

# مراهقات بلا معاصي

ابتهال المرفدي



حقوق الطبع محفوظة للمؤلف  
رقم الإيداع بدار الكتب (٧٠٤) صنعاء - ٢٠١٣ م  
اسم الكتاب: مراهقات بلا معاصي  
المؤلف: ابتهاج المرفدي  
الطبعة الأولى: ٢٠١٣ م  
المخرج الفني: سليم الخطيب



## الأهداء

أبي

الذي شجعني، ودفعني نحو الحق.  
علمني مكارم الأخلاق وأصول العيش  
في هذه الحياة..

فكم أحبك أبي

أمي:

تلك المرأة العظيمة التي ملئ  
قلبها بالحنان...  
تلك التي أفخر بها أمًا..  
انبتتني على قول الصدق  
والمحافظة على الصلاة وعلمتني  
الإبتسامه الصادقة.  
أمي الحبيبة

ورود

صديقتي التي أحبها في الله،  
والتي تملك قلب مليون بالحب  
والطيبة والوفاء..

ورود الصعفاني

أستاذ رمضان

استاذي الذي لم ولن أنسى  
نصائحه التي لا يزال  
يردها، ولا تزال تفيدني في  
حياتي.

استاذي وأبي رمضان  
عبدالكريم

مراهقات بلا معاصي  
وأخيراً.. أهدي الكتاب لأوع بنات رأيتهن..  
زميلاتي وصديقاتي واخواتي بالله فتيات  
المدرسة الأمريكية

## شكر وتقدير

من أعماق قلبي أقدم ذلك الشكر الذي يحمل التقدير الصادق لكل من ساعدني في هذا الكتاب ولو بجملة أفادتني أو حتى بكلمة تشجيع. وخصوصاً..

### أساتذتي:

رمضان عبدالكريم  
رجب شلبي

أيمن المأذون  
جواد السامعي

### أختي:

مريم المرفدي

### زميلاتي:

يسرى عذبان  
مريم العاقل  
هلا الغنامي  
تسنيم الضبي  
آلا ضاعن  
نجاه أنعم

## المصورة الفوتوغرافية الرائعة:

هبة صلاح الغنامي.  
وأخيراً أهدي شكري الصادق للمبدع الذي أخرج كتابي بالصورة التي تعبر  
عن فنه المخرج سليم الخطيب.

## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والصلاة والسلام على المصطفى خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.  
وبعد..

## هذا الكتاب

ضم العديد من النصائح التي تحتاجها أغلب المراهقات.  
إنه كتاب قريب إلى قلب كل فتاة، فهو يخاطب عقلها الذي تقوده عاطفتها المليئة بمشاعر الرقة.

## قد خطته بقلمه..

لقد شعرت وأنا أخطه بقلمه وكأنه متوجه لي قبل أن يكون لأي فتاة، وأنا أول المستفيدات منه.

ما أجمل أن تعيشي مراهقة بلا معاصي، لتكون أجمل لحظات حياتك في هذه السنين.

فهيّا لنكن مراهقات بلا معاصي، وفتيات يستمتعن بكل لحظة  
من شبابهن دون ارتكاب الذنوب، فما أجملها من حياة... نجاح -  
سعادة - امتياز - راحة...

وليس معنى «مراهقة بلا معاصي» أن تعيشي معقدة منطوية، بل  
استمتعي، تجملي، تألقي، اضحكي، وعيشي حياتك بسعادة لحظة  
بعد لحظة.

أسأل الله العظيم أن تستفيدي من قراءتك لهذا الكتاب.  
ولا تنسوني من الدعاء...

ابتهاال المرفدي



٣	.....	الأهداء
٤	.....	شكر وتقدير
٥	.....	المقدمة

## الباب الأول «أفضل المراهقات»

١١	.....	قلب سليم
١٩	.....	الوالدين
٢٩	.....	غض البصر
٣٢	.....	عطر اللسان
٤٣	.....	أبواب الجمال

## الباب الثاني «قضايا»

٥١	.....	الحب
٧٤	.....	الحياء
٧٦	.....	الفراغ العاطفي
٨٣	.....	سمعتك سمعتك
٨٨	.....	دائرة الاكتئاب

## الباب الثالث «السعادة»

٩٥	.....	دور الضحية
١٠١	.....	سعادة القرب من الله
١٠٩	.....	أسعدي من حولك
١١٤	.....	الحياة لعبة
١٢٢	.....	مراهقات بلا معاصي

## الباب الرابع «الصدقة الصادقة»

١٣١	.....	الحب في الله
١٣٢	.....	صديقات رائعات
١٣٧	.....	لا تقاطعوها
١٤٣	.....	قرينات من جهنم

## الباب الخامس «مستقبل باهر»

١٥١	.....	اكتشفي موهبتك
١٥٤	.....	احلمي وقمني
١٥٧	.....	حققي حلمك
١٦١	.....	همة بلا حدود



# پتھریچہ کی تاریخ اور





## الباب الأول

### أفضل المراهقات

قلب سليم  
والدين  
غض البصر  
عطر اللسان  
أبواب الجمال

نعمة القلب، نعمة الوالدين، نعمة البصر، نعمة  
اللسان...

«وَإِنْ تَعَدَّوْا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا»

نعم جليلة تمتلكها أغلب الفتيات، ولكن كيف  
تتعاملين معها بطريقة جميلة لتكونين أفضل  
المراهقات، برعايتك لتلك النعم رعية خاصة تميزك  
عن كل من حولك.



## قلب سليم

قال لقمان الحكيم: «القلوب مزارع فازرع فيها الكلمة الطيبة، فإن لهر  
تستمتع بثمرها استمتع بخضرها»



في قلبك نبتة صالحة إن سقيتها بالخير تفرعت وصنعت لك بستانا من  
أشجار السعادة التي تنتج ثمار الفلاح.

يا من تكمنين جوهرة تلمع بمعاني الحب، نقية من الحقد والكره.. حان  
الوقت لكي تحركي جوهرة في جوفك، حان الوقت لتستكشفي جمال  
روحك.



أول ما يجب ان تتصفي به لتكوني ذات قلب سليم هو «العفو».

إن قلبك لا يحتمل أن يحمل جميع أخطاء البشر، كما أن المتسامحة ذات القلب الواسع المتجدد ترتاح لارتياح قلبها من هم العداوات.

لما عفوت ولم احقد على احد

أرحت نفسي من هم العداوات

ولم يكن العفو ليضيع الحق ويدفنه؛ فقد ضمن الله عز وجل أجرك إن كنت من المسامحين والعافين بقوله تعالى :

«فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ»



فلتسامحي ولتعفي ولتصفحني لكي يعفو الله عز وجل عنك، ويرفع منزلتك في الدنيا والآخرة.

قال تعالى: «وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» .

فهناك أجر واسع ينتظر من اتصف قلبها بالعفو واستمرت حياتها بالتسامح «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» .

إن اللين ، والبسمة الرائعة ، والكلمة الطيبة من سماتك ؛ لتكوني كالنحلة، تأكل طيبا و تصنع طيبا، تمتصين الأحقاد بعاطفتك وصفحك البريء .. تتناسين الإساءة، وتحفظي الإحسان.

«ألا ان فيه  
الجسد مضغة  
إذا صلحت صلح  
الجسد كله  
وإذا فسدت  
فسد الجسد  
كله»..

صدق رسول الله



هذه هي المراهقة التي لا تمتلك قلبا سليما فحسب، بل لؤلؤة صافية من الكره والأحقاد.

هذه هي المراهقة التي اتصفت بأفضل الأخلاق.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ألا اخبركم بأفضل أخلاق الدنيا والآخرة، تعفو عمّن ظلمك وتعطي من حرمك وتصل من قطعك»  
«وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأْتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ»

والكره من أساسيات تعاسة المرء و حزنه؛ وإذا تطهر القلب من الكره وسلم من الأحقاد جمع سعادة الدنيا والآخرة.

قد يقول البعض «هناك من يستحق الكره». وأنا متفهمة لذلك؛ ولكن ما أقصده هو تصفية القلب من هم الحقد وعذاب الكره بالتناسي و عدم التفكير بالشخص المكروه لكي لا يكن عقبة في الطريق إلى النجاح و السعادة والفلاح .

دعي الكره جانبا لتمضي الى الأمام دون التوقف لأناس أرادوا أن يزرعوا في قلبك شجرة خبيثة، ألا وهي شجرة الكره..

اقتلعيها من جذورها لتلقي الله بقلب سليم «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلَمٍ سَلِيمٍ» .

إن العفو سعادة وراحة، كما انه عزاً لمن أعرضت عن الكره وترفّعت عن الأحقاد.

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعاً..  
إذا رميت اسقطت اطيب الثمر

**هناك أناس يجرحون دون ان يداووا جرحهم، ويستمرون بجرحهم لنا بلا توقف، ليزرعوا في قلوبنا أشواكا من الكره والأحقاد... ولكن.. لنقل لهم - أنا وأنت- : "نحن أرفع من أن نحقد عليكم أو نكرهكم ،**

**لا توقد فرنا  
ففي صدرك  
من العداوات  
والأحقاد، وبغض  
الناس، فان هذا  
عذاب دائم.**

د.عائض القرني من  
كتاب (لا تحزن)





وقلوبنا أصفا من أن تحمل عليكم مالا تحمله الجبال، وإن  
استمريتم بالإساءة، سنستمر بالعفو، حتى نلقه الله  
بقلب سليم "

إن القلب المليء بالحقد والكراهية يتغلف بغلاف اسود، لا يسعد ولا يعرف  
النجاح لأنه مغلف فلا يرى الطريق الصحيح الذي سيسلكه ليقوده  
للفلاح. لأن آخر همه الانتقام. فيا لتعاسة قلب كهذا.

قال تعالى: «وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ  
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ  
يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (١٥٩)» آل عمران.

لذا سامحي واعفي لرتاحي، واسلكي طريقا يراه قلبك الطاهر، طريقا إلى

الجنة مليء بالعفو، والحب، والابتسامه الصادقة؛ طريقا رائعا.. خاليا من مشوشات العقل ومظلمات القلب من كره و حقد وغيظ وغل.

يا طالب العيش في أمن وفي دعة  
 رغدا بلا قتر صفوا بلا كدر  
 خلص فؤادك من غل ومن حسد  
 فالغل في القلب مثل الغل في العنق

إن وجود الكره في القلب عذاب للكاره قبل المكروه، لأن الكره حمل ثقيل على القلب والعقل. يوقف التفكير الإيجابي أو يشوّشه، وهو نقطة سوداء في القلب تؤذي وتؤلمه.

## الوالدين

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٌّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا.

لا شك أنك قرأت هذه الآية من قبل، سمعتها، درستيها، وحفظتها..

كلنا يعلم مدى أهمية طاعة الوالدين، ونحفظ من الآيات والأحاديث التي تحثنا على طاعتهم، ونسمع الكثير من الوعظ في طاعتهم.

وقد نغضب والدينا أحيانا مع أننا نعلم عاقبة عقوقهما.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يدخل الجنة عاق»

كما أننا نطيعهما استجابة لأمر الله عز وجل.

ولكن هل نستشعر لذة طاعتهم؟

ولماذا عندما نغضبهما لا نهتم رغم علمنا بعاقبة غضبهما؟  
 أمرنا الله عز وجل بالإحسان الى والوالدين بقوله تعالى «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣)» الإسراء.  
 وقد تساءلت.. لماذا أمرنا الله عز وجل أن نحسن الى والدينا ونبرهما، ولم يأمرهما أن يعطفوا علينا أو يحسنوا اليينا؟

## هل فكرت بالأمر؟

لقد فكرت في ذلك فتعجبت حين أدركت أن الوالدين يعيشان لأجلنا، ونحن نعيش لمستقبلنا فقط!  
 يعطينا من الحب والحنان والاهتمام بلا توصية من أحد.  
 لا تقولي واجبهما.. لأنه واجبك أنت أيضا أن تعيشي لإسعادهما.  
 كلنا مقصرون بحقهما؛ نعيش لأنفسنا دون التفكير بهما.  
 نعم.. أنا مقصرة وأنت مقصرة بأعظم نعمة امتلكتها

## الأب

البعض يصف الأب بمعنى من معاني الدلال، والحنان، والعطاء.  
 والبعض الآخر يصفه بمعنى الخوف والقسوة والهيبة.  
 ولكن في حقيقة الأمر أن الأب يعني كنز نصح ومسي دون أن  
 نشعر بقيمته.. انه أفضل أبواب الجنة.



إن كان أبوك في نظرك هو القسوة والهيبة فتأكدي أنه الحب والحنان من الداخل.  
 ولو انتبهتي أكثر لأدركتي انه يستثمر وقته وجهده من أجلك أنت واخوتك.  
 الأب الذي قد يضحى بنفسه لأجلك.. سيتعس ليسعدك ويموت ليحافظ على حياتك؛ إنه يعد مثلاً أعلى للتضحية والإيثار.. فقط من أجل أبنائه.

## علاقة الفتاة بأبيها

رأيت أن العلاقة بين الفتاة وأبيها إذا كانت قائمة على خوفها منه فإنها ستطيعه وستتصرف كما يريد ولكن فقط بالأوقات التي قد يعرف ما الذي تفعله، وستعمل ما الذي يأمرها به هوأها إذا توارت عن مصدر خوفها (أبوها) وبقيت في المكان الذي لا يراها فيه.

والعلاقة بين الفتاة وأبيها إذا كانت قائمة على الحب والثقة فإنها في كل لحظة ستحرص على عمل ما يرضي أبأها حتى إذا لم ولن يعلم ما الذي تفعله في هذه اللحظة، لكنها لن تسمح لنفسها أبدا أن تخون حب أبيها وثقته بها، وستشعر بأنه معها بكل مكان، وفي أي زمان.

وهذه حقيقة الواقع يجب أن يعلمها كل أب وتعلمها كل فتاة، ويحرص كل رجل وابنته أن يقيما بينهما علاقة طيبة يسودها الحب والحنان قائمة على طاعتها له وحبه لها.



اجعلي من نفسك فتاة مدللة لأبيك، وابحثي دوما عن رضاه، وحاولي  
اظهار الحنان الذي يكنه لأجلك.

اعملي دائما ما يرضيه حتى وإن لم يكن يراك، وكوني دائما عند ثقته بك..  
ولا تخيبي امله بك ما دمتي حية.. فإن في إدخال السعادة إلى قلبه خيرا  
كثيرا في الدنيا والآخرة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن أبر البر أن يصل الرجل ود  
أبيه».



## الأم

إذا كان أبر البر أن نصل ود الأب فإن الرسول صلى الله عليه وسلم أوصى بالأم ثلاث مرات وربّع بالأب بعد ذلك؛ هذا يعني أن أجر برّها مضاعف بثلاث مرات .

وإن كان الأب أوسط أبواب الجنة، فالجنة كلها تحت قدمي الأم.

أمي ... من أحلى الكلمات التي ينطقها اللسان.

لك أم تنامين بين حنانها وعطفها؛ لك أم تكلمينها، وكلما ضقتي شكوت لها، وكلما سعدتي كانت أول من يفرح بسعادتك؛ لك أم تنتظر إحسانك..

ألا تشعرين بالنعمة العظيمة؟! إن لك أم تصبحين وتمسين وأنتِ تناديها «أمي».

«أمي» .. كلمة افتقدها الكثير وغفل عن جمالها الكثير.

سمعت قصة من الخيال الأدبي البلاغي تتلخص بأن رجل قال لفتى اقتل أمك وأعطني قلبها وسأعطيك مبلغاً من المال فأسرع الفتى إلى أمه وقتلها فأخرج قلبها ثم...

## (هذه الأبيات تصف المشهد)

أغرى امرئ يوماً غلاماً جاهلاً  
بنقوده حتى ينال به الوطر  
قال ائتني بفؤاد أمك يا فتى  
ولك الدراهم والجواهر والدرر  
فمضى وأغرز خنجره في صدرها  
والقلب أخرجه وعاد على الأثر  
لكنه من فرط سرعته هوى  
فتدحرج القلب المقطع إذ عثر  
ناداه قلب الأم وهو معفر  
«ولدي حبيبي هل أصابك من ضرر»  
فكأن هذا الصوت رغم حنوه  
برق السماء على الوليد قد انهمر  
ورأى فظيع خيانة لم يأتها  
أحد سواه منذ تاريخ البشر  
وارتد نحو القلب يغسله  
بما فاضت عيناه من سيل العبر

ويقول يا قلب انتقم مني  
 ولا تغفر.. فإن جرمتي لا تغفر  
 فإذا رحمته فإني أقضي انتحارا  
 مثلما كان من قبلي قد انتحر  
 واستل خنجره ليطعن صدره  
 طعنا ليبقى عبرة لمن اعتبر  
 فناده قلب الأم.. «كف يدك»  
 ولا تطعن فؤادي مرتين على الأثر

إنما هذه القصة من الخيال تبين لنا نبذة مما يحمله قلب الأم من عطف  
 وحنان.

تقربي إلى أمك شيئا فشيئا حتى تجعلي منها صديقة مقربة إليك.

هنا ستستشعرين لذة طاعتها، وستعيشين لحظات جميلة جدا مع أمك،  
 وأوقاتا رائعة مع من حملتك في بطنها، وسهرت لتنامي وتعبت لترتاحي.  
 «حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ  
 الْمَصِيرُ» (١٤) لقمان.

انها الأم.. التي لم ندرك ما تكنه لنا من حب و عطف، وما تخبئه لنا  
 من عطاء وعطاء بلا مقابل..

## تأكدي

بر الوالدين سبب من الأسباب الرئيسية للسعادة والنجاح، والخير  
والصلاح...  
برضاهما رضي الرحمن، وانجلت الأحزان، وطاعتهما تقودنا إلى جنة  
السلام.

## تذكري

لن يفلح ولن يسعد من كان سببا في حزن والديه وإغضابهما...  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
”إن العاق لا ينظر الله إليه يوم القيامة“.



## غض البصر

هل علمت بفتاة كحلت عينيها بالنظر الى خلق الله عز وجل؟

هل علمت بها إذ جعلت كحل بصرها التأمل في عظمة الخلق؟

«وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ  
فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ».

فهي حريصة على عينيها.. تلك اللؤلؤتين الثمينتين من أن تشرّخ بالنظر

إلى ما لا يرضي الله عز وجل.

«وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ»

أيتها الزهرة الجميلة  
 إن النظر إلى المحرمات يمحى  
 من وجه الفتاة نورها، وبراءة  
 أنوثتها، ويذهب عنها معاني الحياء.  
 فما هو جمال الفتاة أصلا بلا حياء  
 الذي هو ميزتها ونور وجهها  
 وأصل إيمانها.

إن النظرة إلى المحرمات تؤثر على القلب كما يؤثر عليه السهم؛ فتجرحه  
 قبل أن تقتله، وتفسده قبل أن تتعبه.

كل الحوادث مبدؤها من النظر  
 ومعظم النار من مستصغر الشرر  
 كم نظرة فتكت في قلب صاحبها  
 فتك السهم بلا قوس ولا وتر  
 والعبد مادام ذا عين يقلبها  
 في أعين الغيد موقوف على الخطر  
 يسر مقتله ما ضر مهجته  
 لا مرحبا بسرور عاد بالضرر

إن غض البصر عن المحرمات يملأ القلب نورا وإشراقا يظهر  
في العين وعلنه الوجه؛

وتفتّح طرق العلم لكل فتاة حرصت على غض بصرها  
فتيسر أسبابه و تسهل صعبه.

## وصيتي لك

إنما بصرك نعمة من الله عز وجل فلا تعصيه بنعمته..

والعين التي قد تكحلت برؤية ما خلقه الله عز وجل من جمال المخلوقات  
وعظمة الأرض والسموات، وجعلت لذة نظرها في روعة الكون، وغضت  
عن الحرام، فقد كتبت لها السعادة، ولاخرمها الفرح، ونجت من تعاسة  
الدنيا وعذاب الآخرة.

## عطر اللسان

إن اللسان نعمة، وقد تكون نقمة.  
به نجا أقوام وبه هلك آخرون.

وهو سلاح لك..أو عليك؛ وقد يكون سببا لدخولك الجنة أو هلاكك إلى النار.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يلقي لها بالا يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى لا يلقي لها بالا يهوى بها في جهنم».

**حسن اللفظ من كمال العقل، واصطفاء الكلام  
من نور البصيرة.**

د.عائض القرني



ان اللسان مرآة للقلب؛ فبه يصلح القلب أو يفسد، كما أنه موجّه للجوارح فلا تستقيم إلا بعد استقامته.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا أصبح ابن آدم، فإن الأعضاء كلّها تكفّر اللسان؛ تقول: اتق الله فينا، فإنما نحن بك، إذا استقيمت استقمنا وإن اعوججت اعوججنا».

واللسان الذي قد تطيّب بذكر الله عز وجل، وإذا تكلم.. قال خيرا، فقد أنجى صاحبه من الهلاك، وقاده إلى طريق الإيمان بالله واليوم الآخر. فقد قال عليه الصلاة والسلام: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت».

باللسان يمكنك أن تجني حسنات لا حصر لها، والكلمة الطيبة تملك القلوب و تطفئ الحروب..

## الكلمة الطيبة صدقة.

قال تعالى: «أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ. (٢٤) إبراهيم.

وقال أيضا سبحانه و تعالى: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (٨٣) البقرة.

وقال جل في علاه: «قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذَى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ. (٢٦٣) البقرة.

بهذا أمر الله عز وجل، أمر بتسوية اللسان ومن ثم الجوارح. ولهذا قال صلى الله عليه وسلم: «قل آمنت بالله ثم استقم». فكان أمره تحريك اللسان بقول (آمنت بالله) قبل الاستقامة. وفي ذلك دلالة أن الجوارح لن تصلح إلا بعد صلاح اللسان.



وكم ترى من صامت لك معجبا      زيادته أو نقصه في التكم  
لسان الفتى نصف ونصف فؤاده      فلم يبق إلا صورة اللحم والدم

قال تعالى: «يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (٢٤) النور.

لقد قدّم الله عز وجل شهادة الألسن على باقي الجوارح يوم القيامة!  
«يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ»

يومئذ قد يتمنى المرء لو أنه قطع لسانه قبل أن يلفظ باثم.  
«مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» .

فما بال اللاتي لم تسلم أسنتهن من الغيبة وأكلهن لحوم البشر بلا رحمة؟!

قال تعالى «وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ» (١٢) الحجرات.

ما بالهن إذ تتبعن عورات البشر ليبدأن بالتحدّث عليها!  
 أم يتذكّرن قوله صلى الله عليه وسلم: «يا معشر من آمن بلسانه ولم يدخل الإيمان قلبه لا تغتابوا المسلمين ولا تتبعوا عوراتهم، فإنه من تتبّع عورة أخيه، تتبّع الله عورته حتّى يفضحه في بيته»؟!

**كلّنا لنا عيوب لا تعد ولنا أخطاء ليس لها حد، ولا داعية أن نبحث عن أخطاء الناس وننتشاغل عن أنفسنا.**

إذا رمت أن تحيي سليما من الردى      ودينك موفور وعرضك صين  
 فلا ينطقن منك اللسان بسوءة      فكلّك سوءات وللناس ألسن

## صديقتي الغالية..

ابتعدي عن جلسات الغيبة، وامسكي لسانك عن ذكر معايب الخلق و  
 عد أخطاءهم فإني أخاف عليك من أن تكوني من الهالكين.



قال لنا أستاذي: قصة عن امرأة ذهبت لتغسل امرأة ميتة، فبينما كانت تغسل تلك المرأة، إذا بلون رمادي مخيف يظهر على وجهها، فاستغربن النساء اللاتي حضرن الغسل من ظهور تلك العلامة على وجهها لأنهن لا يعلمن ذنوب عليها غير أنها كانت تكثر الحديث عن البشر ولا يسلم لسانها من ذكر مساوئهم.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «لَمَّا عَرَجَ بِي مَرَمَرَتَ بِقَوْمٍ لَهُمْ  
أظفار من نحاس يخمشون وجوههم وصدورهم؛ فقلت: من هؤلاء يا  
جبريل؟!  
قال: هؤلاء اللذين يأكلون لحوم الناس ويقعون في أعراضهم».

## فأذكرونبي أذكركم

أتى رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال له: أخبرني بشيء أتشبهت به؛ فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال لسانك رطبا بذكر الله».

إن أفضل الأعمال وأزكاها عند الله عز وجل  
«ذكر الله»

**بالذكر يربط اللسان، وتتدرك الوجدان، فيطمئن قلب  
الإنسان؛ وبه يتقل الميزان..**

«فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ (٦) فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ» (٧) القارعة.

اجعلي ذكر الله عز وجل بلسانك يلامس أوتار قلبك. ادعيه دعاء صادقا  
واذكريه ذكرا كثيرا وسبحيه بكرة وأصيلا.

تسعد نفسك،

تحلّق روحك،

ينبسط خاطرك، تنجلي أحزانك

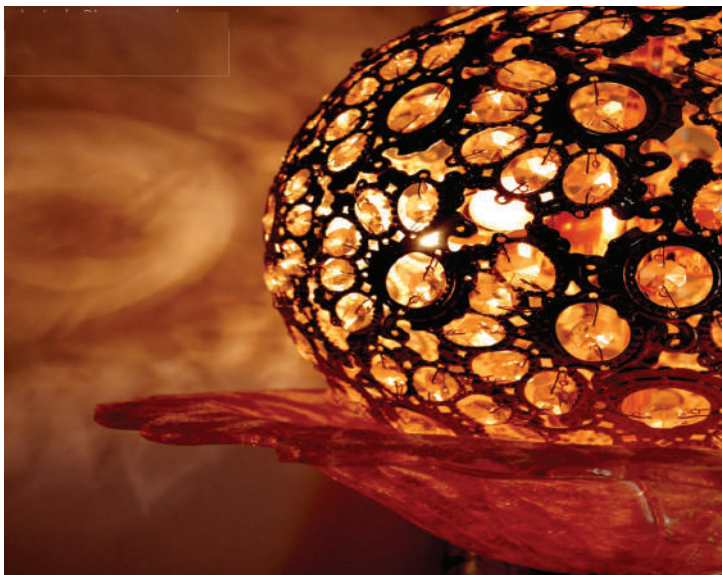
ويرضى ربك...

قال عز وجل في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا

ذكرني»



إن ذكر الله عز وجل إحياء للروح ونور للقلب وطمأنينة له.



ألا بذكر الله تطمئن القلوب، وتنار الدروب، وتغفر الذنوب، وبه يرضى  
علام الغيوب.

ومثل التي تذكر ربها والتي لا تذكره كمثل الحي والميت، والبعيدة عن  
ذكر الله عز وجل مثلها كمثل الجسد بلا روح..  
«أَمْوَاتٌ غَيْرُ أَحْيَاءٍ وَمَا يَشْعُرُونَ أَيَّانَ يُبْعَثُونَ» (٢١) النحل.

قال تعالى: «وَمَنْ يَعِشْ عَنِ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ»  
(الزخرف: ٣٦).



## ابواب الجمال

جمال، أناقة، ... كلمات ترددها الفتيات، وتبحث عنها وتهتمر بها الكثير من النساء.

والاهتمام بأناقة المظهر شيء سرائع، بل إن رسول الله صلى الله عليه وسلم دعا الى التجميل بقوله : «تجملوا كأنكم شامة في عيون الناس»

ولكن موضوعي هذا ليس عن أناقة الملابس أو مروعة المظهر، وإنما هناك أبواب رائعة للحسن تملك معان عميقة تظهر وتبرز جمال الفتاة.

### جمال الروح

ما الذي يعني لك الجمال الداخلي؟

جمال الروح.. هل تهتمين به كما تحرصين على جمالك الظاهر؟

جمال الروح.. الجمال الذي جهل الكثير عن معانيه الرائعة، واهتم  
بجماله الظاهر الذي يراه البشر ولم يعلم ان الله مطلع على قلبه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ان الله لا ينظر الى صوركم لكنه  
ينظر الى قلوبكم».

وكما نهتم بجمالنا الذي يراه الناس فلا بد من الاهتمام بالجمال الذي  
يراه رب الناس ورب السماوات والأرض وما بينهما «وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ»  
(٢٥٥) البقرة.

انه جمال الروح ... الذي به يكون الانسان ذا قيمة في دنياه وآخرته.

هناك أناس وجودهم يجعل منهم أشخاص  
محبوبون؛ رغم أنهم لا يملكون جمال مكنون،  
أو حسن مخزون..  
ذلك لأنهم يملكون شيء رائع لا يملكه  
الكثير؛ إنهم يملكون الروح الجميلة بل  
الجوهرة الصافية التي تعكس جمالها في  
وجوههم وعلل ملامحهم.  
هذا هو الجمال الذي يحمل المعاني  
الصادقة للحسن.  
أنه جمال الروح..

## جمال التقوى

أعرف من الفتيات من يملكن حسنا وجمالا لكنّه يذبل ويبلى ويقل  
كلّما قل التقوى لديهن.

وأعرف صنفاً آخر من الفتيات لا يتمتّعن بجمال فاتن أو حسن  
باهر، ولكن النور يظهر في وجوه تلك الفتيات وجمال التقوى يظهر  
على ملامحهن؛ فجمالهن يتميّز بشيء لا تتميّز به إلا من صانت جمالها  
بالتقوى.



صن الحسن بالتقوى والا فيذهب  
 فنور التّقى يكسو جمالا ويكسب  
 فيا حسن الوجه اتق الله ان ترد  
 دوام جمال ليس يفنى ويذهب

## الفيرة على الجمال

كيف يكون اهتمامك بالجمال؟  
 وما هي هيئة صيانتك لجمالك وحفظه؟  
 إن الاسلام يغير على جمال الأنثى التي يعدّها ديننا جوهرة غالية، ودرة  
 في مقامها عالية، وجمالها ليس سلعة ولا متعة.

وقد شرع الاسلام الحجاب للفتاة حفاظا على جمالها، وتكريما لمكانتها،  
 وخوفا عليها من الأذى.

فهي كاللؤلؤة المصونة بحجاب التقوى الذي لم يكن إلا عزا وكرامة للفتاة  
 المسلمة التي حافظت على جمالها من أن يكون مسرحا لأعين الناظرين.

من قال أن (مراهقة بلا معاصي) يعني ترك الجمال وهجره؟!  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ان الله جميل يحب الجمال»  
وقال أيضا عليه الصلاة و السلام: «ان الله يحب أن يرى أثر نعمته على  
عبده».

**اجعلي التقوى في قلبك  
سيظهر النور على وجهك،  
واهتمي بجمال مظهرك،  
ونمي الايمان في قلبك،  
لتسعيدي بدياك وآخرتك.**



# Ինքնագրերի և նամակների ժողովածու





# الباب الثاني

## قضايا

الحب

الحياء

الفراغ العاطفي

سمعتك سمعتك

دائرة الاكتئاب

لكل فتاة قضايا خاصة قد تخجل من التعبير عنها، وقد لا تجد من يفهمها أو نصيحة كافية تهديها، فيما أن تسمع نصيحة شديدة لا تقبلها، وإما أن تصغيء لكلام فاسد يميل له هواها، فتتهويء بنفسها إله كدر الدنيا وعذاب الآخرة.

## الحب

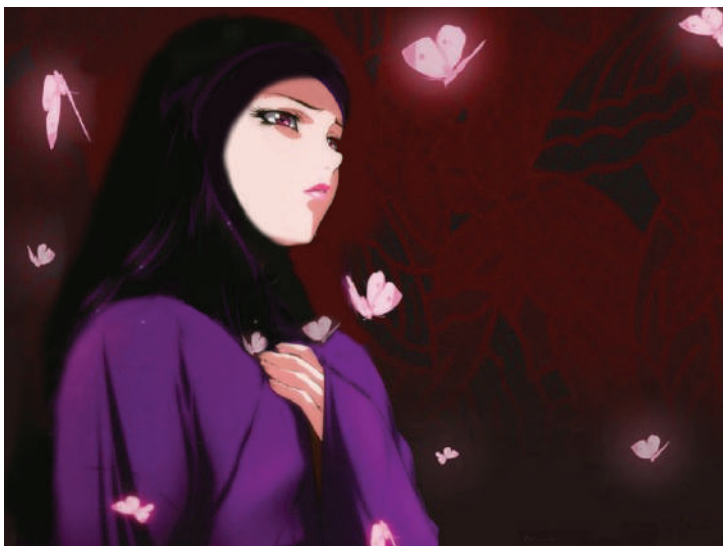
عندما بدأت البحث في الانترنت عن مشاكل الفتيات وقضاياهن لأطرحها في هذا الكتاب رأيت أن معظم الفتيات لديهن مشاكل مصدرها (الحب). وأغلب قضاياهن تتحدّث عن (الحب).



وفي هذه اللحظة سأتحدث اليكِ كأخت قريبة لك تفهمك، تشعر بك،  
وتريد أن تنصحك بهمسات قد تفيدك الآن أو بعد حين.

الحب ... كلمة قد تطرق قلب الفتاة في أي لحظة.

فمنهن من تستسلم لعواطفها فتكون لقلبها مسلّمة، وتبيع تفكيرها  
للأوهام فتكون لنفسها مؤلّمة، فتضطرب حياتها ويضطرب عيشها  
وتصبح و تَمسي وهي تفكّر بمن اختطف قلبها!



ومنهن من تملك من كبرياء وحياء تعدّه أكبر من أي حب في العالم

فلا تستسلم لمشاعرها بمجرد أنها وجدت الحب؛ ذلك لأنها أدركت أن في هذه المرحلة من العمر غالباً ما تكون فيه المشاعر غير حقيقية ولا واقعية؛ فمنه وهم لا حقيقة له ومنه إعجاب ليس له تفسير.

فالوهم هو مجرد التفكير بظنون وخيالات لا حقيقة لها، ويأتي بوسواس من النفس مع تعاون وساوس الشيطان.



www.KitaboSunnat.com

والإعجاب هي مجرد مجموعة من صفات أو مظاهر أو مواقف أو حتى حركات ومواهب تشغل البال وتغيّر الحال وتملأ العقل بالتفكير لما يتعب الأحوال.

أمّا النوع الثالث هي التي إذا أحببت سيطرت على مشاعرهما، وإن أعجبت بأحد جعلت ذلك في قلبها دون الإظهار، وإذا اختارت، عرفت وإذا فكّرت حرصت.

فهذه الفتاة تعد وسطا بين النوع الأول والثاني.

## نصيحتي

ونصيحتي لك ولكل فتاة تمر في هذه المرحلة من العمر.

إذا أحببتي اجعلي ذلك سرًا بينك وبين نفسك ولا تستسلمي لعاطفتك وميولاتها.

كي لا تكوني كالسيّارة المسرعة في انحدار بلا سائق، تجنح ذات اليمين وذات الشمال، أو يكون عقلك فريسة ممزّقة لهذه الحروب الوهميّة.

وتذكّري دائماً أنّك فتاة لك سمعة، وأعلى ما للفتاة سمعتها، فإن تشوّهت سمعتها تشوّهت حياتها.

أعرف فتاة لم تحب في حياتها سوى مرّة واحدة، وكان الشاب يحبّها حبًا شديدًا؛ كانا يتبادلان نظرات تحمل كلمات، وأحيانًا يتكلّمان كلمات تخفي من الشعر أبيات.

وعندما أخبر أهله بأمر حبّه لها لم يوافقوا أن يزوّجوه إلا بعد إتمام الجامعة، لكنه رفض بل وحاول الانتحار، فوافق أهله وذهب لخطبتها وتزوّجا...

ولكن!! إلى هذه اللحظة وهو لا يثق بها أبداً ويظن أنها كما بادلته  
النظرات قبل نرواجهما، قد فعلت ذلك مع غيره؛ وبدأ الشك يزداد  
والمشاكل تكبر والبيت يشتعل ناراً.

مازال قلبه يهتف بحبها لكنّه لا يثق بها ولا يثق بوجودها حتّى مع  
أقاربه.

مع أنها كانت فتاة محترمة وجميلة لكنّها اقترفت غلطة حين بادلته  
الحركات التي دلّت على أنها لا تملك الحياء الكافي ليثق بها.



## إن أحببتي

إن أحببتي ادعي الله عز وجل أن يكون ذلك خيرا لك، ولا تتماذي في حبك، واضبطي عواطفك، فإن من أتعبك قلبا من استسلمت لعواطفها وطاوعت هواها، فتقوم في قلبها معارك بسبب أوهام وخيالات لا حقيقة لها..

قال علي بن ابي طالب: (أحب حبيبك هونا ما فعسى أن يكون بغيضك يوما ما.)

ادعي الله عز وجل، التجني إليه، وتعلمي كيف يكون الحب في الله، وتقربي إلى الله عز وجل أكثر عسى يهدي قلبك و يهديك. ورددي قول.

**اللهم إنني أستودعك إياه  
فإنني أحبه وأتمناه..  
فرد لي يا الله وديعتي قريبا  
واجعله لي زوجا قبل أن يكون حبيبا..  
اللهم لا تجعل حبي له ذنبا  
بل اجعلني بقربه أزداد لك قريبا..**

إن كان خيرا لك وفقك الله عز وجل به، وجعله من نصيبك؛ وإن لم يكن من نصيبك فاعلمي أن الله عز وجل لا يسلبك شيئا إلا عوضك خيرا منه. «لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثَ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا» (١) الطلاق.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يقضي الله قضاء للعبد إلا كان خيرا له»

وقال تعالى: «وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (٢١٦) البقرة.

كان هناك فتاة تقدّم لخطبتها رجلا تحبه حبّا جما، فأشرت عليها أن تصلي صلاة استخارة قبل أن توافق عليه.

فأجابتنى قائلة: «أخاف أن يكون زوجي منه ليس خيرا لي فلا يقدره الله لي إن استخرته، وأنا أريد أن أتزوجه حتى وإن لم يكن خيرا لي.»

ولم تكمل السنة منذ زواجهما إلا وكل ما تتمناه تلك الفتاة أن يخلصها الله منه.

فذكرتها بما قالت لي حين نصحتها باستخارة الله عز وجل.

حينها ابتسمت ابتسامة قهر وقالت لي: «ليتني استخرت الله وقدر لي أن لا أتزوج من هذا الرجل... ليتني لم أره في حياتي...»

هذا قولها بعدما كانت تحبه أكثر من روحها، بل كانت تفضله على الدنيا بما فيها.  
هكذا كانت.. وهكذا صارت.

إن كنت حقا تريد الحياة السعيدة المستقرة والمستمرة، خذي الأمور بشجاعة وواجهيها بقراس لا تندمي عليه في أي مكان وزمان، سواء في الدنيا أو في الآخرة. «وَلَا يَسْتَخْفَنَّ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ» (٦٠) الروم..





لا تجعلي تفكيرك بأي شخص يقطعك عن مسيرتك، ويوقفك عن حسن سلوكك، ولا الحزن عليه يجمد أيامك ويشل إحسانك.

واحفظي قلبك الغالي الثمين الذي إذا انكسر لن يعود أبدا كما كان، ولن ينسى أثر الأحزان.

## قصة...

أضع بين يديك هذه القصة الحقيقية التي يرويها الرجل عن نفسه؛  
يقول:

«منذ سنين كنت اسكن إنا ووالدي بيتنا ويسكن بجوارنا رجل من أهل  
الثراء، وكان قصره يضم بين جنباته فتاة جميلة، ألهم في نفسي لها من  
الوجد والشوق، ما لم أستطع منه صبرا، وما نزلت أتابعها وأعالج أمرها  
حتى أوقعتها في شبابي.

وأتى إلى قلبها ما أتى إلى قلبي، وعثرت عليها في لحظة الغفلة عن الله، بعد  
أن وعدتها بالزواج فاستجابت لي، وأسلست قيادها، وسلبتها شرفها في  
يوم من الأيام، وما هي إلا أيام حتى عرفت أن في بطنها جنينا يضطرب،  
فسقطت في يدي، وطفقت أبتعد عنها وأقطع حبل ودها، وهجرت ذلك  
المنزل الذي كنت أزورها فيه، ولهم يعد يهمني من أمرها شيء، ومرّت  
على الحادثة أعوام.



وفي ذات يوم حمل إلي البريد رسالة، مددتها وقرأت ما بداخلها وإذا بها تكتب إلي تقول:

(لو كان بي أن أكتب إليك لأجدد عهدا دامسا، أو حبا قديما؛ ما كتبت والله- سطرًا، ولا خططت حرفًا؛ لأنني أعتقد أن رجلا مثلك مرجل غادر، وود مثلك كاذب يستحق ألا أحفل به، وآسف على أن أطلب تجديده، إنك عرفت كيف تركتني وبين جنبي نارًا تضطرم، وجنينا يضطرب، تلك للأسف على الماضي، وذلك للخوف على المستقبل فلم تبال بي وفررت مني؛ حتى لا تحمل نفسك مؤنة النظر إلى شقاء وعذاب أنت سببه، ولا تكلف يدك مسح دموع أنت الذي أرسلتها، هل أستطيع بعد ذلك أن أتصور أنك رجل شريف؟! لا والله، بل لا أستطيع أن أتصور مجرد أنك إنسان، بل أنت ذئب بشري؛ لأنك ما تركت خلة من الخلال في نفوس العجماء، أو أوابد الوحوش إلا جمعتها في نفسك.

خنتني إذ عاهدتني على الزواج فأخلفت وعدك، ونظرت في قلبك  
 وقلت: كيف تتزوج من امرأة مجرمة؟! وما هذه الجريمة إلا صنعة  
 يدك، وجريرة نفسك...



ولولاك ما كنت مجرمة ولا ساقطة؛ فقد دافعتك جهدي حتى عييت  
 بأمرك، وسقطت بين يديك سقوط الطفل الصغير بين يدي الجبار الكبير،  
 سرقت عفتي، فأصبحت ذليلة النفس، حزينه القلب، أستثقل الحياة،  
 وأستبطئ الأجل، وأي لذة لعيش امرأة لا تستطيع أن تكون في مستقبل  
 أيامها زوجة لرجل، ولا أما لولد!!





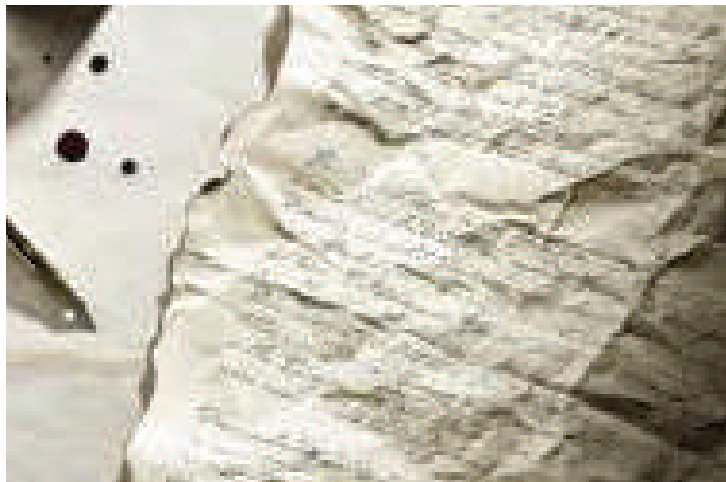
بل لا أستطيع أن أعيش في مجتمع من المجتمعات إلا وأنا خافضة الرأس، مسبلة الجفن، واضعة الخد على الكف، ترتعد أوصالي، تذوب أحشائي خوفاً من عبث العابثين، وتهكم المتهكمين، سلبتني راحتي، قتلتنني وقتلت شرفي وعرضي، بل قتلت أُمِّي وأبي وقد ماتا أبي أُمِّي وما أظن موتهما إلا حزنا لفقدي!!



لقد قتلتني ؛ لأن ذلك العيش المر الذي شربته من كأسك بلغ من جسمي ونفسي مبلغا عظيما، وأصبحت في فراش الموت كالذبابة تحترق وتتلاشى نفسا بعد نفس، هربت من بيت والدي إذ لم يعد عندي قدرة على مواجهة أبي وأمي، وذهبت إلى منزل مهجور، وعشت فيه عيش الهوان، وتبت إلى الله واني لأرجوا أن يكون الله قد قبل توبتي، واستجاب دعائي، وينقلني من دار الموت والشفاء إلى دار الحياة والهناء.



وها أنا ذا أموت وأنت كاذب خادع، ولص قاتل، ولا أظن أن الله تاركك دون أن يأخذ لي بحقي منك. ما كتبت -والله- لأجدد بك عهدا وأطلب منك ودا، فأنت أهون علي من ذلك، إنني قد أصبحت على باب القبر، وفي موقف أودع فيه الحياة سعادتها وشقاءها، فلا أمل لي في ودها، ولا متسع لي في عهدها، وإنما كتبت لك لأن عندي ودیعة لك.. هي ابنتك!! خذها حتى لا يدركها الشقاء كما أدرك أمها من قبل.) ثم ماتت وتركت البنت في هذا المكان المهجور وهي عائل.



يقول الرجل: إنني -والله- ما قرأت هذه الرسالة حتى أحسست برعدة تتمشى في أوصالي، وخيل إلي أن صدري يحاول أن ينشق من قلبي، فأسرعت الى منزلها هذا البيت الخرب، ورأيتها في هذه الغرفة وهي منطرحة على سريرها جثة هامدة لا حراك لها، ومرايت هذه الطفلة في العاشرة من عمرها تبكي حزنا على أمها، وتمثلت لي جرائمها في غشيتي كأنها هي وحوش ضارية، هذا ينشب أظافره وذاك يحد أنيابه، فما أفقت حتى عاهدت الله أن لا أبرح هذه الغرفة التي سميتها «غرفة الأحزان»، حتى أعيش عيشة تلك الفتاة، وأموت كما ماتت، وها أنا ذا أموت اليوم راضيا مسرورا، وقد تبت إلى الله وثقتي في ربي -عز وجل- أن لا يخلف ما وعدني، ولعل ما قاسيت من العذاب والعناء، وكابدت من الشقاء كفارة لخطيئتي».

دار عواقب مفروحاتها حزن	إذا أعارت أساءت في تقاضيهما
يا من يسر بأيام تسير به	إلى الفناء وأيام يقضيها
قف في منازل أهل العز معتبرا	وانظر الى أي شيء صار أهلوها

## أختب الحبيبة..

تأملني في تلك القصة ولما تحمل الكثير من المعاني والعبر.

«لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ».

**إنها كانت نعدّه فارس أحلامها الذي سوف يتزوّجها،  
ورسمته في خيالها؛ وتصوّرت أنه سيأتيها علمه فرس  
أبيض ليرحل بها من عالم الواقع إلى دنيا السعادة؛ إنها  
الأحلام الوردية التي تتخذ بها الكثير من الفتيات)**

من كتاب «عندما ينتحر العفاف» للشيخ: سعيد بن مسفر

لكل شاب طريقته الخاصة ليخدع الفتاة، شعارات كاذبة.. وعبارات  
سائبة. انتبهي! لا تسلّمي قلبك إلا لمن يستحق، ألا وهو (مروج  
المستقبل)، لتعيشي حياة سعيدة ليس فيها شكوك، حياة مليئة بالثقة،  
حياة مبنية على أساس صحيح؛ وتحفظي (قلبك) الذي إذا انكسر لن  
يرجع، وسمعتك التي إذا تشوّهت لن تصلحها على سهل، وثقة أهلك  
التي تسوى الدنيا وما فيها.

« بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ (١٤) وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ (١٥) الْقِيَامَةَ.



إن الفتاة التي تتعرّف على شاب بحجة أنها أحبته! فقد خانت الأمانة،  
خانت ثقة أهلها.

هل فكّرت بلحظة الوقوف بين يدي الله عز وجل فتعرض أمامها هذه  
الخيانة، ماذا سيكون موقفها؟  
«وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ (١٥) النور.



إنها فتاة جهلت قيمة ما تملك (ثقة والديها). ألا تدرك أنها ملكت شيء عظيم خائته و فضّلت ... فلان.. على والديها وباعت حبّهما الذي دام سنين طويلة، لمعرفة مكثت أيام، شهور، أو حتى أكثر من سنة؟ لن تفلح.. حتى تتوب.

قال تعالى «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ» (١٣٥) آل عمران.

لا تستطيعين إقفال قلبك وحجبه من الحب لكنك تستطيعين الحد من نتائجه التي تضر بتفكيرك وقلبك وسمعتك التي هي أصلا قيمتك.

حبيبتي... اقرأي ما أكتبه لك بعينك، واجعليه يلامس أوتار قلبك،  
وأدركيه بعقلك... ستكونين يوما من الأيام أم لأولاد وبنات زوج يثق بك  
لتكوني قدوة لبناته.

افتحي قلبك.. اسمعي.. واقبلي مني هذه النصيحة.  
لن يقبل ذكر أن يتزوج من فتاة وهبته قلبها قبل أن يكون حقا له.  
اسمعي وتفهمني ما أقوله جيدا. لا تقولي: «سيتزوجني» لا تقولي:  
«هذا غير».

والفتاة التي تؤكد أنه يحبها حبا حقيقيا.. أنا لست ضدها، نعم  
قد يظن انه يحبها حبا حقيقيا لكن هذا الحب لن يستمر لأنه يمر في  
مرحلة (طيش الشباب) فلا يدري ما الذي يريد وماذا يريد، وسرعان  
ما تتقلب مشاعره وأراءه فيحلف اليوم أنه يحبها ويظن أنه صادقا،  
وبعد ذلك يدرك أنه يحب فتاة أخرى، وعلى هذا الحال يجرح في قلوب  
الفتيات دون أن يدرك خطورة ما يفعل.

فيا أيها النابهة لا تذهبي مع الوهم الجازع والسراب الخادع.  
فإن ثبات قلبك وحب باريك وطهارة ضميرك فوز لمن تمالكت مشاعرها  
وفلاح لمن عرفت الشر لتتجنبه والخير والصلاح لتمشي على منهجه.





**أنت جوهرة نفيسة، خلقها الله تعالى أرادها أن تكون  
غالية. فلا ترخصها بمعصيتك، وتذكرني دائما: «فساد  
البدايات يؤدي إلى فساد النهايات»**

د.عائض القرني من كتاب (مشكلات وحلول)

## الحياء

الحياء: جوهرة الفتاة وقيمتها وأثر حسن تربيتها.

الحياء: دليل حياة قلب الفتاة ووجود إيمانها.

إن اتصاف الفتاة بالحياء دليل على أنها تحترم ذاتها وتقدر نفسها، فلا تجرؤ على فعل ما يחדش حياءها.

إنها فتاة عرفت قدر نفسها وغلاء قيمتها، وحافظت على ما كرمها الله عز وجل به، وفطرها عليه.



من أرادت أن تعيش حياتها بسلام... من أرادت أن تدرك الحياة المستقرة، والنفسية الخالية من الضيق والهم والكدر، فلتدرك الحياء أولا.

إن الفتاة التي اتصفت بالحياء وحافظت عليه فقد نجت من كل شر وسلكت طريقا يسيرا إلى الجنة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الحياء من الإيمان و الإيمان من الجنة».

## الفراغ العاطفي

الفراغ العاطفي هو شعور الفتاة بافتقار واحتياج للحنان والاهتمام. وهي ظاهرة طبيعية قد تظهر في معظم الفتيات ونادر جداً من الفتيات من لا تمر بمرحلة كهذه. ولكن الخطر هنا إن بعض الفتيات من تملأ فراغها العاطفي بطريقة خاطئة بل سيئة جداً فيعود عليها بالضرر ويتوسع لديها الفراغ العاطفي حتى يفسد قلبها وتظلم روحها.

### نصحتي...

لذا أنصح كل فتاة أن تبتعد عن شعورها بالفراغ العاطفي وذلك بالتقرب لوالدها والتحدث معه والسؤال عنه دائماً، والتراسل معه رسائل ودية بأي وسيلة من وسائل الاتصال لتجعل بينها وبين أبيها مودة وتجعل من نفسها فتاة مدللة لأبيها، فتشعر بأن قلبها قد امتلأ بالحنان والود.

وأنا أوصي كل أب أن لا يترك ابنته في هذا السن وهذه المرحلة، ينبغي عليه أن يعطيها من الحب والحنان ما يكفي ليشعرها بأنها أجمل فتاة في نظره، ويدلها ويبين لها أنها أغلى شيء في حياته؛ سيجد في هذه المعاملة نتائج ايجابية واضحة بإذن الله.

وإن لم يكن أبيها فأخيها.. فما أروع أن تتخذ الفتاة من أخيها صديقا مقربا، تجلس معه، تكلمه عن أمور الحياة، والدراسة، تسأله عن أهدافه بالمستقبل وتؤيده وتشجعه وتكلمه عن أهدافها وتطلب نصائحه، فيستمتعان مع بعضهما بوقت ممتع ومسلي.

إنها أوقات في غاية الروعة، بل هي من أجمل الأوقات بالنسبة لي ولكل فتاة تجعل من أخيها صديقا مقربا يتساعدان معا في أمور الحياة، يخاف عليها، يهتم بها، ويحميها، ويستمع إليها، ويسألها عن حالها، وإن رآها حزينة جلس معها ليخرجها من موجة الحزن والكآبة بكلمات طريفة منه ومواقف مضحكة حصلت له يحكيها لها حتى يرسم الابتسامة على وجهها، ليكن صادقا معها، منصفا لها، ومؤيدا لقراراتها.

## علاقة فراغ الوقت بالفراغ العاطفي

إن الفراغ يوهم الفتاة الشعور بالفراغ العاطفي، ولكي تتخلص من هذا الشعور يجب إن تطرد الفراغ من حياتها وتبدأ بعمل جاد مثمر. فالعمل يقتل الشعور بالفراغ العاطفي كما أنه يقضي على الاكتئاب والحزن.

يُقال: (إذا كان العمل مجهداً فان الفراغ مفسدة...)

لذا نصيحتي لكل من تشعر بفراغ عاطفي أو اكتئاب أو ضيق أو حزن أن تقوم حالا ملئ حياتها بسعادة العمل.





إني رأيت ركود الماء يفسده إن ساح طاب و إن لم يجر لم يطب

أنت تكمنين طاقة بداخلك لا تستطيعين حبسها بالفراغ، وإلا سوف تذبحين نفسك بسكين الفراغ، لأن الفراغ لا يرث إلا الفساد وهو من أبرز مسببات الفراغ العاطفي، كما انه أساس الشعور بالحزن والاكتئاب.

### نصيحتي:

اعملي ما تحبين.. اكتشفي نقطة تميزك وموهبتك وابدأي بالعمل بها والانجاز فيها.





استفيدي من كل لحظة بحياتك ولا تتركي دقيقة للفراغ فيخلق الفراغ  
العاطفي الذي يورث الحزن والتفكير السلبي الذي قد يتحول إلى فعل  
سلبي.

يقول د. إبراهيم الفقي -رحمه الله- في كتابه (كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك): «إن الفراغ ينشط اشتعال الأحاسيس السلبية».

اهجري الفراغ واملئي وقتك بما هو مفيد ومسلي في الوقت نفسه،  
 وابدئي بعمل ينفحك في الدنيا والآخرة.  
 اعلمي لبناء مستقبلك، اقرئي، أكتبي، ذاكري، صلي، واهربي من الفراغ  
 ولا تستسلمي له أبدا.

## سمعتك سمعتك

أتعرفين أو تدركين ما هو أعلى ما يملكه المرء؟  
إنها السمعة الطيبة..  
أعلى من المال والجمال وكل ما قد يملكه الأجلال.  
نعم! إنها أعلى من كل شيء .

إن من فقدت سمعتها الطيبة فلا داعي لها أن تعيش أصلاً، والموت  
أهون على الفتاة من تشوه سمعتها.

إن مريم عليها السلام عندما أنجبت عيسى عليه السلام خافت من  
حديث البشر على سمعتها الطيبة فقالت: «قَالَتُ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا  
وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا».

مع أن الله قد اصطفاهَا وفضلها على نساء العالمين، وهي واثقة أنها لم  
تخطئ، وواثقة بوعد ربها؛ لكنها تمنّت الموت حينها.. لماذا؟!!

لأنها عليها السلام حريصة على سمعتها وعرضها من حديث البشر حتى و إن كانت مظلومة.

وقد قال استاذي جملة كلماتها تحكي الواقع : «ما للإنسان في الدنيا إلا سمعته ولا أعلى منها فان ضاعت سمعته ضاع كل شيء».

إذا مات المرء ما الذي يخلد في الدنيا منه؟

## سمعته

لا قيمة للمرء و إن ملك كنوز العالم إذا تلطخت سمعته وابتلي بدمر البشر.

والله إن كسرة خبز وماء ورضا الرحمن مع سلامة السمعة، لخير من قصور العالم مع سمعة مشوهة بحديث الناس و ذم البشر الذي لا يغتفر.

فاحذري أختي العزيز أن تسمحى لأي بشر أن يسيء الكلام عن سمعتك. ولا تجعلى نفسك بدائرة الخطر بحيث تحصني سمعتك من كل متحدّث بسوء، لأنك فتاة تملكين شيء يساوي قيمتك، إن لم تحافظي عليه لم يبق لحياتك شيء تعيشي لأجله.(سمعتك).

## احذري الذئاب..!

هناك شباب، بل ذئاب، هدفهم أن يشوّهوا سمعة الفتيات، ويجدون لذتهم وتسليتهم في ذلك. فيرسمون لكل فتاة لوحة عنهم تناسبها؛ إمّا الوفاء الذي يعقبه الجفاء، و إمّا الأمانة فتليها الخيانة؛ وهوايتهم أن ينزعوا حجاب الحياء عن كل فتاة ليستطيعوا الكلام عنها بلا تأنيب ضمير فيضعونها ضمن قائمتهم باسم «بلا حياء»..!

### قصة واقعية تحكي عن فتاة محترمة وعفيفة.

كانت تحب الحياة، وتعشق العيش في ظل السعادة، تخالط جميع الناس وتحبهم، لا تعرف الكره ولا تحمل الحقد.. فأعجب بها شاب؛ وكان يراقبها حتى يوقعها في شباكه؛ ودخل لها من الباب الذي مرآه مناسباً لها. فأوهمها أنه يحبها حباً شديداً، ولم يعرف فتاة قبلها قط... لقد صدقت ذلك...

وبات يخدعها بالكلام المعسول وهي هائمة تقول:  
تعال نروي قصة للبشر ونقطع العمر بحلو السم

وهو في نفسه يسخر قائلاً:

خدعتها بقولي حسناء      فالغوانِ يغرهنِ الثناء  
تنكرت لها في أول لقاء      وأظهرت لها معاني الوفاء

ومع أن ضميرها كان يؤنبها من حين لآخر لكنها استمرت معه أربع سنوات وهو يكلمها ويكلم رفاقه عنها ساخراً منها، طاعناً في سمعتها، هادماً لمستقبلها، وكان رفاقه يحذرون أخواتهم وقريباتهم من التحدث إليها أو اتّخاذها صديقة...

لقد شوّهت سمعتها! وهي لا تزال على أمل أن يأتي يوماً لخطبتها. لكنه قال: «لن أتزوج بفتاة قد تلطّخت سمعتها ولم يسلم لسان أحد من ذكر سوانتها».

لقد كرهت الحياة، واسودّت الأيام في عينيها.. وبعد أن تدهورت حالتها النفسية أخذت تتذكر ماضيها الرائع وحاضرها البائس ومستقبلها الضائع...

وأخذت تسح الدموع قائلة:

يازلة كتبت يا غفلة ذهبت      يا حسرة بقيت في القلب تقتلني  
دعني أسح دموعاً لا انقطاع لها      فهل عسى عبرة منها تخلصني

هذه نهاية الكثير من ضحايا الذئاب الذين لا تهمهم سمعة الفتيات، ولا

تؤثر فيهم الدموع الحارقة التي تحمل مشاعر صادقة.  
لذا احذري أختي الحبيبة وحافظي على سمعتك الطيبة كما تحافظ الأم  
الحنونة على طفلها الصغير.  
لن أتعلم أكثر في الموضوع لكنني أؤكد على أهميته.  
وأريدك أن تجعلها كلمة تعلّقها على جدار قلبك وعقلك (سمعتك  
قيمتك).

## دائرة الاكتئاب

الاكتئاب والشعور بالضيق من الأمور الطبيعية التي تحصل لأي فتاة، وفي أي مكان أو زمان. وقد تفاجأ الفتاة بنوبة ضيق و اكتئاب بلا مبرر أو سبب واضح.

### القضية

القضية هنا ليس الشعور بالاكتئاب لأن هذا أمر طبيعي قد يحصل لأي شخص.

لكن المصيبة أن بعض الفتيات من يتهوّنن وينفعلن بالخروج من هذه الدائرة (دائرة الاكتئاب).

فمنهن من يضعن المكياج، والعباءات المملّقة أو اللبس المملّفت ثم يخرجن بهدف أن ينلن رضاهن من مديح الشباب؛ فيجعلن من أنفسهن سلعة رخيصة ينظر إليها الصغير والكبير، والغني والفقير، كما قيل بالمثل -الشعبي- (اللي ما يشتري يتفرّج).. وهذا المثل يعني أن من ليس لديه المال ليعز المرأة فلينظر إلى هذه الفتاة رخيصة السلعة.



فلتعذرني من كانت منهن... لكنني أود أن أوضح أن الشاب الذي يلاحق فتاة كهذه، إنما هو يستحقرها في قلبه، ولن يرضى ذلك لأخته لأنها غالية بالنسبة له.

وإذا سئل الشاب: «لماذا تغازل بنات الناس»

يجيب الشاب بقول: «هؤلاء لسن بنات ناس، هن اللاتي يردن من يغازلهن، هن اللاتي أرخصن أنفسهن»...

والله الذي لا اله إلا هو أن الكثير من الشبان حين يسألوا عن سبب مغازلتهم للفتيات يجيبون بهذا الرد القاسي الذي لا يليق بفتاة الإسلام. ألا انك درّة غالية أيتها الفتاة المؤمنة، فأنا لا أرضاها عليك أن تكوني مثلهن... أنت ارفع من هذا... أنت درّة ثمينة غالية صعبة المنال.

إنني أنهاك أختي وحببتي من أن ترخصي من قيمتك وبراءة أنوثتك وحياءك وجمال جوهرك.. واني لك من الناصحين.

ولا أعني بكلامي أن تعكفي للاكتئاب وتستسلمي داخل دائرته السوداء...

فهناك طرق عدّة للخروج من دائرة الاكتئاب ومنها:

## التنوع

جددي حياتك ولا تعيشي على نمط واحد ونبرة واحدة لأنك بطبيعة نفسك ملولة تكتئبي وتضيقني حين تشعرني بأن حياتك ليس فيها شيء جديد.

وإذا أردتِ الامرتياح والشعور بالنشاط ومحاربة الاكتئاب فعليك بالتنوع والتجديد في حياتك اليومية.

ولا تعيشي على روتين واحد فتملي وتكتئبي وتضيق دنياك في نظرك؛ بل وزعي وقتك وجددي حياتك ولوني أيامك (واهجري الفراغ).

حينها ستنسي الشعور بالكآبة وستتساءلين: كيف يكون الشعور بالضيق؟ وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يوصي أصحابه بالتنويع فقال: «يا حنظلة ساعة وساعة».

وقال أيضا عليه الصلاة والسلام: «رُوحُ القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب إذا كَلَّتْ عميت».

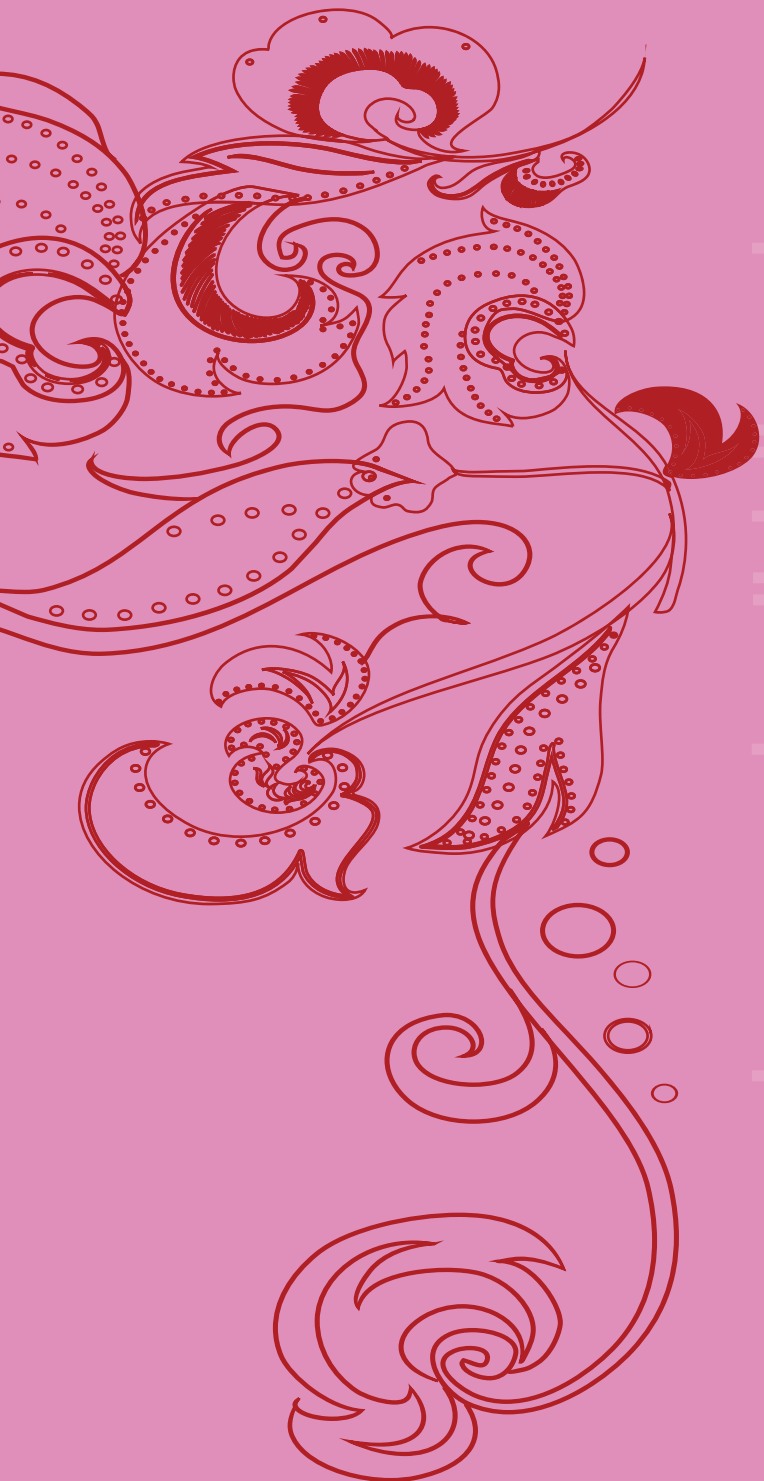
## إبتعدى عن المعاصي

أخرجى من دائرة الاكتئاب واعلمي أن المعاصي سبب رئيسي للشعور بالضيق، والحزن، والاكتئاب.

لذا اهجري المعاصي ونوِّعي حياتك وتمعني بأوقاتك بعيدة عن الذنوب ومرتفعة عن المعاصي.



# ՆՈՒՆԱԿԱՆ ԳԵՂԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ



## الباب الثالث

### السعادة

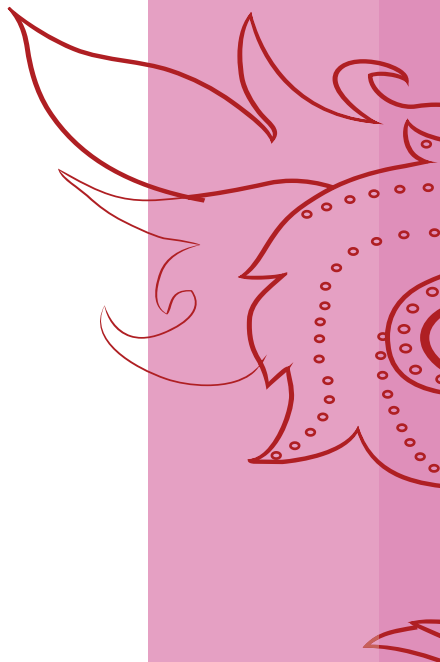
دور الضحية

سعادة القرب من الله

أسعدي من حولك

الحياة لعبة

مراهقات بلا معاصي



### السعادة قرار أنت من سيققر عيشها.

قد تحكم عليك البيئة التي تحيط بك، ولكن ليس قبل أن تستمع لقراراتك و تشعر بها.

والفتاة التي جعلت أول قراراتها البعد عن المعاصي هي التي بدأت بداية صحيحة مشرقة مليئة بالسعادة والنجاح والتوفيق من الله عز وجل.

قال تعالى: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ".

## دور الضحية

هل تشعرين أنك مظلومة أحياناً؟

متى آخر مرة أحسست أن الجميع ضدك؟

في أي لحظة اعترفت أنك ضحية أناس أحببتهم فغدروا بك؟

وقالوا كيف حالك قلت خيراً

تقضي حاجة وتفوت حاج

إذا اجتمعت هموم الصدر قلنا

عسى يوماً يكون له انفراج

قد نشعر أحياناً بحزن شديد بسبب من حولنا.

قد نرى أن من أحببناهم لم يقدموا لنا الوفاء يوماً كما فعلنا..

قد نقرّ أن الحياة ضدنا...

كثيراً ما أسمع هذه الجملة (أنا مظلومة، الكل ضدي، الناس لا ترحم،

الزمن ضدي، ليس هناك أوفياء بالعالم،....)



نعم.. وقد كانت هذه الكلمات تشغل عقلي أحيانا، وتنبض في قلبي  
أزمانا.

ولكن.. الآن أدركت أن ما هذه إلا أوهام، ووساوس من الشيطان ليوقف  
التقدّم إلى الأمام، ويغطيّ معاني السعادة فتظهر أنياب الأحران لتعض  
كل من أراد العيش في هذه الدنيا بسلام.



## نصيحتي

ونصيحتي لك ولكل فتاة أُرادت السعادة أن تهجري كل ما يجعلك حزينة، ولا تستسلمي للتفكير بما يشل حركة جسدك من الإقدام على السعادة.

ركّزي على الجوانب الرائعة في حياتك واحمدي الله عز وجل عليها.  
«لئن شكرتم لأزيدنكم».

تقربي إلى الله عز وجل أكثر بالدعاء، بالذكر، بالعبادة، لتستشعري حلاوة الإيمان ونعمة الإسلام.. فيخشع قلبك وتطمئن مروحك ويرطب لسانك بالذكر وتسعد حياتك بظل رحمة الله عز وجل وتوفيقه.. عندها ستدركين أن الحياة ما هي إلا جسر نسير عليه لنصل لما تصبو إليه أرواحنا و تشتاق إليه قلوبنا دوما «إرضاء الله عز وجل».

ركّزي على أهدافك.. وامضي لتحقيقها بلا توقف لمن لا يستحق الحزن عليه، والتأمل له، والدمع لأجله.

**اجعلي لك حياة خاصة بك.. حياة سعيدة.. حياة رائعة..  
حياة مليئة بأوقات خشوع القلب لذكر الله عز وجل وعمل  
الجوارح لإرضائه جل في علاه.**

استمسي بالعروة الوثقى، و ثقى بالحي القيوم وتوكلي عليه.  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « قال الله تعالى: أنا عند ظن عبدي  
بي، فالیظن عبدي بي ما یشاء».  
دعي كل ما یفسد لحظاتك، دعي كل ما یعوّق حیاتك، واهجري أوراق  
الحزن، واجعلي في كل يوم من حیاتك ذكری رائعة، ولا تحرمي أحدا من  
ابتسامتك الرائعة...

وعيشي حیاتك كما كان یقول دائما د.إبراهیم الفقی رحمه الله: «عش  
كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حیاتك، عش بحبك وارتباطك بالله عز  
وجل...عش بالأمل... عش بالكفاح والإقدام والصبر...وعش بالحب...  
وقدر قيمة الحياة..»

واعلمي أن الزمن لم یکن ضد أحد یوما، لكن المرء بتوجهه الخاطئ یلقى  
النتائج الغير مرضية، فیلقى اللوم على الزمن، والدهر، و...  
قال تعالی: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن  
كَثِيرٍ» (٣٠) الشوری.

فإذا حرصت على الاختيار الصائب والتوجه الصحيح لتسلكي الطريق  
السليم لن يكون الزمن ضدك.. ولن تكوني ضحية هذه الحياة.

والناس منهم الخير ومنهم دون ذلك، ومنهم الوفي ومنهم دون ذلك،  
ومنهم الطيب ومنهم دون ذلك..

لذا أرجوك لا تعيشي دور الضحية، فتمضي في حياتك على ذكرى قاسية  
تأثر على نفسك ومستقبلك وتفكيرك الإيجابي.  
«لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ».

ولا تحزني ما دام لك رب رحيم.. يقبل التوب، ويغفر الذنب، وهو  
يجيب دعوة الداع إذا دعاه.

## سعادة القرب من الله

إن السعادة ليست بجني المال ولا بامتلاك الجمال.  
 السعادة لها أسرار وحبال توصل المرء الى الرضا الذي يتمناه ويسعى  
 له كل انسان.  
 وأول أسرار السعادة يكمن في حب الله عز وجل والقرب إليه.



هذه أولى مفاتيح السعادة وأهمها؛ وليس هناك سعادة أعظم وشعور أفضل من شعورك وأنت قريبة من الله عز وجل مؤمنة به ومتوكلة عليه.

في أرض الواقع... سيدة أعمال ناجحة، صنعت نفسها بنفسها؛ كان لديها منزل رائع وطفل جميل وحياة خاصة بها، جميلة الشكل أنيقة المظهر؛ لكنها اعترفت أنها تفقد شيئاً ما... انها تفقد السعادة!

## أتعرفين لماذا؟

ذلك لأنها فقدت الايمان بالله عز وجل والقرب منه «نسوا الله فأنساهم أنفسهم»...

وهناك العديد من القصص الواقعية لأناس ليسو مسلمين.. امتلكوا كل ما يجعلهم سعداء و أحاطت بهم جميع مقومات السعادة لكنهم لم يسعدوا حتى عرفوا طريق الإسلام... في ذلك الوقت أدركوا الشعور بالسعادة والراحة والطمأنينة.

**إن الحياة بالبعد عن الله عز وجل أشبه بالضياع، ولم أشعر بالسعادة الكاملة يوماً حتى عرفت طريق العبادة وسلكتها ولاحظت تأثير العبادات في حياتي.**

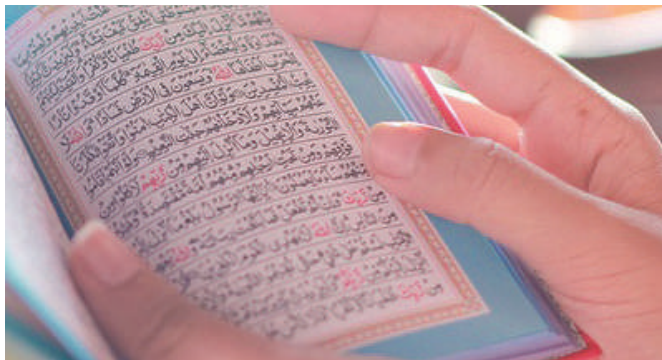
إن من وصل الله عز وجل فقد وصل مالك السماوات والأرض عالم الغيب والشهادة.. وصل من بيده سعادتنا وتعاستنا، نجاحنا وفشلنا، فيناجيه، ويشكو له ويدعيه ويقبل عليه بروح تتلهف لتخاطبه.. فهو العليم بحالنا وهو وأرحم بنا منّا.

ولقد ذكرتكَ والخطوب كوالح سود ووجه الدهر أغبر قاتم  
فهتفت في الأسحار باسمك صارخا فإذا محيًّا كل فجر باسم

إن السعادة الحقيقية، الصادقة، النابعة من القلب لا تكون إلا بالقرب من الله عز وجل والتقرب إليه بالتزام الطاعات التي شرعها الله عز وجل رحمة بنا، ولو علم الانسان ما للطاعات من تأثير إيجابي على حياته لأتاها ولو حبوا.

إن ضعف الصلة بين الانسان وربه وعدم إلتزام المرء بالطاعات دليل على ضعف الإيمان، وغياب الوازع الايماني فيه سبب في ضيق صدره وكدر عيشته.

إذا الإيمان ضاع فلا أمان ولا دنيا لمن لم يحيي ديننا



فإن علامة صحة قلب الإنسان هي اطمئنانه لذكر الرحمن..

وأیضا من علامته إذا ما	دنا وقت الصلاة لذي الجلال
وأحرم داخلا فيها بقلب	منيب خاضع في كل حال
تئانى همه والغم عنه	بدنا تضحل إلى زوال
ووافى راحة وسرور قلب	وقرة عين ونعيم بال

إن الصلاة تعني الصلة بينك وبين ربك، فيها تناجي الله عز وجل وتخضعين له سجودا وركوعا؛ فتطمئن روحك، ويرتاح قلبك، وتجدي نفسك محلقة في فضاء السعادة.

استسلمي للواحد القهار، وقفي بين يديه، منيبة إليه، تعيشي بسعادة وعزة لأنك تذلت للعزیز فوهبك العزة والرفعة، واستسلمت لعطاءه فوهبك سعادة الدنيا والآخرة.



توقفي لحظة لتتذكري.. كم من نعمة أنعمها الله عز وجل عليك فقلّ له  
 بها شكرك فلم يحرمك إياها، وكم من بلاء قل صبرك عليه فلم يخذلك  
 الله عز وجل، وكم رأك على الخطايا فلم يفضحك رحمة منه ينتظر  
 رجوعك إليه لتتوب فيغفر لك وهو الغني عنك.  
 لذا احمدي الله عز وجل وتقربي إليه أكثر بالصلاة والذكر والطاعات..





واستغفريه... إنه كان غفارا، يرسل السماء عليكم مدرارا، ويمددكم  
 بالنعم، ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا.  
 استغفري... فإن الاستغفار يبعث في قلب الإنسان الرضا والاطمئنان، وبه  
 تنجلي الأحزان.  
 استغفري... لتزيلي حجاب الذنوب الذي يمنع وصولك للسعادة ووصول  
 السعادة إليك.  
 استغفري... لتكوني مستجابة الدعوة.

فتوبوا عباد الله لله وارجعوا إليه تناولوا منتهى الرغبات  
 ويفتح لكم باب القبول ويستجب إذا ما دعوتهم صالح الدعوات



إن بالاستغفار تتحقق - بإذن الله - رغبات المستغفر وأمنيته؛ فهذه حقيقة الاستغفار وتلك ثمرة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من أكثر من الاستغفار جعل الله له من كل فرجا ومن كل ضيق مخرجا». وقال تعالى: «وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى».

إن الاستغفار يمتص مرحيق أوجاعنا وهموم حياتنا ليهدينا الأمل  
والسعادة.

هكذا جاء الإسلام؛ جاء ليخرجنا من الظلمات إلى النور، ومن الكدر إلى  
السعادة والسرور... ولهذا أشار الرحمن بقوله تعالى: «ومن تبع هداي  
فلا يضل ولا يشقى».

قال جل في علاه: «وَمَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ  
يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ» (٤٠) غافر.

## اسعدي من حولك

أفضل شيء بالحياة أن يشعر المرء أنه إنسانا مهما في الكون.... لأنه سبب دائم في سعادة من حوله.

قال أحد الحكماء: "لن تنال السعادة إلا إذا تقاسمتها مع الآخرين".

وأنا شخصيا أصدق مقولته هذه، وأؤمن بما تحمل من معاني...

السعادة ليست أنانية، السعادة بالإيثار على النفس، السعادة بالحب والعطاء، السعادة برسم الابتسامة على وجه فقير، مسح دمعة من على خد يتيم، بإسعاد حزين، السعادة ببذل الإحسان... هذه السعادة التي تدوم وأثرها يظل وذكرها لا تنسى.

انشغلي عن نفسك قليلاً باهتمامك بمن حولك واسعي لإسعادهم لتجدي الأجر والسعادة ودعاء الآخرين لك وحبهم.

فما أروع أن تنظري إلى وجه حزين قد ابتسم ابتسامة صادقة تغمرها

السعادة وذلك بسببك أنت؛ ما أحلى هذا الشعور وما أجمل هذه  
الوقوفات الرائعة التي لا تنسى.



شاهدت برنامج (رحلة للسعادة) للداعية عمرو خالد حلقة بعنوان  
(اسعد الناس تسعد)، قال فيها: «أكثر لذة في الدنيا هي لذة العطاء»؛  
وقال أيضا: «عندما نعيش لأنفسنا نولد صغارا، ونعيش صغارا، ونموت  
صغارا؛ وعندما نعيش للناس أعمارنا تكثر وتتسع بعمر كل إنسان رسمنا  
الابتسامة على وجهه وكنا سببا في سعادته».

وذلك لأننا تركنا أثرا رائعا يكمن في قلب كل إنسان أسعدناه.

كانت ملاحظة بين مرينشو في كتابه (أسرار السعادة): «دع سعادتك  
تساعدك على العطاء»

وأنا أقول: «أبذلي العطاء، تحصيلي على السعادة».

أرجوك... توقفي عن البحث عن السعادة في المكان الخاطئ... إن  
السعادة توجد بداخلك أنت؛ أنت من يستطيع إخراجها واجتلاب  
أسبابها. السعادة توجد عندما تقرري أن تعيشها.

تعيشها مع الآخرين.. تعيشها ببذل الخير.. تعيشها بالعفو والإحسان،  
فيحبك الله عز وجل، ويحبك عباده، ويكون لك أثر رائع في الحياة، وفي  
قلوب البشر، فلا يمل أحد من ذكرك بالخير ومدحك على إحسانك.



ابذلي الابتسامة الصادقة، ولا تبخلي بالكلمة الطيبة، فإن الابتسامة والكلمة الطيبة سبب في سعادة نفسك قبل أن تكون سعادة لمن حولك، كما أنها صدقة في ميزان حسناتك.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تبسمك في وجه أخيك صدقة». وقال عليه الصلاة والسلام: «والكلمة الطيبة صدقة»

بسعيك للخير والعطاء، ببحثك عن مسكين لتطعميه او حزين فتسعيده ستكونين شمساً مشعة بضوء الحب والخير، ويكون قلبك مملوءاً عطفاً وبراً وإنسانية

هذه صفات الفتيات اللاتي لهن بصمة بالحياة، ولوجودهن معنى في الكون، هؤلاء هن الفتيات اللاتي حظين بسعادة الدنيا والآخرة.

**ساعد صديقا علمه الخروج**

**من حالة اكتئاب، أو اجعل**

**طفلا يضحك؛ فإن هذه مذكرات**

**قوية تذكرك بعظمة السعادة.**

بين رينشو من كتاب (أسرار السعادة)

اجعلي من نفسك فتاة سرائعة وزهرة مميّزة عن باقي الزهور.. مميزة  
 بمسارعتك لفعل الخير قبل الآخرين، مميزة بجعل سعادتك مرتبطة  
 بسعادة من حولك، فتجني حسنات جارية ومراتب عالية.



## الحياة لعبة

حاولت أن أفهم الحياة فلم أستطع، ثم حاولت وحاولت لكن محاولاتي باءت بالفشل.

فأدركت حينها... أن الحياة لا تُفهم، الحياة تُعاش... الحياة نعيشها بالسعادة و الحزن، نعيشها بالفرح و الدمع... لكنها تكون أجمل حين نعيشها بالقرب من الله عز وجل تكون أحلى حين نعيشها بحب الآخرين تكون أعظم حين نعيشها بالكفاح والصبر تكون أروع حين تكون لله جل في علاه.

**إن اسلوبك فيه التعامل  
مع الحياة يحدد نوع  
نتائجك...**

د.ابراهيم الفقي من كتاب  
(كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك)

اعلمي أن أفضل وسيلة لتبقى السعادة دائمة في دنياك أن تجعل حياتك لله عز وجل، وتبتغي وجهه في كل عمل ...  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنك لن تخلف بعدي، فتعمل عملا صالحا تبتغي به وجه الله إلا ازددت درجة ورفعة»



إن الفتاة التي احتسبت جميع أعمالها لله عز وجل، هي الفتاة التي عرفت أصول العيش في هذه الدنيا وفن التعامل مع هذه الحياة... لأنها لم تضيع وقتها، فقد جعلت في كل لحظة من حياتها أجر فلم تذهب أيامها سدى ولم تنثر لحظاتها هباء.

إنها فتاه واصلت حياتها كما هي ولم تغير سوى شيئاً واحداً فقط (النية).  
تستطيعين أن تجعلي من كل شيء في حياتك أجر... نعم كل شيء ما  
دمت مجتنبه المعاصي.

تخيلي يوم القيامة وإذا بحسناتك كالجبال!

فتسألني: يارب ماذا فعلت في دنياي؟ من أين لي كل هذه الحسنات؟!

فيقول جل في علاه: إنها هي أعمالك التي احتسبت بها الأجر.

هل علمت لماذا الحياة لعبة يجب أن تتقنيها؟

تستطيعين أن تتميزين عن كل من حولك بالنية فقط. تأكلي ويأكلون،  
وتشربي ويشربون، وتنظري وينظرون، وتؤجري ولا يؤجرون، بل تسعدي  
أكثر مما يسعدون. فقط عندما تغيري نيتك وتجعلين حياتك خالصة لله  
عز وجل.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من كانت الدنيا همه فرق الله  
عليه أمره وجعل فقره بين عينيه ولم يأتيه من الدنيا إلا ما كتب له، ومن  
كانت الآخرة نيته جمع الله له شمله وجعل غناه في قلبه وأتته الدنيا  
وهي راغمة» .

ما أروع هذا الحديث! تأتيتك الدنيا بأسرها وهي راغمة لو غيرتي شيئاً  
واحداً فقط (نيتك).



اجعلي نيتك رضا الله عز وجل ابتغي كل أعمالك لوجهه.

قال تعالى: «وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَى إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَى» (٢١) الليل.

هل انتبهت لقوله عز وجل «ولسوف يرضى»؟

إنه وعد من الله جل في علاه لك بالرضا... إنها السعادة التي لطالما حلمتِ بها! حان الوقت لتعيشيها... بالنية الصادقة...

## كابوس الماضي

في الماضي ذكريات تراودنا في كثير من الأوقات؛ قد تعد كوابيس وقد تصبح خبرات، لكنها فاتت ولن تأخذ من حياتنا ساعات...  
اننا نعيش في هذه الحياة الدنيا، ولن نعاد إليها مرة أخرى.  
هي دنيا واحدة وأرض واحدة نعيش عليها ولن نعاد إليها؛ فلا يجب أن نضيعها بالتفكير في الماضي ومآسيه إلا بطريقة إيجابية.  
قد يساعدنا الماضي على تحديات الحاضر.. وقد يكون سببا في سعادة المستقبل...

قد نبتسم لذكرى لحظات الماضي الجميلة، أو تدمع أعيننا للشوق للأيام الفاتنة... ولا يزال الماضي سرا لا نستطيع أن نرجع إليه لنعيشه من جديد أو نغير من أحداثه.



اتركي كابوس الماضي وابتعدي عنه، وعيشي الواقع بالتخطيط الرائع للمستقبل.  
 واجعلي تفكيرك بالماضي تفكير ايجابي سواء أكان ماضي يحمل ذكرى جميلة أو مؤلمة؛ وذلك بتغيير الماضي إلى تجارب تعلمت منها.



يقول د. إبراهيم الفقيه -رحمه الله- في كتاب (كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك): «إن تغيير الماضي في الواقع من أقوم الأساليب التي من الممكن أن تصنع بها تغييرا في حياتك»

ويقول أيضا -رحمه الله-: «كلما تعلمت من ماضيك بما فيه من تجارب وخبرات، أصبحت أقدر على التعامل مع الحياة، وأسعد في حياتك».

عندما تفكري بالماضي تذكري الأخطاء التي وقعت بها واكتبيها، ثم ابدأي بأخذ عهد مع نفسك أن لا تعيديها. ليكون الماضي جعل منك فتاة واعية مرّت بتجارب أثرت على حياتها إيجابيا لا سلبيا.

**توقفي عن الحزن على الماضي فهذا تضييع لحياتك،  
وتدمير لكيانك، ونسيان لحاضرك، وإهمال لمستقبلك!**

## السعادة تكمن بداخلك

في داخلك فتاة رائعة ابتسامتها لا تقدر بثمن، والنظرة لبراءة عينيها تسوى الدنيا بما فيها، وقلبها يملك بساتين من الحب والطيبة... في داخلك ورود السعادة تنتظر منك الأمر لتعطيها حرية الخروج من سجن الاكتئاب فتري روعتها وجمال ظهورها.

**فالسعادة لن تجديها في أي مكان إن لم تكتشفيها في  
ذاتك...**



## مراهقات بلا معاصي

الكل يبحث عن السعادة، وهناك من رأى السعادة تعني المعاصي فلم يجدها، فأخذ يتنقل من معصية إلى أخرى بحثاً عن السعادة... لكنه لم يجدها بعد.

ولن يجدها..!

**لم ولن تكون السعادة يوماً بالمعاصي وارتكاب الذنوب.  
إن هيه إلا لذات عاجلة تعقبها حسرات آجلة.**

لم أجد سعادة ألد وأفضل وأدوم من سعادة المراهقة بلا معاصي وتحررها من قيود الذنوب...

فهي كالتائر لا تحمل ما يثقلها من ذنوب، وتسعد في جميع أحوالها.

## المعاصي

إن المعاصي تعرض أمام كل مراهقة، وتجري وراء كل فتاة، وتُزَيِّن لكل شابة. فمن قبلتها نكتت في قلبها نكتة سوداء تضايقها وتشعرها بالحزن حتى تتوب، ومن تركتها نكتت في قلبها نكتة بيضاء تشعر بلذة لها وسعادة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تعرض الفتن على القلوب كعرض الحصر عوداً عوداً فأيا قلب أشربها نكتت فيه نكتة سوداء وأيا قلب ردها نكتت فيه نكتة بيضاء حتى تصبح القلوب على قلبين، قلب أسود مرباداً كالكوز مجخيا لا يعرف معروفا ولا ينكر منكرا إلا ما أشرب من هواه، وقلب أبيض كالصفا لا تضره فتنة ما دامت السماوات والأرض».

رأيت الذنوب تميت القلوب      وقد يورث الذل إدمانها  
وترك المعاصي حياة القلوب      وخير لنفسك عصيانها

## ثمار ترك المعاصي

شعور جميل جدا، وسعادة فائقة، ولذة رائعة... إنها لذة ترك المعصية لوجه الله عز وجل.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه».

وقال تعالى: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ

حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (٩٧) النحل.  
حياة طيبة، وسعادة دائمة... انها جمال حياة الفتاة بلا معاصي.

فلا تضيعي حياتك غارقة بين المعاصي والذنوب.  
ولا داعي أن تبثي عن السعادة ما دمت مجتنبه المعاصي، لأن السعادة  
هي من ستأتيك مهرولة.  
هذه حقيقة ليس فيها أي مبالغة... جرب يومًا واحدًا أن تعيشه بلا  
معاصي، وراقبي السعادة وهي تغمرك من بين يديك ومن خلفك.

## أخطار المعاصي

هناك شاب كانت حياته كلها عبارة عن ارتكاب الذنوب؛ كان منغمسا  
بالمعاصي كثيرا...  
وكنت أحسبه سعيداً جداً، وبالمفهوم العام يراه الجميع «حُرّاً».  
وقررت في يوم أن أنصحه، فأخبرته عن خطورة ما هو فيه وأن شبابه  
مهتد بالخطر بسبب كثرة معاصيه.  
لقد أذهلني جوابه... حين أقسم لي أنه لم يعيش في حياته عشرة دقائق  
كاملة سعيداً.  
لقد أقسم بالله على ذلك، وأكد لي أنه لم يبتسم يوماً ابتسامة صادقة  
تعبّر عن سعادته.

## هل أدركتي خطورة ذلك؟!

رغم الحرية التي كان يعيشها لكنه كان أسير المعاصي، رغم اللذات التي كانت تحيط به لكنه يؤكد لي أن السعادة لم تستمر معه يوما عشرة دقائق!

### أما تحيين الله؟

لكل من تكثر من المعاصي ولا يؤنبها ضميرها لارتكاب الذنوب يتردد على سمعها دوما سؤال

### { أما تخافين الله؟ }

والجواب الذي تردده «إن الله رحيم»  
نعم... لا شك أنه رحيم تواب غفار وهو القائل جل في علاه: «يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك ولا أبالي».  
ولكن سؤالي يختلف قليلا... إلى كل من ارتكبت المعاصي وأمنت من عذاب الله وضمنت رحمة الرحمن ومغفرة الغفار:

### { أما تحيين الله؟ }

من الطبيعة البشرية أن الإنسان دائما يحرص على رضا من يحب كيفما كانت أوامره.  
أليس كذلك؟

## أما تحيين الله؟

إن الله عز وجل يحبك أكثر مما تتصورين ورحمته بك أعظم من رحمة الأم بطفلها، مهما بلغت ذنوبك، ومهما كثرت معاصيك فإن الله عز وجل ينتظر رجوعك، ويفرح بتوبتك، وهو الغني عنك.

تعصي الإله وأنت تظهر حبه!  
لو كان حبك صادقا لأطعته  
هذا محال في القياس بديع  
إن المحب لمن يحب مطيع

## أما تحيين الله؟

إذا كنت فعلا تحيين الله عز وجل فاتركي المعصية التي وقفت بينك وبين صدق حبك لله جل في علاه.

**اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا  
وبين معاصيك**

## إنهن مراهقات بلا معاصي...

لقد عرفت فتيات عظيمات بكل معنى الكلمة، رأيت السعادة تنبع منهن وتشع من بين أعينهن، لقد رأيتهن يتمتعن بكل لحظة يعشنها بدون معاصي وبلا تشدد أو تكلف، كانت كل واحدة منهن ترى الحياة بنظرة خاصة كلها تفاؤل، حلم، ثقة بالله، طيبة، حب الناس، حب الطاعات وبغض المعاصي.

إنهن مراهقات تميزن عن جميع الفتيات.. امتلأت حياتهن بسعادة الطاعات والبعد عن الشهوات.

هذه هي الحياة بلا معاصي، حياة مملوءة بسعادة القلب، ورؤية الحياة بجمالها الحقيقي.

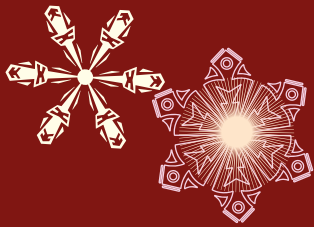


## السعادة...

إن السعادة يبحث عنها الجميع باستمرار، والله تعالى هو وحده مغير الأحوال وقد قال عز وجل: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ».

وإن كنت حقا تريد السعادة وجهي نفسك وقلبك وروحك لطريق العبادة واقلعي عن المعاصي.

واعلمي أن المعاصي هي سبب الحزن والضيق والهموم، فهي كالغشاء الأسود على عين الأمل، بها لا يستطيع المرء رؤية الحياة بجمالها الحقيقي. بالحزم والعزم والهمة تستطيعين أن تكوني مراهقة بلا معاصي، بالدعاء الصادق لله عز وجل أن يهديك الى صراطه المستقيم. لذا استعيني بالله عز وجل وعيشي حياتك كما تريد بلا قيود المعاصي.



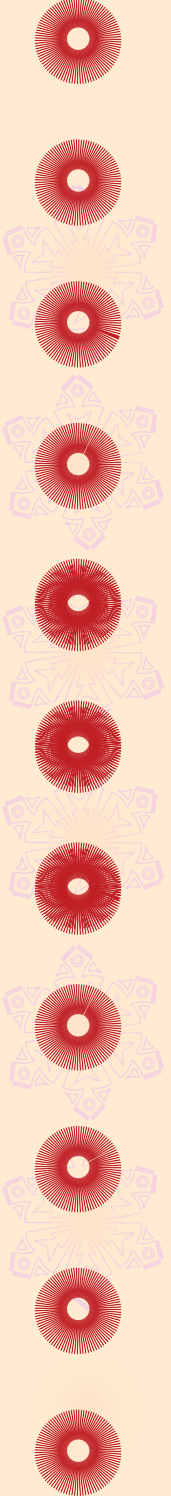




## الباب الرابع

### المداقة الصادقة

الحب في الله  
صديقات رائعات  
لا تقاطعوها  
قرينات من جهنم



هناك صديقات لا يتركنا حتمه يتركن شيئاً جميلاً فيه  
ذاكرتنا.. صديقات إن تذكرناهن ابتسمنا... لقد رسمن  
ابتسامة رائعة علمه قلوبنا.

ولولاهم كانت ظلاماً بأهلها

ولكنهم فيها بدور وأنجم

أولئك أصحابي فحي هلا بهم

وحي هلا بالطيبين وأنعم

هناك صديقات قضينا معهن أجمل الأوقات، بسعادة  
كانت تصاحبها ضحكات صادقة.

هناك صديقات يفهمنا بمجرد النظر إله أعيننا...  
لا نستطيع نسيانهن ... وبالمقابل ... لا نستطيع ذكر  
مساوئهن...

تلك هي الصداقة الصادقة.

سلام علمه الدنيا إذا لم يكن بها

صديق صدوق صادق الوعد منصف

## الحب في الله

**أجمل قصة حب... انها قصة الحب في الله بين الصديقين اللتين جعلن لصداقتهما معنى رائعا في الدنيا والآخرة.**

إنها تلك الصداقة التي قامت على الوفاء واستمرت بالتواصي عند اللقاء مع الحب الصادق الذي استمر حتى فرق بينهما الموت. فبشرى لكل فتاة اتخذت خلية أحبها في الله وجعلت الألفة بينهما من أجل رضاه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المتحابون في الله يوم القيامة على منابر من نور يغطهم النبيين والشهداء والصالحين». تأملي المنزلة العظيمة التي وعد الله عز وجل بها المتحابون فيه؛ فلا تضيعيها، واختاري فتاة أنعم الله عز وجل عليها بالأخلاق الحسنة وغرس فيها حب الطاعات وكره المعاصي لتحبيها في الله فتناين هذه المنزلة العالية.

صاحب أهل الدين وصافهم ... .. واستفد من أخلاقهم وأوصافهم

يقول الله تعالى يوم القيامة

أَيْنَ الْمُتَحَابِّينَ بِجَلَالِي  
 الْيَوْمِ أَظْلِمُكُمْ بِظِلِّي  
 يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي

إن الصداقة التي بنيت على الحب في الله هي الصداقة الصادقة التي بارك الله عز وجل فيها في الدنيا والآخرة.

فيها يكون الحب حبا خالصا لله عز وجل، خاليا من الخيانة، ممزوجا بحلاوة تشعرها تلك الصديقتان المتحابتان في الله، يزداد ايمانهما كلما زاد حبهما لبعض.

تلك الصديقتين اللتين جمعت بينهما الدنيا على الصداقة الصادقة، والتقتا على منابر من نور في الآخرة، ويظلهما الله عز وجل في رحمته يوم تقلب فيه القلوب والأبصار، ثم تساقا معا إلى الجنة، كل تمسك يد الأخرى... راضيات على ما قدمنه في دنيا مضت فيها الأيام، مستبشرات بجنة السلام.

نعم الرفيق لطالب يبغي الهدى فمآله في الحشر خير مآل

## مديقات رائعات

من الصف الأول حتى الصف التاسع كنت فتاة وحيدة ...  
لقد كنت أبحث عن صداقة من نوع خاص، لقد كنت أرى أن  
صديقتي الصدوقة لابد أن تفهمني، وتشعر بي، تمسح دمعتي، وترسم  
الإبتسامة على شفّتي، لا أريد فتاة تصادقني من أجل أي شيء... إلّا  
لأنها تحبني...

### لكنني لم أجد هذا النوع من الصداقة... أكملت الصف التاسع وأنا لا أزال وحيدة.

وفي ذات يوم كنت أشاهد برنامج للداعية عمرو خالد في رمضان أسمه  
«رحلة للسعادة»، كان يحث على الاهتمام بالآخرين وبذل الحب والعطاء  
لكل من نراه؛ فأثر بي كلامه كثيرا، وقررت أن أعمل على إسعاد كل من  
أراها حزينة، وأحمل همها؛ أمسح دمعة كل من جُرحت مشاعرها.  
فبدأت سنة جديدة بهمة جديدة تحمل نية جديدة، عملت بما تعلمته  
من الداعية عمرو خالد من حب الآخرين وبذل الإبتسامة الصادقة ...  
أتدرين ما المفاجأة؟ لقد حصلت على ما كنت أبحث عنه منذ سنين  
طويلة!

لقد صادفت مجموعة من الفتيات الرائعات اللاتي إذا رأيتني حزينة  
 حفّتنني طبيبتهن، ورسمن الابتسامة على وجهي؛ وإنصافهن لي في أي  
 موقف كان يسبق حزني على أحداث الموقف نفسه دون حتى أن أطلب  
 مساعدتهن.

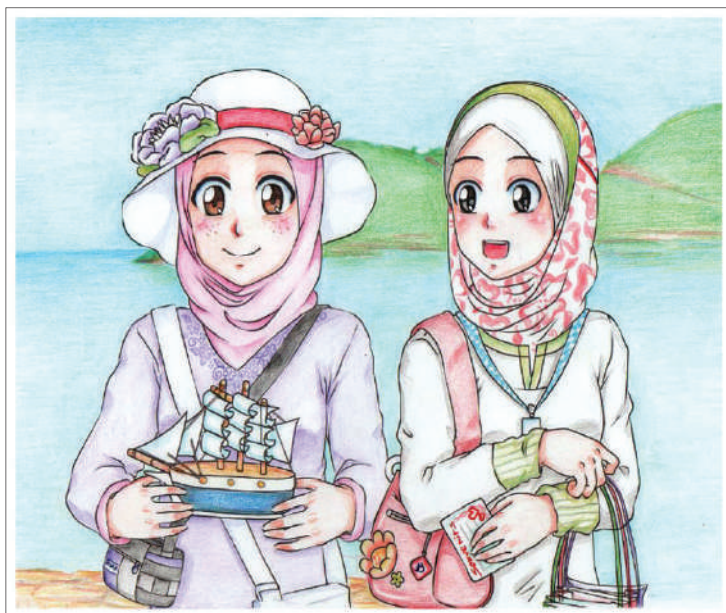
لقد حصلت على صديقات رائعات فيهن من المواصفات أكثر مما كنت  
 أتمنى.



إن سر الصداقات الناجحة هو القانون النبوي الذي قاله رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه».

ما أروع تلك الصداقات التي قامت على الحب الصادق واجتمعت على الصدق، والتعاون والود والرحمة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير الأصحاب عند الله تعالى خيبرهم لصاحبه».



بادري بالوفاء لصديقاتك ولو بكلمة طيبة، أو نصيحة مخلصة، ولا  
تتركي صديقتك وقت الشدة أبداً، انتبهي أن تخذليها عندما تلتجئ إليك،  
وكوني معها دوماً افرحي لفرحها، وواسيها حين حزنها، واهتمي لأمرها  
وادعي الله لها دوماً.



## لا تقاطعوها

كان هناك في مدرستي فتاة وحيدة ليس لها صديقات وكان معظم الفتيات يبتعدن عنها لسبب أن سمعتها ليست جيدة، وأنها تكثر الحديث مع الشباب.

كنت أرى في عينيها لمعة الحزن... رغم أنها لم تكن تظهر ذلك... وعندما اقتربت إليها أكثر وجدتها تكمن في داخلها أحاسيس أثرت على حياتها سلباً؛ كانت تعاني من فقد حنان والديها مع أنهم كانوا على قيد الحياة؛ لم يؤذيها يوماً لكنهم حرمانها من حبهما وحنانها واهتمامهما. فبدأت تبحث عن الحنان الذي فقدته من والديها عند غيرهما، وذلك بالتقرب إلى الشباب وكثرة الحديث معهم والتمادي بالتعامل معهم... كانت تود لو أن والدتها تنصحها يوماً وتهتم بها.

وهي كاتمة لهذه الأحاسيس، متقبلة لنقد الفتيات الجارح لها صامتة.. ولكن لسان حالها يصرخ قائلاً:

دع عنك عدلي يا من كان يعدلني لو كنت تعلم ما بي كنت تعذرني



فقد كانت هذه الفتاة رغم انحرافها تكمن في داخلها بذرة طيبة،  
وجوهرة قيّمة، لكنها دفنت هذه الدررر بقسوة العالم عليها والجرح  
الذي قدّمه إليها.

فنصحها أستاذي يوماً من الأيام، وتأثرت بنصحه فقررت أن تستقيم  
وتبدأ بداية صحيحة لتمشي على الطريق المستقيم والصراط السوي...  
ولكن زميلاتها لم يزلن يضطهدنها وبيتعدن عنها تحت عذر «سمعتها  
ليست جيدة»!

فقد اقترفن خطأ كبيراً؛ لقد رجعت كما كانت، بل زادت وتدهورت

حالتها وساءت نفسيتها حتى توصلت إلى تعاطي المخدرات!  
 هذه قصة لفتاة عرفتها كانت ضحية مقاطعة الفتيات لها، وقسوة  
 نظرتهم إليها، وتعالين عليها.  
 ولو أنهم جلسن معها وبدأن بنصحها ولم يتركنها، لكان خيرا لهن ولها.



فكم من فتاة كانت بأخلاق غير حميدة ولكنها وجدت من الود والحب من فتيات محترمات عفيفات بدان بنصحها نصح لطيف لين، ألبسها الحجاب بطريقة جميلة، لم يعاتبنها بشدة؛ فإذا هي تتحسن شيئاً فشيئاً، وإذا بالنور يسطع في وجهها، ومعاني الحياء تظهر عليها.



هنيئاً لهؤلاء الفتيات كم يجنين من حسنات.  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من دل على خير فله مثل أجر فاعله».

إن كل فتاة قد لا نراها في الطريق السوي يخفق قلبها لنصيحة تهديها، وتتمنى أن تستمع لهمسات تدلها على طريق الصواب... وهذه حقيقة قد لا تصدقونها ولكنها من صدق واقع كل فتاة لم تحصل على التربية الكافية لتكون صالحة.

لذا لا تحرمي نفسك الأجر ولا تحرميها الفائدة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «والله لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم».

لا تقاطعيها... ولا تنظري إليها بنظرة قاسية ولا تتعالي عليها... فلولا فضل الله عليك ورحمته ما كنت خيرا منها؛ فلا تزيي نفسك الله أعلم بمن اهتدى.

«كَذَلِكَ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلُ فَمَنْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فَتَيَّبُوا إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا».

«وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ».

ما بال فتاة أكرمها الله عز وجل بالحشمة والاحترام، وهي ملتزمة بذلك، ولكنها لا تترك فتاة تسلم من نقدها السيء ولسانها الجارح. ما بالها؟! ألم تعلم بسوء حالها؟! أم تحسب أنها بعملها هذا قد نجت من سوء أجلها!

رأيتك فيما يخطئ الناس تنظر ... .. ورأسك من ماء الخطيئة يقطر فلتنصح إذا أرادت سراً، أو تقول خيراً، أو تسكت ولا تنفر عن الحق. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يا أيها الناس إن منكم منفرين». كلنا يخطئ... وليس لي ولا لك الحق أن ننتقد من أخطأت إلا بنصيحة لينة تقرّبها إلى الحق، نصيحة تطرق قلبها بالخير، نصيحة حب.



تَقَرَّبِي إِلَيْهَا بَعْدَ أَنْ تَحْصِنِي قَلْبِكَ وَعَقْلُكَ وَسَمْعُكَ وَبَصْرُكَ إِلَّا مِنْ  
مَا هُوَ خَيْرٌ... اسْتَمْعِي لَهَا وَصَحِّي قَنَاعَاتِهَا، وَابْحَثِي عَنِ الْخَيْرِ فِيهَا  
لِتَنْمِيهِ.

قَالَ تَعَالَى «ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ  
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ  
بِالْمُهْتَدِينَ» (١٢٥) النحل.

## قرينات من جهنم

قد تستعربي من العنوان أو تعجبي لطرحة، ولكن من سأخاطبك عليهن في هذه اللحظة هن رفيقات السوء.

ولا أقصد بجهنم أنهن في جهنم الآخرة -والعياذ بالله- وليس لي أو لأي شخص الحق بأن يحدد من هو في الجنة أو في النار، لأن الله عز وجل هو الوحيد الذي له الأمر يدخل من يشاء في رحمته ويعذب من يشاء. وما قصدته هن قرينات السوء اللاتي يقدن الفتيات الى جهنم الدنيا وهي التعس والضياع، واللاتي لا يرتاح قلبهن حتى يتمكن من رؤية الفتيات مثلهن ويوقعن بهن في شباك مكرهن...

تحصني منهن أختي الغالية فإني أخاف عليك من أن تكوني من الضالين. لا تقاطعيهن ولكن حاولي أن تتحاشيهن، وإن جلست معهن فحصني قلبك من الخبيث وصمي أذذك إلا عن قول معروف، وإن استطعت ابدئي بنصحهن نصح لبيب يقربهن إلى طريق الحق؛ وطبقي في التعامل معهن قانون قوله عز وجل: «خذ العفو وأمر بالعرف واعرض عن الجاهلين»

## قصة...

قرأت في الانترنت قصة واقعية تقول:

«كان هناك فتاة في زهرة شبابها وأجمل مراحل حياتها؛ تعرّفت على فتاة يظهر عليها علامات الانحراف، ولكنها لم تهتم لهذا الأمر واتّخذت منها قرينة وصديقة مقربة. وفي يوم من الأيام اقترحت القرينة من جهنم على الفتاة أن تأتي معها إلى حفلة صديقاتها، فوافقت... ثم ذهبن إلى عمارة، وهناك شقة فطرقت الباب، وفتحت لهن فتاة فدخلن...

وفجأة ظهر لهذه الفتاة المسكينة مجموعة من الشباب فحاولت الهروب لكنهم قد جهزوا كل ما يلزم لحصارها، فرشوا على وجهها بخاخ ليغمي عليها، وأدخلوها غرفة الجريمة وثبتوا كامرة الفيديو عليها وهم يسلبون منها أعلى ما تملك!

وبعد أن فاقت بدأت بالصراخ ولكنهم أسكنوها بفتح هذا الفيديو لترى جريمتهم، وهي ضحيتهم! ما كان لهذه الفتاة بعد أن سألت الفيديو إلا أن خرّت صاعقة...

وبعد أيام اتصلت رفيقتها التي أوقعتها في جهنم الدنيا وطلبت منها المجيء مرة أخرى إلى نفس المكان فرفضت بلا تردد، ولكنها ذكرتھا بالفيديو الذي سجلوه، وهددتها بنشره...



فاضطرت المجرىء مرة بعد مرة، لتركب الجريمة مرة تلو الأخرى حتى أصيبت بمرض... (إنه مرض الإيدز)!!

هذه نبذة من عشرات بل مئات القصص الواقعية التي تحكي حياة فتيات بريئات يقعن بحفرة من جهنم الدنيا، وذلك سبب أنهن جعلن لهن قرينات من جهنم.

«وَإِنْ تُطَعُّ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ» .

فاحذري من أن تتهاوني في اختيار الصديقة كما تهاون من قبلك فهلكوا وهم لا يشعرون.

وخذي حذرک كي لا تكوني ضحية من ضحايا هؤلاء الصديقات اللاتي يهلكن بخليلاتهن الى جهنم الدنيا قبل الآخرة.



«وَلَا تَطْعَ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا» (٢٨)  
الكهف.

«لَوْ خَرَجُوا فِيكُمْ مَا زَادُوكُمْ إِلَّا خَبَالًا وَلَا أُضْعَوُا خِلَالَكُمْ يَبْغُونَكُمُ الْفِتْنَةَ  
وَفِيكُمْ سَمَاعُونَ لَهُمْ».

كان أستاذي يقول لنا دوماً: «الصحة هي العامل الرئيسي في التأثير على الفرد فإن كانت الصحة طيبة أثرت عليه إيجابياً بشكل واضح، وإن كانت الصحة سيئة أثرت عليه تأثيراً سلبياً بشكل واضح».

فما الأنس بالأنس الذين عهدتهم

بأنس ولكن فقد أنسهم أنس

إذا سلمت نفسي وديني منهمو

فحسبي أن العرض مني لهم ترس

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل».

وقال أيضا عليه الصلاة والسلام: «مثل الجليس السوء كنافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحا خبيثة».

«وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّوهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُّهْتَدُونَ» (٣٧) الزخرف.

فاحرصي على اختيار الصديقة التي إذا فعلت الخير أعانتك وإن أخطأت نصحتك... هي التي أحببتك، وفي وقت الشدة ساندتك، هذه هي التي بوجودها أسعدتك، انها الصديقة الصادقة.



## الباب الخامس

### مستقبل باهر

اكتشفي موهبتك

احلمي واثمي

حققي حلمك

همة بلا حدود

لا شك أن المستقبل بيد الله سبحانه وتعالى، وكل شيء مكتوب في اللوح المحفوظ. لكننا نستطيع أن نجعل من أنفسنا مراهقات يمتلئ مستقبلهن بالنجاح والتميز. الكثير من الفتيات لهن أحلام وأمنيات، طموح وأهداف؛ ومن لا تملك هدف لا بد أن حياتها ملل واكتئاب ليس فيها أي جديد... تمضي حياتها تائهة لا تدري ماذا تريد.

لا يكفي أن نكون مراهقات بلا معاصي وليس لدينا مستقبل باهر نسعى له.

لذا في هذا الباب سأتكلم عن خطوات مختصرة عن طريقك لتكوني مراهقة ناجحة، متميزة، ذو مستقبل باهر.

## اكتشفي موهبتك

كلنا لنا شخصيات مستقلة ومواهب متنوعة، والإنسان المتميز هو من عرف لماذا خلقه الله عز وجل وما هي الموهبة التي جعلها الله تعالى به ليستثمرها وينفع بها.

فقد خلق الله عز وجل الإنسان في أحسن تقويم وفضله على العالمين وجعل لكل شخص ما يميزه من المواهب التي تناسبه.

ولك أنت موهبة أودعها الله عز وجل بك لا يعرفها غيرك ولن يدركها سواك؛ فاستكشفي موهبتك وطوري إمكانياتك ولا تستهيني بقدراتك فأنت من خلقك الله عز وجل بيده، وسخر لك العالم بأسره، وأودع فيك قدرات رائعة.

«وَيَا أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (٢١) الذاريات.

لم تخلق سدا ولم توجد عبثا، قال تعالى: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (١١٥) المؤمنون.



لكِ مواهب وقدرات أهداها الله عز وجل إليكِ وأنعمها عليكِ فارعي  
هذه النعم وميها واستثمريها فيما يرضي الله عز وجل.

واحفظ جوارحك التي أوتيتها      عن كل ما يقضي بكل نكال  
واعلم بأنك ما خلقت سهلا      فاعبد اله العرش بالإقبال  
قال تعالى: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ  
الدُّنْيَا».

أوتيتِ نعم، وخلق الله عز وجل بلِ آيات وهو القائل جل في علاه:  
«سَرِّبِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ».



لديكِ نعمٍ عظيمة، وقدرات هائلة ابحتي عنها و اكتشفيها واحمدي الله عز وجل عليها ثم طوريها وانفعي بها؛ فإن هذه هي الخطوات الأولى للمستقبل الباهر.

## احلمي وتمني

الطموح... من أروع الكلمات التي تجعل للحياة طعم من نوع خاص.

إن الطموح لا يعرف القوانين ولا يقف على الأبواب، ليس له أسوار، ولا يعرف الأسرار... فالأحلام والأمنيات والطموح ما هي إلا أفكار. تلك الأفكار التي أشار إليها متخصصون في مجال النجاح و الانجاز والإبداع أن لها قوة في تغيير الحياة.



بعد أن تحررت من قيود المعاصي أصبح لعقلك المساحة الكافية ليفكر بطريقة رائعة مبدعة و ايجابية.

**كل ما يحققه الإنسان هو نتيجة مباشرة للأفكار الخاصة. والإنسان يستطيع النهوض فقط والانتصار وتحقيق أهدافه من خلال أفكاره.**

جيمس ألين

فالطموح له قوة رائعة في تغيير الحال، والأفكار التي تحررت من الجمود تندخل في عالم الأحلام هي الأفكار التي ستقود صاحبها إلى النجاح والسعادة.

حرري عقلك و اطمحي و احلمي ومني ولا تخشي شيئاً ما دمت متوكلة على الله عز وجل مستعينة به لاجئة إليه.

اطمحي ما دمت حية.. واجعلي لك أهداف غايتها رضا الله عز وجل.

هل فهمت ما أقصد بأهداف غايتها رضا الله عز وجل؟

ارجعي الى صفحات سابقة في باب السعادة بموضوع الحياة لعبة. أقول

فيها افعلي ما شئت ما دمت مجتنبه المعاصي ولكن ابتغي بجميع أعمالك رضا الله عز وجل.

انجحي، تميزي، حققي أهداف مرائعة واجعلي نيتك رضا الله عز وجل، وحلمك الجنة.



*Light equals hope...*

تذكرني حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم «من كانت الآخرة نيته جمع الله له شمله وجعل غناه في قلبه وأتته الدنيا وهي راغمة».

اذن اطمحي لأعلى مراتب الجنة، ولا تنسي نصيبك من الدنيا. ولا تكوني سوى فتاة متميزة، طموحة، وناجحة .

اكتبي حلمك بعد أن تكتشفي موهبتك وتعلمي ما ميزك الله به؛ واجعلي هدفك يتناسب مع امكانياتك ثم خططي له واسألي عنه.  
فليس هناك من يستطيع حصر أو حبس أفكارك وأحلامك وأمنياتك، وليس لأحد الحق أن يتحكم بماذا تحلمي أو إلى ماذا تطمحي.  
واعلمي أن حياتك ما هي إلا نتيجة لأفكارك.

## حقيقي حلمك

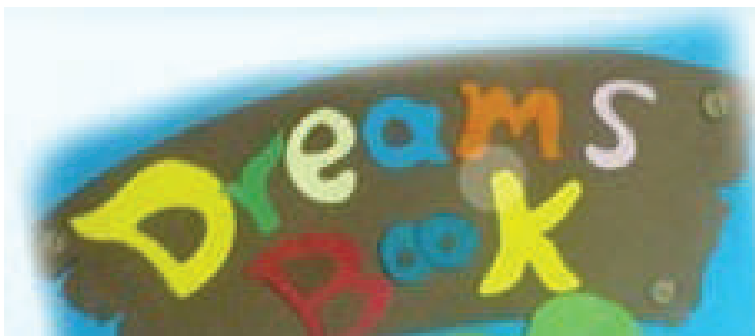
قرأت في كتاب (أقصى إنجاز) لبراين تريسي جملة يقول فيها: «لا يمكنك أن تحقق هدفا لا تراه». وقال أيضا: «قابلت وتحدثت الى كثير من الرجال والنساء الذين حققوا نجاحات رائعة وجميعهم يشتركون في صفة واحدة ألا وهي المعرفة الدقيقة لما يرغبون في تحقيقه».



أول درجة ستصعدينها لتحقيق حلمك هي تحديد «ما هو حلمك».

ناقشي فكرة حلمك وهدفك مع من تثقين بعلمهم ولا تناقشيها مع من يستهزئ بأحلامك أو لا يثق بقدراتك، وصمّي سمعك عن كل إحباط قد يأتي من البشر.

اكتبي حلمك على دفتر سمّيه «أحلامي» أو «أهدافي»، ثم اكتبي خطوات النجاح للوصول إلى ما تطمحين له.



ابدئي من الصفر ولا تقللي من شأن قدراتك، وامضي دون تردد أو تراجع عن تحقيق حلمك.

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا

## كيف تحقق حلمك

### المطلوب

رؤية بعيدة.. حلم كبير

الهدف بالمستقبل بعد (٥-١٥) سنة

إمكانياتك اليوم...

### طريقة التنفيذ

تبدئين بالخطوة الأولى للوصول إلى هدفك حتى ولو كانت خطوة صغيرة، واجعلي كل تركيزك على الخطوة الأولى بالإمكانيات التي تملكها اليوم، ورؤيتك ونظرك على النهاية التي تريدين الوصول إليها خطوة بعد خطوة بدون تهور...

(تعلمته من د. إبراهيم الفقي رحمه الله)

ومن هنا توكلني على الله عز وجل واستعيني به جل في علاه واعزمي على التقدم وتحقيق حلمك مهما كانت الصعاب.

قال تعالى: «فإذا عزم فتوكل على الله».

ولا تجعلي يوما يمضي دون أن تعلمي عملا ولو صغيرا يسهم في تحقيق حلمك.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أحب الأعمال إلى الله أدومها

وإن قل».



تؤكد أن قانون العيش في هذه الحياة أن الإنسان يحصل على ما يسعى له مادام واثقاً بأنه سيحقق ذلك، مستعينا بالله عز وجل، مستمرا في سعيه نحو تحقيق حلمه. «إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا» (٣٠) الكهف.



## همة بلا حدود

مهّما كان الهدف الذي حلمت به صعباً... لن يكون مستحيلاً مادامت همّتك عالية.

ومهما كانت التحديات في حياتك... لن تستطيع أن تمنعك عن تحقيق حلمك مادامت إرادتك قوية.

ومهما كان الفشل يتبع فشلاً أثناء سيرك... لن يوقفك عن المتابعة مادامت عزيمتك ليس لها حدود.

هل قرأت أو سمعت عن «براين تريسي»؟ إنه من أبرز الخبراء في العالم في مجال النجاح والإنجاز؛ حقق نجاحات رائعة في حياته ووصل لكل شيء حلم به... ولكن بعد ماذا؟... لقد كان يعد مثلاً أعلى للفشل بالنسبة لجميع من حوله. لقد عاش مراهقة صعبة جداً. كان فقيراً،

واشتهر بلقب "الفاشل" بين الناس لقد عاش حياة مليئة بالتحديات...  
 لكنه حلم وخطط وسعى إلى حلمه وكافح للوصول.. لم يعرف اليأس...  
 سلاحه الهمة، وطاقته العزيمة، وجعل الإرادة مصاحبة له حتى وصل،  
 وحقق أفضل ما يمكن أن يحققه المرء من نجاحات. (وأنا أنصح كل  
 من تريد تحقيق مستقبلا باهرا، وهدفا لطالما حلمت به أن تقرأ كتاب  
 «أقصى إنجاز» لبراين تريسي وتتأمل بقصته التي ملئت همة و عزيمة  
 و إرادة...)



وما أروع قصة د. إبراهيم الفقي رحمه الله. لا أسأمر من قراءتها ولا  
 أملّ من سماعها... لقد تحدى كل من قال في وجهه (لا)، كل من استهزأ  
 بحلمه، كل من رآه إنسان لا يستطيع تحقيق هدفه.  
 وحقق حلمه بالكفاح والإرادة... واجه التحديات، ولم يقف عند العقبات؛  
 وأكثر من ساعده للوصول لهدفه بعد توكله على الله عز وجل (همّته).



«أنا مصمم على بلوغ الهدف، فيما أن أنجح وإما... أن أنجح»

دايل كارنيجي

هؤلاء هم البشر الذين مضوا مع همة تنطح الثريا وروحهم لا تستسلم للفسل ماداموا أحياء.

همّتي همة الملوك ونفسي ... .. نفس حر ترى المذلة كفرا

استخدمي أفكارك وطاقتك بطريقة إيجابية مبتكرة واستثمري يومك الاستثمار الفعال الإيجابي الذي يحقق لك أهدافك، واجعلي الإخلاص دائما يصاحب عملك، وتوكلك على الله عز وجل قبل كل شيء.

«واعلم أنه مهما كانت صعوبة التحديات التي تواجهك، فإن لها حلا يكمن بداخلك»

د. ابراهيم الفقي رحمه الله

تقدّمى بهمة عالية وبطموح لا يعرف  
 التراجع، وصمى سمعك عن كل اجباط يأتي  
 من البشر؛ توقّعى منهم كلمات مميتة  
 للهّمات قاتلة للأمنيات ساحقة للإبداعات  
 فلا تأبهى ولا تهتمى لكلام قد يلقي  
 عليك ليجبطك، واصلى سيرك نحو حلمك  
 مع إرادة وهمة وعزيمة.

## الخاتمة

هيا بنا - أنا وأنت- لنعزم الهمة لنبدأ حياة مرائعة خالية  
 من المعاصي..  
 حياة مليئة بالتفاؤل والسعادة وراحة القرب من الله عز  
 وجل  
 هيا لنعزم الهمة لنكون أفضل في كثير من جوانب حياتنا.  
 هيا لنحلم ونسعى لتحقيق أحلامنا.. ولا نسمح لأحد في  
 هذه الدنيا أن يعوق طريقنا أو يوقف تقدمنا...  
 هيا لنبدأ حياة جديدة بلا معاصي.