المعصية، ذكر نفسك أنك ستكون من هؤلاء إذا ارتكبتها.

بل كن من الذين يُسلم كتابهم بيمينهم، ويقولون:

﴿هَآؤُمْ اَقْرَؤُوا كِتَابِيَهٗ ۝ اِنِّىْ ظَنَنْتُ اَنْىُّ مَلٰٓئِكُ حَسٰبِيَهٗ﴾
(الحاقة ١٩:٢٠)

اجعل كتابك جميلا ٬ بأعمالك الصالحة، لتنال رضى الله يوم تفتح صحائف الأعمال.

تأمل 31: ما معنى الحياة؟

هل فكرت يوماً في هذا السؤال؟

الحياة ببساطة معناها في العبادة والتفكر الديني، وهذا قطعاً لا جدال فيه.

لكن أظن أنك تبحث عن إجابة أكثر دنيوية.

حسناً — لكي تكون مدرّكاً للأمر بشكل أوسع — قد تبدو حياتك بلا قيمة بالنسبة للبشرية. إن متّ غداً فلن

يتأتى الكوكب، فقط سيحزن أهلك وأحبّائك لفقدانك.

ولكن خمن ماذا. الحياة تمضي، يا رجل.

وهنا لا أتكلّم عن مماتك فحسب!

لكل منا مواهبه وشغفه الخاص . قد تكون قيمة حياتك متمثلةً في فعل شيء تحبه بصدق دون الالتفات لآراء الآخرين، أو في قضائك وقتًا ممتعًا مع من تحب .

تخيّل أنك تمشي في طريق طويل، وتسقط في حفرة، وتبقى فيها يومين ثم تخرج وتكمل طريقك — أثناء وجودك في الحفرة كنت تفكر فقط في الخروج منها؛ هذه هي الدنيا . حفرة بينك وبين الآخرة؛ تخرج منها في وقت مناسب، لكنك تنسى أنّ وقتك في الدنيا ليس الأساس، وأنّ حسابك في الآخرة هو المهم حقًا .

لذا، في رحلتك لاكتشاف ذاتك وإيجاد شغفك واحترامك لنفسك، لا تنسَ ربك ودينك أبدًا .

كيف نعيش الحياة؟

حسنًا يا صديقي: الحياة ليست بيضاء ولا سوداء تمامًا . ولا أظنها عادلة تمامًا ولا ظالمة تمامًا . كل يأخذ ما كتب

له — لا أكثر ولا أقل.

• لكن لكي تعيش وتتخطى وتبني شخصيتك الفريدة، عليك أن تتمتع بمجموعة من الصفات والممارسات العملية.

1- الصبر

صبرك في موقف يبرز فيه الصراخ يدلّ على قوتك الحقيقية.

صبرك في أيام صعبةٍ مرت، عظيم عند رب العالمين.

الصبر مفتاح السعادة والأمل . عند شعورك بفقدان الأمل والاكئاب، لا أمامك إلا الصبر.

كن صبورًا لكي تجد الحياة تنتظرك.

> قال تعالى:

«وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ»

2- الصدق

لا أعني صدقك في أقوالك فقط، بل كن صادقًا في أفعالك.

لا تفعل شيئًا تنتظر مقابلًا؛ افعل لأنه ما أردت فعله، لتسعد غيرك، وليرد الله لك صدقك في الناس.

النوع الآخر من الصدق هو الصدق مع نفسك. لا تدع شيئًا ليس فيك، ولا تبرر ذنبًا لنفسك. تحمل عواقب أفعالك واصبر.

صدقك في أفعالك وأقوالك يفيد المجتمع، وفائدته الكبرى تعود عليك في النهاية دون أن تشعر.

3- الأصدقاء

عند ولادتك وذهبك إلى المدرسة، تعرف أشخاصًا تسميهم "أصدقاء" — لكنني أفضل أن أسميهم "معارف قريبة".

أنت تعرف كثيرين، لكن من منهم سيصمد بجانبك ويؤساندك في الحياة؟ هذا هو الصديق الحقيقي.

هل تعلم أن عليك واجبًا تجاه أصدقائك أيضًا؟ ساعدهم وانصحهم. إن لم تفعل هذا، فلا تتوقع أن يفعلوه لك.

تأثير الصديق عليك.

إذا كان صديقك صالحًا سينعكس ذلك عليك ولو بالقليل؛ سيعينك على الطاعة ولن يجرك إلى المعاصي. وإذا كان فاسدًا، فدورك أن تنصحه وتمنعه عن المعاصي — لا تدعه هو من يؤثر عليك.

قد تستغرب. حتى إن كان صديقك غير صالح طالما لا يجرك إلى الذنوب فلا تتخل عنه دون سبب.

لا يوجد شخص سيئ تمامًا وآخر جيد تمامًا؛ كلنا نحمل في داخلنا بومة بيضاء وغراب أسود — لسنا مثاليين.

وإن كنت تطمح إلى الكمال فأنت مخطئ فالكمال لله وحده.

4- العمل

امتلاكك لشيء تفعله تحبه مهم حتى لا تملّ من نفسك — رياضة، هواية، أو مهنة.

هناك عمل يمدك بالقوت، وقد تكون وظيفة مرموقة براتب جيّد؛ لكن هل تراعي ربك في ذلك؟ هل أموالك حلال بـ
الكامل؟ فكر في هذا.

العمل أساس في حياتنا حتى لا نياس ونشعر بقيمتنا في المجتمع. في رحلة البحث عن عمل أو شغف، كن متجلدًا
وصادقًا مع نفسك، ورزق الله سيأتي.

إذا ظلمك أحد وعفوت عنه دون مقابل، فأنت لا تدري عظمة هذا عند ربك. كن ليئلاً مع الناس، واسمع وانصت. لا ترد السيئة بالسيئة بل بالحسنة كما أمرنا النبي ﷺ. إن عفوت عن الناس، عفا الله عنك.

> قال تعالى:

«خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ»

عندما ترى منكراً وتستطيع تغييره، لماذا تبقى صامتاً؟ لماذا لا تقول الحق وتكسب ثواباً؟

قد يتهمك البعض بأنك تتشدد أو تدعي شيئاً، لكن إن نصحت إنساناً فانتفع بنصيحتك والتزم بها فالأجر لكما

عظيم عند الله .

الأمر بالمعروف لا يعني دومًا إطرأء، بل قد يكون نهياً عن منكر.

7- القناعة

اقتنع بما قدره الله لك واعلم أنه قضاؤه وحكمه .

كل بني آدم يأخذ قدره كما كتب له . لا تندم ولا تندب نفسك على ما فات؛ لن تغيّر شيئاً .

ارضَ بما قسمه الله وقل . " حمداً لله، إلهي واسع الكرم . "

8- (الحماس) (المحفز) والانضباط

الحماس بداية جميلة، لكنه غالباً قصير المدى .

هل ستستمر بالعمل وأنت تعتمد فقط على الحماس؟

- الحماس والتفائل ضروريان، لكن الأهم هو الانضباط. • قم بواجبك سواء كنت سعيدًا أم حزينًا، نشيطًا أم كسولًا .
- عش بانضباط لتظل على الطريق.

9- الدعاء

في أحلك لحظاتك، لا تترك نفسك للاكتئاب.

"> دع الندامة لا يذهب بك الندم
" فلست أول من زلت به قدم

اذكر أن لك ربًا خلق السماوات والأرض وهو الكفيل بكل شيء . ليس شرطًا أن تكون في كرب لتدعو؛ قد تكون

دعاءً لأمنية أو حاجة بسيطة.

ادعُ ربك بكل صدق وإلحاح.

> قال تعالى:

«وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»

10- بر الوالدين

اثنان أنجباك وربيك بالحب والتقدير — فكيف تفكر أن تغضبهما؟!
لو لم يكونا لما كنت ما أنت عليه اليوم . لا تفكر أبداً بأنهما عبء عليك .
برّ الوالدين من أساسيات الإسلام .

> قال تعالى:

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا»

لتنجح، لا تعتمد على أصدقائك أو وسائلك وحدها. توقف عن التفكير في هذا وكن واقعياً.

التغيير يبدأ من العقل. فكر بإنتاجية، وكن صبوراً. تعلم مما ينفعك من الثقافة والعلم، ولا تتوقف عن التعلم ما دمت حياً.

كن واعياً، ولا تصدر أحكاماً بلا تفكير — فالتسرع في الاتهام أسلوب يحتاج أن تعيد وجهة نظرك فيه.

في النهاية

|| ||

هذه العوامل تعدّ وسائل جيدة لقضاء وقتك في الحفرة التي ذكرناها سابقاً. لكني لست من سيخبرك كيف تعيش بالضبط — أنت من سيجيب على ذلك. فكر في الأمر، تحمل صعوبات الحياة، وتوقف عن الأنين والصراخ، وكن محترماً مع ذاتك.

-
- - النصائح

1- فكر بموضوعية

لا تنظر وتحكم وتعطي نصائحك وأنت غير ملم بكل الحثيات الصغيرة.

لا تتهم أحداً بشيء ما حتى إذا ما كنت متأكداً.

لا تجادل في نقاش وأنت غاضب.

لا تعد بشيء غير مضمون.

2- تحرر من ماضيك

توقف عن التعلق بذكرى ما.

تذكرها وأشعر بها، لكن لا توقف حياتك على أخطاء نفسك السابقة.

إذا ما ظللت تذكر نفسك بها بشكل سلبي فستكررها نفسها.

للذكريات واللحظات أماكن في قلبك، لكن لا تخذلها ولا تضعها عقبة على طريقك.

3- لا يكن قلبك جافاً

كلنا بشر وكلنا ضعفاء لا حول لنا ولا قوة.

كن لطيفًا مع الناس ولا تكسر بخاطرهم.

عش حياتك وأنها بسيرة طيبة.

لا يكن رأسك في السماء كبرياءً واختيالًا.

تواضع، وليكن في قلبك العزة.

4- عند اختيار شريك حياتك

• عند إيجادك لشخص تشعر أنه قد يكون شريك حياتك، اسأل نفسك:

هل سيكون مناسبًا لي؟

هل سيعاملني بما أمر الله؟

هل... إلخ.

ثم قف بضع خطوات، وابتعد عن المنكر وما حرمه الله، ولا تواعد سرًا.
إن بقيت مشاعرك خالصة، فـ اعقلها وتوكل، وارض بما قسمه الله لك.

الصلاة

ولكي تحب الصلاة أنصحك بسبعة أشياء:

1. مشاهدة بودكاست الصلاة للدكتور أحمد العربي على منصة فاهم (سلسلة من أربع مقاطع اسمها سلسلة تذوق العبادات).

2. مشاهدة شرح الصلاة عمليًا للدكتور عثمان الخميس.

3. صفة وضوء النبي ﷺ للدكتور عثمان الخميس.

4. محاضرة الخشوع في الصلاة للشيخ عبد السلام الشويعر.

5. كتاب فاتتني صلاة (إسلام جمال).

6. كتاب أول مرة أصلي (خالد أبو شادي).

7. كتاب الصلاة وحكم تاركها (ابن القيم).

ابدأ بما تشاء منهم، وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

ولكي تحب القرآن وتجد أثره في حياتك، أنصحك بهذه الأشياء:

1. مشاهدة بودكاست القرآن للدكتور أحمد العربي على منصة فاهم.

2. كتاب أول مرة أتدبر القرآن (عادل محمد خليل).

3. كتاب رسائل من القرآن (أدهم شرقاوي).

4. كتاب الطريق إلى القرآن (إبراهيم السكران).

5. كتاب رقائق القرآن (إبراهيم السكران).

6. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان (عبد الرحمن السعدي).

ابدأ بما تشاء منهم، وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الذكر

ولكي تكون من الذاكرين الله كثيرًا وتجعل الذكر مفتاح مشاكلك، أنصحك بـ:

1. بودكاست الذكر للدكتور أحمد العربي على منصة

2. كتاب معجزات الذكر) أحمد حسني.

3. حصن المسلم من أذكار الكتاب والسنة) سعيد بن علي القحطاني.

ابدأ بما تشاء منهم، وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الذنوب

ولكل من يشتكي من الذنوب والمعاصي والشهوات، وتتأذى نفسه منها ويريد الخلاص، أنصح بـقراءة:

كتاب الداء والدواء للإمام ابن القيم رحمه الله.

فهذا الكتاب يكشف أمراض القلوب وأسباب الذنوب، ويصف العلاج الناجع لها من كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم.
ويأذن الله العلي العظيم سيكون له الأثر العظيم في حياتك.

العلم الشرعي

ولكي تبدأ في تعلم العلم الشرعي أنصحك بهذه الكتب:

الفقه: كتاب الفقه الميسر في ضوء الكتاب والسنة (نخبة من العلماء).

الحديث: كتاب رياض الصالحين (النووي رحمه الله).

التفسير: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان (عبد الرحمن السعدي رحمه الله).

ابدأ بما تشاء منهم، وبإذن الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

مواقع التواصل الاجتماعي

ولكي تقل أو تقلع عن وسائل التواصل الاجتماعي (الضارة) أنصحك بـ:

1. كتاب Deep Work (Cal Newport).

2. كتاب Digital Minimalism (Cal Newport).

3. Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now (Jaron Lanier). كتاب

4. How to Break Up with Your Phone (Catherine Price). كتاب

5. Dopamine Nation (Anna Lembke). كتاب

6. The Social Dilemma. مشاهدة فيلم

ابدأ بما تشاء منهم، وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

ولكي تقلع عن الإباحية وتستمتع بحياتك أنصحك بـ:

1. بودكاست الإباحية على منصة وعي.

2. كتاب دماغك تحت تأثير الإباحية (غاري ويلسون).

ابدأ بما تشاء منهم، وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

الأغاني

ولكي تقلع عن الأغاني أنصحك بـ:

1. مشاهدة بودكاست الأغاني والموسيقى على منصة إيه المشكلة.

2. مشاهدة بودكاست الموسيقى على منصة وعي.

ابدأ بما تشاء منهم، وإن شاء الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

السعادة

ولكي تدرك السعادة أنصحك بهذه الأشياء العظيمة:

1. القرآن الكريم (كلام الله).

2. كتاب الطريق نحو السعادة (سحاب التميمي).

ابدأ بالقرآن أولاً، ثم هذا الكتاب ثانيًا، وبإذن الله سيكون لهم الأثر العظيم في حياتك.

النعم

ولكي تدرك الكثير من النعم التي غفلت عنها أنصحك بقراءة:

كتاب لکنود (إسلام جمال).

اقرأ، وبإذن الله العلي العظيم سيكون له الأثر العظيم في حياتك.

•
الخاتمة

أتمنى أن تكون وجهة نظرك قد اختلفت، أو تعلمت شيئًا مما تحدثنا فيه معًا.

•
ولا تنسَ أن تبقي قلبك متفتحًا لكل لحظة وتأمل، فالحياة أقصر مما نظن، والدرس الأكبر دائمًا في:
الممارسة والتفكير.

بقلم / محمد الشامي ، محمد عبدالله