



النايب العام:-
رحمه محمد "أروماندا"

المؤسسة:-
فاطمة محمد "ياقوت"

ظل و وارفة

تأليف / ريهام الصنوي

تحت إشراف: فاطمة محمد "ياقوت"

ظُلُلٌ وَاِرْفَةٌ

ريهام الصنوي

إهداء

إلى من رأت يوماً تلك الأحرف تخط مساراً...
فأعجبت بها وأضاءت لها شمعة، للمضي في طريقٍ مُنارٍ..

إلى من عَبَّرت عن تلك الكلمات بتعبير مجازي نُحت على
جدار قلبي وعقلي بأحرف من نور فوصفته بـ:
(وجبة معرفية) _ أتمنى ألا أنتهي منها _

إلى المِعْطاءة من كان لها دوراً بعد الله لتبدع الأنامل..
والتي أرجوا من الله أن يجزيها من الخير الكثير ويجعل
أعمالها صالحة وفي مرضاته...

إليكِ معلمتي...
أ. نسيبة محمود

إلى من شجعتني بكلماته ووضع بصمته لتسطر الكلمات حبراً
في الورق..

أهلي، صديقاتي في الواقع والإلكترونيات...

إلى من يحمل كتابي بين يديه، وخصص وقتاً من يومه؛ لأنه
أدرك معنى كلمة "اقرأ" ...
إليك *يا قارئاً كتابي*

أهديكم...

المقدمة:

عالمنا كشجرة كبيرة أوراقها تسرد حكايا خاصة فهناك أوراق ييسة، أوراق يانعة، وأوراق شبه مقاومة العيش كالمقضومة مثلاً من يرقات صغيرات...
فأما الييسة منها والتي تحمل في فكرها اليأس تخور قواها فجأة لتسقط مودعة الحياة، وأما شبه المقاومة والتي يصحبها التردد ما بين جانبيّ الأمل واليأس فتتخللها ضوء الشمس الحارقة من ثقوب عدة...
ولتبقى الأوراق اليانعة حاملة منظور الأمل هي الأجدر بالثناء، ولحملها هكذا لقب _ الأمل _ تشكلت جميعها في إطار واحد تقاوم ما تتسلله الشمس من أشعة فوق بنفسجية ضارة إلى أرضٍ اتخذت مكاناً لبشر هارباً من أن تلفحه حرارة الشمس الحارقة..
فتكون له ملجأً من ظل ممتدة تحويه بل تزيد!

ولنكوّن في حياتنا تلك الظُّلّ الفائزة بوسام الثناء لتخوض
عقولنا رحلة إلى (عالم الورق) الذي يتعمقه الكثير من
المعاني، والذي لن يُدرك عمقه إلا من سار إلى ذاك العالم
بكامل عقله...

أنت من تستحق الثناء لقرارك الخوض ها هنا...
فتقدم الخُطى معي في عالم الورق
و لنترك أثرًا في نفوسنا والآخرين.

الفهرس.

8.....	ربيع أحضر
13.....	اكسر أقفال الظلام
16.....	تطهير النفس
21.....	ظلالها وارفة
22.....	في قائمة الأولويات
24	قاب قوسين
26.....	صفر البداية
30	محور ارتكاز
33	شخص لا يصدأ
35.....	ما لا يُعد
40.....	بعض من أفكارهم

- 44.....حافلٌ بالإنجازات
- 47.....أبواب مفتوحة
- 56.....الأسلوب الحسن
- 58.....هي الأيام كفيلة
- 62.....شريط الفوز
- 66.....حقيقة أم وهم
- 69.....ينبت الزهر
- 72.....في قرارة نفسك
- 75.....امض مطمئناً
- 80.....الخاتمة

اسم الكتاب: ظلل وارفة
اسم الكاتب: ريهام الصنوي
المنسق: فاطمة محمد مصري "ياقوت"
الناشر: دار ياقوت للنشر والتوزيع
التواصل: 015551919183

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61558744370898&mibextid=ZbWKwL>

ربيعٌ أخضر

ترتسم الحياة بأبهى حلة مُكلّلة بالأزهار ذات الألوان البهية
لتنتثر من عبقها روائح زكيّة تنعش الصدور ...

في جهة مقابلة تسدل الحياة ستائرهما السوداء المظلمة بعيدًا
عن مبهجات الحياة لتتخذ من صحراء قاحلة مكانًا تُبات
فيه....

هكذا حال الفروقات بين تعبير وضده
فيقضي الإنسان حياته آخذًا حال إحداهن فإما أن يبقى في
فضاءٍ رَحْبٍ أو في سجنٍ مظلم ...
وهكذا يكون طباق كلمتان سيتبوان من محور الحديث هنا
مقعدا
تلكما (التفاؤل والتشاؤم)

صفتان متضادتان تماما وكأن إحداهما عدوةٌ للأخرى ...

فالإِنسان المتفائل آخذ الحياة بمنظور إيجابي تنسج له الحياة
خيوطاً من ذهب وعلى عكسها يحدث مع ظاهرة كهفها سوادٌ
قاتم هو التشاؤم....

إذا ما خُيرنا بين أن نحمل روحاً خفيفة تحمل طياتها سراجاً
منيراً وبين روحاً ثقيلة تحمل طياتها ظلاماً دامساً..
لكان الخيار الأول مقابلاً لسبابةٍ تشير بها أيدينا.
ذلك لأننا وببساطة نبحت عن كل ما هو جميل ومساعد على
شعور هنيء ومريح للنفس..

مسار التفاؤل ربيعٌ أخضر فإذا ما أردنا لقلوبنا هواء صافٍ
محملاً بأكسجين نقي، لتكن عقولنا الأوراق الخضراء في
الربيع لننسج منها أفكار ربيعها التفاؤل، ولنحاول خلق
الجميل من كل ظاهرة بأفكار ملؤها التفاؤل...

قدوتنا ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم ضرب لنا أروع
الأمثلة على ظاهرة التفاؤل فبرغم الظروف والضغوطات
التي مرت عليه وما أحاطت به من الأمور المرة من
الحروب والأوضاع المادية وغير ذلك إلا أنه عليه الصلاة
والسلام شق طريق حياته (بالتفاؤل).

منها ما كان يبشر أصحابه في الحروب بأن النصر والفتح
حليفهم برغم المعوقات.. فيمنحهم بذلك قدرا جميلا من
التفاؤل وحسن الظن بالله الأوحد...

ويبعث الطمأنينة لأهل بيته بكرم الله وجوده ويحيي في
قلوبهم أن الله لا يخذل قلبا أتاه.
وموقفه مع صاحبه أبو بكر الصديق في الغار والكفار على
بابه إذ رفع أبو بكر رأسه وإذا هو بأقدام القوم..
فقال يا نبي الله لو أن بعضهم طأطأ بصره رآنا، فقال صلى
الله عليه وسلم: " يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما ".

عبارة جميلة جدًا توحى قدر اليقين والتفاؤل وحسن الظن
بالله...

تفاءل نبينا الكريم بالخير فوجده
فتفاءلوا بالخير تجدوه..
ولنجرد أفكارنا وعقولنا من نظراتها العشمة للأمور
ولنُحيي فيها روحًا خضراء خلابة تنتظر للأمور بنظرة
إيجابية....

البعض ولربما قد نكون نحن..

ما إن نمر بموقف ما، نقوم جمع طرق شتى لتوخي الحذر
حيث قد نتوقع حدوث الأسوأ في الأمور
فنجعل من التشاؤم محور ارتكاز في توقعاتنا
الحيطة جميلة والحذر دليل على الإمساك الجيد بزمام الأمور
ولكن لنحاول قدر المستطاع أن نجعل من كل موقف رؤية
سعادة ورؤية خير...
فإذا ما صاحبت حياتنا فكرة عنوانها التشاؤم أدرك جيدا أننا
لن ننجز شيئا وسيكون الإحباط قطرا متوسطا في دائرة
عقولنا....

حذرنا الله تعالى من التشاؤم في كتابه العزيز فذكر ذلك في
عدة مواضع من القرآن الكريم

ومنها ما حدث مع قوم ثمود مع نبي الله صالح وما كان
ردهم عليه إلا أن كذبوا برسالته.....
قال تعالى: وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ
فَإِذَا هُمْ فَرِيقَانِ يَخْتَصِمُونَ (٤٥) قَالَ يَقَوْمِ لِمَ تَسْتَعْجِلُونَ
بِالسَّيِّئَةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِ لَوْلَا تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (٤٦)
قَالُوا أَطِيرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طِيرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ
تُفْتَنُونَ (٤٧)
سورة النمل

تشاءموا به وبمن معه ممن دخل في دينه،
فقال لهم صالحًا ما أصابكم الله من خير أو شر فهو مقدّرهُ
عليكم ومجازيكم به، بل أنتم قوم تختبرون بالسراء والضراء
والخير والشر.

نعم هكذا نحن نختبر في أسوء حالاتنا ونُمتحن..
فهل نرضى بتقديرات الله لنا ونتفاءل بقدرة ونحسن الظن به
أم سنقف عاجزين ونجعل من التطير سبيلا لتهشيم عقولنا؟!
وهناك بشارة بشرنا بها النبي صلى الله عليه وسلم عن يرون
جمال الحياة ويتعايشونها بروح التفاؤل بعيدا عن التطير....
حيث قال فيما روى عن مسلم بن عمران بن حصين رضي
الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: (يدخل
الجنة من أمتي سبعون ألفا بغير حساب، قالوا: من هم يا
رسول الله؟ قال: هم الذين لا يستزقون، ولا يتطيرون، ولا
يكتوون، وعلى ربهم يتوكلون) <مسلم>
ستكون الحياة كما تريد، وستشرق لك شمساً منيراً سراجها،
ستحبك الحياة وستفتح لك أبواباً ما كنت تتوقعها، وستُظهر
أماكن جميلة خلف أبوابٍ ظننتها مغلقة...
اطرد سوداوية الأفكار من حياتك وعشها قنوعاً متفائلاً بأن
الخير لك آتٍ مهما طالّت مدة مكوثه...
فما فائدة قنوطك في كهف أسود يحوي أفكار سيئة لا
تناسبك؟!!

اكسر أقفال الظلام

أعمالنا في الحياة كثيرة فالأعمال تحط قدمها في أي موضع،
أعمال في خارج المنزل وداخله ولكن ما الذي نقابله إزاء
تلك المهام والأعمال؟

لا شيء سوى
التذمر والتملل من أدائها!

هكذا نحن نتذمر ونجد بأن الحياة ماهي إلا عبارة عن كفاح
من ضغوطات نحاول جاهدين الخروج منها سالمين....

لتعلم أن الحياة ليست جميع خطوطها مستقيمة فهناك اعوجاج
في خطِّ ما،
ولكي نُقوِّم ذاك الاعوجاج علينا أن ننهض بأنفسنا أولاً
لتنهض هي فيما بعد وتُصلح اعوجاجها باستقامة..

ولتهيئ نفسك لها بالكفاح الذاتي مع النفس أولاً وقبل كل
شيء ...

التغيير ومحاولة مقاومة الخطوط المائلة من الحياة يبدأ من
داخلك وكيانك المحفز لذلك..

أوافقك الرأي بأن كفاحها صعب ولكن أن تستمر فيها بقلب
راضٍ، وعزم صادق دؤوب منبعه التوكل الكبير على الله
لهو الراحة.

أن تشعر بأنك تقاوم من أجل حياة كريمة تنتظر كخير لك
من أن تقعد مهموم الفكر تنتظر الفرج الذي لن يأتيك ما دمت
اتخذت من السكون بوصلتك الحياتية...

جميعنا تداهمنا صعوبات في الحياة، فلست وحدك خال الفكر
والهموم وخالٍ من ضغوطات ومساوئ الحياة، ولكن الإنسان
الناجح من يحاول المقاومة بمهارة عالية ويتخذ من الصبر
سُجاد أحمر يمضي عليه طريقه ...

الناجحون في الحياة هم من مروا بصعوبات شتى،
من حاولوا جاهدين الوصول إلى حياة هانئة،
وهم من كانوا يرون بأن لا منفذ لبصيص ضوء في كهف
المعاناة المظلم ...

لكنهم أبوا إلا المحاولة ومقاومة الضغوطات بكسر كل أقفال
الظلام التي من شأنها أن تحجب ضوء الوصول إلى ذلك
الكهف.

اجعل من أشغالك فرصة لتدمير فراغك الذي من شأنه قتل
تلك المهارات الابداعية فيك، فمشاغل الحياة تعلمك العديد
من المهارات وان كنت لا تلقي لها بال.
سيأتي ذلك اليوم الذي تدرك منه حقيقة ما آلت إليه تلك
الظروف والمشاغل لمساعدتك في أيام أتت، فقد تعلمك
الصبر، المواجهة، الحكمة في اتخاذ القرارات، الثقة وغيرها
من الأمور

واخلق لنفسك أفكارًا إيجابية من مخرجات تلك الصعوبات و
ازرع فكرة في مخيلتك أن تلك الصعوبات هي من تصنع
منك شخصًا ناجحًا...

تطهير النفس...

الحزن حالة مقترنة بالتوتر الذي يعيق سكون النفس البشرية. فعندما نحيا حياة قلقة خالية من معطرات الحياة ومن رؤية جمالياتها، ندرك حينها أننا اتخذنا من مسمى الحزن مساراً لحياتنا، فكان ذلك حق على حياة كئيبة أن تحبوا حبوها في مسار معاكس لما نريده.

إن الله رحيم بعباده حتى ما أصاب الإنسان حزناً أو ألمً به ألم، جعل الله في ذلك حسنات في ميزانه جزاءً على صبر عبده، واحتسابه أحزانه لله، بل وجعل الله من ذلك تكفيراً لذنوب أذنبها عبده..

عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قال: "ما يصيب المسلم، من نَصَبٍ، ولا وَصَبٍ، ولا هَمٍّ، ولا حُزْنٍ، ولا أذى، لا غَمٍّ، حتى الشَّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إلا كَفَّرَ اللهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ..."
رواه البخاري.

سبحانك ربي ما أعظمك!!!

حتى ما نظنه نقمة علينا ما هو إلا في حقيقة الأمر نعمة عظيمة لنا.. "نعمة تطهير النفس"

في هذا الحديث راحة تامة للنفس فكل ما عصفت بك
الأحزان اقطف من شجرة عقلك تلك الثمرة الزاكية من
الأفكار الإيجابية لتمدك بفيتامين الرضا ومذاق الفرح اللذيذ،
فإنه والله لا شيء أجمل من تطهير النفس قبل ملاقاته ربها..
قال تعالى "قد أفلح من زكها"

.....

إن الأحزان تجعلك أكثر شوقاً ولجوءاً إلى خالقك فتزيدك قرباً
من الله، بُعداً لمن حولك بل وحتى تجعلك متلهفاً لأفراح
الآخرة..

إن ألمت بك الأحزان فليكن الله ملجأك الأول وفي مقدمتك
الحياتية...

فقم وصل ركعتين لله مستشعراً كل كلمة تقولها في صلاتك،
ثم ادعي بأدعية وصانا بها النبي عندما تحاصرك الأحزان
والهموم، حوّل ولا تنسى الباقيات الصالحات.
فيالها من راحة عظيمة تختلج كيانك وأنت في معية الله..

اشغل نفسك ويومك ومارس هواياتك وكل نشاط من شأنه أن
ينسيك أحزانك..

استنباطك الباطن للأفكار الإيجابية بهكذا أمور تجلبها عند ما
تغلبك الأحزان تجعلك تتغلب على الحزن ولو لقدر ضئيل

منه، وتجعلك تعيش وتستكين لحالة من الرضا التام والقناعة بأن ما نراه شرا لنا ما هو إلا خير ورحمة من الله، وإن كنا نراه غير ذلك.

جميعنا قد يمر أو لربما مرّ بحالات سيئة بشكل ما، ولكن لسنا بأسوأ حال مما مرّ به النبي من أحزان ومواقف شهدت لها الحياة بالقسوة، ولكن كان للصبر والتوكل على الله عاملان رئيسان تحلى بهما النبي عليه الصلاة والسلام، فمنّ الله عليه القوة وألهم قلبه الصبر الجميل..

فليكن نبينا قدوة لنا ولنصحب تلك المواقف العظيمة في أيامنا لتكون خير مثال لنا لقناعة تامة وتسليم مطلق لله تعالى.

● اترك سلبياتك جانبا وفكر بإيجابية لتهيئ نفسك الخروج من غمرة الأحزان إلى فسحة الأفراح.

● روض في عقلك فكرة واشغل يومك في ممارسة هواياتك بعيدا عن مسمى الأحزان.

● البكاء خطوة فعالة تبعث فيك الاسترخاء فيما بعد، وذلك لأنها تساعد على إفراز هرمون الإندروفين المسؤول عن شعورك بالراحة، لذلك من المهم ألا تقاوم إحساسك بالبكاء، وأن تدع الدموع تنهمر لتحرير نفسك من المشاعر السلبية.

ظلالها وارفة

قصيرة هي أعمارنا ...

مرحلة واحدة تعيشها في حياتك ...

تُسرّد تفاصيل تلك المرحلة لتكوّن كتاباً حاملاً عنواناً ذا

مسمى

(أعمالنا كنز أعمارنا)

نحن عبارة عن مرحلة مؤقتة ...

فالأيام تمضي بسرعة

والكِبَرُ يزداد يوماً بعد آخر، وكأنه يخوض سباقاً سريعاً

معها...

خذ مكانك الأنسب في ذاك السباق واركب في بساط العمر،
تولى القيادة، واختر الطريق الأمثل والأنسب لنهاية المطاف

المبتغى

لا أنكر بأنك ستواجه مطبات الطريق أمامك، قطاع الطرق،

والعديد من المعوقات..

ولكن حاول ألا تُعير ذلك اهتماماً..

تجاوز تلك المطبات بهدوء

خُصّ نفسك بذكاء من المتربصين بك...

ولأن الله يحبك على صفاء نواياك سيعينك على تجاوز كل عقبات الطريق فامض في طريقك غير عابئ بالعقبات ... ولا تنسى وأنت في جنبات الطريق أن تتوقف للحظة.. أن تطل برأسك على شخص رأيت في عينيه اليأس والخذلان أن تمسك بيده وتعيّنه على تجاوز ما فيه من المحن... أكمل وتذكر أن الطريق أمامك ما زال طويلا

توقف قليلا!!

فهناك على الجانب مؤسسة خيرية..

وفي جانبها شباب.....

تتدلى من رقابهم بطاقات تحمل شعارا يبدو أنها لمبادرة ما..
أركان البساط جانبا اذهب إليهم كن عوناً لهم وعوناً ليتيم أو عجوز مسن فقد أهله أو تخلوا عنه..

اذهب وامسح على رؤوسهم وأشعرهم بأنهم عائلتك وأنتك منهم ..

إذا رأيت تائها فدلّه على الطريق، وإذا رأيت عاصياً فادعوه له بالهداية وإذا رأيت مريضاً أو محتاجاً فاطلب لهم من الله العون...

ولتحمد الله على ما أنت فيه واطلب منه أن لا يصبك مثل ما أصابهم..

اعمل خيراً تؤجر عليه وخيراً تترك منه أثر..

ومن خلاله يدعون لك....

انطلق بالبساط مجددا فالخير طريقه طويل ففي كل مرة
ستجد أعمال في زاوية ما بانتظارك...
كن مبادراً ولا تنتظر من الآخرين أن يطلبوا منك

...

يقول الإمام ابن القيم:

"إن في قضاء حوائج الناس لذة لا يعرفها إلا من جربها،
فافعل الخير مهما استصغرته فإنك لا تدري أي حسنة تدخلك
الجنة"

أعمالك سلاحك في هذا الحياة. ففي كل مكان تنزل إليه أترك
لنفسك أثرا فيه ...

ضع بصمتك وامض لا تنتظر شكرا
من أحد، فشكراً الحقيقية تتجسد على هيئة حسنات في الدار
الآخرة تثقل الميزان جزاء عملك ...
أعمالنا ظلالها وارفة لأعمارنا فلن يكون العمر عمراً إذا ما
كان السبات مخيماً أرجاءه...

كن ذا أثر حتى إذا ما فارقتك الحياة جاء ذاك الأثر كمنبه
تتحرك فيه الأفواه لا إرادياً حاملة اسمك بالدعاء...
فألهم طيب أثرنا واستخدمنا في طاعتك وفيما يرضيك عنا.

في قائمة الأولويات

الخير خيوطه ممتدة ولا يعرف طريقا للنهاية...
 تماما مثلما تنظر في بحر واسع ولا تستطيع تحديد مداه...
 فهكذا يكون فعل الخير في حياتك مجاله واسع، بل وقد يكون
 أوسع مما تتخيل، ومن أي باب ستطرقه في طريق الخير
 ستجد له من الأجر والثواب العظيم.....
 إن في هذا الخير نعمة عظيمة يتوجب علينا شكر الخالق
 إزائها... فعملٌ من خير وإن كان قدره ضئيل يلحقه فضائل
 عظيمة، وميزان يتدلى ثقلا...
 ومن مجالات الخير سنذكر هنا
 (صلة الرحم)

...

صلة الرحم عمل بسيط لكن مفاده عظيم ' في الدنيا وفي
 الآخرة،
 ولكن مع ذلك، الكثير منا يجعل من هذا العمل في قائمة
 المنسيات، فقد ينشغل بأشياء شتى لا حصر لها من أمور
 الدنيا، وينسى أو يتناسى القيام بأمر مهم ذكره الله في كتابه
 الكريم وحثنا عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم لقدر
 أهميته وعظيم فضله فقد جاء ورد ذلك الكثير في القرآن
 الكريم والسنة النبوية ...

حيث قال تعالى "وأولوا الأرحام بعضهم أولى ببعض"
 فليكن لذوي القربى مكانا في قائمة الأولويات، فإن أردت أن
 يبسط الله يده في رزقك ويبارك لك في يومك فصل
 رحمتك....

عن أنس بن مالك _ رضي الله عنه _ قال: قال رسول الله
 صلى الله عليه وسلم: ((من سره أن يبسط له في رزقه،
 ويُنسأ له في أثره فليصل رحمه)) البخاري.
 البعض يرون أنها مضيعة للوقت والبعض الآخر يتعللون
 بعدم وجود الوقت الكافي لذلك...
 ويرون بأن هناك ما هو أهم وأكثر فائدة من هكذا أمور.....
 جرّد عقلك من أفكاره الفارغة
 ولا تبخس من قول كلمة جميلة، فمجرد كلمة واحدة ترفعك
 إلى السماء وإن لم يكن هناك ما تقوله من حديث فيكفي أن
 يكون للسلام والسؤال عن الحال كل الحديث '..
 الناس بعضهم لبعض ولن يسندك في هذه الحياة إلا عائلتك و
 الأقربون منك فلنكن لهم عوناً وسنداً وألفاً وصلة...
 ولنخصص ولو الجزء البسيط من وقت ال ٢٤ ساعة في
 اليوم أو من أيام متقاربة لنوصل الود ولنفرح قلوباً تتلهف
 لسماع ما يبهج أرواحهم.

قاب قوسين

نُخلق جاهلين لا ندرك ما حولنا، نكبر شيئاً فشيئاً، ثم تتسع مداركنا مع كل مرحلة عمرية جديدة، ونتعلم الكثير من مراحل خضناها سابقاً..

ولكن لما لا نقف برهةً!
ونفكر قليلاً معاً.. عن ماهي المرحلة المثلى لتفجير الطاقة الهائلة في أرواحنا وما هي أفضل مرحلة ممهدٌ طريقها لنحقق فيها ما نطمح للوصول إليه؟؟

في ظني أنكم ستتفقون معي بأن المرحلة الأجدر هي مرحلة الشباب...

ففيها يمكنك أن تُحدث نفسك والأكوان (ها أنا ذا هنا)؛
فليس بيد أحد من البشر زر التحكم في ذاتك ...

انهض وابني نفسك في هذه المرحلة العمرية، فهي مرحلة للطاقة والعطاء، فعليك أن تغتنم فرصة مرورها قبل المشيب...

هي مرحلة القوة فلا تستلم ولا تجعل المستحيل يعبر طريق حياتك...

استغل كل لحظة في عمل المزيد.. كافح، ادرس، بادر اشغل نفسك بالمزيد والمزيد من الإنجازات العظيمة، طور من ذاتك،

ولا تجعل أيامك عادية فالوقت يمضي والعمر يشيب..

فحاول أن تقتنص فرصة ظهور صيد شبابك لعمل ما هو مفيد لك..

لن تأتي أفضل من تلك المرحلة..

لن ولن تستطيع خلق نفس العوض في المراحل قادمة..
عش لحظاتك الحاضرة بعيدًا كل البعد عن شتات التفكير السلبي..

فالحياة لن تعيشها سوى مرة واحدة

فأحسن استغلال هذه المرحلة قبل مرحلة الكهولة التي ستندم من خلالها على أشياء كان باستطاعتك فعلها في مرحلة طاقتك ولم تستطع...

فإياك أن تحبس طاقتك في إطار جسدك، اسمو بها عاليًا وحلق في عالم تضع خياره الصحيح قاب قوسين ..

صفر البداية

أن نخطو خطوة كبيرة ونسابق الزمن ونتخذ من المستقبل صديقا لنا، ليخبرنا بمخططاته ومكنوناته البعيدة عنا... أمرٌ فيه من الشتات والضياع الكثير للحظاتنا الجميلة... فسواء ما كان سيخبرنا به من البشارات السعيدة أم اللحظات السيئة علينا أن نضع من ذلك القول جانبا، وأن نضع حدًا لصحبتنا معه، بحيث ندرك أن حدود الصحبة معه هو أن نعمل في حاضرنا لأجل أن يكون لنا معه طموحات باهرة، لا من أجل أن نستمتع لمخططاته وما سيحل من وقائعه لنا.. فأما عن البشارات السعيدة فأرى أنها تكون أجدر سعادة عندما تطل علينا في لحظات مفاجئة وبالأخص بعد لحظات كان اليأس دخيلا سيئًا في حياتنا... وأما عن اللحظات السيئة فسيجعل ذلك أيامنا ولحظاتنا الحاضرة والجميلة محاصرة في قفص التخبط والضياع فترمي بأفراحنا إلى الحضيض... هكذا ستؤول إليه حياتنا إذا ما كان للمستقبل القدرة على الحديث معنا عن مساراته ورؤيته لأحداثنا المستقبلية.. فيا لروعة أن نعيش حياة هادئة بعيدين عن التخبط فيما تُحضره لنا الأيام، فما خُفي عنا باطنه بالحقيقة شيء جميل جدا...

فلنستقبل ونرضى بما يخبئه لنا القدر بنفس قنوعة راضية...
 صحيح أننا نمر أحيانا بظروف صعبة تحاول قلب أيامنا
 المشرقة إلى أيام مظلمة ...
 ولكن قد تكون تلك الظروف ماهي إلا صفر البداية لأيام
 أجمل...

قال تعالى: (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خيرا لكم وعسى
 أن تحبوا شيئا وهو شرُّ لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون).
 لنحاول معًا تذكر هذه الآية المريحة للنفس إذا ما أمت بنا
 الشدائد.

فليس كل ما ظنناه سيئًا باطنه الشر وليس كل ما ظنناه جميلًا
 ظاهره الخير..

صحيح أنه لربما بعد لحظات الفرح قد تجد لحظات تنسيك
 أفراحها ولكن من حقنا أن نفرح ونعيش اللحظات الجميلة
 بعيدا عما يعكر صفو جمالها ولنحمد الله على جمال تلك
 اللحظات ونسأله تعالى أن يزيد علينا من جمال تلك الأيام
 ويبارك لنا فيها ...

إن أمت بك الظروف الصعبة وتكدت أرواحنا عناء الألم
 فحاول الحكم على كل لحظه حزينة بالخروج من سجن
 وحشاء الكرب ...

وقل على ما أصابك لعل في ذلك خير...
 تلك جملة مريحة تجعلنا ندرك أن ما أصابنا لم يكن لنا
 كضائقة كما نظن بل هو بداية لخير أجمل...

فالحير آتٍ في طريقك لا محالة ولكنه ينسج خيوطه الذهبية شيئاً فشيئاً ثم ينتظر الوقت الأنسب لإظهار نفسه على هيئة جميلة تروق له ولك.

تعالوا معي للغوص قليلاً في أعماق قصة جميلة... ولعل البعض قد سمعها ولكن للتذكير ضعف الافادة....

كان عند الملك وزير يتمتع بحكمة كبيرة، ويثق أنّ كل ما يقدره الله للإنسان هو خير، وفي يوم من الأيام خرج الملك برفقة الوزير لصيد الحيوانات، وكلما فشل الملك بإصابة شيء قال له الوزير (لعله خير)، وأثناء مسيرهم وقع الملك في إحدى الحفر العميقة قال له الوزير (لعله خير)، ثمّ نرف من يد الملك دم كثير، فذهبا إلى الطبيب وأمر بقطع الإصبع حتّى لا يتضرر باقي الجسم بسببه، فغضب الملك غضباً شديداً ورفض الخضوع لأمر الطبيب، إلا أنّ إصبعه لم يتوقف عن النزيف مما أجبره على قطع إصبعه، فقال له الوزير (لعله خير)، فسأل الملك الوزير (وما الخير في ذلك، أتمنى أن ينقطع إصبعي؟!) وغضب بشدة وأمر حرّاسه بالقبض على الوزير وحبسه، فقال الوزير (لعله خير)، وقضى الوزير فترة طويلة داخل الحبس.

في يوم من الأيام خرج الملك للصيد مصطحباً معه حرّاسه، فوقع في يد جماعة من الأشخاص الذين يعبدون الأصنام،

وقد أخذوه بهدف تقديمه قرباناً للأصنام التي يعبدونها،
وعندما عرضوا الملك على قائدهم وجد إصبعه مقطوعاً
فأمر بتركه وإعادته من حيث أتى وذلك لأنَّ القربان يجب أن
يكون صحيحاً بغير علة، ثمَّ عاد الملك إلى القصر مبتهجاً
لنجاته من الموت بأعجوبة، وطلب من الحرّاس أن يحضروا
الوزير إليه، ثمَّ أحضروه وروى الملك له ما حصل معه،
واعتذر منه عمّا بدر منه،

ثمَّ سأله عن سبب قوله (لعله خير) عندما أمر الحرّاس بأن
يسجنوه، فأخبره الوزير الحكيم أنّه لو لم يحبسه لكان
سيصاحبه معه في الصيد كما يفعل عادة، وسيكون قرباناً
للأصنام بدلاً منه، وأخبره الوزير أنّ الله عندما يأخذ من
الإنسان شيئاً فإنّما يكون ليمتحنه الله ولخير يجهله العبد،
ففرح الملك كثيراً وقال: (لعله خير).

نتذمر من اللحظات القاسية وقد نراها ظلام دامس دائم في
حياتنا الحاضرة و لحياتنا المستقبلية
وأوقن على أننا إن عرفنا باطنها لما تذرنا ولرضينا بما قد
يحصل لنا من لحظات أبكتنا.
فلعلَّ أنات الحزن والتعب تطرحك بعيداً عن مساوئ تصيب
القلب بُداً..

وما يدريك لعلَّ أمنياتك آتية إليك تبشرك قائلة: (قد جعلها
ربي حقاً).

محور ارتكاز

مما يرهق فكر الإنسان انشغاله بمقارنة نفسه بأناس ذو مستوى عالٍ، مما يجعله يتحسر كثيرا بما لا يملكه وما ملكه غيره، ويتمنى أن يملك ما بيد غيره..

إن شعورك في أن تقارن ما للآخرين من ممتلكات يعد كحرب طاحنة وجهاد مع النفس..

فالنفس صفة متلازمة هي الطمع فكلما أردت أن تسكتها بشيء ما وتحققه لها، تتماذى نفسك أكثر وأكثر وتطلب المزيد...

فطبيعة النفس البشرية ميالة إلى الأخذ من دون توقف

...

حاول جاهدا أن تعيش واقع مسمى (القناعة)...

اقنع بما قسمه الله لك، وارض بما قدره الله لك..

صحيح أن علينا أن نسعى جاهدين للوصول والأخذ بالأسباب لذلك، وعدم القنوط في مكاننا مستسلمين ولكن مسمى القناعة

هنا أعم وأشمل ...

أنت سعيت وحاولت ولكن الله لم يشأ ذلك اجتهدت أكثر

وأكثر والله أراد عكس ما أردته هنا يأتي دورك لترضى...

لأن الله إن أراد لك الخير في أمر ما، يسر لك طريق

الوصول إليه،

وأما إن كان في ذلك الأمر قدم شر لك لم يسقه إليك..

المقارنة الفذة والحقيقية التي تشعرك بالرضا والقناعة التامة
فعلا هي مقارنتك بمن هو أدنى منك منزلة..
انظر هنا وتأمل هناك عما حُرِمَ منه غيرك وما مَلَكَته أنت
من أبسط الأشياء التي لا تلقي لها بالاً
هي بحوزتك الآن وحُرِمَ منها غيرك ويتمناها...

كيف سيكون شعورك بعدها؟؟
من المؤكد أنك ستشعر حينها بالقناعة التامة المؤدية إلى
الرضا بما قسمه الله وجَعَلَ منه نصيب لك...

انشغالك بالتفكير فيما حاز به الآخرين ما هو إلا ضياع
للوقت أولاً، وسورٌ عائقٌ أمام تطويرك لذاتك...
دع الآخرين وشأنهم فكر في نفسك وإصلاح ذاتك بعيداً كل
البعد عن مقتنيات الآخرين وممتلكاتهم...

وإن كان ولا بد من النظر في طريقهم فاجعل من ذلك محور
طريق لفكر إيجابي، خذ منهم المفيد بأن تحاول تقليدهم في
أن تسعى مثل سعيهم لتحقيق النجاح...

أن تطور من ذاتك أكثر وأكثر، أن تبحث عن مكونات النجاح لتصنعه بيديك، اجعل منهم قدوة، فيما يناسب نجاحك وإبداعاتك في طريق نجاحهم الذي وصلوا إليه بيديهم لم يكن الحسد والنظر من بعيد محور ارتكاز النجاح في حياتهم ...

اجعل من نفسك سيد عقلك وقلبك وانسج خيوط حياة جميلة
من صنع يديك
بعيدا عن محيط الآخرين.. لتكن مميزاً.....

شخص لا يصدأ

الكثير من الناس من يرجع إلى الوراء مسافات بعيدة،
ويحدث نفسه لو كنت فعلت كذا لكنت الآن في وضع كذا
وكذا، ولكن يا ترى هل ما تحدث به نفسه سيعود عليه
بالنفع؟؟

وهل سيعود إلى الماضي ليغيره بيده؟؟؟

إن ما مضى لن يعود.
وأنت عند تحسرك على ما فات لن تجني ثمارًا زكية بل على
العكس من ذلك ستخسر من وقتك الكثير وستهدره فيما لا
فائدة منه، صحيح أن ما فات قد مات ولكن اجعل مما فات
عبرة لحاضرك ومستقبلك، اجعل منه فكرة لتصلح أفكارك
وتوسع من دائرة مداركك.
كن أنت التغيير الذي تريده..

فكلما حامت حولك أفكار الماضي محاولة وقوعك في شباك
ندم،

فلا تستلم وتنقاد لها كفريسة سهلة المنال، واعلم أن ماهي إلا
فرصة لتغيير الذات

فقم واجعل منها لبنة أساس لبناية ضخمة من الإنجازات
العظيمة..

التفاتك للماضي السيء ضياع
وسيرك في الحاضر لمستقبل أفضل ازدهار.

أعلم أن لديك من الفرص الحياتية ما تستطيع بها تغيير الحياة
لصالحك بشكل أفضل، فكن ذكيًا وحاول استعمالها بذكاء

كان الصحابة رضوان الله عليهم يسعون جاهدين لاقتناص
اي فرصة من شأنها أن ترفع درجاتهم في عليين كانوا
حريصين أشد الحرص على أن يكونوا من أوائل المجاهدين
حتى الصغار منهم يسارعون ملبيين لإعلاء كلمة الله، كان
عمر رضي الله عنه حريصًا جدًا على أن يسبق الجميع وأن
يسبق أبا بكر في أعمال الخير ...

فاحرص على خلق الجميل من الفرص...
والعمل من أجل حاضر سعيد ومستقبلا آمن هو مفتاح نجاح
واعلم أن هذا النجاح أنت من يصنعه....

إذا أردت الحسرة والندم التفت للوراء البعيد أو القريب...
إذا أردت المكوث في مكانك من دون حراك فلا تحاول

التغيير

وإذا أردت الفشل فلا توقظ عقلك من سباته
وفكر بعدها هل سأخرج الذهب من المنجم وأصبح شخصا
نافعا لي وللمجتمع، شخصا لا يصدأ؟!!!

ما لا يُعد

نمضي في دروب الحياة يوماً تلو اليوم، شهراً تلو الشهر،
سنة تلو السنة، في روتينٍ دائمٍ مستمرٍ من مأكَلٍ ومشربٍ،
من أعمالٍ ومهامٍ يوميةٍ نقضيها اليوم ونكررُها غداً...
وبعد الغد نكرر ما كان بالأمس واليوم..

وهكذا يمر اليوم بعد الآخر، ونحن إما سعداء بلحظاتها نأبى
أن يَمُرَ ذاك اليوم مروراً عابراً، أو تعساء خَلَّفَت الحياة من
ورائها حملاً ثقيلاً فننتظر مرور ذاك اليوم على مضض،
ولكن رغم كل ذلك هل حَلَّقَت في أرجاء أذهاننا فكرة أننا
نعيش في هذه الحياة ونسألك دروبها في جمع غزير من
النعمة؟؟؟

وهل حَلَّقَت فكرة أننا وإن نظرنا إلى تلك النعمة ننظر إليها
نظرة عابرة ثم نسير في طريقنا غاضبين الطرف عنها
متجاهلين وكأنها من مجرى الطبيعة وشيء لا بد منه؟!!

إن ما يترجمه عقلك الآن من استنباط وفهم حروف رأتها تلك
العينين....

وما تسمعه من نداءات أشخاص من حولك، وما تميز به
مذاقات الأطعمة المختلفة وما تقوم به كل حاسة من الحواس
فيك من مهام ..

بل حتى ما يقوم به ذاك الجدار الصلب الذي يحمي أصابع
يديك الذي ما إن فقدت جزءً يسيراً منه سيكون مصيرك الألم
برغم فقد جزئية صغيرة جداً!
والآن هل أدرك عقلك الباطن حقيقة مرارة الأمر إذا ما غاب
عك شيء من تلك النعم؟؟

حسناً جرب معي أن تغوص بأعماقك في رحلة خيالية إلى
مكان ربما يكون الأقرب لذهنك..
مكاناً تتأمل فيه عظمة ما تعيشه من نعيم..

ولربما نحتت تلك الرحلة أحداثها
فسطرت لها مكاناً في أرشيف عقلك لتختبئ لأيام آتية...

رحلتنا الخيالية إلى مكان تذرف القلوب دماً بدلاً من أن
تذرفه تلك العيون؛ لأن الحزن والألم فاق مبيته في العيون
وأخذ مكانه في القلوب...

مكان يفتقد فيه أناس لذة التمتع بالصحة الكاملة

فهناك في جانبٍ من جوانب هذا المكان كان لكرسي متحرك
موضع قدم..

فيه ينتظر الشاب تقاريره على أمل أن تكون الحياة للحياة...

شاب فقد ريعان شبابه فما كان على كرسيه المتحرك إلا أن
يعطف عليه فكان له الرفيق الدائم الذي يأبى أن يتخلى عنه
إلا في ساعات نومه...

وفي جانبٍ آخر من هذا المكان يجلس على الكرسي المقابل
رجل وامرأه تحتضن طفلها الصغير يحدقان في طفلهما
بعيون ملئها الحزن والألم على فلذة كبدهما..

العديد والعديد من الأشخاص في هذا المكان يشعرون
ب(الألم).

ألم فقدان جزء من الراحة الجسدية يتبعه فقدان الراحة
النفسية...

بالتأكيد علمتم معي أي مكان خضنا في أعماقه تلك الرحلة
الخيالية...

رحلة خيالية في أرض الكتاب لكنها حقيقية في أرض الواقع
وحقيقتها مره ...

وأوقن أنكم استشعرتم النعيم الذي نحن فيه...

فما دام وأنتم في أتم الصحة والعافية...
 وإذا توجهتم بنظركم وبفكركم لمن مروا بتجارب الفقد...
 ستنتفتح تلقائياً أسارير قلوبكم فرحاً وبهجة لذاك النعيم الذي
 تتمتعون به ويحلم به من فقده....
 إننا في نعيم دائم؛ فهناك من النعم التي قد لا ندرك عظمة
 وجودها وننظر إليها نظرةً عابرةً بل وربما قد نتجاهلها
 تماماً...

فقط تخيل اختفائها وعدم وجودها اصلاً، عندئذ ستجد فرق
 حضورها المميز عن غيابها وستشعر بوجوب شعور الشكر
 الذي تريد أن توجهه دوماً لله...

الوالدين نعمة، الصحة (نعمة)،

دينك الإسلامي (نعمة)..

ما تجده كل يوم من مأكّل ومشرب وملبس (نعمة)..

ذهابك للعمل كل يوم والذي تتأفف من الذهاب إليه (نعمة)

يتمناها الكثير ...

وجودك بين الأصدقاء ومساندتك لبعض (نعمة)...

نومك في منزل بينما غيرك ينام في العراء وشعورك بالسلام

الداخلي (نعمة)...

والعديد من النعم ما ندركها وما قد لا ندركها نعمة

وأيّ نعمة عظيمة هي؟

قال تعالى:

(وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا^{قُل} إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ)

(34)

"سورة إبراهيم"

لكني وأنت بالمقابل ما كان ردودنا جراء تلك النعم؟
وهل أدينا كل نعمة حقها الكامل واستعملناها في الحلال
ومنعنا عنها الحرام؟

هل أدركنا حقاً عظمة تلك النعم من حولنا؟؟
صحيح ومع شديد الأسف أننا نتجاهل كل يوم وجودها ولا
نقدرها حق تقدير وكما يجب، لم نشكر الله كثيراً وفي كل يوم
على عظمة وجود أشياء كثيرة يحلم بها من فقدها ...
عزيزي القارئ ابشرك وأنت تقرأ الكلمات أن الأوان لم يفت
بعد، نستطيع من الآن وفي هذا اللحظة أن نعقد العزم على
المحاولة قدر ما نستطيع بتأدية كل ذي نعمة حقها، وأن
نشكره تعالى على نعيم غوص معانيه.. وأن نردد دوماً
كلمتي الحمد لله.

كما حدثنا رسول الله عن عظمه تلك الكلمتان حيث قال عنهما
أنهما تملأن الميزان ..

كلمتان يسيرتان جداً لا تكلفان شيئاً لا تكلفان جهداً أو بذل
طاقة، ولكن حتى البعض يستثقل أن ينطق بها أو يسمعها....
فالحمد لله دائماً وابدأ على جميع نعمه،
والحمد لله على نعمة قول الحمد لله...

بعض من أفكارهم

في صغرها كانت تنتقد أناسًا من حولها لا تعجبها أشياء
معينة فيهم...

فمثلاً تجدها تحدث نفسها لماذا ذلك الشخص قصير القامة؟!
ولماذا تلك الفتاة فيها من العيوب كذا و كذا؟!!

في الحقيقة لم تكن سخرية بالمعنى لذات الأشخاص ولكنها
كانت مجرد تساؤلات منها بل ولربما اعتزازًا بالنفس!!
هكذا نحن في الصغر نجهل حقائق كثيرة نرى عيوبًا في
الأخرين ونرى أنفسنا خاليين من تلك العيوب نفخر بأنفسنا
أيما فخر.. ولا نفكر في إصلاح عيوبنا أو لا...

فبطبيعة الحال الفكر محدود..

ولكن هناك عدة ضوابط تخرجنا من تلك الأفكار الطفولية أو
لنقل الأفكار السيئة...

ومن تلك الضوابط:

البيئة التي نعيش ونتعاش فيها..

من عائلتنا والمحيطين بنا وما يقدمونه لنا من نصائح
توعوية؛

وقبل كل هذا إتباع نواهي و أوامر الدين حتى لا يصيبنا أو
يبتلينا الله

.....

في صغرها وبينما هي مع صديقتها في المدرسة أخبرتها عن شخص ما فجعلته محور الحديث بعنوان انتقاد اليوم ولم تكمل حديثها حتى نبهتها صديقتها لشيء كانت تجهله... أخبرتها أن ما تقوم به أمرٌ سيء جدا وأنها لمجرد أن تضع الناس محور الحديث في الانتقاد سيضعها الله مكانهم يوما ولربما أسوأ من ذلك..

أخبرتها أيضا أن والدها يخبرها هي وإخوتها عن ضرورة الابتعاد عن ذلك ونبّهتها عن دعاء جميل كان يدعو به والدها ويكثر من قوله...

كان هذا الدعاء

"اللهم لا تجعلني أشمت بأحدٍ من خلقك فأبتلى"

تردد الدعاء كثيرا في مسامعها وتخيلت أن يبتليها الله بمثل ما هم فيه..

تخيلت للحظة أنها مكانهم وكم سيكون شعورها سيئا وقاسيا إذا ما سخر منها الناس...

ثم تذكرت تباعا

قوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ).

منذ تلك اللحظة وإلى الآن مازالت تلك الكلمات ترافقها
ومازالت تلك الآية بمثابة تحديث نظام لعقلها، حتى إذا مرت
فكرة أن تعيب شيئاً في الناس تجدها تردد ذلك الدعاء على
الفور....

الإنسان بطبيعته يحب التميز يحب الانفراد بصفات مختلفة
يرى كل العيوب في الناس ولا يراها في نفسه، ولكن علينا
في كل مرة أن نذكر أنفسنا بأن الله اختص كل منا بصفات
فريدة قد تجدها بأشخاص سَخِرَتْ منهم ولا تجدها فيك..
وغير ذلك لم يجعل الله ابتلاءه في شخصٍ ما إلا لحكمة لا
نعلمها نحن البشر ولو علمناها لحمدنا الله كثيراً وجدا....
فلنحمد الله على ذلك

فقد ميزنا الله بأشياء يتمناها الآخريين...

قد يكون ذلك الباب الذي تمنيت دخوله لنيل النعيم الأبدي من
الجنة مكان حصاد بذر زرعه ذاك الشخص المبتلى!
حالك ليس بأفضل حالاً من الآخريين..

فلا تكن صغير الفكر وتكثر من التتمر،
وأن ترى عيوب الآخريين وتنتقدها كأن الكمال لك وحاشاه أن
يكون لأحد سوى الله جل جلاله...

قال ابن القيم رحمه الله: من ضحك من الناس ضحك منه،
ومن عير؛ أخاه بعمل ابتلي به ولا بد.

كان السلف الصالحين في الماضي يخافون أن يبتلوا بشي
عيروا فيه حتى أن الرجل يخاف أن يعير بامرأة حُبلى
بحملها مخافة أن يحمل هو، وأن يسخروا من حيوان
فيصيرون مثله...

فقد قال ابن عمر رضي الله عنه: لو عيرت امرأة حُبلى
بحملها، لخشيت أن أحمل!

وقال ابن مسعود رضي الله عنه: لو سخرت من كلب،
لخشيت أن أكون كلباً!

كُثر جدا في الآونة الأخيرة وفي مواقع التواصل الاجتماعي
ظاهرة الانتقاد والتنمر وكأنهم يجدون المتعة في ذلك
متناسين إصلاح أنفسهم أولاً...

فلتأمل نفسك، وقبل أن تفكر في انتقادك للآخرين فكر في
إصلاح نفسك أولاً ففي إصلاحك لنفسك فلاح، وفي تهكمك
لغيرك فساد..

عش بهدوء بعيداً كل البعد عن الدخول في قعر فوضى
شؤون الآخرين....

طوّر من نفسك، ومن قدراتك،

اشغل فراغك بجعل كل ما هو مفيد ملازمٌ لك..

أزل عنك أفكار الجهلة وحاول أن ترتقي بذاتك للمراتب
العالية مبتعداً عما هو ضياع للوقت وانتقاص للنفس..

حافل بالإنجازات

أنهيت دراستي الجامعية وبدأت العمل والحمد لله على ذلك

...

والآن أليس من حقي أن أرتاح؟!!

يكفيني ما أجاهد به وقتي من عمل...

والوقت المتبقي من ذلك فرصة للراحة ...

لا أريد أن أكرر صفو نفسي وعقلي..

فهذه فترة نقاهة لي بعد سنين حافلة بمهام الدراسة والإنجاز

للوصول لهذا اليوم...

وهذا يكفي....

العديد من الأشخاص يرون أن بعد الخروج من مرحلة

الدراسة والوصول لمرحلة العمل ...

تنتظرهم فترة الأنس والراحة..

فيضيعون كثيراً من الوقت بحجة أن من حقهم أخذ أقساط من
راحة بدلاً من تلك التي كانت ضائعة في سنين من
الدراسة...

وأن العمل بحد ذاته إنجاز يومي كبير.....
لا يدركون أن علينا أن نطور من ذواتنا وأن نستغل أوقات
الفراغ بالقيام بمهام وإنجازات أخرى وإن كانت بسيطة!

حدد من يومك قراءة ورد من القرآن الكريم وإن كانت آية...
المهم ألا تجعل يومك يمر من غير القرآن اجعله كمهمة
عمل دائمة من مهامك الأساسية اليومية ...
ففي ذلك بركة ليومك، جرب ذلك وستشعر بحقيقة بركة
اليوم..

شعور أن تفكر في خوض مهام عدة شيء ممتع بالفعل فما
بالك بالقيام وأداء هذه المهام..
كيف سيكون شعورك؟
وما هو إحساسك وأنت لم تدع يومك يذهب سدى؟

أداؤك لمهام يومية سيساعدك في تنظيم أوقاتك بما يعود عليك بفائدة حيث سيساعدك تلقائياً بترتيب وتنظيم حياتك، فلا تتردد وابدأ بكتابة مهامك من اليوم....

مهام يمكنك إضافتها ضمن قائمة مهامك اليومية، ولك حرية الاختيار وإضافة مهام

صلاة الضحى

قراءة صفحات معينة من كتاب

قراءة أذكار الصباح والمساء

التسبيح والاستغفار والحوقلة

قول لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك وله الحمد وهو

على كل شيء قدير 10 مرات صباحاً ومساءً

الصلاة على النبي

تعلم مهارة جديدة كالتصوير والتصميم وغيرها

حفظ معاني كلمات معينة باللغة الإنجليزية.

صلاة القيام والوتر.

الصدقة (سواءً بالمال، بالابتسامة، قول كلمة طيبة وغير

ذلك...)

وغير ذلك من مهام ترى فيها الفائدة، والله المستعان

أبواب مفتوحة

تخور قواي ...

أتأمل فيّ....

كيف كان حالي بالأمس وكيف أجدني اليوم ...
 أشعر بعجزي عن الحراك، نبضات قلبي تضطرب
 فتارة تزداد وتارة أخرى تنخفض ...
 أشعر بالإنكسار..
 فأجدني خفيفة الروح وضعيفة.....

لمن المتكأ؟؟

إلى أين اللجوء؟؟

ما الدواء لقلب أنهكه التعب؟؟

وأين محط الطمأنينة؟؟

كثيرًا جدًا ما أشعر بالضعف وبأني عاجزة عن فعل أي

شيء..

فقط ما أتوقه هو الأمان الداخلي، الراحة، وسكون النفس....

بحثت هنا وفي جوانب أخرى لعلني أهدأ ...
أستكين..
أو لربما أشعر بالسلام الداخلي....

طرقت أبواب عدة لعلني أجد ضالتي من الطمأنينة، ومن
الهدوء الداخلي
ولكن للأسف باءت محاولات البحث بالفشل وإن وجدتتها في
بعض الطرق لكنها لا تغذي النصف.....

نحن البشر كثيراً ما تأتي علينا أوقات نشعر فيها بالضعف
وبأننا عاجزون عن فعل الكثير...

يظنون أننا أقوىاء ويهرعون إلينا لطلب بعض النصائح أو
ربما للتخفيف عنهم..

ولكننا مثلهم نبحث عن طرق أيضاً لمواساتنا وخلق روح
قوية فينا ...

لربما نكون أقوىاء أمامهم نعيش أجواء جميلة بصحبتهم
نتبادل أطراف الحديث، نضحك ونتشارك اللحظات معا...

ولا يعلمون أننا وسط هذا الزحام نعاني ونشعر بالانكسار ...

نعم لم يعلموا ذلك لمجرد أن وجدوني أمامهم أشاركهم
أفراحهم وأتراحهم...
ولأنهم لم يعلموا ظنوا أنني قوية!!

نحن البشر نُظهرُ خلاف ما نبطن في مواطن عدة ...

نحاول أن نكون أقوياء أمامهم، ونخفي جوانب كثيرة من قلة
الحيلة..

ببساطة أرواحنا تحب مسائل الكبرياء كثيرًا وتجد متعة في
حل تمارينها فترفض قطعًا الإنكسار أمام الآخرين وأن تكون
محط شفقة....

ولكن ما إن نغيب عن أعين الناس يراودنا شعور مختلف لا
تستطيع الألسن وصفه ولا العقل إدراكه...

فكرت قليلا ...

ربما علي أن أبتعد عن أعين البشر لأجد ذاتي....

تدحرجت قطرات الماء من جبيني إلى أطراف وجهي
فشعرت بشعور جميل فيها أنا أسبغ حواسي بالوضوء حتى

يزيل عني ذنوب أذنبتها قد تكون سببا في شعوري بعدم
الراحة وأيضا ليخفف عني وطنة ذاك الشعور

هرعت إلى الصلاة، حاولت فيها أن أتدبر كل قول أقوله ...

شعوري لقراءة الفاتحة كان مختلفاً وكأني أقرأها للمرة
الأولى شعرت فعلا بكمية الضعف فينا نحن البشر أدركتها
يقينا في

(إياك نعبد وإياك نستعين* اهدنا الصراط المستقيم).
فكم نحن ضعفاء وعاجزون تماماً عن فعل أي شيء وكم أنه
وحده القوي؛ وبذلك نعبده وبه نستعين...

إلى ركوع ثم سجدة لامس بها جبيني الأرض خضوعاً
وتذلاً لله

...

أفرغت ما في داخلي مما تبادلاه عقلي وقلبي من حديث
محاولين الخروج بي إلى طريق، بعيداً عن شتات نفسي
وحيرتي...

أخبرت الله بأني ضائعة في طريق لا أعلمه أخبرته عن قلة
حيلتي وضعفي وكل ما أرهق عقلي من أفكار لا أكاد أجد لها
سبيلا ...

(إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا
الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ (٢٧٧)) " سورة البقرة "

أنهيتُ صلاتي...

تسللت أصابعي صفحات كتاب الله
فوجدتني تلقائيا عند سورة طه قرأت: بسم الله الرحمن
الرحيم

(طه (١) مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (٢)) "سورة طه"

استوقفتني الآية الأخيرة (مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (٢))

اقشعر جسدي كثيرا وأحتل أوساط قلبي شعور غريب لا
أستطيع وصفه ولكني أوقن بأنه شعور الطمأنينة...

وشعور أن تجد ماكنت تبحث عنه وما طرقت الأبواب لأجله
بابا بابا فكان قفلها من حديد.....

هنا فقط في هذه الآيه أخبرني وبكلمة واحدة إلى أين اللجوء
وما مصدر الأمان من الخوف وكيف تستقيم حياتي من
الشقاء...

بآياته وجمال تعابيره وما حدثه من خلجات جميلة وروحانية
فياضه في نفسي شعرت وكأنها قيلت مخصوصة لي
فراودني أحساس أنني آسف على كل تقصير قصرته في حق
الله، آسف عندما مشيت قدماي لمكان خاطئ...
وصحيح المكان كان أمامي سهلاً ميسراً خالٍ من أشواك
شائبة، ومليء بكنوز عظيمة...

لوهلة تذكرت قصة إسلام عمر بن الخطاب عندما قرأ من
سورة طه وكيف كانت سبباً في إسلامه....
الآن أدركت ما شعر به عمر رضي الله...
أظن بأن شعوره لقراءة تلك الآيات وصلني بالكلية فلامس

روحي

أكملت القراءة فاستوقفتني الآية السابعة من سورة طه

(وَإِنْ تَجَهَّرَ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى (٧)) "سورة طه"

يعلم مكنونات البشر لا يخفى عليه شيء سواً أنطقت أفواهنا
بالحديث أم أخفته سرا...

يعلم الله ما أريده وإن لم أستطع ترتيبه بطريقة مناسبة.....

عظيمٌ هو كلامك يا الله، وما أعظم حكم وعبر صاغتها آياتُ
من نور، فكان لها تأثيرها الزاكي في النفوس...

فبحركاته، سكناته، بمدوده، ووقفاته تدرك كمية الإعجاز
فيه...

ومن مثله كلام الله؟؟
(فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّن مِّثْلِهِ) ...

(وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَّاحِدَةً كَذَلِكَ
لِنُتَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا (٣٢)) "سورة الفرقان"

في حوزتنا مفاتيح كثيرة نستطيع بها

اللجوء والتقرب إلى الله، نشعر معها بالطمأنينة وراحة البال

...

ومع ذلك نغفل عنها أو قد نلجأ إليها وقت الشدة وما بعد
الفرج نتركها جانبا.....

● فبينما تكون أبواب الخلق مغلقة يكون باب الخالق
مفتوحا....

وبينما يكون ركن البشر زائل فإن ركن الله باقٍ....
وبينما كنتُ في غفلي كان الله بجانبِي وهداني للطريق
القويم..

هكذا نحن البشر تصيبنا الغفلة في لحظات كثيرة..
نسير بخطواتنا نحو الخلق وننسى أن نُسيِّرُها إلى الاتجاه
الصحيح، إلى رب الخلق...

عندما نفرغ ما بحوزتنا من هموم، من أحزان وآلام ومن
أفكار سلبية،
نشعر بشعورٍ من الراحة؛ فما بالنا إن أفرغنا ذلك الشعور
إلى سميعٍ عليم!!!

ما بالنا ومفاتيح اللجوء سهلة يسيرة
لا تحتاج دفعًا من مال أو من قوة..
هي ملك الجميع في أي وقت وفي أي مكان نكونه....

ولتعم أرواحنا السكينة والوقار؛
لنحاول بِقَدْرِ الإمكان استغلالها سواءً في أوقات الشدة أو
أوقات الرخاء...

فشكرًا لك يا رب أن وهبتنا طرق تقربنا إليك نطلبها حثيثا
 في كل وقت..
 شكرًا عندما تجعلنا نشعر بالطمأنينة والأمان من الخوف كلما
 نطق لساننا بذكرك..

شكرًا لأنك السميع لحاجاتنا في أي وقت، ولأنك تعلم
 حوائجنا وتفهم ما تعجز الألسن وصفه..

شكرًا لأنك تنير بصائرنا بالتقرب إليك..

شكرًا لشعور الاطمئنان في
 (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا
 دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (١٨٦))
 "سورة البقرة"

وفي (ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ)

"سورة غافر"

وشكرًا لأنك خالقنا وربنا ولأنك أنت الله....

الأسلوب الحسن

طرحت موضوعها في موقع من مواقع التواصل الاجتماعي.. توالى بعض التعليقات على موضوعها منها الجميلة ومنها الساخرة بأسلوب قبيح بحجة النصح...

نالها الحزن كثيرا من تلك التعليقات الساخرة ...

هي ترحب بالنقد البناء الذي يُطرح بأسلوب جميل، ويهديها نصائح بشكل راقٍ. ذلك هو النقد الفعّال الذي يزيدها حماسًا وتشجيعًا لتصل بكلامها وموضوعها إلى مستوى أرقى

.....

ما أجمل أن نُحسّن من أسلوبنا مع الآخرين ...
أن ننتقد النقد البناء الذي يبني ولا يهدم

...

إذا أردت النصح فانصح بأسلوب حسن يجعل الناس ينجذبون إليك وإلى كلامك لا ينفرون منك ويتجنبون لقائك فيما بعد

...

انتقائك للأسلوب شيء راجع لك قبل أن يكون لغيرك،
فهو انعكاس للشخصية...

فحَسِّن من أفكارك وأسلوبك تجاه الآخرين لتحسن من أدائك
وجاذبيتك..

قال رسول الله صل الله عليه وسلم:

من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت!
ديننا الإسلامي الحنيف يحثنا على التخلق الحسن، يراعي
شعور الآخرين في أدق التفاصيل وجلّها..

ليس فيه ما يميز شخصا دون الآخر..

في هذا الحديث الشريف حكمة بالغة عميقة توحى بالتصرف
الحسن إزاء القول إن لم تجد من الخير في القول والكلام
الأنفع فعليك بالصمت..

فالصمت قمة الحكمة والعقلانية

وقمة الجمال الأسلوبي

أساليبك السيئة انعكاسها على الآخرين ليس سهلا البتة
فبمجرد كلمة ظننتها عابرة، انحفرت في الناس بالعميق
وتركت أثر سيء على نفسياتهم..

فالزم حدودك في الكلام وإن لم تستطع فالصمت أبلغ من
الكلام.

هي الأيام كفيلة

غلبها اليأس جدًا وشعرت بأن الحياة بأكملها تقف ضدها في كل شيء ...

ما كانت تراه جميلًا باتت تراه قبيحًا..
ظهرت عليها علامات اليأس وهي التي كانت قوية لا تدع
غلبة اليأس يحتل مكانًا في قلبها

تلقت خبر معدلها الدراسي لهذا اليوم
وكان لتلقيها الخبر صدمة كبيرة بالنسبة لها...

توقعت الحصول على نتيجة بمعدل عالٍ وهي التي سهرت
الليالِ فاجتهدت وثابرت وبذلت جهدًا كبيرًا ...

هل ذهب كل ذلك أدراج الرياح؟!
أين ثمار ما بذرتة!!

حاولتُ جاهدةُ أن أواسيها بكل الطرق لكن ما إن كنت
أخبرها بشيء حتى أجد في كلامها ما يجعلني عاجزة عن
الرد لمثل هكذا وضع هي فيه..
فكرت فيما إن كنت في مكانها لكنتُ يائسة ولن تواسيني
الكلمات....

ولكنني أصررتُ وحاولت معها، أخبرتها بمقولة متداولة عن
العلم وأنه
في الرأس وليس في الكراس..

لست أميل بكلامي بأن تضع فكرة ترتيبها الدراسي في
صندوق تطبق عليه بقل من حديد ولكن الفكرة هنا أن تجعل
من كل ما استفادته وكل معلومة مرت عليها قيد الوجود في
عقلها

فقد تعود عليها بالنتف في يومٍ ما
فالله لا يضيع عمل عامل منا

قال تعالى: " أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ"
سورة آل عمران

ففي تفسير للآية:

أنه لا يضيع عنده شيء من أعمال عباده فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٥١﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ [الزلزلة:7-8]، فالسعي لا يضيع عند الله -تبارك وتعالى-، ولو كان قليلاً فإنه يُنميه ويُضاعفه، ويجده صاحبه يوم القيامة مدخرًا، ولو كان الإنسان قد نسيه، ولو لم يحسب له حسابًا لقلته أو لغفلته، أو نحو ذلك.

أني لا أضيع عملَ عاملٍ منكم من ذكرٍ أو أنثى يعني أنهم على حد سواء من هذه الحيثية، بعضكم من بعضٍ في أجور الأعمال، فهم سواء، ليس للمرأة النصف من ثواب الرجل وأجره، وإنما هم سواء في ذلك، بعضكم من بعضٍ.

ليس كل ما تحلم به تستطيع تحقيقه

وإن بذلت الكثير..

فقد تشاء الأقدار شيئاً معاكساً تماماً لما أردته وحلمت به

سنين طويلة ...

تجبرك الأقدار أن تدخل تخصصاً غير الذي تمنيته..

أن تحصل على معدلٍ لا يمت إليك بصلة بمقدار الجهد الذي بذلته.

وأن تخسر في مشروع اجهدت نفسك له سنيناً طوال....

عود نفسك على تلقي الأخبار السيئة ومحاولة الخلاص منها

بحكمة بالغة...

فالحياة ليست ربيعية مزهرة دائما فخريفها آتٍ لا محالة...

فمنها اللحظات الحلوة ومنها المرة

وإنك لن ترى الحكمة دائما تتجلى أمام عينيك ... هي الأيام
كفيلة بإخبارك بخير الله الذي خبأه لك والشر الذي صرفه
عنك

فالله يدبر الأمر ويعتني بك وبشؤونك ويفتح لك أبواب
العوض عن كل ألم.

وإن لم تجده أمام عينيك ذاك العوض فاعلم أن الله خبأه لك
في ميزان الحسنات..

شريط الفوز

أحب الكتابة ولكني لا أجيدها...!!!

كانت تلك بداية الحديث الذي دار بيني وبين صديقتي في
 باص ينقلنا إلى الجامعة

أخبرتها بأن لكتاباتنا جمال من نوع خاص وأناي مع الاسف
 الشديد لست بمثلها ...

أخبرتها أني أحب الكتابة ولكن لا أجد متعة قراءتها فيما
 بعد..

ماذا عنها؟

هل وافقتني في جدية الحديث، أخبرتني أن أتوقف عنها فهي
 لا تناسبني، واتجه إلى هواية أخرى؟!!!
 بتأنا ...

فقد كان ردها في اتجاه معاكس تمامًا عن محور حديثي
 معها..

شجعتني، دعمتني بأقصى ما استطاعت ...
 أخبرتني

بأن كتاباتي جدا جميلة وأني أذهلها بعدة كتابات حتى تكاد
تشك في أنها من خط يدي ...

وما أثار في داخلي التحفيز أكثر قولها بأني قد أكون أجمل
منها في يوم ما فكلّما أخطّتها لم تكن يوما لتسردها وتعبر
بها هي.....

موقف أراه يتجدد في مخيلتي دائماً كلما شعرت باليأس وقلة
الحيلة من أفكار اختلجتني بأني لا أجيد الكتابة ...

من قال إن التشجيع بلا فائدة؟!!

من قال بأن المشجعين من حولنا لا يستحقون الثناء؟!!
وبأننا نحن فقط مصدر القوة لأنفسنا دون تدخل الآخرين!!!

نحن بحاجة إلى التشجيع المستمر لننبت حياة من لا وجود

...

يد واحدة لا تكفي للتصفيق...

فكذلك اعتقادك بأن ذاتك وحدها الكفيلة بتحفيز نفسها لا يكفي

...

أناس أيضا من الذين تغيرت حياتهم للأفضل كان لوجود من حولهم من المشجعين دوره الهام في الوصول بهم إلى القمة...

أطلق عنان مسامعك لسماع من حققوا نجاحات مبهرة في كيف أن أناس إيجابيين مشجعين كان وجودهم سببا في تلك النجاحات..

فلا تستهن بكلمة تقولها لمن حولك...
فغير أنك تؤجر على ذلك قد تكون تلك الكلمة بداية دخول الآخرين أرض معركة تجنبوا خوضها خوفا من ألا يصلوا....
فكانت طريقهم للوصول إلى شريط الفوز....

فها أنا ذا لم أكن لأكتب لولا الله ثم من شجعتني وأخبرتني يوما ما أنني قد أكون كاتبه وغيرها من الأصدقاء كذلك.
من رأت بأن كتاباتي قد يشق النور طريقها فكان لها دور فعال في خط يداي لهذا الكتاب.....
تشجيع الآخرين لك...
يخلق جوًّا من الألفة بينكم

يعزز الروح الإيجابية...
يجعلك تتخطى ذلك التردد الذي منعك يوماً ما من إنجاز
أعمال قد يكون مفادها عظيماً.....

كن مشجعاً أيضاً وتخيّل نفسك مكان أناس أنهكهم الإحباط
وكيف أنك تحتاج إلى كلمات مشجعة تنير عتمة طريقك...
فتشجيعك لمن حولك يعكس أيضاً أثر جميلاً في داخلك..

حقيقة أم وهم

من غير سابق إنذار تحاصرنا الأيام فجأة وكأنها تطلق
سهامها علينا وقد تطلقها في يوم واحد...
سُهماً تلو الأخرى، ولا تترك لنا مجال للمواجهة....

أتظننا ساحة رمي السهام *
نتحملها إلى إن تنصب رأس سهمها في نقطة الوسط لتسعد
هي ونبقي نحن نتألم؟

سهام الأيام الحادة قد تأتي جارحة في يوم واحد تتوالى علينا
لدرجة نتمنى لو لم نخلق ولم نكن على أرض الوجود

تغلبنا التساؤلات أين مقدار السعادة التي يخبرنا بها أولئك
المجهولون في الكتب وعلى شاشات التواصل؟

نقف مستنكرين ذلك ونرى بأنها خدعة أو همونا بها...
ربما كانت لهم وسائل مساعدة للنهوض بهم من أوج التعاسة

...

وبالنسبة لنا لا مجال ولا وسائل للمساعدة...

. ومن جهة أخرى نقف داعمين أخبار أولئك اليائسين،
وكيف كان الانتحار وسيلة لهم للخلاص من الحياة

فلا نستنكر ذلك بحجة أننا نشعر تمامًا بمعاناتهم ولا نلومهم
على ذلك.

أترى معي!

هكذا حال تفكير بعض الأشخاص ترى الإحباط ملازمهم من
كل صوب ...

ويبقى تساؤلهم الوحيد هل من سبيل للخروج؟

بالفعل أكد لك وأصر على أنك تستطيع أن تجد الخلاص من
ذلك وتجد المفتاح للسعادة..

لو تعلم فقط أن الخلل ليس من البيئة المحيطة وما سلطته
عليك من المساوىء

الخلل الحقيقي منبعه عقلك الذي لم تتح له مجالاً للبحث عن
مفاتيح الأبواب المغلقة المحاصرة لك من كل صوب....
جرب أن تبحث عن المفتاح الحقيقي، بأن تحاول أن تغيّر من
طريقة تفكيرك لتجد مكان السعادة ...

السعادة الحقيقية منبعها واقترانها الأصلي هو الرضا..

فإذا رضيت بما قسمه الله لك وحاولت التقرب إليه بالعبادة
ولم تتذمر؛ ستجد المفتاح بهذه النفس الراضية القنوعة..

إن للسعادة جوانب أخرى جرب معي أن تشعر بها..

السعادة في ألا تترك محتاجا إلا وأسعدته ولو بكلمة طيبة،
في محاولة إصلاح نفسك على تخطى العقبات،
في إشغال نفسك بنفسك بعيدا عن الآخرين
والتدخل في شؤونهم والقناعة بما لديك.
وفي محاولتك التخفيف على نفسك الكثير من الألم بإشغال
نفسك ووقتك بأشياء تبهجك وتجد فيها شغفك..

يقول جورج برناردشو

" إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت
للتساءل أسعيد أنت أم لا "

صدق....

فالفراغ قاتلٌ سمه...

ينبت الزهر

(إن كنت ترى بأن عقلك كصحراء قاحلة من الأفكار
تذكر أن من عمق الصحراء ينبت الزهر)

ما تراه من حولك من تطورات ضخمة ومشاريع كبيرة
أساسها في البداية كان من فكرة....

هذه الإبداعات جاءت نتاج تنمية الفكرة إلى أن أصبحت
مشروعاً ضخماً

يحدث كثيراً أن نستهيئ بأفكارنا الصغيرة وربما الكبيرة
ويحدث أيضاً أن نقوم بخلق الأعذار الواهية بحجة أننا لن
نستطيع تحويل الفكرة إلى شيء كبير
ومن خلال سرد مجموعة من الأعذار العائقة....

نتجاهل الفكرة تماماً ولا نُلقي لها بالاً
وإن سمعنا تطورها من أحد ما.. نندم كثيراً على مقدار
التساهل الذي حدث من قبلنا لأننا تركنا الفكرة طليقة
الرياح..

ولكن ماذا يفيد الندم؟

خلق الله الاختلاف لحكمة جليلة نجهل منها الكثير وندرك
 بعضاً منها مع توالي مواقف الأيام...
 أفكار عقلك قد تختلف عن أفكار الكثيرين..
 قد لا تخطر ببالهم بينما خصتك أنت حضوراً..
 لتستضيفها ببعض من المأكولات الشهية والعصائر الطازجة

...

ولتجعل لها مكاناً مخصصاً في مجلسك فضيفك هذه المرة
 مميز ويستحق مكانة مميزة..
 سأخبرك القليل عنه لتعرفه أكثر بحكم أن يبقى الود بينكم...
 إن رفعت من قدرة منزلة سيرفحك قدرك منازل كبيرة

وإن لم تلتفت له وتعره اهتماماتك
 سيحزم أمتعته ويرحل عنك بعيداً...
 ضيفك مميز أنصحك بأن لا تخسره
 فميزاته لك عديدة
 وإني من أجلك أتحدث....

منتهى القول إن العالم ينتظرك وينتظر إبداعك
 الأحداث تتسارع يوماً بعد آخر والعالم يتجاوز الماضي
 بتطورات مذهلة.

فأين أنت من ذلك؟

صديق مجريات الأحداث فأنت تستطيع النجاح من فكرة ...

صحيح قد تثبت فكرة في أوقات غير مناسبة فتصاحبها

عوائق عديدة.

ولكن لا يعني ذلك أن نُخزّن تلك الأفكار في مطوية لا نحفظ تفاصيلها.

حاول بعدها بتخطي تلك العقبات

لا تستهن بتلك الفكرة، وتعلم من عظماء ارتقوا من مجرد فكرة قد نعتها بسببها بلا قيمة..

الجميع يستطيع خلق الأفكار

لا تستهن بأنك لا تستطيع..

لا تتردد وحارب من أجل فكرة

.....

الأشجار الكبيرة أصلها بذرة صغيرة

كذلك الإنجاز أصله فكرة

في قرارة نفسك

في إحدى الجامعات دار حديث حول محور (الحوار
الذاتي)..

انقسم طلاب الجامعة فريقين منهم المؤيدون لضرورة الحوار
الذاتي ومدى نفعه على الإنسان..
ومنهم المعارضون لذلك ...

عرض كلُّ منهم أسبابه الخاصة..

فالفريق المؤيد أجمع على أن الحوار الذاتي مهم جدًا، فله
فوائد عديدة

منها:

خَلْقُه لذاكرة قوية من خلال تحفيز العقل على التفكير
والاشتغال،

إيجاد الحل الأنسب، الشعور بالتفاؤل والرضا عن الذات
بالإضافة إلى رؤية الجانب المشرق من الحياة.

وبالمقابل قدم الفريق المعارض أسبابه لمعارضته محور
الحديث، فمن أسبابه معارضته:

أنه ضياع للوقت ليس إلا،

كما أنه يؤدي إلى مزيدًا من التردد يساوره شعورًا بالعجز
وضعف القدرة على رؤية حلول مناسبة، وأن وصوله إلى

نقطة حرجة يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب وغير ذلك من عوامل مؤثرة....

عرض كلّ منهم أسبابه الخاصة..

فكل شيء في هذا الحياة له ايجابياته وسلبياته..

والإنسان الحكيم هو من يستطيع توظيف تلك السلبيات بمهارة لجعلها شيئاً ايجابياً..

.....

الحديث مع النفس يبدأ بخطوة، نعي مدارك هذه الخطوة بأفعال نُحدثها، فإذا ما كان نصيب أفكارنا إحدى اتجاه نوعي الحديث الإيجابي أو السلبي سينعكس ذلك تدريجياً على أفعالنا الظاهرية.

ولأن طبيعة فكرنا يحتاج إلى الراحة والتخليق عالياً في أجواء ملؤها السلام؛ فلنحاول أن ندرك ذلك باختيار الإيجابي من الحديث،

وأن نجعله في صفنا ونتمسك به قدر ما نستطيع...

اجعل من حديثك فرصة لخلق الجميل من الأحداث ومواجهة كل ما من شأنه أن يتغلب عليك، ازرع فكرة أن تتفادى كل ما يقلقك، تبسّم رغم المعاش الأليم، وتضع في قرارة نفسك شيء واحد وهو أنك تستحق كل يوم أوقات جميلة فجمّلها كيفما شئت بأفكارك.

وإن خطرت ببالك فكرة سيئة استبدلها فوراً بفكرة جيدة.

فمثلاً إن دار بعقلك حديث

كلمة (لن أستطيع) استبدالها ب(أستطيع)، وسأحاول.. إن أخطأت هذه المرة، سأنجح في الثانية، واحذف من قاموسك كلمات (أنا غبي)، (لا أستطيع فعلها)، (لماذا أنا دون غيري أواجه الأمر).

إن كنت تريد فعلاً أن تكون ناجحاً، افعل ذلك، جرب

وستنجح

قال تعالى في سورة آل عمران:

أَوْلَمَّا أَصَبْتُمْ مُمْسِيَةً قَدْ أَصَبْتُمْ مَثَلِيهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١٦٥)

الحديث الذاتي مع النفس أمر مهم فله فوائد عديدة لصحة العقل كتحفيز الذاكرة، القدرة على ترتيب الأفكار، محاولة إيجاد واستنباط الحلول واستنتاج أفكار من شأنها التقليل من العوامل النفسية المؤثرة.

ولكن حذارٍ أن يصبح التفكير عميقاً..

كدرجة الآخرين الذين يسرحون بعيداً، ويتخيلون بأن الطرف الآخر يحادثهم فيعيشون بذلك حديثاً مع النفس، والبعض لربما يتحدث لا إرادياً بما يأتي عقله من أفكار. هؤلاء من الأشخاص لديهم ما يسمى "بمتلازمة جوسكا" تجنب هذا النوع وامضِ بسيارتك نحو طريق (الحوار البناء).

امضِ مطمئناً

تأتينا عوامل سيئة مثل التردد، القلق، التوتر، عدم الثقة بالنفس، وغير ذلك من أشياء تنعكس أثارها سلباً على حياتنا، والتي تجعل نهاية الطريق خسارة فادحة.

ما أيسر أن تجرنا مساوئ الأفكار للوقوع في شباكها، وما أصعب الخروج منها؛ ولذلك، الأمر هنا يحتاج منا إلى المحاولة بإصرار على اختراق ذاك الشباك بقوة عزيمة.

تخيل أنك موظف في شركة ما، أنجزت جميع أعمالك، لكن لن يتم اعتماد ما قمت به إلا من مديرك أو من هم أعلى رتبة منك، ومن له حق التصرف وترتيب الشؤون العملية.

هل يجعل منك ذلك قلقاً بالطبع لا.

فأنت موظف لديه وهو بدوره سيدير الأمور.

فما بالك أن يكون الله هو مدبر أمورك الحياتية القادر على تدبيرها لك بحكمة بالغة!

ديننا الحنيف يجد لنا الحلول في كل ما من شأنه أن يعيق مسارنا عن الصحيح.

حيث أمرنا أن نتوكل على الله في جميع شؤون أمورنا، وأن نحاول ترك ما من شأنه إفساد عقولنا.
أي عمل تقوم به توكل على من بيده تصريف الأمور، ضع ثقتك الكاملة فيه ولا تترك الآعيب عقلك بالتحكم فيك.

أودع إليه شؤونك الحياتية، وامض في دروبك آمنًا مطمئنًا
لأن من بيده الخير
قادر أن يُنعم عليك ما لا تتوقع حدوثه فحسبك به وليا ونصيرا
وكفى به وكيلًا.

فوض أمرك إليه كما فوّضت أم موسى أمرها إلى الله، فحفظ ابنها وردّه إليها، قال تعالى: {وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ * فَالْتَقَطَهُ آلُ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا إِنَّ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا كَانُوا خَاطِئِينَ} [القصص: 7-8].

فلمَ القلق وربنا بجلاله أخبرنا بالجوء إليه في كل وقت
وتوكل على الحيّ الذي لا يموت
فإذا عزمت على أمر فأمضه معتمدا على الله وحده، إن الله يحب المتوكلين عليه.

قال تعالى: [فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُتَوَكِّلِينَ (159)]
سورة آل عمران

.....

تقاذفتها الهموم والأحزان فقد ابتليت بالعديد من الأمراض
وهي ما زالت في زهرة شبابها ما أعاقها عن إكمال
دراساتها.. ونغص عليها العيش وهي ما زالت عروس..
زارت العديد من الأطباء وتناولت الكثير من الأدوية لكن
الحال لم يتغير كثيرا.. فما تكاد تخرج من مرض حتى تقع
فريسة للآخر.. حتى هزل جسمها وتدهورت حالتها النفسية..
فأشار عليها بعض الأصدقاء بالذهاب إلى الرقاة (المشايع)
فذهبت إليهم؛ لكنها تعرضت لكثير من المتاعب النفسية فقد
رأت في عيادتهم الكثير من الحالات التي تجلب الرعب
والهلع مما جعلها تحجم عن الذهاب إليهم.
قاست وعانت الكثير.. وكان مما زاد من معاناتها وألمها أنها
لم تنجب مع أنه مضى على زواجها العديد من السنوات..
كانت ترغب في الإنجاب مع ما تعانيه من آلام.. كانت دائما
تري نفسها محطمة، فهي لم تكمل دراستها، ولم تهناً
بزواجها، ولم ترزق بمولود يضيف على حياتها الكئيبة شيئا
من المرح..

دائماً تُرى منكسرة حزينة عينيها تدل على آلام عميقة تخفيها.. كل من يراها يحزن عليها، ولكنها مع ذلك كانت متحلية بالصبر معتمدة على الله..
مسلمة أمرها إليه، وكان ذلك التعلق بالله يفتح أمامها الأمل في تفريج الكربة وزوال الهم والغم والمرض..

ولقد قررت بعد ما رأت عجز الأطباء والرقاة عن نفعها وعلاجها أن تترك كل الأدوية إلا الضروري منها، وأن ترقى هي نفسها، وتدعو الله تعالى، وتلج عليه فهو الفرد الصمد الذي تلجأ إليه جميع الخلائق في احتياجاتهم، ولا يحتاج هو لأحد.. وهو السميع المجيب المغيث.. الذي يسمع أنين المهمومين، وآهات المرضى والمكروبين.. وهو القادر الذي لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء فتعلقت بالله تعالى وتوجهت إليه بقلب خاشع ونفس منكسرة..
طرحت نفسها بين يديه، وأسلمت أمرها إليه، ورضيت بقضائه وقدره عليها؛ لكنها دعت بزوال الهم والغم والمرض..

لم تياس ولم تمل ولم تنس أن تتصدق وتتقرب إلى الله بكل عمل صالح.. لقد قطعت رجاءها بالخلق واتجهت إلى الخالق فلم يخيبها رب البرية من يفرح بعبده إذا لجأ إليه مع غنى الله عنه، وبعد مدة ليست بالطويلة.. تحسنت حالتها شيئاً فشيئاً،

ثم يسّر الله لها إكمال دراستها، ثم رزقها الله بالولد الذي قرّرت به عينها وعوضها الله تعالى عن أيام صبرها ومعاناتها وحرمانها التي دامت سنوات عديدة، وعلمت أن من كان مع الله كان الله معه، ومن توكل على الله فلن يخيبه..

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: "التوكل نصف الدين، ونصفه الثاني الإنابة؛ فإن الدين استعانة وعبادة، فالتوكل هو الاستعانة، والإنابة هي العبادة".

الخاتمة

وفي نهاية الرحلة علينا أن نعي أن قلوبنا كسفينة ترسو فوق
أمواج البحر تقودها عقولنا بمهارة الربان
ليسير بنا في بحر شاسع يقطنه عالم من الكائنات، ولكل كائن
العديد من الأسرار العجيبة

.....

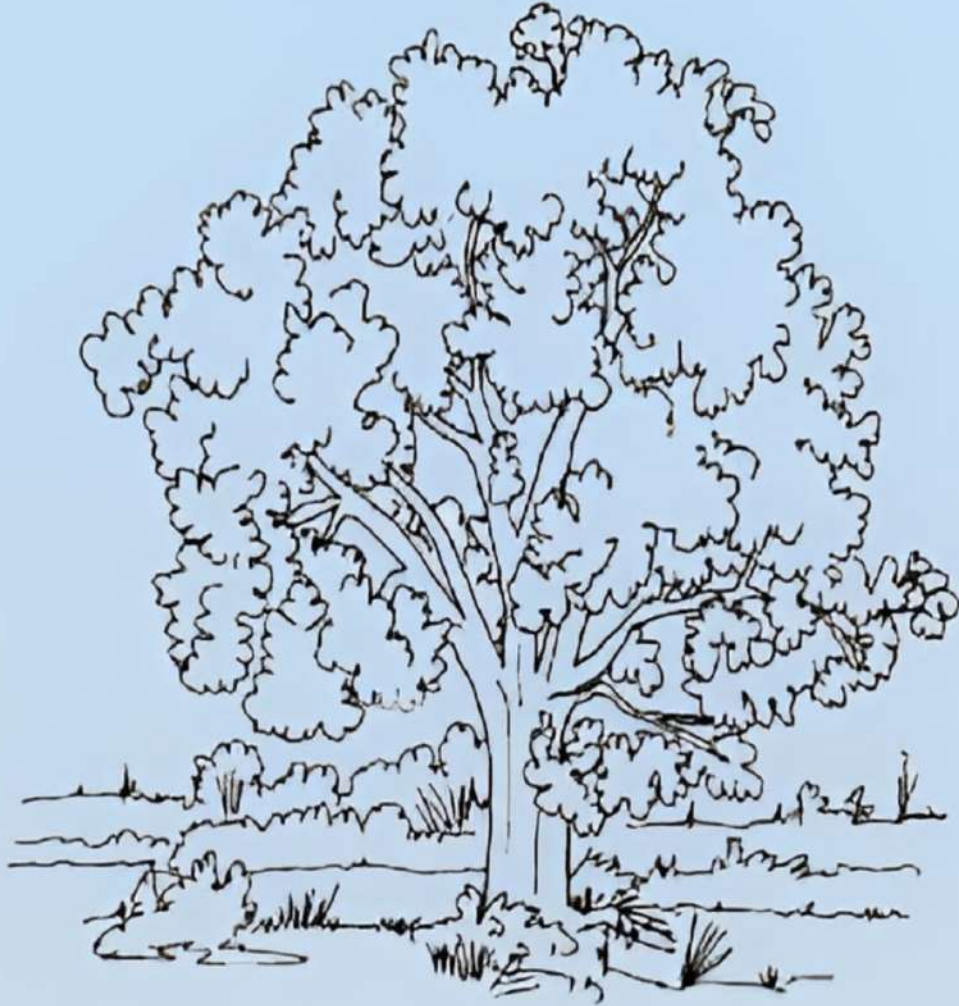
لسنا ملائكة معصومين من الخطأ، قد نقع في زلات عديدة،
ولكننا ننهض ونقاوم ونحاول جاهدين المضي في رحلة
الحياة الشائكة، نحافظ على دواخلنا من أفكار سيئة يخفيها
ذاك العالم العجيب.....

المهم أن نكمل المشوار ولا نستسلم...
وأن نحاول إصلاح ذواتنا نحو الأفضل دائماً.....

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه- قال: قال رسول الله
صلى الله عليه وسلم:
(كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون).

أعمالنا ظلالها وارفة لأعمارنا، فلن يكون العمرُ عمرًا، إذا ما كان السُّبُباتُ مُخيِّمًا في الأرجاء...

تحت إشراف: فاطمة محمد "ياقوت"



الناخب العام:-
رحمة محمد "رؤيتنا"

للؤسسة:-
فاطمة محمد "ياقوت"