



بصحة كوب شاي

للكاتبة

مديحة عليان



الشاي .. إنه مشروب العطاء.

بصحة كوب شاي

للکاتبة

مدیحة بسام علیان

٢٠٢٢، ٢٠١٩

اسم الكتاب:	بصحبة كوب شاي
الكاتبة:	مديحة عليان
رقم الطبعة:	الطبعة الأولى ٢٠٢٢
الناشر:	مكتبة النور
	سوريا - إدلب - شارع الجلاء
	023 239 630
	0966 820 157

جميع الحقوق محفوظة

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

شروط قراءة هذا الكتاب :

✿ أن تصنع إبريقاً من الشاي ، إن كنت لا تحب الشاي
فلا مُشكلة ، تناقش في ذلك لاحقاً ..

✿ أن تبتسم ، أجل هكذا ..

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

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

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

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

ما قبل المقدمة

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

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

أعيش مع الشاي ومع الكتب ..

إن كوب الشاي هو مُلهمي ..

برفقه هذا الكوب من الشاي كنت أكتب .. وأفكر ..

وأبتسم .. واقراً .. ورايقة عالأخر

ستجدني تارةً أتكلم بالفُصحى .. ومرة هيك بالعامية يعني ..

إن أزعجك ذلك فتحمل .. لن تترك هذا الكتاب إلا وأنت

شخصاً أفضل بإذن الله ..

المقدمة

لو سألتك سؤالاً يا صديقي .. كم حياة ستعيش ؟ بالطبع
ستُجيبني .. حياةً واحدة

أجل .. إن كانت حياةً واحدة فكم سنة ستعيش بها ؟ مُمكن
ستعيش أربع وعشرون عامًا ، خمسة وثلاثون عامًا ، ممكن أن
تعيش أربعون عامًا ، وأيضًا مُمكن تسعون عامًا ما شاء الله يباشا
.. ولكن .. هل ستبقى إلى الأبد ..؟ لا .. لا يوجد أبدية في هذا
العالم .. "ما شعور الإنسان وهو مُدرك بحقيقة لا مفر منها .. بأنه
سيرحل .. سيموت يومًا ما ؟!!"

إنك ستعيش مرة واحدة .. أو فلنقل إنك ستعيش عُمرًا واحدًا
..

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

ممكن أن تعيش تسعون عامًا ولكن صدق من رحلوا .. أن هذه
التسعون عامًا ستكون كاللحظة .. عندما تنتهي حياتك ستشعر
أنك عشت لحظة وانتهت أو بضعة لحظات وذهبت !..

كما قال مَهجة قلوبنا مُحَمَّد صل الله عليه وسلم : كُن في الدنيا
كأنك غريب أو عابر سبيل

وقال: مالي والدنيا ؟ إنما أنا في الدنيا إلا كراكب استظل تحت
شجرة ثم راح وتركها .



هذه الحياة ليست حياتك الأصلية! إنها مجرد اختبار أو إنها مجرد رحلة مؤقتة .. لكنها لذيذة وممتعة صدقًا .. إن عرفتها جيدًا .. ولو كانت تُحاصرك بمعاركها وقسوتها سترها جميلة وممتعة .. إن فهمت الشيء سنُتقنه .. إن فهمت الحياة سنُتقن العيش فيها أنت مُسافر .. دقق وتعمق بكلمة مُسافر لأننا سنعود لها لاحقًا

عندما تنتهي هذه التسعون عامًا لنقل .. ستقول في الحياة الحقيقية:
يا إلهي لقد مضت كلمح البصر!!

تدبر قوله تعالى: (ياليتني قدمت حياتي) لتعلم جيدًا أن حياتك الحقيقية ليست الآن وليست هنا ..!

ستعيش عُمرًا واحدًا .. ولكن ما رأيك أن يكون هذا العمر مليء بأعمار كثيرة !

ما رأيك أن يكون هذا العمر حياتين وأربعة وأكثر ..!

تنفق؟! حسنًا إذا .. اركب لُسافر عبر كتاباتي .. وأحضِر معك كوب من الشاي لو سمحت

بصحبة كوب شاي .. مديحة بسام عليان

ما بعد المقدمة

لماذا أنت موجود يا صاح ؟!

أيعقل أن يخلق الله شيئاً عن عبث أو بلا حكمة أو بشكل عشوائي لا هدف له ؟!
 بالطبع لا .. حاشاه .. خلق النملة لوظيفة ما "سأروي لك قصة عن النملة لاحقاً" .. خلق
 ثمرة التفاح لفائدة ما .. ولذة مختلفة ..

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

أنت أكرم مخلوقات الله .. أنت موجود من أجل هدف وغاية جميلة جداً ولا يوجد ماهو
 أجمل منها .. نعم قوله تعالى: (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) وعبادة الله مُمتعة جداً
 .. حمداً لله أن خلقنا وكرمنا لنعبده ..

لم يخلقك الله لتحزن .. ولا لتخفي جمال ابتسامتك ببعض الأحداث العابرة والزائلة .. لم
 يخلقك لتبقى حزين ومُحتنق ولا تُشعر نفسك بالسعادة .. بل خلقك لغايات رائعة ..
 لأهداف سامية .. لسعادة كبيرة يجب عليك أن تجدها وتحتفظ بها .. أنت بشر ومن الطبيعي
 أن تحزن .. ولكن قليلاً فقط .. فقط قليلاً ..

عندما تعرف الله جيداً وتعرف لإذا خلقك .. لن تحزنك مشاكلك ولن يؤثر بك حدث
 دنيوي عابر ..

وقتة: إننا لا نعيش إلا حياة واحدة .. القلة فقط هي التي تهتم في الحال لتؤمن لنفسها أقصى
 فائدة في تلك الحياة

مقولة رائعة لـ إبراهيم الفقي

الإهداء

إلى من أحببته بالفطرة .. إلى من هو خليلٌ روحي وقلبٌ قلبي .. من أفندي بأفعاله ولينه وصفاته التي أحاول أن أتمثل بها .. أبو بكر الصديق .. يهتز قلبي لرؤيه اسمه في أي كتاب وأي مكان .. لا يمكنني أن أرى اسمه وأتجاوزه .. يجب أن أضع قُربه دعوة .. وقلب .. وكلمة دائماً .. اللهم اجمعني به في جناتك.

مُمتنة يارب لأنك جعلتني أحبه هكذا ..

إلى رسولي وحيبي .. مُحَمَّد صل الله عليه وسلم .. من أتخيله في كل مواقف حياتي .. إن أساء لي أحدهم أو أسأتُ إلى أحد ، أتخيل وجوده .. هل سيرضى إن قُلتُ كذا أو فعلتُ كذا .. أبحث في صفاته وسيرته دائماً لأجد عنده جواً لعدة مواقف تحضُّل معي .. النبي الرحمة .. النبي الحنون .. النبي اللطيف .. اللهم رؤيته .. اللهم إرزقنا ذلك يارب .

مُمتنة يارب لإنتي على دين الإسلام

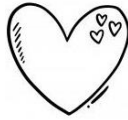
إلى أمي صباح .. كئيلة الحنان التي تمشي على الأرض .. من كانت ولا زالت سند قلبي وروحي والمُشجعة لي دائماً

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

إلى اخوتي " محمد ، خالد ، أحمد ، أماني ، رضوان ، نور ، مصطفى "
إلى صديقاتي المفضلات ..

إلى كل الذين أحبهم وحبوتني ، واستمتع بالشاي بصحبتهم

إلى كوبي الشاي .. إلى أول من احتسى الشاي .. وإلى جميع مُحبين
الشاي العُظماء



الفهرس

ستجدون روابط حساباتي في آخر صفحة ..

- ١٣ لا يُكلف الله نفساً إلا وسعها
- ٣٠ ببساطة
- ٤٨ كيف تكون بسيطاً؟
- ٥٤ مُتعة الحياة بلا إنترنت
- ٩٣ لا توجد صعوبات لا تستطيع تجاوزها
- ١٠٥ حتى الشوكة يُشاكها
- ١١٠ لكل شخص في حياتك وقت
- ١١٩ الاحسان والعفو
- ١٣١ أغلاطك ليست فشلاً ، هي كنوز
- ١٤٢ الموت
- ١٨٧ لا توجل فعل ما تحبه
- ١٨٨ عش حياتك
- ١٩٧ وهو معكم أينما كنتم
- ٢٠٥ الامتتان
- ٢٠٩ كيف أكون مُمتناً!؟
- ٢٧٥ 1 ٢١٦ ، افعلها 2
- ٣٥٩ 3 ٣٠٧ ، افعلها 4

- ٢٢٧ قتل من هذه الأشياء
- ٢٣٢ العزلة
- ٢٤٩ يتكلمون عنك؟!
- ٢٧٩ وقفة
- ٢٨٤ لا مُشكلة بدون حل
- ٢٩١ أهدافك
- ٣٠٨ فن التقبل
- تقبل ذاتك ٣٠٩ ، تقبل غيرك ٣١٢ ، تقبل حياتك ٣١٣
- ٣١٧ أجمل وادفئ المشاعر واللحظات
- ٣١٩ لست وحدك
- ٣٢٧ وقتك أعلى وأهم ما تملك
- ٣٦٠ لا تقلق ٣٥٤ اشراقه بالعامية
- ٣٦٤ من الآن
- ٣٧٠ أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير؟!
- ٣٧٦ اشراقه ٣٧٤ أنت بخير طالما ما زلت تتنفس ...
- ٣٧٩ همسه ٣٧٥ لا تلمسك بشيء في هذه الفانية ...
- ٣٨١ أين المشكلة في أن تتألم!
- ٣٨٢ و تحقق حلمي بفضل الله
- ختامًا ٣٨٥

تم بفضل الله .. 3-8-2022

لا یكلف الله نفسًا إلا وسعها

لما نعرف إنوكل أقدار ربنا خیر إلنا .. وثق بحمكتو بكلشي كاتبلنا
 یاه .. ما منخلي أي شي یقلقنا أكثر من خمس دقائق! أي ..
 خمس دقائق ..

منقدر نواجه كلشي بالحیة بنفس مطمئنة وقویة .. والمؤمن القوی
 خیر وأحب إلى الله من المؤمن الضعیف .. وأمر المؤمن كله له
 خیر.

منقدر نحل مشاكلنا دایماً بثقتنا بقدراتنا وثقتنا برینا ومساعدتو النا
 والیقین التام أنو ربنا الرحیم .. الحنون .. اللطیف .. ما یكلف
 أي عبد فوق طاقتو ..

ف مافی مشكلة بدون حل .. ومافی تعب بیضل دائم .. ومافی
 قصة مُتعبة ما ألها نهاية .. كل تعب بیجی بعدو خیر کبیر وسعادة
 کبیرة وحاشا لله یترک بقصة أو مشكلة مانك قدها أو مانك
 قادر تتجاوزها أو تحلها أو فوق طاقتك !!

إن الله یقول لنا مبدأً إیمانیا .. یقول بأنه لا یكلف نفسًا إلا وسعها
 إن كان الله قد كلفك بشيء ما .. بقصة ما .. هم ما .. تخصص
 ما .. قضية ما .. فإعلم بأن الله علیم بأن ذلك یوسعك .. ومقدورك
 .. لأنه لا یكلف نفسًا إلا وسعها .

تفكر قليلاً في معنى هذه الآية وأنت تقرأها .. إنها قاعدة ربانية ورحمة كبيرة

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

يا لرحمة الله يا لحنان الرب

أحضر كؤبك الشاي وتعال نتفكر في معنى هذه الكلمات الرحمانية ..
لا يكلف أي : الله .. ربنا .. الرحيم بنا .. الحنون علينا أكثر من
أنفسنا .. الله الرحيم هو الذي كتب الأمر كذا والقصة كذا والوضع
كذا .. هو لا يكلف فوق الاستطاعة .. يرسل لكل عبد ما يناسبه
نفسًا: نحنُ النفوس .. العباد .. نحنُ المحظوظون أن الله ربنا وأنا نعبد
إلا وسعها: إلا بالقدر الكافي .. القدر الذي تستطيع معه أن تحل
وتتجاوز وتبتسم .. ف الجُندي القوي يضعه الله بأقوى المعارك لأنه
يستطيع .

ضع هاشتاك على كلمة يستطيع .. وأحتسي رشفةً من الشاي .

أتحب قراءة القصص؟ إن كان لا فلتجرب قراءة هذه
القصة .. جرب الأشياء التي تكرهها .. من الممكن

أن تُحبها ومن المُمكن أن تبقى على بغضك لها ..
 المُهم أن تُجرب .. لاشيء أجمل من التجربة .. "
 أعوامٌ كثيرة وأنا أكره الملوخية .. إلى أن جربت
 تذوقها عندما كانت عائلتي تأكلها بشراهة .. وعندها
 .. كانت أول لُقمة حُب بيني وبينها "

المُهم .. لك هذه القصة

هذه القصة رواها البخاري .. عن الرسول صل الله عليه
 وسلم ، ، حبيبتنا ونبض قلوبنا ..

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

قالت له ذلك مرارًا وكررت كلامها .. لم يلتفت لها لكي لا
 يحن قلبه

قالت له: الله أمرک بهذا ؟

قال: نعم .. فقالت: إداً لا یضعینا الله .. ثم عادت إلى ابنها
إسماعیل مُنشرحة الصدر .

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

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

طلما الله أمر بذلك وطلما أن الله معها فی هذه الصحراء ف

هی بخیر

وکما تعلمون لم تستسلم هاجر .. طافت مراراً وتكراراً تبحث
عن ما یُساعدها .. لم تستسلم وأخذت بالأسباب التي تملكها
.. وهذا حالنا .. خذ بالأسباب .. وأعلم بأنک فی موضعک
المناسب والصحیح .

همسة: لا یكلف الله نفسًا إلا وسعها :

أنظر إلى موضع هذه الآية الثانية وتأمل: (لا یكلف الله نفسًا إلا ما أتاه * سیجعل الله بعد عسر یسرًا) یا لجمال ورحمة هذا الرب الذي نعبده !!

نعمة لا یسعنا شكره علیا ..

ما الذي فعلناه لِنُكْرِمَ بِعبادتك یا الله .. لِنُرْزَقَ بهذه النعمة .

قال بأنه لا یكلف نفسًا إلا وسعها وأخبر بأنه بعد هذا العسر الذي تشعر معه بأنك لن تستطیع صبرًا .. ولن تتجاوزه .. قال وهو یعلم بحالك أكثر منك .. قال سیجعل .. سیجعل بعد هذا العسر .. یسرًا .. وسهولة وفرح .. ما الذي تُریده بعد ذلك ؟

سیجعل الرحیم بعد عُسرك یسرًا ، وقال أيضًا : إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا مع هذا العسر الذي تعیشه یوجد یسر ولطف خفي! لقد أخلجتنا برحمتك یارب ، إن رحمته وسعت كل شيء ، ولن ینساک من رحمته حاشاه .. ربّ کریم لطیف

سُتْفَنی المُشكلة التي في حوزتك وستزول .

سیفنی ألمک .. وجعک علی فقد غائبک .. همک وتعبک .. کله سیفنی وسیعوضک الله مکانه بأشياء تُسعدک وتُنسیک مرارة ماشعرت به .. ذلك لأن الله رحیمٌ بِک وحنونٌ علی قلبک ومشاعرك .. ولإنه هو

القائل بأنه سيجعل بعد العسر يُسر .. بعد التعب فرح .. بعد الدمعة
ابتسامة وسعادة .. ثِق بالله ولا تهتم لأي شيء آخر .. تلك الليلة
السوداء التي كنت تحياها ألم يأتي بعدها شروق الشمس والصباح
الجميل؟ فاصبر وماصبرك إلا بالله وأنت قوي جدًا مهما كان ..



هل هانت عليك نفسك لدرجة أن تُضيع وقتك في
التفكير بهوم كثيرة وتُكلفها فوق طاقتها؟! الله عز
وجل لم يُكلف نفسك فوق طاقتها فلماذا تفعل؟! ..

لا تُفكر أكثر من اللازم .. ولا تُحْمَل نفسك مالا تطيق
من هموم وعلاقات ضارة أنت بغنى عنها ومشاكل
صغيرة تُضخمها في عقلك لتُشعر نفسك بأنها كبيرة
.. الله أكبر من كل ما تحمله .. كُله بيدك و استطاعتك ..

لا تصل لدرجة تهون نفسك عليك!! لا بُد أنه في أيام
مضت تجاوزت معارك بمُفردك لا يتجاوزها المرء
إلا جماعةً !!

أنت أقوى مما تظن يا صاحبي ..

الإسراقة الأولى:

هناك مُحاضرة للشيخ الشعراوي يقول فيها: "المُشرع إنما يضع التكاليف بمقدار وسع المُكلف .. ونحنُ في حياتنا العملية نفع ذلك .. المهندس الذي يضع أيه آله يُعطي ثوتها كذا حُصان .. يعني لا تُحملها فوق طاقتها .. فإذا كان الصانع من البشر لا يكلف الآله الصماء فوق ما تُطبق .. يبقى الذي خلق البشر يكلفهم فوق ما يطيقون !! مُحالٌ أن يكون ذلك "

تخيل معي .. لديك حقبة مثلاً .. هل تضع بها أكثر من اللازم !! لا .. تعرف بأنها لن تسع

لديك آله تحمل عليها أغراضك .. ستضع كذا وكذا وكذا .. وأنت تعلم بأنك لن تضع بها فوق طاقتها وقدرتها على التحمل لأنك تعلم بمقدار حملها وما الكمية التي تستطيع تحملها .. فلن تُحملها فوق طاقتها .. وأنت العبد .. البشر .. والله المثل الأعلى .. هو يعلم بنفسك أكثر منك .. أنت لاتعرف نفسك كما يعرفك الله .. الله يعلم بك وبقلبك وبمشاعرك وبتفكيرك .. وبكل ذرة تخصك .. فلن يُحمل قلبك الجميل الغالي على الله فوق قدرته على التحمل .. وسأقولها لك مرة أخرى .. لو لم تكن قويًا لما وضعك الله في هذا ..

فإن الله يُعطي أصعب المعارك لأقوى الجنود .

الإشراق الثانية:

حسناً .. من الممكن أنك تحمل قصة لا تستطيع نفسك البشرية
صبراً عليها أو تحمل هماً ومشكلة تشعر بأنك لا تقوى عليها ..

أنت تستطيع وأنت لها .. أنت خلقت لها .. بمقدورك حلها بكل
تأكيد وبلا شك .. هذا ولده مريض .. وهذا يُطارده الدين ليل
نهار .. وهذا الذي أحاطت به الهموم والغموم والمكدرات ..
وهذا الذي فقد ولده .. وهذا الذي يشعر بالغرابة .. وهناك من
فقد والدته أو شخصاً يُحبه .. هذا الحزين الذي لا يشعر بالأمان
.. الضائع .. الحائر .. من يُعاني فراغاً في قلبه وضحيجاً في عقله
.. المخدول والمتألم .. " زُيماً تكون أنت واحداً منهم "

هذا كله خُلق على قدر ذلك العبد .. هذه المعركة خُلقت لذلك
الجُندي وليس لغيره ..! لأنها له .. ولأنه لها سيستطيع الفوز بها ..
ف كل شخص في مكانه المناسب .. سُبْحانه وتعالى لم يخلق شيئاً
عبثياً .. كل شيء بترتيب وخطّة وحكمة بالغة .. لا شيء عشوائياً.
المريض .. أيّاً كان .. هذا المرض على قدر استطاعتك وقُدْرَتك
.. زُيماً هذا المرض وما تُعانيه من أوجاعه زُيماً هذا سبب دخولك
الجنة .. لا يُكلفك مرضاً فوق طاقتك .

ممکن أن يموت شخص بالسرطان وغيره .. فتكون هذه الموتة
خيراً له وأفضل من شخص مُعافی .. والمهم والأفضل هو هناك
في الآخرة لا بالفانية

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

ولذلك المريض .. أمك المريضة .. حبيبتك .. صديقك المريض ..
هم تحت رحمة الله وحنانه

لن يكلف قلبك شعوراً فوق المقدرة .. لن يضع الرحيم خوفاً و
هما أكبر منك .. اهتم بقلبك جيداً .. قوی قلبك و ضع فيه هذه
الآية ليسكن ويعيش جنة الدنيا .

لن تكون قوياً إلا بالصعوبات ولن تكون ناضجاً إلا بذلك الألم
الذي تذوقته ورحل ، الصعوبات خلقت لتجعلك أفضل ، كن
مُمتناً لكل أمر صعب تذوقت مرارته وكل قصة أتعبتك .

أَتَشْعُرُ بِالْغُرْبَةِ ؟ لَا غُرْبَةَ وَاللَّهِ مَوْجُودٌ .. لَا غُرْبَةَ وَاللَّهِ مَعَكَ
 وَبِجَانِبِكَ وَبِحَتْوِيكَ مِنْ كُلِّ الْجِهَاتِ وَالْجَوَانِبِ ..
 أَحِبَّ اللَّهُ ثُمَّ نَفْسَكَ .. عِنْدَهَا لَنْ تَكُونَ وَحِيدًا وَلَنْ تَشْعُرَ بِالْغُرْبَةِ
 ..

الإشراقه الثالثه:

هذه الظروف التي تُحاصرُك .. إنها بين يدي الله .. وهو أكبر
 منها .. لا تتصور أن الله يُكلفك ما لا تستطيع .. والاستطاعة لا
 تُحددها أنت .. الله من يُحددها .

لن يضع في طريقك عقبات لا تستطيع تجاوزها .. لن يجعل
 أقدارك أصعب من أن تتحملها وتتعايش معها .. لن يبتليكَ بشيء
 يُفقدك عقلك

امتحانات الله دائماً تكون على قدر تحملك وقوتك .. فهو العالم
 بشؤونك .. ولن يُكلفك برحمته ولطفه وحنانه ما لا تستطيع ..
 أو ما لا تستطيع تجاوزه وحله .. مهما ضاقت الظروف ومهما
 صعبت الحياة .. أيقن دائماً بهذه الكلمات من الله

فالحياة عُسر ولین .. شِدة وفرح .. والفائز من صبر وشكر في
 كِلا الحالتین .. فأمر الله كلّه خير ومع كل هم هُنَاكَ حسنات
 وأجور تتضاعف .. وهُنَاكَ لطف خَفي .. والكثير من الخيرات
 خلف كل تعب فرح عظیم .. ثق بالله وبكل آية منه ..

كل مر سيمر ليأتي باليسر الذي يسر .. فالله إذا أراد أمراً أزال
 العواقب لِيَتِمّه .. ولكنه يُريدك أن تصبر وتتعلم وتنضج .. كي
 تدخل الجنة بعد التعب والمشقة .. فأنت في دُنيا ولست في جنة
 ليكون كل شيء كامل .. وكما قال تعالى : (أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا
 الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمِ الصَّابِرِينَ) فاصبر
 وتحمل .. بمقدورك التجاوز والصبر على هذا .. أنت تستطيع يا
 وردة .. فإنه لن يكلفك فوق الصبر .. حتى طاقتك على الصبر
 هي بوسعك.

الله لا يجهل مخاوفك ولا يُخفي عليه صبرك وأملك ، الله يُسجل
 في كتابه العزيز مخاوف نمله! (لَا يَحْطَمْتُمْ سَلِيمَانَ وَجُنُودَهُ) فهل
 ينسى مخاوفك أنت! هل يكلفك مخاوف فوق طاقة قلبك القوي!
 أتظنه يفعل؟! حاشاه .. الرحيم لا يفعل هذا ..

عندما تراه يزع منك أشياء كنت تحبها وتحسبها خيراً وهي قمة
 الشر لك ، فلا تظنه يكلفك مالا تطبيق ، سيأتي يوم تحمده
 كثيراً لأنه لم يجعل تلك الأشياء نصيبك ولأنه أزالها من حياتك.

الإشراقه الرابعه:

أشعر بأن القرآن لو ماكان به إلا هذه الآيه ليطمنن القلوب لكانت
كافية

لو لم تكن إلا هذه الآيه من الله لنا لكانت كفيه لثطمئن أرواحنا
.. بأنه الرحيم الذي لا يكلفنا فوق طاقتنا ..

عندما تواجهك مشكلة ما واجهها بهذا الآيه .. قل لنفسك هذا
المهم أصغر من أن لا أستطيع تجاوزه .. هذا المشكلة ليست أقوى
من أن أتجاوزها ..

عندما تواجهك مشكلة ما اعلم أنك لها .. وقدها .. وستستطيع
حلها .. ولك ثواب وحسنات كثيرة في كل أمر يتعبك وتحمله

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

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

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

تخیل ؟ متاعبك وأمراضك وأوجاع قلبك كلها مُطهرة لك من الذنوب .. فینبغی علیك الصبر لتنال ذلك الأجر
تخیل هذه الرحمة .. یا إلهی .. حتی الشوكة یارسول الله؟! حتی الشوكة .

تخیل .. حتی الشوكة التي تؤلمك ألم خفیف لا یذهب ألمها سدی .. فكیف بأوجاعك ومتاعب قلبك التي تحملها !!
حتى الدمعة .. حتی الهم والغصة .. والمشاعر المکربة .. تحمل
ولك الأجر والثواب .. ستهون هذه الدنیا فنهايتها الزوال
عندما تُغمس غمسه فی الجنة ستقول: لم أذق حُزناً قط .. فاصبر
.. وما جزاء الصابرين إلا أشياء تُسعد قلوبهم

الإشراقه الخامسة :

شقد ماكانت حیاتكن صعبة ..
شقد ماكانتوا مخذولين ، شقد ماكانتوا معدايين بمشاكل وظروف
صعبة وقاسية
تذكروا هالآية منیح: "لا یكلف الله نفساً إلا وسعها"

مستحيل ربنا يكلفنا بشي فوق طاقتنا .. مستحيل ربنا يحط
 بطريقنا مشاكل مافينا نحلها أو قصص ما منقدر نتجاوزها
 ربنا ما بيكلف أي نفس فوق تحملها ، دائماً عندكن قوة تتجاوزوا
 وتحلوا مشاكلكن وتصيروا أحسن ، ودايمًا عندكن القدرة للتحمل
 أي هم متعب قلبك .. تذكر أنو زائل

أي وجع متعبك ومسهرك الليل .. تذكر أنو مؤقت و رح يعدي
 ربنا موجود ، ربنا أقرب من نفسك ألك ، وهالشئ كافي ليعبي
 قلبك أمان وطمانينة

"نحن أقرب اليه من جبل الوريد"

الله عظيم ورحيم وحفيظ ، لما نفهم معاني أساءه وصفاته رح
 نضل منطمنين بكل ظروف حياتنا ..

مين أحن شخص عليك! الأغلب رح يقول أمي! ولو كنتي أم رح
 تخني على أبنك وتخافي عليه وتهتمي في أكثر من كلشي ومارح
 يهون عليك تشوفي أبنك ضايع أو مجروح ..

ربنا أرحم من أمك عليك! لا تقرأ هي الكلمات وكأنها شي مُكرر
 وعادي! ربنا مُستحيل يترك خاطر عبود مكسور بدون ما يجبرو

.. ربنا يعطيك دروس وقصص ممكن تكون قاسية بس هي ألهما
حكمة كبيرة لتساعدك بالمستقبل وبالأيام يلي جايه وتقويك ..

لما الأم بتحرم ابنها بتكون عم تحرموا لمصلحتو ، لما تبعد عنو شي
يحبو بتكون فاهمة وعرفانة أنو هالشي مؤذي ألو .. والله المثل
الأعلى .. يعلم مافي نفسك أكثر منك! وبالسعادتنا بهيك قُرب .

مافيك تنضج بدون هيك قصص وبدون ما تتعب وبصير بحياتك
مشاكل ، لأن خط القلب بس صار مُستقيم يموت الإنسان!
وهيك الحياة

مهما مررت بظروف إياك تفقد ثقتك برنا وثقتك بنفسك ، وتذكر
دائماً انها ظروف مؤقتة وبتعدي .

حنان ربنا محاوطةك دائماً وبقربك دائماً .. والمؤمن القوي خير
وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف

وأمر المؤمن كله خير .. ليش؟ لأن رب الخير لا يأتي إلا بالخير.

وتذكروا هالمقولة: أولئك الذين يتركون كل شيء في يد الله ،
سوف يرون في النهاية أيدي الله في كل شيء .

وكفى بالله وكيلاً لأمرك وحياتك .

هناك اقتباس لطيف جداً يقول:

هل تتذكر الصعوبات التي واجهتك في الماضي ؟؟

و كنتَ وقتها تشعر أنها أصعب شيء مرّ عليك ..

و من الصعب أن تتجاوزها !.

أين هي الآن ؟

لقد تخطيتها و أكملت رحلتك

و إذا نظرت إليها ستجدها خلفك

بعيدة عنك بمسافات .. و لا يمكنها اللحاق بك

لذلك كن على يقين: أن الله "لا يكلف نفساً إلا وسعها"

قد حدثت مجاعة في زمن موسى عليه السلام ..
 فنظر أحد الفقراء إلى الجبال وقال: اللهم لو كان لي
 مثل هذا ذهبًا لأنفقته في سبيلك .
 فأوحى الله إلى موسى : أن يا موسى .. قل لعبدي
 أني قد قبلت منه صدقته ..



ببساطة .. !

ببساطة .. طريقك إلى السعادة يبدأ بكوب شاي .. وك أجل !
صدقني ..

لنفترض أنك غاضبًا الآن غضبًا شديدًا .. ماذا ستفعل !؟

قم بصنع كوب من الشاي .. واجلس لتحسبه دون أن تفكر بما
يغضبك أو يمكنك التفكير بحل للشيء الذي أعضبك .. به مجرد
لحظات احتسائك لكوب الشاي ستشعر بالاسترخاء .. وفي كل
حال كن حكيمًا ولا تجعل توافه الأمور تغضبك !

ببساطة .. يمكنك أن تتغير عندما تقرر التغيير من داخلك ..
يمكنك ذلك طالما تريد .. يمكنك تغيير عاداتك السيئة واستبدالها
بعادات إيجابية إن أردت ذلك ببساطة .. ف علميًا تتغير العادة به
مدة ٢١ يومًا .. واطب على الاستيقاظ مبكرًا مدة واحد
وعشرون يومًا وستصبح عادة لك.

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

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

لن نستطيع أن نخترم شخصًا لا يُحب نفسه .. لن نستطيع أن
نخترم إنسانًا لا يحترم نفسه .. " صح ولا مش غلط؟ "

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

ف البساطة هي الرضا .. وأن تعيش يومك كما هو ولحظتك كما
هي بجلوها ومُرها بكل بساطة .. قال صل الله عليه وسلم: "أمنث
بالتقدر خيره وشره وحلوه ومره" .. يا لبساطة هذا النبي الكريم
! قدوتنا ..

الشخص البسيط یتمتع بشخصیة أكثر راحة من غیره .. وبعیش
كل لحظة بلحظتها .

ببساطة ستكون سعیدًا عندما تعيش ببساطة .. وعِندما تعلم
أنه لیس مُهمًا أن تكون قادرًا على كل شيء وأن تتعلم كل شيء
" فلا أحد يخرج من الدُنيا وهو مُدرك لكل شيء "

لا أحد يستطيع إنجاز وتعلم كل شيء .. خفف عن عقلك ..
وخفف عن قلبك .. كثرة الضغوطات تُتعبك وتُقلِّقك .. خفف
وتخلى قليلًا ولا تعش بعشوائية .. " سأُخبرك عن علاقة إبليس
بالعشوائية لاحقًا "

عش ببساطة فالبساطة بحد ذاتها سعادة وجمال و رواق .. وكما
يقولون من قلب البساطة يأتي الجمال .. ف كم هو جميل أن
تكون بسيطًا .. لست إنسانًا مُعقدًا ولا شيء يُرضيك .. الشخص
البسيط هو الشخص الراضي .. والرضى أفضل ما في الحياة
والمُعین لك على الكثير من الأشياء .. عندما ترضى ستكون
مُرتاح البال .

الشخص البسيط لا ينظر إلى ما لا يملك .. بل ينظر إلى الأشياء التي يملكها .. يقتدي بحديث قلب قلبنا محمد صل الله عليه وسلم عندما قال: " انظروا لمن هو أسفل منكم ، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم ، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم" ***أي تحمقروا***

ففي هذا الحديث وصية نافعة جدًا .. ولو أن الناس أخذوا بهذا الحديث وطبقوه لعاشوا شاكرين راضين .. بسطاء يرضيهم كل شيء .. أنظر لمن هو أقل منك بأمور الدنيا .. من يملك خيمة بدل المنزل .. من ينام في الشوارع بدل الخيمة .. من لا يجد مكان ينام به بدلاً من الشوارع .. أنظر هكذا للأدنى .. ولا تنظر إلى من هو فوقك في هذه الفانية .. لمن ينام في قصور وما إلى ذلك .. إن طبقت هذا الحديث ستشترى راحة قلبك .. وستطيب نفسك .. وستعيش حياة هائلة بسيطة رابطة .. وبسلام داخلي لا يتزعزع .. اشكر الله على نعمة الكثيرة ولا تنظر لمن يملك ما لا تملك .. فهو أيضًا لا يملك ما تملك أنت .. ممكن من جمال الروح والقلب والعائلة اللطيفة .. لا تكن ماديًا يا فخم

هذا في أمور الدنيا أما أمور الآخرة فعليك النظر لمن هو فوقك لتقتدي به وتُسابقه .. "وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ"

وتأكد أن الطمأنينة لا تحُصل علیها إلا بالرضی بما قسمه الرحمن
الرحیم لك .. وهو قسم لك من الأرزاق ما تُناسبك لأنه أعلم
بحالك ..

ازهد فی الدُنيا .. وأنظر إلى من هو دونك لتعلم كم تمتلك نعم
كثیرة لا تُعد ولا تُحصى
هیا قُل الحمد لله .. السعادة لقلبك اللطیف .

البساطة هی لذة الحیاة .. هی جزء من السعادة والسلام
الداخلي " إن لم تكن الكُل " .. هی قطعة من الجمال .

غیمة

البساطة فی كل شیء تخطف القلوب

والأرواح .. سوف تشعر بالسعادة عندما تعيش حیاتك
ببساطة .

البسطاء قلوبهم كأفئدة الطیر ، رقیقة ، لطیفة ، كما قال صل الله
علیه وسلم فی الحدیث اللطیف : " یدخل الجنة أقوام أفئدتهم مثل
أفئدة الطیر . " أشخاص قلوبهم رقیقة وطیبة ، یتوكلون علی الله فی
كل شیء ، اللهم اجعلنا منهم .

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

فَ جميعنا مميّزون بأرزاق جميلة

البُسطاء صُحبتهم لطيفة وهينه ، یحبون الضحك والفرح
والفرفشة ، لا یتصنعون ولا یتدمرون ، أشخاص بُسطاء
یعيشون كل يوم بیومه ، أشخاص لا تحتاج للتبرير والشرح
أمامهم ، أشخاص أقياء من الداخل ..

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

شكراً لمن قال هذا البيت:

" لَمْ يَدْرِ مَا لَذَّةُ الدُّنْيَا وَبِهِجَّتْهَا

من لم يكن من كؤوس الشاي قد شرباً "

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

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

وقفه 1 :

إذا اجتمعت البساطة والعمق والعفوية واللطافة في المرء ..
كانت جمالاً في تكوينه الشخصي ، وإن من أجمل الناس من
كان بسيطاً يألفه الناس .. فإذا خالطته وجدته نقي القلب
لطيف الروح ..
فتقول له: وك يسعدلي ..

وقفة 2 :

ألا ترى بأن السعادة بسيطة جدًا؟! قد تجدها في كؤب شای ..
 .. في كلمة لطيفة .. في قُبلة طفل .. قد تجد السعادة بكل بساطة
 في شروق الشمس .. في جلسة مُحادثة بين أصحابك .. طقطقة
 الحطب في النار .. أن تمشي مع أحد أحبابك .. غروب الشمس
 .. القهوة .. الشاي .. دعوة من أحدهم .. مُساعدة مُحتاج ..
 أندومي .. حمامٌ دافئ .. يدك بيد من تُحب .. صوت المطر .. طعام
 تُحبه .. صوت ضحكة طفل .. رائحة الحلوى .. حضور فيلم تحبه
 .. قراءة رواية قُرب المدفئة .. وجود الكثير من الكتب .. كؤب
 شای وكتاب .. جلسة مع عائلتك ، ثرثرة ومحادثة لذيدة مع شخص
 كالشوكلا في قلبك ، سماع صوت أمك أو أهلك ، بليلا "ذرة"
 مع فيلم أنمي ممتع .. كلها تفاصيل بسيطة قادرة على أن تُشعرنا
 بالسعادة .. أشياء بسيطة ترسم السكينة داخل محجة قلبك
 وروحك ، ف صدقي .. أكثر الأشياء بساطة يُمكن أن تجلب
 لك السعادة وتُعدل مزاجك .. ومن بساطة قلوبنا أننا في لحظة
 سعادة ننسى كلُّ مرُّ دُفناه ..

البساطة صفة نادرة وفريدة ..

نحنُ البشر بسيطون .. لكن الحياة مُعقدة أحيانًا

وقفه 3:

عندما تتعامل مع شخص بسيط ستكون سعيدًا ومُرتاحًا من فكرة سوء الفهم أو الظن .. فكُن أنت شخصًا بسيطًا يحبون الناس صُحبتك ويرتاحون لمُجالستك.

لماذا نسعى لأن يتغير غيرنا ولا نُغير نحنُ أنفسنا؟! إبدأ بنفسك أولاً .. كما تُحب أن يكون بحياتك صاحب بسيط .. زوج بسيط .. أخت بسيطة .. كُن أنت هذا الشخص أولاً .. البساطة عكس التصنع والتعقيد .. الشخص البسيط هين لين .. الأنبياء كانوا بُسطاء ومتواضعون ..

البساطة هي القاعدة الأولى للراحة النفسية .. فالإنسان البسيط لا يتعكر مزاجه بسبب علاقة مُعقدة .. بكل بساطة .. يُبهِها! إن كانت مع شخص لا يستحق المزيد من الوقت

بكل بساطة ما يُزعجك ابتعد عنه .. ما يؤثر على صحتك النفسية اتركه .. ولو كانت علاقة تُسبب لك بعضًا أو 1% من عدم الشعور بالراحة فإبهِها!

أجل افعل ذلك من أجل راحتك.

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

2022-4-30 ، 29 رمضان

نحنُ العظماء لا نُفكر بما لا ينعف ولا نُفكر بالتواضع ..

الشخص البسيط لا يتعكر مزاجه لمجرد سكب كوبًا من العصير ع أوراقه .. ملابسه .. هو أكبر من أن يتعكر صفاؤه لحدث صغير كهذا .. بكل بساطة يُرتب وينسى .. مجرد أمر حدث وأنتهى ! ما الفائدة التي تعود لك بعد الغضب !؟

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

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

تحسس النعم الصغيرة في أيامك وأحمد الله عليها ، وافرح بأشيانك البسيطة وتذكرها جيدًا ، كن دائمًا مُبتسم وبسيطًا .

: وقفة 4

البساطة هي أسلوب حياة لا يتعلمه ويعرفه إلا من كان له نصيب من نقاء القلب وصفاء النية وكریم النفس والأخلاق ومتواضعًا .. وهذا ما نفقده في حياتنا الحالية ومجتمعنا .. البساطة أسلوب يصل إلى القلوب في زمن وكوكب يتسم بالتعقيد كل يوم .. أن تكون شخصًا بسيطًا هذا يعني جمال روحك ونقاء قلبك وحضورك الذي لا شبيه له ولا ملل منه ..

يقول جين ويست: ليس المهم هو المتع الكبيرة .. ولكن المهم هو الاستمتاع الكبير بالمتع الصغيرة .

البساطة هي أن تنظر إلى ما أعطاك الله وكتبه لك في حياتك وجميع تفاصيل أيامك نظرة رضا .. وبعين الامتنان .. فلا تأس على ما فقدته ولا تكتئب عندما لا تملك ما تُحب .. البساطة هي ألا تنظر إلى من هو أعلى منك .. بل تنظر لمن هو أدنى منك .. وعندها ستعلم بأن الله أنعم عليك بنعم كثيرة لا تُعد ولا تُحصى .. وأن هناك الكثيرين ممن يتمنون حياتك ..

البساطة أن تعيش كل يوم بيومه .. برضا الله ومحبه .. برضاك عن نفسك .. برضاك بحياتك .. برضاك عن علاقاتك وأحبائك

أن ترى في كل يوم فرصة جديدة ، لا تُفكر في أي احباط

أن لا تتغير من أجل أحد ولا تطلب من أحد بأن يتغير من
أجلك .. تتقبل كل شيء كما هو .. وتُحِب كل شيء على ما هو
عليه .. البساطة أن تكون صادقًا .. فعندما تكون صادقًا بدون
تكلفه فسوف يشعر بك من حولك ..

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

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

البساطة أن لا تحقد ولا تحسد ولا تغار ممن يملكون ما لا تملكه!
ففي زماننا هذا .. أصبح الناس محووسون بالتصنع والمبالغة
والتعقيد .. في اللباس والكلام واللقاءات والأفعال ..

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

في هذا الزمن أصبحت أشياء كثيرة مُزيفة .. ف الناس لا تظهر
كما هي ولا يتكلمون على طبيعتهم وعفويتهم .. هذه العفوية
والطبيعية التي تجعلك تطمئن لصاحبها ..

کُنْ بَسِيطًا فِي كُلِّ شَيْءٍ تَقُومُ بِهِ .. بِسَاطَةَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَعَلْتَهُ عَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ..

کُنْ كَمَا أَنْتِ .. بَسِيطًا فِي لِبَاسِكَ .. لَا تَتَكَلَّفِ فَوْقَ مَا لَا تَسْتَطِيعُ
وَلَا تَفْعَلِ مَا لَا تُحِبُّ

کُنْ بَسِيطًا فِي كَلَامِكَ ، فِي حَوَارَاتِكَ وَمُنَاقَشَاتِكَ مَعَ مَنْ حَوْلَكَ
.. فِي نَصْحِكَ لِلغَيْرِ .. فِي تَصَرُّفَاتِكَ .. فِي اقْتِرَاحَاتِكَ ..

إِنَّ الْحَيَاةَ بَسِيطَةً وَجَمِيلَةً وَلَكِنْ هُنَاكَ مَنْ يُعَقِّدُهَا "قُلْنَا سَابِقًا أَنَّهَا
مُعَقَّدَةٌ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ" .. شَخْصٌ تَحْصُلُ لَهُ مُشْكَلَةٌ مِنْ مَشَاكِلِ
الْحَيَاةِ الَّتِي لَا بُدَّ مِنْهَا لِتَتَعَلَّمَ وَيَنْضَجَ .. مُشْكَلَةٌ سَتَعَلَّمُهُ الْكَثِيرُ
وَلَكِنَّهَا مَوْءَلَةٌ وَقَاسِيَةٌ .. فَيَجْزَعُ وَيَكْتَسِبُ وَيُعَقِّدُ حَيَاتَهُ .. وَيُضَخِّمُ
الْأُمُورَ .. وَهِيَ مُشْكَلَةٌ سَتَزُولُ بِمَجْرَدِ اسْتِيعَابِهِ لَهَا وَحَلْمِهَا ..
مُشْكَلَةٌ سَتَزُولُ مِثْلَ كُلِّ الْمَشَاكِلِ .. هَلْ تَتَذَكَّرُ تِلْكَ الْمَشْكَلَةَ الَّتِي
حَصَلَتْ لَكَ مِنْذُ عَامَانِ ؟ لَا أَظُنُّكَ تَذَكَّرُهَا .. هَلْ تَتَذَكَّرُ الْمَشْكَلَةَ
الَّتِي حَاصَرَتْكَ وَأَلَمَتْكَ وَجَعَلَتْ لَيْلَكَ نَهَارًا !! أَلَمْ تَزُولِ ؟ ذَهَبَتْ
وَكَأَنَّهَا لَمْ تَكُنْ .. بَسَطَهَا يَا صَدِيقِي .. بَسَطَهَا فَهِيَ بَسِيطَةٌ ..

هَذَا الْكِتَابُ مُسْتَهْدَفٌ لِلْأَشْخَاصِ الْبُسْطَاءِ ، لِمَنْ سَيَقْرُؤُونَهُ
دُونَ أَنْ يَتَفَقَّهُوا إِنْ كَانَ هُنَاكَ اِخْطَاءٌ لِيَنْتَقِدُوا فِيهَا ، لِمَنْ
سَيَفْهَمُونَ مَا أَكْتَبْتَهُ دُونَ سَوْءٍ .. لِلْبُسْطَاءِ الَّذِينَ يَأْخُذُونَ مَا يَنْفَعُهُمْ

..

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

وأقولها لك مرة ثانية: إن لم تجد شخصاً بسيطاً ف كن واحداً .

وقفة 5 :

أليس الشعور بالآخرين هو ما يجعلنا بشر!؟

أليس من ميزاتنا كبشر أن نشعر وتتفاعل مع مشاعرنا؟!!

هكذا الشخص البسيط ، لديه قلب يشعر به ، يشعر بغيره ،
وليس قلب فولاذي ، قلب يضخ الدم فقط ..

تراه يتألم عند رؤيه شخص مُحتاج ، شخص فقير ، شخص لاجئ
من حروبه ، يتألم لرؤيه مظلوم ، مسكين ، ويحاول المساعدة
وإن لم يستطيع فلا ينسى هؤلاء من دُعاءه ، يالنقاء قلب كهذا
القلب ..

تخيل أنك ترى إنساناً بلا مأوى ، لا مكان ولا طعام ، لا تستطيع
مُساعدته ، تلجئ للدُعاء وتساعده به وأنت تعلم بأن الدُعاء يُغير
الأقدار ، إنه أقوى سلاح ..

تدعی له ، تتذکره فی صلواتک وتدعی أن یُساعده الله ویرزقه
من حیث لا یحتسب ، تراه بعد مُده وقد أصبح سعیدًا مأواه
موجود ، طعامه وشرابه متوفران ..

عندها سیمس لك قلبك بـأن: ها قد استجاب الله لك وورزقه
.. شعور أن الله یتستجیب یکفیک ..

الإنسان البسیط قلبه قلب طفل ، من المؤسف أننا ککبار
"قال یعنی!" تکبر وتترك قلبك یشیخ!!

تدفن الطفل الذی یسکن داخلک ، تکبر وتترك قلب الطفل
الذی کان بداخلک وتسير فی الحیاة ..

داخل کل منا طفل ، رجلاً کنت أو امرأة ، فی العشرین أو
السبعین من عمرک ، فی داخلک طفل ، اهتم به ولا تدفنه ..

جئت لهذه الحیاة مرة واحدة فَ عشها ببساطة ، الحیاة ناضجة
وقاسية ولكن لا مشكلة من بعض الطفولية فَ هذا لن یجعلک
تشیخ ولو أصبحت فی عمر المائة ، اجعل روحک بین الطفولية
والناضجة ..

لکل وقت لحظاته للطفولة أوقاتها المیزة وللشباب أوقاته اللطيفة
وعندما تصبح عجوزًا سیکون هناك المیزد من الاستمتاع
واللحظات الحکيمة الهادئة ، لکل عمر فتراته المیزة واللطيفة ،

وهذا الطفل الذي بداخلك سيرافقتك في جميع مراحل حياتك ،
لا مُشكلة أن تركض ، أن تأكل غزل البنات .. أن تتسابق مع
أحفادك ، أولادك ، أصدقائك ، أن تلعب في حديقة ألعاب
وتستمع ، عش حياتك وكن مرحًا فيها ، حافظ على بهجة الطفولة
، شاهد أفلام الكرتون ، سيبستون وغيرها ، أنا في الثالثة
والعشرون حاليًا ، لا زلت أحب أفلام الأيميشن وأتابعها ، لا
زلت أشاهد زورو وكونان وفلونة وماوكلي ورببي ، يمكنك
مشاهدتهم مع أحفادك ، لا مُشكلة مُطلقًا ، محجنتنا عليه الصلاة
والسلام ، كان يُسابق عائشة ، وكان يُلاعب الأطفال .. وكان
مرحًا ، لم يقل لقد أصبحت في الأربعين كيف لي أن أسابق
زوجتي وكيف لي أن أمازح طفلًا والأعبه ..!

فَ عَش طفوليًا ، ناضجًا ، وبسيطًا ، في كل موقف اختر أن
تعيشه بكل ما في داخلك ، عَش كل لحظة بكل المشاعر التي
تحملها ، لا تحجل من مشاعرك كيفما كانت عَش واستمتع بكل
بساطة .. فالحياة جميلة وممتعة ، استمتع بها قبل أن ترحل ..

إشراقة :

السعادة لیست مُرتبطة بـ الغنى وكثرة المال وغيره .. السعادة
هی أن تكون بسیطًا .. أن تفرح بأقل الأشياء لديك ..
فكن بسیطًا تكن سعيّدًا .

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



أسعدك الله بقدر تكراري لكلمة بسيط .. بساطة .. بسيطًا ..
في هذه الفقرة ..

غمیة: افرح بنفسك .. بأي شيء حققته في أيامك ولو كان بسيطًا ..
بصحتك .. بحبة أصدقاتك لك ودعواتهم النقية .. بأمانك في
منزلك .. بصحتك للصالحين .. يجعل أحدهم يتسم من كلمة
قُلتها .. بتحقيق هدف صغير .. انظر للجاليات حياتك ولو كانت
بسيطة وأشكر الله .

وردة: ابتسم دائماً .. أنت تمتلك صحة جيدة .. و تمتلك عائلة لطيفة
.. والأهم من ذلك كل يوم أنت تمتلك يومًا جديدًا وجميلًا .. إن
أخطأت البارحة .. يُمكنك التصليح اليوم .. إن أذنبت يمكنك
التوبة والرجوع .. أبتسم لجميع تفاصيلك الصغيرة والكبيرة
وأشياءك اللطيفة .. كُن بسيطًا قنوعًا .. تكن سعيدًا بما تمتلك .

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

كیف تكون بسیطاً؟!

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

اسعد بما تملك .. لا تنظر لمن هو أعلى وأغنى ويملك أكثر منك
.. انظر لمن هو أدنى .. بما معناه لمن يملك أقل منك

فليس الأدنى بالشخص الأقل .. خيركم عند الله أتقاكم ..

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

لطالما كانت إحدى الصديقات تبكي لوحدها .. تبكي كيف حرما
الله من شعور أن تمتلك أحًا لها أو أختًا "مع أن الله لا يجرم ..
أنا أثق أن الله يمنح دائمًا .. يُبعد مالا يُناسبنا ويُعطينا ما يُناسبنا
.. ولكن لا يجرم أحدًا "

تنظر لجميع الإخوة بعيون دامعة .. تبكي عندما ترى أختين معًا
.. ولو نظرت لوجدت في حياتها زوجًا لها كآخ وأخت وأب وأم
.. عوضها الله بزوجه هو لها كل شيء .. لكنها تنظر لما فقدته ولا

تنظر لما تملك .. تنظر لشيء فقدته وتنسى النظر لأشياء امتلكتها .. هذا طبع الإنسان ينسى النعم الكثيرة ويتذكر الأشياء القليلة التي لم يكتبها الله له لأنها لا تناسبه وحكمة يجهلها ..

لا يحرم الله عبداً من شيء إلا ويعوضه في المقابل بأشياء

"مع أن الرحيم المعطي لا يحرمنا"

ف الأصح أن أقول: لا يُبعد الله عن عبداً شيء إلا ويعوضه في المقابل بأشياء ، الله لا يحرمك من شيء هو خيراً وسعادة لك ، وإن حرمك فإن حرمانه عطاء كبير

إحداهن لم يكرهما الله بأطفال .. ولكن عوضها الله عن هذا الشعور بأشياء أكبر .. لربما كانت داعية ثري أبناء هذه الأمة ويخرجون رجالاً ينفعون الدين والمجتمع .. لربما عوضها الله بدل الأطفال بعلم تُنتفع به .. دُنيا وآخرة ..

يأخذ منك شيء ويُعطيك أشياء .. ولو أخذ منك شيء مادي دنيوي يكفيك أنه أعطاك الإسلام .. أعطاك السمع والبصر ..

هنا لاشيء يُفقد أو كما قيل: ما فُقد في الأرض يُسترد في السماء .. فلا شيء يضع في الحياة .. عند الله كل شيء موجود .. إما يعوضك في الدنيا وإما في الآخرة .. وفي الحالتين إنك بخير ..

ارضى بما تملك وكن كما أنت .. كن راضيًا .. ف حياتك يتمناها
 الآلاف .. أموال وبيوت وأزواج ومُتَع هذه الدنيا الزائلة .. استمتع
 بها ولا تملكها .. ف نحنُ هنا لا نملك أي شيء صدقتي ..
 الله لا يجرمك من شيء هو خيرًا وسعادة لك ، وإن حرمك فإن
 حرمانه عطاء كبير .

جميع ما حولك الآن .. فاني ..

حقًا إنه شعور جيد .. تفكر به قليلًا ..

" قال الحافظ بن سفيان: جلست إلى عمرو بن دينار سنين ،
 فقال قال لي كلمة تسوءني قط " سبحان الله ! عن جمال
 معاشرته هؤلاء البسطاء!



ما أجمل أن تكون شخصًا بسيطًا لا يتكلف الناس بحضورك ..
 ولا تُعقد الأشياء .. مُبتسم وراض .. حلو المعشر .. لو تعرفت
 على شخص مُعقد يفتعل مُشكلة من كل شيء .. يُعقد الأمور ..
 قصة لا تستحق الكثير ولكنه يُضخم حجمها " ويخرب الكوكب
 بنكده " تتحاشى قول كلمة أمامه خوفًا من أن يفهمك بطريقة لا
 تُناسب ما قُلته .. تحسب ليا تقوله معه خشيةً أن ينقل كلامك
 " ويُبر عليه " جلسته عبارة عن .. أنت تعلم .. لأنني أظن أن
 هناك شخصًا في مثل هذه المواصفات في حياتك .. هذا الذي
 تشقلب على بالك الآن .. أجل إنه هو .. شخص عبارة عن
 مُشكلة .. اعتزله .. وإن كان قريبًا فتجنبه ولا تُطيل صحبته ..
 فلا نفع له معك لا دُنيا ولا آخرة .. " الله يصلحو يباشا "

اختر من تُصاحب بعناية .. فحياتك الفخمة لا تُدخل فيها التافهون
 يا فحم ..

وتخيل شخصًا آخر .. مُبتسم .. يراك فيصالحك بابتسامة لطيفة
 .. حديثه هادئ .. إن أخطأت أمامه لا يُدقق فكلنا خطأون ..
 إن نطقت بكلمة بغير قصد لا تهتم فهو لن يجعل هذ الكلمة محور
 الكون

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

عندما تتأخر بالرد عليه لا تقلق لأنك تعلم بأنه سيلتمس لك بدل السبعين عُذراً مائة .. عكس الشخص الآخر .. سيتهمك بالتجاهل والإهمال ولو كُنْتَ كذا ل كذا "ووقتها اشرح!" لا حاجة لك بعلاقة تحتاج بها إلى التبرير والشرح .. اقطعها ولا تهتم ..

إن كان بحياتك شخصاً كهذا ف جيد .. أدامه الله لك لآخر نفس .. وإن لم يكن ف كُنْ أنت هذا الشخص ، كُنْ واحداً من هؤلاء .. وأظنك لطيفاً وبسيطاً وحلوًا ك حلوى الجدة في كرتون سببستون .

ذِكْر: قُل: "لا حول ولا قوة إلا بالله" فهذه كنز من كنوز الجنة! تخيل فضلها وتخيل معناها .. أي لا تحول لك من حالٍ إلى حال ولا يسر بعد العسر ولا سعة بعد ضيق إلا بالله .

إن واجهتك مشاكل لم تستطع حلها ف حوِّقِل ، إن الله يملك حلها.

"الحقولة هي المفتاح لأبواب كثير قد تعسرت بحياتك، حين تتجرد من قدرتك وتوكل سائر الأمر للتقدير بقين تام، أني لك أن تخيب! وتذكر أنه بالصدق لا بالعدد "قلها مرة واحده يقبلها يملؤهُ الصدق ولا تقلها مائة مرة وأنت لاتعقلها." *مقتبس

یروی أنه فی زمن موسی علیه السلام ..

كان أحد البُسطاء یعمل راعيًا للحمیر ..

فقال: اللهم لو كان لك حمارًا لرعیته لك مع حمیري !..

فبلغ ذلك موسی علیه السلام .. فغضب غضبًا شدیدًا ..

فأوحى الله إلیه .. أن یا موسی إني أحاسبُ الناس علی

قدر عقولهم ..



مُتعة الحیاة بلا إنترنت

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

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

عش واقعك .. عشه كما يجب أن تعيشه ..

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

التكنولوجيا فيها الفائدة وفيها الضرر .. خُذ الفائدة وابتعد قدر ما تستطيع عن ما يضرُّك .. لا تقل لي ليس لديك ما تفعله في حياتك وهذا الهاتف وسيلتك لكل شيء .. كفالك يا رجل .. " على فكرة .. في لغة العرب كلمة رجل تُطلق على المرأة أيضاً .. اجث وتأكد "

كل ما تريده موجود على هذه الشاشة .. إلا سعادتك
 الحقيقية! كُنَّا في السابق .. أيام الزمن الدافئ .. الهادئ ..
 عكس زماننا اليوم زمن الضجة والسرعة وقله البركة .. كُنَّا
 نجتمع على شاشة التلفاز لنُشاهد مع العائلة حلقة جديدة من
 برنامج ما .. ننتظر يوم مُشاهدة هذه الحلقة ونشعر بلذة
 المُشاهدة .. كل يوم حلقة .. تُصبح روتينية لذيذة نستمتع بها
 الآن كل البرامج متوفرة .. كل الحلقات موجودة .. لا مُتعب ولا
 اجتماعات .. كثرة وجود الأشياء وتوافرها هذه حركة مقصودة
 .. كل شيء متوفر بشكل لا يُصدق .. اجث عن ما تُريد
 وستجده فورًا .. وهذا التوفر مُمل

صاحب هاتفك ولا تجعله يسرقك ويملكك .. استخدمه بما
 ينفع ولا تستخدمه لتضيع أوقاتك الغالية وساعات عمرك ..
 من سيتفهمك فأهلاً به ومن لن يتفهمك فـ "براحته" هذه
 حياتك وليست حياتهم .. لن يهتم أحد بتطوير ذاتك سواك
 أنت تحسر وقتك على ما لا ينفكك وهذه جريمة!

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

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

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

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

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

أنت تخاف أن يفوتك شيئًا مهمًا ما إن تنقطع عن وسائل التواصل
فترة .. ثرى هل ستفوتك منشورات مهمة؟! هل سيفوتك
خبر عاجل! أم رسالة خطيرة وعاجلة وضرورية من صديق
يحتاجك؟

هل حصل ذلك خلال تواجدك اليومي؟

هل حصل ذلك يومياً؟

هل قرأت منشور مهم غير حياتك؟!

قد تفوتك بعض المنشورات .. ولكن بدلاً من خوفك من ذلك وأنت بعيد عن مواقع التواصل ركز على ما يفوتك وأنت تقضي وقتك عليها !! فإنه لأمر جيد جداً أن تفوتك الأمور التي تحصل على هاتفك فقط .. !لطالما كانت أموراً غير هامة .

صدقني ستعلم بالخبر الجيد والسيء .. سيصلك حتماً ..

إن الغرب لم يخترعوا هذه الهواتف إلا لشيء سلمي .. إلا لاستعباد الناس .. وهم أذكاء .. لقد حققوا ذلك حرفياً .. "ومتى كان الغرب مهتمون بمصلحتنا ويسعون لذلك"

لمن تم صنع الهاتف يا ترى ؟ الأذكاء فقط هم من يستفيدون من هذه الاختراعات ولا يكونوا عبيداً لها .. أمشي في الشارع وسترى معنى العبودية لهذه الأجهزة .. الناس ممسكون بهواتفهم ورؤوسهم للأسفل .. ينظرون لشاشة الهاتف باستغراق شديد .. لا يرون إلا هو .. اجلس مع أقاربك أو عائلتك .. وستجدهم مستغرقون بهذه الشاشة وكل تركيزهم في الجلسة على ماتحتويه!!

بالسخافة ذلك .. وبالقلّة النضج في ذلك ..

تفكر لماذا صُنع الهاتف ولماذا صُنعت واخترت كل هذه المواقع
من إنستغرام و تويتز وفيسبوك وغيرها !! مارك صمم الفيسبوك
وقال بأنه يقضي وقته في قراءة الكتب!! لا يستخدم الفيس! ..
يعيش حياته ويرفه عن نفسه ..

أنو لماذا ؟!

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

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

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

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

الهاتف به شيء جديد كُل يوم .. كُلما فتحتهُ هُناك خبر جديد ومنتشور جديد ورسالة جديدة .. ف هُناك دوبامين يفرز في الدماغ .. مُتعة جديدة وسعادة وادمان .. يجعل الشخص في حالة رغبة مُستمرة في الإمساك بهاتفه ومُتابعة كل ما يحدث والرد على كل شيء .. كل تطبيق يحتوي على شيء جديد وأنت في حالة مُستمرة في المزيد والمزيد .. وتشتت وعدم تركيز

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

ذات مرة حملت تطبيق لكرتون الأنمي .. في المتجر كان هُناك مئات التطبيقات .. احترت أيهم أختار .. فأنا أحب الأنميشن

كثيراً .. وكرتون أيام الطفولة .. احترت .. فاخترت ثمانية عشر
تطبيقاً وقت بتحميلهم .. شعور السعادة واللذة كان لذيذاً ..

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

أحذف جميع التطبيقات لتستمتع بتطبيق واحد جيد ..

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

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

تعال معي لأخبرك بأضرار هذه الأشياء .. ولنحتسي كوباً من
الشاي ونقرأ عن طرق التقليل منه .. فأنا لا أقول لك أتركه

نهائياً..هناك أشياء تُفیدك به .. قلل منه قدر ما تستطيع ..
عش یومان أو أسبوعاً بعيداً عنه

خذها نصیحة مني .. عندما ترى نفسك بأنك لست بخیر بقرب
هذا الشيء أو أن هذا الأمر سلبي عليك .. ابتعد عنه قدر ما
تشاء .. شيء أو شخص أو مكان .. طالما شعرت بشعور سلبي
نحوه ابتعد .. لا تستحق أن تشعر هكذا .. هذه الحياة لا یوجد
بها شيء یستحق الشعور المر فيه .. كن بخیر في المكان المناسب.

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

ولكن حاجتك الملحة تجعلك عاجزاً عن التقدم خطوة بذلك ..

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

خذ الضرر رقم واحد 1 : النظر إلى الهاتف بشكل مُستمر یومياً
.. یقلل من القدرة على الإبداع .

2: قله التركيز .

3: التشتت .. الذهني وغيره.

- 4: تُشاهد مقطوع حزين ومقطع مُضحك في نفس الوقت ..
 "وهذا مُتعب لعقلك" لن تُركز على شيء ولن تُركز بشيء ..
 هذا يُجهد عقلك ويُتعبه.
- 5: ضیاع الوقت بأشياء سخیفة أو غیر مُفیده . وهذا اعتبره كارثة.
- 6: التأثير على الدوبامين والسيطرة عليه.
- 7: الشعور بالصداع .. وبالضیاع أيضًا.
- 8: الإشعاعات المنبعثة من الهاتف تؤثر على كرات الدم الحمراء المسكينة .
- 9: يؤثر على التواصل الحقيقي بين الأشخاص الحقيقيين .
- خذ مثالًا .. فأنت بتواصلك مع شخصًا ما إلكترونيًا .. تكتب وترد على كل كلمة .. ولكنك في الواقع لست بحاجة لكل هذا التكلفة .. ترى أشخاص يعبرون عن مشاعرهم جيدًا في مواقع التواصل ولكن البرود يسكنهم على الواقع!! وهذا غلطٌ كبير .. حياتك أنت تحياها في واقعك .
- كثرة تواصلك الإلكتروني وكثرة أصدقائك على الإنترنت .. سيؤثر على علاقاتك في واقعك .. ف قلل من هذه الصداقات .. صديقين أو ثلاثة إلكترونيًا يكفي ..

حتى أصدقاء الواقع لا تتواصل معهم بشكل دائم على الإنترنت ..
التقييم .. فلا شيء أجمل من لقاء العين بالعين

في عالم النت .. عند تحدث أحدهم معك .. تُفكر .. تكتب
وتحذف .. ثم ترسل كلمتك .. بينا في الواقع ردة فعلك الطبيعية
.. ردك الصريح .. قولك الثابت بلا تعديل

من حياتك تتعلم .. فنون التعامل مع الناس اجعله في عالمك
الواقعي وليس الافتراضي ..

لماذا كثرت المشاكل بين الناس ؟ أحدهم يرى صاحبه مُتصل ولا
يُجيب على رسائله .. يحزن ويُزعجه ويتهمه بالإهمال .. المنشورات
السخيفة السطحية التي يزرعونها بقول الناس .. شخص تافه تم
خُذلانه من أحدهم .. فينشر منشورًا استخرجه من قصته وجعله
قاعدة .. يقول مثلًا بما معناه: من لم يهتم بالتحدث معك يوميًا فهو
لا يكن لك أي مشاعر فمن يحبك حقًا سيشتاق لك كل يوم!
أو مثلًا بما معناه أيضًا : من ابتعد عنك ثلاث أيام قل له أن
يجعلها ثلاث سنوات! ماهذه التفاهة ! لدينا أصدقاء لا نتحدث
إلا كل شهر مرة .. ونحب بعضنا حُبًا لا يوصف بكلمات ..
تستفزني هذه المنشورات التي أثرت على عقول بعض الناس ..
فالعلاقات والصدقات لا علاقة لها بكثرة التواصل .. لا تجعل
هكذا كلام يدخل لعقلك الواعي .. لا تكن سطحيًا كن عميقًا ..

یافتی .. لیس بالضرورة التواصل الیومی بینک و بین من تُحب ..
 الحیاة تشغلنا .. وأجمل آیامنا هی تلك الی نقضیها بعیدًا عن هذه
 الأهمزة .. قله التواصل لا علاقة لها بالحب و حجه .. التواصل
 الیومی بینک و بین الله .. بینک و بین نفسك .. !

وهناك من یزرع بعقول الآخین أن الرد المتأخر هو قله اهتمام و تجاهل
 و و الخ! منشورات تتداولها الناس لنزع العلاقات ..

أنا أكثر شخص یتأخر فی الرد علی محادثاته .. والسبب أنتی أقدم
 و قتی .. وأهتم أین أوزع دقائقی .. وهكذا أشعر بجمال حیاتی وأستمع
 بها ، وأنه لا وقت لدي للهاتف و محادثاته ..

لكن عندما یمتاجنی شخص ما .. بموضوع مهم أو سؤال أو یمتاج
 نصیحة . فعیونی له .. عندها أجیب بكل حب .. وأجعل له وقت
 مخصوص .. ولكن محادثات و دردشات و قصص لا نفع منها!! هذه
 أمور قد نضجنا عنها .. هذه تحتاج لقاءات واقعیة لا دردشة الکترونیة
 مُضیعة للوقت.

فاهتم بوقتک جیدًا .. و قمتک هو حیاتک . لا تهدره علی ما لا ینفعک
 .. أستمتع بوقتک لا ضرر من قضاء وقت لطیف ولكن لا تجعل أغلب
 أوقاتک علی التوافه و المحادثات و التصفح ، الوقت الی تستمتع به
 لیس وقتًا ضائعًا ولكن أعرف کیف تستمتع به و أین ..

نأتي للنقطة رقم 10 : التأثير في مستوى الهرمونات!

وكيف ذلك ؟

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

الكورتيزول هو الهرمون الرئيسي المرتبط بالتوتر والاستجابة

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

فاهتم بصحتك التي هي أعلى من كل شيء حرفيًا ..

الضرر رقم 11: قله التفاعل .

لا داعي لأن أسرد .. أنت تعلم أن كثرة تفاعلك على مواقع التواصل سيققل من تفاعلك في حياتك الواقعية .. طالما تقضي

عشر ساعات في استخدامه يومياً فكم ساعة تقضيها مع من تحبهم؟!

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

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

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

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

إن كان لك صديقاً يُعِينك على الطاعة ويُجَبِّك في الله .. يحترم وقتك ويعينك على السير في الطريق الصحيح .. فهذا صديقاً إلكترونيّاً صالحاً تمسك به ولا تتخلى عن وجوده طالما تتنفس أما إن كان صديقاً إلكترونيّاً للتسلية .. والردشة الفارغة .. والمحادثات الطويلة في الساعات والوقت الضائع .. ف هذا ما أتحدث عنه وأخبرك بأنه ضرر لك وحياتك.

"قد تؤدي الصداقة الإلكترونية وأصدقاء العالم الافتراضي إلى فقدان الشعور العميق بالصداقة الحقيقية والواقعية ، بل قد تسبب صعوبات في التواصل مع الأصدقاء الحقيقيين والتقرب منهم أو الحديث معهم ، وتزيد من اعتمادية الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي وقد تعزز فرص إدمان الإنترنت" *مقتبس

لا تتعامل مع الصداقة الإلكترونية كبديل للصداقة الواقعية.

هناك مقولة للدكتور سناء عبده تقول فيها: أن العلاقات الإلكترونية لا يمكن أن تكون بديلاً جيداً للصداقة الحقيقية في العالم الواقعي ، وربما كانت صداقات الإنترنت وسيلة للهروب من الواقع.

ف صدقني .. كلما زاد الوقت الذي تقضيه على الهاتف ومواقع التواصل وأصدقاء الإنترنت كلما قل الوقت الذي تقضيه في

التفاعل وجهًا لوجه مع من حولك .. وبالطبع هذا سيجعل من الصعب عليك إنشاء علاقات جيدة في واقعك

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

الضرر 12 .. يتعلق بما سردته سابقًا ..

12: اختزان المشاعر في رسالة إلكترونية!

13: مقارنة حياة الشخص بغيره على الواقع .. كأن تُقارن حالتك الآن وأنت جالسٌ بلا شيء وشخصٌ ما ينشر صورة له وهو في أحد المطاعم .. وحوله ما لذ وطاب من الطعام والشراب والمتع .. أو صورة لأحدهم بجانب سيارته الفيراري الفخمة .. تُقارن .. وتُقارن .. وهذا هو الكمين والفخ .. تقارن حياتك أو لحظتك الحالية بحياة أحدهم التي لا ينشر منها إلا الجميل والمتع !!

14: وأهم نقطة .. ضياع الوقت .

كنا نتحدث عن أضرار الإفراط في استخدام الهاتف ..
وهناك نقاط أخرى اكتشفها بنفسك ..

قرأت معلومة مفيدة في إحدى المواقع سأقلها لك ..

كان عنوان الفقرة: يمكن للهواتف الذكية أن تجعل محك "كسولاً"

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

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

تلك هي المعلومة ..

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

ابحث في حياتك وستجد ما يُسعدك غير هاتفك .. استخدمه قليلاً وأستمع بمشاهدة ماتحبه .. وقراءة ما يُسعدك .. ولكن لا تجعله يستخدمك .. لا تُدمنه .. وهذا الهدف .

أجمل قصة بالنسبة إليك هیه قصة حياتك ..

لا يُعقل أن تقضي هذه الحياة وأنت جالسًا على مواقع التواصل والتطبيقات والمُحادثات الإلكترونية والدرشات التي لا فائدة لكّ منها لا دنيوية ولا آخروية!!

كما يقولون بالعامية "شغلة تاخذك وشغلة تحبيك!" لا يُعقل ذلك يا صاح ..!

"ابذل أقصى ما بوسعك لتحصل على الحياة التي تتمناها"

لا تنسى أن الأشخاص الذين تعرفهم على الإنترنت هم
بشر مثلك فأحسن إليهم ولا تسيء لأحدهم ..

ولا تُمسك بهاتفك وأنت تتكلم مع شخص بجانبك ، إياك أن
تفعل ذلك ، عندما تُحدث أحدهم ضع هاتفك جانبًا ، فهذا
من أساسيات الاحترام .. شخص يجلس معك وأنت ممسك
بهااتفك! ما قلبه الاحترام هذه ! ما شعوره وهو يراك غير
مهتم بكلامه !!

هدف الابتعاد أو التقليل من استخدام الهاتف .

✿ ساعة واحدة للتطبيقات .. ضع ساعة مُحددة للهاتف.

✿ أوقف الإشعارات من كل التطبيقات.

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

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

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

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

☆ ما الذي نفعه بدلاً من إمساك الهاتف؟! ☆

- ✓ قراءة القرآن والإكثار من النوافل والأذكار.
- ✓ قراءة الكتب.
- ✓ تعلم علوم الدين .. يُمكنك مُشاهدة المحاضرات على اليوتيوب .. هُنا يكون الهاتف جيداً واستخدامه نافع.
- ✓ تطوير مهارات وعادات جيدة وإيجابية.
- ✓ تعلم لغة تُحبها.
- ✓ تواصل مع جسدك: مارس اليوغا .. احصل على مساج خفيف .. دلل نفسك.
- ✓ التلوين والرسم. "ولو كان عمرك ثمانون"
- ✓ الخروج مع الأصدقاء وجمّاً لوجه .. أو دعوتهم لزيارتك .. ليس لديك أصدقاء ؟ حسناً .. عائلتك هم أفضل الأصدقاء .. استمتع بمُشاهدة عيون والدتك .. صوت أباك .. ضحكة إخوتك وقصصهم ..
- ✓ حدد مواعيد لأشياء مُمتعة يُمكنك القيام بها بدل الوقت الذي كُنت تقضيه عادةً على هاتفك.
- ✓ إعداد طعام لذيذ أو حلوى تُحبها.
- ✓ زيارة من تحب.

- ✓ اللعب مع حیوان ألیف.
 - ✓ مارس التأمل .. مارس تمرین تقویة الانتباه .
 - ✓ تمشی فی الشارع قلیلاً .. فی الحدیقة .. علی السطح
لا مُشكلة.
 - ✓ مُلاعبة طفل.
 - ✓ بدل الإمساك بهاتفك .. اشرب كأس شاي .. ارسم
شیئاً .. احصل علی كوب قهوة .. اقرأ رواية.
 - ✓ اختر کتاباً مُحدداً وضعه قُرب سریرك بدلاً من هاتفك.
 - ✓ اضبط مُنبه مُدته 5 دقائق إلى 10 دقائق للتأمل
والاسترخاء.
 - ✓ تأمل الغروب مع كوب شاي .
 - ✓ فكر بأشياء أخرى یمكنك القيام بها بدلاً من إمساك
الهاتف.
- وردة:** ارفع رأسك .. وأغلق هذه الشاشات .. فوجودك محدود
وأیامك لیست للأبد .. فلا تُضیع حیاتك ولا تقع فی الفخ ❁

النتائج بعد الابتعاد عن الهاتف:

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

إشراقه: "اجعل غرفة نومك مكانًا لتهدئه نفسك قبل النوم ، اجعل غرفة نومك مكانًا تجد فيه الهدوء والراحة بدون هذا الهاتف ومُشتتاته.

قُلْ لنفسك : لا حاجة لي للرد في التو .. ف أنت ببساطة
شخص يُنظم وقت جلوسه وامسأكه للهاتف وانتهى الكلام.

* أوقف إشعارات التطبيقات .. الآن !

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

ف كما قُلت لك .. الغرب هدفهم أن يجعلونا مُستعبدین لأشياء
كهذه .. إدمان الهاتف والإكثار من استخدام مواقعه وتطبيقاته
يُكرب نومك وصحتك ولا يجعل دماغك يستريح بشكل كامل
.. ولا تستطيع النوم بشكل عميق .. ولا حتى التفكير بشكل
عميق .. لذا .. افعلها ..

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

عند ابتعادك عن هاتفك .. واستقرارك بحياة سليمة هادئة .. لا تهتم بمن سينزعج منك ومن تأخرتك بالرد .. اجعلهم يفهموا ويُدركوا أن وقتك غالٍ عليك .. الصديق الحقيقي سينتفهم ذلك .. ومن لن يتفهم دعه يذهب فلا حاجة لك به وللتبرير له في كل وقت.

أعد قراءة بداية الصفحة 52 ..

ك نصائح أنا أفعلها وتُسعدني :

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

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

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

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

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



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

توقف .. تنفس .. كُن حاضراً .

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

..

إن السكون والاسترخاء يُقلل التشتت .. كمية المعلومات
والرسائل والمنشورات والمُفاجئات الكثيرة على النت تجعل
عقلك في حالة تشتت وقله تركيز كبيرة .. إن السكون يُعطي
عقلك المساحة التي يحتاج إليها ليكون مُبدعًا ويتوصل
لأفكار جديدة .. فإِنْ لم تهتم بذلك ولم تهتم بكونك إنسانًا
طموحًا في تطوير ذاته ومُبدعًا ..

فليما تعيش؟

هل تُحب أن تمشي مع التيار وتكون عاديًا ؟ **رَفَقًا بِنَفْسِكَ**
ولا تكن كذلك.

من المُحتمل والمؤكد أنك في البداية ستشعر بعدم الراحة
وستنفعل لكل شيء .. وكأن عقلك يطرق بابًا وبالعادة يتم

الفتح له .. ولكن الآن لا .. فاصبر .. وتماسك .. الأشياء
الجميلة والحيدة تأتي بعد التعب والمثارة .. الأشياء التي
تأتيك هكذا بلا تعب لن تشعر بأنها إنجاز ولن تزيد ثقتك
بنفسك منها .. دائماً الأشياء الحيدة تتعب لثقتها وهذا من
مُتعة الحياة اللذيذة ..

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

تخيل جمال شعورك عندما تحقق هذا الهدف بفضل الله ثم
يارادتك القوية ! يا لجمال ذلك الشعور حينها .. احتسي إبريقاً
من الشاي احتفالاً بهذا الإنجاز .. تستحق ذلك.

خذ هذه العبارة الذهبية والمقولة الفخمة: " أشعر بالثقة

فيأتي استفيد بأقصى حد مما لدي من وقت "

بأقصى حد؟ من وقتي؟ أستفيد؟ اقرأها جيداً.

لن أنسى أن أكتب لك فوائد هذا الهاتف .. فلكل شيء
سلبیات وإيجابیات .

من فوائد الهاتف:

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

لقد كان أبي يذهب سفرًا إلى منطقة بعيدة ليحضر في إحدى
الجوامع درس علم ..

كنت انتظر اشتغال الكهرباء والبحث عن محطة جيدة لمشاهدة
درس مفيد ، وعندما أحضر لي أخي CD يحمل خمسة
محاضرات في التنمية والعلم كدت أفقد عقلي من فرحتي ، ف
شيء ممتاز أن تمتلك خمسة محاضرات كاملة لتشاهدها ، ولكن
الآن اختلف كل شيء وتطور للأفضل.

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

استطيع البحث عن ما أريده ، لقد سهل ذلك علينا الكثير وهذه
نعمة كبيرة ، ف لكل شيء طريق جيد وطريق سيء..

نحن فقط من نختار ..

☀️ لقد سهل تواصلنا مع أحبابنا ..

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

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

☀️ هُناك فائدة رائعة أحمد الله عليها ، وهي توفر الكتب
الإلكترونية على هذا الهاتف ، فالكثير من الكتب أرغب
في شراءها فلا أجدها ، فأحملها إلكترونيًا وأقوم بطباعتها ،
شيء مُذهل ساعدني الهاتف به .

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

عن طريق المنشورات الدينية والمجموعات الدعوية ، ف كل
شخص يقرأها يكون لك حسنة به ، فتلك هي الحسنات الجارية ..
أن تُعلم أحدهم علمًا نافعًا وتنشره فهذا إنجاز رائع ساعدنا به الهاتف

☀️ يستطيع أي شخص التعلم وهو في منزلة ..

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

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

للهاتف نفع وإضاعة ، حسنات وخطايا ..

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

يكتبون كل صغيرة وكبيرة ..

فاحترم وجودهم إن كنت لا تتدبر قوله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) .

وتأمل في كل كلمة من هذه الآية: (وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتَلَوْ مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ وَمَا يَعْرُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ) .

"بالعامية"

مرة بنت حكنتلي أنو مشكلتها الوحيدة بالحياة هيه التليفون ،
 ما بتقدر بدونو ولا ساعة! أنها تفارقوا ساعة ف مشكلة! لأن هو
 الشي الوحيد يلي بسليها وما في بالحياة أشياء تعملها ، وأنو حياتها
 عبارة عن تليفون وأصدقاء إلكترونيين وتطبيقات ورسائل
 وصفحات كثيرة مُدمنه عليهن ..!

فلكل شخص هيك ، ترا فكر بأنو عم تضيع وقتك وساعات عمرك
 الثمينة على أشياء مانها مهمة!

فكر بأنو وقتك أعلى شي بتملكو عم يروح أغلبو على ولاشي!

اتسلى شوي مانها مشكلة بس خلي باقي وقتك بفائدة وعلم ،
 وأنك تطور أشياء بشخصيتك وتفكيرك ، استغل تليفونك
 بأشياء مُفيدة ماتكون شخص بيقضيها على مواقع التواصل وبس!
 ممكن تستبدل وقتك يلي كنت تقضيه بالتليفون ومُلهياتو بقراءة
 كتاب نافع أو أي شي بعيدًا عنو ..

حط مُنبه على أنك تستخدمو كل يوم ساعة ، وحاول تلتزم ،
 وبس تخلص هالساعة أبعدو عنك ولو أشو ماصار ماترجعلو
 لتاني يوم ، ومارح يصير شي مهم! ومارح تحتاجو ..

كلشي بينجح بالمحاولة ، ف حاول ..

☞ انظر حولك وأغلق الشاشة .. اكتشف ما يُحيطك

☞ واستفد بأقصى قدر من يومك ☞

☞ أدرك الفرق بين الاتصال الحقيقي والاتصال الإلكتروني

☞ .. هناك فرقٌ كبيرٌ يا صديقي ☞

☞ ما أجملها من لحظات تلك التي لا تشعر فيها بأنك

☞ تُريد أن تُشاركها على الإنترنت لمئات الأشخاص ☞

☞ إنه الوقت المثالي .. حيث تتمتع بكل إنجازاتك .. فقط

☞ لأنك أعطيت حياتك الحقيقية الاهتمام .. تشعر بالسعادة

☞ لأنك لم تُضيعه في التحديق في جهازك ☞



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

استيقظ مُبكراً .. فقد قال حبيبنا مُحَمَّد صل الله عليه وسلم: "بارك الله لأمتي في بكورها"

افعل نشاطات نُحبها .. إياك أن تُمسك هاتفك .. في هذا الوقت عقلك يكون في قُمة التركيز .. فلا تستهلكه فيما لا ينفع .. أقض هذا الوقت المُبكر في الصباح بقراءة قرآن ، بجلسة ذكر ، بدخولة مع ربك ومع نفسك وأفكارك الإيجابية ، بقراءة كتاب ، بدراسة علوم الدين وبتدبر القرآن وتفسير آياته .. بأي شيء إلا الهاتف .. يابطل يا أنت :

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

في آخر اليوم .. الثامنة مساءً مثلاً .. افتح هاتفك .. ستصلك الرسائل وستصلك المنشورات و و واخ .. هل كل هذا له فائدة إن فتحتة يوميًا؟! لا أظن.

اجعل في كل أسبوع يوماً بلا نت .. وبعدها يومان .. وهكذا زد .. كي لا تستخدمه إلا للضرورات وإلا للمكالمات الهامة والضرورية أو للاطمئنان .. صديقاً مُحتاجاً لك .. كلمه .. هذا شيء ضروري .. هناك سؤال من أحدهم ويحتاجك للجواب عليه أجهه .. هناك شخصاً يشكو لك همّاً ف ساعده وكن معه بكل ماتملك .. شخص في مُشكلة ولديك حل .. هنا استخدامه ضرورياً وهنا تأتي أهمية هذا الهاتف .. ولكن صديق يرغب بدردشة ساعة وساعتان وثلاث بلا فائدة تُذكر فلا حاجة لذلك .. يُمكنك الترفيه عن نفسك ومُحادثة صديق دقائق وكذا .. لا تُطيل لساعات .. فكم أضعنا من وقتنا ساعات على أشخاص لا يستحقون دقيقة ..! ولكن لن نتعلم دون التجربة فحمداً لله أن أهدانا التجربة والعلم والشواب ، كن ممتناً لكل تجاربك فكلها خير.

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

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

أما الشاي فهو ضرورة حياة .. ولا يشربه إلا العُطاء. "لماذا أذكر الشاي في كل شيء! واضربه مثلاً! هذا ما يفعله الحب"

حیاتك مُلكك و لیست مُلك هاتفك .. لا داعي لأن تُشارك كل تفاصيلك على السطوريات .. لا داعي لتصوير كل كوب قهوة تشربه .. عش لحظاتك لا تصورها .. اجعل لك أشياء و أوقات خاصة بك لا تُشاركها لأحد ..

بعد تحديك للساعات فلتجعلها بدايةً ساعتين يوميًا .. لمدة أسبوع ثم اجعلها ساعة يوميًا لمدة أسبوع .. ومن ثم أربعون دقيقة حدد مؤقت في المنبه لديك .. عند انتهاء الساعتين إياك أن تفتحه .. تمالكك و شجع نفسك .. لذة الشعور بهذا الإنجاز لا توصف .. جربها و سترى ..

عندما حددت ساعتني .. حددت عشرون دقيقة في وقت الظهر .. أشاهد الرسائل و أُجيب على المُحادثات الهامة فقط و الضرورية ثم يرن المنبه بأن انتهت العشرون دقيقة يامديحة .. عندها أغلقه و أستمتع بكل لحظاتي و أكافئ نفسي بما أحب .. تبقت العشرون دقيقة الأخرى للسابعة مساءً .. أتصفح بريدي .. مُحادثاتني .. إن كان هناك شيء مهم ف جيد ها أنا الآن متوفرة .. عشرون دقيقة و أعلق ، لا مُحادثات بعدها " باستثناء الضرورية جدًا جدًا التي تحتاج للرد" يا صاحبي إنها مرحلة من الاستمتاع لا يمكنك وصفها ، ستشعر أنك تعيش حیاتك حقًا .

ستستطیع .. أنا استطعت .. أنا بشر وأنت بشر .. جمعنا لدينا نفس القدرات ولكن كل شخص يتعامل معها بطريقة .. اهتم بقدراتك .. من المؤسف أن تحرم نفسك من لذة الأوقات بلا هاتف ..

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

حياتك أعلى من أن تهدرها هكذا على لا شيء ..

لا تهرب إلى الهاتف .. اختر من عُزلتك مكاناً آمناً .. اكتشف مواهبك وتعرف على نفسك بصحة كوب شاي ..

حاور نفسك وتعرف عليها وافهمها .. اصطحب نفسك بجلسة هدوء في مكان تُحبه مع كوب قهوة .. اقرأ واكتب وارسم وفكر ومدري .. أنت أعلم بما تملك من أشياء لطيفة .. اجث وستراها .. المهم افعل وانجز .. اخرج وتمشى .. بجبش في حياتك فستجد الكثير ..

همسه: لا أذم أصدقاء النت ، فهناك أصدقاء كنوز ومعرفتهم من الأرزاق اللطيفة .. ما أخبرك به هو أن تعادل وتتوازن

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

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

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

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

افهم مقصدي بأن تتوازن ..

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

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

هناك اقتباس فخم اعشقه جداً .. يقول:

"الحقیقة هی أنه إذا كان الناس سعداء حقاً كما یبدون علی الإنترنت، فلن یقضوا وقتاً طویلاً هكذا علی الإنترنت، لأنه لا یوجد شخص یستمع بیوم جید حقاً یقضي نصفه فی التقاط الصور لنفسه!" - فریدریک باکمان

لا تصور كل لحظاتك ، لا تشارك الناس جميع تحركاتك!

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

عش لحظاتك واستمتع بها أنت لست بحاجة لنشرها ..

یکفیک أن تكون سعیداً بنفسك وتستمع بوقتک لا داعی لأن تنشر كل ما تفعله ، مرة واثنتين لا مشكلة ولكن من الممل أن تشارك كل شيء ..!

استمتع بحیاتك جیداً وبعیداً عن هذا الهاتف ..

أجمل أيامك هی تلك التي تستمتع بها بعیداً عن هاتفك ، تستمتع بوقتک بلا حاجة لنشر شيء ، احتفظ بصورك وأوقاتک لنفسك ، لتبقى ذکری لك ، لا داعی لیشارکک بها الجميع!!

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



لا توجد صعوبات لا تستطيع تجاوزها

هذه العبارة كتبها وأنا أحتسي كوبًا من الشاي بضحبه نفسي

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

التجاوز ليس معناه عدم اللامبالاة .. بل هو أن تُعطي كل شيء حقه وحجماً .. تعلم ما يستحق التجاوز وما يستحق التجاوز أيضاً .. لأن لا شيء في هذه الحياة لا تستطيع تجاوزه .. لا تخدع عقلك الباطني .. ازرع به القوة .. فلو تعلمت كيف تتحكم بعقلك الباطني فحماً ستكون سعيداً.

أغلب ما يتسبب في مُعاناة البشر هو البشر .. العلاقات .. بعد الحالة المادية .. ف اختر علاقاتك بعناية ..

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

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

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

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

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

فقدت شيئًا غاليًا على قلبك؟ صدقي .. الفقد الحقيقي ليس هنا .. الفقد الحقيقي هناك .. في الآخرة .. نحنُ هنا لا نفقد شيء .. لأننا لا نملك شيء! وما فقد في هذه الأرض سيُسترد هناك .. من التهي في التوافه ف هو تافه ! هكذا أرى ..

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

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

الشيء الذي يؤلمك حان وقت تجاوزه يا صديقي .. سأعطيك
مثالاً .. عندما تُجرح إصبعك .. ستداوينا وتضع اللاصق عليها
.. لن تنزعه أو تبقى تُفكر بها و "تخربش بها كل يوم" مما يؤدي
إلى نزف الجرح من جديد .. ولن تعصر ليمونه عليها !! ولن تنزع
اللاصق كل دقيقة وتُخربش في الجرح! .. كذلك قلبك !!

إن كان مجروح فبسم الله عليه وأبعد الله عنه هذا الجرح وأزال
هـمك يارب .. كل هذه الجروح هي ثوابٌ لك .

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

لقد وضع الله هذه الصعوبات في حياتك كي تنضح أكثر .. كي تتعلم أكثر .. المدرسة لا تعلمك كيف تواجه الحياة .. كيف تُحارب وحده .. كيف تكون أنت القائد والجندي معًا .. كيف تتعامل مع جميع الظروف التي تأتيك في طريقك بكل قوة وثبات وإيجابية المؤمن القوي لا يُجزئه شيء .. لا يوقفه شيء ..

طالما لازلت تتنفس فأنت تستطيع.

لا يوجد انسان في هذه الحياة لم يتعرض لمواقف قاسية .. وحمداً لله على تلك الأيام القاسية التي جاءت لتعلمنا أكثر ولتقويننا أكثر ولتُجزينا حسنات وثواب عليها ..

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

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

جمع مشاكلك هي مشاكل جيدة ، إما تنفعل وإما تعلمك وإما تجعلك تكتشف شيئاً جديداً وتصلح نفسك وتغيرها للأفضل .

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

لا يوجد شيء بلا حل ..

لو كانت الحياة بلا مشاكل فلن تكون جميلة .. ستكون عادية جداً .. بدون خبرات وبدون معرفة .. الحياة كخط القلب .. إذا كان على وتيرة واحدة فحتماً أنت ميت .. وحياتك كذلك .. عش الأكلشن وكن سعيداً في كل شيء .. كن صابراً مطمئناً .. ف السعادة ليست في عدم وجود المشاكل بل في قدرتك على التعامل معها وكيفيه السيطرة عليها ، لا تهم المشكلة مايمهم هو كيف تتعامل معها يا قبضاي ..

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

لا أبداً ، تلك المشاكل جميعها مؤقتة "وبتعدي" .. هنا لا شيء يبقى ، هنا كل شيء فاني ، وأولهم مشاكلك التي تحملها الآن

فأحسن تعاملك مع ما يحصل معك وعش جيداً .. لا مشكلة دون حل ولا مشكلة بلا فائدة ، تعلم من كل شيء.

وقفه:

لماذا جعل الله للصابرين أجرًا عظيمًا في الدنيا والآخرة؟!

الصبر خلق عظيم لا يتصف به إلا قليل من العباد .. اللهم اجعلنا من عبادك القليل .. فنحن نصبر يوميًا أو لا نصبر .. لأننا يوميًا مُعرضين لأشياء تحتاج الصبر ..

مثلًا الصبر على تجنب المحرمات .. الصبر على البلاء .. الصبر على سوء أخلاق أحدهم .. الصبر على مرض الأحبة .. الصبر على مرضك .. الصبر على عدم حصولك على ما تحب ..

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

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

مُشکلتنا فی هذه الحیاة أننا نظن بأنها طویلة .. تقول لأحدہم اصبر
وسیجزیک اللہ فی الجنة .. یخبرک بأنه : "أین نحن وأین وقت
مجيء الجنة". الحیاة ما إن تنتهی فیتوقف کل شیء .. لا عودة!
.. لا مزید من الأيام .. لا دقیقة إضافية .. انتهی کل شیء..!

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

إشراقة ١:

قدر ذاتک .. فالثقة بالنفس وتقدير الذات أهم ما یساعدک علی
تجاوز أي صعوبات .. بعد الإیمان بمُسانده اللہ لک ووجوده
معک دائماً ..

إشراقة ٢:

استعد دائماً لمواجهة أي شیء .. تسلح بالصبر والإیمان والثقة
فی کل حین .. لا یجب علیک أن تكون ضعيفاً أو حساساً فی
هذه الحیاة .. کن قویاً دائماً وحتى آخر نفس ..

إن الصعوبات هی ملح الحیاة .. نحن بحاجة رغم ملوحتها.. مهما
واجهت من الصعوبات فی حیاتک أو كنت فی وضع لا ترغبه ..

فإیاك أن تُحبط نفسك أو تقلل من أهمیتك .. لا تظن بأنك لن
تستطیع أن تتجاوز تحدیاتك ومُعاناتك .. بعون الله ستخطی
كل شیء ، إن الله لا یضعك فی مواقف لا قدرة لك علیها .. لا
تشك فی ذلك لأن الله أعطاك قدرات عظیمة تكمن فی داخلك
.. بعضها لم تكتشفها بعد ..

فقد یكون هذا الكوكب ملیء بالصعوبات ولكنه أیضًا ملیء
بالقدرة على التغلب علیها .. الصعوبات موجودة فی طریق الحیاة
.. المهم شغف و إرادة الإنسان على المواصلة بلا استسلام ..
الصعوبات التي تمر فیها هی سبب سعادتك .. وصبرك علیها هو
سبب قوتك .. أنت لا تعلم ما الذي أبعده الله عنك لئینجیک من
شیء أصعب .. أنت لا تعلم كيف یحفظك اللطیف الخیر ..

إشراقة ٣: "بالعامیة"

خلی الأوقات الصعبة والظروف القاسیة تطالع منك شخص قوی
وشخص فیو یعمل كلشی بیحبو ..

خلی هالجملة بیالك " أختار من الصعوبات طریق لنجاحك "

ربنا بیحب یسعدك ویحب تكون بخیر .. ربنا ما بیحطك
بظروف ومواقف قاسیة إلا لتطالع أفضل ما عندك .. كون صامد

وقوي وثابت من برا ومن جوا .. نقاط ضعفك لا تظهرها لأي
 حدا .. تظاهر بالقوة ولو كنت مانك قوي .. شوي شوي بيتبرمج
 عقلك الباطني عالقوة وبتصير قوي فعليا .. مثل الشئ يلي مانو
 فيك لأن رح يصير فيك فعلاً .. دائماً أعطي لنفسك دافع يقويك
 على الحياة ولمواجه كلشي .. مهما مریت بأيام تضعفك أو توجعك
 .. سدقني .. هالأيام بتصنع منك قوة ما بتتخيلها .

في مقولة بتقول: " لن تتذوق رغيف الحياة حتى يُطحن قمح
 قلبك". ف عيش الصعوبات بكلشي فيها وانتظر المكافئة من
 بعدها.

غيمة: عش حياتك واستمتع .. لاشيء يستحق الحزن .. لاشيء
 يستحق القلق .. هي مرة واحدة ستحيها في هذه الحياة فلا
 تجعلها مرة ..

الحياة قاسية ، وجميلة .. ظلمة ، ورائعة

عشها بخير .. عشها بما تُحب لا بما هي تحب .. يحق لك أن تكون
 بخير .. يحق لك أن تحيا جيداً .. كفك هموماً .. كفك قلقاً .

لا أصغر همك .. ولكن لا شيء في هذه الفانية كبير ولا شيء
 يستحق أن يكون هما ! الشيء الوحيد الذي يستحق الحزن ولا

بأس بأن يتعبك هو الموت ومرض من نُحِب .. لاشيء آخر
يستحق ..

طالما ما زلت تتنفس فأنت بخير .. وتستطيع تغيير وضعك الذي
لا ترتاح به إلى وضع أكثر مُلائمة وسعادةً لك .

قُم الآن بحل كل مشكلة تشغل بالك .. وآمن .. آمن بكل قوتك
بأنه لا توجد مشكلة بلا حل .. لا توجد

المشكلة التي لا تُحل " في نظرك " ف يُمكنك تجاوزها وجعلها في
هوامش حياتك

إن شعرت أن مُشكلتك كبيرة فهي ليست أكبر من رحمة الله
بك وليست أكبر من قوتك التي وهبك إياها هذا الرحيم

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

قُم يافتي .. قُم وكن بخير .. لن تتكرر أيام عمرك وعند موتك ستندم
على ما فوتته من سعادة في حياتك

عشها بخير كي لا يأتي يوم تقول فيه ليتني وليتني .. اغتم صحتك
وشبابك وعافيتك .. عش واستمتع

واسی نفسك عندما تحتاج لمن یواسیك فلا أجمل من مواساة
النفس .. كن صدیق نفسك المفضل .

26\12\2021

إشراقة 4 :

دائماً بعد الصعوبات تُشرق الشمس ویأتي الفرج .. الله معك
بكل وقت .. و یا لطمأئینة ذلك .. إنه یمسكك حین تسقط ..
یسندك حین تتعثر .. یحتویك حین تشعر بالوحدة .. إنه الله .

الحزن خیر .. الحزن حسنات .. الهم والألم حسنات كثيرة لك
.. تخیل أنت تتألم وتتوجر ! ما هذه الرحمة !!

أنت تشعر بشعور سيء .. یؤلم قلبك .. یؤرق نومك .. یُعكر
أوقاتك .. ولك فيه أجرًا كثيرًا .. "حتى الشوكة یُشاكها"

الحزن یفتح بصیرة الإنسان .. لن تكون أقوى إلا إن تعلمت
منه .. فی تعبك تتذكر كم أن الراحة غالية ف عندما ترتاح لن
تُفوت هذه اللحظة بل ستستمتع بكل تفاصيلها ..

" قُل : سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم .. وسيكون
هناك نخلة في الجنة تنتظرك .. هيا قلها ورددتها وازرع بُستان
من النخيل هُناك .. هيا فرصة لا تعوض "

يا صاحبي ..

مهما كُنت مشغولاً ف أوجد وقتاً لنفسك ، وقتاً تقضيه فيما تحب
لا تضغط نفسك كثيراً .. اعمل واستمتع ، اتبع قانون العمل ثم المتعة
انهي اعمالك ومن ثم رفه عن نفسك وتسلى بما تحب ..

بالنسبة لي ، لا يمكن أن يمضي يوم بلا قراءة أو شاي ، أو تلك
اللحظات التي استمتع فيها بما احب ، حتى عندما يكون لدي
امتحانات ومشاعل كثيرة ، لا بُد أن أجد في يومي وقتاً للاستمتاع
والقراءة مهما كان ، هذا ما يجعلني أنجز المزيد بلا ضغط ، هكذا
يكون الوقت لطيفاً منظمًا .



"حتى الشوكة يُشاكها"

قال صل الله عليه وسلم: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم ، حتى الشوكة يُشاكها ، إلا كفر الله بها من خطاياها".

"ما من شيء يُصيب المؤمن حتى الشوكة تُصيبه إلا كتب الله له بها حسنة ، أو حُطت عنه بها خطيئة"

من أَلطف الأحاديث النبوية على قلبي ..

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

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

لو لم تكن غاليًا عند الله لما كتب عليك هذه الأحداث والأتعاب والأمراض في حياتك .. المؤمن الذي يتألم ويُختبر ويصبر ستبقى مكانته غالية عند الله وهذا يكفيه .

"حتى الشوكة يُشاكها" .. حتى الشوكة الصغيرة الذي يكون ألمها خفیفًا یارسول الله !؟

حتى هذه الشوكة

تحیل ! حتى وخزة هذه الشوكة تُكفر خطاياك .. مابالك بوخزات الألم !! في جسدك وفي قلبك!

حتى الشوكة الصغيرة فما بالك بالأشواك الكبيرة في معارك الحياة! ما هذا المثل یابني الرحمة .. حتى الشوكة.

اقتباس: إطمئنوا ف حتى الشوكة لا تذهب إلا ما سُدى فكيف بد أوجاعك المكبوتة !

هناك اقتباس یقول: "لا یوجد شيء یحدث بالصدفة کُل شيء في کتاب مُبین ، حتى الشوكة التي تُشاكها کُتبت لك .. فحطت عنك من الخطايا وزادتک رفعة ومثوبة إن احتسبتها یاذن الله."

هذه فقط شوكة فكيف بأشواك القلوب والامها! یاالرحمة ربنا ویا لهذا الدين! فاطمئن أحزانك لا تذهب هباءً .. ومتابعك لا ینساها الله .. حاشاه "وما كان ربك نسیًا" .. فكل أمرک خیر.

إشراقة: ما تحمله في داخلك الآن سيزول .. ما يؤمك في هذه اللحظة سيزول .. لا شيء يدوم في هذه الفانية

أذكر تلك الليلة التي نمت فيها تُصارع الأمك وأوجاعك ولا يشعر بك إلا الله؟ أذكرها!! ألم تزول؟ ألم يأتي الصباح وتشرق شمسك؟ لقد تحملت وتألمت بصحبه نفسك .. لم يواسيك أحد ولم يشعر بك إلا الله .. شخص تحمل هذا فلماذا لا يتحمل ما بعده! هذه الحياة أطباق مختلفة .. من الجيد أن تعيش مشاعرك البشرية .. من الصحي أن تتألم .. ولكن المهم هو مابعد هذا الألم وهذه المتاعب والمهم هو طريقة تعاملك معها .. المهم والأهم كيف تتعامل مع هذا الألم .. خذ ألمك على أنه صديق لك .. أذاك زائرًا لمدة قصيرة .. دقائق أو ساعات لا تستضيفه لأيام .. أذاك هذا الصديق الألم ليُعلمك بعض الأشياء .. ف تعلمها منه وأفهم الرسالة من شعورك به وبعدها دعه يرحل بسلام ..

كل مشاعرنا تحمل رسالة لنا .. فافهم رسائل مشاعرك..

وتذكر أن أيامك رزق من الله ، رزق ثمين ، لا تعشها في هموم وغموم وضيق وتفكير زائد ..! عش أيامك جيدًا واستمتع بكل يوم ف كل يوم هو هدية من الله ، لا تجعل ساعة من يومك تذهب دون أن تبسّم وتبتهج ، لم نأتي لهذه الأرض للحزن والنكد!! "عش فرفوشًا" وك أجل أنت تستحق ذلك!..

غیمة: یقول ویلیام والدورف أستور: عشرة بالمائة من الحیاة هو ما یحدث لك ، و ٩٠% من الحیاة هو کیف تتفاعل مع هذه العشرة الأولى.

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

هل تُضخم أحداثك أم تُعطیها حجمها وتونها وتعیش مُتعة الحیاة؟! كُن بخیر من أجلك .

أی شیء لا یُشعرك بالسعادة أتركه فی الحال .. إن كان علاقة أو عمل أو بیئة أو أي شیء .. لا تمسك بأي شیء فی هذه الدنیا .. كُن مُستغنی دائماً .

مدیحة علیان



وقفة: رزقك مكتوب .. فرحتك مكتوبة .. وقت تحقيق
أحلامك مكتوب .. استجابة دعواتك مكتوبة .. الرحمن
الرحيم هو من كتب لك حياتك .. أنت بخير لأنه هو الله
.. اطمئن كل شيء سيأتيك في الوقت المناسب .. كل
شيء سيكون بين يديك في وقته المناسب ..



لكل شخص في حياتك وقت

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

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

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

لقد قال جبریل للرسول ﷺ: أحب من شدت فإنك مفارقه.

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

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

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

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

إشراقة ١ :

جميع العلاقات التي أنت فيها ستعلمك شيئاً ، جميع علاقاتك هي حكمة والحكمة كلها خير ، لا أحد يدخل حياتك إلا وتتعلم من دخوله درساً مفيداً

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

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

إشراقه ٢:

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

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

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

طوال حياتي أنا من أنني علاقتي وأنا من أترك وهذا أمر أحبه في نفسي كثيراً ، لا أترك شخصاً إلا عندما أعلم أنه لم يعد يستحق أن يكون في حياتي أو أن أعطيه المزيد من وقتي ، لم أترك شخصاً

إلا لأنه يستحق أن اتركه وأن وجوده ليس جيدًا في حياتي وأصبح يُشكل سلبًا على أيامي حتى وإن كان يجنني ويمسك بي، لذلك عندما أنهى أي علاقة فأكون سعيدة جدًا وعندما أمشي خطوة للأمام من المستحيل أن أعود للخلف ، من الماضي نجمع الفوائد والعبر وليس الأشخاص! إن انتهت علاقتك بأحدهم فليس من الحكمة أن تُعيده لحياتك .. كن ذكرى جميلة في حياته وأتركه في سلام فجمال النهايات أن تنتهي بالمعروف ..

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

حياتك مرة واحدة ستحيها فلما تحياها في علاقات سامة أو علاقات تؤذيك أو علاقات تُكربك جمال أيامك! لست مُتضرًا لذلك ..

عش جميع أيامك بسعادة .. انهى بالمعروف كما بدأت بالمعروف وأترك لك أثرًا حسنًا في قلب كل من عرفك ..

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

وقتك وحياتك وجميع أيامك أعلى من أن تهدرها في هذه المشاعر ولا تندم على وقتك الذي ذهب ، ف عند الله لا يضع شيء ، مثقال ذرة لا تضع عند الله ، فلا تُحزن نفسك

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

أما أصدقائك الصالحون ومن جمعتك بهم مواقف جميلة أثبتت
صحة هذه العلاقة ، فتمسك بهم دائماً ، لسنا كاملين نحن هنا
لنتقبل بعض ونحب بعضاً كما نحن .. هناك من يستحقون أن
تبقهم معك ، يبقون أقياء ولا يتغيرون ، وهناك من لا
يستحقون ثانية من وقتك ، أنت أعلم بذلك ، ف كن انتقائياً
واختر من تُبقيه بحياتك ، فهذه أيامك أنت ومشاعرك أنت فاهتم
بها جيداً.

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

كن أقوى من أن تترك بعلاقة تُشقيك ، بعلاقة سامة نفسياً
من المؤسف أن تذهب أجمل أيامك في علاقات سيئة ، أنت لا
تستحق ذلك ..

أنت لست بحاجة لعلاقات تضرك ، لماذا تترك بأشخاص
وجودهم يشكل سلباً على أيامك! لا يجب عليك أن تترك بأي
شيء في هذه الفانية! كيف لفاني أن تترك بفاني!!

لو سألتك سؤالاً يا صديقي .. كم حياة ستعيش؟!

بالطبع حياة واحدة ..

فلماذا لا تعيشها كما يجب .. لماذا تجعل فيها علاقات تُذهب جمال
هذه الحياة!

التخلي ينفع القلب ويخفف عنك ، التمسك يضرك ..

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

فَ عندما تدرك قيمتك تكف عن إهدار نفسك في كل مكان ،
ومع كل أحد ، وفي أيّ شيء لا قيمة له .

"جميع المواقف التي تمرّ بها سواء سلبية أو إيجابية ..

هي فرصة لك لتتعلم"

سؤال مهم: هل تحب الشاي؟

إشراقه ٣:

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

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

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

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

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

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



الإحسان والعفو

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

من أجل الله وليس من أجل هذا الشخص ..

لا تندم على وقتك الذي ذهب في الإحسان لمن لا يستحق ،
فَ لَكَ عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الْأَجْرِ وَالثَّوَابِ مَا يَرْضِيكَ ..

لا تندم ولا تحزن عندما تحسن لإنسان لا يقدر الإحسان ، فعند
الله لا يضع مثقال ذرة ، فما بالك بإحسانك! كُنْ مُحْسِنًا دَائِمًا
وعامل الناس بهذا الإحسان فقط من أجل الله ..

"وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" ، اللهم اجعلنا من أحب
العباد إليك يا رب .

اعفو عن الناس لتمثل بصفات المحسنين .. سامح ولكن تعلم
الدرس ، سامح ولكن ليس من الضروري أن تُبقي هذا الشخص
في حياتك إن كان يُسبب لك أذى نفسيًا ، لا تجعل لأي كائن
القدرة على ذلك! سامحه واعفو عنه وابتعد بكل لطف ، سامح
واعفو ولكن لا تثق بنفس الشخص مرتين ، عاشر بالمعروف
وفارق بالإحسان .. أكسب نفسك وأكسب رضا الله في كل
علاقاتك ..

مر ولا تضر ، إیاك أن تؤذي إنسانًا مهما حصل ، إن فضل العفو
كبير عند الله فكن مُحسنًا لتأخذ هذا الفضل ..

لا تحقد على أحد ، عش بسيطًا وأختر بحياتك البُسطاء ،
أصحاب النواية الحسنة ، من ترتاح لهم وترتاح معهم .. وعندما
تنتهي علاقتك بأحدهم فاجعلها بالمعروف ، لا تحقد على أحد ،
الإنسان الحفود يُشفق علیه! كيف للإنسان أن يحمل مشاعر
كنتك في دُنیا فانية! الحقد صفة شيطانية كالحسد وغيره ، لا تحقد
على أحد ولا تجعل قلبك الجميل يحمل مشاعر سلبية كهذه ..
من أجلك أنت ومن أجل راحة عقلك ..

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

إن ظلمك أحدهم هُنا ولم تستطع أخذ حقك ، ف لا تنسى أن
هُناك آخرة ، وهناك محكمة عادلة يوم الحساب .. لا تنسى ذلك.
هُناك سيقف من آذاك أو ظلمك أو تكلم عنك بما ليس فيك
أو سرق منك شيئًا ، سيُخبرك الرحمن الرحيم بين أن تُسامحه أو
يعذبه!

إن كان من العباد الذين يحبهم الله فسيُخبرك خيارًا آخر ..

إما تُسامحه ولك قصرًا في الجنة ، وحدائق ، ومُتَع يعلمها الله ،
وإما يُعذبه وينتقم لك ..

إن قلت لا أريد القصور فقط أريد أن يُعذب .. ف سيزيد لك
الرحمن المُقابل حتى تعفو عنه ، قصر بجوار أحد الأنبياء ، مزارع
، مُتَع كثيرة ومميزة ، مقابل أن تسامحه! حينها ، هل تُسامح؟
بالطبع أجل ، بالطبع سامح ، لذلك لا تهتم للانتقام الدنيا ، خذ
حَقك في الآخرة ف هناك الانتقام الأجل ..

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

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

تعيش مُرتاحًا ، بسيطًا ، سعيدًا بجميع أيامك .. مزاجك أعلى ما تملك فأجعله " رايق " دائمًا ولا تقل لي لا أستطيع ، أنا كائن بشري مثلك .. واستطعت ، ف كيف لا تستطيع! كما قلنا سابقًا نحن البشر نملك قدرات مُذهلة ، اكتشف قدراتك لا تكتبها ..

تدبر هذه الآيات ..

(وَإِنْ تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ)

(خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ)

(وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) إذا العفو إحسان ..

﴿فمن عفا وأصلح فأجره على الله﴾ ، تخيل أن أجرك على الله! يا لهذه الفرحة الكبيرة ، ومن كان أجره على الله فهنيئًا له ..

وقال صل الله عليه وسلم : مَا تَقَصَّتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ ، وَمَا زَادَ اللَّهُ رَجُلًا بِعَفْوٍ إِلَّا عَزًّا ، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ .

وفي رواية أخرى: "ولا يعفو عبد عن مظلمة يبتغي بها وجه الله عز وجل إلا زاده الله بها عزًا يوم القيامة".

وذكر ابن القيم :

من أحب أن يُقابل الله إساءته بالإحسان فليقابل هو إساءة
الناس إليه بالإحسان.

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

معاوية ابن أبي سُفيان كانت أمه هند بنت عتبة ، التي قالت
لوحشي أن يقتل حمزة عم النبي صل الله عليه وسلم ، ولكنها
تابت بعد ذلك وأسلمت ..

كان لمعاوية أرض كبيرة وكان أمير المؤمنين ، كانت أرضه قرب
أرض عبدالله ابن الزبير بن العوام ، الزبير ابن عم الرسول
المبشر بالجنة ، هذا ابنه عبدالله ..

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

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

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

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

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

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

هذا هو العفو ، الشخص العفو الحليم المتسامح .. منشرح

الصدر مُرتاح البال .. سامح وكن هكذا ..

قل : اللهم إني عفوت عن عبادك فاعفو عني.

اعمل خيراً واترك ثوابك على الله ، فليس من الضروري أن تفعل

خيراً وتلقى إحساناً عليه ، وليس من الضروري أن يستحق

الشخص المقابل هذا الخير .. العطاء أجمل من الأخذ ..

ألا يكفيك ما عند الله ؟ فهو خيرٌ وأبقى .

٢٠٢٢/٧/١٥

كيف تنتقم من خزلك أو ظلمك أو تكلم عنك؟!

اشرب كوب من الشاي وضع رجلاً على رجل واستمتع بحياتك ،
 فالأيام كفيله بأن تنتقم ، انتقام الله أقوى وأكبر من انتقامك مهما
 كان .. اشرب الشاي وانظر للذنيا كيف ستدور ، لا يضع حق
 عبد عند الله ولا حق نملة حتى! .. (فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا
 يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ).

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

لا تؤذي قلبك بتلك المشاعر السلبية من التفكير بالانتقام أو
 الكره أو غيرها ، ولإبليس دورًا في ذلك .. إنه لوسيفر يا أخي
 .. تواجد ليحزن الذين آمنوا ، فلا تجعل له قُدرة على إحزائك

افرح بحياتك وافرح بمغادرة من لا يستحقون تواجدهم معك ،
 وأسعد بصحبه الصالحين أصدقاء الجنة ، الصحبة الممتعة ، من
 تشعر بأنك مُخلق عاليًا حين تكون معهم ، من يكون كأس الشاي
 بصحبتهم أعلى من كنوز الدنيا ، عش سعيدًا ولا تكن صاحب

هموم صغيرة ك تلك ، كن ناضجًا وقويًا .. جميع همومك صغيرة و
فانية ومأجور عليها ، لا يوجد هم كبير سوى خطاياك وتقصيرك
في حق الله وظلمك لنفسك بكثرة المعاصي .. ورغم ذلك إن
تبت وأصلحت واستغفرت ف سيذهب هذا الهم .

لا تجعل الشيطان يُشعرك بلذة الانتقام ويُشجعك على ذلك ،
اعفو وسامح .. إن الله لن ينسى حقك وسينتقم لك ..

يقول الداعية عمر عبد الكافي: "إن أردت أن تنتقم من إنسان ما
وتريد أن تقطع له إصبع من أصابعه ، دعه لرب العباد ينتصر لك
ويقطع لك يده .. وإن أردت أن تقطع أنت يده ، دعه لله يقطع
لك ذراعه .. وإن أردت أن تقطع ذراعه فاتركه لله ينتقم لك
وينتصر لك ويقطع لك خبره من الدنيا ..

بعض العلماء أوصونا: لا تدعو على الظالم فإن ظلمه أسرع إليه
من دُعائك عليه".

سامح وأترك كل شيء في حياتك لله .. لا تفكر في الانتقام و
لا تحمل في قلبك على أي بشري ..

إن ظلمت أحدهم أو آذيته بشيء فاذهب إليه الآن، وأطلب
الساح ، اطلب منه مسامحتك ..

لا ترحل من هذه الفانية وأنت مُحمل بالذنوب! أرحل وأترك أثر
جميل في قلب كل من يعرفك ، أرحل وهناك من سيقول: يرحمه
الله كان إنسانًا لطيفًا ..

فكما قال صل الله عليه وسلم عندما رأى جنازة: مستريح
ومستراح منه. قالوا يا رسول الله: مَن المستريح ومَن المستراح
منه؟ قال: المستريح هو العبد المؤمن يستريح من نصب الدنيا،
والمُستراح منه العبد الفاجر، يستريح منه العباد والدواب
والشجر.

لا تؤذي أحدًا ، إن الله حرم الظلم على نفسه وجعله بين العباد
مُحرّمًا ، نحن لا يجب أن نُؤذي حيوانًا فكيف لنا أن نُؤذي بشريًا
مثلنا !!

«ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء» .

كن مُحسنًا ، دائماً ..

وسامح ، من أجلك ، ولوجه الله ..

المهم ما في الآخرة وليس ما في الفانية ..

لقد فعلت الخیر مع غیر أهله ، ولكن لا بأس یاصاحبي ، إن لم یكونوا أهلاً لهذا الخیر فإن الله هو أهلاً له ، لن یضیع خیراً فعلته ، سيجازیک الله حتماً ، إن لم یکن فی الدنیا فبالطبع فی الجنة الخالدة ..

فلا تندم علی شیء ، لأنك لم تخسر شیء طالما ربحت أشياء هی كنوز لك فی الآخرة ..

ف هنيئاً لك هذا الإحسان وهذه النفس النقية ..

إشراقة:

سُرِقَ حذاء لعبدالله بن مسعود رضي الله عنه

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

وإن لم یکن مُحْتَاجًا فاجعل هذا آخر ذنب یدنبه ..

انظر لهذا الإحسان والعفو..! سبحان الله تلك النفوس النقية لا مثیل لها .. من حقك أن لا تُسامح ف لقلبک طاقاته ، ولكن فضل وثواب المُسامحة أكبر وأفضل لانسراح صدرك .

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

قيل: وما هي؟

قال: قوله تعالى: {وما كان ربك نسيًا}

فمن ألمك سيأتي يوم ويتذوق نفس الألم ، ومن أبكك سيبيكي ،
ربك لا ينسى ، تلك الآية بلسم لقلب كل مظلوم بأن الله
لا ينسى أيها المظلوم ، و هي سهم في قلب الظالم ، بأن يتذكر
أن الله لا ينسى !! وكل ساق سيُسقى بما سقى ..

ف هون عليك ، إن هذه الدنيا أمرها هين ، و العظيم سبحانه
لا ينساك ولا ينسى قضاياك حاشاه

بما أنك على قيد الحياة ف يجب عليك أن تعيش جيدًا ، حياة
لطيفة وبسيطة لا تحمل بقلبك على أحد ولا تفكر ، عش
حياة طيبة من أجلك ، وأترك هذه الأشياء لله .. أنت
ستعيش مرة واحدة ، فلا تهدرها فيما يقلقك ويتعبك ، دع
هذا القلق والتفكير جانبًا وعش بخير ..

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

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

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ

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

فعندما أنزل الله براءة عائشة وتصافت القلوب واستقرت النفوس ، عند ذلك قال الصديق: بلى ، والله إننا نحبُّ ياربنا أن تغفر لنا . ثم رجع إلى مسطح وظل يُنفق عليه..

سبحان الله ، يعفو عن خاس في عرضه! لأن مسطح تاب إلى الله كان عمر بن عبد العزيز يقول: أحب الأمور إلى الله ثلاثة: العفو في القدرة، والقصد في الجدة، والرفق في العبادة، وما رفق أحد بأحد في الدنيا إلا رفق الله به يوم القيامة". فإن كنت تستطيع العفو ولديك المقدرة فاعفو ، وأيضا من أجلك.

أغلاطك لیست فشلاً .. هی كنوز

الإنسان یتعلم من أغلاطه .. نغلط ونفشل لتتعلّم وننضج .. طالما أنت تتعلم من فشلك فأنت لم تفشل یا صديقي .. اهتم بنفسك وصحتك كثيراً .. إن واجهتك مُشكلة وآلمتك أحداث الحياة .. اعتبر نفسك في امتحان واعرف كيف ستخرج منه بخبرتك ونضوجك ناجحاً .. واعرف كيف ستحل تلك المُشكلة .. وتذكر انه لا يوجد هم إلا وسينفرج ويزول .. ولا توجد مُشكلة بلا حل .. وأنت قوي وقدها یا معلم .

لا تُضخم أمورك مهما كانت .. لا تجعل الشيطان يستغل لحظة ألم وضعف ويجعلك تُفكر أكثر من اللازم .. لا تجعل الأفكار السوداوية تُسيطر على دماغك .. أسعد الله هذا الدماغ وحمّاه من كل تفكير سيء .. اشرب الشاي لیبقي بخير ويُحفزك على حل مُشكلاتك .. قُم وحمز لنفسك إبداعاً من الشاي وتعال أكل القراءة .. هيا ..

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

فی حدیث لتوماس أديسون مع الإعلام .. سألہ أحدہم: سيد أديسون ، لقد فشلت ١٠٠٠ مرة ، هل تشعر بالفشل؟ أجابه قائلاً: لا، لكنني تعلمت ١٠٠٠ طريقة لا تؤدي إلى النجاح.."

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

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

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

لن تتعلم دون أن تفشل ، الفشل مُعلم جيد

وتذكر أننا بشر ، لسنا كاملين ، ومُعرضين للخطأ دائماً ، ف عليك أن تتعلم من هذه الأخطاء وتُضيفها لخبراتك المتواضعة في الحياة.

الخوف من الفشل:

دایماً بداية النجاح فشل ..

إذا فشلت هذا ما یعنی أنك انسان فاشل! هذا الخوف یلی
عم تحط حالک فیو إعتبرو مرض ولازم تصصح منو لأن
الخوف یقتل نفسیة الإنسان ..

الخوف بخلیک توهم حالک بشی ممکن یصیر وممكن لأ!

أكثر الناس الناجحة فشلوا بداية طریقهن .. حفز نفسك بقصص
النجاح .. عادی أنك تفشل وتحاول تصلح بس یلی مانو عادی
هو أنك تحكي عن حالک فاشل أو تخاف من الفشل أو تعملو
عقدة بحیاتك! کیف رح تکمل حیاتك یلی رزقك هیه ربنا هیك
وبالطریقة؟

لا تحبط نفسك زیادة ، قاوم الفشل وأصنع منو نجاح ألك وتذكر
ربنا اللطیف .. الیوم فشلت بشی .. مابتعرف بالأیام یلی جاية
بأشو رح یعوضك ربنا ویکتبلك نجاح کبیر ..

خلي هالقاعدة ببالک دایماً بأنو ربنا الرحیم ییأخذ منك شی لحكمة
بس بیعطیک بالمقابل أشياء .. ییأخذ شی ویعطی أشياء ..
ویعوضك تعویضات ربانية کبيرة بالحیة .. وبالجنة ..

تعب على نفسك بالنهاية ربنا ما يضيع عمل أي انسان .. أعمل
بالأسباب واجتهد على حالك ولا تسمع للشئ يلي جواتك يلي عم
يقلك أنك فاشل أو يخليك تخاف من الفشل .. هدا كلو وهم

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

تفائل وأبعد الشغلات السوداوية عن حياتك وتفكيرك

مارح تعيش أكثر من حياة وحدة ، عيشها بدون خوف .

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

إشراقة 1 :

وكان يقول توماس أديسون: سقوط الانسان ليس فشلاً ..

ولكن الفشل أن يبقى حيث سقط.

لا تربط فشلك بشغلة بأي شي تاني .. فشلت بأول سنة دراسية
.. عيدها مرة وتنين لتنجح!

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

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

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

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

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

إشراق 2 :

تذكر دائماً بأنو ألمك قوة .. قوة بتوصلك لربنا .. فشلك بخليك
تسترجع نفسك أكثر .. دائماً الإنسان بلحظات ضعفو بيحس
بوجود ربنا ولطفو عم يحيط فيو .. مثل لما تكون بمشكلة بتلجئ
لأكثر شخص بتثق فيو .. وبلحظات تعبك دائماً نفسك بترجعك

لله .. ربنا الوحيد يلي بيكون الحل عندو .. ربنا ويس .. لهيك
دائماً أختصر على نفسك والحى لله فقط.

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

إشراقة 3 : هناك مقولة جميلة لم أعرف قائلها وأحببت نقلها
لكم .. تقول: "التأخر في الدراسة أو التعثر في مرحلة تعليمية لا
تعني الفشل ، ولا تعني أنه لم يعد هناك فائدة ونفع!

وأن لا قيام بعد هذا السقوط ، كل إنسان يفقد توازنه في فترة
معينة ثم يعود أفضل وأكثر انزاناً ومقدرة .. كم من متأخر أو
مُتعثر نجح في حياته وتجاوز خيبته!

لا تقيّموا أحداً بناءً على منظوركُم ، ولا تحبطوه بكلماتٍ لا
تفهمونها ، ولا تعرفون وقعها داخله ، فزبّ كلمةٍ ضمّثت ، ورُبّ
كلمةٍ خنّقت."

مُقتبس: الحياة لا تخلو من الخطأ، فلا تجعل الخطأ مُصيبة، صححه
بعدم الوقوع فيه، فما خلّقنا مُتعلّمين، ومن لا يخطئ لا يتعلم.

غمية: يقول باولو كويلو: "الشيء الوحيد الذي يجعل الحلم
مستحيلاً هو الخوف من الفشل"

فَ أبعد عن هذا الإحباط ، اسأل حالك : بتستاهل تحط
 نفسك بهيك كمية مشاعر سلبية ووهمية؟! أكيد لا .. فَ أرحم
 نفسك .. أنت بحاجة لتفشل .. الفشل مُعلم جيد ألك .. انتفع
 من فشلك وحاول لتنجح.

مُقتبس: أخطاءك في الماضي مهما كانت فهي لا تخصك ، هي
 تخص نسخة قديمة لك .. نسختك الحالية واعية أكثر وناضجة
 أكثر ف تفهم نفسك.

تذكر بأن أعظم فشل هو ألا تحاول ، فَ حاول ..

ثق بالله ثم بنفسك دائماً ولن تُهزم .

مديحة عليان

خمسة عشر مقولة عن الفشل:

١. لم أكن خائفاً يوماً من الفشل، ففي كل مرة يخرج شيء جيد من الفشل. - آن باكستر
٢. قد أفسل، لكن لا يمكنني أن أكرر نفس الفشل مرتين.
- تشي جيفارا
٣. الفشل هو الفرصة الوحيدة التي تتيح لك البدء من جديد على نحو أكثر ذكاء. - هنري فورد
٤. لا يمكن أن تصل لليقين دون شك ولا للنجاح بدون فشل ولا للسكينة دون اضطراب ولا لأي شيء دون حب. - محمد نصير
٥. إذا كان النجاح يجعلك متكبراً فأنت لم تنجح حقاً..
وإذا كان الفشل يجعلك أكثر تصميماً فأنت لم تفشل حقاً. - ويل سميث
٦. الفشل لا يعني أنك فاشل، يعني أنك لم تنجح بعد.
- أحمد الشقيري
٧. المبدع يرى الفشل حافزاً للإبداع، ويراه أول الخيط للطريق الصحيح. - هاني السلجان
٨. لا يحزنك أنك فشلت ما دمت تحاول الوقوف على قدميك من جديد. - أبراهام لنكولن

٩. إن الفشل لا يحطم إلا النفس الهزيلة، أما النفس القوية فهي تتخذ من فشلها عدة لنجاحها. - محمد ثابت
١٠. الفشل الحقيقي هو الفشل الذي لم تتعلم منه. - أنطوني دانييلو
١١. إن الفشل ليس فشلاً كما يبدو وإنما هو إحدى الطرق التي يخبرك بها النجاح بأنه ليس هنا في هذه النقطة. - عمرو الجندي
١٢. من الجيد الاحتفال بالنجاح ولكن الأهم استخلاص العبر والدروس من الفشل. - بيل غيتس
١٣. لا يصل الناس إلى حديقة النجاح دون أن يمروا بمحطات التعب والفشل واليأس، وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه المحطات. - جون تشارلز
١٤. المقياس الحقيقي لنجاحك هو عدد المرات التي استعدت توازنك فيها بعد الفشل. - أحمد الشقيري
١٥. الحكمة في هذه الحياة ليست في التعثر، إنما في القيام بعد كل مرة تتعثر فيها. - نيلسون مانديلا
- أكثر مقولات أحببتها .. اقرأها بتمعن وحاول أن تمتص الفائدة والعبرة من كل مقولة ...

"هناك مراحل من النضج والتمكين لن تصل إليها
 إلا من خلال التجارب ، والعثرات ، وتشكّل
 التجارب بهیئة دروس ، لتصبح أقوى ، وليكون
 منحنى آخر بحياتك أكثر جمالاً لن تناله إلا بهذه
 العثرة ، كل شيء هو في نهاية الأمر خير من الله
 ، ولنا في قصة يوسف عليه السلام مثال من قاع
 الجب المظلم لعزیز مصر " *مقتبس



هل تحب نفسك؟

دعنا نكتشف سوياً

ان كنت تحب نفسك فلن يهون عليك ان تؤذيها او تضعها
في مكان غير مناسب لها

ان كنت تحب نفسك فلن يهون عليك ان تقلل من شأنها
ستكون انضج من ان تهتم بالتوافه .. وانضج من ان تناقش
في امر لا يفيد في دنيا ولا في آخرة

ان كنت تحب نفسك فلن يهون عليك ان تأخذها الى
الجحيم .. ستفعل ما بوسعك لتنال الجنة لن تهون هذه
النفس عليك

ولن تكون مع شخص يقلل من قدراتك .. ستهي اي علاقة
تؤثر بشكل سلبي على راحتك

ستترك أي شيء يسبب لك ١% من تعكير المزاج

إن كنت تحب نفسك ستفعل ما يرضي الله وما يسعدك

مديحة عليان

الموت

الموت .. تلك الحقيقة الواقعة حقًا .. النهاية الحتمية لكل البشر ..
ف { كل نفس ذائقة الموت }

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

عند موت أحد أحببانا .. ننكسر .. نتألم .. نتذكر جميع كلماته
وأفعاله وحركاته .. كيف كان بيننا وكيف رحل وكأنه لم يكن ..
يتقطع القلب شوقًا وحنينًا وألمًا .. لكنّ لماذا !؟

نحنُ بشر وبالطبع إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن ويتألم ..
ولكن حتى في أصعب لحظة في الحياة وأعظم لحظة وهي موت
أحد أحببانا .. يجب علينا أن نواسي أنفسنا ونبقى على تفاؤلنا
وقوتنا وإيماننا القوي .. فهذه دُنيا فانية وليست جنة خالدة .. في
هكذا لحظات تظهر قوة إيمان العبد.

جميعنا نتأثر في أخبار الموت .. غريبًا كان أو قريبًا .. نعرفه أو لا
نعرفه .. أنا أتخيل بسرعة عندما أعلم أن فلان مات أتخيل كيف
قابل ملك الموت والملائكة! وكيف حاله في القبر وفي العالم
الآخر..!

غموض ورعب .. وأمان كبير .. ذهب إلى أرحم الراحمين ، هذا ما يجب أن نتذكره ونخبره لمن مات عزيزًا عليه رغم صعوبة الأمر .
لكل انسان عمر مُحدد في هذه الدنيا .. لأنها دُنیا وليست جنة .. لأن كُل من عليها فان .. لأنها مؤقتة وزائلة وكل ما فيها مؤقت .. من أشياء لأعمال لبشر لكل شيء لأن الخلد الدائم هناك في الآخرة ..

لكل شخص منا عدد محدود من الأيام .. وأنفاس معدودة .. تخيل أن كُل نفس تتنفسه هو معدود .. سيتنفس هذا الكائن البشري ألف نفس ثم ينتهي .. "٩٩٩" .. بقي نفس واحد!! .. "١٠٠٠" .. لقد مات .. انتهت أنفاسه في هذه الفانية .. اكتمل رزقه وانتهى عمره ..

عندما يحين الوقت المناسب لرحيل أحدنا .. سيرحل .. لا قوة تُبقية

فَ الموت يأتي بغتةً ولا أحد يعلم متى وقته .. وهذا من رحمة الله بنا ..

لن يموت شخص بعشوائية .. كل شخص يموت بيومه المناسب .

ماذا بعد الموت ..؟

كُننا یعرف .. ولكن لیس الكُل یعرف المعرفة الحق

ما یطمئننا أن من مات ذهب إلى الرحمن الرحیم .. إلى اللطیف
الحنون .. إلى من ستره ورحمه فی الأرض وسیرحه تحت الأرض
.. لن نخاف علی عزیزًا مات لنا لأنه بضيافة الرحمن ولا أحد
کریم ککرم الله .

إن كان مُخطئٌ سندعو له بالمغفرة .. والله یغفر لمن یشاء
ویُحاسب من یشاء .. فكل شیء منه عادل.

الموت:

ألا توجد هدنة مع الموت؟! بالطبع لا .. یأتي بسرعة بلا موعد
ولا إذن .. یأتي هكذا .. بووم .. فجأة .. لا یطرق بابًا ولا یرحم
صغیرًا أو کبیرًا .. یأتي عندما تنتهی أنفاس هذا الإنسان فی هذه
الحیة

الموت .. إنه الفاجعة الکبری .. الفقد الأعظم .. الشیء الوحید
فی هذه الحیة الذي یستحق الحزن علیه .. لا شیء غیر الموت
یؤلم

ولا أي مشكلة ولا أي قصة في حياتك تؤلم .. كُله ما دون الموت
سَخيف .. الموت فقط هو الألم .. ولكن .. لكل ألم جانب مُشرق
وبالإيمان القوي يتحول الألم إلى صبر جميل

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

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

أوحى الله إلى موسى ..

موسى عليه السلام عندما دفن أخاه هارون .. تذكر مُفارقته له
وظلمه القبر فبكى!! فأوحى الله تعالى إليه: أن يا موسى .. لو
أذنت لأهل القبور أن يخبروك بلطفي بهم لأخبروك ..

يا موسى .. لم أنساهم على ظاهر الأرض أحياء مرزوقين ..
أفأنساهم في باطن الأرض مقبورين !!

يا موسى .. إذا مات العبد لم أنظر إلى كثرة معاصيه .. ولكن
أنظر إلى قلبه حيلته ..

ما أرحمك يا الله .. ما أرحمك يارب!

وقفه: لطالما اثرتني قصة موت إبراهيم عليه السلام

ماذا عن موت النبي صل الله عليه وسلم؟!

كيف مات عمر بن عبد العزيز؟!

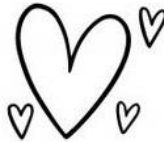
تعال وتأمل معي حوار ملك الموت وإبراهيم عليه السلام قبل موته.

روي أن ملك الموت جاء إلى إبراهيم عليه السلام .. ليقبض روحه ..

فقال له إبراهيم: هل رأيت خليلًا يُميت خليله؟!

فأوحى الله إليه .. يا إبراهيم هل رأيت حبيبا يكره لقاء حبيبه؟!

فقال إبراهيم عليه السلام: يا ملك الموت .. اقبضني الآن .



الإشراقه الأولى:

نصیب الإنسان من الدنيا عمره ، فإن أحسن استغلاله فإما ینفعه
 فی الآخرة فقد ربح تجارته .. وإن اساء استغلاله وأضاع أوقاته
 فإما لا ینفع فقد خسر آخرته ومكانه الحقیقی الدائم .. "قل متاع
 الدنيا قليل"

العاقل من حاسب نفسه قبل أن یحاسبه الله وخاف من خطایاه
 قبل أن یلاقی الله بها .. العاقل من جاهد نفسه لیکون بخیر فی
 الآخرة.

قال تعالی: { یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت
 لغد }

اجمع أعمالک .. رتبها .. وحاسب نفسك .. أنظر ماذا أعددت لهذا
 السفر .. حاسب نفسك وأنظر هل یصلح ماقدمته أن تلقی الله
 تعالی به أم لا یصلح !؟

أعمالک .. أقوالک .. ساعاتک .. أوقاتک .. هل تصلح !؟

"حاسبوا أنفسکم قبل أن تُحاسبوا "

استمتع بحیاتک وعش كما تحب وترضى .. ولكن فإما یرضی الله

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

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

يمكنك أن تمارس ما تحبه في هذه الحياة ف هي مرة واحدة وهذا
حقك أن تحياها ولكن لا تنسى الموت! لا تنسى أنه قد يأتي في
أي لحظة من هذه اللحظات التي تُمارسها ..

الإشراقه الثانية:

لا تستعجل الموت !!

لا تقل لي همومك كثيرة لدرجة تمنى أن توقف قطار حياتك
وتخرج منه ونهي حياتك! .. لا تكن ممن تكثر مشاكله فيدعي
على نفسه بالموت .. لا تكن من جماعة الواتس .. ذلك الصنف
الذي عندما يُجرح قلبه تراه يكتب: ياموت دق بابي .. لقد تنازلت
عن شبابي!! وأشتهي سرطانًا يُمزقني! وهو لو جرح بالإبرة لتغير
لون وجهه خوفًا!

أو ممن یمارسون الدراما ویجرحون أنفسهم خربشةً بالشفرة
وما نحوها !! لا تكن صغیرًا هكذا کُن ناضجًا .. فهذه أفعال مُراهقة

روي أن رجلًا من المسلمین فی إحدى المعارك مع الرسول ﷺ
أبلى بلاءً شديدًا .. فأعجب الصحابة ذلك وقالوا: ما أجزأ منا
اليوم أحد كما أجزأ فلان

فقال ﷺ: أما إنه من أهل النار

فقال بعض الصحابة: أينا من أهل الجنة إن كان هذا من أهل
النار؟!

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

قال: فجرح الرجل جرحًا شديدًا فاستعجل الموت فوضع سيفه
في الأرض وذبابه بين ثديه .. ثم تحامل على سيفه فقتل نفسه
..

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

قال: الرجل الذي ذكرته آنفًا أنه من أهل النار .. فأعظم النار
ذلك فقلت أنا لكم به فخرجت في طلبه حتى جرح جرحًا

شديداً فاستعجل الموت فوضع نصل سيفه في الأرض وذبابه
بين ثديه ثم تحامل عليه فقتل نفسه ..

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

"إنما الأعمال بالخواتيم" رواه البخاري ومسلم.

وقال تعالى في حديث قدسي أخرجه البخاري: بادرني عبدي
بنفسه ، حرّمت عليه الجنة.

الإشراقة الثالثة:

خَفَ من الموت .. ولا تخاف !!

كان علي بن أبي طالب يشدد خوفه من إثنين: طول الأمل ،
وإتباع الهوى

قال: فأما طول الأمل فيُنسي الآخرة .. وأما إتباع الهوى فيصد
عن الحق.

إذا قاربت وفاة الإنسان فینبغی له حینئذ أن یغلب جانب الرجاء على جانب الخوف وأن یشتاق إلى لقاء الله ف من أحب لقاء الله أحب الله لقاءه .. وقال ﷺ: "لا یموتن أحدکم إلا وهو یُحسن الظن بالله عز وجل".

خَف من لحظة الموت .. ولا تخف طمئن قلبك..

قال تعالى: {نبی عبادي أني أنا الغفور الرحيم* وأن عذابي هو العذاب الأليم}.

وقال تعالى: {غافر الذنب وقابل التوب شديد العقاب}.

ف خف لتراجع نفسك وتجاهدها على أن تكون أفضل .. ولا تخف لأن الله رحيم إن رأى منك صدق نية وحُب خالص له وللقاءه .. ف سيرحمك .

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

وأهم ما بعد الموت ، أنه لا يوجد موت!

الإشراقة الرابعة:

إذا أحب العبد الحياة الدنيا أكثر من حبه للآخرة فسيأثرها عليها
ويهتم بها أكثر .. ويلهوا ويغرق بزینتها وملذاتها عن بناء بيته الحقيقي
في الآخرة .. ف يجب عليك اغتنام أوقات عمرك المؤقتة قبل أن
تزول .. فإن أنفاسك معدودة

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

الحياة مُمتعة بهذه الأشياء ولكن لا تعمر بيوتًا هنا وتنسى تعمیر
بيتًا هناك ..

استمتع هنا وهناك .. كن سعيدًا في الحياة والمهمات .. ولن تكون
بهذه السعادة إلا بقربك من الله وحبك إياه ومجاهدة نفسك حتى
يجبك الله .. "ماذا لو أحبك الله بكامل عظمتة؟ ماذا لو أخبر
ملائكته بأنه يجبك؟! أليس شعورًا يستحق المجاهدة! ، تخيل
أن الله مالك الملك ، مالك السموات والأرض ، يجبك!"

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

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

-تخیل أن هذا الیوم هو آخر یوم فی حیاتك! عش هكذا .. حینها ستفعل كل ما تحبه .. حینها سیکون الجانب الروحانی بخیر .. والجانب النفسی بخیر .. والجانب المهني والشخصي والاجتماعي بخیر .. ستكون أنت بخیر ، ستكون حیاتك جيدة جدًا "بخصوص هذه الجوانب .. سنتكلم فی ذلك لاحقًا"

الإشراقة الخامسة:

ذكر الموت دائماً یزهد الإنسان فی الدنيا ویرغبه فی الآخرة .. فیحمله على الاجتهاد فی الأعمال الصالحة وتجنب الخطایا قدر ما یشاء.

-هذه الدنيا فانیة یاصاح .. لنستعد لأي لحظة سیخترق الموت فیها حیاتنا ، قال حبیبنا محمد صل الله علیه وسلم: أكثروا من ذكر هادم اللذات .

وقال رجل من الأنصار للنبي ﷺ: من أكیس الناس وأكرم الناس یارسول الله؟

فقال ﷺ: أكثرهم للموت ذكراً وأشدهم استعداداً له .. أولئك هم الأكياس .. ذهبوا بشرف الدنيا وكرامة الآخرة.

كان الصحابة لا غاية لهم إلا رضا الله ورسوله .. ولا هدف لهم إلا الفوز بالجنة .. مُبتعدين عن الانشغال في الدنيا وزينتها الفانية .. لأنهم عرفوا الله حقًا وأيقنوا بحقيقة زوال هذه الفانية .

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

اجعل أغلب أوقاتك فيما يُرضيه سبحانه فكما قال مہجۃ قلبنا محمد ﷺ: من مات على شيء بُعث عليه .. فَ لَطْفًا لا تجعل نفسك الجميلة تُبعث على فيلم إباحي كُنت تحضره .. أو على أغنية كُنت تسمعها .. لا تجعل روحك اللطيفة تذهب إلى خالقها وتكون آخر ذكرى لها في الدنيا شيئًا سيئًا.

الإشراقۃ السادسة:

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

قال تعالى: {قل متاع الدنيا قليل والآخرة خيرٌ لمن اتقى} ف متاعها قليل مما كثر

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

ف الآخرة هي الحياة الدائمة .. فلتستعد لها يا صديق ..

وكلمة الحياة الدائمة الخالدة .. تهز قلبي.

قال تعالى: {فلا تغرنكم الحياة الدنيا} أي العيشة الدنيئة بالنسبة إلى ما أعدده الله لعباده الصالحين في الآخرة .. فلا تلتهاوا بهذه الفانية المؤقتة عن الباقية الخالدة.

الإشراق السابعة:

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

أجمل نصيحة! أليس كذلك؟! احتسي الشاي وأجيني ..

فوطنك الحقیقی لیس هنا .. ووطنك الحقیقی هنا ..

فكر فی سرعة زوال الدنیا .. وتذكر لحظة الموت .. عندها سینتهی كل شیء ویدأكل شیء .. ممها عشنا فسنموت حتماً " كل نفس ذائقة الموت " سنتذوق الموت بلا شك .. فالحمد لله ولیرحمنا الله فإننا نحن له وإنا إليه راجعون .. ولتعلم أنك لم تُخلق للدنیا بل خُلقت للأخرة یاصدیقی ..

ضع هذه الآیة نصب عینك وقلبك ..

قال تعالی حاكیما عن مؤمن آل فرعون أنه قال: (یاقوم إنما هذه الحیاة الدنیا متاع وإن الآخرة هی دار القرار)

حدیث جمیل: قال حبیب قلبنا محمد ﷺ: مالی ولدنیا؟ ما أنا فی الدنیا إلا كراكب استظل تحت شجرة ثم راح وتركها .

ومن وصایا المسیح علیه السلام لأصحابه أنه قال لهم: اعبروها ولا تُعمروها.

وقال: من ذا الذی یبني علی موج البحر داراً!! تلکم الدنیا فلا تتخذوها قراراً .

"هل أكتب لك إشراقه ثامنة؟! هل مللت؟ اشرب كوب من الشاي وأكمل ففي جُعبتي حكايات لم تنتهي بعد .. أعطني وقتك وسأعطيك كلام أعلى من كنوز الدنيا ..

الإشراقه الثامنة:

إنك تمر في تاريخ وفاتك كل عام وأنت لا تدري .. أو كما يقول الاقتباس: " إنك تمر كل عام بذكرى وفاتك دون معرفة التاريخ! اليوم هو .. ١/٢١ رُبما العالم القادم في ١/٢١ من سنه ما ، أكون راقده في قبري !! يا إلهي! تخيلها على نفسك قليلاً ..

الحقيقه الجميله والمرعبه يافتى .. تخيل تاريخ يومك الآن .. الموت لا يُفرق بين كبير ولا صغير .. غني ولا فقير .. عبد ولا ملك .. من حان الوقت المناسب لرحيله سيرحل في وقته المناسب له .. من الناس من لا يُحب الكلام عن الموت ولا يحب القراءة عن ما يخصه وكأنه يفكر بأن الموت لا يجب أن يغتابه أحد وإن اغتابه أحدهم سيهاجمه بالقضاء عليه!

تذكر الموت أمامه فيقول لك: يا أخي سكر علموضوع!

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

الموت تتذكره لا لنيأس حاشا ذلك .. ولكن تتذكره لتنعظ ولنعمل
 جيّدًا ولتقوى هممتنا .. فإن اليقين الكامل بأن الموت قادم يدفعنا
 للمزيد من القرب من الله والعمل الصالح وترك أثر حسن لنا في
 الحياة .. ويمنحنا الصبر على الكثير بتفكيرنا بأنه زائل .. عند
 تذكري للموت ستكون زاهدًا بكل شيء .. لن تهتم بكثرة اللقاءات
 ولا بمحبة وكره وكلام بعض البشر .. لن تجعل أوقاتك ولحظاتك
 تذهب هباءً .. ولن تجعل أوقاتك تذهب على أشياء لا تُفريك
 من الله .. ولن تُحزنك التوفاه ، سيكون مايشغل بالك عظيم ..
 تخيل لو أن القرآن كله آيات رحمة ولطف! سيتهاون الناس في
 كل شيء ..

من عظمة القرآن أن آياته جمعت بين الترغيب والترهيب .. لو
 كانت كلها ترهيب فلن يُعبد الله حُبًا بالله وشوقًا للقاءه ..
 ستكون عبادة خوف وفروض تُفعل بلا مشاعر حب .. لذلك
 وُجب علينا التكلم بالموت وغيره .. من أجل الموعظة .

الإشراقة التاسعة:

أيتها الوردة .. أيتها البني آدم الجمیل ..

اقرأ ما كتبته لك جيداً "بقلبك وعقلك"

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

المهم .. تخيل أنك من هكذا أشياء تستوحش نفسك وتخاف فتخيل وحشة القبر .. تودع الملاذ والطعام والمتع وتذهب تحت التراب .. فلا ضوء لك إلا عمَلك الصالح .. لا ضوء لك إلا من هذه الأعمال الصالحة .. فهلا أسرعت بها!؟

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

في كل إماطة أذى عن الطريق .. في كل ابتسامة ترسمها على وجه أحدهم .. في كل كلمة طيبة تقولها .. في كل مُساعدة لعباد الله .. في كل صلاة .. وصيام .. احتسب وتخيل هذه الأعمال ستكون نورًا لك .. فأكثر منها وأجعل همك في هذه الدنيا

الإكثار من هذه الأعمال وليس فلان يتكلم عني بكلمة ليست

بي!!

فليتكلم كيفما يشاء .. أنت أنضح من أن تهتم بأشياء كهذه .. أنت لا تهتم بالتوفاه .. تهتم بكلٍ عظیم .. وإن أصابك بلاء و هم وضيق ومُشكلة ف لا يكون همك هذه المشكلة وكيف ستنتضي!! اجعل همك أن يكون لك ثواب بها .. ونورًا في القبر ..

وتذكر حديثنا السابق "حتى الشوكة يُشاكها" ف حتى مشاكلك لك بها أجرًا وثوابًا على صبرك عليها وأملك منها .. وتذكر دائمًا لا توجد أي مُشكلة في حياتك لا يستطيع حلها سبحانه .. ولا يوجد أي هم لا يستطيع سبحانه تفریجه عنك .. حاشاه .. ولا أي مرض لا يستطيع شفائك منه .. كله كُتب لك في حياتك لحكمة وخیرٌ كبير .. استحضِر الخیر في كل شيء .. في كل شيء حریفًا .. ف حتى مالا تحبه واساك الرحيم بقوله: (فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا)

هذا الموت وهذه الدنيا .. وسيكون بعد الموت جزاء .. فقدم لهذا اليوم ما يسرك أن تُلاقيه .. فالموت باب سيدخله كل البشر .. الحياة قصيرة وموقته فلا تأخذها مكانًا آمنًا لك ، مابعد الحياة هو الخلود الدائم ، نحن لم نُخلق للدنيا يا صاحبي ..

الإشراقة العاشرة:

الأمل الكبیر فی هذه الدنیا لیس جیداً .. قال ابن عثیمین رحمه الله: "والله إنه لجهل منا وغفلة وتغافل إذ كيف تفضل الدنيا على الآخرة مع أننا نراها تذهب ولا ترجع.!"

أتعلم ما هي أجمل لحظة يحياها الإنسان؟ تلك اللحظة التي يُجاء بالموت يوم القيامة كأنه كبش أملح .. فيوقف بين الجنة والنار .. فيقال: يا أهل الجنة هل تعرفون هذا؟ فيشربون وينظرون ويقولون: نعم هذا الموت .

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

ثم تأتي تلك اللحظة الجميلة التي يُفني العمر من أجلها .. فيذبح الموت! ويقال: يا أهل الجنة خلود بلا موت ويا أهل النار خلود بلا موت .. هذا الحديث عن رسولنا الحبيب ﷺ ..

تخيل!! لاموت هناك! لن نخاف على أحبائنا من المرض أو الموت .. لن ينشغل بالنا وفكرنا بفكرة الخوف من أن نفقدهم .. هناك خلود وحياة دائمة بمتعة يومية غير زائلة .. هذا ما يستحق أن تعمل من أجله ..

طالما هذه الحياة فانية وفاني كل ما تحويه فلماذا تشغل بها عن الآخرة؟! لماذا لا تعمل من أجل بقاءك الحقيقي ومكانك الأجل والأفضل؟ لا تجعل نفسك تهون عليك لدرجة أن تُعطيها الدنيا وتحرمها من لذة الآخرة.. يافتي أنت تستحق الجنة.. وربنا لم يخلقنا للنار والجحيم..

دع هذه المنازل والأماكن الفانية.. و عش في جنة الدنيا ب صحة الله وما أمرك به.. وكل ما أمرك به هو خير لك.. لم يأمرك بشيء صعب وخارج استطاعتك ولم ينهك عن شيء إلا من أجلك.

لم يُجرم علينا شيئاً إلا لأن به ضرر وأذى لنا.. ولذلك قال لا تفعلوا يا عبادي ولا تقربوا رحمةً بنا.. وإن أحببت شيئاً مُخالفًا للشرع اعلم أن هذا الشيء ضرر لك وإن كنت تجهل حقيقة ذلك.. وما حُرمت منه في الدنيا سيكرمك به في جناته.. لو حُرمت "وأرجع لأقول لك أن الله أرحم من أن يجرم" لو حُرمت من الزواج فلا تذهب للعلاقات المحرمة.. بل كُن عفيفًا تقياً وسيكرمك ربنا في الجنة بزواج لا مثيل له.. زواج كامل بمشاعر كبيرة لن تحصل عليها في الدنيا.. فلا تحرم نفسك من هذا الإكرام بعلاقات مُحرمة لن تُغنيك.. اصبر واحتسب.. فلك في الجنة ما يسرك.. رجلاً كنت أو امرأة..

إن لم تملك منزلاً كما تتمنى فلا تفعل ما حرم الله لئلا تملكه .. إن الله
جهز لك قصرًا في الجنة أجمل من أخصم قصور الدنيا .. فقط اصبر
واحتسب .. وستناله

"أين كنا؟ هذه عادي .. أتكلم في موضوع وأتجه إلى الآخر ..
المهم أنها مواضع مفيدة .. لم أعد هذا الشيء في كتابي ..
فأحببت أن أكتب على طبيعتي وكما أحب .. كن بسيطًا وتقبل
بساطة الناس ، أليس كذلك!"

كما أنه لم يجرم علينا شيئًا إلا من أجلنا .. كذلك لم يأمرنا بشيء
فعله إلا من أجل سعادتنا في الدنيا والآخرة .. وصدقني المؤمن
سعيد هنا وهناك .. طالما قلبك سليم ومع الله وراضٍ دائمًا فأنت
بالف خير .. لن تضرك مشكلة ولن يؤلمك خُزلان وستكون
صابرًا مُحْتَسِبًا في كل بلاء .. فهذه الفانية هي دار الابتلاءات
.. لا شيء بها يستحق تعبك .

الأمر الذي يستحق أن تبكي عليه هو كيف ستموت؟ هل على
خير أم على ذنب؟ ذنوبك هل تُبِت منها؟ هل كنت عبدًا يُجاهد
نفسه وينتصر بكل قوة أم عبدًا ضعيفًا كلما اشتبهى عصي؟ كلما
اشتبهت نفسه مُتعه فانية فعلها! الموت هو الشيء الوحيد في هذه
الحياة الذي يستحق بكاءك .. باقي مشاكلك ليست إلا أمورًا

ستزول وستنساها .. وتتعلم منها .. فدائماً هذه المشاكل وقود لك
في الحياة لكي تنتفع منها مُستقبلاً ..

دائماً قل لنفسك: طالما سأموت يوماً ما .. طالما نفسي ستندوق
الموت .. فلا يهمني ثقل الاختبار وقول أحدهم عني ما ليس بي
.. وكثرة الضغوطات .. ونظرة فلان لي ..

ياصديقي .. طالما أنت مُتأكد من حقيقة أنك ستندوق الموت فلما
تهتم بأمور تافهة؟! هل في قبرك سيهمك أن فلان لا يجبك! أو
فلان تكلم عنك في كذا وكذا وفلان قال أنك لست جيداً في
شيء ..! أو رسوبك بإحدى الاختبارات .. أو خذلانك من
أحدهم .. أو ابتعاد شخص ما .. ماهذه التوافه بحق السماء!؟

اعمل من أجل دُنياك وآخرتك .. ولا تهتم للأُمور التي لن تنفعك
في الآخرة .. اقبل على كل ما تحبه ولا تهتم لأحد كيف ينظر
إليك .. عينه له وليست لك ولا تهتمك .. تفكيره له ولا يهتمك ..
طالما هناك أشياء تُسعدك ف افرح بها ولو كانت بسيطة ..
وعادية .. ولا تُعجب الكثيرين .. ف يكفي أنها تُسعدك وهذا
واجبك أن تُسعد نفسك وترضى وتعمل من أجل هذه النفس
الجميلة .. ومن أجل أن تدخل عالم الموت بسعادة ..

الله رحيم بك لا تخف .. يرحمك فوق الأرض وتحت الأرض .

وردة:

إن الله غفور رحيم أرحم عليك من والدتك .. فلا تخاف في هذه اللحظات طالما أن الله معك .. معك في حياتك وفي موتك .. أنتخيل حجم رحمة أمك بك؟ إن الله أرحم بك من والدتك .. إن كنت أنت رحيم بنفسك ولا تهون عليك هذه النفس فلا تفعل بها ما نهك الله عنه ، لا تأخذ بنفسك إلى العذاب ، ارحمها وكن صالحًا فلن تبقى هنا كثيرًا ..

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

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

وقفات لطيفة:

كان الربيع بن خيثم يتجهز لتلك الليلة الأولى في القبر .. يروى أنه حَفَرَ في بيته حُفرة ، فكان إذا وجد في قلبه قساوةً دخل فيها .. وكان يمثل نفسه أنه قد مات وندم وسأل الرجعة ، فيقول:

(رب ارجعون* لعلی أعمل صالحًا فيما تركت) ثم یجیب نفسه
فیقول: قد رجعت یاریع! فیرى فيه ذلك آیامًا .. أی یرى العبادة
والاجتهاد والخوف والوجل .

والآن .. إن الربیع میت .. ثرى كيف قابل ملك الموت وكيف
كانت لیلیه فی القبر!!

اللهم ارحمه واجعله من سكان الجنة ..

وسُبْحان الله یرید العبد أن یرجع لأی شیء؟ فقط لأجل أن
یعمل صالحًا .

*قال تعالى: { فأصابكم مُصيبة الموت }

وقال: { إن الموت الذي تفرون منه فإنه ملائكم }

وقال: { كل من عليها فان* ویبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام }.

إنه المصیر الحقیقی .. المصیر المحتوم .. لا یستأذن أحد .. بأمر
من الله یأتی .. الناس جمیعًا .. كلهم سیأتیهم .

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

سننتهی من هذه الدُنیا وهي ستنتهی من بعدنا ..

انظر لهذه الآیة الحنونۃ: (تتوفاهم الملائكة طیبین) افتح كتاب التفسیر أو افتح Google وابحث عن تفسیر هذه الآیة .. واحفظه ..!

وقفۃ لطیفۃ:

لما نزل الموت بالعباد الزاهد عبدالله بن إدريس .. اشتد علیه الكرب ، فلما أخذ یشهق بكت ابنه .. فقال: یا بُنیتی لا تبکی .. فقد ختمت القرآن فی هذا البیت أربعة آلاف ختمۃ كلها لأجل هذا المصرع ..

یا الله! كان كل عمله لأجل هذه اللحظة .. اللهم ادخلنا الجنة برحمتك یارب .

❁: لما حضر عبادة بن الصامت رضي الله عنه الوفاة ، قال: أخرجوا فراشي إلى الصحن .. ثم قال: اجمعوا لی أهل بیتي وجیرانی .. فجمعوا له ..

فقال: إن یومی هذا أراه آخر أيام الدنیا وأول أيام الآخرة "كلمة أول أيام الآخرة تهتز لها القلوب! ألیس كذلك!?"

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

فقال: أغفرتم لي ما كان من ذلك؟

قالوا: نعم

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

ذكر علماء التزاجم في سيرة الجنيد بن محمد ، أنه حين أتته سكرات الموت ، أخذ يقرأ القرآن ، فأتى الناس ، قرابته وجيرانه ، يحدثونه وهو في مرض الموت ، فسكت وما حدثهم ، واستمر في قراءته ، فقال له ابنه : " يا أبتاه! أفي هذه الساعة تقرأ القرآن؟! فقال : "ومن أحوج الناس مني بالعمل الصالح؟" فأخذ يقرأ ويقرأ حتى قبضت روحه .

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

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

غيمة

المؤمن الصادق يُحب لقاء الله .. من أحب لقاء الله أحب الله
لقاءه.

الفناء للجسد والخلود للروح .. فلا تجعل هذا الجسد الفاني
يُسيطر على روحك الخالدة .

تخيل: عند موت الإنسان تستقبله الأرواح وتمطره بالأسئلة ..
كيف فلان؟ وماذا فعل فلان؟ هل تعرف أخبار فلان؟ فيقول
أحدهم: دعوه ليستريح فإنما خرج من كرب الدنيا فلا تجمعوا عليه
كربتين. إذاً هناك عالم آخر سنعيشه حتمًا .. عالم يستحق أن
نعمل صالحًا لنترتاح فيه ..

عندما اقرأ هذه الآیة أبتسم على بشریتنا و غریزة حُینا للخلود ..
 عندما قال تعالی: (قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ)
 سبحان الله الموت الذي تهرب منه .. سيلقاك .. تخيل أنك
 هربت من الموت! كنت مريضاً على وشك الموت وشفاك الله ..
 فحتى ما استحياه بعد شفائك هو فترة مؤقتة وسموت بعدها
 بعشرة أعوام أو أكثر أو أقل! مُضحك أليس كذلك .. يعني ..
 مهما هربت من الموت فإنك ستموت .. "فإنه مُلاقِيكُمْ" .. وقت
 محدود وسموت بعدها

الإنسان يتمسك بالحياة .. يخاف القبر .. ولو علم حقيقة الإثنين
 لكان اطمئنانه أكبر من خوفه .. فَ كَمَا قَلْتُ لَكَ سَابِقًا .. خَفَ
 من الموت ولا تخاف!

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

هذه القصة لها روايات كثيرة .. سأرويها لك كما رواها الرائع أدهم
 شرقاوي

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

فسأل الوزير نبی الله سلیمان : من هذا الذي كان يطيل النظر
إلي يا نبی الله ؟

- هذا ملك الموت أيها الوزير

- ولما كان ينظر إلي هكذا يا نبی الله ؟

- لا أعلم

- أسألك بالله يا نبی الله أن تأمر الريح أن تحملي إلى

الهند على جناح السرعة فإني لا أطيق الجلوس في أرض

كان ينظر ملك الموت فيها إلي بهذه الطريقة !

- وما يغنيك لو أمرت الريح أن تحملي إلى الهند ، إن

الأعمار بيد الله ، لا تطول ثانية ولا تقصر ثانية !

- أعرف یا نبی الله ، ولكنی لن أجلس فی هذا البلد ،

أسألك بالله أن تأمر الريح أن تحملني إلى الهند

أمر نبی الله سليمان الريح أن تحمل الوزير إلى الهند علی جناح السرعة .. ثم لم يمض وقت طویل حتى عاد ملك الموت ودخل علی سليمان علیه السلام .. فقال له سيدنا سليمان : لماذا كنت تنظر إلى الوزير بهذه الطريقة یا ملك الموت ؟!

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

ذکر: قل اللهم صل علی نبینا محمد ، فإن بصلاتك علیه تُزِيل
 همومًا كثيرة عن قلبك ، ولا تنسى أن صلاتك علیه تصله .
 أكثر من الصلاة علیه يوميًا .

قال تعالى: (أینما تكونوا يُدرككم الموت)

وقال سُبحانه: (فإذا جاء أجلهم لا يستئخرون ساعة ولا يستقدمون)

وقال عز وجل: (وجاءت سكرة الموت بالحق ذلك ما كنت منه تحيد)

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

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

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

تأمل معي!

قال صل الله عليه وسلم: " لن يخرج أحدكم من الدنيا حتى يعلم أين مصيره وحتى يرى مقعده من الجنة أو النار ."

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

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

"اللهم اجعلنا نرى مقاعدنا من الجنة يا رب"



تفكر معي بهذا ..

ما من میت يموت حتى يتراءى له ملكاه الكاتبان عمله ، فإن كان
مُطیعًا قالوا له: جزاك الله عنا خيرًا .. فرب مجلس صدق أجلسنا
.. وعمل صالح أحضرتنا ..

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

"فذلك شخص بصر الميت إليهما .. ولا يرجع إلى الدنيا أبدًا"

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

يكتبون ويكتبون .. ويكتبون .. كل شيء تفعله وتقله .. هذان
الـ "رقيب عتيد" معك وحولك في كل لحظة تعيشها .. فكيف
تشعر بالوحدة؟ يرون ما ترى .. ويسمعون ماتسمع .. ويُرافقانك
.. فأريهم منك خيرًا .

همسه: إنك ماتفكر بالموت هذا مايعني إنك مارح تعيشوا !
مايعني أنك مارح تموت!

لا تضحي بالفردوس الأعلى مشان أشياء زائلة بالدنيا!

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

كنوز الجنة بتستاهل نصبر ونجاهد أنفسنا لنحصل عليها ..
بالآخرة رح تعرف أشو الشي يلي بيستاهل وقتك وعمرك والشي
يلي ماكان بيستاهل .. رح تلاقي حالك كنت بتهم بأشياء ماكانت
بتستحق اهتمامك .. وكنت هامل أشياء غالية وكبيرة .. رح
تتذكر أنو عندك أشياء غالية لدرجة بتضحي بحياتك مشانها ..
بس هيه بالآخرة ما بتساوي أي شي!!

وأشياء كنت ماعاطيها بالك ولا اهتمامك وهيه الأشياء يلي
بتحدد مصيرك الحقيقي!

أصحي .. وفكر بحياتك الحقيقية منيح .. ياترى يلي عم تعملوا
نافعك ؟ أشو أكثر شي عم تعطيه وقتك ؟ هي الدنيا مانها وطنك
.. وطنك هنيك .. بالجنة بجوار ربنا والأنبياء والصحابة .. ف لا
تحرم نفسك من هالوطن المذهل

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

قارن بين الدنيا وبين الجنة .. ولحالك رح تختار الصح ..

كلشي أنحرمت منو بالدنيا .. رح تتعوض عنو بالجنة .. وطبعًا
تعويض الجنة مايشبه أي شي بهالدنيا .. زود سرعتك بالانطلاق
للجنة ولأستقبال الموت وروحك نضيفه بتحبها الملائكة .. اسأل
نفسك أنت مستعد للحظة هي ؟ ما حدا فينا مستعد !! ولكن
بيزول الخوف لما تلاقي نفسك شخص مُلتزم وعم يتنافس ويجاهد
ليصل للجنة .. برحمة ربنا اللطيف

بالجنة فرح مايزول ، مُتع مايتزول ، راحة مايتزول

والأهم الخوف من فقد أحبابنا أو إصابتهم بمرض بيزول .. بالجنة
مافي خوف من الموت ما في خوف من فقد الأم والأخ .. بالجنة
أنت بنعيم دائم ومتجدد .. إذا كنت من أهل الفردوس رح تكون
جار ربنا سبحانه وتعالى! تخيل ! هيك مكانة ما بتستحق تجاهد
شيطانك ونفسك لتوصلها !؟

تخيل يكون أبو بكر جارك ؟ أو النبي يوسف ؟ أو محمد ﷺ !

صدقًا هيك لحظات بتستاهل عمرك كلو يكون أها .. نفسك
بتستاهل الجنة لاتاخذ بإيدك للنار ولا تحرم نفسك من هيك

مكانة .. اطمح للفردوس الأعلى ولأعلى الدرجات بقرب ربنا ..
 ليش تطمح للجنة بس! بالحياة الدنيا بتطمح لمجموع عالي ..
 لماجستير ودكتوراه .. من الرائع تكون طموح .. بس الأروع
 يكون طموحك بالجنة أكبر من أي طموح ثاني .. في ناس
 طموحين بالدنيا وزاهدين بالآخرة ..!

لو جسمك تعب من المرض بالفانية .. تذكر أنو بالجنة لما تنغمس
 غمسة رح تقول: لم أدق حزناً قط ولا مشقة .. كل عضو بجسمك
 رح يتنعم نعيم بالجنة

لو فقدت أشياء بهالدنيا تذكر بالجنة التعويضات

كلياتنا منعرف أنو أي شي بالدنيا ألو تمن .. ما بتقدر تاخذ شي
 بدون ماتدفع بالمقابل شي .. مافي أي شي بالدنيا مجاني .. طلما
 هيك .. كيف حاب تدخل الجنة برغبتك ويس؟! حاب تدخل
 الجنة لأن حاب! بدون عمل! تخيل أنك حاب تكون مهندس
 .. تمام صرت مهندس لأنك حاب! ادفع تمن الجنة ما بس بجُبك
 أها .. بعملك وصلاتك ونبنتك ، بوقتك وبعلمك .. ادفع تمن الجنة
 بالعمل والفرائض والنوافل .. اعمل لأن الجنة بتستهل .. ومن
 الآيات يلي بجهها قوله تعالى: "ألا إن سلعة الله غالية ألا إن سلعة
 الله الجنة"

بالجنة مافي حقد .. مافي غيرة .. مافي تعب و حزن ومشاكل ..
 بالجنة راحة ونعيم .. ومعنى النعيم يعني مافي أي مُنغصات ..
 طالما منعرف أنو الدنيا مانها مجانية وهيه الفانية المؤقتة والدينئة ..
 ف ليش مفكرين أنو الجنة مجانية!

لا تاخذ شي من هالدنيا .. اجعل بيتك ونفسك طريق للجنة ..
 الفرق بين الدنيا والجنة كبير وببستاهل التضحيات .. اسأل نفسك
 .. أشو الشهوات يلي بتستاهل تحرم نفسك من نعيم الجنة ؟ أشو
 اللذات يلي بتستاهل و يلي ما بتتقارن بلذات الجنة أبداً ؟

أفهم وبكل يقين أنو نحنا جايين للدنيا لنحصل ثمن الجنة وندخلها
 برحمة الله اللطيف .. ماجايين لتتدمر لأن ماوصلنا على كذا
 ولأن فقدنا كذا ولأن المتعة كذا ماعم تقدر عليها!! نحنا موجودين
 لغاية أكبر من هيك .. نفسك بتستحق تمسكها وتاخذها للجنة

أنت عم تزرع هون لتحصد بالآخرة .. هنيك الحصاد الحقيقي
 ماهون .. بتزرع اليوم وبتحصد بالآخرة .. ولو عشت تسعين
 سنة وشوي .. مارج تحصد هون .. حصادك الحقيقي في الآخرة
 .. فاجعلو حصاد ممتاز

وخسارة كبيرة أنك تعيش هالعمر يلي هداك إياه ربنا بزراعة
 أشياء ما بتنفك بالآخرة ولا بتزيد من قربك لله .. خسارة كبيرة

.. مجرد أحي الموت .. خلص كلشي ، وقف كلشي وبطلت تقدر
 تعمل أي عمل !! ف ألحق نفسك طالما ما بتعرف بأي لحظة رح
 تموت .. مشكلتنا نحنا البشر أننا مفكرين الحياة طويلة .. ولسا
 بدها كتير لتنتهي .. لسا في قدامنا مستقبل وتكوين عيلة و و
 والح .. من حقك تعمل للدنيا وتكون نفسك وتستقر بحياتك
 بس من حقك الأكبر أنك تعمل للآخرة وتزهد بهي الفانية ..
 نفس يلي عملتوا مع ربنا بالدنيا رح يجازيك فيه بالآخرة .. كان
 عمل منيح أو عمل سيء . أنت أختار ..

تذكر أنو سعادتك بتكون بمعرفتك بالله وبالدار الآخرة .. الشي
 الوحيد يلي بيستاهل عمرك وجهادك وتعبك ومشاعرك هو ربنا
 .. ربنا وبس .. لا تبعد عن ربنا مشان أي شي دنيوي ..

حضرت محاضرة للداعية حازم شومان واقتبست من شرحو ..
 اللهم اجعلنا من أهل الفردوس الأعلى ..

عندما ماتت والدة صديقتي .. ظلت تبكيها شهوًراً .. أظنها لم تكن تستوعب فقدانها لها .. لن تستطيع رؤيتها صباحاً .. لن تسمع صوتها بعد الآن .. لن تراها .. لن تأكل من طعامها .. ويبقى طعام الأم لا مثيل له .. فاجعة موت الأم أو الأب لا توصف .. ولكن الحياة تسير ..! تسير وهناك جرح داخلك .. غصة العمر .. غصة الروح .. يموت أحد من أحبابك

ولكن تفكر بذلك كي تُهون على نفسك .. هناك فقد قد يكون سبباً لدخولك الجنة .. احتسب فقدك لأحبابك .. اصبر لتدخل من باب الصابرين

تفكر .. بأنهم سُعداء عند الله وفي الدار الآخرة .. لقد سبقوك وستلحق بهم .. فقط عليك العيش سنوات أو شهور قليلة ومؤقتة في هذه الفانية بدونهم وستذهب لمصيرهم ولما ذهبوا إليه الفراق الحقيقي ليس في الدنيا .. الفراق الحقيقي هناك .. عندما يدخل شخص الجنة وشخص النار .. هذا الفراق الحقيقي!

صديقتي تضحك .. تَمرح .. تقضي أوقات ممتعة .. الحياة لم تتوقف! رغم قسوة الفاجعة ولكن من فضل الله أن صبر الإنسان وأعطاه نعمة النسيان .. ستهون هذه الفانية وسنلتقي في الجنة.

لقد مرّ على موت جدتي والدة أبي ثلاثون عامًا ولا يزال يذكرها
أبي .. لقد ماتت بين يديه وبأحضانه .. دائماً يتكلم عنها .. ولكنه
يعيش ويضحك ويقضي أوقات جميلة .. هكذا الحياة .. تسير
ولا تتوقف بموت أحد ..

هناك غصة بداخل كل شخص فقد أمه أو أباه .. هناك وجع
داخل القلب لا يزول وذكريات تحرق الروح .. ولكن لا يكلف
الله نفساً فوق طاقتها ولولا قدرة الإنسان على تحمل فاجعة الموت
لما كتبه الله على بني آدم .. ولنحمد الله أننا نحمل ذكريات جميلة
مع من نحب .. لنحمد الله أنه وهبنا إياهم وكتب لنا أن نرسم
ذكريات لطيفة معهم .. هناك من فقدوا العائلة منذ الصغر ..
وهناك من لا يملكونهم من الأساس ليملكوا ذكريات معهم .. كلنا
لله وكلنا إليه راجعون

نحن في الدنيا لا نملك شيء .. لا نملك أي شيء ..

دائماً أخاف فقدان أمي وأبي .. ولكن أذهب هذا الخوف بأن
أستودعهم عند الله وأدعي لهم بأن يُبارك الله في أعمارهم ..
وأعيش كل لحظة بلحظتها .. وهكذا يطمئن قلبي فليس من
الحكمة أن يعيش الإنسان خائفاً .. ما أقساه من شعور ..

اللهم إنا نستودعك أحبابنا .. واللهم اجمعنا بالفرديوس الأعلى مع
من رحلوا عنا .. آمين ..

اشراقه بالعامیه:

بیتم تأجیل موتنا ما بیتم إلغاءه ، یعنی بمرض الإنسان وبطیب ،
بفكر حالو نحی من الموت! رح یجی یوم وتعیش لحظة الموت قد
ما طولت بهالفانیة ..

لو كان حدا رح یخلد فیها ویبقى ، كان الرسول صل الله علیه
وسلم !

كل من علیها فان ، فاستغل هي الفترة المؤقتة یلي عایشها بكلشي
بیسعدك وبیرضیک وبیقربك من ربنا بدون ما تهتم لأی شي سلبي
.. من أشخاص لأشياء لأماكن..

عیش بالحیة وأستمع لا تتعلق بأی شي فیها ، أبعد عن النكد
ومُسبباتو ، عیش وأستمع ..

هي حیاة وحدة ومرة وحدة تجربتنا فیها ، ف أسعد نفسك قد
ما بتقدر وذل إیجابي ومُبتسم من جواتك .. بتستاهل تكون
بُخیر ..

حیاتك مرة وحدة ف عیشها صح ، حقق أحلامك وساعد نفسك
لتكون مثل ما بتحب ، عیش كل یوم بسعادة أكبر من یلي قبلو
، أعمل للآخرة وفكر فیها مثل ما بتفكر بالدنيا .

لمن فقد شخصًا عزيزًا .. أقول:

قلّ قضي الله أمرًا وقلنا سمعنا وأطعنا ..

كن بخير وأنتبه لنفسك جيدًا ، لكل إنسان عمر محدود في هذه الدنيا وأنفاس معدودة عندما تنتهي فهذا يعني أن بقاءه لم يعد مناسبًا ، إن كانت الحياة خيرًا له فسيبقى ، جميعنا سنموت في يومنا المناسب ، التفكير بكيف ستعيش دون أحبابك مُتعب ومُفجع وسبحان من قهر عباده بالموت ، لذلك حاول أن تنتبه لنفسك جيدًا وسبحانه وتعالى سيهون الأمر عليك ، تحتاج لبعض الوقت لتكون أقوى .. تذكر أن من فقدته ذهب لأرحم الراحمين ، لمن كان رحيماً معه فوق الأرض وسيرحمه تحت الأرض ، زُيماً بهذا الفقد الذي ألم قلبك تدخل الجنة!

ستسير الأيام ، يجب أن تقوي نفسك دائماً ، ابكي واحزن وعش مشاعرك البشرية لكن لا تُطيل ذلك ، ف الحياة تسير وأنت تسير ، هذه دُنيا وليست جنة ، كيف سنتمنى الجنة لو كانت الدنيا كاملة! إن الله لطيف بعباده ، جميعنا لله وجميعنا راجعون لهذا الرحيم ، لقد كان هذا الشخص موجود ورحل .. وسيأتي يوم ونرحل .. ونزول

تذكر قوله تعالى: "كل من عليها فان" هذا قضاء الله وإذا قضي أمرًا قلنا سمعنا وأطعنا رغم مرارة الوجد وألم الفقد ولكن الله لن

یکلفنا فوق الاستطاعة سبحانه .. إن مات من تحب فإن الله
 حی لا یموت .. رسولنا الحبيب مات ، تذكر فاجعة موته! صل
 الله علیه وسلم ، وتذكر أن الله سندی فی کل لحظة وآخر
 أنفاسك ، فی حیاتك وماتك ، إن الله معك ویعلم بفقدك وأملك
 ، إن الله قادر علی جبر كسرك وتخفیف أوجاعك ، فاستشعر
 قلبه جیداً وقل الحمد لله.

هذه الأوجاع وهذا الفقد فیهِ ثواب كبير لك ، فیهِ رفع درجات
 وحسنات كثيرة فاصبر واحتسب .. إن الله رحیم بحال قلبك
 ویعلم بأن الموت فاجعة كبير لنا ، ذلك لنعلم بأن الحیاة زائلة وفانية
 ومؤقتة وليست جنة خالدة ، ذلك كي لا نتمسك بها ونُحب إطالة
 المكوث هنا ، ذلك كي نشتاق للجنة ولنعمیها .. إن الله أعطانا
 نعمة النسیان وقلیلاً قليلاً سیهون أملك ، الأيام تسیر رغم كل
 شیء و إن الله عندما یُعطي البلاء فإنه یُعین العبد علی تحمله ..
 هذا الفقد جزاء كبيراً عند الله وستهون هذه الدنيا ، هی مجرد
 لحظات عابرة وستمضي ، ف عشها بخیر .. وتذكر: "إن أصابته
 ضراء شكر فكان خیراً له" ف صبرٌ جمیل والله المستعان ،
 اصبر علی وجعك رغم مرارته وسیهونها الله علیك فإنه لا ینساک ..
 ما یصبرك علی فقد من تحب هو أنه رحل لأرحم الراحمین ، الله
 لطیف بعباده .. لا تنساها ..

لا تتعلق بما لا تملكه .. وفي الحقيقة أنت لا تملك شيئاً في
هذه الفانية .. فلا تتعلق بشيء .. ولا بأحد .. تعلق بالله
فقط ثم بنفسك .. هذه التي ستبقى ترافقك إلى يوم يبعثون

..

مديحة عليان



حينها ، أحضرت ورقة وقلم وكوب شاي طبعًا

وكتبت : مديحة .. لديك ثلاثين يومًا في هذه الحياة! ماذا تحبين أن تتركي ؟ وما الذي تودين التمسك به ؟ كيف تحبين أن تتركي أثر لمعاملتك وابتسامتك مع من تحبين! ما الذي تريد تحقيقه قبل موتك؟ ماذا ستفعلين قبل رحيلك وسفرك؟

كيف وماذا ولماذا و و و الخ .. إلى أن أنهيت كوب الشاي .. مع أفكار عظيمة ساعدتني على أن أعود أفضل ..

هذه الثلاثين يومًا أصبحت شهرًا .. وسنوات .. وساعات ممتعة إلى الآن ..

دائمًا عندما تقنع نفسك بذلك وتتخيل أنك سترحل بلا شك في أي لحظة .. حينها ستفعل ما بوسعك لتحقيق ماتريده وستعطي للحياة وللناس أجمل ما عندك
افعلها .. وسترى النتيجة ..

لا تؤجل فعل ما تحبه .. ولا تؤجل مُصالحة شخص بينك وبينه مودة ويستحق المسامحة .. لا تُعطي أمورًا تافهة أحجام كبيرة .. تخيل هذه اللحظة و صَع كل شيء في مكانه المناسب ..

عش حیاتك

كُن مُسْتَمْتِعًا بِجَمِيعِ أَوْقَاتِكَ .. كُل سَاعَةٍ فِي حَيَاتِكَ هِيَ هِبَةٌ مِنَ اللَّهِ .. كُل سَاعَةٍ مِنْ يَوْمِكَ هِيَ هَدِيَّةٌ يَجِبُ عَلَيْكَ اسْتِغْلَالُهَا أَفْضَلَ اسْتِغْلَالِهَا

اسْتَمْتِعْ بِكُلِّ مَا تَحْمَلُهُ أَيَّامُكَ .. فَ يَوْمِكَ الَّذِي يَذْهَبُ لَنْ يَعُودَ .. فَلَا تَجْعَلْهُ يَذْهَبُ عَلَى أَوْجَاعٍ وَهَمُومٍ وَضِيقٍ .. طَالَمَا هُوَ كَذَلِكَ فَافْعَلْ مَا تَحِبُّ بِكُلِّ سَاعَاتِكَ وَكُنْ بِخَيْرٍ .. كُنْ مُشْعًا دَائِمًا .. لَا تَجْعَلْ أَحَدًا يَتَحَكَّمُ فِي مَزَاجِكَ .. مَزَاجِكَ أَهْمُ مَا تَمْلِكُ .

لَا تَقُلْ لِي كَيْفَ اسْتَمْتِعْتُ وَأَنَا فَقَدْتُ كَذَا .. كَيْفَ اسْتَمْتِعْتُ وَأَنَا لَا أَمْلِكُ الْمَالَ .. كَيْفَ اسْتَمْتِعْتُ وَحَيَاتِي لَيْسَتْ كَمَا أَحْبَبْتُ!!

يَا صَاحِبِي .. أَنْتَ لَسْتَ سَجِيئًا أَنْتَ حُرٌّ .. هُنَاكَ مَلَائِكَةُ السُّجُنَاءِ يَتَمَنُّونَ حَيَاتَكَ .. أَنْتَ مُعَافٍ .. أَنْتَ مُسْلِمٌ .. اللَّهُ رَيْكَ .. وَبِقَرِيكَ .. يَشْعُرُ بِكَ دُونَ أَنْ تَتَكَلَّمَ .. كُنْ مُمْتَنِّنًا وَسْتَشْعِرْ بِالرِّضَى وَالسَّعَادَةِ كَيْفَمَا كَانَتْ أَيَّامُكَ .. فَ جَمِيعِ أَيَّامِكَ تَحْمِلُ الْكَثِيرَ مِنَ النِّعَمِ ..

اصْنَعْ لِنَفْسِكَ أَوْقَاتَ سَعِيدَةٍ وَأَغْلِقْ جَمِيعَ الْأَبْوَابِ الَّتِي تُفْسِدُ مَزَاجَكَ .

يقول أحد الفقراء

كنت أبكي لأنني امشي حافي القدمين ولكنني توقفت عن البكاء
عندما رأيت رجلاً بلا قدمين

اكتب خمسة نعم فقط .. واقرأها كل يوم .. أشعر بالامتنان لله
على نعمة هذه التي لا تُعد ولا تُحصى .. زد النعم كلما أردت
وأشكر الله عليها .. " لئن شكرتم لأزيدنكم "

ولا تنسى نعمة العقل السليم .. وأنت تستطيع أن تفكر وتأخذ
قراراتك بنفسك وتخطط .. نعمة الضحية الصالحة .. العائلة ..
نعمة أنك تستطيع القراءة .. نعمة الأمان .. نعمة التنفس واليدين
.. أنت لا تحتاج لأجهزة تُساعدك على التنفس ..

الشم والسمع .. سماع كل ماهو جميل .. سماع تلاوة القرآن ..
وصوت والدتك .. صوت زقزقة العصافير صباحاً .. والتذوق ..
إنه من مُتَع الحياة .. كن ممتناً وقُل الحمد والشكر لله من قلبك
ومن روحك ..

انظر لنفسك جيداً .. نعمة كرات الدم الحمراء التي لو وضعت
بجانِب بعضها للفت حول الكرة الأرضية خمسة مرات! هذه
الكرات تذهب إلى ألف خلية في جسدك تنقل الأكسجين إليها

وتعود للرتة لتنتقل الأكسجين من جدید دون أن تشعر ودون أن تحتق!

أنت تملك كل هذه النعم ولا زلت حزين؟! ما الشی المهم الذي يستحق حزنك؟ لا تجعل للبشر قدرة على إحزانك .. كن سعيدًا .. لا بد من بعض الظروف القاسية لكي تتعلم أكثر ولا تنسى أن لك بهذه المساواة حسنات وثواب .. كن مؤمنًا قويًا مهمًا كانت ظروفك المؤقتة .. فلا شيء يدوم إلى الأبد ..

هناك نعم كثيرة أليس كذلك؟! ستكون أكثر من ألف نعمة .. ولكن لا بأس تذكر خمسة نعم وأشكر الله عليها .. ستشعر بالسعادة ولن تحزن على ما فقدت طالما لم تفقد هذه النعم

فم بإدارة وقتك بطريقة جيدة ..

حياتك ممتازة .. طالما أن الله الرحمن الرحيم كتبها لك ..

أحب حياتك وأحب ما تحمله وارضى بما تملك .. أنت في مكانك المناسب حتمًا ، الله لا يضعك في مكان غير مناسب .. وإن كنت مظلومًا وفي مكان غير مكانك فتذكر أن الله لا ينسأك ولن يتركك .. ستعود ليا هو مناسب لك وستكون في مكانك .. الحياة وإن مالت فلن تقسو عليك إلا لتتعلم ..

دائماً ما يكون أول مُعلم في الحياة هو الألم .. لا تحزن من هذه
المشاعر البشرية الطبيعية .. عش أملك بما يحمله وخذه صديقاً
لك .. الألم صديق يُعطيك دروساً فحمة لما هو آت

أنت بخير طالما أن الله موجود .. والله موجود دائماً .. الله
اللطيف الرحيم لا ينسى أحد من عبادة

لا ينسى النملة! فَ كَيْف بك أنت أكرم خلقه ..!

"وما تسقط من ورقة إلا ويعلمها" فكيف بحالك .. وكيف
بأفكارك .. ودموعك .. ومشاكلك ..! هل تظنه لا يعلم بها !! يعلم
بها وسيهونها عليك .. إنه لا يتركك مكسور دون أن يجبرك ..
حاشاه

مهما يكن عش حياتك بخير .. استمتع بجميع أوقاتك .. قاتل من
أجل أحلامك وأهدافك ومبادئك الجيدة .. هذه الحياة أغلها
حرب .. فَ عليك أن تكون مُقاتل جيد .. مُحارب قوي .. لن
يُدافع عنك أحد إن لم تُدافع أنت عن نفسك ..

مهما يكن .. أوجد ساعة من يومك لتتضيها كما تُحب ومع أحب
الأشياء إلى قلبك ..

"بالنسبة لي .. لا يوجد يوم بلا كتب .. لا يوجد يوم بلا قراءة
.. مهما كانت المشاغل هناك ساعات للقراءة .. حتى عندما كان

لدي امتحانات كثيرة وضغط دراسة وأشياء ثانية .. لا يمكنني أن أجعل يوماً يذهب بلا استمتاعي بالعلم الذي تحتويه الكتب .. فالكتب تُفَرِّغُ لها الأوقات .. المهم أن لا يذهب يوم بلا قضاء وقتي مع أحب الأشياء إلى قلبي .. الكتب تُرافقتني في كل مكان أذهب إليه .. زيارات .. أماكن انتظار .. سفر .. وأيضاً لا يوجد يوم بلا كوب شاي .. لم أذكر أنني جعلت الاربع وعشرون ساعة تمضي بلا احتساء الشاي .. كارثة .. فيبقى المجد للشاي ولُحَّبين الشاي".

فلا تجعل أيامك تذهب دون أن تقضي ساعة واحدة مُستريحاً من ضغوطات الحياة ومُستمتعاً بما تحب .. إن كان عادياً للبعض فيكفي أنه شيء مُذهل بالنسبة لك .. ليس من الضروري أن يوافق ما تحبه إعجاب الآخرين .. طالما يُعجبك فيكفي ..

خذ مني هذا .. لاشيء في هذه الحياة يستحق أن تعطيه من وقتك ويُعجبك أو لا يكون له نفع لك مُستقبلاً أو في الآخرة .. الشيء الذي تشعر أنه لا فائدة منه ولا من قضاء الوقت به ولا من التفكير فيه .. ف اتركه .. اعتزله ..

كما يُقال: اعتزل ما يؤذيكَ .. وأقول لك: اعتزل ما لا ينفَعُكَ .

اعتزل التوافه من الأمور .. ارتقي .. لا تجعل دماغك الفخم يحمل التوافه .. كما قلت لك سابقاً بأن الشخص الفارغ والتافه يملئ

عقله بالتوافه .. أما الشخص الفخم فعقله لا يملئه إلا بالأشياء
الجيدة له .. حياةً وآخرة ..

خذ مثلاً .. تصفحك لقناة ما .. لصفحة ما .. طالما هو وقت ضائع
لا يجيء لك بالفائدة ف اتركه واعتزله .. وقتك بحاجة لما هو مهم
أكثر

افعل ذلك لتستمتع بحياتك وتعيشها جيداً

استشعر قداسيه وقتك وحينها ستفعل ما يرضي الله ويُرضيك
.. حينها ستقتضي هذه الساعات والأوقات فيما يعود عليك بالنفع
والخير والمتعة في آن واحد .

مثلاً آخر .. شخص يتصف بالغبية والنميمة .. قريباً كان أو غريباً
.. وجوده بحياتك يُشكل سلباً عليك .. كلامه يؤذيك .. لماذا لا
زلت معه إداً؟! تُخبرني بأنه هناك علاقات لا تستطيع إنهاءها
بسبب القرية وهذه الأشياء؟ صديقي اللطيف .. لا يوجد
علاقات لا تستطيع إنهاءها وقطعها طالما تُسبب لك مشاكل أو
طالما لا ترتاح لأصحابها ..

إن لم تستطيع رغم أنك تستطيع .. فاعتزل هذا النوع من البشر
.. اعتزال بما معناه كيف حالك ، بخير .. ليس أكثر

حیاتك رزق من الله فلا تُدخل فیها أصدقاء السوء والأشخاص
 الفارغین ذو العقول الصغیرة .. جمیع من یتصف بصفة النمیة هو
 شخص تافه صغیر العقل والحجم .. إن استطعت أن تُغیر هذا
 النوع من الأشخاص فلك أجرًا وثوابًا كبيرًا .. حاول تغییرهم
 بالنصیحة الحسنة وإن لم ترى فائدة ادعو لهم بأن یهدیهم الله ثم
 اعتزلهم ..

لماذا؟ لتستمتع بحیاتك وتعيشها جیدًا

عش حیاتك : ف عمرک مرة واحد لن یتكرر .. لا تُرهق نفسك
 على أمور لا تستحق .. أكسب حیاتك وعشها جیدًا
 إن كنت مكسورًا فتذكر أن المشاعر التي تكسر قلبك تُحییه ..
 تُحییه ليعیش نابضًا بالقوة في هذه الحیاة ..
 عندما تثق بأن لاشي في حیاتك إلا لحكمة وإلا لخير .. عندها
 ستعیش حیاتك مُستمتعًا ..

"ضع نية الخير في قلبك ، وسيتولى الله أمرک"

همسة: هی الحیاة بتنعاش مرة وحدة ..ف عیشها رابق

أنت بتستاهل عمر كلو سعادة وفرح .. لا تحرم نفسك من هالشى .. وتذكر أنو جميع أمورك هیه خير وحكمة ألك ، ف لا تحزن على أي تفصیل لأنك مؤمن قوي ، والمؤمن القوي بیكون سعید ومرتاح البال ..

مقتبس: اطمئن ، كل شیء سیکون على ما یرام هی أيام فقط ، أو اعتبرها ساعات ودقائق ، كل وجع سیمضی ، كل هم سینجلي .. تذكر آخر هم كنت تحمله وتعتقد أنها النهایة .. ما تمتر به الآن هو إحدى منعطفات الحیاة التي ستتجاوزها مثلما تجاوزت سابقها

إشراقة: من الآیات التي أحبها كثيرًا: "وما من دابة إلا على الله رزقها" تخیل! دابة .. یعنی حتى النملة على الله رزقها فما بالك وأنت أكرم مخلوقات الله!

ما بالك یافتی!! الحمد لله أننا على هذا الدین وأن هذا الرحیم ربنا

إن كنت ولا بُد ستحزن .. فلا تحزن إلا على أشياء عظيمة
لا تحزن إلا على أشياء تستحق حُزنك عليها ..
لا تُعطي لتوافه الأمور حجمًا ..

عش الألم والحزن بكل تفاصيله حتى تتعافى فبالطبع
ستتعافى .. لا تكبت شعورك فأنت بشري .. عش
مشاعرك البشرية لا تكرهها .. وتعلم منها جيدًا .

مديحة عليان



وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ

أن تعبد الله كأنك تراه .. فإن لم تكن تراه فإنه يراك ..

مرتبة من مراتب الإحسان ..

أنت عايش بالحياة .. شايف ربنا بكلشي .. هو معك .. هو جنبك .. هو شايفك هلاً وبعدين .. استشعر هذا الإحساس استشعر قرب ربنا منك .. بتغيب عن ربنا وبتبعد .. بس هو قريب مايبعد .. شايفك ومعك وأقرب ألك من نفسك .. أقرب ألك من كلشي .

سلم كلشي بحياتك لربنا .. توكل عليه حق التوكل بأنك تسلمو حياتك وأنت على يقين بأنو حافظك ومايخترلك إلا الخير .. التسليم والتفويض لله القريب

اشكيلو همك يلي هو بيعلم فيو .. ربنا حاشاه ينساک أو يبعد عنك .. حاشاه ..

كل الكركبة يلي صارت بحياتك أكيد في حكمة منها ، خليك واثق بحكمة ربنا ورحمتو فيك بكل لحظة وحتى لحظات البلاء..

عود نفسك بكل وقت بأنك تحكي لربنا كلشي .. لقاء خاص وخاشع .. أي شي بتحتاج أنك تفضفضه لا تفضفضه لأي حد

.. ربنا یعلم بحالك وكل الحلول عندو .. أدعی وأنت واثق من
أنو بیستجیب "فاستجبنا له ونجیناه من الغم" .. رح یستجیب
لكل دعواتك بالوقت المناسب أله ..

نفسك ألهأ أهمية كبریة وأنت عالی عند ربنا .. ف انتبه لنفسك
جیداً ..

وهو معكم .. معك بكل ثانية .. بهالتكه یلی أنت عم تقرأ فیها ..
ربنا معك .. بهدیک اللحظة یلی أنزلت فیها وكنت حاسس أنك
لوحدك مهموم .. كان ربنا معك .. وین ماكنت ربنا معك

وین مارحت .. ربنا معك .. **اینا كنتم** .. خوف واطمئنان رهیب
بهالآیة

خوف لما تقبل علی معصیة .. تسكر كل الأبواب .. تبعد عن
كل الناس .. لحالك .. جاهز لأنو تعصی وتبلش خطیئتك تنكتب
بصحیفتك .. أتذكر .. **وهو معكم أين ما كنتم**

اطمئنان . لما تكون هموم الدنیا محاصرتك من كل جهة .. خزلان
وقهر .. تعب وفقر ووضع قاسی .. تلاقی هالآیة عم تططب على
قلبك بأنو لا تخاف ولا تحزن .. هو معك .. فی شی أكبر وأعظم
من أنو ربنا .. رب العالمین .. معك !؟

ولا أي شي أعظم من أنو يكون ربنا معك وتستشعر هالشي ..
أشو الشي يلي رح يكون عليك أو ضدك طالما ربنا معك! القوة
العظيمة ..

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ " "

لما تلاقي نفسك ضعفت وبدك تعمل معصية أيًا كانت .. تذكر
رؤية ربنا ألك ، تذكر وجودو .. أيًا كانت الخطيئة .. نعمة .. سرقة
.. خيانة للأمانة .. زنا .. النظر لأشياء مُحرمة .. أيًا كانت ..
بس قول لقلبك: "وهو معكم أين ما كنتم" .. هل أنت قادر
تعصي ربنا بمكان ما يشوفك فيه ؟

أي شي سيء براود تفكيرك قلو: "إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي
عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ" .. دايماً جاوب نفسك بالآيات .. رح تنتصر

مستحيل هوى النفس والشيطان ينتصروا على آيات رح
تسكن قلبك ..

ربنا معك .. وأي طمأنينة وراحة أطف من هيك ..!

معية ربنا عظيمة .. بكل عمرك .. وبكل لحظات وتفصيل حياتك
.. ربنا معك! من أي شي ممكن تخاف بعد هالآية .. لحظات
وحدتك .. خلوتك .. ضحيج أفكارك .. تعبك .. لحظات ابتلاءك

.. باللیالی یلی بتتعب فیها روحک .. ربنا معک .. کیف تخاف
وکیف تتعب نفسک وربنا معک!!

معک یعنی شایف أحلامک .. طموحاتک .. وقادر یحققها بوقتها
المناسب ألك .

وهو معکم أين ما کنتم .. کفیلة بأنو تخلیک مؤمن قوي .. مرتاح
وسعید .. ومابتخاف من أي شی .. لما یكون ربنا معک رح یكون
کلشی معک .. ولو كانت الدنیا کلها ضدک .. ف کن مع الله
لیكون معک ..

شقد ما ضاقت فیک الحیاة ومشاکلها الفانیة والزائلة .. دائماً ذکر
نفسک بأنو ربنا سبحانه الرحمن الرحیم معک .. دائماً ذکر نفسک
بهالآیة .. أحفظها بقلبك وجوارحك کلهن ..

بهدیک اللحظة یلی نمت فیها تعبان ودموعک بعیونک .. ولا أي
کائن بشری حاسس فیک .. کان ربنا اللطیف معک .. جنبک ..
لطیف بحالك وحافظک بكل رحمة من کل سوء

بهدیک اللحظة یلی کان وجع قلبک أكبر من أنو تشرحو لحدنا ..
کان ربنا فاهمو أكثر منك .. ومعک ..

" الله یعلم ماتمر به وهذا یکنیک "

طالما أنت شخص قادر يتجاوز أيام تعب فيها لوحده .. وكان فيها القائد والجنود .. فأنت شخص قوي .. وقادر تتجاوز بفضل الله أي شي يتعبك .. لأن ربنا معك أين ما كنت ..

بأي خطوة تمشي فيها تذكر .. وهو معكم أين ما كنتم ..

بأي فكرة بتفكر فيها .. بأي كلمة بتحكىها .. بأي قضية وقصة .. تذكر إطلاع ربنا عليك ..

ربنا معك بكل عناية .. ف لا تقلق ولا تخلي أي هم يسكن قلبك اللطيف ..

ربنا معك ببصره ، بعلمه ، بسمعه ، لما تتفكر به هي الكلمات لازم تكون خشية ربنا جواتك كبيرة ..

المعرفة بهالكلام شي جيد بس تطبيقه والشعور فيه هو الشهي الأهم .. أنك تفهم معنى هالآية منيح وتدبرها وتخليها ساكنة بكل كيانك .. عرفت أشخاص دارسين العلم والدين .. ولكن لله المشتكى .. من المؤلم تلاقي شخص يعرف أنو ربنا شافو ومطلع عليه بأي شي عم يعملوا .. عالم بهالأشياء ولكن بيعصي بأفبح الخطايا! عن هيك جرأة! طبعًا كل بني آدم خطأ .. ولكن في أخطاء جريئة من المؤسف تكون من بشري عالم بالله .. من

المؤسف انتشار هیک بشر .. "وماکان ربك نسیاً" .. أشخاص
 بتحكي باسم الدين والدين بريء منهن .. غلط نخلي آیات ربنا
 العظيمة تترق على قلوبنا وعقولنا كأنها كلام عادي!! مثل هیک
 آية .. مقدسة .. بتحتاج أنو نقرأها بأرواحنا وتذكرها بأي لحظة
 بتضعف فيها نفسنا البشرية ..

طالما ربنا معنا .. نحن لازم نكون مع الله .. بأفعالنا .. بأقوالنا ..
 بكلشي ..

في بيت شعر لطيف .. یقول :

وإذا خَلَوْتَ بِرَبِّتِهِ فِي ظُلْمَةٍ والنفس داعية إلى الطغيان
 فاستحي من نَظَرِ الإلهِ وقل لها إِنَّ الَّذِي خَلَقَ الظَّلامَ يراني



مُقْتَبَس ١: (وهو معكم أينما كنتم) تكفي هذه الآية لتشعر
بطمأنينة قلبك وهدوء نفسك وسكون روحك .. لا تخف ولا
تقلق فالله معك في كل حين .

مُقْتَبَس ٢:

لئن شكرتم لأزيدنكم .. بركة
وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن .. نصيحة
واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا .. رعاية
وهو معكم أينما كنتم .. طمأنينة في كل خطوة نخطيا

كم أحب نداء الله لنا بـ "عبادي" نداء كله لطف
ورحمة سبحانه .

"كيف حالك أنت والشاي؟ كم كؤبًا احتسيت إلى الآن؟!"

كن بخیر من أجلك ، من أجل من یخاف فقدانك ، من
أجل ذاتك ومن تحب .. فأنت تستحق أن تكون بخیر من
الداخل

لا تأخذ الأمور بجدية ، لا توجد مشاكل في هذه الحياة
الفانية ليس لها حل .. هنا كل شيء فاني ..
فرقاً بنفسك .

مدیحة علیان

الامتنان

لو كنت ساكن بيت إحمد ربنا وكون مُمتن على هذا البيت ..
غيرك ملايين البشر ساكنين بحيم ..

لو كنت ساكن بخيمة إحمد ربنا وكون مُمتن على هالنعمة ، غيرك
مليارات البشر عايشين من شارع لشارع صيف وشتوية ..!!

لو كنت ما بتملك خيمة تغفى فيها وعايش من شارع لشارع عم
تدور على مأوى .. إحمد ربنا وخليك إنسان مُمتن .. أنت بتملك
عيون بتشوف فيهن ورجلين بتمشي عليهن ..

"بلغ عدد المكفوفين حول العالم حاليًا 39 مليون شخص!"

تخيل ..! أنت بصحتك وعافيتك ..

ولو كنت مانك بصحتك وعافيتك امتن لنعمة الأهل والبلد الآمن
.. الحرب محاطة أغلب البلدان .. ناس بتنام مرعوبة ومانها آمنه
على حياتها وعيلتها .. كونك عم تنام بأمان هي نعمة كبيرة

لو كنت ما بتملك أي شي من ماديات الحياة ، من بيت لسيارة
لحقوقك الثانية ، ف إحمد ربنا على بصرك وعلى قدرتك بأنك
تهتم بنفسك بدون مُساعدة .. كونك بتملك نعمة النظر ف هي
النعمة يلي أعلى من كل الماديات يلي ما بتملكها ..

شعور الامتنان یجذب المزید من النعم .. کل ما کنت مُمتن لـ
 یلی بتملکو ولو کان بنظرك قليل ، رغم أنو نعمة النظر أبداً مانها
 قليلة ، کل ما کنت مُمتن لله فَ أنت بتجذب المزید من النعم
 حولیک ، تأکد من هالشی ، تأکد وتیقن بأنک کل ماشکرت ربنا
 رح یزیدک أضعاف مُضاعفة ..

الدلیل قوله تعالى: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)

أشکر بكل امتنان وربنا رح یزیدک ..

تماماً مثل قانون الجذب .. لما تفکر بشی منیح رح یحصل معک
 ..ولما تفکر بشی سئ رح تجذبو لیصیر ..

لهالسبب أنا ما بآمن ب مقولة "مالي حظ!" أو یلی بیحکی
 "حظي سئء!" .. أنت بتجذب الحظ ألك وأنت بتختار یكون
 سئء أو جید

لما یكون کل تفکیرک سلبي طبعی یحصل معک أشياء سلبية ..
 بالمقابل لما تكون شخص إيجابي ومتفاءل من الطبعی تجذب
 الحظوظ الإيجابية لحياتک

مثل ما منعرف أفكارنا أساس کلشی .. غیر أفكارک بتتغیر
 حیاتک .. مية بالمية .

لیش تكون مُمتن؟

لأن أنت ما بتملك أي شي حاسس حالك بتملكو !!

تعودنا على نعمة الأهل .. ف ما منهم أنو نشكر ربنا لوجودهن
لهالوقت بحياتنا .. لما فجأة رح نلاقين عم ينقصوا .. ونفقدهن ..
وقتها منحس !!

الإمتنان بغيرك للأحسن .. الأمتنان بیجذب كلشي عم تكون
مُمتن ألو ویعطیک ربنا "المزید"

{ لِأَزِيدَنَّكُمْ } .. أشكر وحس بشعور الأمتنان وربنا وعدك
بالزیادة

لما شخص عادي بیقدمك خدمة عادية بتحكيولو: "شكراً" !!

لرب العالمین .. یلی مقدمك كلشي .. حرفيًا أشياء مستحيل
أي كائن بشري یقدمك یاها .. بتنسی تحكيولو شكراً یارب !!
من قلبك ومن جواتك ما شكرك عادي!

أحكيها .. الحمد لله وشكراً یارب على حیاتي وصحتي وعائلي
وكلشي بملكو ..

امتن لأن ربنا بیستحق الشكر والأمتنان

لأن الساعات یلی عم تنفس فیها بحریة وبدون قیود وبدون تعب
هیة حلم كل شخص سجون ، كل شخص مریض

لأن الصلاة یلی عم تصلیها والذکر یلی عم تقولوا .. هو امنیه كثار
صاروا تحت التراب ، بیتمنوا یرجعوا للدنیا دقیقة بس لیصلوا ..
لیذكروا ربنا .

لأن نعمة النظر هیة حلم یومی لشخص فاقدھا ..

لأن نعمة القراءة من الرفاهیة العظیمة والنعم الكبریة یلی فاقدھا
كثار للأسف ..

لأن أنت حر ، بینما فی بشر بالسجون من سنوات طویلة ..

امتن لله وأنت عم تحس بالشعور .. أتذكر النعم وأنت عم تحس
بأهمیة وجودھا .

اعد قراءة الصفحة ١٨٩ ..

کیف اكون مُمتنًا؟!

❖ عندما تستيقظ صباحًا کن مُمتنًا لله لأنه أعطاک یومًا جدیدًا تستطيع فيه فعل الكثير ، تستيقظ وقد منحک الکریم نفس النعم التي كانت معک قبل أن تنام .. حواسک الخمسة وغيرها ، یومًا تستطيع فيه تجاوز أخطاء الماضي ، عدم ارتکاب حماقات البارحة ، یومًا جدیدًا هبة من الله تستطيع تحقيق ما تريده .. لديک المزيد من العمر اليوم بينما آخرون لم يستيقظوا .. فهذه أول نعمة تمنن لله علیها عندما تستيقظ.

❖ نعمة الإسلام .. بينما آخرون نصرانيين ، ملحدین ، يتخبطون في باقي الديانات وعقولهم لا تتفکر ، شيعة وكفار ، بينما هم كذلك أنت مُسلم .. سني .. هذه نعمة لا يكفيا کُل العمر شكرًا وامتنانًا .

❖ تفکر بأجزاء جسدک السليمة ، بعقلک ، بمواهبک ، بأحلامک ، وکن ممتنًا لله علیها ..

❖ اكتب الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها والصقها في غرفتك أو جدار المطبخ أو علی إحدى المرايا .. كي تقرأها كل يوم وتشعر بها .. تغسل يداک وأنت تقرأ : حمدًا لله علی نعمة أنني انظر الآن ، حمدًا لله علی نعمة أنني أستطيع تناول طعامي ، حمدًا لله أنني أستطيع الصلاة .. وهكذا .

- ❖ تذکر کم أنت محظوظ لأنک تعيش لليوم في هذه الحياة ،
وطالما أنت تعيش فأنت تستطيع.
- ❖ تذکر وجود الله بقریک ، وكيف أنه جعل لك ملائكة
تحرسك وتحفظك وأنت لا تشعر.
- ❖ كما قلت لك في فقرة "عش حياتك": كل ساعة في حياتك
هي هبة من الله .. كل ساعة من يومك هي هدية يجب
عليك استغلالها أفضل استغلال وكن مُمتنًا لكل هذه
الساعات التي تعيشها".
- ❖ تفكر كيف أنك تعيش حُرًا ومجانًا ، هناك من يتمنى دفع
أموال الكوكب كلها من أجل حرينه .. من أجل صحته ..
من أجل أن يكون مُعافي بدنيًا أو نفسيًا .. هناك من يدفع
ثمنًا لأنفاسه ، حمدًا لله على ما تعيشه ، لو كنت غنيًا و
ضعت في الصحراء .. ألا تدفع كل أموالك من أجل قطرة
ماء ؟ لذلك اشعر بالامتنان لأنك لم تضع بالصحراء ولأنك
تستطيع شرب الماء دون أن تكون غنيًا ودون أن تدفع
جميع أموالك من أجلها.
- ❖ تذكر أن كل مصائبك أو مشاكلك ستصبح تافهة وصغيرة
عندما تتذكر هذه النعم التي رزقك الله إياها .. مُشكلة
البشر أنهم ينشغلون بما لا يملكونه ويظنون أن تلك النعم

التي یملكونها أشياء موجودة دائماً ومن المسلمات! استيقظ
یا صاحبي ، استيقظ ، رغم قولي لكلمة تملك ، ولكن في
الحقیقة أنت لا تملك ، جميع ما لدينا لله ، نحن في هذه
الفانية لا نملك إلا لله.

❖ تذكر أن الله وصف أنبياءه بأنهم كانوا يشكرون .. كيف لا
تشكر أنت !!

لقد قال تعالى في نوح: { إنه كان عبداً شكوراً }

وقال عن سليمان: { قال هذا من فضل ربي ليبلوني أأشكر أم أكفر
ومن شكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن ربي غني كريم }

وقال في إبراهيم: { شاكراً لأنعمه اجتباه وهداه إلى صراط مستقيم }

فالشكر لله كثيراً .. امتن على كل شيء .. إن الامتنان لا يأتي
إلا من قلب راض ومُستشعر نعم الله وحجمها الكبير .

هذه القصة أحبها جدًا ..

يُحكى أن رجلاً ابتلاه الله بالعمى وقطع اليدين والرجلين ..
 فدخل عليه أحد الناس فوجده يشكر الله على نعمه ، ويقول:
 الحمد لله الذي عافاني مما ابتلى به غيري وفضلني على كثير ممن
 خلق تفضيلاً ، فتعجب الرجل من قول هذا الأعمى مقطوع
 اليدين والرجلين وسأله: على أي شيء تحمد الله وتشكره؟
 فقال له: يا هذا، أشكر الله أن وهبني لسانًا ذاكرة ، وقلبًا خاشعًا
 وبدنًا على البلاء صابرًا.

وهناك قصة أخرى لطيفة ، سأقلها لك ، وكُن مكان هذا
 الرجل ..

✿ يحكى أن رجلاً ذهب إلى أحد العلماء وشكا إليه فقره

فقال العالم: أيسرك أنك أعمى ولك عشرة آلاف درهم؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم: أيسرك أنك أخرس ولك عشرة آلاف درهم؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم: أيسرك أنك مجنون ولك عشرة آلاف درهم؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم: أيسرك أنك مقطوع اليدين والرجلين ولك عشرون ألفاً؟

فقال الرجل: لا.

فقال العالم ، أما تستحي أن تشكو مولاك وله عندك نعم بخمسين ألفاً؟!

فعرف الرجل مدى نعمة الله عليه ، وظل يشكر ربه ويرضى بحاله ولا يشتهي إلى أحد أبداً.

هل ترضى أن تكون أعمى وأعطيك عشرة آلاف دولار؟! بالطبع لا .. ف تفكر ..!



{وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا}

فكن مُمتنًا لهذه النعم ، تفكر بها واشكر الله عليها وكفاك تزمًا
وإدخال همومًا لحياتك لا تهم ولا تساوي نعمة تملكها ، كفاك
اهتمامًا بأشياء لا تستحق ، اجعل لك وقتًا تقضيه في الامتنان
وستجد النتيجة في حياتك وستجد كمية السعادة التي
ستحاطك .

أنت في دُنيا ولسنت في جنة ، رغم ذلك لديك أشياء لا تُقدر
بشئ ولم يُرزق بها الكثير .. ف قدرها وُصّب اهتمامك عليها لا
تجعل اهتمامك على أشياء لا تنفع ولا تجيء لك بفائدة .

اعلم أن الشكر الدائم لله والامتنان له يجعل الله يزيد من فضله
عليك ويرفع عنك أي شيء كنت تُعاني منه .. ويقربك منه ..
فقط كن مُستشعرًا لكرم الله ولفضله عليك .. جرب وسترى
ومها شكرت فإن نعم الله عظيمة لو شكرناه عليها طيلة حياتنا
لن نُعطِها حقها ، ونُكرّر بأن نعمة الإسلام تكفي ، ونعمة النظر
تكفي .. و .. هناك الكثير !..

قال صل الله عليه وسلم: «عليك بالدعاء؛ فإنك لا تدري متى
يستجاب لك ، وعليك بالشكر؛ فإن الشكر زيادة».

وقال علیه أفضل الصلاة والسلام: «لا یرزق الله عز وجل عبداً الشکر فیحرمه الزیادة؛ لأن الله عز وجل یقول: (لئن شکرتم لأزیدنکم)».

إشراقة: العالم مليء بالأشياء الرائعة والممتعة ، وعلینا أن نكون سعداء دائماً ، الیوم الذی یذهب لن یعود ف عليك استغلا له قبل ذهابه ، انظر لحياتك جيداً وكن مُمتناً لكل ما تحمله ..
هناك الكثير من النعم حولك غیر نظرتك لها ..

كل یوم أنت تملك فرصة جدیدة ، كل یوم هو هدية ثمينة لك ، عش اللحظة هذه ، لا تُفكر فی الماضي طالما أنه ذهب ، ولا تُكثر التفكير فی المستقبل فعلمه عند الله وما يأتي من الله دائماً خیر ، عش لحظتك الحالية بكل ما تحمله لك ..

إن كنت تتألم فلا تنسى أن هذا الألم صديقك الذی سيعلمك شيئاً ما ، فلا شعور تشعر به إلا ويعلمك حكمة ..
وتذكر أن جميع مشاعرك يتطلع علیها الرحمن الرحيم ، ولا ينساک.

٢٠٢٢-٦-١٧

مدیحة علیان

افعلها ١ : هذه نصیحة سحریة جریها وستری أثرها .. أحضر ورقة وقلم وكوب شاي .. وأكتب خمسة نعم أنت ممتن لله على وجودهم في حیاتك .. خمسة نعم فقط أنت سعيد بها ..

مثلاً النعمة الأولى حواسك الخمسة!! النظر .. نعمة كبيرة فقدھا ٣٩ مليون شخص!! حسب الإحصائيات عام ٢٠٢٠ فهناك ٣٩ مليون شخص حول العالم لا یصرون!! أنت تُبصر بفضل الله ..

حمدًا لله أنه لم یمتحننا بهذه النعمة .. لولا الله ثم نعمة النظر لحُرمت من الكثير ولما استطعت أن تقضي جمیع حوائجك بنفسك .. لما استطعت أن تقوم بإدارة حیاتك جيدًا .. ولما استطعت القراءة .. ولما استطعت رؤية جمال الطبيعة والأشجار والزهور .. ومن تحب .. نحن ننظر لهذه النعمة على أنها شيء مُسلم به ونملكه وطبیعی ككل البشر! لكن هذه النعمة كبيرة .. كبيرة جدًا

أحمد الله على نعمة النظر وسجلها في القائمة التي ستكتبها .. یمکنك الكتابة أيضًا عن نعمة الرجلین! لولا فضل الله عليك وأنه رزقك بقدمین تسیر بهما لكنت أشد حُزنًا من هذا المهم الذي یُحاوطك الآن ..! بهذه النعمة أنت تسیر کیفما تشاء وتعيش حياة مُستقرة

هناك آيات عن الشكر تؤثر في القلب كثيرا ، اقرأ كل
آية بتدبر وتأمل وسترى كيف سيكون حال قلبك ..

❁ ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا
لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾

ماهذا الخطاب اللطيف والرحمة الكبيرة!! سبحان الله

عندما تقرأ قوله تعالى يا أيها الذين آمنوا .. قف استعدادا لتتلقى
ما يأمرك به بكل حب .. لا تجعل قراءتك لهذه الآيات كقراءتك
لأي شيء عادي! تلك آيات الله

إن كنتم تعبدون الله فاشكروه ، كلو من طيبات ما رزقكم
واشكروه بامتنان نابع من داخلكم .

الله رزقكم الكثير ومن رزقة الصحة والعائلة والأصحاب والحواس
وال .. هناك الكثير! ..!

❁ ﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ
لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾
سبحانك يا رحيم! هذا فضل الله .. جعل لنا السمع
والأبصار والأفئدة ، لعلنا نشكر! ولا نشكر!! كم كان
الإنسان كنودا وجاحدا .. الله حلیم ورحيم بنا كثيرا .

﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ
أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴾

فإن اختلاف الليل والنهار نعمة من الله .. الحمد لله أننا نستطيع
رؤية الليل ورؤية النهار ، الليل والنهار من آيات الله فتفكر بهما
.. اجث عن تفسير هذه الآية واقراه .

﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ * أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ
نَحْنُ الْمُنزِلُونَ * لَوْ نَشَاءُ جَعَلْتَاهُ أُنْجَابًا فَلَوَلَا تَشْكُرُونَ ﴾

إن كنا سنتفكر في خلق الماء فقط فسنقتضي سنوات عمرنا
نشكر الله ونشعر بالامتنان له على هذه النعمة .. شكرا يا الله

﴿ فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ ﴾

﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا
يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾

{وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي
لَشَدِيدٌ}

﴿ وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا
مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾

❁ ﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَعَجَزِي الشَّاكِرِينَ ﴾

تفكر .. تفكر وتدبر ..

كل نفس تتنفسه هو نعمة من الله ، كل نعمة تتمتع بها هي من الله إن شاء أخذها وإن شاء أبقاها .. كُنْ عَبْدًا شَاكِرًا لَتِلْكَ النِّعَمِ ، كل شيء تتمتع به ما هو إلا من الله سبحانه ..

كيف تشكره على هذه النعم ؟!

بالأعمال الصالحة والامتنان الصادق النابع من داخلك والرضا ..
بأن لا تعصيه بهذه النعم الذي من عليك بها

كيف تعصيه بنعمة النظر وتنظر لما حرمه ، كيف تستمع لما أمرك بعدم الاستماع إليه ، كيف تسير إلى سبيلاً مُحْرَمٍ وتُنسى أنه من أعطاك نعمة السير والحياة !!

فَ مِنْ شُكْرِ اللَّهِ عَلَى هَذِهِ النِّعَمِ أَنْ لَا تَفْعَلَ مَعْصِيَهُ بِهِمْ ، كيف يتجرأ الإنسان على فعل فواحش بتلك النعم التي انعم الله بها عليه !!

أقرأ هذه القصة واستشعر نعم الله الرحمن الرحيم عليك ..

ذهب رجلٌ إلى إبراهيم بن أدهم وقد كان من أطباء القلوب ، فقال له: إني مسرف على نفسي ، فاعرض علي ما يكون لها زاجرًا و مستنقذًا .

فقال إبراهيم: إن قبلت خمس خصال ، وقدرت عليها لم تضرك المعصية.

فقال الرجل وكان مُتَشَوِّقًا لسإاع موعظته : هات ما عندك يا إبراهيم

قال: أما الأولى: فإذا أردت أن تعصي الله تعالى ، فلا تأكل من رزقه شيئًا!

قال: فمن أين آكل وكل ما في الأرض رزقه؟

فقالَ : إذا كُنْتَ تعلمُ ذلك فهل يجدر بك أن تأكلَ رزقه وتعصيه؟!

قالَ : لا يا إبراهيم هات الثانية.

فقالَ إبراهيم : إذا أردت أن تعصي الله فلا تسكن بلادده.

فتعجَّب الرَّجُلُ أكثر من تعجِّبه السابق ، ثم قال: كيف تقول ذلك يا إبراهيم والبلادُ كلُّها ملك الله؟

فقال له : إذا كنت تعلم ذلك فهل يجدر بك أن تسكن بلادہ
وتعصيه ؟

قال : لا ، هات الثالثة.

فقال إبراهيم : إذا أردت أن تعصي الله فانظر مكانًا لا يراك فيه
فاعصه فيه!

فقال : كيف تقول ذلك يا إبراهيم وهو أعلم بالسرائر!

فقال له إبراهيم : إذا كنت تعلم ذلك فهل يجدر بك أن تعصيه ؟
قال : لا يا إبراهيم ، هات الرابعة.

فقال إبراهيم : إذا جاءك ملك الموت ليقبض روحك فقل له :
أخبرني إلى أجلٍ معدود ، أخبرني حتى أتوب توبة نصوحًا.

فقال الرجل : كيف تقول ذلك يا إبراهيم والله تعالى يقول (فإذا
جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون)؟

فقال له : إذا كنت تعلم ذلك فكيف ترجو النجاة؟

قال : هات الخامسة يا إبراهيم.

فقال : إذا جاءك الزبانية وهم ملائكة جهنم ليأخذوك إلى جهنم
فلا تذهب معهم ..

فما كادَ الرَّجُلُ يَسْتَمِعُ إلى هذه الخامسة حتى قال بأَكْبَارٍ: كَفَى يا
إبراهيم أنا أَسْتَغْفِرُ الله وأَتُوبُ إليه.

فكان لتوبته وقِيًّا ، فلزم العبادة ، واجتنب المعاصي حتى فارق
الدنيا.

مُقتبس:

من الأرزاق المنسية ..

سكينة الروح .. وصحة الجسد .. لقاء محب .. وجود أخ ..
وضحكة ابن .. وصديق صالح .. وصلاح نفس .. وصلاة في وقتها
.. و عين ترى ، ولسان ينطق ، ونوم هنيء ، والعافية نعيم مترف
فألله الله على شكر هذه النعم لتدوم ، حتى أننا إذا سُئِلنا عن
حالنا قلنا: لا جديد !!

فهل استشعرنا تجدد العافية وبقاء النعم !!

الحمد لله دائماً و أبداً .

سأسألک بعض الأسئلة ، واکتب أجوبتک بقرها ..

- هل تأکل جیدًا دون مُساعدة؟
- هل كنت تلعب وتمرح في طفولتک؟
- هل تستطيع التکلم جیدًا بلا عوائق؟
- هل عائلتک سُعداء وبخیر؟
- هل استمعت ذات يوم لصوت عصفور يُغرد؟
- هل تلقیت تعلیمًا جیدًا؟ أو هل أنت إنسانًا مُثقف؟
- هل لديک شخص يُحبک كثيرًا؟
- هل قام أحدهم بإحضار هدية لك؟
- هل تستطيع رؤية عائلتک؟
- هل أنت في منطقة آمنة؟
- هل رقصت فرحًا في إحدى المواقف لشدة سعادتک؟
- ما هو المنظر اللطيف الذي تحبه ويسعدک مشاهدته؟
ركز على كلمة مشاهدته ، وتذكر نعمة النظر .
- هل شاهدت شروق الشمس أو غروبها؟
- هل يتوفر لديک الشای؟ "يا لهذه النعمة".
- هل حصلت على لعبة تحبها في طفولتک؟

هل رأیت النجوم فی السماء وتأملتهم؟ "یا لنعمة

النظر یافتی"

هل سمعت كلمة لطيفة من أحدهم رسمت علی قلبك

ووجهك البسمة؟

هل تعيش فی منزل؟

هل لیدیك ذکریات سعيده مع عائلتك؟

هل تتوفر لیدیك وجبة الیوم؟

هل لیدیك أصدقاء لطیفون؟

إن مرضت یومًا ، هل تستطيع أخذ العلاج والدواء؟

إجابتك عن هذه الأسئلة .. أتمنى أن تدونها وتشعر بكمية النعم

التي كانت ولا زالت تُحیط بك ، أسئلة بسيطة ولكن إجابتك

عنها ستفعلك حقًا ..

إن عشت هذه المشاعر وامتلكت هذه الأشياء فأنت سعيده

جدًا وبخیر و لیدیك ما يتمناه الملايين .

وتذكر أن العائلة هدية ، والأصدقاء هدية ، والنفس الطيبة

هدية ، جلوسك وقراءتك لهذا الكتاب هدية ، حياتك هدية ،

كل شيء فی هذه الحياة هدية لك ونعمة تستحق الشكر حتی

تدوم لأطول فترة ..

یقول إبراهام : "بدلاً من تذمرک لما مررت به، کن ممتن كثيراً له ، حتی ولو خلف بداخلک کومة دمار .. کن مُمتن، فأنت لاتدری لما جاء هذا التدمير.. فقد یکن عاصفة أرسلها الله لتوقظک من غفلتک، لذلك کن مُتحمداً لله دائماً علی ما تقتضیه الأمور."

فتذکر دائماً بأنو الظروف الصعبة بتخلي شخصیتک تنضج وعقلک یوعی علی أشياء مهمة جداً ، وهالشی ممتاز

لا تحتنق من أي شی بتواجهو ، لأن کلها أشياء نافعة ألك

واجه معاركک بکوب شاي .. یعنی .. وأنت عم تحل مشاكلک وتتعلم منها لا تنسى تشرب شاي .

لأخبرک بشيء ..

هدف ابليس أن لا تشکر ، هدفه أن تغفل عن الله وتغفل عن النعم التي رزقها إياها وتنظر لیا تملك علی أنه شيء مُسلم به ، لقد قال لله تعالى: " وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ "

فهدفه أن لا تشکر ، وهدفه أن تحزن ، وهدفه أن یكثر من البشر فی النار ، وهدفه أن تعصي الله وتطيعه ، فلا تجعله یحقق أهدافه ..

همسه: حتى وإن فقدت بصرک ، وإن كنت لا تملك قدمین أو یدین ، فأنت بألف خیر طالما الحیاة تسری فی عروقک طالما لا زلت تتنفس فأنت بخیر ..

الحیاة جمیلة ، وأنت تمتلك الكثير من النعم ، ولو فقدت بعضها فهناك الكثير والمزید ..

تذكر دائماً أن الله يأخذ شیء ویُعطي أشياء .. لو فقدت قدمیک فلا زلت تتنفس وتستطیع أن تُنجز ، تستطیع أن تكون سعید عقلک لا یزال یعمل وهذا من النعم الكبيرة جداً لو تفكرت ..

اقرأ قصص النجاح عن أشخاص فقدوا النظر والسمع ، أشخاص بلا یدین وقدمین ، أنجزوا أشياء كبيرة وحققوا نجاحات مميزة ..

الحیاة جمیلة والنعم حولک كثيرة ف يجب علیک أن تكون سعیداً لو فقدت بصرک فلا تزال تسمع وتشعر وتتفكر ، والبصيرة أكبر من البصر ، لو فقدت وفقدت فأنت لم تفقد الله .

الله معك ویرعاک کیفما كنت .. كن سعیداً بكل شیء وبأبسط الأشياء

مدیحة علیان ، ٢٠٢٢/٧/١٢

٠٣:٥٠ فجراً

قلل من هذه الأشياء

طالما الشيء لا ينفَعُكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تَقْلِلَ مِنْهُ ، وَطالما هُنَاكَ شيء لا يَضُرُّكَ فَعَلَيْكَ أَلَّا تَهْتِمَ إِنْ حَدَثَ! كَأَنَّ يَتَكَلَّمُ شَخْصًا فَارِعًا عَنْكَ بِمَا لَيْسَ فِيكَ! لَنْ يَضُرَّكَ ذَلِكَ طالما أَنْتَ تَعْرِفُ نَفْسَكَ جَيِّدًا وَتَتَقَنَّ بِذَاتِكَ فَلَنْ يَهْمَكَ قَوْلُ أَحَدِهِمْ مَا لَيْسَ فِيكَ .. وَطالما أَنْ اللهُ يَعْرِفُكَ .

❖ قلل من تواجذك مع الأشخاص السلبيين ومن يحاولون إحباطك ومن لا تشعر بشعور جيد بوجودهم ، أو ابتعد نهائيًا عن مُحَادَثَتِهِمْ ، إِنْ اسْتَطَعْتَ تَغْيِيرَهُمْ فَكُنْ ثَوَابًا وَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَلِّلْ مِنْ تَوَاجُذِكَ مَعَهُمْ ، لَا تَكُنْ مِنْهُمْ وَتُخَسِرْ جَمَالَ حَيَاتِكَ.

❖ قلل من الإفراط في التفكير ، إِنْ كُنْتَ تَتَفَكَّرُ بِشَيْءٍ لَنْ يَقْدَمَ أَوْ يُؤَخَّرَ وَلَنْ يَكُونَ لَهُ ذِكْرًا فِي الشَّهْرِ الْقَادِمِ أَوْ الْعَامِ الْقَادِمِ فَلِمَاذَا تُكْثِرُ مِنَ التَّفَكِيرِ فِيهِ؟! ضَعُفًا فِي دِمَاغِكَ: إِنْ كَانَتْ تُشْغَلُكَ قِصَّةٌ مَا ، وَأَطَلْتَ التَّفَكِيرَ بِهَا .. قُلْ لِنَفْسِكَ: هَلْ سَأَكُونُ مُهِمًّا بِهَذِهِ الْقِصَّةِ فِي الْعَامِ الْقَادِمِ؟ مَا أَسْوَأَ شَيْءٍ مُمْكِنٍ أَنْ يَحْدُثَ! دَعِ عَنْكَ التَّفَكِيرَ فِيهَا لَا يَنْفَعُكَ وَفِيهَا يُزَعِّجُكَ.

❖ قفل من استخدامك لهاتفك ومواقع التواصل وعش واقعك مُستمتعاً بكل تفاصيله .

❖ قفل من فعل الأشياء التي تضرك ، تلك التي جاءت تتشقلب في بالك الآن ، أيًا كانت طالما تضرك فقلل منها حتى تتركها .

❖ قفل من تواجدك في أماكن لا تنتمي إليها ولا تنتمي إليك ، مثل أن تكون في مكان ولا تشعر بنفسك فيه ، لا تشعر أنك تستحق أن تكون هنا ! غادره .. غادر المكان الذي لا تجد نفسك فيه .. قفل تواجدك ومن ثم ستركه .. ف خطوة خطوة وستستطيع .. "ابتعد عن كل مكان لا ترغب في الوجود به"

❖ قفل من ثقتك بمن حولك! لا تكن شخصًا يثق في الناس بسهولة! أتعجب ممن يثق بمن حوله بمدة قصيرة وبلا وجود مواقف تُثبت صدق الشخص الآخر! قفل من ثقتك بالناس وقلل من إخبارهم بكل شيء عنك ، اجعل لنفسك خصوصية لا يقترب منها أحد ولا تجعل الناس يعرفون عنك كل شيء! إياك وفعل ذلك.

❖ قلل من تناول الأفكار السامة وتصديق كل ما تسمعه ، فإن الشخص الساذج هو من يصدق كل ما يسمعه ويقتنع بكل شيء دون أن يبحث عن دليل ، فتراه لا يُتعب عقله بالبحث والتأكد بل يُصدق ما يسمعه ويقتنع به ، هذا الشخص يتبنى أفكاره من الإعلام الكاذب بكل سذاجة ، يتبنى أفكاره مما يشاهده ويراه بلا تفكر ، تراه يشاهد مقطوعاً عن حوت برأس حصان فيصدقها وينشره بلا تفكير ويُعلق تحته "قولوا سبحان الله!" وإن أخبره أحدهم أن فلان ابن فلان يفعل كذا ، تراه يصدق يكفي أنه سمعه ليصدق! لا تكن ساذجاً وتصديق كل ما تسمعه وتراه ف هناك حقائق لا تُرى بالعين ولا تُسمع بالأذن ، هناك أشياء تحتاج تفكير وعقول فحمة وليست فارغة يُملأها أي شيء!! قلل من ذلك حتى تتركه نهائياً ، فكل شيء يبدأ بخطوات صغيرة ثم إنجاز .. وحياتك تستحق المجاهدة في سبيل تحسينها ، وأنت ككائن بشري مُكرم تستحق أن تطور ذاتك وتُساعد نفسك على تحسين شخصيتك.

❖ قلل من اهتمامك بمعرفة الناس! وما الذي يهمك في أن
فلان تزوج وفلان اشترى سيارة وفلان يفعل كذا!
ما المهم لك في ذلك! اجعل تركيزك على حياتك فقط
ولا تهتم بحياة الآخرين.. فأنت تعيش عالمك لا عالمهم.

"أقول لك قلل ، ولكن مع التقليل ستستطيع أن تترك هذا
الشيء نهائياً .. التقليل ثم التترك ، خطوة خطوة .."

❖ قلل من عاداتك السلبية واستبدلها بعادات إيجابية .. من
الممكن أنك تُمارس عادة سلبية لا تستطيع تركها كالسهر
وإضاعة الوقت فيما لا ينفع وبالتوافه ، والملازمة لهاتفك طيلة
الوقت ، التفكير في المشاكل والقلق ، الشكوى والعيش في
الماضي ، قلل من فعلك لهذه العادات وستتركها وتنساها
تلقائياً حينما تقلل منها .

ليس المطلوب منك أن تبذل جهداً خارقاً وكبيراً ، كل ما عليك
فعله هو أن تقلل ، أن تفعل شيء كل يوم يُساعدك على التقدم
ولو كان بسيطاً فكلما نعلم أن الاستمرارية هي المفتاح لتحقيق
أهدافك.

❖ قلل من معرفتك بالناس .. إحاطتك بالكثیر من الناس
 وكثرة جلوسك مع الكثیرین وإعطاء البشر وقتك الكثیر ،
 سيعود عليك بالضرر! قلل من تواجدك مع الناس ، فكما
 قال سفيان الثوري: أقل من معرفة الناس تقل غيبتك.
 ❖ قلل تواجدك مع الناس وأكثر تواجدك مع الله.

"لن أقول لك قلل من معاصيك ، سأقول لك اتركها حالاً!"



العزلة

كما يقول الاقتباس الفخم: العزلة عن توافه الأمور عزة!

لا أقول لك اعتزل الناس .. ولا تذهب مع الأصدقاء .. فإن الخروج مع الأصدقاء والاستمتاع بالوقت معهم من الأشياء المبهجة في الحياة ، إن صحبة الأصدقاء الصالحون ممتعة ونعيم ولكن ما أقوله لك:

اعتزل الناس الفارغة ، اعتزل الأماكن الفارغة ، اعتزل من لا تجد في صحبتهم خيراً بل تجد غيبةً وفُسقاً ، اعتزل السلبيين ، اعتزل الأشياء التي تؤذيك وبالأصل لا يجب عليك أن تجعل شيئاً يؤذيك .. اعتزل توافه الأمور .

أنت بحاجة للعزلة والخلوة مع نفسك من حين لآخر ، اجعل عزلتك ممتعة وتعود لك بالفائدة

اعتزل لفترة قصيرة تُصاحب فيها نفسك وتُحسن أفكارك وتطور أهدافك ، فترة تُراجع فيها أعمالك ، جميعنا بحاجة للعزلة بين الحين والآخر ، كثرة وجود الأشخاص من حولك سـ "يُكركب" عقلك ويجعله يفكر بسطحية قليلاً .. فعليك بالعزلة بين الحين والآخر .. كما قلت لك ، قلل تواجدك مع الناس وأكثر تواجدك مع الله.

عُزلتک عن الناس التافهون سیُحسن شخصیتک ، عزلتک عن
مُخالطة السیئین سیجعل حیاتک جالاً لطیفاً ، ففي العزلة راحة
من مُخالطة هذا النوع من البشر

اعتزل هذه الأشياء .. وهذا النوع من الجرائم البشرية!

تواجد مع عائلتک وأصدقائک وبعض المعارف الطیبین " الحناین "
وبین الحین والآخر اعتزل کل شیء وصاحب نفسک قلیلاً ،
تعرف علی نفسک بصحبہ کؤب شای

عُزلتک عن العلاقات السامة سیُهیج حیاتک ویجعل لأیامک جالاً
بعیداً عن التسمم وانشغال العقل بما لا یمهم

حتى فی العلاقات الزوجیة ، الجمیع بحاجة لوقت یمکن فیہ مع
نفسه قلیلاً ، ومن ثم یمعود أفضل .. فما بالک بباقی العلاقات .

فی العزلة أنت تقف أمام عقلک ، تحاوره وتحديثه وتناقش أفكارک
، عندما تعزل ستکتشف الكثير عن نفسک ، ستطور من
ذاتک ، العزلة تجعلک أقوى ، فمن یُحسن صحبه نفسه سیُحسن
صحبه غیره ، من یمتنع حین یمفرده سیستمتع من حوله
بصحبتہ .

إذا أشغلت وقتک وعقلک بأشیاء عظیمة ف ستکون عظیماً ولن
تہتم لتوافه الأمور ، فالعزلة عن هذه التوافه راحة للبال .

"هذه الإشراقات تحتاج إبريقًا من الشاي قبل قراءتها ، أغلق الكتاب وأصنع شايًا ثم تعال أكله .."

الإشراقة الأولى:

لقد كان من أخلاق السلف الصالح كثرة عزلتهم عن الناس وعدم مخالطاتهم إلا لمصلحة شرعية ، ولكن كما تعلم مُجتمعنا لا ينظر بهذا العمق ، العزلة فيما ينفك وتستمع به هي عزة وكنز ، لن يذهب معك أحدًا إلى قبرك فلا تهتم وعش كما تحب لا كما يحبون .

عاشرت أشخاصًا يجزنون اذا لم اذهب لزيارتهم كل أسبوعين أو كل شهر! ويخبرونني بأني اتجاهلهم ويبدأ سوء الظن بعمله ، ليسوا من العائلة ولكن هكذا !

"وأعني بالعائلة إخوتي" ، قله نضح وعقل لا يوجد ما يهتم به سوى هذه الأمور ، قلتها وأعيد قولها لك: من يجبك سيحترم وقتك ، سيحترم أنك شخص مُهتم بوقته .

بعد عدة مواقف تفهموني ، وتفهموا أن لي وقتًا أعلى من إضاعته ، وأن المحبين يلتقون من حين لآخر ويستمتعون بوقتهم ، لكن لكل شخص أوقاته وأهدافه ومشاغله وعليهم احترام ذلك ، لن يُطبق الإنسان عيش حياةً يقضيها في الشرح والتفسير!

إن كُنَّا سنزور جمیع من نعرفهم ف ستكون حیاتنا عبارة عن زيارات لا وقت للعزلة النافعة فیها ولا وقت لتحقيق أحلامنا!! وإن كنا سنلتقي بالجمیع كل أسبوع وكل يوم فلن یتبقى لنا وقتاً لنعمل على تطوير مهاراتنا واكتشاف حیاتنا! مُشكلة من نعرفهم أنهم یظنون أنك لا تعرف إلا هم ، من المؤسف أن تجعل حیاتك التي رزقك الله إياها للناس ولیست لك

قطار حیاتك أنت السائق به ، لا تجعل أحد یتولى قيادة حیاتك غیرك ، لا أحد ..

لذلك ، اعتزل من لن یتفهمك ، ومن لن یحترم وقتك ..

حقاً عندما اقرأ عن اهتمام السلف الصالح والصحابة بأوقاتهم أجد أن تضع ساعة فی لاشيء!

من حقنا الاستمتاع بكل تأکید والخروج مع من نحب ، هذه من متع الحياة ولكن تنظيم الوقت وإعطاء كل شيء حقه هو الممتع أكثر ، وأهم إنجاز تحققه هو تعلم إدارة وقتك ، وقت للراحة والفرشة ووقت للعمل ، وقت للدنيا فيما یرضی الله تعالى وبالمباحات ووقت للعمل للآخرة ولمنزلك الحقيقي .

اخرج واستمتع بصحبه من تحبهم واجعل لك أوقاتاً للخروج ، لكن لا تُبالغ ! من الجید أن تخصص وقت لنفسك .. أنت بحاجة لهذا ..

الإشراقه الثانية:

ما الذي تستفیده من كثرة مخالطتك للناس! خالط الأخیار منهم
أو كن واحدًا من الأخیار ، لا تُكثر إضاعة وقتك في صحبه البشر
.. اجعل لنفسك وقتًا كما تجعل لصديقك وقتًا .

كثرة مخالطة الناس لیست جیده ..

لقد كان والدي رجلًا نبیلاً مع الجميع ، لم یسیء لأحدہم یومًا
لقد كنت أنزعج من طیبته الزائدة ، یصفح وینسی ، یغضب
سریعًا ولكنه ینسی ویصفح مہما كان ، وهذا أمر جید ولكنه أخذ
من تفکیره وأزعجه!

لطالما كان والدي صدیقًا لطیفًا لمن حوله .. طوال حیاته أعطی
الكثیر من وقته للناس .. ولم یستفد ولم یسلم !! وهذا برأی خطأ
فادح فوقتك لا یجب أن تُشغله مع من لا یستحق وإن كان
یستحق فعلیك الاعتدال

الآن والدي في عمر الستینات .. یقول لیتنی اعترلت هؤلاء البشر
ولم أعطهم حجم فوق حجمهم ، أشخاص بحجم صغیر فأعطاهم حجمًا
كبیرًا لا یناسبهم ، اکتشف أن وقته الذي أنفقہ علی بعضهم ذهب
هباءً .. وكانوا لا یستحقون .. ولكن لاشیء یضیع عند الله ، لا
یضیع عند الله مثقال ذرة فما بالك بأعمال وأقوال وما إلى ذلك !.

إن لوالدي أجرًا كبيرًا بإذن الله وإن كان لم ينتفع في هذه الفانية
ولكن ما ينتظره في الآخرة أفضل

ولو خیرنا في أن نختار حقنا في الدنيا أم الآخرة فبكل تأكيد العاقل
سيختار الآخرة ، فلا شيء في الفانية يشبه الباقية .

لا أقول لك لا تساعد أحد ولا تجالس أحد ، ساعد ولك أجرًا
عند الله ، أحسن وإن لم تلتقى إحسانًا فالهم أن تكون نيتك
خالصة لله فقط وعندها لن يهملك استحقاق الطرف الآخر أو
لا ، لا تكن شخصًا يعطي ليتلقى مُقابلًا ، اعطي دون مقابل
ودون شكر ، فالعطاء أجمل من الأخذ ومنتعة أن تُعطي لا تُقارن
أبدًا بمنتعة أن تأخذ ، أعطي دون مقابل وما كان ربك نسيًا ،
ولكن لا تعطي مُقابل صحتك النفسية ولا تعطي على حساب
راحتك وحياتك ، صاحب وأختلط ولكن لا تختلط بكثرة ، أنت
بحاجة للعزلة ويجب عليك أن تعترل من لا يستحقوك .. أنت
بحاجة لأن تكون مع نفسك فقط ، اعتزل عالم الإنترنت مدة يومان
أو أكثر ، أستشعر جمال حياتك حينها ، اعتزل لتكون أفضل
ولتلتقي بعقلك وتحاوره بما يعود لك بالنفع .

ولا تنسى أن تُصاحب في عزلتك كوكبًا من الشاي ، لا تنسى .

الإشراقه الثالثة:

هذه من أجمل الأقوال عن العزلة ..

- ✓ العزلة هي اعتزال الحرام لا اعتزال الحياة ، عس لنفسك ولا تربط سعادتك بأحد ، ومن المهم الاستماع إلى تفضيلات روحك حتى تفعل الأشياء التي تحفزك وتثير شغفك كي تحيا الحياة التي تمنها بحق.
- ✓ كان طلحة بن عبد الله رضي الله عنه يقول : من أراد أن يقل من معرفة الناس لعيوبه فليجلس في بيته فمن خالط الناس سلب دينه ولا يشعر.
- ✓ كان أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول : خذوا حظكم من العزلة.
- ✓ أفضل التفكير يكون في العزلة. اسوأ ما يكون في الزحام. توماس أديسون
- ✓ إن في العزلة راحة من أخلاط السوء ، أو قال من أخلاق السوء. عمر بن الخطاب
- ✓ العزلة هي الزاوية الصغيرة التي يقف فيها المرء أمام عقله. دوستوفسكي

- ✓ استعن على صلاح قلبك بشيء من العزلة ، فالقلب
تفسده الخلطة وكثر الزحام . مُقتبس
- ✓ ليس في العزلة ضرر ، بل كل الضرر في إجبار
نفسك على الاندماج في محيط لا يلائمك . مُقتبس
- ✓ العزلة مع كتابٍ تحبه ، خيرٌ من ألف رفيق .
- ✓ الوحدة هي فقر النفس اما العزلة فهي ثرائها. ماى سارتون
- ✓ كثرة الاختلاط بالناس تورثك الهم والغم وتشتت عزم
قلبك ، فخذ منه على قدر حاجتك. مُقتبس
- ✓ الوحدة هي عندما تتمنى لو كان هناك شخص آخر
بجوارك ، اما العزلة فهي عندما تستمتع بأن تكون
وحيدًا ، انا شخصيًا لا أريد أن أكون دائماً وحدي ،
ولكن بالتأكيد أحب ان اسحب ذاتي وأنعزل بين الحين
والآخر لإعادة الشحن والعودة إلى نفسي ، أعتقد أنه
من المهم أن يفعل الجميع ذلك ايضًا. جوناثان فان نيس
- ✓ لا سلامة لمن أكثر مخالطة الناس. علي بن أبي طالب
- ✓ ويسألونك عن حُب العزلة قل هي راحةٌ من غيبة
وفرازٍ من نعمة، ورحمة بالفؤاد من خذلان، ودرءٌ من
سقطات اللسان ورحاتٍ من القيل والقال. مُقتبس

الإشراقه الرابعه:

لن تفهم من حولك ولن تفهم الحیاة جیدًا إلا إن اعترلت بعض الوقت لتتفكر ولتسمع صوتك الداخلي وتُنظم أفكارك ، وتندبر قوله تعالى: ﴿وَلتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدّمت لِعَدّ { تتدبرها بعقل صافٍ خالٍ من أي تشنّات خارجية ، سمي عُزلتك "ركن السلام الداخلي" وعشها بكل أمان وهدوء .

إن في داخلك أماكن لا يملؤها غيرك ، لن تملئ هذا الفراغ إلا بمجالسة نفسك التي تهرب منها

ستموت وتكون في قبرك لوحداك ، صاحب نفسك قبل أن تصاحب أحد ، استمتع بصحبه نفسك دائماً فلن يبقى معك سواها ، ستُحاسب بمفردك وستذهب للبرزخ بمفردك وستلتقي الله بمفردك .. " وَكُلُّهُمُ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا"

إن العزلة جزء كبير من تكويننا كبشر يا صديق ، أعيد وأقول لك: لا أخبرك بأن تعترل الحیاة ولكنك بحاجة للعزلة بين الحين والآخر ..

لن تكون أفضل إلا إذا جالست نفسك لتطويرها وتحسينها ووضعت الناس جانبًا ، والأهم وضع هذا الهاتف بعيدًا .. بعيدًا .. وبعيدًا .. فالهاتف أكثر ما يُشتتك ويحرمك من عُزلتك ..

الإشراقه الخامسة:

من الظلم أن تُعطي للناس الكثير من الوقت ولا تُعطي لنفسك
مثله! كيف تُخالط البشر ولا تستطيع مُخالطة نفسك!!

أعطي لنفسك مُتنبسًا من زحمة العلاقات ، اجعل لنفسك وقتًا
لا يُقاطعك فيه أحد ، اجعل لك رُكنًا خاصًا بك ، رُكنًا لطيفًا
هادئًا لتراجع فيه أفكارك وقصصك وما يشغلك آخر فترة ، لتراجع
أعمالك الدنيوية والآخروية ، رُكنًا تكون فيه مع نفسك وعقلك
سعيدًا هادئًا بلا أي أحد .. أنت ككائن بشري تحتاج ذلك ، دع
لك خصوصية ولا تسمح لأحد بأن يقتحمها أيًا كان

رُكنًا تُراجع فيه مصيرك في الآخرة وبعلاقتك بالله ، رُكنًا تفر فيه
إلى الله { فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ } فلا قوة لك إلا بالله .

أنت بنفسك تفكر ، عندما يكون الاختلاط بالناس سببًا
لتشويش عقلك وعبارة عن غيبة ونميمة وأحاديث عن أخبار
الآخرين ، ونقل كلام ، وفلان فعل ذلك وفلانة تزوجت ،
برأيك هل هذا وقت رائع سيعود عليك بالنفع؟! إن هذه
الأحاديث فأكهة الناس الفارغة ، برأيي ، فاجتنبها ولا تكن فارغًا
يا فحم ..

أو تخيل المحادثات الإلكترونية والرسائل الكثيرة والردشات التي لا طعم لها .. أليست أشياء تحتاج العزلة عنها كي تعود أنضج؟! إن عقلك لن يكون ناضجًا وواعيًا طالما أنت تهتم بهكذا أشياء

خذ رشفةً من الشاي وفكرٍ بِما قلته لك ، فأنا أخبرك بما أعيشه وأستمع به كي تعيشه أيضًا وتستمع بحياتك كما أفعل أنا ..

لن تستمتع وأنت غارق في لا شيء!

لكل شيء زكاة ، وإن زكاة السلام الداخلي الذي أعيشه والراحة الكبيرة التي تحتويني أن أعطيك منها كي تحياها أيضًا .. العمل والتنفيذ عندك ، أنت تستحق أن تكون مُرتاحًا للدرجة التي لا يُعكر صفوك أي شيء .

انظر للأشخاص المبدعين كيف أبدو؟ بقليل من العزلة ، ف صدقتي ، إن العزلة للعطاء ، ونُعيد مُجددًا ، اعتدل في كل شيء ، في عُزلتك وفي مُخالطتك للناس ، المهم أن يكون بالك صافيًا وعقلك مُرتاحًا .. العزلة مُتعة العطاء أمثالنا يا صديقي.

العزلة تجعلك تدرك الكثير والكثير عن نفسك والحياة ، توسع نظرتك تجاه الكثير وتجعلك إنسانًا عميقًا ، حينها ستميز بين ما يستحق وقتك وما هو تافه لا يستحق ..

الإشراقه السادسة:

اخرج مع أصدقاءك ، تسلى وأستمع واسترخي ، ولكن لا تنسى
أن تعزل بين الحين والآخر ، عُرلة تجعلك تسترجع نفسك
وئصلحها ، عُرلة تُقويك على الحياة أكثر

اعتدل في كل شيء ..

"إن العزلة تختلف عن الوحدة"

من الرائع أن يكون وقتك مُزدهم بعالمك فقط ، بأحلامك ،
بطموحاتك ، بما تُحب ومع من تُحب ، لا وقت لديك لما يفعله
الآخرون ولا وقت لديك للاهتمام بما يفعلونه ، وقتك مُزدهم
بمتعة الصغيرة والبسيطة التي تُبهج روحك ، هذه من أجمل
مراحل الحياة التي أعيشها وأتمنك أن تحياها ..

مدیحة علیان

قدس عُرلتك حتى وإن كانت كتاب
وكوب شاي

اعتدل ، اعتدل في عزلتك واعتدل في اختلاطاتك بالناس

فكثرة الاختلاطات تجعلك مُتاحًا مُملًا .. برأيي!

وكثرة العزلة تجعلك انطوائيًا لا ترى جمال ولذة العلاقات
والأصحاب

ف اعتدل .. وهذا مقصدي

انت بحاجة لأن تعتزل كي تستجمع نفسك .. جميعنا بحاجة
لبعض الوقت مع أنفسنا

وأنت بحاجة للخروج وللصحبة اللطيفة الصالحة ..

ف اعتدل في هذه وتلك

لدي أصدقاء لطيفون .. نجتمع ونسهر تلك السهرات الصباحية
المليئة بكؤوس الشاي والضحكات والسرديات التي لا تنتهي ،
وجودهم من الأشياء المبهجة واللطيفة في الحياة

وفي نفس الوقت أنا لدي عُزليتي .. مساحتي الخاصة التي لا
أسمح لأحد بدخولها ، ف هكذا اعتدل .. قليلاً هكذا وقليلًا
هكذا ، المهم أن تستمتع بحياتك وترضى عما تفعله ..

يعني بالعامية: " لا تختلط بالناس كثير ولا تكون لوحك كثير
.. كون معتدل ومتوازن "

مقتبس ١ :

عندما أقرأ في مذكرات وسیر الأدباء ، والمفكرین
والفلاسفة وغيرهم .. أجدهم يشتركون في أربعة
أشياء يحبون فعلها وهي:

- حب العزلة.
- وحب التأمل.
- وحب المشي والتجول في البساتین.
- وحب القراءة والمطالعة.

مقتبس ٢ :

"تستريح الروح في كل موضع لا تشعر فيه بالحاجة
لإثبات شيء"

یا صاحبي ، قلل ناس وكثر شای ، وتذكر أن بداية كل شيء
جميل هو كؤبًا من الشای ، فالشای بهجة الروح.

همسه: من يعرف قدر نفسه يعز عليه أن يكون في أماكن لا يرتاح بها ، يعز عليه أن يُرخصها ، من يعرف قدر نفسه سيكون قلبه عزيز لا يملكه إلا عزيزًا .. سيكون مزاجه عالي لا يعكر صفوة كائن بشري

يعز عليه أن يسير في طرق لا تنتمي روحه إليها ولا يرتاح في السير نحوها

من يعرف قدر نفسه لن تهون عليه ويُسلمها للشيطان ..

من يعرف قدر نفسه سيثق بها ويحترمها ولا يضعها في مكان لا يجدها فيه ، من يعرف قدر نفسه يعز عليه أن يمضي بها إلى غير طريق الله

لن تهون نفسك عليك إلا إن كنت لا تعرف قدرها

اعرف قدرها ولا تجعلها تهون عليك

مدیحة علیان



أجمل ما في العزلة ، كوب شاي وكتاب تحبه ، عزلتي
 هذه اغلى من كنوز الدنيا ، عزلتي هذه من ملذات
 الحياة والنعم الكبيرة التي لا أتخلى عنها ..

أنا اجتماعية جدًا ، أي مكان أتواجد فيه أتعرف على
 ثلاثة أو أربعة اشخاص ، يحبونني ، ومن ثم تتبادل
 الأرقام .. من الجيد أن تُكثر معارفك ..

لدي أصدقاء رائعون .. تقضي أوقات لطيفة جدًا
 ونستمع كالأطفال ..

ولكن لدي عزلتي ، عزلتي التي لا أسمح لأي أحد أيًا
 كان بأن يخرقها أو يشاركني إياها ..

لأننا جميعًا بحاجة لهذه العزلة كل فترة ، لنبقى أقوياء
 ولنحافظ على عقولنا سليمة وعميقة ..

مديحة عليان

فكما قلت لك .. أحب الله ثم نفسك .. عندها لن تكون وحيداً
ولن تشعر بالغرابة .. فعندما تكون مُكْتَفِيًا بالله ومُكْتَفِيًا بذاتك
عندها ستكون الغزلة مُمتعة لديك ، وتذكر أنه ليس وحيداً من
يستمتع بصحبه نفسه ، ف كل مُنْعَزَل قوي ، ولا شيء ينقذك
أكثر من شعورك بأنك تحب نفسك وتستمتع بصحبتها ، ولكن
اعتدل وتوازن في عزلتك وفي اختلاطك ..

إن عشت حياتك فيما يُرضي الله وكما يروق لك ، فسستعيشها
جيداً ، ستكون سعيداً .. مُسْتَمْتِعاً .. لا تحمل همومًا تافهة .



یتكلمون عنك ..؟

لكل شخص یحمل هم كلام الناس عنو ورأی الناس السلبي
بیأثر فيه ..

أنت مانك الوحيد یلي سخرؤا البشر منو

الرسول صل الله علیه وسلم قالوا عنو مجنون !!

رسولنا یلي هو قدوة لكل إنسان ، أنحكى عنو ساحر وكاهن
ومجنون !!

حتى قالوا عن ربنا: (ید الله مغلولة) ! یعنی بخیل ، یمنع الناس
بخلاً ، وقالوا عن ربنا ثالث ثلاثة!

تعلم من عباد الرحمن یلي وصفهن ربنا: (واذا خاطبهم الجاهلون
قالوا سلامًا) حكى ابن كثير بالآية أنو إذا حدا استهزأ فیهن ما
قابلوهن بالمثل وحكوا متلهن ، یعفون ویصفحون ، وما یقولوا
إلا خیرًا ، لا تحط كلام حدا بیالك وتزعج قلبك وروحك
بشغلات ما بتستاهل!

بما أنك على هالأرض ف اتأكد أنك مارح تسلم من كلام البشر
وبعمرهن الناس ما عجبهن شی!! یبقى كلامهن ما یقدم ولا یأخر
وأعلمهن كلام فارغ!

ومتل ماقال الشافعي: لو أصبت في تسعًا وتسعين وأخطأت في واحدة لترك الناس ما أصبت وأسروها وأعلنوا ما أخطأت وأظهروها ، فانفض عنك غبار الناس .

لا تخلي كلمة طلعت من أفواه هيك بشر تأثر عليك وتحبطك ، خلي عندك قوة بنفسك وقناعة بتصرفاتك ولو أحيانًا كانت تصرفاتك غلط ، لا تجلد ذاتك ، أتعلم من أغلاطك وأنتفع من أي تفصيل بصير معك ، الإنسان مانو معصوم من الغلط والأهم أنك تكون انسان عم تسعی لرضى ربنا وبس .. لأن رضا الناس غاية لا تُدرک ، ورضا رب العباد غاية لا تُترك .

طول ما ربنا بيعلم بكلشي ف هي قمة الطمانينة ، لا تزعل حالک على شويه كلام من الناس ولا تحط ببالک إحباطهن ، صغرها بتصغر .. لا تعطي للشخص أهمية وقدرة بأنو يزججك وكلمة فارغة منو تنسب بقلقک !! أنت أقوى من هيك ..

شقد ماحكوا لا تخلي كلامهن يآثر عليك أبدًا ، اسمع وانسى !! لا تاخذ كلام هيك نوع من البشر على محمل الجد وتحبط نفسك

بعرف أنو الكلمات السيئة بتدابق الشخص بس لو بدك تفكر بكل كلمة حكوها وتحط ببالک وقتها ماحدا رح ينقهر غيرك وماحدا رح تتعكر حياتو وأيامو الغالية والثمينه غيرك! خليك أنضح من أنو تدابق لهيك سبب ..

لما تنزع وقتها رح تكون حققت هدف هالشخص بأنو يزجك!

خليك أنضج من أنو تهتم ليش حكوا و ليش قالوا ..

خلي هو الكلمات السيئة يقووك ويخلوك تمشي خطوة لقدام ،
لأن نجاحك بيكسر هيك أشخاص

وتذكر أنو الحياة رحلة قصيرة ، من الغلط أنك تضيعها بالقلق من
كلام البشر عنك!!

الحل الوحيد لهيك أشخاص هو التجاهل والقوة من جواتك بأنو
فعلياً ما بيهمك ولا بينفعك كلامهن ، وتذكر هالآية : ﴿ ولقد نعلم
أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من
الساجدين ﴾ .

و يسعدك ..

"رح يكون السرد بالعامية ، ممكن يكون أقرب لقلبك وممكن يكون
مُزج ، بكل حال أشرب كوب شاي واقراً منيح ، ف كتابي هدا مانو
للعلاء النُعاة"

الإسراقة الأولى:

كلام الناس عنك مجرد آراء وليس حقيقة!

ثقتك بنفسك بتوصلك لمرحلة ما يهيمك أي رأي سلبي فيك ،
طالما أنت واثق من نفسك وتصرفاتك وأنها صحيحة ف أي رأي
سلبي مارج يجبطك أو يآثر عليك

أنت المسؤول الأول عن سعادتك وراحة مزاجك ، إذا رح تخلي
مجرد كلام يآثر فيك أو ما تعطيه أي أهمية ، أنت المسؤول الأول
عن راحتك ..

كلام الناس ما يمثّل شخصيتك أو اطباعك ولا يمثّل شي
بيخصك ، ف حاول لا تحط ببالك أشياء مثل هيك

خبرني ، كلام ورأي الناس السليبين فيك بأي شي ممكن
ينفعك !؟

لا تتعب قلبك على شي مالو أهمية ، لما رح نموت مارج تكون
هومنا هيك .. رح نزل لأن قصرنا بعبادتنا ، لأن زعلنا أشخاص
بيستاهلوا نحفظهن بعيونا مثل الأم والأب ، لأن أهملنا حالنا ،
لأن ما حاسبنا أنفسنا قبل الحساب العظيم ، مارج نهتم أبداً ليش
أنحكى عننا !! رح يكون شي تافهة جداً !!

رح یجی یوم وتكون تحت التراب هی الحقیقة ضل تذكرها وابتسم ، وقتها رح تكون بشري بدون هیک توافه ، كون من هلاً واعی ومُدرک ، عیش حیاتک بطريقة سلمیة ترضیک ولا تهتم لأي شی تانی!!

كانت أمی العالیة دایماً تقلی: یابنتی ، أترکی الخلق للخالق ، لا تحاسبی فی ربنا بیحاسب

هو الجمیلین خاصات بأمی ، دایماً بتردهن وبتحکین ..

فَ أی شخص یحکی عنک شی مانو فیک ، اترکو لله .. وسامح لوجه الله .. ولا تحاسب رح یجی یوم ویتحاسب .. أبداً لا تحط کلام صغیر ببالك .. إلا لما یكون الکلام عنک بموضوع لازم تواجه فیو وماتسکت عنو ، ف وقتها واجه ..

لما شخص یحکی أشياء أكبر من السکوت واجه ودافع عن نفسک ، من الضعف أنك تسکت عن حقک! لا تكون ضعیف ..

أنا بطبعی ما بقدر بسکت! بواجه وبعبر المواجهه أفضل شی مشان لا یكون أی شی عالق بدماعی الفخم .. وبجب هالطبع فینی .. مثلاً شخص حکى شی أنا ما حکیتو وقال إنی حکیتو ، مُباشرةً لما یصرلی علم بهالشی بواجه هدا البنی آدم وبکل لطف

واحترام بچکیلو کذا وكذا ، المهم المواجهه ، السکوت بعض
الحالات مانو منیج ، والمهم تكون مرتاح ..

مهما اسأؤوا الناس ألك بقی ربنا معك ولازم ثقتك بنفسك
تكون عالیة وما تتأثر بكلامهن أو توجیهاتهن السلبیة مثلهن!
فی ناس بتنتقدك عن حب وناس بتنتقدك عن حسد واحباط ،
اعرف ناسك واعرف مین تتجاهل ..

تجاوز أي كلام بلا مبالاة ، وبتضل كلها أشياء مؤقتة
لا تفكر أبداً كيف الناس بتفكر فیک أو أشو بیحكوا عنك! طالما
نحننا على هالأرض ف مارح نسلم من سوء تصرفات بعض البشر
..

ف لو بدنا نحسب كل شخص كيف آخذ نظرة عننا وكيف بیحكي
علینا وننزعج مارح نرتاح بالمره! عیش أيامك وأبقى بخیر ، وتذكر
أنو یلی بیحكي عنك بالخیر أو بالسوء ربنا رح یجازیه مثل ما
حكي.

وبتضل کنصیحة: لا تسمح لأي شخص یتهدى علیك ، واجه
أو أنسی ، واجه أو أتجاوز وكأنو ما سمعت .. أنت قدام
خيارین إما تواجه هالشخص أو تنسی كأنك ماسمعت وماتهتم
حرفیاً ، وبالحالین بدك تكون مرتاح ..

لو سمعت لكل كلمة بنحالك رح تتعب كثير ..! ریح قلبك
وبالك ..

"لقد أطلت في هذه الإشراقه ، أتمنى أن تكون قد أشرقت في
قلبك وعقلك الكثير من الفوائد ، وأظنك اعتدت على مدیحة ،
إنتي أسرد ولا أستطيع أن اتوقف حتى أنتهي .. " أليست صفة
مميزة؟" طالما اننا نتكلم بأشياء نافعة ومفيدة فلا بأس من السرد"

الإشراقه الثانية:

كيفا كنت .. ستجد من يتكلم عنك بما ليس فيك .. ستجد
شخصًا يقول عنك كلامًا ووصفًا لا يُعقل أن تتصف به
لا بأس .. لا تهتم .. طالما أنت تعرف نفسك جيدًا فلن يهتك ما
قيل فيك .. لن يُسقطك أي كلام سلبي تسمعه عنك
يا صاحبي .. هناك بشر عقولهم فارغة .. عملهم في الحياة نقل
الكلام .. الغيبة والنميمة .. نشر الشائعات والأشياء الفارغة
كعقولهم .. فكيف لشخص ناضج مثلك أن يهتم لمثلهم!!
"لا تشهر سيفك لقتل دُبابه"

وأقول لك .. لا تجعل أشخاصًا فارغون أعدائك ، فالشخص
يُعرف من أعدائه أيضًا

كيفما كنت ستجد من يتكلم عنك ، فأهلًا بحسنات لم تتعب
فيها ، لا تهتم .

الإشراقة الثالثة:

يقول الإمام الشافعي :من يظن إنه يسلم من كلام الناس فهو
مجنون ! قالوا عن الله ثالث ثلاثة وقالوا عن حبيبتنا محمد ساحر
ومجنون فما ظنك بمن هو دونها؟! فكلام الناس مثل الصخور
إما أن تحملها على ظهرك "فينكسر" أو تبني بها برجًا تحت
أقدامك فتعلو وتنتصر.

وسئل الحسن البصري يومًا : لم لا تأبه لكلام الناس؟

فقال لهم : أنا حين ولدت ، ولدت وحدي و حين أموت ، أموت
وحدي ، و حين أوضع في القبر أوضع وحدي ، و حين أحاسب
بين يديه تعالى أحاسب لوحدي ، فإن دخلت النار دخلت
وحدي وإن دخلت الجنة دخلت وحدي فمالى و الناس؟ "

عباراته الرائعة اختصرت كل شيء .. فمالى والناس ؟!

تأملها ..

وقيل للحسن البصري : - إن فلان يفتابك ! فقال : مرحبا بحسنه
لم أعملها ، ولم أتعب فيها ، ولم يدخل فيها عجب ولا رياء .

و روي عن الحسن البصري أن رجلاً قال له: إن فلاناً قد اغتابك
فبعث إليه طبقاً من التمر وقال: بلغني أنك اهديت لي حسناتك
فأردت أن أكافئك عليها.

وقال رجل للحسن البصري: إنك تغتابني

فقال له: ما بلغ قدرك عندي أن أحكمك في حسناتي.

يعني لست غالباً عندي لدرجة أن أعطيك حسناتي! ما أجمله
من رد .. وأتذكر مقولة للشافعي ، يقول فيها : لو كنت مغتاباً
أحد لا عتبت أي فهي أحق الناس بحسناتي.

فلا تهتم مُطلقاً بكل ما يقولونه عنك ، خيراً أو شراً فسيعود إليهم

..

" ما يضر المؤمن إذا لم يعرفه أحد ، والله يعرفه ويحبه!"

الإسراقة الرابعة:

أنت لست محور الكون! لا تظن أنك الشاغل لتفكير الناس ،
فهم مهممهما تكلموا فلديهم حياتهم ومشاكلهم فلا تظنك تشغل بالهم
طيلة الوقت ، لا أحد يهتم بحياتك ، سيتحدثون قليلاً ثم يعودون
لحياتهم .

عندما تكون ناضجاً فكرياً فلن يكون همك هذه الأشياء ،
سيكون في حياتك وعقلك ما هو أهم
وأنت تعلم ما هو الأهم ..

☁ غيمة: عن محمد بن سيرين أنه قال: إن أكثر الناس
خطايا أكثرهم ذكراً لخطايا الناس .

الإسراقة الخامسة:

فليفكروا الناس في حياتهم ومشاكلهم ، لا يحق لأحد أن يفكر
في حياة أحد ، لا يحق لأحد أن يفكر فيما يخص خيارات
وقرارات شخصاً آخر ، لأن هذا الشخص هو من يعيش حياته
وأوقاته وليس هم ..

أنت الوحيد من تعلم بما مررت به وأنت الوحيد من يعلم
بظروفك وقراراتك ، فلا تدع أحد يقود عنك قطار حياتك.

أنت الوحيد الذي ستتحمل نتيجة أي قرار في حياتك لأنك أنت
من سيعيشه .. فلماذا تهتم ! ولماذا يهتمون ! هم يهتمون لأن عقولهم
فارغة لا يملكون أشياء نافعه لهم ليهتموا بها ولكن أنت ! لما تهتم ؟
كن أنضج من أن تهتم لما يقولونه ولما يفكرون به ، عش حياتك
كما تحب وتجاهل بعض البشر .. افعل ماتود فعله بكل حال لن
تسلم من كلامهم ، مهما كنت جيدًا وصالحًا ستجد من يتكلم
عنك وهذا كله خيرًا لك .

الإشراقة السادسة:

إن تكلم عنك الناس أو لم يتكلموا .. ما الشيء المهم في ذلك ؟!
بالطبع وجود أشخاص يحبوننا هو نجاح لطيف جدًا ولكن ليس
غاية وليس هدفًا في الحياة أن يحبك الجميع ! يكفيك القلة الصادقة ..
أشفق على من يهتم بأن أحدهم لم يعد يُحبه !! أو أن أحدهم تكلم
عنه !! أو أن أحدهم قال عنه شيئًا سيئًا أقلق نومته ! أين الفائدة
في ذلك !! المهم أن تُحِب أنت نفسك وتعرف قيمة ذاتك ، هذا
التقدير والحب المهم ، أما الحب الأهم هو أن يحبك الله ، لا بأس
بأن تكون في أعين الناس عاديًا بينما أنت عند الله غالي ..

إن أحبك الله أحبك كل شيء وكل الكوكب ..

إن أحبك الله فهنا الحياة وهنا النعيم ..

ولكن عدم حب فلان لا قيمة له حرفيًا ..

طالما أنت تحب نفسك وتقدرها وتعلم ما بداخلك جيدًا وتحسن
نواياك ف هذا يكفيك ، عش اكتفاءً ذاتيًا ، كُن مُكتفياً بذاتك
ولو كنت تملك ملايين الأصحاب ..

يكفي أن يحبك أشخاص مُميزون ليس بالضرورة أن تهتم للجميع
فلم تُخلق لتعجب البشر كافة .. ولم تُخلق لتهم لِمَا يُقال عنك ، لم
تُخلق لذلك ..

كبر عقلك وكفالك اهتمامًا بأشياء كهذه ، لا تسمح لأحد بأن
يتجاوز حدوده مع فخامتك ، إن فعل فواجحة أو دعه وكأنه غير
موجود ، فكما قلت لك المرء يُعرف من اعداءه أيضًا وليس من
الحكمة أن يكون عدوك شخصًا فارغًا اهتماماته بنقل الكلام والغيبة
والتأليف الكاذب

قل لي من عدوك أقول لك من أنت ..

لا تجعل بشريًا فارغًا يأخذ دقيقةً من تفكيرك ، ف عقلك لا
تُشغله بالتوافه .. يا فحم .

الإسراقة السابعة:

انظر لمن يتكلمون عنك على أنهم " مجانين " ! فهل يُعقل أن تنزعج من قولهم ! هل يُعقل أن يتعكر مزاجك لرأي مُختلاً عقلياً !! هم وأقوالهم يستحقون الشفقة ، ليس من المعقول أن تُزعج قلبك لمجرد كلام من شخص بلا عقل ..

لو كنت تسير في طريقك ورأيت مجنوناً يشتمك أو يقول عنك ما ليس فيك ، هل تغضب وتتعكر أيامك و"يتلخبط" مزاجك !! بالطبع لا ، فالعاقل لا يفعل ذلك ، ومن ينشغل بالغيبة والنميمة والتحدث بأعراض الناس والتكلم عن فلان وفلان بما ليس فيه فهو بلا شك مجنون فاقد لعقله ، مجنون من لا يفهم أن أكثر عذاب أهل القبور من الغيبة والنميمة ، كيف له أن يعلم ذلك ويغتاب ! أليس مُختلاً عقلياً ؟ شخص لا يهتم مصيره في القبر فلا تهتم لكل ما يقوله ، من هانت عليه نفسه فلا تعطيه أي قيمة ، فهو بلا قيمة أصلاً ..

لا تشغل قلبك إلا بالله ، لا تشغل عقلك إلا بالله

الرسول صل الله عليه وسلم قال: إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي ! ..

المهم أن لا يغضب الله ، المهم أن يكون تعالى راض عنك ، النبي
الكریم قال ذلك بعد طرده من الطائف ، لا يُبالي بكل الأذى
المهم أن يكون الله تعالى راض عنه ..

فكن أنضج من أن تهتم بالتوافه ، وبهذا النوع من البشر ، كما
سميتهم جرائم بشرية ..

عش جيداً وأبعد هؤلاء عن حياتك ، واختر أشخاصك بعناية
، فحياتك ثمينة لا تستحق وجود هذا النوع فيها ، والشخص
الذي يأتي لك بنميمة ابعد عنه ، فكما يُقال: من نم لك نم عليك.

"من أعلى مراتب التوازن النفسي ..

أن لا تسعى لتصحيح الظن السيء بك ، من أكرمك فأكرمه
ومن استخف بك فأكرم نفسك عنه " مُقتبس

والنضج هو ألا تحاول إثبات أي شيء لأي شخص ، أن
تكون كما أنت ولا يهملك رأيهم فيك ، لا يسقطك أي انتقاد
ولا يجرحك أي كلام سلمي ، ف يوم الحساب يمكنك الرد.

همسه: إن الناس يتكلمون عنك لعدم قدرتهم على الوصول لیا وصلت إليه ، وعندما لا یملكون ما تملك ، وبعضهم حسداً وغيرة ، لا يستطيعون أن یكونوا أنت .. ف إن الابتعاد عن هذا النوع من الناس هو راحة نفسية لك .. سلامك النفسي هو الأهم دائماً

وسأقول لك یا صديقي : ستبدأ حياتك الجيدة عندما تُدرك بأنك لا تملك إلا حياة واحدة ..

فهذه الحياة الواحدة هل تستحق هدرها بالاهتمام بما قاله أو سيقوله الناس عنك ؟

كن ناضجاً وستحيا بخير وسعادة

ولا تنسى أن تكون بسيطاً ..



نصائحي لعدم الاهتمام بكلام الناس:

● تطوير الذات والثقة بالنفس:

الثقة بالنفس من أكثر الطرق التي تجعلك لا تهتم ولا تقلق لما يقولونه عنك فأنت تعرف نفسك جيدًا وهذا ما بهم ، تشعر بالراحة حينها ، طور نفسك ولا تهتم لما يقال عنك فأنت تعرف من أنت .

● تذكر أنك لم تُخلق لإرضاء أحد:

افعل ما تشاء و دع لهم كلامهم وسوء فهمهم ، افعل ما يُرضي الله وما ترضاه لنفسك ولا تهتم لأحد .. أنت تعيش لأجلك وليس لأجلهم !!

- تذكر أن كلامهم لن يضرك ولن ينفك.
- واجه من يتكلم أو تجاهله كأنه ليس موجودًا.
- اجعل من كلامهم وقودًا لتتقدم للأمام.
- اكسر مشاعر الانزعاج واحبطهم في نجاحاتك وتفوقك.
- تذكر أن هناك حسنات تأتيك بلا تعب.
- كلامهم هوامش وليس حقيقة ، فلا تُحزن نفسك.

● اليقين بأن الله يعلم: { رتكم أعلم بما في نفوسكم } ..

طالما أن الله يعلم من أنت جيداً ويعرفك من الداخل فما يضرك
لو رأوك سيئاً؟!

المهم هو ما يعلمه الله عنك ..

هناك قصة لطيفة جداً سأقولها لك ..

كان رجلٌ من البادية اسمه زاهر يحضرُ إلى المدينة، فيبيعُ فيها ما
أحضره معه من البادية، ويشتري من المدينة ما يلزم أهله، وكان
النبيُّ صل الله عليه وسلّم يُحبُّه ويلاطفه، وكان زاهرٌ إذا جاء
المدينة أحضرَ معه هديةً للنبيِّ صل الله عليه وسلّم، فإذا أرادَ
العودة إلى البادية جَمَّره النبيُّ وأهداه .. وكان يقول عنه: إنّ زاهرًا
باديتنا، ونحن حاضروه .. أي أنه يُحضر لنا من البادية ما يلزمنا،
ونحن نُعطيه من المدينة ما يلزمه ..

وكان زاهرٌ هذا دميم الوجه، ولكنه كان يملك قلبًا كأنه قطعة
سُكَّرٍ .. وكان مرّةً مُنشغلًا ببيع بضاعته، فجاء النبيُّ صل الله عليه
وسلّم من ورائه دون أن يشعر فاحتضنه من الخلف يُريد أن
يُازحه ، فجعل زاهرٌ يقول: من هذا؟ أفلتني!

فقال النبيُّ مُمازحًا يُريدُ منه أن يعرف أنه هو: من يشتري العبد؟

فقال زاهر: یا رسول الله .. إذاً والله تجدني كاسداً

فقال له: لكن عند الله أنت غال!

نأخذ من القصة فوائد كثيرة .. أهمها أنه لا يهم ما أنت عند الناس المهم ما أنت عند الله .

من المؤسف أن تهتم بأن يحبك الكثيرون ولا تهتم بأن يحبك الله!
من المؤلم أن تكون في أعين الناس قدوة وأنت عند الله مُناقفاً!
لا يهمك إن كنت لا شيء في نظر الناس وأنت عند الله غالياً .

هناك اقتباس يقول: لا قيمة لآراء الناس ما دامت أفعالك تمنحك
ضميراً مرتاحاً ، فلا تهتم لما يقال عنك فأنت تعرف من أنت والله
اعلم بحالك ونبئك ، ولا تقلل من قيمتك بتبرير أفعالك فسر
الفضل في الحياة هو محاولة ارضاء الجميع.

مقولات لطيفة :

- ❁ كلام الناس مثل الصخور إّما أن تحملها على ظهرک،
فینکسر أو تبني بها برجًا تحت أقدامک، فتعلو.
- ❁ كلام الناس أشبه بالتراب إذا لم يطير به الهواء، فهو يداس.
- ❁ لا تجعل كلام الناس یؤثر على أفعالك، بل اجعل أفعالك
تؤثر على كلام الناس.
- ❁ لا تهتم لما یقال عنک، فأنت تعرف من أنت، ولا تقلل من
قیمتک ف سر الفشل هو محاولة إرضاء الجميع.
- ❁ الإنسان یعیش كثيرًا، ويتعامل مع أشخاص يشعلون فيه
الطاقة السلبية من خلال كلامهم المسموم، لذلك يجب أن
یتعلم أن لا يجعل أي شيء یؤثر فيه سوى الكلام الناصح
المحفز.
- ❁ عندما نجد كثير من الناس حولنا یكثرون من الحديث علينا
بطريقة سلبية يجب أن نكون على دراية كاملة بأن هذا
الشخص لا یکن لنا سوى الحقد، والغيرة، والكره لذا يجب
ألا نأخذ كلامهم على محمل الجد، ونجعله یؤثر فینا.

❁ ضحكت فقالوا ألا تحتشم ؟ بكيت فقالوا ألا تبتسم ؟
 بسمت فقالوا يرأيي بها ، عبست فقالوا بدا ما كتم ، صمت
 فقالوا كليل اللسان ، نطقت فقالوا كثير الكلم ، حلمت
 فقالوا صنيع الجبان ولو كان مقتدرًا لانتقم ، بسلت فقالوا
 لطيش به وما كان مجترًا لو حكم ، يقولون شد إن قلت لا
 وامة حين وافقتهم ، فأيقنت أني مهما أرد رضى الناس لا بدّ
 من أن أذم. - الشافعي

❁ حياة يقودها عقلك.. أفضل بكثير من حياة يقودها كلام
 الناس.- وليم شكسبير



همسه:

تكلّموا عنك !..

أجل .. وماذا بعد ؟! ما الفائدة من ذلك ؟!

ما أسوء شيء ممكن أن يحصل معك عند تكلم أحدهم عنك ؟

سّموت !! ستفشل !! سيغضب ربنا عليك !! لن يحصل ؟

إدًا .. ما الفائدة من ذلك ؟ دعهم يتكلّموا حتى يموتوا غيظًا وحتى يلقوها في كتابهم عند الله ، هؤلاء يستحقون الشفقة لما يعيشونه من غيظ في الدنيا وتعكير لحياتهم بكثرة انشغالهم في غيرهم وعذاب في الآخرة .. اشفق عليهم ولا تنزعج منهم

هم جعلوا أنفسهم رخيصة ، إن أصبح كل شيء على هذا الكوكب غاليًا تبقى نفوسهم رخيصة .. ف لما يهتم شخصًا جميلًا مثلك بأمثالهم !!

اهتم بمن يستحق الاهتمام ، أما هؤلاء ف دعهم ولا تفكر بأفواههم وفراغهم ، كن مُنشغلًا عن هذه الأشياء

هكذا أشخاص لو اهتموا بحياتهم وبتطوير شخصياتهم أكثر من اهتمامهم ب حياة الناس التي لا تخصهم ولا تعنيهم بأي شيء لكانت الدنيا سليمة ، ولكن في هذه الفانية نحن بحاجة لكافة أنواع البشر ،

جیدین وسیئین ، هذه سنة الكون الصالح والطالح ، لتتعلم من الصنفین ، وتختار من أي صنف تكون .

طالما أنت ستموت في النهاية ، وسترحل ، وبعد مائة أو ألف عام لن يتذكرك أحد .. فلماذا تهتم بما قاله وسيقوله الناس عنك؟! هناك .. ستكون وحدك .. برفقه نفسك

أنيسك عملك الصالح وسندك الله ، لا شيء من كلام الناس عنك ولا آرائهم ..

عش بخير ولا تُعطي لكلام أحد أهمية في عقلك ، احتسي كؤبًا من الشاي وراقب الحياة كيف ستدور .. وكيف سيلقى كل شخص ما زرعة من قول وفعل . طالما أنت راض عن نفسك فلا يهملك أحد .. رأيك بنفسك أهم من رأي الناس بك.

عش حياتك الخاصة ولا تهتم لكلام أحد طالما أنك تعيش جيدًا

مدیحة علیان



سئل الإمام أحمد ابن حنبل ..

كیف السبیل الی السلامة من الناس ؟

فأجاب : تعطيهم و لا تأخذ منهم ، يؤذونك و لا تؤذهم ،
تقضي مصالحهم و لا تكلفهم بقضاء مصالحك .

قیل له : صعبة یا إمام !!

قال .. ولیتك تسلم !!



"أفضل انشغال ينشغل به الإنسان هو العمل على نفسه، وذلك
من سمات الرُّقي، فلا يعنيه تتبُّع الآخرين، وما قالوا، وما فعلوا،
فهو مُهمك في عوالمه الخاصة، مُخلِّق في آفاقه التي تعنيه، مُدرك
أن الانشغال بحياة الغير استنزاف، وفراغ، وانعدام للجدوى.."

مُقتبس

عندما يتكلم عنك أحدهم تذكر تلك الآيات ..

وما كان ربك نسيًا ، لن ينسى الله انك تألمت بسبب تلك
الكلمة ولن ينسى الله ذاك الحديث الذي اتعبت قلبك به
ولن ينسى شعورك حين انزعجت من كلمات تُقال فيك.

"والكاظمين الغيظ"

"ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون"

يكفي ان الله يعلم فلا تهتم هو سيتولى قضيتك .

عندما تثق في نفسك لن يهملك كلام أحد عنك ولن يُجزئك انتقاد
سلبى من شخص يحاول إحباطك ، عندما تثق في نفسك لن
تهتم لذلك مُطلقًا .. ف يكفي أنك تعرف نفسك جيدًا ..

ولأقولها لك ..

المؤمن لا یحزن إلا على سیئاته وتفريطه في عبادته ، المؤمن لا
یهتم بالتوافه الزائلة ..

كن أقوى من أن تهتم بماذا قالوا وماذا فعلوا ولماذا حصل هذا !!

هذه أشياء لا تهتم ، احزن عندما تفوتك صلاة

احزن عندما تُغضب والدتك

احزن عندما ترتكب معصية وتنسى أن الله یراك

هذا ما يستحق الحزن ، لا الأشياء التي لا تُغني ولا تنفع!

وفي كل حال ربنا رحيم وحنون ولطيف بنا ، في كل مرة تعصي

تُب وسيغفر لك ، في كل مرة تُذنب وتفعل الخطايا تُب ، و

سیغفر لك الغفور الرحيم ..

اهتم بنفسك واهتم على ماذا تحزن!

وهل ما تحزن علیه يستحق الحزن! لا تحزن على ما لا یحزن علیه

، كُن انتقائياً في كل شيء ، كن بخیر ، وكن قویاً لا یحزنك أمر

تافه ..

1-1-2022

أی عمل ستعمله فی الحیاة ، سيعجب البعض ولن يعجب
البعض الآخر ..

أی خطوة تخطيها سترضي البعض ولن تُرضي الآخر ..

ولكن! هل جئت لهذه الحیاة لترضي هذا أو ذاك؟! ..

طالما ما تفعله يُرضي الله ثم يعجبك ويرضيك ، فلا تهتم ..

طالما ما تفعله لا يؤدي أحداً من خلق الله ، فلا تهتم ..

لم تتعب أمك في حملك وتربيتك كل تلك السنوات ولم تتعب
أنت في أيامك لكي تُرضي أحداً!! لم تُخلق لهذا ولم تأتي للحياة
لهذا السبب! افعل ما تحب وما تقتنع به ، ولا تُفكر بمن
سينتقدونك فقط لمجرد الانتقاد ، هناك من ينتقدك من أجلك
، بطريقة لطيفة وحنونة ، وهذا صاحب حقيقي يريد لك الخير

وهناك من ينتقدك من أجله ، ولمزاجه ، وليُعكرك ، وهذا من
صنف الجرائم البشرية ، من لا تُقدم ولا تؤخر آرائهم ..

عند تذكرك لكلام أحدهم قل لنفسك: لا عليك ، رأييه ليس
حقيقة ، وكلامه لا يعينني ، لا يهم حرفيًا ..

17-6-2022

افعلها ٢ :

خطة لطيفة ، خطرت لي وأنا أحتسي كوبًا تلو الآخر من الشاي ..

جرب أن تقضي كل يوم بصحبه آية من أي سورة تحبها ، رافق سورة الضحى ، ابدأ بصحبه أول آياتها ، "الضحى" ، فسرهما .. تدبرها ، فكر ب معانيها ولماذا أقسم الله بالضحى!

هذه السورة أحبها كثيرًا .. أتمنى أن تكون لي نورًا في القبر وشفيعة .. عند حفظك لأي سورة تذكر أن هذه السورة ستكون نورًا لك وشفيعة وصديقة في ظلمتك ..

جرب صحبة القرآن ، جرب صحبة سورة معينة ، بأن تحاول حفظها وتدبرها ، كل يوم آية واحدة لا بأس

الأيام تسير بسرعة ولا ترى إلا الأعوام تنتهي وتبدأ أعوام جديدة ، طالما أنها تمضي وتمضي اجعلها تمضي مع هذه الأشياء ، مهما كنت منشغلاً لن يأخذ من وقتك أن تتدبر آية واحدة يوميًا .. آية واحدة فقط وبركة كبيرة لك في وقتك وعمرك .. يمكنك أن تتدبر آيات سورة الكهف كل جمعة ، اجعل لك وقتًا خاصة في كل جمعة لتدبر سورة الكهف ، يوجد في اليوتيوب تفاسير لطيفة لهذه السورة ، اجث وتابع ..

البارحة قضیت بعض ساعاته بصحبه هذه الآیة: (وَلَا خَزْرَةَ خَيْرٍ لَّكَ مِنَ الْأُولَى)

فی البداية تفكرت بها بأن الدار الآخرة خیراً لنا من هذه الفانیة وأن ما فقدناه هنا سيعوضنا الله بأفضل منه فی الآخرة، وهذا صحیح ، الخطاب كان للرسول صل الله علیه وسلم وهو لنا عامة ، ثم بحثت عن تفسیرها .. وهكذا كان التفسیر ..

قال الطبري: وللدار الآخرة، وما أعد الله لك فيها، خير لك من الدار الدنيا وما فيها. يقول: فلا تحزن على ما فاتك منها، فإن الذي لك عند الله خير لك منها .

والدار الآخرة خير لك من هذه الدار . ولهذا كان رسول الله صل الله علیه وسلم أزهد الناس فی الدنيا ، وأعظمهم لها إطراحاً ..

تدبرها معي ، ومن ثم جرب أن تجعل لك وقتاً خاصاً للتدبر يومياً ، أو كل يومين ، المهم أن تفعلها ..

اجعل لك دفترًا صغيرًا لهذه التدبرات ، وخذه معك أحيانًا ليكون رفيقًا لك بدل هاتفك ..

سأقتل لك ما قرأته .. لتشعر بجمال هذه الآية .. عش مع هذه
التأملات القرآنية ..

❁ بعدما كان ينام على الحصير ويربط الحجر على بطنه من
الجوع ، تنطح الدنيا عند قدميه .. فيصرفها ! قلب ممتلئ بـ
: ﴿ وللاخرة خير لك من الأولى ﴾ . حاتم المالكى

❁ "وللاخرة خير لك من الأولى " طبطب على نفسك بكلام
الله إذا أصابك ما يُعكر صفو حياتك ، فالأخرة خير لنا .

❁ ﴿وللاخرة خير لك من الأولى﴾ عندما تستقر هذه الحقيقة
في قلب المؤمن يعيش: حرا، واسع الأفق، منشرح الصدر
رغم الصعاب، ثابتا رغم المحن. أ.د. رقية المحارب

❁ وَللآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى " عدم اعتبار (الآخرة) في
حساباتنا، وغياب مركزيتها في بناء أحكامنا وتصرفاتنا
وأولوياتنا نتج عنه ملء ذلك بالركون إلى الدنيا على مستوى
الأولويات، وهذا الوضع مسؤول مباشرة عن كل تجاوزاتنا
وتقاعسنا وانغماسنا إما في محرمات أو مباحات ملهيات.
عادل صالح السليم

❁ (وللاخرة خير لك من الأولى) نهاية كل أمر أوسع من
أوله ، فلا تقلق وأحسن ظنك بالله . عايض المطيري

إشراقه ..

جاء أحدهم الى جلال الدين الرومي يحاول أن يوقع بينه وبين
ملهمه شمس التبريزي وكانت حجته بأنه رأى شمسًا يشرب
الخمر

فرد عليه جلال الدين قائلاً:

والله لو رأيت ثوبه ملطخًا بالخمر ، ورائحته تفوح منه ..
لقلت أنها سُكِّيت عليه ، ولو رأيتَه واقفًا على الجبل ينادي
أنا ركم الأعلى لقلت بأنه يتلو الآية ، أذهب فإني لا ارى
شمسًا بعيني وإنما أعرفه بقلبي .

"لا يُسيء الظن بك من عرفك بقلبه لا بعينه."

جلال الدين الرومي

لأنه يعرفك من الداخل ولا تحتاج للتفسيرات بصحبته ..



وقفه

أحيانًا نصل إلى مرحلة نشعر بالملل من حياتنا ، نشعر بالملل مما نحن فيه ، نضجر ، نتألم لحالنا ولما حولنا ، ماذا عسانا نفعل؟! ماذا يجب على الإنسان فعله في هذه المرحلة!

أهم سبب أو مُسبب لتلك المرحلة هو البُعد عن الله ..

ربما يكون الشخص قريب من الله ويفعل الطاعات والنوافل ولكن يصل لهذا الشعور .. هُنا تكون الحالة عبارة عن اختبار لهذا الشخص ، ف هو صالح ويجب الله لكن عندما تشتد الدنيا عليه يضجر ويتعب ويئأس! وفي هذه الحالة يكون بيان قوة إيمان هذا العبد ..

أيوب عليه السلام كان يعبد الله ويحبه ، ومعه الكثير من المال ولديه الصحة وجميع ملذات الدنيا ، زوجة صالحة وأولاد كثيرون ، فقالوا الناس أنه لو أخذ الله منه هذه الأشياء فلن يبقى على عبادته

لكن أيوب زاد إيمانه وصبره وعبادته وحبه لله ..

ف هُنا فقد الراحة تكون عبارة عن امتحان ، بدأ ابتلاء أيوب بالمرض ، فلم يبقى في جسده شيء سليم إلا قلبه ولسانه يذكر الله عز وجل بهما ، كان صابرًا مُحْتَسِبًا ..

كان كل مدة یسمع خبر فقده لأحد أبناءه حتى فقد أبناءه جميعهم.

سُلب كل ما یملكه وفقد جميع أمواله وطال مرضه وخرجوه هو وزوجته من بلده ، ومع كل هذا هو یشكر الله ویحمده وصابراً مُحْتَسِباً ، لأنه یعلم حقيقة الابتلاء وحقيقة هذه الفانية

لم یزده ذلك إلا صبراً وحمداً وشكراً لله الکریم

ولله تعالی الحكمة البالغة ، قد یتبلي الإنسان بسبب ذنب وقد یكون بغير ذنب ، وسیرفع درجاته فی الابتلاء ویختبره ..

لقد قالوا لأیوب: یا أيوب! لعلك كنت تسر شيئاً وتظهر غيره، فلذلك ابتلاك الله! فرفع رأسه إلى السماء ثم قال : هو یعلم، ما أسرت شيئاً وأظهرت غيره ، ولكن ربي ابتلاني؛ لينظر أأصبر أم أجزع .

فَ فقد الراحة امتحان للعبد ، ولكن الشخص المُبتعد عن الله بالطبع ستكون أيامه هكذا ، یشعر بالضيق بلا سبب ، یبقى شخصاً ملولاً ، مُتَأَلِّمٌ ، لا مزاج له لأي شيء ، فَ هُنا علیه مُراجعته علاقته بالله ، هُنا علیه تصليح روحه وإحياءها .

(وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا)

القرآن ، والاستغفار ، والصلاة على النبي ، والحوقالة ، والنوافل ، والإطالة في السجود ، كُلُّها أسباب للتغيير للأفضل ، فإن

أردت أن تتغير وتوكلت على الله وصليت ركعتين تُشعر نفسك
بأنها بين يدي مولاهما وربها الرحيم ، وتدعي ما تشاء في سجودك
وأنت تتأمل أنك الآن قريب من الله "أقرب ما يكون العبد من
ربه وهو ساجد" فَ نَعَمْ التغير هذا

جرها ..

15-5-2020

إشراقه:

الاستغفار عبادة إن فعلتها تنال الرزق منها ، ورزق
الاستغفار كثير ، كالوقاية من الأمراض وإزالة الهم والغم ،
وغفران الذنوب ، وللاستغفار أرزاق كثيرة ، فأكثر من
الاستغفار وأنت تتفكر بهذه الحقيقة .

لكل عبادة رزق ، كما أن عبادة الشكر رزقها أن يزيدك الله من
نعمه وفضله "لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"

وعبادة الصلاة تعود لك بالكثير من الرزق ، فابدأ بتغييرك من
هذه الخطوات .. وتذكر أن لكل عبادة رزق .

همسه: سیراضیک اللہ ، لأنه وحده من یعلم بکمیة التعب الذی یحمله قلبک ..

لأنه رحیم حاشاه أن یترکک مُتعبًا وضائعاً ، سیراضیک ویرضیک لا تحزن ولا تعش أجمل أيامک فی ضیق ، هذا العمر سستیاه مرة واحدة ، فلا تحياه فی هموم لا تقدم ولا تؤخر ، ولا تحياه فی التفكير بقصص وعلاقات تضرک ، إن ألمتک یدک ووصل بها الألم إلى ضرورة القطع ف ستقطعها کی لا تؤلمک !!

وافعل ذلك مع أي قصة أو علاقة تُشعرك بالألم ، اقطعها أنت أجمل من أن تشوه أيامک بالألام ، أنت أجمل من أن تُضیع سنوات حیاتک الثمينة فی هذه المشاعر ..

عش سعيذاً ومُت سعيذاً ، عش بخیر وكن ممتناً لكل يوم تُصبح فيه مُعافی .. استشعر كم هو عظیم أنك لازلت تتفس ..

إنتی استیقظ كل يوم وأنا سعيذة جداً کأنتی حصلت على أعظم الجوائز ، وفي الواقع فعلياً نحن نحصل على أعظم الجوائز كل يوم .. نحصل على النعم التي كُننا نملكها البارحة ، نحصل على نفس النعم كل يوم ولا نفقدها ..

أنا استیقظ كل يوم بفرحة لا مثیل لها ، فلقد وهبني اللہ يوماً جديداً وأعطاني نفس الحواس مُجدداً لهذا اليوم .

هناك منشور لطيف يقول:

المفروض الشاي يُصنف كنوع من أنواع السعادة ، مثلاً:

-كيف حالك؟

-والله شاي ، شاي جداً ..



لا مُشكلة بدون حل

لا توجد مشكلة في هذه الحياة بلا حل ، لكل مُشكلة حل ،
والمُشكلة التي يُصعب حلها يمكنك تجاوزها واكتساب الحكمة
والدرس منها ، قصة كانت أو مُشكلة

اجعل هذه العبارة والآية دائماً في قلبك وعقلك ، أما العبارة فكما
أسلفت: " لكل مشكلة حل " وأما الآية : (لا يكلف الله نفساً
إلا وسعها) ، كما تكلمت في بداية الكتاب ، لن يكلفك الله فوق
طاقتك وتحملك ، الله أرحم من أن يُحملك مالا تستطيع ، لو لم
تكن تستطيع احتمال ما يحصل معك ولو لم تكن قوياً لما وضعك
الله في القصة كذا أو في المُشكلة كذا ، أنت قوي وأنت تستطيع
بإذن الله ، ف الله لن يكلفك بمشكلة فوق طاقتك وفوق تحمل
نفسك فإنه أعلم بك من نفسك وأرحم عليك منها .

الله وضع الصبر في قلوبنا ونستطيع الصبر في كل حين ، ليس
الغلط أن يكون في حياتك مشكلة ، إنما الغلط أن تستسلم لهذه
المشكلة وأن تستمر في الأخطاء أو في إيذاء نفسك .. جميع
المشاكل جيدة ومفيدة ، لا توجد حياة خالية من المشاكل ،
حياتنا مليئة بالمشاكل المفيدة ولكن القلة فقط من تعي ذلك ،
فكن من هذه القلة يا مُميز .

لنفسك عليك حق ف كن بها رحيماً ، اهتم بها ، دلها ، احمها ، وأحبها ، إن لم تفعل ذلك فلن يفعله أحد ، ومن الجيد جداً أننا نحن المسؤولون عن انفسنا ، الدنيا بها الجيد والمُر ، وهذا جمالها ، يُمكن هنا ، الجيد مفيد لك ، والمر يعلمك القوة والصبر ، يعلمك كيف تعلم أن لا أحد لك إلا الله ثم نفسك ، المر هو اختبار لك كي تقوي إيمانك كي تنضح أكثر كي تُقدس لحظات السعادة وتعيشها جيداً ، والجيد اختبار لك أيضاً ، لتتعلم أن تشكر نعم الله .. ولتتذكر فضله عليك في كل شيء .

إن الله لا ينسى أحد ، لقد خلقنا وبكل رحمة ، أعطانا القدرة على النسيان والتجاوز والتعايش في كل ظروف الحياة .. ف للإنسان قدرة هائلة على التعايش مع كل الظروف ..

الله لا ينسى تلك المشكلة التي تشغلك ولا ذاك الهم الذي يُقلقك ، الله مُطلع على جميع شؤونك حاشاه أن ينساك .

الأشياء التي تعتبرها قاسية وتشعر أنها تؤلم قلبك ، كُلها لها حكمة لتكون أقوى ولتتحمل ابتلاءات الحياة ، إن كنت في وضع خائق الآن .. فاسأل نفسك .. إلى متى ؟ متى سأقوم وأرُم نفسي ؟ متى سأنقذ راحتي وقلبي العزيز ؟

لست وحدك ترا .. تذكر ، حنية الله تكفيك ، الله أحن عليك من جميع من حولك .

الإشراق الأولى:

لا أحد أرحم بك من ربك

لا أحد أعلم بهمك أكثر من ربك

لا أحد يقدر على رفع الضر عنك إلا ربك.

فلماذا تلجئ لمن دونه!!

التجئ إلى الله في حل مشاكلك ، سيُسخرك من الناس من يستطيع مُساندتك ربما ، ولكن إلى الله أولاً ، إلى الله إلحئ.

الإشراق الثانية:

مهما كانت مشاكلك كثيرة ، ف ستزول حتماً ، لا مُشكلة تبقى للأبد ، ولا أبدية في هذه الفانية

ما يُقلقك الآن سيكون منسياً بعد أيام أو شهور من هذا اليوم من الممكن أن الأبواب التي تطرقها ولا تُفتح لك اليوم هي تُغلق من أجل الباب المناسب لك مُستقبلاً ، من الممكن أن يكون رزقك المتأخر أفضل بكثير من أرزاق من تنظر إليهم ، فداًماً الأشياء الجميلة تتأخر في القدوم .

مشكلتك أصغر من مشكلة شخصًا سجينًا يُظلم في كل وقت

مشكلتك أصغر من مشكلة من فقد عينيه

مشكلتك أصغر من ... تفكر بنفسك وهونها ، وكما يُقال:

"صغرها بتصغر"

لا مشكلة أكبر من الله ، الله أكبر من مشاكلك و الله لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء .

أنت لا تعلم كيف ستحل هذه المشكلة التي تحملها أيًا كانت ..
ولكن أنت تعلم كم مررت بمشاكل كثيرة وساعدك الله في حلها

سيُساعدك الرحيم ، فَ عش بخير

حياتك مرة واحدة ، عش كل يوم وكأنه كنتك الثمين ، وهو
كذلك ، عش كل وقت واستشعر جمال العالم من حولك

أنت على قيد الحياة وهذه نعمة كبيرة ، احتسي الشاي في سلام
ولا تهتم كثيرًا ..

كل مشكلة من مشاكل الحياة تُعلمنا شيئًا ما ، حتى تلك المشاكل
التي تظن أنك خسرت فيها ، في الحقيقة أنت لم تخسر لأنك
تعلمت شيئًا ما ..

19-9-2020

همسه : هموم الناس لیست لتسخر منها أو تستخف فیها إن كانت صغيرة أو كبریة ، ولكن لكل مشكلة حل ممها كانت ، تذكر ذلك جیدًا ، ولا تنسى أن جمیع المشاكل جیدة لحیة فخممة ملیئة بالخبرات الممتازة ، وأن المشكلة التي لا تجد لها حلًا ف تجاوزها ، المهم والأهم أن لا تُعكر جمال أيامك بأي شیء.

19-7-2022

وقفة:

المشاكل ملح الحیة ، هیه یلی بتضفلك نكهة لحياتك وبتعلمك ، لاؤد من المشاكل بأي حیة كائن بشري ، ما المهم أنو یصیر معنا مشاكل المهم أنو كيف نحنا منتعامل مع هالمشاكل!

هل منخلها تسيطر علينا وتخربلنا جمال حیاتنا أو منحلها ومنتجاوزها ومنتعلم منها!

المشاكل كلها جیدة لمستقبل حلو ولخبرة أنت بتحتاجها ، المشاكل كلها مشاكل جیدة ، المهم أنت كيف بتعامل مع هي المشاكل ..



وقفه بحاجة للتفكر ..

معقول هي آخر كلمات أنت عم تقرأها؟

معقول هي آخر ساعة بحياتك .!؟

خطرتك هيك أفكار .. ؟ أكيد .. طالما أنت كآئن بشري فأكيد
بيخطرلك هيك خواطر

تمام .. طالما رح تموت .. بأي لحظة ... بأي ساعة وبأي يوم ..
أشو الشي يلي قاهرلك طالما رح تموت؟! أشو الشي يلي مستاهل
يقهرلك طالما مفارق هالفانية؟! مجرد أنك تموت خلص .. انتهى كلشي
ماعندك أولاد؟ single وحابب تتزوج! "الزواج .. إنه مُشكلة"

عليك ديون كثيرة ماقدار توفياها! هموم ، مشاكل ، ضيق وتعب ..!
كلو زائل ، وكلو رح يكون مانو موجود ، سلم أمورك لله
وسبحانه رح يبسرلك الخير طالما أنت متوكل عليه حق التوكل
، بلحظة ربنا بيقلب كل الموازين ويبسرلك يلي رح يرضيك ..

أشو الشي يلي تاعبك!! عيش مشانك مشان حالك ، مشان
آخرتك مشان عيلتك وأحبابك ، مشان نفسك وذاتك ، مشان
دينك وراحتك ، مشان طموحاتك وأهدافك ، مشان أحلامك
ومشان الدار الآخرة .. عيش مشان أشياء عظيمة ..

لا تهتم بأي شيء يبسلب راحتك وييعكر مزاجك وبالأصل لا تخلي شيء يعكر مزاجك ويكون ألو قدرة على سلب راحتك .
 بظن ما في شيء بالفانية بيستهاهل ينجرح القلب عليه أو منو ..

باستثناء الموت أو المرض لشخص غالي علينا أو ارتكابنا للكثير من الخطايا .. بس هيك شغلات بتجرح ويتقهر ، باقي مشاكل وقصص الحياة كلها بسيطة وصغيرة وما مستاهلة ، حتى هدا المهم يلي شايفو كبير! شقد ماكان همك كبير مارح يكون أكبر من قدرة ربنا على القضاء عليه ومساعدتك بإزالتو ، أنت أكثر شخص حاسس بحالو ، لهيك كون قوي في الله ، كون واثق في الله ، ورح تزول همومك بوقتها المناسب ، من الجيد أنك تعيش هي الأحداث لتتعلم منها ولو كانت مرة ، ف حلاوة القهوة بمرارتها ، وحلاوة الحياة بالتعامل الصحيح مع تعبك وأوجاعك والتعلم منها ، ف الأشياء المرة دائماً بتحمل جانب مشرق ومفيد لك ، طول ماربنا هو يلي كاتبك حياتك وحاسس فيك ف ما في داعي للقلق على أي شيء .. { إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ } ف خلي ببالك أنو ربنا ما يخفي عليه حالك ووجعك وقضاياك ، صبرك وأملك ، لا يخفي عليه شيء ..

حسيت بالاطمئنان؟ لازم تحس بالراحة والطمأنينة بهالآية ..

أهدافك

هل سألت نفسك يوماً ، لماذا نحنُ هنا؟ "ليست أغنية كارتون"

لماذا أنت تعيش لماذا أنت في هذه الحياة؟

لم يخلقنا الله إلا لغاية عظيمة ، وهي عبادته .. "وما خلقت الجن
والإنس إلا ليعبدون"

فأنت لديك هدف سامي من خلقتك ، وكيف تكون عبادة الله؟
صلوات وصيام وأركان وهكذا ؟

حسن الخلق عبادة ، والدفاع عن شخص مظلوم عبادة ،
ومجاهدة نفسك لتكون أفضل عبادة ، وعلاقاتك الجيدة وعدم
إيذاءك للناس عبادة ، التعب على تحقيق أحلامك عبادة ..

أنت تعيش بأهداف دنيوية وأهداف آخروية ، تعبد الله في
الهدفين ، صل أهدافك بالله دائماً

لماذا هذا الهدف هدفك؟

هل يرضى الله عن هذا الهدف؟

لكل إنسان هدفه في هذه الحياة ، نحنا خُلقنا في الأرض

لا تعش حياة عادية ، تنام ، ثم تستيقظ ، ثم تأكل ، ثم تخرج ، ثم تنام ، تأكل ، تستيقظ ، تُمسك هاتفك ، تنام ، وهكذا.. همك كيف يمضي اليوم ويذهب ، دون أهداف دون إنجازات دون طموحات ، تعيش هكذا تتنفس وتعيش ..

حياتك لن تكون "الذيذة" أو جميلة أو ذات معنى ، إن لم يكن لك فيها هدفاً تسعى إليه ، ومُستعد لأن تُضحي بالكثير من أجل تحقيقه .. ف هنا تُكمن لذة الحياة ..

كنت في العاشرة من عمري عندما بدأت بترتيب أهدافي ، كنت أضع لنفسي أهدافاً يومية في الساعة كذا أين أَلعب وفي الساعة كذا ماذا أفعل ، بعدها أصبحت أضع أهدافاً أسبوعية وسنوية أيضاً ، كبرت وكبرت هذه الأشياء معي ..

عندما أنظر لدفاتر أهدافي في عالم الـ ٢٠١٣ و ٢٠١٥ .. أفرح ، كيف أنتي أنشأت نفسي على هذه الأشياء منذ طفولتي حتى صارت عادات يومية وشهرية وسنوية لا أستطيع دونها ، ف أقارن بين الأهداف الماضية والحالية ، كيف أن الأهداف تتغير في كل عام نكبر به ، الشهر الثاني عشر من كل عام هو شهري المفضل ، والشهر الأحب إلى قلبي بعد الشهر الثامن ، انتظره في كل عام بشوق كبير وشغف لا مثيل له .. في هذا الشهر أرتب أهدافي الجديدة وأعدل ما عليّ تعديله ، وانظر ماذا حققت من

أهداف وإنجازات وماذا تعلمت من مهارات خلال العام الراحل ،
 أجلس في قوقعتي مُعترلة ومُستمتعة بالساعات التي أقضيها
 بكتابة أهداف العام الجديد بصحبه كوبًا من الشاي ، لقد
 تشوقت لهذا الشهر الآن ..! لقد كان هذا العام رائعًا ككل الأعوام
 حمدًا لله .. أهم ما سأكتبه في الشهر 12 القادم : لقد حققت
 حلمي ، نشرت كتابي ، أول أبنائي .. بفضل الله.

"لقد سردت" ولكنني أرغب بأن تشعر بجمال وجود هدف في
 حياتك تسعى لتحقيقه ، هدف واحد أو أهداف ، وأحب
 مشاركتك لهفتي لهذه الأشياء .

بدايةً ، أحضر كوبًا من الشاي ، هذا شيء أساسي ، أغلق
 الكتاب ثم عد وبين يديك كوب لطيف يُجهز نفسه لـ تحتسيه
 بكل حب .. هيا ..

أظنك عدت بكوب من الشاي اللذيذ ، الآن أحضر قلم وورقة
 ، وإن كان لديك دفترًا خاصًا فاجعله دفتر لأهدافك ..

اكتب في بداية الصفحة: اهدافي لعام كذا ..

والآن سنقسم الأهداف إلى عدة أقسام ..

١. أهداف روحانية.

وهي التي تخص علاقتك بالله ، كأن تكتب الهدف الأول: الصلوات في وقتها والهدف الثاني مثلاً: المواظبة على صلاة الضحى وصلاة قيام الليل ، كثرة الاستغفار ، المواظبة على قراءة جزء قرآني يوميًا ، حفظ السورة كذا أو الجزء كذا خلال هذا العام ، وهكذا ..

٢. أهداف شخصية.

مثلاً أنا أضع هدف قراءة ١٥٠/١٠٠ كتاب كل عام ، إن كنت لا تقرأ الكتب فاكتب هدف قراءة عشرة أو عشرون كتابًا خلال هذه السنة ..

وفكر بينك وبين نفسك ، ماهي أهدافك الشخصية ؟ ما الذي تحب تحقيقه ؟ اكتب خمسة أو عشرة أهداف أو أكثر ، حسب ما ترغب به ، تعلم مهارات جديدة وتكوين عادات إيجابية وهكذا.

٣. أهداف مهنية.

٤. أهداف صحية.

٥. أهداف اجتماعية وأسرية.

٦. أهداف مادية.

فكر واكتب الأهداف التي تتشقلب في دماغك ..

اكتب هنا وهنالك ..

"لدي فكرة لطيفة عن وضع الأهداف ، إن شاء الله سأرتب لهذا الشيء وانشره ، كتابًا يُساعدك على ترتيب أهدافك بطرق لطيفة وسهلة ، وسيكون به عبارات تحفيزية تخص الأهداف .."

عندما تنتهي من ترتيب أهدافك ، عليك العمل على تحقيقها .

ابدأ بالهدف الأول ، كم شهر أو عام يستغرق حتى يتحقق ؟ ابدأ الآن ..

اختر الهدف الذي تطمح إليه وابدأ بالعمل على تحقيقه ، لا تقل ليس لديك أهدافًا ، جميع الكائنات البشرية لديها أهداف ، دنيوية أو آخروية .. أكرر لك بأن لا تنسى أن تربط جميع أهدافك بالآخرة ، مثلًا تُريد دراسة التخصص كذا ، من أجل هدف دنيوي وهدف آخروي .

رتب أهدافك في هذه الجوانب:

🌸 الجانب الروحي: وهو علاقتك بالله كما قلنا سابقًا.

هل تعرف صفات الله حقًا ؟

هل تواظب على أذكار الصباح والمساء والنوم ؟

هل لك ورد قرآن ثابت يوميًا لا تجعل يومك يمضي دونه ؟

هل تصلي النوافل ؟ وهل تصوم النوافل ؟ مثل يومي الإثنين والخميس ، وثلاثة أيام من كل شهر!

هل تتصدق من أموالك ؟

هل تواظب على صلواتك في أوقاتها ؟ عندما تسمع الأذان تقول: لبيك ربي ، أم تؤجل وتتكاسل !

ما مقدار حبك لله! هل حقًا تحبه أكثر من كل شيء؟

هل حقًا تفعل ما أمرك به وتنتهي عما نهاك عنه بكل حب وبدون جدل؟!

"كيف تقيم علاقتك بالله خلال الفترة الماضية؟"

الجانب الصحي:

وهو ما يتعلق بصحتك النفسية والجسدية ..

هل لديك عادات صحية مفيدة؟

هل تواظب على الرياضة؟

هل وزنك جيدًا لك؟

هل لديك نظامًا غذائيًا؟

هل أنت شخص ضائع ومُشتت ، أشياء تأخذك وأشياء تُعرك!

هل تُحزن نفسك على ما لا يستحق؟

هل تُرهق صحتك النفسية بالتفكير فيما لا يعود بالنفع لأيامك؟

هل تُبالغ في كل شيء؟

اسأل نفسك هذه الأسئلة وأجب عنها ..

الجانب الأسري:

وهو ما يخص علاقتك بعائلتك .

زوجتك ، أبناءك ، إخوتك ، والديك ..

کیف هی علاقتک بهم ؟

هل یسكن منزلك المودة والرحمة والحب والحنان ؟ أم یملئه النكد والمشاكل ؟

هل لیدیك أجواء عائیلة لطیفة وجلسات تسكنها الدردشات اللطیفة والقصص المسلیة والتربویة ؟

إن علاقتك بعائلتك هی أهم علاقة على هذا الكوكب ، ف كما أوصانا صل الله علیه وسلم أن خیركم خیركم لأهله ، وكان مرخًا لطیفاً مُساعدًا لأهله علیه الصلاة والسلام ، ف العائلة هی الدفء الدائم والحب الغیر مشروط.

" ما تقییمك لهذا الجانب خلال الفترة التي مضت ؟ "

الجانب الاجتماعی:

وهو علاقتك بمن حولك من أقارب إلى أصدقاء .

هل تحترمهم وتریطك بهم مودة وعلاقة لطیفة ؟

هل تهتم بهم ؟

هل تُصاحب الأخیار وتكون واحدًا منهم أم صُحبتك فاشلة وسلیبة ؟

هل تعذرهم فی بعض المواقف وتلمس لهم الأعذار عند الأخطاء
أم أنت شخص یدقق على كل صغيرة وكبيرة ویُحاسب وكأننا نحن
البشر كاملون؟!

ألم تقطع علاقتك بمن لا تجد فی صحبتهم إلا السوء والتشاؤم
والنمیة؟

ألم تُبعد عنك من یؤثر على مزاجك وحياتك سلبيًا؟

هل تتواصل مع أقاربك وأصدقاءك المفضلون وتلتقيهم عندما
یتوفر لديك الوقت؟ هل تصل رحمك؟

"ما تقيّمك لهذا الجانب خلال الفترة التي مضت؟"

الجانب المهني:

وهو علاقتك بعملك أو جامعتك و دراستك .

هل تحب عملك وتستمتع به؟

هل لديك شغفًا وحبًا لدراستك؟

هل أنت طالب مُجتهد ومُمیز؟

هل تذهب لعملك یا خلاص؟

ما مدى رضاك عما تعمل به؟

هل تنوي النفع والخير في عملك أو دراستك؟

هل تقرأ في مجالاتك وتتقن نفسك وتقرأ كتب تخص تخصصك
أم لا تهتم؟

هل تحترم زملائك في العمل؟ هل تتفق معهم؟

"ما هو تقييمك لهذا الجانب خلال الفترة الماضية؟"

الجانِب المادي:

هل تصرف أموالك على أشياء تافهة؟ أم تصرفها فيما يستحق؟

خضرتي يذهب كل مصروفي في شراء الكتب ، وهذا استثمار
فخم ، من الجيد أن تدفع أموالاً لتشتري كتاباً نافعاً وفيه معلومات
سعرها بكنوز الدنيا ، تقول لي أمي: مديحة ، ألم تكنفي ألم
"تشبعي" من الكتب؟ ، أخبرها بأن لا ، فلا اكتفاء من الكتب.

لا يضع المال الذي اشتري به الكتب ، هذه مُستحضرات تجميل
للعقل والفكر و غذاءً للروح.

هل راتبك الشهري يكفيك؟ هل ترغب بتطوير مادياتك؟

"ما هو تقييمك لهذا الجانب خلال الفترة الماضية؟"

وبعد كتابتك لأهدافك بهذه الطريقة ووضع أهداف في كل جانب ، ستشعر بأن حياتك انتظمت وستنتهج بكل يوم تشرق فيه الشمس ، تستيقظ وأنت تملك هدفاً تُريد تحقيقه ..

ليس بالضرورة أن تكون أهدافك مادية ، تعلم مهارات وأحضر محاضرات ، ونمي قدراتك ، طالما لديك هدف فأنت تستطيع تحقيقه بإذن الله .

أرى أشخاصاً لا يجدون في حياتهم أهدافاً "حسب قولهم"

ك امرأة متزوجة ، حياتها عبارة عن استيقاظ ، تجهيز الأطفال للمدرسة ، طبخ وترتيب وأعمال منزلية ، ركض وركض ، ثم تحضير طعام وعزائم ، ثم نوم بعد يوم مُتعب ..

ألا ترين بأنك رائعة ومُذهلة وعظيمة؟

ما تفعليه قمة الإنجاز ، وهذا التعب لكِ به ثواباً كثيراً

فهذه أهداف عليك تسجيلها ، لماذا لا تعتبرها أهدافاً؟! لماذا تفعليها بتدمل وكأنها أشياء روتينية مُملة!.. ضعِي هدف طبخة اليوم ، هدف قراءة الأذكار اليومية مع أطفالك ، هدف قراءة سورة الكهف كل جمعة أنتِ وزوجك ، قراءة سورة الملئك قبل النوم مع صغارك ، هدف الاستيقاظ لتحضيرهم للمدرسة وهدف

إكمال أعمال المنزل ثم الاسترخاء بصحبه كوبًا من الشاي أو القهوة
لا مُشكلة ..

هدف الاستماع إلى كتابًا صوتيًا وأنت تطبخين أو تغسلي
الصحون ، هدف ترتيب وجبة العشاء ..

عندما تمارسي هذه الأعمال على أنها أهدافًا ، ستجدين الفرق .
لن تركزي بضجر وتعب ، بل ستركزين مُبتسمة سعيدة بأنك
تحققين أهدافك ، مارسي ما تحبينه واجعلي لنفسك أهدافًا
تُسعدك وأحلامًا تسعين لتحقيقها ، مهما كان عمرك ومهما كانت
مشاغلِك اليومية ، ياوردة .

همسه:

- حابب تواظب على قراءة جزء قرآن كل يوم؟ خلي هدف
يومي بأنك تخصص ٣٠ دقيقة لقراءة القرآن ، بالبداية اقرأ صفحة
، وشوي شوي زيدها لتقدر تقرأ جزء وأكثر ، لتعود وتكون
قراءة القرآن عادة يومية مافيك بدونها وتواصل مع القرآن بكل
حب ، وتذكر أنو القرآن لازم تفرغلو وقتك ، كلام ربنا مانو شي
عادي أبدًا !! لازم تفرغلو وقتك ما تخليه للوقت الفارغ ..

الإسراقة الأولى:

رتب أولوياتك قبل كتابة أهدافك .

حیاتك إما تكون فارغة لا معنى لها تنام وتأكل وتخرج وهكذا ،
وإما تكون مليئة بالمتع والإنجازات والأهداف والأمل الكبير في
تحقیقها .. إدارة الوقت من أهم الإنجازات والمهارات التي عليك
تحقیقها .

إنسان بلا هدف كجسد بلا روح ..

من أكثر المقولات التي أعشقها للرائع إبراهيم الفقي .. قوله: "إننا
نعيش حياة واحدة وبالرغم من أن كلنا يعلم ذلك إلا أن القلة فقط
هي من تعمل من أجل ذلك، القلة فقط هي التي تهتم في الحال
لتؤمن لنفسها أقصى فائدة في تلك الحياة."

ف هيا قم لتؤمن لنفسك أقصى فائدة من هذه الحياة التي تعيشها
، عش مليون حياة في حياة واحدة ..

حدد مهمة وحدد وقت لهذه المهمة ، اشعر بجبال ولذة تحقيقك
لأهدافك .. ف الهدف بدون خطة يكون مجرد أمنية .

الإشراقه الثانيه:

اسأل نفسك دائماً ، ماهي المسافه التي قطعها نحو أهدافك ؟
راجع تقييم نفسك بشكل مستمر ، من الضروري أن يُحدد
الإنسان هدفه في هذه الحياه ، وما يرغب في تحقيقه ، وما يعنيه
النجاح في الحياه بالنسبه له .

إن قوة الإراده والتصميم والهمه العاليه والرغبه ، من أهم الصفات
التي يتمتع بها الشخص الناجح .

فيجب عليك أن تضع هدفاً أمام عينيك وتسير لتحقيقه ، ضع
هدفاً يُثيرك للأفضل ويُضيف لحياتك معنى ، وينفع من حولك
، الحياه تكون مُمله دون هدف واضح يدفعك لتحقيقه ، دون
هدف جميل تسعى إليه ، كلما وضعت أهدافاً وحققتها ف
ستتعرف على نفسك أكثر ، وستثق في قدراتك أكثر .

جرب ، ف بالتجربه تُدرك الشيء ..

قسم أوقاتك وأهدافك على اليوم وعلى الأسبوع والشهر والسنة
، استمتع بذلك .. ارسم مسار حياتك وأهدافك جيداً ..

أكمل مهامك ولا تؤجل أي عمل ..

الإسراقة الثالثة: "بالعامية"

أكتب هدف أو هدفین رح تعملهن الیوم .. أهداف یومیة بسیطة
 مثلاً: قراءة أذكار الصبأح / المساء ، قراءة صفحة قرآن ،
 الاستماع لكتاب صوتی / محاضرة دینیة .. حفظ المادة كذا ..
 ثقتك بنفسك بتجی لما تقول بك تعمل شی وتعملو .. خلیك
 بالأشیاء البسیطة ، شوی شوی ..

قدر قیمة الوقت وخط هدفك قدامك ، وتذكر أنو أحلامك عم
 تستناك و رینا ما یحط جواتك حلم إلا لیساعذك علی تحقیقو ،
 المهم أنك تسعی ، بس حطیت هدفك قدامك ف أنت ماشی
 بطریق النجاح .. ركز دایماً علی هدفك وابدع عن المشتتات .

الإسراقة الرابعة:

لا تتبع مزاجك ، فإنك لا تستطيع تحقیق هدف وأنت مشغول
 بالبال بشیء آخر أو متوتراً أو قلقاً علی قصة تشغلك ، من الممكن
 أن تحقق ولكن لیس بالمستوی السامی ، بما معناه ، أنت تتصرف
 حسب مشاعرك ، مشاعرك هی من تحركك وتحرك قراراتك ف
 لا تتبع ما تشعر به ، إن لم تستطيع التحكم فی مشاعرك فلماذا
 أنت بشری !؟

جميعنا نستطيع التحكم بما نشعر به ، نحن البشر كائنات خارقة ،
مُذهلة ، يمكنك أن تشعر بالحزن والسعادة ، ويمكنك أن تعرف
كيف تتصرف مع هذه المشاعر ، إما تُبقيها وإما تتعلم منها وتدعها
تذهب بسلام ، ف مشاعرك أنت من يستطيع التحكم بها ..

أنت سعيد الآن ، قم بتذكر أشياء سيئة ومؤلمة حصلت لك ،
استمع إلى أخبار عن الظلم وما إلى ذلك ، عاشر شخصًا سلبيًا ،
كيف ستشعر ؟ أنت من حرك مشاعره لهذه الناحية ، كن سعيدًا
دائمًا ، ف أنت مؤمن ، والمؤمن جنته في قلبه ..

اعمل على تحقيق أهدافك بعيدًا عن مزاجك ، إن كنت ستتبع
مزاجك فلن تحقق شيء .. أنت الآن لا تُريد الدراسة "ما خاطر
على بالك!" ادرس الآن ! ادرس ولا تتبع ما تشعر به ، أنت
الآن لا طاقة لديك لقراءة القرآن ، مزاجك لا يريد! قم واقرأ صفحة
على الأقل! بعد دقائق سيتحسن مزاجك ويعود لحالة أنك
تستطيع الدراسة أو القراءة أو القيام بأي نشاط حتى لو لم يكن
لك مزاجًا لذلك ، تحكم أنت في هذا المزاج ولا تجعله يتحكم بك

افعلها ۳ :

صلي صلاة تتكلم فيها بكل الكلمات التي بداخلك ، تحكي لله كل شيء في خاطرك ، تستشعر قربه وساعه لكل ما تنطقه وما لا تنطقه ، تكلم عن كل شيء يُسبب لك ألماً في حياتك ، كل شيء يخنق روحك اللطيفة ، وهو يعلم بما ستقوله وبما لا تعلم كيف تقوله ، اقترب من الله واستشعر قربه منك وثق بحكمته بكل شيء كنبه لك في حياتك ثقة كاملة وبيقين تام ، ولحظتها كل هم وكل تعب سيزول ويختفي وكل مشكلة ستحل بإذن الله ، صدقتي .

صلي صلاة تجلس بين يدي الله تتحدث بلا ملل ، تتحدث بما تريده وبأشياء لا يعلمها عنك إلا الله ، ف لا أحد يعلم عنك كل شيء إلا الله ، "لا تجعل أحد يعرف عنك كل شيء!"
تحدث وتحدث وافرح ما بقلبك وعقلك ، الراحة التي ستشعر بها بعد حديثك مع الله لن تشعر بها مع أي كائن بشري ..
من المؤسف أن ترحل من هذه الدنيا وأنت لم تتذوق هذه النعيم جربها ..
وانظر لأثرها ..

فن التقبّل

بدايةً التقبّل معناه أن تتقبّل وضعك ، بيئتك ، حياتك ، صديقك ، شريك حياتك .. أن تتقبّل يعني أن ترضى ، وأن ترضى يعني أن تشتري سلامك الداخلي ..

نحن بحاجة لـ فن التقبّل لكل من حولنا ..

لا تتحمل بل تَقَبَّل ..

لا يجب عليك أن تتحمل صديقك أو شريكك بقولك: لقد تحمّلته في كل الظروف!!

يجب عليك أن تتقبّله ، تتقبّل اختلافه واختلاف أفكاره عنك أن تتحمل شيء وأن تتقبّل شيئاً آخر ..

التحمل يأتي بمعنى الصبر ، لقد تحمّلت فلان وصبرت عليه ..

جميعنا لسنا كاملين ، يجب أن نتقبّل نقص الطرف الآخر

كُن متقبّل لوضعك المادي وبعض علاقاتك الجميلة التي تحتاج للتقبّل لا للصبر ، تقبل حياتك أيضاً .

فَ التقبّل أن تتقبّل بعض وليس أن تتحمل بعض ..

تقبل ذاتك بكل صفاتك وعیوبك وأحبها .. كل شيء يتغير ولا شيء دائم ، كن متقبلاً لكل شيء وليس المعنى بالأحاول تغيير وضع لا تحبه !

تقبل أنك أخطأت البارحة ، طالما أن البارحة أصبح ماضٍ ،
تقبل أنك أخطأت ولكن تعلمت ، لا تندم على أي شيء ، لن
ينفعك الندم ، وأنت لا تفعل وتفكر بالأشياء التي لا تنفعك ..
أليس كذلك؟

كن لطيفاً مع نفسك ، عندما تحب ذاتك سينعكس هذا الحب
على الآخرين .. تقبل نقصك البشري .. تقبل أخطاء الماضي ..
تقبل صفاتك السيئة ..

احتضن نفسك كما أنت ، وأحبها كما هي .. "لكن لا تنسى
المجاهدة على تغيير الصفات السلبية واستبدالها بالإيجابية ومع
ذلك تقبل صفاتك السلبية ولا تشتكي منها ، لا تشتكي من
شيء ، تقبل وغير ، أعلم بأنه ليس من السهل أن تتقبل جوانبك
السلبية ولكن اعلم أنك بمجرد أن تتقبلها ف سوف تُغيرها ، فهذه
الخطوة الأولى لتغيير سلبياتك ، أن تتقبلها"

من الجيد أن تحب نفسك عندما تكون ناجحاً ، وعندما تحقق
إنجازات كثيرة ، ولكن من الممتاز أن تحب نفسك في المواقف

التي تشعر فيها أنك مُخطئ ، إن تقبلت نفسك ستستطيع التغيير
من الصفات السلبية ...

أدرك حقيقة أنك بشر وأنت تُخطئ وتُصيب ، وجميعنا نملك
جوانب سيئة ، ف تقبل نفسك بجميع جوانبك ، وحينها ستشعر
بقيمتك في داخلك لأنك تعلم بأن صفاتك السلبية التي تتقبلها
وتحاول تغييرها هي ليست ما يُعبر عنك إنما هي جزء منك ككائن
بشري .

قال مارك توين: التغيير مُمكن ، لكن لا بُد له أن يبدأ بتقبل
الذات.

هذه طريقة لطيفة تساعدك على تقبل ذاتك ، أحضر قلمًا وورقة
واكتب ما يلي :

■ اكتب صفاتك الإيجابية .

■ اكتب صفاتك السلبية .

واسأل نفسك: هل من المنطقي أن بعض هذه الصفات السلبية
تمحو جميع صفاتك الإيجابية؟ هل تحكم على نفسك بأنك سيء
من بعض هذه الصفات التي تستطيع تغييرها بتوفيق الله؟!!

هل تظن أن لا أمل من إصلاحك؟! وهذا التفكير غير منطقي
حتمًا .. عامل نفسك كما تتعامل مع طفلك ، احتويها وتقبلها ،

جميعنا نملك طفلاً في داخلنا .. أنت الوحيد الذي يستطيع
مُساعدته نفسه ، فأنا هُنا أعطيك ما لدي من نصائح وأفكار وأنت
عليك العمل والتطبيق ومُساعدة ذاتك

اكتب تلك الصفات وتقبلها جيداً ثم اعمل على تغييرها وتبديلها
بصفات جيدة ، نحن البشر نستطيع ، نستطيع دائماً .

وبالعامة بقلك: رح تتقبل نفسك وأخطاء الماضي لما تعرف أنك
بشر ومانك معصوم من الخطأ ، أخطأت مشان تتعلم ، ما
مشان تضل تذكر نفسك البشرية بأنها أخطأت !!

أنسى وعيش ، وأتعلم من أي شي بيواجهك بالحياة ، تقبل
نفسك وأتقبل أخطاءك ، طالما لساتك عم تتنفس ف أنت
قادر تحسن حياتك وتكون أفضل .. لهيك أتقبل نفسك
بكلشي فيها وبكلشي صار معك ..

يا صاحبي ، تصالح مع نفسك بكوب شاي ..

تقبل غیرك :

التقبل ، أن تتقبل هذا الشخص كيفما كان
 إن كنت لا تتقبل وجود فلان ، وجوده يؤدي نفسيتك ،
 فابتعد عنه بالخیر إن كنت حقًا تشعر بأن هذا هو الجید
 ولكن إن كان شخصًا طیبًا ووجوده لطیفًا ومهمًا في حياتك ف
 يجب عليك تقبله .. بأن تقول لنفسك: هو بشر وأنا بشر ،
 لسنا كاملین ، ما أحبه أنا لیس بالضرورة أن یحبه هو ،
 والطريقة التي أتفاعل بها مع الوضع كذا لیس بالضرورة أن
 يتفاعل هو بنفسها ، أتقبل شخصيته ولا أغيرها ، اتقبل بعض
 عيوبه فبالأكید لديه إيجابیات ، اتقبل صفاته ، اتقبل یعنی
 أحب ، كما هو يتقبل بعض صفاتك الغير لطيفة ..
 أن تتقبل أخطاءه وتلتمس له العذر إن أخطأ ، حقيقة أننا لسنا
 كاملین هذه تجعلك تتقبل كل من حولك " من يهملك أمرهم"
 تقبل أن لیس الجميع سيفهمونك ، وأن الحياة لیست كاملة
 لیكون البشر كاملون ، عند اختلافك مع أحدهم لا تغضب ،
 تقبله ..

كما نعلم بأنه كلما أحببنا أنفسنا كلما استطعنا أن نحب غیرنا ،
 وكلما تیقنا أننا بشر استطعنا تقبل غیرنا ، وأيضًا حينما نكون

أطفاء مع أنفسنا ف سنكون أطفاء مع غیرنا ، وعندما نتقبل
أنفسنا سنستطیع تقبل غیرنا ، وهكذا ..

فأن تحب أحدهم یعنی أن تتقبله كما هو ، تقول أنا اتقبلك ، لا
أنا اتحملك!

تقبل حیاتك التي رزقت بها ..

إن كنت فقیرًا ، مریضًا ، لا تملك منزلًا ، لم تكمل دراستك ،
عائلتك لیست مثالية ، زوجتك نكديه ، زوجك قليل الاهتمام
تقبل ذلك بكل حب ، وأكرّر بأن التقبل لا یعنی أن تصبر ع
شيء لا تحبه ، ولكنه .. یا إلهی لا أريد إعادة التعریف ..

مثلاً أن تتقبل نكد زوجتك بكل حب فهذا أفضل من
مُشاحناتك معها طيلة الوقت دون أي تغییر ، عندما تتقبل
ستتغير هي ، "لا أقول لك لن تبقى نكديه ، ولكنها ستُخفف
من نكدها كثيرًا"

عندما تتقبل أنك لا تملك أموالاً هائلة وأن هذا هو رزقك ولكنك
تسعی وتتوكل على الله وتعلم أن رزقك عنده ، سیرتاح بالك ،
أفضل من التذمر والشكوى من الأوضاع ، لن تنتفع من
الشكوى والتذمر أي شيء .

" أتعلم! ، الشيء الوحيد الذي يُصعب علي تقبله ، هو أن كيف لأحدهم أن لا يحب الشاي؟ كيف يتلذذ بأيامه؟ ما المشروب الذي يعوضه عن الشاي؟ كيف له أن ... لا مشكلة يجب أن نتقبله أيضًا "

إن كنت لا تُحب عملك ف تقبله ، تخيل كم من الأشخاص لا يملكون عملاً !! كم من الأشخاص عاطلون؟

إن لم تكن تحب ما تعمله ف تقبله حاليًا حتى تجد ما تحبه في الوقت المناسب ، من الناس من يتذمر من وضع لا يحبه ولو قلت له: هيا غيره ! سيقول لك حاليًا لا استطع وحاليًا هذا الموجود! فتقبل وعش مُرتاحًا سليم البال يافتي .. وحين توفر ما يُناسبك دع التقبل جانبًا وغير وضعك للأحسن ..

عند التقبل تشتري راحة مزاجك ، ولكن من التذمر لن تستفد شيئًا .

خُذ هذه العبارة الرائعة:

ليست الشجاعة أن تقبل الرأي الذي يعجبك ، بل الشجاعة أن تتقبل الرأي الآخر. أحمد الزيات

"في اللحظة التي تتقبل بها كل شيء - حتى الآلام- سيفتح لك الباب!" مُقتبس

لقد أرسلت أختي نور صورة جميلة ذات يوم ، قمت بحفظها من أجل نقلها لكتابي في هذه الفقرة ..

كان الاقتباس يقول: "أحط نفسك بالذين يُدركون أن العلاقات الإنسانية أساسها التقبل وليس التحمل ..

يتقبلون فكرة أنك قليل الكلام لا أن يتحملوا قلة كلامك ..

يتقبلون فكرة أنك شخص كنوم لا أن يتحملوا فكرة أنك تخفي شيئاً عنهم ، يتقبلون هدوءك وليس أن يتحملوا صمتك ."

وهناك اقتباس يقول: "لا يوجد شخص يلائمك تمامًا ، يوجد شخص يتنازل من أجلك وتتنازل من أجله ، لأنكما ترغبان بالبقاء معًا ."

ودقق معي هنا على كلمة ترغبان في البقاء معًا ، فأنت لست بحاجة لتقبل شخص لا ترغب في بقاءه بحياتك ، لا تُتعب نفسك في أشياء كهذه ، بينما مع من تحب ف أنت وحدك ستقبله كما يتقبلك .

ف أرح قلبك في التقبل ، وأرح عقلك بالتسليم لله ، وأدرك يقيناً أن لكل شيء حكمة وخير لك ولا شيء يضع عند الله .

مُقْتَبَس: تدرّب على الرضا ، على أن تكون عينيك ممتلئة بما
 لديك ، على حُب الأيام الهادئة ، على الصباحات التي تُشرق
 فيها مع الشمس مطمئنًا على نفسك وأحببتك ، تعلم الامتنان
 لطعامك ، لكتبك ، لنباتاتك ، لابتهامات الأصدقاء ، تعلم
 أن تعيش بنفسٍ راضية لأن لها ربُّ كريم .



أجمل وأدقّ المشاعر ، واللحظات ..

- ☀ احتضانك لشخص تحبه.
- ☀ الرقص تحت المطر.
- ☀ كوب شاي ساخن قرب المدفئة.
- ☀ لحظة خشوع في الصلاة.
- ☀ استجابة أحب الدعوات إلى قلبك.
- ☀ أصوات الرعد في ليلة شتوية.
- ☀ لحظة تحقيق حلمك.
- ☀ حفظك للقرآن الكريم.
- ☀ تناولك لوجبة تحبها.
- ☀ السير في ليلة صيفية هادئة.
- ☀ الكتابة/القراءة على ضوء الشمعة.
- ☀ مُشاهدة مُحاضرة أو برنامج تحبه.
- ☀ دعوة من من تُحب.

- ☀ قبة من طفل.
- ☀ كوب شاي وكتاب.
- ☀ مُشاهدة مكتبك تكبر.
- ☀ رؤية عائلتك سُعداء.
- ☀ رحلة مع أصدقائك.
- ☀ تحقيقك لأهدافك.
- ☀ كوب شاي ومنظر طبيعي.
- ☀ كوب شاي مع من تحب.
- ☀ نجاحك في مجال تحبه.
- ☀ مُساعدتك لشخص محتاج.
- ☀ رسم ابتسامة على وجه وقلب أحدهم.

”كل يوم فرصة لك، لا تحكم على قدراتك من محاولاتك السابقة
كل يوم ابدأ من جديد ولا تفكر في اي احباط ، حياتك
وسعادتك مسؤوليتك أنت“. مُقْتَبَس

لست وحدك

أتتذكر فقرة : "وهو معكم أين ما كنتم"؟ أظنك لم تنساها ..

أنت لست وحدك .. استشعر ذلك ، فكر بها بقلبك ، إن الله معك في كل حين ، في كل ثانية ، يراك ، يسمعك ، يشعر بك ، إن كنت وحدك في مُنتصف الليل ويشغل قلبك قصة أمتك ، وأحزنت روحك ، فتذكر أن الله يراك ويشعر بك في تلك اللحظة وأنت لست وحدك كما تظن ..

(وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا) فكيف بدموعك الغالية!

لست وحدك ، الله مُحيط بك دائماً ..

لست وحدك ، الملائكة تُرافقك وتُصاحبك يوماً ..

لست وحدك ، فإن الرحمن الرحيم موجود بجانبك حيّاً كنت أو ميتاً ، لا يتركك ..

لست وحدك ، ف هناك الكثيرين ممن يحبونك أكثر من كل شيء ، من يحبونك بلا أي شيء

لست وحدك ، ف نفسك التي بين جنبيك هي أقرب صديق لديك ..

إشراقة:

يقول النبي صل الله عليه وسلم: عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له.

من قال هذا الكلام؟ النبي ﷺ، وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى ..

أنت ك مؤمن ، إن أمرك كله خير ، كل أمورك وكل قصصك ، كيف لا يكون خير وسعادة لك وقد كتبه وكتب حياتك كلها أرحم الراحمين؟!!

إن أصابتك نعمة ، سراء ، فاشكر الله ، {لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} إن أصابتك ضراء ، هم ، تعب ، مرض ، اصبر .. فأنت مأجور على تعبك هذا وصبرك هذا ، اصبر ، وما جزاء الصابرين إلا أشياء تُسعدهم وتُرضيهم ، وقال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} . يا لجمال هذه الآية لو تأملتها! الله معك أيها الصابر .. الله معك .. فلا تُحزن قلبك الجميل ..

٢٠٢٢/٦/٢٩

- هُنَاكَ مِنَ النَّاسِ مَنْ إِذَا أَصَابَهُ هَمْ أَوْ تَعَبٌ .. يَأْسُ وَتَشَاءُ ، وَأَصْبَحَ يَتَكَلَّمُ بِسَلْبِيَّةٍ وَكَأَبَةٍ .. مَهْمَا كَانَ وَضَعُكَ وَمَهْمَا كَانَ هَمُّكَ ، لَا يَحِقُّ لَكَ أَنْ تَيْأَسَ وَتَجْلِسَ فِي قَوْعَةِ التَّشَاؤْمِ .. لَا يَحِقُّ لَكَ .

وتذكر هذا الحديث: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير ، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز . وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل :قدر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان"

كُنْ مُؤْمِنًا قَوِيًّا بِاللَّهِ ، فِي كُلِّ لَحْظَاتِ حَيَاتِكَ الْجَمِيلَةِ .

إِنْ أَصَابَتْكَ ضِرَاءٌ لَا تُعَاتِبُ اللَّهَ وَلَا تَسْخَطُ ، اللَّهُ رَحِيمٌ وَلَمْ يَكْتُبْ عَلَيْكَ أَيَّ قِصَّةٍ وَأَيَّ فِكْرَةٍ أَيًّا كَانَتْ إِلَّا لِخَيْرٍ لَكَ ، اللَّهُ يَمْتَحِنُكَ ، فَهَذِهِ الْفَانِيَّةُ كُلُّهَا اِمْتِحَانَاتٌ ، اللَّهُ يَخْتَبِرُكَ ، اصْبِرْ وَاحْتَسِبْ وَاجْعَلْ حُسْنَ ظَنِّكَ بِاللَّهِ كَبِيرًا ، وَتَذَكَّرْ نِعْمَ اللَّهُ عَلَيْكَ ، إِنَّهَا كَبِيرَةٌ لَا تُعَدُّ وَلَا تُحْصَى ..

إِنَّ اللَّهَ أَقْرَبُ إِلَيْكَ مِنْ جَمِيعِ مَنْ حَوْلِكَ ، إِنَّ اللَّهَ قَرِيبٌ مِنْكَ وَيَمْلِكُ حَلًّا لِجَمِيعِ مَشَاكِلِكَ ..

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ)

همسه: الله يعلم بك ، يعلم بضيقك ، يراك تُجاهد لتكون أفضل ، يعلم أنك تحاول أن تكون بخير ، ويعلم كيف أنك تحملت أشياء مرة وتجاوزت مواقف آلمتك ، الله يعلم ، وعلم الله بذلك يكفيك لتطمئن ..

تؤثر بي آية : { إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى } كيف أن الله أخبر موسى بأنه معه ، يسمع ويرى ما يحصل ، لم يقل له أنا معك فقط ، بل أسمع يا موسى وأرى فاطمئن أنت وأخيك ..

فإن الله يرى تعبك ويسمع أين روحك لا تعلق .. إن همك مؤقت وإن الله معك ، أينما كنت ستحتويك رحمة الله وفي أقداره سبحانه رحمه ولطف لا تعرف عنهم شيئاً ، أليس الله على كل شيء قدير؟ فلماذا تُشغل بالك بمشكلة أو هم أو قصة! والقدير سبحانه لا ينساک ، سيفرح همك ويحل مشكلتك ..

إن الله قادر على جعل المستحيل "بنظرك" واقعاً تعيشه ، ولا تنسى تلك الأشياء التي كنت تتمناها وصارت واقعاً تعيشه ، لا تنسى أن الله رحيم بحالك ولن يتركك في ظرف لا تحبه ، سيفرحهما وستهنون ، وستكون بخير ، اطمئن فليس بأقداره سبحانه أي خطأ حاشاه ، طالما أن الله هو كاتب جميع أيامك وأقدارك فكن مطمئناً ، وعش هذه الحياة جيداً قبل أن ترحل .. أنت في حفظ ورعاية الله ، يسمعك ويراك ..

وكنصیحة لطیفة ، اجعل من هذا الهم الذي تحمله استغفارا
 وحمداً وأذكارا كثيرة ، اقترب من الله وستجد الراحة بدأت
 تسكن فؤادك ، عند مُداهمة إحدى المشاكل لحیاتك ، استعن
 بالله وقم بجلها لا تؤجل ولا تجعل أي مُشكلة تذهب معك
 وتُشارك أيامك ، إن لم تستطع حلها حالیا فممكنك تجاوزها
 حتى تُحل ، المهم أن لا تُقلق نفسك بأي شيء ، فلم نأتي لهذه
 الدُنيا لنحزن .. سنعيش سنوات قليلة ثم نرحل فلنعيش بخیر
 وسعادة كیفما كانت الحیاة ..

أضف هذه الكلمات لفقرة " لا توجد مُشكلة بلا حل ، في
 الصفحة ٢٨٤ "

غیمة : قال صل الله علیه وسلم: إن الله لیحمي عبده من الدُنيا
 كما یحمي أحدكم مریضه.

تخیل أحد أحبابك مریض بالسکري ، یُرید أن یأكل حلویات
 وأنت تعلم بأنها تضره کثیرا ، أتتركه یأكلها !؟

بالطبع لا ، أنت ستمنعه لأجله ، ستمنعه لأنك تحبه ولا تُرید أن
 یضر نفسه ، والله المثل الأعلى ، قد یحرمك الله من بعض لذائذ
 الدُنيا وهو یعلم أنه لو أعطاك لفسدت نفسك ، دائما ما نُكرر
 ونُعید بأن الله أرحم بك من أمك وأبیك ، أرحم بك من نفسك

، لماذا لا تسكن هذه العبارة قلبك وتتيقن أن الله حقاً أرحم بك
من نفسك! لأنه لو سكنت قلبك هذه الكلمات ف ستكون
مرتاحاً وأنت تعيش كل يوم بسعادة كبيرة ، ف طالما أن هذا
الرحيم معك وبقربك ولست وحدك ف لماذا تحزن وعلى ماذا
تحزن؟ إن كان الله معك فأنت بخير ، والله معك دائماً ..

"فإني قريب" ، "وَأَصْبِرُ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا"

لست وحدك ، الله معك ، الله بقربك ، كم نحن سعداء بهذا
الرزق وهذه النعمة ، بأن أنعم الله علينا بالإسلام وبمعرفته ومعرفه
أنا على دين حق ، ومعرفة أننا نعيش برحمة الله وبرعايته لنا ..
حمداً لله أننا مسلمون .. وأن القرآن معنا .

لست وحدك .. الله معك

من كان مع يونس وهو في بطن الحوت وظلماته سيكون معك
وأنت في ظلمات الحياة

من كان مع إبراهيم وهو داخل النار ، لن ينسلك وأنت تتقلب
بين نيران قلبك

من كان مع موسى وهارون "إني معكما" ، ضد فرعون أكبر
طاغية ، فسيكون معك طالما أنك على الحق ولو كان ضدك
الملايين ..

إن الله معنا دائماً ، فقط تفكر بقول أن الله ، جل جلاله ،
بعظمته ورحمته ، ملك الكواكب والعالمين جميعاً ، هو معك ؟

لو كان رئيساً لدولة يقف معك بشيء لتسقبلت فرحاً أن هناك
أحد معروف وقوي معك!! رغم أن هذا البشري فاني ، ليس
بالتقوي لولا فضل الله ، لله المثل الأعلى ، رب العالمين من يده
كل شيء حين يكون معك فمن سيستطيع أن يكون عليك! كن
مع الله الرحيم وسيكون معك حتماً ، ف من رحمته قال: «إذا
تَقَرَّبَ الْعَبْدُ إِلَيَّ شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِذَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا
تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِذَا أَتَانِي بِمِشْيِ أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً». يا الله ما أرحمك!
، يا الله ما أحنك على عبادك .. الحمد لله أننا نعبد هذا الرب
والحمد لله أنه امتن علينا بنعمة عبادته .

أقدار الله كلها فيها لطف خفي ورحمه لك ، وخير كثير ، ولو
كنت لا تشعر بها الآن فالأيام كفيلا بأنك تدركها ..

إن الله يرسل المحن لكي تكون أقوى ولكي تعرف المزيد ولتقترب
منه أكثر ، ويرسل مع المحن لطف خفي ..

ضع ثقتك التامة في الله فقط ، في جميع أيامك وأوقاتك ،
وستعيش بدل الحياة عشرة ، ستستمتع حتى في الظروف
القاسية لأنك تعلم أنها أتت من أجل أن تقربك من الله ، أتت
ومعها نضوج جديد لك ، وما أجمل الإنسان الناضج .

إن الرحمن يُرسل مع كل اختبار عون إلهي ، ف مع العسر
هناك يسر ، فأنت بخير لا تظن غير ذلك ، وما تحمله الآن هو
مناسب لأن تحمله ، وأنت تستطيع أن تكون سعيدًا ..

"إن أمره كله له خير" ، لا تنساها ، ليكن هذا الحديث في قلبك
وتيقن بأن كل ما يقدره الله هو خير لك ، ولو كان في ظاهرة
عكس ذلك ، "عسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم" ، فأنت
حاليًا لا تُدرك الحكمة الإلهية ، لكل شيء حكمة ولكل تفصيل
حكمة فلا تحزن ، ثق أن الله لن يُضيعك حاشاه ولن يتركك ،
وثق بأن كل أقداره هي خير لقلبك ، فلا تقلق ، طالما أن الرحمن
الرحيم ربك فلا تحزن على أي شيء فلكل شيء حكمة وخير ،
كله له خير ، لا تنساها ..

ما يُزعج قلبك ويقلقك سيُبدل الله مكانه سعادة ويعوضك عنه
بالفرح والفرح ، ثق بالله وتوكل عليه وحاشاه أن يجعل ظنك
يُخب ، ف هو القائل سبحانه: أنا عند ظن عبدي بي ، وكل
الخير وكل الظن الحسن فيك يارب ، وحاشاك أن تُخب أمل
أي عبد ..

حكمة الله عظيمة ، إن لم تُدركها الآن فستُدركها في الآخرة ،
فاطمئن يا صاحبي ، إن الله معك يسمع ويرى ..

وقتک اعلی وأهم ما تملك

هذه أهم فقرة في كتابي ، لأنها عن أهم شيء ، الشيء الذي ستتحسن كل حياتك حين تُديره جيداً ، ستحصل على كنوز في أيامك حين تنظمه وتتعلم مهارة إتقانه ، حينها سنعطي لكل شيء حقه ، للفرشة والتسلية حقها وللعمل والإنجاز حقه ، للدنيا حقها وللآخرة حقها ، لنفسك ولعلاقاتك ، ستعرف أين يجب أن يكون أغلب وقتك وأين لا يجب أن يكون ، أين تُعطي ساعات من عمرك الثمين وأين لا تُعطي دقائق.

الحكيم .. من يدرك قيمة الوقت الذي يملكه ، يعلم أن خمسة وعشرين دقيقة يستطيع فيها قراءة جزء قرآني .. بدل من إضاعتها في أشياء لا نفع لها ..

يعلم أن دقيقتان يستطيع فيها صلاة ركعتين ..

ودقيقة أخرى يستطيع فيها ترديد أذكاره ، ودقيقة ثانية يستطيع التفكير فقط بإحدى النعم التي تُحيط به ..

وتجد من يقول : ليس لدي وقت لشيء!!

الانشغال شيء والإنجاز شيء آخر ، ليس أن تكون مشغولاً يعني أنك تُنجز ، بـ ماذا تنشغل أغلب وقتك؟!

جميعنا لدينا أربع وعشرون ساعة ، أين تذهب ؟

خُذ منها لأساسيات الحياة كالنوم والطعام وما إلى ذلك ، ألا يوجد لديك ساعة واحدة يوميًا لشُخطط ولتطور شخصيتك؟ لتنجز عملاً قمت بتأجيله منذ سنوات! لتقرأ جزءًا من شفيحك وصديقك الدائم القرآن الكريم؟!

لا تقل لا وقت لدي ، قم بإدارة وقتك جيدًا ، رتب أولوياتك في هذه الحياة ، وحينها سيكون لديك وقت نافع ومُسلي .
إدارة الوقت من أهم الإنجازات والمهارات التي عليك تحقيقها..

كما قيل: المقت إضاعة الوقت.

لن تعيش عمر نوح عليه السلام ، إنما هي أيام قلائل وستمضي ، فلا تحياها بوقت ضائع ..

إن أجمل إنجاز حققته في حياتي هو إدارتي لوقتي ، واتقاني لمهارة إدارة الوقت جيدًا .. ولا يوجد هذا الإنجاز بلا تعب على نفسك ومُجاهدة لتصل لما ترغبه ..

ستستمتع بحياتك حين تنظم وقتك جيدًا ..

لن يعجب هذا الكثيرين ، ولكن يكفي أن يعجبك أنت .. وبعض الأشخاص الرائعون .

كل ثانية تذهب من حياتك لن تعود أبدًا ، وستحاسب على كل ثانية من حياتك ، لا تنسى ذلك ..

احرص على وقتك ..

سُئِلَ عن هذا الوقت ، هذا العمر الذي تحياه ، (لا تزول قدم عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن عمره فيما أفناه ..)

جميع إنجازاتك ومصالحك وأعمالك مبنية على الوقت ، الوقت الذي تُعطيه لهذه الأشياء سينفعك فإن اضعته لم تستفد ، لأن لم تفعل ماهو مهم فستفعل ماهو غير مهم ، فإن أضعت وقتك ضاعت عليك أهدافك ومشاريعك وأعمالك ، وعلى ماذا؟! وما المقابل الذي يستحق أن تُضيع ما هو أهم!؟

أنت عبارة عن ثواني وساعات ، ف كما قال الحسن البصري: يا ابن آدم إنما أنت أيام فإذا ذهب يومك ذهب بعضك .

كن غيورًا على وقتك ، ولا تجعله يذهب فيما لا ينفع ولا يُسعد ولا يكون خيرًا لك ..

هذا الوقت كنز وثروة لك ، لا تجعل أي شيء يأخذ منك هذه الثروة ، اعرف وافهم أهمية الوقت ، كن فذاً ، كن عظيمًا يعلم كيف يُدير وقته وعلى ماذا ..

اجعل لك عادات یومیة لطیفة تنفعك فی الدارین ، واجعل طلب العلم الشرعی من أهم عاداتك الیومیة ، تعلم دینك وتعرف علی الله ، خصص ساعات من یومك لهذا ، تعلم سنة رسولك وطبقها ، تعلم کیف كان یعیش صل الله علیه وسلم ، وماذا كان یفعل ، شوق نفسك للجنة ..

اجعل لك عادات إيجابية لا یمكنك تركها ، عادات یومیة تعود بالنفع لك والسعادة ..

حینها ستحیا بدل الحیاة عشرة .. حیاة سعیدة لطیفة ..

وتذكر أن الله رزقك 1440 دقیقة كل یوم ، وهذه الدقائق أهم كز أنت تملكه وتستطیع استثماره ..

اجتهد فی استغلال وقتك ، إن الساعة التي تذهب من عمرك لن تعود ، ولا یعنی تنظیم الوقت أن لا تُرفه عن نفسك!! كلا

تمتع بما یرضی الله وبالمباحات ، عش مُستمتعًا بحیاتك ، بوقت مُنظم وليس ضائعًا هنا وهناك بلا أي نفع یعود إلیك ، كأن تفتح محادثة إلكترونیة لمدة ساعتان وثلاثة!! دردشة فارغة فقط!! هذا جرم كبير .. اخبر من یعرفك بأنك ستهم بوقتك وعلیهم تقبل ذلك إن كانوا أصدقاء بحق ..

إن وقتك أعلى من أن تُضيع منه لحظة ، اشغل وقتك بالذكر ،
لا تجلس صامتًا ، هذه الحياة مزرعة ، حديقة ، ازرع بها ما
ستحصده في الآخرة ..

نحن حياتنا كلها لله ، اجعل كل تفكيرك لله ، كل قلبك لله ،
ووقتك .. اجعله لله ..

جاهد نفسك وعدوك الشيطان ، لا تُشغل وقتك في توافه
الأمر ..

ما أكثر شيء يأخذ من وقتك يوميًا !؟

اسأل نفسك هذا السؤال ..

إن الصحة والفراغ رأس المال ، استغلهم قبل أن يذهبوا ..

"تعلم كيف تستمتع بكل دقيقة من حياتك ، كن سعيدًا الآن .. لا
تنتظر شخصًا ما ليجعلك سعيدًا ، سواءً كان في وقتك الحاضر
أو في المستقبل ، فكر في كم هو ثمين هذا الوقت." مُقتبس

الإشراق الأولى:

قال صل الله عليه وسلم: نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس
الصحة والفرغ .

هذه نعمتان نحن محظوظون بهما ، هذه نعمتان نحن نُحسد
عليهما .. الصحة والوقت ..

فاستغل هذه النعم قبل أن تذهب ، فلا يبقى شيء في هذه
الفانية ..

مقتبس جميل:

لا أحد يسرق منك عمرك ..

أنت الذي تفرط فيه بمتابعتك لسفاسف الأمور وما لا ينفعك
معرفته وإضاعة الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي.

فلو علمت أهمية وقتك وأهمية كل دقيقة في حياتك لما هان عليك
أن توزعها هكذا بالهجان للجميع !..

الإشراقة الثانية:

عندما تُفضل قراءة رواية من ٥٠٠ صفحة ولا وقت لديك لقراءة جزء قرآن ، لمن الأولوية هنا ؟ وهناك اقتباس يقول: لا خير في قارئٍ للكتب هاجر للقرآن.

• لأي شيء تُعطي الوقت الأكثر في حياتك ؟

نحن في زمن السرعة ، سرعة زماننا رهيبة ..

لا ترى إلا ذهب عام وأتى آخر !..

كل شيء يسير بسرعة ، زماننا هذا مُناسب جدًا لتحقيق الأهداف فنحن نملك الكثير من الأشياء التي تُساعد على ذلك

الصحابة الكرام والسلف الصالح كم من الإنجازات حققوا ؟ ورغم هذا لم يملكو إلا أربع وعشرون ساعة !..

يجاربون أيضًا ، وينجزون ، ويتلقون دروس العلم ، ويربون أبناءهم ، كيف ذلك ! إنها المهمة العالية والبركة في الوقت ..

أنت ماذا تفعل في حياتك ؟ هل تأكل وتنام فقط !؟

لا تكن شخصًا عاديًا يا صاحبي ، لا ترحل من هذه الدنيا إلا و لك أثرًا حسنًا ، نافعًا ، وذكرى لطيفة بين الناس ، لا تجعل من نفسك شيئًا عاديًا .

تستيقظ .. تعمل .. وهمك كيف سيمضي هذا اليوم .. تخلد إلى النوم ببعض الأفكار الروتينية المملة ..

رتب لك أهدافًا جميلة كما قلنا في فقرة الأهداف ، اكتب كل ما تحب وامشي خطوات لتنفيذه ، ف لم تُخلق الأحلام إلا لتكون واقعًا بإذن الله ، لم يضع ربنا الرحيم ذلك الحلم في قلبك إلا ليُساعدك على تحقيقه ، ف قم .

ابتعد عن المشتتات ورتب أولوياتك واجهد لتنظم وقتك ..

أنا موهوسة في وقتي ، لطالما عُرفت بين عائلتي وأصدقائي بأني فتاة أقدس وقتي ، تراني أمسك دفترًا يوميًا وأركض من هدف إلى آخر بكل متعة ولذة ، كل دقيقة أعلم أين تذهب وعلى ماذا ، ولكل شيء وقتٌ لدي ، أعيش حياة متوازنة ممتعة ، وقت للفرفشة ووقت للعمل على أحلامي وأهدافي ووقت للعائلة ووقت للخروج مع أصحابي وهكذا ، فأنا لدي قناعة بأنه إن رأيت شخصًا ناجحًا فاعلم أنه يستثمر وقته ، لا يوجد أجمل من التنظيم ، فالعشوائية من صفات لوسيفر ..

هذا الإنجاز ربما يُرْجَع البعض ممن تعرفهم ، ولكن طالما إنجازك يُسعدك ونافع لك ومهم .. فلا يهملك مُطلقًا انزعاج من حولك طالما هذا الشيء نافع لمستقبلك ومفيد في حياتك ولا يضرهم!! طالما أنت تُنجز أشياء تُسعد روحك فيكفي .. لا تهتم لمن يعيش في عشوائية وينتقدك على حياتك أو أسلوبك .

فرق كبير بين من ينظم حياته وأوقاته وبين من يعيش بلا هدف ولا غاية ومكركة لا تنتهي ..

ستتعب حتى تُتقن مهارة إدارة الوقت ، و ياله من تعب لذيذ ، من أجمل قوانين الحياة أن تتعب حتى تحصل على ما تريد!

لأن الشيء الذي تتعب في تحصيله يكون له لذة إنجاز رائعة ودائمة ، عكس الشيء الذي يأتي هكذا بلا تعب ..

الإشراق الثالثة:

في زماننا هذا يوجد مُلهيات كثيرة لذلك من النادر أن تجد شخصًا يُدير وقته بشكل جيد .. "إن وجدت هذا الشخص في حياتي ، سأهديه كوبًا من الشاي"

الأشياء النادرة دائمًا ما تكون مُميزة وجميلة جدًا .. وناجحة ..

من ضمن هذه الملهیات ، وأولها .. وسائل التواصل الاجتماعي .
 لقد ألهمت الكثيرين ، تجد شخصًا هدفه الإكثار من المعارف
 والمتابعين على هذه الشبكات وتضییع وقته في البوستات التي لا
 تنفع ولا تُغذي العقول ..

هناك النسبة الجيدة والرائعة ممن يستخدمون هذه المواقع في
 نشر العلم والفائدة للناس ، لذلك أخبرتك في فقرة الابتعاد عن
 مواقع التواصل بأنه هناك ما يُفيدك مُتابعته وهناك ما يُضیع وقتك
 الثمين ، هؤلاء الأشخاص الأكبر .. أنا أستمع بمُتابعتهم ..
 لا تنشغل بتوافه لا تُفیدك اليوم ولا غدًا ..

استمتع بحياتك بعيدًا عن تلك التوافه ، العالم رائع ويوجد فيه
 الكثير من الأشياء المُمتعة ، استمتع بحياتك جيدًا .

اعمل من أجل ذاتك ومن أجل سعادتك ، هذه الأيام التي
 تتعب فيها سترول وسیقی أثرها ، فاعمل وكن متوكلاً على الله
 دائماً ، الأيام تمضي وتمضي فلا تدعها تمضي على لا شيء ..!

الإشراقه الرابعه:

لا تقل الوقت يمضي ، استثمر هذا الوقت ، العاقل لا ينظر و يقول ، العاقل يتفكر ويفعل ..

ما الفائدة من إدراكك أن وقتك يمضي ! وما الإنجاز في إدراكك أن الوقت هو الحياة وأنت لا تفعل شيء! عندما تُعطي للتواؤه من هذا الوقت كالجوس بصحبه أناس فارغون عملهم في الحياة هو النمية ، كالمحادثات الإلكترونية بالساعات ، وما إلى ذلك فأنت تعطي من عمرك ولحظاتك!

ما الفائدة من إدراكك لذلك دون تغيير أو تطبيق!؟

فأنا هنا في كتابي هذا أخبرك ، أجلس معك بصحة كوب شاي لأخبرك ، وأنت يتبقى عليك التطبيق والعمل ، و ستتحيا جيداً ، بدل العمر الواحد أعماراً كثيرة .. ستموت وخلقك أثر حسن .. ستموت وقد أخذت قدرًا من السعادة والراحة في هذه الدنيا .. لا تهون نفسك عليك وأنت تعيش بعشوائية لا لذة فيها ، وتحرمها من جمال كثير في هذه الحياة!..

اعتبر أن اليوم هو آخر يوم لك ، ف تشقلب لفعل كل ما تحبه وبكل شغف وروح مُبهجة ، لا تغادر الدنيا وأنت تعيس ، عش واستمتع فأنت مخلوق مكرم عند الله وتستحق السعادة ،

المؤمن سعيد لأنه يعرف حقيقة الدنيا وحقيقة أن كل شيء زائل
فلماذا يحزن وعلى ماذا يحزن!!

قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله:

لا تجد أحدا أنعم بالأ ولا أشرح صدرًا ولا أشد طمأنينة في قلبه
من المؤمن أبدًا، حتى وإن كان فقيرًا، فالمؤمن أشد الناس انشراحا
وأشد الناس اطمئنًا وأوسع الناس صدرًا، واقرؤوا إن شئتم قول
الله تعالى: "من عمل صالحًا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه
حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

الإشراق الخامسة:

هذا الوقت الذي تملكه تستطيع فيه قراءة أذكار سنثقل ميزانك
يوم القيامة ، فلا تفوت هذا ، استثمر ..

يتمنى الموتى العودة للحياة من أجل عملاً صالحًا ، والباقيات
الصالحات تنتظرك ..

تستطيع قول: سبحان الله ، الحمد لله ، لا إله إلا الله ، الله أكبر
.. اجعل لك وردًا يوميًا من هذه الأذكار ، اقرأ بالعدد الذي
تستطيعه فإن الذكر لا محدود ، وانظر للبركة في وقتك .

الإشراقه السادسة:

وقتک هو عمرک ، فاحرص على استغلاله فیا یرضی الله ویرضیک ، حین تُنظم وقتک ستكون أيامک مُمتعة جداً ، لذیذة ، ملیئة بالإنجازات ، حین تتبعد عن سفاسف الأمور وتنشغل بما هو عظیم ، لا تضع هذه السعادة ، عشها ، ونظم أوقاتک جیداً ، افعل ما تحب واستمتع بما تراه لطیفاً ویرسعدک ، عش حیاتک کما تحب أنت وکما ترضی بها أنت ، کن مع من تحبهم واسعد نفسك بكل ما هو جمیل فانت تستحق ..

انشغل فی ذکر الله واشغل وقتک فی تعلم علوم الدین ، لا تتوقف عن طلب العلوم الشرعیة مهما کان عمرک ، صاحب الأخیار وکن واحداً منهم ، اجعل لك أوراذاً یومیة من القرآن والذکر والدعاء ، والخلوة مع الله ، ومُساعدة المسلمین ، وأولهم أهل بیتک ، اجعل لك أعمالاً فی وقتک لا تفوتها ، استمع إلى محاضرات دینیة تنفع ، اطلب العلم حتی آخر نفس ، اقرأ الكتب النافعة ، عش حیاتک مع هذا العلم وحاول نشره وتعلیمه ، افعل ما تحب فی ساعات یومک واستغل ال 24 ساعة فیا یرسعدک ، حینها لن یكون لك وقتاً للنكد والملل والمشاکل التافهة والقصص الفارغة ، سیکون وقتک مليء بما هو نافع وممتع ویرسلی روحک بلا سأم وضجر ..

استغل هذا الوقت في بناء منزلك الحقيقي ، مستقبلك الحقيقي في الآخرة .. ابتعد عن الأشخاص الفارغون وابتعدي عن تلك الفتيات اللاتي كل احاديثهم عن ماذا فعلوا وأين ذهبوا ، وفلاته فعلت كذا ، وغيبة ونميمة ، ونقل كلام سيء ، هؤلاء ابتعدي عنهم ، وكما قلنا سابقاً بأن نحاول اصلاحهم فإن لم ينفع ذلك معهم فالابتعاد هو الأفضل ، اعتزلي ولا تُجالسهم ، فإنهم لن يقربوك إلى الله ..

هؤلاء ينشغلون بتوافه الحياة لأنهم تافهون ، عقولهن هكذا ، فلا تصح مجالستهم ولا مُصاحبتهن ..

فَ عندما تكونين في قبرك لن ينفعوك ، ف هذا الابتعاد أذكي لنفسك وانفع ..

كن مُبدعاً في إدارة وقتك ، لا تجعل سنواتك تذهب على لاشيء! إذا لم تُرتب حياتك على طريقتك فلن تعيش جيداً ..

لديك وقت طويل كل يوم ، هذا الوقت كيف يسير ؟ على ماذا يسير ؟ إن إدارة الوقت وتنظيمه أهم مهارة تتعلمها ..

اعرف قيمة نفسك وقيمة وقتك ، قل لنفسك إلى متى؟! سنوات تمضي وتذهب وأنت على حالك !!

لا تجعل لأحد القدرة على سرقة وقتك في لا شيء!

اجعل لك خطة ولا تهتم لمن لن يحترم ذلك ، يكفي أن هذا يُسعدك وسيُساعدك ، أحب ما تفعله ولا تجعل لأي أحد قدره على إيقافك ، ف هذه حياتك أنت فقط ..

ومضة:

عندما تنظم وقتك ، ستجد أن الضغوطات قد خفت أو اختفت ، ستجد أنه يمكنك التوازن بين عملك وحياتك ، بين العلم أو الدراسة وبين الخروج والأشياء التي تُسليكَ ، ستجد أنك تتوازن وتستمع في العمل وفي التسلية ، ستجعل لك قاعدة " العمل ثم المتعة " تعمل ما عليك فعله ومن ثم تستمتع بما تحب ، وهكذا ، وكله في وقت مُرتب "على كيفك" ..

ستكون مُنتجًا أكثر ، ستملك وقتًا حُرًا ، لا شأن لأحد به .. ستستطيع التركيز أكثر ، لن يستطيع أي شيء إلهائك وسرقتك ، وستبتعد عن المُاطلة ، خطط ليومك جيدًا واكتب أهم المهام التي ستفعلها ولو كانت مهمة أو مُهمتين مثل دراستك للمادة كذا أو قراءتك ، واعمل على تحقيقها ، وتذكر أن عمرك في يومك وأنت عبارة عن وقت ..!

ف من ثمرات تنظيم الوقت أيضًا:

★ ستجد أنك قادر على تحقيق أحلامك ، وستستطيع تحقيق أهدافك صغيرها وكبيرها ، لأنك تثق في الله وتثق في نفسك ووقتك بين يديك مُنظم.

★ ستجد نفسك مُستمتعًا بكل دقيقة من وقتك ، في الساعة كذا تُشاهد كذا في الساعة كذا تفعل كذا ، ستجد أنك تُسيطر على حياتك بكل استمتاع ، ستجد أن لكل ساعة وقت لطيف إن كان في العمل أو في المنزل أو بأي شيء ، كن شخصًا يستمتع بكل أوقاته ، هذا ما أشعر به أنا ، وهذه اجمل مهارة مُمتنة أني اتقنتها بكل حب ، لذلك أشاركك ما أراه من ثمراتها .

★ ستشعر أنك تتقدم للأمام ، أنك تُنجز .

★ ستجد أن أوقات الفراغ رحلت بلا عودة "إن أردت أنت ذلك" ! ستجد وقتك مليء بما تحب ، مُنظم ومُرتب ، وإن ذاك الوقت الضائع اصبح قليل ولم تعد تجد وقتًا لتُضيعه ..! لم تعد تجد وقتًا تُضيعه في محادثة أو صفحات تتابعهم بلا فائدة ، ستحذف كل شيء لا نفع له.

★ ستكون شخصًا مُنتجًا كما قلت سابقًا ، ستكون متوازنًا ، وهذا التوازن أهم شيء ، تعرف متى تخرج مع أصدقائك ومتى تقول لا ، متى تفعل هذا ومتى لا تفعله ، وهكذا ..

★ التركيز ، ستكون إنسانًا "صاحيًا" مُركّزًا على حياتك وما يُسعدك.

وهناك الكثير من الثمرات ، ابدأ بالتنفيذ وستراها بنفسك ..

حال السلف الصالح مع الوقت:

كان السلف الصالح يهتمون بقضية الوقت كثيرًا ، اغلب أوقاتهم في الطاعة والذكر ، يعلمون أنهم راحلون ، غالبية البشر يعلمون ذلك لكن لا يهتمون! أو زُيما لا يُبالون!..

كانوا يحرصون على حفظ أوقاتهم فيما ينفعهم في الدنيا والآخرة ..

✍ كان ابن الجوزي رحمه الله إذا دخل عليه من يظن فيه تضييع وقته، كان يشغل نفسه بالقيام بربّي الأقدام، وقص الأوراق حتى لا يضيع وقته.

❧ قال ابن مسعود - رضي الله عنه: "ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمس، نقص فيه أجلي، ولم يزد فيه عملي".

❧ قال ابن القيم - رحمه الله -: "إضاعة الوقت أشد من الموت؛ لأنَّ إضاعة الوقت تقطعك عن الله والدار الآخرة، والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها".

❧ قال الحسن البصري: "لقد أدركت أقواماً كانوا على أوقاتهم أشدَّ حرصاً منكم على أموالكم".

❧ عن موسى بن إسماعيل قال: "كان حماد بن سلمة مشغولاً وقتة كله، إما أن يحدث أو يقرأ، أو يسبح أو يصلي، قد قسم النهار على ذلك".

❧ كان الإمام سليم بن أيوب لا يدع وقتاً يمضي بغير فائدة، إما ينسخ أو يدرس أو يقرأ، وكان إذا أراد أن يعدّ القلم للكتابة حرّك شفّتيه بالذكر حتى ينتهي من ذلك".

تخيل! حتى لا يكون وقتة بلا نفع وهو يعدّ القلم للكتابة، فكان يذكر الله، كذلك افعل، وأنت ذاهب إلى عملك اذكر الله وسبح طيلة الطريق، ستشهد لك كل خطوة وكل بقعة في الأرض ذكرت الله فيها، وأنت تُرتبي المنزل انشغلي بالذكر، بدل

أن یذهب وقتک وأنت شاردة فی أفكار لا تنفع ، لقد اعتدت أن استمع إلى محاضرات أو إلى روايات صوتیة وأنا أرتب المنزل أو أنظف الصحون ، ولو کان غسل الصحون سیأخذ منی دقائق قليلة فأستطیع أن استمع إلى ملخص کتاب أو مُحاضرة قصيرة ، المهم أن استثمر کل أوقاتی ، حقًا إنها متعة لا توصف ..

❧ قال أبو بکر بن عیاش: "أحدہم لو سقط منه درہم لظللَ یقول: إنا لله ذهب درہمی، وهو ذهب یومہ ولا یقول: ذهب یومی ما عملت فیہ"

❧ قال بکر المزنی: "ما مرَّ یومٌ أخرجه الله تعالى إلى أهل الدنیا إلا ینادی: ابن آدم! اغتمني، لعلہ لا یوم لك بعدی.. ولا لیلة إلا تنادی: ابن آدم اغتمني، لعلہ لا لیلة لك بعدی"

❧ قال ابراهیم بن شیبان: "من حفظ علی نفسه أوقاته فلا یضیتها بما لا رضی لله فیہ، حفظ الله علیہ دینہ ودنیاه"

❧ عن مالک بن دینار: "إن هذا اللیل والنهار خزانتان فانظروا ما تضعون فیہا" وكان یقول: "اعملوا للیل لما خلق له، واعملوا للنهار لما خلق له".

❧ قال الربیع بن سلیمان: "كان الشافعي قد جزأ الليل
 ثلاثة أجزاء: الثلث الأول يكتب، والثلث الثاني
 يصلي، والثلث الثالث ينام"
 ❧ قال ابن مسعود: "إني لأكره الرجل أراه فارغًا ، لا في
 عمل الدنيا ولا في عمل الآخرة"
 ❧ قال الحسن: "يعرض على ابن آدم يوم القيامة ساعات
 عمره، فكل ساعة لم يحدث فيها خيرًا، تقطعت نفسه
 عليها حسرات"

❧ قال ابن القيم رحمه الله: إذا أراد الله بالعبد خيرًا أعانه
 بالوقت، وجعل وقته مساعدًا له، وإذا أراد به شرًا
 جعل وقته عليه، وناكده وقته!
 ❧ قال القفطي: رأيت يوسف النجيري ماشيًا في
 طريق، شيخًا كبير اللحية مدور العمامة، ويده كتاب
 وهو يطالع فيه في مشيه.

تخيل! لا يُريد تضييع وقته ، يريد الاستثمار فيه حتى وهو يمشي
 ، هؤلاء قدوتنا يا صاحبي ، هؤلاء من يجب أن تتمثل بهم .

يقول ابن الجوزي في لقاء الزوار: أقيمت أعمالاً لأوقات لقاءهم لئلا يمضي الزمان، فجعلت للقائهم، قص الورق ويري الأقلام وحزم الدفاتر!.

والمقولة الأجل لعمر بن الخطاب ، قال عمر بن الخطاب: “فإن القوة في العمل أن لا تؤخروا عمل اليوم لغد فإنكم إذا فعلتم ذلك تداركت عليكم الاعمال ، فلم تدروا أيها تأخذون فأضعتم ، فإذا خيرتم بين أمرين أحدهما للدنيا والآخرة ، فاختاروا أمر الآخرة على أمر الدنيا ، فإن الدنيا تفتني وإن الآخرة تبقى ، كونوا من الله على وجل ، وتعلموا كتاب الله فإنه ينابيع العلم وريبع القلوب”

من مُضيعات الوقت في رأبي الشخصي:

(١) الهاتف:

تفتح تطبيق الفيس أو الانستغرام ، ساعة وساعتان ، ممكن أن تستفيد 5% مما تشاهده ، من محتوى مُفيد وماتبقى وقت يذهب ..! تيك توك !! أربع وخمس ساعات تذهب هكذا على لاشيء!! اتصالات هاتفية بالساعات الفارغة ، قدر وقتك واهتم به جيداً

ولا تجعل لهذه التطبيقات القدرة على سرقة ساعاتك في لاشيء! هذه جريمة ..! هذا الوقت سئسأل عنه يوم الحساب ، "وعن عمره فيما أفناه" هل ستتقول: يارب لقد أفنيته على التوافه كهذه التطبيقات التي اخترعت من أجل ذلك! خذ ما يعود لك بالعلم ويجعل لوقتك فائدة ومنتعة لطيفة وابتعد عن التوافه . راجع فقرة الابتعاد عن الهاتف ص ٥٤

(٢) سوء تخطيط الأهداف وعدم تحديد أولوياتك.

(٣) كثرة الاجتماعات والمخاطبات الغير نافعة.

ركز على كلمة كثرة ، ف من الجميل جدًا أن تجتمع بمن تحب وتتسلى ولكن بلا إفراط وبلا كثرة ، توازن ، اعتدل ، في كل شيء.

(٤) مُخالطة الصحبة الفاشلة ، الفارغة ، المنشغلة في الدنيا.

(٥) اللامبالاة بالوقت وعدم إدراك أهميته.

ف عندما تُدرك أهمية الوقت تلقائيًا ستعمل من أجل تنظيمه وإدارته جيدًا.

(٦) قول (نعم) بدل من قول (لا) للأشخاص الذين يحاولون

سرقة وقتك .

إن الوقت أهم ، خاصة إن كنت تُنجز به شيئاً ما ، تعلم أن تقول
لا للأشياء التي تحاول سرقة وقتك منك ، ولا تجمل.

٧) الجلسات الفارغة مع الناس الفارغون:

أجمل ما تفعله في حياتك أن تعزل هذه الجلسات ، لا شيء
يجبرك على أن تكون مع نوع كهذا من البشر ..! لا تُعطي هذا
النوع الفارغ من وقتك ، ف وقتك ثمين جداً ..

أكثر من جلسات حلقات الذكر وما شابهها ، أشخاص / أصدقاء
بلا نفع دعمهم واعتزلهم .. يقول ابن الجوزي: "أعوذ بالله من صحبه
البطالين !! لقد رأيت خلقاً يكثر الزيارات ، ويطلقون الجلوس
، ويجرون أحاديث الناس وما لا يعني و يتحلله غيبة".

فإن كان من أقاربك من يتصف بهذا الصفات "الغبية والنميمة
وغيرها" حاول إصلاحه بإخباره أنه على سيئة عظيمة وأنه على
شيء لا يرضي الله ، انصحه نصيحة لطيفة ، فإن لم يتحسن ولم
يتغير ، اتركه واعتزل مُجالسته ، ومهما اغتابك فلا تهتم ف هؤلاء
فارغون وأنت أضح من أن تجعل لشخص فارغ مجالاً لأن يُشغل
عقلك !! عقلك لا تُشغله إلا بالأشياء العظيمة ، والمُفيدة ..

كيف تنظم وقتك ؟

تذكر قبل أن تقرأ النقاط ، أن من يستطيع التنفيذ هو أنت ، إرادتك القوية ، همتك العالية في تطوير ذاتك والتقدم ، وإلا فممكنك قراءة آلاف الكتب عن التنظيم ومُشاهدة مئات الحلقات عن إدارة الوقت ولن تفعل شيء!!

ف كن ذو همة عالية وإرادة قوية صلبة تستطيع الفعل ، الفعل أهم ..

١. رتب أولوياتك: ماهو أكثر شيء يأخذ من وقتك ؟ في ماذا وعلى ماذا تُضيع وقتك ؟ أكثر شيء يأخذ من وقتك ضعه في قائمة فيها أربع خانوات:

✓ مهم وعاجل: ← مثل قراءة القرآن وهذا المهم والعاجل يجب أن تكون له الأولوية في وقتك ، وتحضير لمادة غداً ، حدد الوقت الذي ستستغرقه في هذا الهدف وقم بالإنجاز .

✓ مهم وغير عاجل: ← إن لم تفعله اليوم يمكنك فعله غداً أو بعد غد .

✓ عاجل غير مهم: ← مثل خروجك مع أحد أصحابك ، هو أمر عاجل لكنه غير مهم ، لا تؤجل

اعمالك المهمة من أجل أمور غير مهمة ، لذلك رتب أولوياتك جيداً كي تعرف كيف تُدير وقتك.

✓ غير عاجل غير مهم: ← هذا قم بإزالته من حياتك ، ضعه في سلة المهملات.

تذكر دائماً أن الأهم قبل المهم ..

٢. ضع خطة من تاريخ مُعين .. إلى تاريخ تستطيع فيه أن تكون قد حققت تلك الخطة ..

مثل أن تتعلم مهارة جديدة أو لغة جديدة ، أن تصلح علاقتك بوالديك ، أن تنتظم بالصلوات ، أن تواظب على عادة إيجابية ، أن تصلي الصلاة في وقتها ..

فَ حين يأتي هذا التاريخ المحدد تكون قد حققت هدفك واستثمرت وقتك ..

إن هذا الدين فيه تنظيم رائع لأوقاتنا ، فَ تنظيم وقت الصلوات أجمل دليل ، عبادتنا ، وقت الصيام ، إن تنظيم وقت الصلوات يعلمنا إدارة الوقت ، تستطيع تحديد مواعيدك بعد وقت الصلاة كذا ، سأخرج بعد صلاة العصر ، سأكلم صديقي بعد صلاة المغرب ، و البدء بالدراسة مثلاً بعد صلاة الفجر ، فكما نعلم أن النبي صل الله عليه وسلم قال: "بارك الله لأمتي في بكورها"

عن عبدالله ابن مسعود - رضي الله عنه قال: سألت رسول الله صل الله عليه وسلم أي العمل أحب إلى الله عز وجل؟ قال: الصلاة على وقتها .

فالإعتیاد على الصلاة في أوقاتها سيعلمك إدارة وقتك لجميع شؤونك الأخرى ، إذا أدیت الصلوات في أوقاتها ستتعلم هذا السلوك ، ستتعلم من هذا الدين كيف تُتقن مهارة إدارة وقتك ، وستتعلم الدقة في مواعيدك ..

انتظم في أوقات صلواتك وستنتظم حياتك بأكملها ..

يا صاحبي ، كل الأوقات مُناسبة لشرب الشاي ..

قم بصنع كؤبًا من الشاي وأكمل قراءتك ..

طالما تعودت أن یرافقتی كتاب أینما ذهبت ، منذ سبعة أعوام
وأنا على هذه العادة اللطيفة ..

عندما أذهب لطیب ، في غرفة الانتظار اقرأ ، رغم نظرة الناس
لي "هذه ماذا تفعل!!" وكأنتی أمسك بیدي شیئاً غریباً!

ولكن لا یهم ، المهم انتی لا استطیع أن أكون في مكان كهذا بلا
كتاب! من المستحيل ذلك .. إنها كارثة ، كيف لي أن أضيع
نصف ساعة أو ساعة في غرفة انتظار بلا شیء! لذلك فإن
الكتاب صديقي في كل وقت ومكان ..

كتاب في غرفة الانتظار ، كتاب في السفر ، في السيارة ، في
الشارع عندما تقف لنتنظر شیئاً ..!

لا أهتم بالمحيط ، طالما أنتی أفعل ما یُسعدني وینفعني ولا یُضيع
وقتی ..

فإنك حين تستثمر كل دقيقة من وقتك ستشعر بمُتعة ونعیم
تجعلانك تشعر أنك تستطيع فعل كل ماتحبه بالطريقة التي تحبها
، بإذن الله ..

لا تقلق

❁ لا تقلق على رزقك المتأخر .. فالرازق هو الله ولا ينساك
الرحيم حاشاه ..

إن لم يرزقك بعمل جيد فهو رزقك بصحة سليمة لا تُقدر بثمن ،
وإن لم يرزقك بزواج ناجح فهو عوضك بعلم نافع تنتفع به الأمة
والمجتمع ..

لا تقلق على أرزاقك المتأخرة فلن ترحل من الدنيا إلا وأنت
مُستكمل كل أرزاقك .. فالرحيم لا ينساك وتدير أمورك كلها
بين يديه .. ف على الله رزقكم

كيف تقلق وعلى الله رزقك؟ كيف تقلق والله هو المُدبر
لحياتك؟ كيف تقلق والله ربك؟

هناك آية قمة في اللطف .. قال تعالى: (وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ
إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا) . تخيل ؟ ما من دابة ، نملة أو طير ، شجرة
أو وردة ، على الله رزقهم ، فما بالك أنت الكائن المُكرم عند
الله!

لا تقلق ف رزقك على الله وكفى بالله رازقًا رحيمًا .

كل شيء سيأتيك في وقته المناسب لحضوره ..

كل شيء جميل يأتي في وقته المناسب ، وكل شيء مناسب يأتي في وقته.

أعرف فتيات لم يكتب الله لهن رزق الزواج ، فعاشوا أجمل
أيامهم في ضيق وحزن وكآبة!!

لماذا؟! هل الحياة محصورة على هذا الرزق فقط !

أليس الزواج رزق من الله؟

لا أعلم كيف للإنسان أن يحزن وهو يعلم أن الله هو المدبر
لجميع قصص حياته وأرزاقه ، طالما هذا الرحمن الرحيم هو
المدبر و المعطي ف لماذا الحزن؟

كما قلت لك سابقاً ، إن الله يأخذ منك شيء ولكنه يُعطيك في
المقابل أشياء ..! وأشياء كثيرة لو تفكرت .

فمن لم يرزقه بالزواج رزقه بالعقل والفكر والعلم النافع

من لم يرزقه بالزواج رزقه بعلاقات مليئة بالسكينة ، ولكن
الإنسان ينسى ما يملك وينظر إلى ما لا يملك .. يملك آلاف
وملايين الأرزاق والنعيم ويتحسر على رزق أو ثلاث أرزاق لا
يملكهم! فعلاً " إن الإنسان لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ".

من الطبيعة البشرية أن تحزن على بعض الأشياء ولكن أن يصل
بك الحزن إلى اعتزال جمال الحياة والاستمتاع بها والقلق ، وأن

تذهب البهجة من روحك فهذا مُخالف وغير طبيعي .. إن
التوازن قانون جميل في كل شيء .. رغم يقيني أن المؤمن يستطيع
العيش بلا حزن على أي شيء عدا الموت أو مرض أحد أحببنا
"قلتها وكررتها" ، أنا لا أؤمن بمن يقول أن لا سعادة في الدنيا
وأنها للشقاء فقط! لم يخلقنا الله لنشقى .. أجل .. لقد قال تعالى:
وخلقنا الإنسان في كبد .. يوجد تعب ويوجد مشقة في الحياة
فهذه دنيا وليست جنة ، ولكن من غير المعقول أن تعيش حزينا
تعيسا في حياة رزقك الله أيامها كي تحياها جيدا لتنتقل للآخرة
.. كن سعيدا هنا وهناك ..

الحياة جميلة جدا والعالم يوجد به الكثير من الروعة ، ولم يخلقنا
الرحيم لنحزن أو نعيش أيامنا في هموم وضيق ، من يقول غير
ذلك فليتعرف على الله أكثر وليتعرف على الدنيا أكثر ..

عندما تعرف الله حقاً فلن يراودك الحزن واليأس .. وإن حزنت
لن تحزن كثيرا ، بضعة دقائق فقط ..

لن تقلق على ما تقلق عليه الآن ، لن يكون همك هذا الشيء
الذي يهيك الآن ..

الإنسان ينسى المليون رزق الذي لديه ويجزن على رزقين أو
ثلاثة لا يملكهم!!

لا تقلق فنی العمر بقیه وتستطیع تحقیق أحلامك ..

هناك من أكمل أحلامه فی عمر الخمسون وحققتها ..

لا تقلق فلدیک الوقت .. فقط اسعی واعمل ..

لا تقلق ف الله یشعر بك حین تظن أن لا أحد یشعر بما تشعر

..

لا تقلق علی وضعك الحالي ، فإن الله یدبر أمورک بطريقة رحیمة

ستراها حین یشاء الله ..

لا تقلق علی من تحب ، فإن الله یرحم قلبك ویرى خوفك ،

استودع من تحبهم عند الله ، ف عنده لا تضیع الودائع ..

لا تقلق علی مستقبلک ، فهو بتدیر الله ورحمته ، أنت کُلک

تحت عناية الله فكیف تحزن علی مستقبل سیأتي من الله ! إنه

لا ینساک ولا یترکک ، إنه یرعاک صغیرًا وكبیرًا ، حیًا ومیتًا ..

فکیف تقلق!

لا تقلق من أخطاء الماضي ، تعلم وخذ العبرة لأیامک القادمة ،

ثم أمضی فی الحیاة مطمئنًا ، فلا شیء یشحق قلقك ..

لا تقلق ، احتسی كؤبًا من الشای وعش بخیر ، عش عالمك بكل
ما تحب وافعل ما ترغب بفعله قبل مغادرتك هذه الأرض ، عش
بلا قلق ف جهال أيامك لا يستحق إضافة القلق علیه .
لا تقلق ، ابقى سعيدًا ، ومُشرقًا ، وقويًا ، وإيجابيًا .

افعلها ٤ :

عندما تغضب أو تكون قلقاً أو "مزاجك ملخبط"
 خذ نفساً عميقاً .. ثلاث مرات .. شهيق وزفير ..
 شهيق ثم اكم انفاسك أربع ثوانٍ ، ثم زفير ..
 جربها ..

ذلك يُخفف التوتر ويجعلك مرتاحاً من الداخل ، تفاعل ، ابتسم
 ، اقترب من الله وحاول تغيير روتينك وغير أفكارك .. وعاداتك
 السلبية استبدلها بعبادات إيجابية ، مثلاً بدل السهر نظم نومك
 مبكراً كي تستيقظ مبكراً نشيطاً ..
 بدل إمساك الهاتف امسك كتاب ..

بدل التفكير بالتوافه التي لا تنفع فكر بالأشياء التي تُسعدك وعد
 النعم التي تحاوطك ..

حاول وجاهد وستصل لما تريده بإذن الله ، كن متفائلاً ..

رئنا سييسر لك ويساعدك بكل تأكيد ، لأنه لا يهون عليه أن
 يتركك هكذا ، يُستحيل أن يترك خاطر عبداً مكسور لا يجبره
 بأجل الجبران والتعويض ..

إشراقة: "بالعامية"

نحن أبناء اليوم ، مبارح راح ، صار من الماضي ، وأنت شخص قوي بدون عبارات التحفيز المؤقتة ، أنت فعلاً شخص قوي! تذكر مواقف بينك وبين حالك أثبتت قوتك وصمودك لهالتكه .. تذكر الأشياء يلي كنت عم تتحملها وماحدا حاسس فيك ، هي قوة ..

ولما كنت عم تواجه أشياء وقصص لحالك ، هي قوة ..

القوة ثكتسب من التجارب ، والوجع بيعلمك وتقويك ف دائماً خدو كزائر جاي يعلمك شي ، من الطبيعي تكون توجعت كثير بحياتك .. كونك بشري على هالأرض ، بس المهم والأهم الخبرة + النضوج يلي تعلمتو من الوجع .. وأنو تستمتع بحياتك وماتخلي الوجع يطول بزيارتو! لا تستقبلو أكثر من دقائق! أيي دقائق ، بتقدر .. نحن منقدر نتحكم بمشاعرنا ومنقدر نخلي السعادة تحاوطنا ومنقدر ماخلي قلوبنا تتوجع بإذن الله ..

في مراحل من النضج ما فيك توصللها إلا من خلال تجاربك هي يلي عم تعدي فيها ، ف كون مُمتمن لكل التجارب كون أنسان بيتعلم من كلشي ويياخذ الحكمة من كلشي .. أي شعور بتحس فيو تذكر أنو هالشعور صديقك يلي مرافقك حالياً لتتعلم منو درس جديد ، والألم صديق يعلمك كثير ، أهم شي بيعلمك

كيف تستسلم لله بكل قوة واطمئنان .. وكيف تستمد القوة من
 رينا .. وكيف تعيش مرتاح ، دايماً نقيض الأشياء بخليك تحس
 بقيمة الأشياء ، الوجع بخليك تحس بقيمة الراحة يلي كنت فيها ،
 والحزن بخليك تحس شقد السعادة غالية ولازم تتمسك فيها ،
 الخوف بخليك تحس شقد كان الأمن شي رائع ، وهيك ..
 الشخص يلي بيدوق أوجاع ويتجاوزها ويوصل قوي هذا مافي
 أي شي يقدر يكسروا بإذن الله ..

الثقة بالنفس أو التغيير للأفضل ما يبجوا هيك بين ليلة
 وضحاها ! بدهن حمد ومثابرة وإرادة ، لما تسمع مقاطع تحفيزية
 مارح تنفعك إذا ما طبقت يلي سمعتو فيها ، والنصائح يلي
 بتقرأها مارح تنفيذك إذا ما نفذتها ، يعني وين الفائدة لما تسمع
 عشر مقاطع تنمية وتحفيز وما تطبق منهن شي ؟ أنو أي ؟
 وبعدين ؟

إذا ما نفذت مافي فائدة ، كلشي بدو عمل وتنفيذ .

في مقولة بتقول: كل شخص تراه واثقاً من نفسه واجتماعي ،
 ويتكلم بطريقة جميلة ، اعلم أن هذا كله لم يحصل عليه في يوم ،
 هذا كله حصيلة العمل على تطوير نفسه ..

وأنا بضيف من عندي: "قراءته للكثير من الكتب".

أهم شی یعملو الإنسان وأكبر انجاز یعملو بجاتو أنو یطور
نفسو ویشتغل علی ترقية ذاتو للأفضل یومیًا ..

لما الإنسان یحترم نفسو یحب دائماً یكون أفضل ، یعلم حالو
أشیاء مميزة ، یكون بأماكن مميزة مع أشخاص منیحين ، یطمح
لطموحات عالیة ، لتغییر أفضل ، لأفكار ناضجة ، مابتهون نفسو
علیه ولا یقلل من قيمة ذاتو ، کیف الإنسان یربی أبنو! الإنسان
یطمح لیربی أبنو أفضل تربية وبرائی لازم و واجب یربی نفسو
أفضل تربية كان!..

دایماً الشی یلی عم تسمعو أو تقرأو طبقو .. نفذو .. لازم تكون
شخص یعمل ماتكون شخص یشوف ویسمع وبس!! کیف
ماكان وضعك وظرفك و شقد ماكان عندك أعمال خارجیة أو
اعمال بالبيت ف هی بتضل أعمال مؤقتة بیومك .. عادي .. أکید
عندك وقت لحالك .. بتقدر تشق بنفسك وتغیر یلی حابب تغیرو
.. برجع بحکیلك، الثقة بالنفس بتجی لما قول بدی أعمل شی،
واعملو ..

هذه الفقرة لم تنتهی ، یتبع فی الكتاب القادم إن شاء الله ..

"كن سيد مزاجك ، لا تدع أحدًا ينتزع منك شغفك لشيء ،
افعل ما تُحب، ورافق من تحب ، حتى لو كانت أكواب قهوة أو
كتاب ، كن لنفسك ومن بعد نفسك مسافة ثم الآخرين " مُقتبس



من الآن

من الآن قم ، واعمل أعمالاً لاآخرتك ، من الآن ، ومن اللحظة
هذه ، اجعل لك وردًا قرآنيًا يوميًا ، لا تجعل يومك يمضي دونه
مهما حصل ..

من الآن قم واقراءه ، لا تؤجل أي عمل آخروي ..

هل هناك أهم من شيء يزيدك حسنات ودرجات عند الله ؟

هل هناك أهم من شيء يرفعك منزلةً ؟

من الآن .. واظب على قيام الليل

صلي ركعتين كل يوم في جوف الليل .. خذ من ليلك ما يكون
نورًا لك مهما كنت مُتعبًا ، جاهد نفسك مرة واحدة في الأسبوع
لتقوم ليلة واحدة ، حتى تعتاد ، حتى تستطيع.

سترى نورًا في حياتك لن ينطفئ مُطلقًا ، طالما تواظب على قيام
الليل ، اترك نومك وعش في خلوة مع الله ..

تخيل كم سترتفع درجتك وكم سيزيد حُب الله لك عندما تترك لذة
النوم والفراش وتذهب لتقوم الليل! نعم العبد ..

من الآن .. احذف جميع الأغاني الذي يحتويها هاتفك !..

الآن وهذه اللحظة ، من أجل الله ، من أجل رضاه ،
 وسيعوضك بمتع خيراً منها .. رزقك نعمة السمع فلا تعصيه فيها
 افعلها الآن .. واستمتع بالشعور الذي سيملي قلبك بالطمأنينة
 والسكينة ، وتذكر أنه من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه ،
 اترك حُبك للأغاني من أجل الله ، من أجل ما يحبه الله ، وتذكر
 أن حب الأغاني وحب القرآن في قلب العبد لا يجتمعان ، فاختر
 ما هو خيراً لك ..

اجعل لك أوراذاً يومية لا يمكن ليومك أن يمضي دونها ..

يا صاحبي إنما تنقضي هذه الحياة الدنيا .. لن نطيل المكوث فيها
 يا صاحبي ستمضي وستزول ، هناك الباقية ، هناك منزلك
 الحقيقي ، بع دُنياك الفانية وأشتري آخرتك الباقية ..

من الآن .. ومن هذه اللحظة .. خذ قراراً بأن تترك كل ما يفضب
 الله وأن تُجاهد نفسك على ذلك .. سيعينك الرحمن الرحيم ..
 من الآن تب ..

من الآن اجعل لك ورداً من الاستغفار ..

من الآن كُن عبداً صالحاً تائباً ، لا تجعل للشيطان سبيلاً إليك
 واطب على العبادات والنوافل ، من الآن ، من اليوم ، لا توجل

سیذهب تعب العبادة وسیبقى الأثر ..

سیذهب تعبك من استیقاظك فجرًا للصلاة وسیبقى الثواب ..

سیذهب تعبك من قیام اللیل ، من ركعتین تستیقف لتصلیها ،
سیذهب التعب وستزول اللحظات وسیبقى ثواب فعلك
وستشهد الأرض التي صلیت بها ..

لا تستنقل العبادة ولا تؤجلها ، من الآن قم ، واقرأ صفحة من
القرآن ، واقرأ استغفارًا و تسبیحًا ..

كل شيء في الأرض وفي السماء يُسبح لله فَ كیف تنسى أنت
ولا تهتم !

خطوة خطوة .. ثم اجعل لك أوراذاً یومیة أساسیة ..

ستعيش حينها بدل العمر .. أعمارًا كثيرة .. ستحيا الحياة الحق
.. ستعيش جنة الدنيا .. (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) ؟

تعرف على الله .. أحبه .. استشعر قلبه منك .. تعرف على
صفاته .. افض ساعات في خلوة معه .. من دعاء وقرآن وأذكار
..

وسترى نورًا في حياتك يُستحيل أن ينطفئ ..

الحياة مع الله جنة ، نعيم ، راحة ، سكينة ..

لقد كانت النار بردًا وسلامًا على إبراهيم .. لأنه مع الله ..

وعندما كان البحر أمام موسى وفرعون خلفه ، قال بكل قوة وثقة: (كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ) ، إنه مع الله ولذلك يعلم بأن الله معه .. فمن كان مع الرحيم كان الرحيم معه .. سُبْحَانَهُ ..

عندما تكون مع الله سيهون كل شيء ، ولن تحمل هم شيء ، صدقي ..

فَ من الآن .. كن مع الله .. استشعر قربه .. واقترب منه حتى يجبك .. افعل كل ما يحبه .. وابتعد عن ما يُغضبه ..

من الآن لا تجعل هموم الدنيا تتعبك ، اجعل همك الآخرة ..

من كان همه الآخرة لن يهمه شيء في هذه الفانية ، لن يهتك أي شيء هنا ..

فَ أي ابتلاء أو مشكلة أصعب من شجرة الزقوم أو من نار جهنم أو من الحرمان من رؤية الله!

مهما كنت مُبتلى ، أي بلاء أصعب من بلاء أيوب!

لقد حُرم المال والمنزل وماتوا جميع أولاده أمامه وأصابه المرض سنوات طويلة وهجر من قريته ، رغم كل هذا قال: أَيْ مَسَّنِي الضَّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ..

ثمانية عشر سنة من المرض والفقدان والألم وقال مسني ..

قلت سنة ولم أقل عام ، لأن السنة تُطلق على الشدة والضيق والكرب ، ف هكذا كان يعيش أيوب سنواته ولكنه مؤمن قوي واثق بالله وصابر ..

من يجب الله سيحب كل شيء من الله ، إذا أحب الله عبداً ابتلاه ، سيدشعر بمحبة الله في جميع ابتلاءاته ، المؤمن قوي لا يضعف ، المؤمن يرى الله في كل تفاصيل حياته ..

من الآن اجعل لك أياماً تصوم فيها ، كل اثنين وخميس ، إن كان غداً خميس أو اثنين ف انوي الصيام لوجه الله تعالى طالما صحتك جيدة وتستطيع ..

صم ثلاثة أيام من كل شهر ، الأيام البيض ، استغل شبابك قبل هرمك ، استغل هذه الفترة ، استغل صحتك ..

من أجمل ما قاله الطبري: هذه جوارح حفظناها عن المعاصي في الصغر ، فحفظها الله علينا في الكبر .

فقد كان الطبري قد جاوز المائة وهو مُتمتع بقوته وعقله ، وهكذا أجاب عندما سُئل عن ذلك ..

هنيئاً لك شبابك الذي تقضيه في عبادة الله ومحبة الله والعلم النافع ، هنيئاً لك ، في وقت أصبح فيه شبابنا !!!..

أنت تعلم بما أنك في هذا الزمن ، ولكن لا تخلو الحياة من الصالحين ، جعلنا الله منهم ..

كل مرحلة من عمر الإنسان يستحب فيها شهوة ما ..

في الثامنة عشر وحتى العشرون تداهمه غرائزه الجسدية ، فهذا اختبار للإنسان إما يعصي أو يتعلم ضبط نفسه وانتظار الثواب من الله والتعويض من الله بكل خير له .. ف دائماً إما تختار طريق الخير أو طريق الشر .. أنت من يختار ..

ذلك حتى يقاوم ويكون مجاهداً حقيقياً ويغلبها ..

في الواحد والعشرون حتى الثامنة والعشرون تأتي شهوة المال ، إما بالحلال وإما بالحرام ..

وهكذا ، لكل عمر اختباره ، ولكل مرحلة جهادها ..

فالإنسان يُختبر حتى نهاية حياته ..

احفظ نفسك وجوارحك من الآن كي تكون معك لا عليك عند الكبر ..

أَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ

هل تستبدل الجنة بالدنيا أم العكس!؟

هل تستبدل مُنع الجنة الدائمة والمتجددة بـ مُنع الفانية!؟

هل تُفضل محبة الفانيين على محبة الخالق العظيم!؟

هل تجاهد للحصول على الدنيا وما فيها ولا تُتعب نفسك في

الحصول على شجرة فقط شجرة في الجنة!؟

كيف لك أن تفعل ذلك وأنت لك عقلاً يتفكر!!

حين تُفضل الجنة لن تهتم للدنيا ، ولن تهتم لما تفقد ، فلا شيء يُفقد هنا ..

حين تشتهي نفسك فعل خاطئة . قل لها: استبدلين الذي هو أدنى بالذي هو خير ؟

كيف لك يا نفس أن تستبدلي الذي هو أدنى .. فاني .. صغير .. لا يساوي شيئاً .. بالذي هو خير ؟

حين تشتهي نفسك فعل مُنكر .. أو تتوق إلى المعاصي .. قل لها : استبدلين الذي هو أدنى بالذي هو خير ؟

هذه الآیة نزلت فی بنی اسرائیل ، عندما قالوا لا نرید المن والسلوی نرید ما تنبت الأرض ، فأراد الله أن یوجههم قبل الرد علیهم .. أتستبدلون الذی هو أدنی بالذی هو خیر ..

تذكر هذه الآیة كلما راودتك نفسك بأن تفعل شیئاً سیئاً ، خاطبها وقل لها أتستبدلین؟ وانتظر الجواب ، هل ستقول لك: نعم سأستبدل ، خطیئة وسأفعلها ، لن أموت الآن ، سأعیش عمراً کافياً لأن أتوب ، حینما إن قبض الله روحک فجأة وأنت تعصیه فلا تقل له یارب ارجعون!! لعلی أعمل صالحاً فیما ترکت!

" کَلَّا إِنهَا کَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِن وَرَائِهِم بَرْزَخٌ إِلَى یَوْمٍ یُّبْعَثُونَ "

هل هذه المعصیة أفضل!! هل یتحق أن تعصی وتخسر حیاة البرزخ الذی ستحیاها بلا شک!

اعمل من أجل أن یكون قبرک روضة من ریاض الجنة ، اصبر علی الطاعات واصبر علی الشهوات ، لا تذهب لتجاهد فی الخارج ، جاهد نفسك أولاً ، فإن انتصرت علیها ستنتصر علی کل شیء بإذن الله ، ف جهاد النفس هو الجهاد الحقیقی والمعركة الأقوی .. اربح هذه المعركة لتربح جمیع المعارك من بعدها ، إن انتصرت علی هوی نفسك تخیل کیف ستكون!! ما أجملها من

حياة تلك التي تحياها وأنت تضبط نفسك وتسيطر على حركاتها
وأفكارها وأفعالها ، جاهد لتصل ..

تحمس لحياة القبر وكن متشوقاً لذلك المجهول الذي ستعيشه ،
ستترك هذه الدنيا بأي لحظة ، ستترك أولادك ، عائلتك ،
منزلك ، عملك ، شهادتك ، أموالك ، أصحابك ، ستترك كل
شيء وترحل ، لن يذهب برفقتك سوى عملك ، ونفسك ،
فأحسن هنا كي تحصد هناك ما زرعته ..

حينما نموت سيتوقف كل شيء !!..

لن تستطيع تغيير شيء بعدها ، لن تملك دقيقة واحدة ، سترحل
بلا عودة .. فأحسن لنفسك وأعمل من أجل النعيم ، لا تحرم
نفسك من الجنة ، سبحانه لن تدخلها إلا برحمته ، تخيل رؤية
الأنبياء هناك وصحبة الرسول ومشاهدة الصحابة والتحدث إليهم
، ألا يستحق ذلك أن تجاهد!! ألا يستحق أن تترك هذه الفانية
وتعمل لتلك الباقية!؟

تخيل كيف ستشاهد النبي إبراهيم وتحدثه ، ويخبرك كيف بنى
الكعبة وكيف دخل النار وكانت بردًا وسلامًا ..

سترى يعقوب عليه السلام ، سيحدثك عن حبه لـ يوسف ،
وكيف صبر وكان يثق بالله ، سيحدثك عن رحمة الله ..

تخيل أنك سترى موسى عليه السلام ، سيروي لك قصص بني إسرائيل ، سيحدثك عن رحلته مع الخضر ..

تخيل أن ترى أبو بكر الصديق ، أكثر من أتمنى رؤيته ، بهجة قلبي هو ، تخيل كيف سيروي لك عن صحبته للرسول وعن المواقف اللطيفة التي جمعهم وعن حبه للنبي ، ذلك الحب الذي لا مثيل له ..

تخيل وتخيل ، ألا يستحق هذا أن تجاهد ، أن تلتزم بصلواتك ، أن تفعل النوافل حتى يحبك الله!

فَ هو القائل: ما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه .

حتى يحبك؟ يا الله ، كيف ستكون إن أحبك الله؟! أن تكون عبدًا يحبه الله العظيم ، مالك الملك ، من له ملك السماوات والأرض ، فَ هذا لشيء لا يتحمله العقل من شدة عظمتة وجماله وسعادة القلب به!! اللهم حُبك ، اللهم حُبك ..

هل ستستبدل الذي هو أدنى ، قصور الدنيا ، مشاهيرها الزائلون ، أموالها الفانية ، سُكَّانها الراحلون ، بالذي هو خير! قصور الجنة ، الصحابة الكرام والأنبياء ، الملائكة ، كنوز الجنة وحدائقها ، رؤية الرحمن ، الخلود الدائم ، ذهاب الخوف والقلق والتعب ، هل تستبدل كل هذا النعم بالفانية!! يا إلهي كيف لنا أن نفعل هذا !!

إشراقه:

بینا أنت جالس الآن تندب حظك وتبكي على مشكله ما ،
وتخزن على ما مضى ، وتُعكر جمال حیاتك فيما لا ینفع التفكير
فیه ..

هناك سجين یتوقع داخل سجنه منذ سنوات .. یُظلم ویقتل ..
سُلبت حریته .. ولا یزال یقاوم و لديه أمل فی حریته .. حلمه
رغیف أو نصفه .. أحلامه بسیطة أنت تفعلها ولا تدرك أهمیتها
.. یتمنی نصف ساعة من حیاتك ..

یتمنی دقائق من یومك .. أنت تعيش فی رفاهیه وترف .. تنام
وتأكل جیدًا .. تستطیع احتساء الشای فی أمان .. تستطیع
ارتشاف القهوه مع من تحب .. تستطیع الخروج ..
قارن أيامك بأیامه ، وأدرك مدى صغر همك ..

همسه: لا تغضب على أشياء تافهة ، ولا تغضب على أشياء كبيرة ، لا تغضب مُطلقاً !! كيف ذلك!؟

الشخص القوي .. الشجاع .. هو الذي يملك نفسه عند الغضب .. هو الذي في لحظات الغضب يستطيع التحكم في ذاته وأفعاله وكلامه ، يُسيطر على نفسه ولا يقوم بأشياء سيئة من تجريح في الكلام والأفعال ، يضبط أعصابه ، هذا هو الشخص الشجاع .. كما قال صل الله عليه وسلم : "ليس الشديد بالصُّرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ."

فَ هناك معارك تكون أفضل طريقة لتنتصر بها هي أن لا تخوضها من الأساس ، كالتقاش مع شخص سيضيع وقتك بلا فائدة لك وله .. لا تتفعل حربًا على أشياء تافهة ..

كن انتقائيًا يا صاحبي ، فإن الانتقاء فن ..

مديحة عليان



أنت بخير طالما ما زلت تتنفس ، تخيل بين ملايين البشر
المكفوفين جئت أنت تُبصر !!

بين ملايين البشر الذين لا يستطيعون القراءة ها أنت تقرأ هذه
الكلمات !!

بين من يحتاج لغسل كليه ، للتنفس ، أنت تتنفس بالمجان
وجسدك يقوم بجميع عملياته بالمجان ، حمد الله

هناك من لا يستطيع المشي ولكنه يعلم جيداً معنى الحياة ومعنى
أنه لا زال يعيشها ، ف يعيش بخير وسعادة ..

هناك من هو أعمى ، ولكنه سعيد مرتاح البال لأن يعلم أن لا
شيء يُفقد في هذه الفانية إلا ويعوضه الله عنه في الباقية ..

فتراه بيتسم ويعيش بخير ، لا يؤلم قلبه ويرضى بقدر الله ويحيا
بسيطاً .. مُتقبلاً ، سعيداً بأن أعطاه الله الحياة ..

أنت ماذا تحتاج !!

هناك من لا يسمع ، من لا يستطيع الاستمتاع برؤية شروق
الشمس وسماع صوت العصافير .. نحن نسمع ونرى ، أنت تملك
هذه النعمة حمد الله ..

من بين الملايين ممن هم أصعب من ذلك جئت أنت سليم مُعافى ،
جئت بخير وعافية ، ولا زلت تجحد!! ولا زلت إن سألك
أحدهم كيف حالك؟ تخبره بأن اليوم كسابقه نسخ لصق!!

يا لنعمة ذلك ، يا لنعمة أن الله يُعطيك نفس النعم ليوم آخر ،
ليوم جديد ، ما الخير الذي فعلته لتستحق ذلك!!

كل يوم اشعر بأنه كنز ، كل يوم استيقظ وأنت مُبتهج وسعيد ،
فأنت لازلت تملك حواسك وجسدك وعقلك ، أنت بألف خير
كل يوم ..

لأخبرك شيئاً ، هم أيضاً سعداء ، المكفوفين ومن حُرّموا من تلك
الحواس وما إلى ذلك ، فنصيبيهم في الجنة أجمل ، ما حُرّموا منه
في الدنيا سيعوضون عنه في الآخرة .. لأن الله لا ينسى نصيب
أي عبد من السعادة ..

من بين .. ٦٥ مليون نطفة جئت أنت بالذات ..!

أليست هذه بجد ذاتها إعجاز ونعمة !!

فقل الحمد لله ، ولا تجعل هذه النعم من المُسلمات وكأنها أشياء
تملكها دائماً وعادية جداً ، بل هذه من أعظم النعم في حياتك
ومن أكثر الأشياء التي تستحق الامتنان .. كن ممتن على وجودك
ولأن الله خلقك في هذا الكون .

احمد الرحمن أنك آمن الآن ، هادی ، تعيش في أمن وأمان بينما
 في هذه اللحظة هناك من يهرب من قذيفة كادت تُذهب بحياته
 وحياة أحبابه ، هناك من يغفو والحرب تُحاطه من كل الجهات
 .. ولا تنسى السُجناء ، من يعيشون في حجيم تحت الأرض مع
 أسفل السافلين من البشر ..

نحن بألف خير يا صديقي ، قل الحمد لله وأرتشف رشفةً من
 الشاي ..



لا تتمدك بشيء في هذه الفانية ، ولا بأي شيء ، ضع كل الأشياء في يدك ، تستطيع تركها في أي وقت تُشعرك بأنها ليست جديرة بالإمساك بها ، ولا تضع في قلبك إلا الله ..

ليس هناك شيء لا تستطيع العيش دونه ..! هذه الكلمات كلام ضعف وليست واقعية .. كل شيء في هذه الفانية يمكنك العيش دونه ، لأن الرحمن الرحيم لا يتركك تعيش ضائعًا أو مكسورًا ولا يجبرك .. حاشا أن يجعلك تتعلق بشيء ثم يجرمك منه ، وحين يبعد عنك شيء تأكد من أن هذا الشيء ليس مناسبًا لأن يكون في حياتك ، أنت بخير من كل الجهات وفي كل قضايا حياتك ، لأن اللطيف هو من كتب لك تلك الحياة ، ف عشها بخير وسعادة ومرتعة ، احرص على أن تنام وأنت تُفكر بأشياء جميلة وجيدة حتى تستيقظ وقلبك بخير ..

استيقظ كل يوم وأنت مُبتهج بهذا اليوم الجديد في حياتك ، وأنت مُتفائل ، وأنت سعيد ، لأنك تملك نعمًا لا تُعد ولا تُحصى ، وهذه النعم موجودة معك ليوم آخر تحياه ، ف عش حياتك جيدًا لتشعر أنك تعيش ألف عام بدل العام ..

كن قريبًا من الله وقريبًا من نفسك ، ساعد الناس وكن محسنًا مع الجميع ، أترك في الناس ابتسامة لطيفة ، عاشر بالمعروف وفارق بالمعروف ، واحفظ سر من أمنك على شيء ، أحب

من حولك وأهتم بهم وكن لهم سندًا وحبًا ، تقبلهم بأخطائهم
 فلسنا كاملين ، وتقبل نفسك بسلبياتك فأنت بشري لست
 كاملًا ، استمتع بحياتك واستمتع بأوقاتك جيدًا ، افعَل ما تحبه ولو
 كان بسيطًا ، ولو كان لا يُعجب البعض ، يكفي أنه يعجبك أنت
 ، مارس هواياتك واعمل جيدًا من أجل حياة لطيفة أنت
 تستحقها ، ولا تنسى كتابة أهدافك الآخروية ، والعمل من
 أجل الجنة ، بجميع الأعمال الصالحة والنوافل ، من قيام الليل إلى
 المواظبة على الصلوات ، الصيام النافل و صلاة الضحى تلك التي
 هي صدقة عن كل مفاصل جسدك التي تبلغ 360 مفصلًا ..

فَ لا تفوت على نفسك تلك الأجور وتلك السعادة ، فَ نعيم
 العبادات يبقى ، ويترك أثره في قلبك وروحك ، تلك الروح التي
 تتغذى على العبادة والقرب من الله .. روحك التي ستبقى خالدة
 المكان الذي لا تجد نفسك فيه ابتعد عنه مهما كان هذا المكان ،
 طالما لا يُشعرك بالراحة فابتعد ، ولا ثانية من عمرك تستحق أن
 تُذهبها على ألم ، ولا ثانية ، كن أقوى من ذلك وعش مُستمتعًا
 بحياتك .



این المشكلة فی أن تتألم ، أحب مشاعر الألم التي تراودك بین
الحین والآخر ، وعشها ، لا مشكلة بأن تتألم فأنت بشري !..
لماذا تكون من ذاك النوع من البشر الذي عندما يتألم " یقلها
دراما!"

یجعل من ألمه محور الكون! اجعل ألمك شعورًا بشريًا یأتیک كي
تتعلم منه شيئًا ما و كي تأخذ من هذا الألم الكثير من الحسنات
، فلا تنسى "حتى الشوكة یُشاکها"

فلا یوجد نضج بدون تجارب ، ولا یوجد ألم بلا حكمة ، دائماً
هناك حكمة من ألمك ، لا تحزن واعلم أن الله إذا قضی علیك
أمرًا فإنه سيعینك علیه ولن یملك مالا طاقة لك به ، فما هذه
الفانية إلا أيام قصيرة ومؤقتة فلا تُضعفها بالحزن والتفكير وما إلى
ذلك ، عشها بشغف ، لا تحزن على ماضي ولا تقلق على
مستقبل ، إن أمرك كله بین یدی أرحم الراحمین ، تجاوز تلك
الأخطاء یكفي أنك تعلمت منها ، واجعل الأمل رفیقك فی
نظرتك للمستقبل ، ولا تُحزن روحك ، فإن أرواحنا من الله ،
ولأنفسنا علينا حق فی إسعادها والاهتمام بها .. ف اهتم بنفسك
جيدًا وكن قويًا ، وإيجابيًا ، ومُشرقًا فی كل حین ..

مدیحة علیان

وتحقق حلمي

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

وماتوفيقني إلا بالله

كنت في السابعة من عمري عندما خطت يداي أول قصة كتبتها ،
 كنت أكتب القصص بعقل طفلة صغيرة مُشاغبة بعض الشيء ،
 وتقرأها أختي أماني للعائلة ، يضحكون كيف لهذه الطفلة أن
 تكتب ..

يضحكون على أخطائي الإملائية الطريفة ، كبرت ولم أفارق
 الكتابة ، هذا حلمي العظيم الذي أشعر أنني خُلقت من أجله ،
 قلبي الذي أود به كتابة ما يجول بخاطري وما أشعر به ونشره
 للناس ...

قلت لك سابقًا بأن لكل رزق زكاة ، إن الله رزقني السلام
 الداخلي والطمأنينة الدائمة ، أنا إنسانة مُرتاحة دائمًا وفي كل حال
 ، مُبتهجة كل يوم ومُشرقة ، أعيش الحياة باستمتاع كبير ، متفائلة
 في كل الظروف ، أرى الجانب المشرق من كل شيء ، يلقبوني
 أصدقائي بـ " القنبلة الإيجابية " ، " جرعة التفاؤل " وغيرها من
 الألقاب التي تُسعدني كثيرًا ، فليس هناك مُسمى أجمل من
 الإيجابية ، لذلك أفعل ذلك بقلبي ، أشعر بأنني يجب أن أنشر

هذا التفاؤل للناس وأجعلهم يحبون الحياة ويطمئنوا في كل الظروف ، فالبشر يستحقون السعادة ، ف كل ما أعطيت كل ما زادت سعادتي ، وأتمنى أن يكون كتابي وكلما بقي وصلت إلى قلوبكم الجميلة .. لطالما تمنيت أن يخرج من قلبي إليكم ، وأشعر بأنني حققت ذلك بفضل الله .. ف لولا الله لما كنت ولما كتبت ولما فكرت ولما وصل هذا الكتاب إليكم .. الحمد لله على نعمة الكثيرة .

هذا حلمي بين يديك الآن ، قد تحقق بفضل الله ..

وكل أملي فيه أن يكون حسنة جارية لي وسعادة لقلب كل من سيقراه ، وأن ينتفع به الآخرون ، عندما بدأت بتأليفه عام ٢٠١٩ ، وقبل أن اجمع به شيء ، دعوت أن يكون خيرًا لكم وخيرًا لي .. وقلت بأن أحلامك صغيرة إذا لم يكن أساسها خير تقدمه للناس.

توكلت على الله ووضعت هدف نشر كتابي في الشهر الثامن من هذا العام 2022 ، تمنيت أن أنتهي وأنشره في هذا الشهر ولقد تم ذلك بفضل الله ، لولا فضل الله ورحمته ولطفه لما تيسر كل ذلك ، لولا الله لما كنت شيئًا ، لولا فضل الله لما استطعت كتابة حرف واحد .. ف حمدًا لله دائمًا .

شكراً يا الله لأنك أعطيتني عمراً وأياماً كتبت فيها ، لأنك
 أعطيتني حياةً استطعت بفضلك وتوفيقك تحقيق حلمي فيها ،
 شكراً يا الله على كل شيء ، شكراً يارحيم ، الحمد والشكر على
 توفيقك وفضلك الذي لا ينتهي .. ممتنة لله في كل ثانية ونفس ،
 ممتنة لله لأن الفضل كله له والتوفيق كله منه .. وما كان هذا
 النجاح إلا منه ومن فضله .

حمداً لله أن يسر لي وأعانتني وأعطاني عمراً لأمله وليصل إليك
 ، ايها القارئ اللطيف ..

أشكر كل شخص انتظر هذا الكتاب وكان مُتحمساً لقراءته ،
 ممتنة لوجودكم ، شكراً لأمي النقية صباح ، ولأبي الرائع بسام ،
 على ثقتهم بي وتشجيعهم لكل شيء أفعله ، أحبكم كثيراً .

حاربوا من أجل أحلامكم ، لا تستسلموا ، أتم تستطيعون تحقيق
 جميع الأحلام مهما كانت ، فإن الله لم يخلق في داخلك حلم إلا لأنه
 سيساعدك على تحقيقه ويعطيك الإرادة والقوة لإنجازه ، استعن
 بالله وتوكل عليه ثم اعمل على أحلامك وأجعلها عالية ..
 وستتحقق بعون الله .

ختامًا ..

بعد انتهائك من قراءة كتابي وکلماتي ، أتمنى أن لا تُغلقه هكذا
وكانك لم تقرأ شيئًا ، أعد التمعن لکلماته كلما احتجت إلى ذلك ،
ارجع اليه إن حصلت قصة ما ، أتمنى من کلماتي بأن تكون
استطاعت الطبطبة على قلبك ..

وأهم شيء في الختام والوداع .. أتمنى وبشدة أن تدعولي يا صديقي
..

ادعولي أن أكون من أهل الجنة ، وأن يكون قبوري روضة من
رياضها ، ف هذا مسکننا الحقيقي في النهاية ، وأن يرزقني ربي
برؤية الرسول صل الله عليه وسلم وأبو بكر الصديق ، وأن
يكون هذا الكتاب حسنة جارية ، ادعولي بذلك ولا تنسى
الملك الذي سيقول: ولك بالمثل ..

والآن .. سأودعك ، فلتبقى بخير ولتهم بنفسك جيدًا ، ولا تدع
أي شيء يُجزنك أكثر من ثلاث دقائق ، وإن اتعبك أمر ما أو
مشكلة فمُ وصلني ، ف الرسول ﷺ كان إن اتعبه شيء يذهب
للصلاة ، للقاء الله ، وما هي المشكلة التي لن تنقضي عندما
تقف بين قاضي كل الحاجات!!

اهتم بنفسك وقلبك جيداً وامسك بيدك لتدخل الجنة ، جاهد نفسك لتدخلها ، "ألا إِنَّ سَلْعَةَ اللَّهِ غَالِيَةٌ ، ألا إِنَّ سَلْعَةَ اللَّهِ الْجَنَّةُ" ، هل نحن نستحق الجنة؟ هل سندخلها ونحن نلهو ونمرح ولا نُبالي؟! ماذا قدمنا لأنفسنا من خير لنجده عند الله خيراً كثيراً؟! ماذا أعددنا للرحلة النهائية !

جاهد هواك حتى تصل للجنة برحمة من الله ..

والآن .. انتهى إبريق الشاي ، فلنقم بصنع إبريق آخر .. والسلام علينا وعليكم .

صديقتكم: مديحة ، لا تنسوا الدعاء لي .. ف هو أعلى هدية .

وفي النهاية: أتمنى أن تشاركونني صوراً جميلة مع هذا الكتاب ، كوب شاي وأنتم تقرؤونه ، أحب أن أرى الأجواء بصحبتكم لكوب الشاي ولكتابي .

وأحب أن أرى أكوابكم الشاي .. روابط حساباتي في آخر صفحة من الكتاب ..

في جُعبتي الكثير والكثير ، لم أتهي بعد ..

هناك كتابات وفقرات لم أستطيع وضعهم في كِتَابِي هذا ، في جُعبتي الكثير من الحكايات والكلمات والأفكار وأظن أن الكتاب سيصبح خمس مائة صفحة إن لم يكن أكثر :) :

ولقد تم تهديدي من قِبَل أُختي بأن يكفي ..

ففضلت وضعهم في الكتاب القادم إن شاء الله ، وكي لا تمل أنت ، تبقت فقرات كثيرة وبعض القواعد الناجحة والأفكار التي أود مشاركتكم إياها لتبقى أثرًا لطيفًا لي وفائدة نافعة لكم ، ستقرأها إن أحببت قراءة المزيد من كلماتي ..

دُمت بخير .

كتاب: بصحبة كوب شاي ، للكاتبة: مديحة عليان

مؤلفاتي القادمة إن شاء الله ..

مُستقبلك الحقيقي.

بصحة رياض الصالحين .

بصحة الصديق.

غيمة لطيفة / مِيزُهُ بالأخضر .

لقاء مع الله .

أذكارِي.

جلسة مع لوسيفر .

و رواية سأتكلم بها عن .. فلتكن مُفاجئة .

عندما أقوم بنشرهم سأعلمكم بذلك بكل تأكيد إن شاء الله ..

فلترافقني دعواتكم النقية يا أصحاب ..

٢٠٢٢/٦/١

" تم نشر هذا الكتاب في تاريخ 18-8-2022 "

للتواصل مع الكاتبة .. للفتيات فقط .

إنستغرام: @madeha_alyan

تيليجرام: @madeha_alyan