الدنيا بحاجة إلى ابتسامتك

الطبعة الأولى
١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

اسم العمل : الدنيا بحاجة إلى ابتسامتك
اسم المؤلف: مريم سيدي علي مبارك
التدقيق اللغوي: ريهام مصطفى
تصميم الغلاف: أحمد ربيع
الإخراج الداخلي: عمر أسامة
رقم الإيداع: ١٥٩٨٣ / ٢٠٢٤
الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٨٩٩٩-٣٢-٧

مَسَار للنشر و التوزيع
شارع ونس - قسم يوسف بيك - الزقازيق - الشرقية - مصر
01020439639
massar.pub1@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، ورقيًا أو إلكترونيًا، سواء بشكل كامل أو جزئي أو عرضه مجانًا عبر أي وسيلة وبأي شكل من الأشكال من دون الحصول على تصريح خطي من دار مسار للنشر.

الدنيا بحاجة إلى ابتسامتك

مريم سيدي علي مبارك

مَسَارا
للنشر و التوزيع

إهداء

إلى كل من يعاني اليأس والإحباط..

إلى كل من عشقته الأحزان وامتلأ قلبه بحب الانتقام..

إلى كل من لزمته الكآبة وتمكنت من روحه الآلام..

إلى كل من سالت دموعه على مرارة الأيام..

إلى كل من بات يرى السعادة حلما بعيد المنال والأمل مجرد خيال..

الدنيا يا صديقي بحاجة إلى ابتسامتك وضحكتك لأن دوام الحال من المحال وعلى هذه الأرض ما يستحق الحياة !

مقدمة

لا يوجد في هذه الحياة إنسان مثالي ولا حتى حياة مثالية!، فكلنا نخطئ وكلنا نحزن وأحيانًا نكتئب، إيماننا ينقص ويزيد ويتأرجح كدفتي ميزان!

لذلك كان لا بد علينا من تعلم قوانين الحياة كي لا نخبط فيها خبط عشواء، وبما أنه علينا أن نعيش عيش السعداء كان لا بد للحزن من صفعة!

تعلم كيف ترتاح وتستريح، كيف تتخلص من مشاعرك السلبية ومن تفكير النفس الغبية!

إن أخطر شيء في الحياة ليس الموت ولا هو المرض ولا هو الفقر إنما هو الإحباط! لأنه يقتلك وأنت حي ويمرضك وما بك داء ويفقرك برغم غناك.. غناك بالعديد من النعم التي رفض عقلك أن يراها؛ لأنك دومًا منشغل بالأشياء التي لا يمكنك تغييرها عوض انشغالك بالأشياء التي يمكنها أن تصنع الفارق في حياتك! مشكلتك أنك تستعجل السيئة قبل الحسنة، والمحاسن غائبة عن تفكيرك..

في هذا الكتاب ستجد أفكارًا من السهل الممتنع تجدد فيك روح الأمل، مجموعة تجارب من خبرتي في الحياة وحقائق علمية تُعقل بها عقلك!

تعلم كيف تهدأ، كيف تتأقلم مع المفاجآت التي تحملها الأيام، كيف تتخلص من الأفكار المزعجة، كيف تزرع بستانًا في صدرك، كيف تقوي إيمانك، كيف تنجح، كيف تضحك، كيف تضيء، وكيف ترقص رقص الفائزين!

نحن في زمن الإنسان فيه بحاجة قصوى إلى أخيه الإنسان، بحاجة إلى تدخل سريع، إلى إسعافات إيمانية، إلى نقل روح، إلى مصل أمل وحقنة وعي وإدراك.

هناك محن وابتلاءات كثيرة في الحياة ستجعلك إنسانًا مختلفًا، وتحول ضعفك إلى قوة

لأن للحياة دروسًا لا تدرس في المدارس ولا تتسع لها الجدران..

حقًا إن الحياة أكبر مدرسة!

ولو يعود الزمان إلى الوراء لشكرت الله على ما اختاره لي من أقدار؛ لأنني من انكساراتي وابتلاءاتي ومن أفراحي وأحزاني تعلمت..

شكرًا يا رب..

الضربة القاضية

عندما تكون على وشك الانفجار مُلغّمًا بغضب وأحقاد لا تفكر كثيرًا ولا تتوغل في مشاعرك السلبية لأنها ستؤذيك أنت وحدك، ولكن اقلب الصفحة..

اقلب الصفحة ولا تضع نفسك موضع الملاكم؛ لأن الملاكمة فن نبيل يتطلب منك ترويضًا وممارسة..

الملاكمة فن ورياضة لها قوانينها التي تحكمها فلا تخبط خبط بعشواء وإن كان لا بد من لكمات فتعلم متى وكيف توجهها!

إذا أردت أن تسحق خصومك فاسحقهم أولًا من ذاكرتك؛ لأنك إذ فكرت فيهم فقد منحتهم وقتًا ثمينًا من وقتك.. وقتًا لا يستحقون منه ثانية، وأعطيتهم الكثير من راحتك وصحتك وحسناتك..

ارتفاع الضغط والسكر وأمراض القلب والشرايين ليست فقط نمط غذائي غير سليم، وإنما أيضًا غضب وحقد وحسد وتوتر وقلق..

إذا أردت أن تذيق خصومك طعم الهزيمة فعليك بالضربة القاضية التي تضع حدًا لوجودهم بداخلك، وبدلًا من ذلك ركز تفكيرك في تطوير نفسك، لأنه إذا علا صوت الانتقام في أعماقك يصبح صعبًا عليك أن تسمع للعقل صوتًا وتحجب عيناك عن النظر رغم أن النور خُلق لعينيك..

يقول أحد الحكماء: "في سعيك للانتقام احفر قبرين أحدهما لنفسك!"

التسامح شيمة الأقوياء و(ليسَ الشَّديدُ بالصُّرَعَةِ، إنَّما الشَّديدُ الَّذي يملِكُ نفسَه عندَ الغَضبِ). (حديث شريف)

راحتك أولى وصحتك أولى وحسناتك، فمن أجل ذلك كله اقلب الصفحة واترك خصومك خلفك!

سامح لكن تذكر أن حقك لن يضيع وأن عدوك لن يبقى دون عقوبة لأن هناك عينًا لا تنام!

المفاجآت التي تحملها الأيام

يوم تقع لك فيه مشكلة لم تكن في الحسبان، ويوم يفاجئك بخبر سار هذه هي طبيعة الأيام، فيها الحلو وفيها المر..

لكن المشكلة الحقيقية التي تواجهنا في الحياة ليست المشكلات بحد ذاتها بقدر ما هو تعظيمنا لحجم هذه المشكلات، سماحنا لها أن تنبت في قلوبنا أشجارًا عملاقة ذات فروع وأغصان، سماحنا لها بأن تؤذينا وتصيبنا بالإحباط!

أدرك جيدًا كم هو صعب أن تتفاءل وأنت في قمة يأسك أو ترى النور وأنت في قلب الظلام، ولكن يا صديقي عليك أن تجبر نفسك على التفاؤل إجبارًا، فالعلم بالتعلم والحلم بالتحلم.

لا يوجد أحد يستطيع أن يساعدك أكثر منك، ساعد نفسك بنفسك..

تأكد أن خيبات الأمل أو الإخفاقات المتكررة في الحياة لا تعني الفشل، بل تعني أنك تحتاج للمزيد من التجارب التي تساعدك على النجاح..

تذكر أن الدموع لا تعني الحزن لأننا أحيانًا نبكي من الفرح..

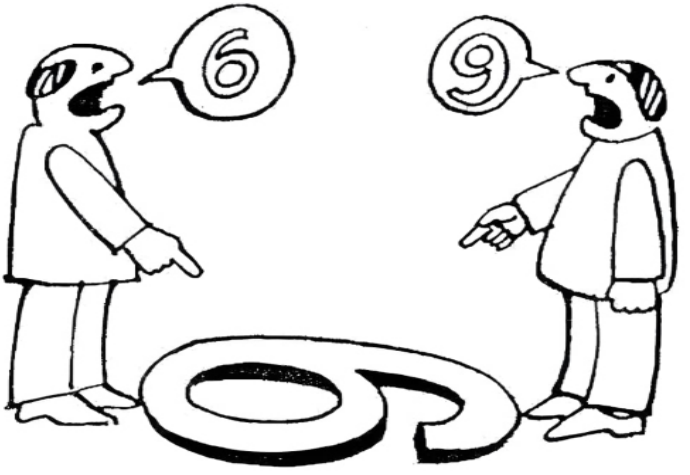
في الدنيا من ولد ومات وكأنه لم يعش أبدًا، ومنهم من ولد منذ قرون لكنه لا يزال على قيد الحياة، فمن هم الذين ولدوا منذ زمن لكنهم أحياء لم يموتوا؟

إنهم ليسوا أبطالًا خارقين من قصص أسطورية، ولا هم من غير جنس البشر لكنهم بشر مقاتلون، قاتلوا اليأس، قاتلوا الجهل، قاتلوا العصبية، قاتلوا الغضب، قاتلوا الشهوات، قاتلوا الغل والأحقاد وانتصروا على دنيا دنية!

الرقم المقلوب!

انظر إلى هذه الصورة المعبرة: كلاهما يجادل، كلاهما على صواب وكلاهما يظن الآخر على خطأ!

فالأول يرى من زاويته الرقم ٩ وهو فعلًا الرقم ٩، والشخص المقابل يرى من زاويته ٦ وهو فعلًا الرقم ٦ لكنهما مصران على الجدال دون أن يحاول أحدهما فهم الآخر، وهذا يحدث معنا كثيرًا فقد نطلق أحكامًا على بعض الأشخاص دون أن نقف في المكان الذي وقفوا فيه لنرى بأعينهم... يقول المثل الإسكتلندي: "يا صديقي عندما تضع رجلك في حذائي تستطيع عندئذ أن تفهمني!"



حالنا في الدنيا يشبه حال "العميان والفيل" كلنا نقيس الأمور ونصفها وفق ما عايناه أو لمسناه، تقول الأسطورة: إن حاكمًا من بلاد الهند أقام احتفالًا سنويا وأتى إليه بفيل ضخم، وأن ستة عميان لا يعرفون الفيل ذهبوا إلى حاكمهم وطلبوا منه أن يسمح لهم بلمس الفيل لأول مرة في حياتهم لأنهم كانوا قد سمعوا عن عظمته وضخامته الشيء الكثير!

لم يمانع الحاكم شريطة أن يصفه كل واحد منهم له بجملة واحدة، فلمس الأول الذيل فقط، وقال: إنه يشبه الحبل، وبالفعل كان صادقًا لكنه لمس جزءًا من الحقيقة فقط وليس الحقيقة كلها، وأما الثاني قال: إن الفيل كالحائط لأنه لمس جسمه الصلب فقط، وهو أيضًا قد كان محقًا لكنه لمس جزءًا من الحقيقة فقط، وأما الثالث فقال: إنه كالخنجر لأنه لمس الناب، ورابعهم قال: كالثعبان لأنه لمس الخرطوم، وخامسهم قال: كالمروحة لأنه لمس إحدى أذنيه، وأما الأخير قال: إنه كجذع شجرة لأنه لمس القدم..

وعندما انتهى العميان من وصف الفيل، قال لهم الحاكم: أصاب كل واحد منكم جزءًا من الحقيقة فقط لكن الخطأ الذي ارتكبتموه أنكم لم تتريثوا، لم تلمسوا كل الأطراف وكل الجوانب لتعرفوا الحقيقة الكاملة..

هذا هو حالنا في الجدال في كثير من الأحيان نتعصب لرأينا ونعارض ونهاجم الآراء الأخرى.. ببساطة لأننا لم نحط بكل شيء علمًا!

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "أَنا زَعِيمٌ ببَيتٍ في ربَضِ الجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ المِرَاءَ -أي الجدال- وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا"

كن هادئًا

لا بد من وجود بشر كالعقارب ينغصون عليك الحياة، والناس معادن.. منهم المعدن الرخيص الذي تكشف لك الأيام أنه يصدأ ولا يبقى على حاله إلا المعدن النفيس!

لو لم يكن لوجود الأشرار ضرورة لما خلقهم الله، فلولا سلوكياتهم السيئة لما ظهر حلمك وبان صبرك، وكذلك شيء من عصبيتك وغضبك قد يخرج حلمًا آخر وصبرًا آخر، وأشياء إيجابية أخرى من أناس آخرين، وكم من محنة ولّدت منحة..

لا يوجد شر خالص ولا خير خالص في الإنسان فما هو بشيطان ولا هو بملائكة، وإنما هو بشر في حياة تدور فيها معركة بين الخير والشر!

فتيقن تمام اليقين أنك لست وحدك في هذه المعركة، وأنك لست وحدك في آلامك وأحزانك وابتلاءات الحياة، لم تكن الطريق معبدة لك ولا حتى للأنبياء من قبلك فكم عانوا، وكم تعبوا، وكم تألموا!

تيقن تمام اليقين أنك خلقت في الدنيا كي تعيش وتحارب، تحارب الملموس وغير الملموس، ما تراه بعينيك وما لا يمكن لك أن تراه، تحارب مارد اليأس، ومارد الهم، ومارد الحزن..

يقول جبران خليل جبران: "للعظيم قلبان.. قلبٌ يتألم، وقلبٌ يتعلم".

فلا تشتم همومك وبدلًا من ذلك أشكرها؛ لأنها علمتك بدلًا عن الشيء أشياء.

حقًا إن الحياة أكبر مدرسة وعليك أن تتخرج منها أشد قوة!

الابتلاء، إنه الثمن الذي تدفعه كي تصبح أكثر قوة، فكن هادئًا، وكن مطمئنًا!

إكسير الحياة

حاجتنا له كحاجتنا للأكسجين وحاجتنا للطعام والشراب.. إنه التفاؤل..

التفاؤل ليس شيئًا تستطيع أن تستغنى عنه خصوصًا في ظل ظروف الحياة الصعبة، التي نعيشها اليوم في زمن مليء بالآفات والأوبئة التفاؤل إجباري وليس اختياري، من الضروريات وليس الكماليات.

هو الفيتامين الذي تحتاجه لتقوية مناعتك النفسية والأكثر فعالية من الزنك والفيتامين سي.. حقًا نحن بحاجة إلى ثلاثي: الإيمان والتفاؤل والأمل؛ لأن العدو الأخطر في هذه الحياة هو عدو غير مرئي يتمثل في اليأس والقنوط والإحباط.

"تفاءلوا بالخير تجدوه".

جرعات من الأمل يجب أن تحتسيها كل يوم مع قهوتك الصباحية، وقطرات من التفاؤل قطر بها عينيك قبل أن تخرج من المنزل..

أثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين دخلوا المستشفيات لإجراء عمليات جراحية نسبة شفاء المتفائلين منهم كانت أعلى بكثير من نسبة المتشائمين، فرغم أن بعض المتشائمين كانوا يعانون من أمراض بسيطة وعملياتهم بسيطة إلا أن الخوف واليأس هو الذي أودى بحياتهم، وأما المتفائلون رغم أن البعض منهم كان يعاني من أمراض خطيرة وقاتلة إلا أنهم سجلوا استجابة سريعة وتماثلوا للشفاء بسبب إيجابيتهم وتفاؤلهم ونظرتهم المشرقة للحياة..

هذا ما يؤكد لنا أن الجانب النفسي للإنسان يؤثر بشكل كبير على الجانب العضوي، ولصحة النفس تأثير كبير على صحة الجسد!

معظمنا إن لم نقل كلنا نلتفت إلى أمور سلبية تحدث في حياتنا ولا نلتفت إلى الإيجابية

لأننا ظلمة معتمون.. ألا تستحق نعمة الرؤية ونعم أخرى كثيرة منا الشكر والامتنان؟ بلى تستحق..

تأكد أن ما فقدته ليس الخير في أن يكون موجودًا، وما بقي لك ليس الخير في أن تفقده.. فلا تكثر الشكوى!

حافظ على نعم الله بالشكر، فبالشكر تدوم النعم وتزيد.. علمنا الرسول -ﷺ- أن نواجه الأقدار بقولنا "قدر الله وما شاء فعل" لأن الرياح في كثير من الأحيان تجري بما لا تشتهي السفن، وعلينا أن نرضى بقضاء الله وقدره، رضا اطمئنان وتفاؤل وليس رضا يأس وإحباط.. وعندما تقرر أن تكون سعيدًا وأنك لن تسمح للظروف السيئة أن تعكر صفو حياتك عندئذ سيعجز الحزن عن هزيمتك..

لم يخلقنا الله كي يشقينا بل خلقنا كي نؤمن ونتعلم..

حكمة الله تريدنا أن نصبح أكثر قوة، وكيف نصبح أقوياء لولا اختبار الصمود والصبر أمام ابتلاءات الحياة!

تمسك بالتفاؤل، عض عليه بأسنانك، لا تدعه يفلت منك..

كل شيء في هذه الحياة يستحق أن نعيش من أجله ابتداء من الشمس التي تشرق كل نهار!

إنها خلقت من أجل عيوننا!

الطبيب الماهر والعلاج

من الناس من لم يدرس الطب في حياته ولكنه يستطيع أن يشخّص الدّاء ويصف الدواء، ومن الناس من ليس بطبيب ولكنه يستطيع أن يعالج، ببساطة لأن الطب فن لا يتوقف عند مجرد تحليلات للدم وأشعة وفحوص.

الطبيب الماهر في نظري ليس فقط ذاك الذي يزيح بعلمه ونور فهمه الداء عن الأجسام ويذهب الأسقام، بل الذي يعالج بحكمته ونور فهمه ما لا يعالجه الطبيب بأفضل أدواته.

قد يسقط الإنسان جرّاء حادث مادي ويحتاج لطبيب يخيط جرحه المفتوح، وقد يسقط الإنسان جرّاء حادث معنوي ويكون الضرر الذي يسببه السقوط أشدّ على النفس من الضرر الملاحظ بالعين المجرّدة، ذلك لأن الخطأ "حادث أليم".

الطبيب الماهر هو الذي لا يسخر ولا يلوم ولا يوبخ المخطئ إذا أخطأ لومًا وتوبيخًا وسخرية، توغل الجرح في الجسد الأليم؛ لأن اللوم والتوبيخ والسخرية يحطمان كبرياء النفس ولا يعودان على "المصاب" بحادث "الخطأ" بالخير لذلك من الظلم أن نعالج الخطأ بخطأ أكبر منه!

هذا السلوك لا يجرح الكرامة ويحطم الكبرياء ويؤذي الشعور فحسب، بل من شأنه أن يثير الكراهية والعداء..

والطبيب الماهر هو الذي لا يلجأ إلى المقصات الحادة والمشارط والسكاكين طالما هناك وسائل تقنية أرحم وأكثر فعالية، فلم يكن العنف أبدًا الوسيلة المُثلى لعلاج الأخطاء ويبقى دائمًا الخيار الأخير طالما أن الإنسان من لحم ودم، يحس ويشعر بتأنيب الضمير، لن يكن العنف أبدًا الدواء الأكثر نجاعة ولا الحل الأمثل للمشكلات، وهناك مثل صيني

يقول:

لا تستخدم الفأس لإزالة ذبابة عن رأس زميلك!

فكما ينتقي الطبيب الماهر الإبرة الدقيقة التي لا تسبب الألم كذلك ينتقي الكلمة الرقيقة التي يكون لها أعمق الأثر على النفس البشرية.

أعترف أنني عندما كنت أصغر سنًا، كنت "أحقد" على من تسببوا لي بألم كبير، لكنني اكتشفت عندما كبرت كم أن الناس الذين كنت أحقد عليهم طيبون ليس لأنني شريرة، بل لأني لم أكن أرى سوى سيئاتهم وأدركت كم كنت ظالمة إذ حكمت على تصرف واحد سيئ دون الالتفات إلى تصرفات كثيرة حسنة، وأدركت أنني لست معصومة عن الخطأ وقد أقترف في حق أناس آخرين أكبر مما اقترفوه هؤلاء في حقي، ولا أَشَدَّ على النفس من أن تكون ظالمة ومظلومة في ذات الوقت!

إصلاح الضرر من الجسم أو الروح يتطلب حكمة وفهمًا لطبيعة النفس البشرية، يتطلب تُؤَدَة وحلمًا ورفقًا ودراسة ليس من أجل نيل شهادات عليا وإنما لحلّ مشكلات الحياة، والطبيب الماهر هو الذي يضع نفسه موضع المريض، ويضع في الحسبان أنه قد يقع فيما وقع فيه المخطئ إذا كان في ظروف مماثلة ولا ينسى أن الإنسان كما له عقل، له عاطفة أيضًا، عاطفة لا تعترف في كثير من الأحيان بالمنطق، عاطفة قد يثيرها الغرور وحب الانتصار للنفس والانحياز وأشياء كثيرة.

وكما يدل الطبيب الماهر مريضه على موضع الأماكن المتضررة من جسمه ويطمئنه على سلامة أخرى، كذلك يدله على جوانب الصّواب في سلوكه الخاطئ، فلا يسرد عليه زلاته وسقطاته دون الإشارة إلى جوانب الصواب والخير فيه، فإن حدّث الطبيب المريض عن قوته وقدرته على المشي والحركة ارتاح وسكنت نفسه ونَسيَ مرضه، كذلك إن حدّثه عن الخير الذي في شخصه ارتاح وانشرح صدره وبرئ من همه؛ لأنه يكون حينذاك قد شعر بالإنصاف من نقد الناقد له تمامًا، كما يشعر بالثقة عندما يسلم للطبيب جسمه في غرفة

العمليات.

إننا نتعلم من أخطائنا وأي شيء مهما كان صغيرًا يمكنك أن تتعلم منه، يقول الكاتب أنيس منصور:

"لا تصدق أن الأشياء الكبيرة والأحداث الهائلة هي فقط التي تغير الرجال أو النساء أو ما بين الناس، وإنَّما هي الأشياء الصغيرة والحوادث التافهة أيضًا!"

إنك تستطيع أن تتعلم أيضًا من الإنسان المخطئ أو المسيء ببساطة لأنه مثلما لديه مساوئ فكذلك لديه محاسن ومزايا، والذكي في نظري هو الذي ينفتح على جميع الناس ويصغي لجميع الناس صغيرهم وكبيرهم، قويهم وضعيفهم، غنيهم وفقيرهم، المحسن منهم والمسيء، فيأخذ ما يمكن أن يستفيد منه ويتعلم، ويرمي ما يضره أو يتنافى مع قيمه ومبادئه في "سلة المهملات" وقد نظر الله إلى حسنة واحدة لامرأة بغي، وتغاضى عن جميع سيئاتها بمزية وحسنة واحدة فيها وهي الرحمة تجلت في سقي كلب.

فالإنسان معرض للخطأ بل إنه يبدأ السقوط من أول خطوات يتعلم فيها المشي..

ليس عيبًا أن نخطئ، ليس ضعفًا أن نسامح..

العيب أن نستمر في الخطأ ونصر عليه..

العيب أن نلجأ إلى أكثر الوسائل حدة للعلاج..

العيب أن نحقد ونسمّم أرواحنا بالضغائن وأمراض القلوب الأشد فتكًا..

والضرر كل الضرر أن نعالج الأجسام ونترك الأرواح..

لا أجمل أن يكون المرء متفهّمًا ومتسامحًا، ولا أفضل من كلمة طيّبة يطيب بها الخاطر وتطيب لها الجراح..

ذاك هو الدواء، وتلك هي وسيلة الطبيب الماهر للعلاج..

إنه لجميل حقًا أن تكون طبيبًا، وأنا أريد أن أصبح طبيبة دون دراسة الطب، فبماذا تنصحوني؟

بدراسة علوم الفضاء مثلًا أم بأكل الرمان؟!

يبدو أن أكل الرمان أسهل بكثير لذلك سأكتفي في الوقت الراهن بأكل الرمان!

العملاق النائم

محمود عباس العقاد أديب ونابغة مصري، صحيح أنه لم يدرس إلا في المدرسة الابتدائية ولم يتحصل على شهادات عليا، لكنه قرر أن يوقظ العملاق النائم بداخله فلُقب بعملاق الأدب العربي..

لن أتحدث في هذه المقالة عن سلسلة العبقريات ولا عن روعة العقاد، ولكني سأتحدث عن العملاق النائم الذي آن له أن يستيقظ داخل كل شخص فينا..

يقول رالف والدو إمرسون: "ما يوجد أمامنا وما يوجد خلفنا يعتبر ضئيلًا جدًا إذا قارناه بما يوجد بداخلنا"

ثق بنفسك ومارس العمل الذي تحبه حتى وإن لم يكن من اختصاصك؛ لأن الحب هو أكبر القوى الخلاقة في الكون العظيم...

أن تعمل ما تحب يجعلك تتقن عملك وتتفنن فيه، يقول مارتن لوثر كينج: "كن فنانًا في أي شيء تفعله حتى ولو كنت عامل تنظيف في شارع فكن مايكل أنجلو عمال التنظيف"

تيقن أنك تملك مواهب وقدرات لا محدودة، أنت معجزة بحد ذاتك.

عند حدوث مشكلة خذ الأمور بمرح وهونها تهون، لأن المشكلات جزء طبيعي من الكون.

ألا ترى أن للطبيعة مشكلات، فقد يهجم عليها الإعصار، الزلازل والبراكين، المحاصيل قد تهاجمها الزرازير، التربة قد تتعرض للانجراف، والنباتات للتصحر!

وإنما العجز خرافة أوهموك بها فلا تنصت لصوت التشاؤم في داخلك، ولا من عالمك الخارجي، الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يساعدك كي تنجح هو أنت.

يقول مارك توين: "يمكنك أن تضمن السعادة إذا أعطيتها أنت لنفسك"

استمر، واصل ولا تتوقف أبدًا مهما سقطت..

لم يبلغ توماس إديسون ما بلغه لمجرد الرغبة في صنع مصباح كهربائي، ولم يحقق ذلك لمجرد الاهتمام بهذه التجربة، بل إن السر العظيم وراء نجاحه هو الإصرار على استمرار التجربة وتحدي الفشل.

فهل ما زلت مصرًا على أنك إنسان فاشل؟

يقول الدكتور إبراهيم الفقي: تذكر أن الشتاء هو بداية الصيف، والظلام هو بداية النور...

الكرة في ملعبك سدّد واضرب مرة ومرتين وثلاثة وألف حتى تصبح هدّافا، ستتعب لكنك ستنجح في الأخير، لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملًا، وإذا كانت النفوس كبارًا تعبت في مرادها الأجسام، يقول الدكتور ويليام جيمس: "آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع".

هناك حكمة تقول: "لكي ننجح فلا بد أولًا أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح".

اعتنق النجاح كما تعتنق الأديان وفكر في الخير يأتيك، يأتيك ليس بالكسل ولكن بالعمل والكفاح وتذكر "تفاءلوا بالخير تجدوه" الأذكياء أقوياء بثقتهم بأنفسهم، بإيمانهم بقدراتهم، بإصرارهم، وتذكّر أن القمم لأصحاب الهمم.

لا تطلب من المشكلة أن ترحل!

إذا واجهتك مشكلة تحدث معها واطلب منها أن ترسل لك أعوانها وقوات دعم إضافية والمزيد من المشكلات، ولا تطلب منها أن ترحل، بل قل لها إليَّ بعصبة من قومك، كل مشكلة أنا لها حل..

المشكلة (مغترة): مرحبًا، لقد أتيت لأنغص عليك حياتك!

الإنسان (ضاحكًا من قولها): أنا لا أخوض حربًا ضد أعزل، ضد قاصر، إليَّ برجال من قومك أو جنود!

المشكلة (مرتعبة): تقول حرب؟

الإنسان(واثقًا): رغم أنها حرب غير متكافئة إلا أنني سمحت لك بخوضها..

ألم تر أن السيف ينقص قدره... إذا قيل إن السيف أمضى من العصا

المشكلة (مدارية خوفها): لكنني لست وحيدة، لدي جنود في الخفاء، جنود القنوط، جنود اليأس، جنود الكآبة، جنود الحزن، جنود الهم، جنود الغم.. كلما عظمتموني صرت أكبر وكلما خفتم من شري نفختم فيَّ أكثر، وما أريكم إلا ما أرى!

الإنسان (ساخرًا): نحن بنو البشر أولو قوة وأولو بأس شديد وأمرنا ليس إليك لتنظري فيه.. أنت مجرد سراب، وهن على وهن، مجرد خيال، نار أطفئها بماء، مجرد كذبة الوهم أوحى لها.. أنا العقل، أنا النفس، أنا الجسد، أنا الروح، أنا الأقوى لأنني إنسان!

فجأة تتلاشى المشكلة التي ظن الناس أن لها وجود وتتطاير كرماد تذروه الرياح عندما تتأكد أن الإنسان يدرك أنه الأقوى!

كيف تُعلم غيرك التلوين؟

إن الواحد منا يقبل النصيحة الهادئة حتى إن لم تأته بجديد، ويرفض النصيحة الفظة الغليظة التي تُصاغ بنبرة عنيفة ولهجة شديدة حتى وإن كانت فيها حقائق لا يرفضها عقل، فإذا أردت أن تعلم غيرك الطبخ أو التلوين أو حتى الطيران فاختر أسلوبًا ناجعًا لتكون مقنعًا وبالفعل معلمًا..

يقول الدكتور مصطفى محمود: "الصدق في حاجة دائمًا إلى سياق حلو وأسلوب جميل ليشرحه ويرسمه، إن الجمال شيء آخر غير الصدق، والجمال لا يوجد في الرسم نفسه ولا في اللحن بدليل أن الآذان البليدة والعيون البدائية قد يفوتها ما في اللحن وما في الرسم، وقد تنظر وتسمع فلا ترى ولا تسمع شيئًا".

العنف ليس أسلوبًا ولا طريقة في الحياة ﴿وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لانفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ﴾

ليس معنى أن يكون في الناس غلظة وجفاء أن نعاملهم بصفاتهم، فقد قال ربنا -عزوجل- لسيدنا موسى وهارون عليهما السلام: ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ﴾، قُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا.. آية وأمر إلهي يحتاج إلى تمعن ودراسة وتأمل.

حتى الدعوة إلى الله لا يمكنها أن تلقى آذانًا مُصغية إذا كانت بلهجة شديدة، لم يأمرنا الله -عزوجل- بالعنف حتى وإن كنا ندعو إلى الهدى أو نأمر بالتقوى فالغاية لا تبرر الوسيلة، والحق لا يقبل من ألسنة المتعصبين، بل سينفر الناس منه ويكرهونه..

حتى في أمور العبادة ديننا لم يأمرنا بتعذيب الجسد من أجل الله، فمن لم يستطع الصيام فعدة من أيام أخر، ومن خشي المرض فليتيمم للصلاة، والحج لمن استطاع.

ديننا يراعي خصائص النفس البشرية ولم يفرض بالإجبار ولا يحمل رسالة العنف بل

رسالة الرحمة والخير والحب للبشرية جمعاء.

لقد أصبح العنف ينحت كل ما حولنا حتى الرسوم المتحركة باتت تحتوي على شخصيات كرتونية مرعبة، روبوتات مخيفة وديناصورات عملاقة ومخلوقات غريبة ذات عين واحدة!

هناك أمور كثيرة في الحياة تحتاج إلى مراجعة وإعادة تلوين.

امسح دموعك

كلنا نمر بلحظات توتر وقلق وتختلف الأسباب؛ فالبعد عن الوطن قد يشعرنا بالكآبة، أو جراء فقدان الأحبة، أو الفشل في تحقيق هدف معين.

يقول خبير التطوير الذاتي أندرو ماثيوز: "إذا كنت تشعر بالحزن، اسأل نفسك.. هل لدي هواء كاف لأتنفس؟ هل ما زال بإمكاني أن أمشي؟ أما زلت أتمتع بنعمة السمع؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فكل شيء على ما يرام، وهل بإمكانك أن ترى؟ من الواضح أنه ما زالت لديك القدرة على الرؤية لأنك تقرأ هذا فحياتك لا تستحق الحزن.."

إننا في حقيقة الأمر نبالغ في وصف حالتنا. فالأمور ستتحسن، كل ما في الأمر أن المشكلات أتت لتعلمنا وتضيف لنا خبرات جديدة نخطوها إلى الأمام.

علاج الغضب: اقترح "أحمد الشقيري" علاجًا فعالًا للغضب، وهو استشعار العبودية لله وتغليب حسن الظن به، ما معنى ذلك؟

يقول أحمد الشقيري: "أصل الغضب أنك تنكر أن يجري الشيء على مراد الله لا على مرادك! وبالتالي فعلاجه يبدأ من عقلك، فعندما ترى شيئًا لا يعجبك من شخص ما أو في موقف ما تذكر فورًا أن هذا حصل لحكمة من الله ولسبب قد يخفى عليك، وعليه فإن علاج الغضب يأتي بتمام التوكل على الله، وتمام الإيمان بأن كل ما يأتي منه سبحانه هو خير حتمًا فهو أحكم الحاكمين".

تأكد أن الغضب يولد سمومًا قاتلة ومميتة في الجسم البشري، فقد أثبتت التجارب أنه عندما تم حقن بعض الحيوانات بعينات من دماء أشخاص في حالة غضب شديد، ماتت هذه الحيوانات في أقل من دقيقتين، هذه السموم هي السبب في تدهور صحة الإنسان.

يقول ديل كارنيجي: "إن الإنسان يمرض عندما يظل تفكيره في الحزن والكآبة،

فيصاب بالقرحة، وكثيرًا ما تتدهور صحته الجسدية نتيجة عوامل نفسية؛ ذلك لأن الإحباط يقلل عملية امتصاص الأكسجين"

ما الدافع الحقيقي للتوتر والقلق؟

إن الإفراط في التفكير بالمشكلات أعظم من المشكلات نفسها؛ لأنه يضخمها ويجعلها أكبر حجمًا مما هي عليه في الواقع ويضعك في حالة من القلق الدائم ويسلبك راحة البال والهدوء النفسي فتهدر أوقاتك وتسوء صحتك.

لهذا السبب فإن أفكارك هي التي تتحكم في أحاسيسك، فإذا أردت التخلص من الغضب عليك بتغيير الأفكار السلبية والتفاؤل، بقولك: يا هَم عندي رب كبير عوض قولك يا رب، عندي هم كبير!

وإذا كانت لديك ذكريات مؤلمة لا تحتفظ بها في ذاكرتك وتضاعف حزنك، بل ألق بها في سلة المهملات واحذفها نهائيًا Delete.

لا تيأس إذا فشلت في تحقيق هدف ما لأنه عليك الاستمرار، ولا بد من مواصلة العمل مهما كان حجم الفشل، يقول ستيف شاندلر: "المشاكل ليست شيئًا مخيفًا ولا هي لعنات، فما هي إلا مباريات صعبة لرياضة العقل، والرياضي الحقيقي يتوق إلى استمرار المباراة".

ويقول ستيفن كوفي: "درب مخك على المشكلات ولا بد من أن ترى نفسك وأنت تحلها".

من الذي سيساعدك؟ عقلك طبعًا بقدراته التي لا حدود لها وتوقعاتك، يقول عالم النفس الفرنسي إيميل جو: "انظر دائمًا إلى ما تفعله على أنه سهل وسوف يكون كذلك".

ويقول كوفمان: "إن الأسلوب الذي نرى به العالم يخلق العالم الذي نراه"

لذلك عليك أن تغير نظرتك للحياة لتتغير أحوالك.

أهمية التخيل في القضاء على التوتر:

إن كل الناجحين الذين سكنوا صفحات التاريخ تحدثوا عن قوة العقل الباطن وأهميته في تحسين حياتنا، وقد قال أفلاطون: "نحن نستطيع تغيير واقعنا بتغيير ما نفكر فيه".

يقول أندرو ماثيوز: "تخيل نفسك في الصورة التي ترغبها وسيعمل العقل الباطن لديك على تحقيق النتائج المرجوة، فلتقل لنفسك دائماً إنك غني بالفعل واترك الباقي للعقل الباطن، فبعض الناس يضيعون وقتهم في البحث عن تفسير منطقي، لكن الفالحين لا يضيعون وقتهم ويستغلون قوانين العقل الباطن فعقلك مصدر قوة لا تستهن به".

لو أمعنت النظر في الحياة ستجد أن لا شيء مستحيل ما دمت تفكر، فعقليتك وتصوراتك وتوقعاتك السلبية هي أكبر مشكلة تواجهك وأكبر عقبة عليك إزالتها، لديك ثروة لا تستهن بها أطلق لها العنان واغتنم شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك.

لحظات الحزن في حياة الرسول ﷺ

تذكر أن أحب الخلق إلى الله محمد ﷺ قد ابتلى بأعظم ما يمكن أن يبتلى به إنسان، فقد ماتت جميع بناته في حياته إلا فاطمة رضي الله عنها. ومات له الأولاد، وعانى من الفقر، ضربوه وسالوا دمه الشريف، أرغموه على ترك وطنه فهاجر وقلبه معلق بمكة والتفت إليها عند خروجه يكاد يقسمه الحزن لفراق الوطن الحبيب، كما تعرض لمحن شديدة. إنه بشر يشعر مثلما نشعر ويتألم كما نتألم، لكنه لم يسمح لجيوش الهم أن تهزمه.

كم من الناس الذين حولوا نقاط ضعفهم إلى قوة، فكم من شخص بترت يداه فرسم برجليه، وكم من آخر بترت رجلاه فمشى بيديه، لماذا؟ إنه التحدي والإصرار، والموهبة وحدها لا تكفي وأنت تملك أطرافك كلها فهل تملك روح التحدي؟!

حتى وإن كنت في قلب العاصفة فكر في حل لمشكلتك ولا تيأس، حتى وإن كان يبدو

لك الحل مستحيلًا، لا تستسلم ولا تيأس.

يقول شارلي شابلن: "حتى عندما كنت أعيش في ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهيم على وجهي في الشوارع والأزقة باحثًا عن لقمة خبز أملأ بها معدتي الجائعة... حتى في هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسي أعظم ممثل في العالم... كنت أشعر بالحماس الشديد يملأ صدري لمجرد إنني أثق في نفسي... ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلى بالوعة الفشل"

وأما المثل فيقول "دوام الحال من المُحال"، فلا داعي للحزن يا أصدقاء لأن غدًا هو فعلًا يوم جديد..

علماء الغيب!

علماء الغيب، هم علماء من الغد سافروا عبر الزمن، لذلك فهم يفكرون في مشكلات السنوات القادمة التي لم تأت بعد!

إنهم يملكون حاسة سادسة رهيبة ويحسون بالمستقبل بشكل عجيب!، يقولون إن الأمور لن تتحسن بل ستزداد سوءًا، يعيشون سعادة عارمة من التشاؤم، يصورون مشهدًا واحدًا للحياة، وكأن الحياة فشل ومرض وموت وكفى..

إنهم هنا يعيشون بيننا، يتحدثون عن العياء والفناء والانحناء، يضربون أروع الأمثلة في استقراء الواقع، يتنبؤون بحدوث زلازل وبراكين ليس فقط على البيئة وإنما على الساحة الفنية والسياسية والاقتصادية، ويملكون طاقة جدب[1] وطاقة حدب[2] وطاقة ندب..

يتمتعون ببعد النظر ووضوح الرؤية، كانوا سببًا في اعتزال الكثير من العرافين وتوبة عبدة الجن والشياطين..

الصعوبات عندهم لها بداية ولكن ليست لها نهاية، يبدعون في رسم اللانهايات لمتاعب الحياة، ويتخيلون السيناريوهات الأكثر سوادًا، قدرة على التخيل شديدة، ذكاء ونظرة ثاقبة للحياة!

يتحججون بأنهم واقعيون، لكن الحقيقة ليست أبدًا كما يقولون، فالدنيا ليل ونهار، صيف وشتاء، ضحك وبكاء!

مثقلون بهموم لا داعي لها، يحملون همَّ خروج الدابة وهَمَّ المسيح الدجال! أتساءل كم من فيلم رعب شاهدوه ليفكروا كل هذا التفكير المخيف!

---

١ الجدب عكس الخصب يقال أجدبت الأرض فهي قاحلة

٢ الحدب جمع حدبة يقال حدب الشخص تقوس ظهره

يصورون مستقبلًا لا أمل فيه، دقة في القياس ورقة في الإحساس!

إنهم علماء الغيب الأجلاء!

التمس لأخيك سبعين عذرًا

أحيانًا نصدر أحكامًا قاسية على الناس إثر موقف أساءوا التصرف فيه معنا، وننسى أنه لا يوجد إنسان ملائكة أو إنسان شيطان، لا نكذب على أنفسنا الإنسان إنسان، أحيانًا قوي وأحيانًا ضعيف، أحيانًا يتصف بالأنانية وأحيانًا بالإيثار.

الشخص الذي أساء إليك إنسان له عيوب ونقائص مثلما له مزايا وحسنات، وأنت لست كاملًا لترى نقص الآخرين!

والقصد التمس لأخيك سبعين عذرًا لعل منها عذرًا لا تعرفه.

السقوط لا بد منه في حياة الإنسان ولا يوجد إنسان لم يسقط قط من أول خطوات تعلم فيها المشي، لكن أهم شيء في الحياة أن يخرج الإنسان ناجحًا من تجارب فاشلة، أن يغتنم الفرصة عندما يسقط للسجود، للعودة إلى حضن رب العالمين وطاعة رب العالمين ليعاود الوقوف بشموخ.

إن الخطأ جزء من طبيعة البشر، أخطأنا بالأمس واحتمال أن نخطئ اليوم وغدًا لكن أهم شيء أن نصلح هذه الأخطاء، أن نتعلم منها، ألا نكررها، سنخطئ ويجب أن نعتذر وسيخطئون في حقنا وعلينا أن نسامح.

يجب أن نركز على أنفسنا، أن نعامل الناس بأخلاقنا وليس بأخلاقهم.

لا توجد حياة مثالية إلا في الجنة.

خلقنا في الدنيا كي نخطئ ونتعلم!

ديناميت النجاح

هذا المقال ليس عن النار التي تشتعل بالكبريت ولا عن الحرب التي يتفجر فيها الديناميت، ولكنه عن أخطر وقود في الكون وطاقة حرارية أكبر من الطاقة الشمسية.

هي تلك النفخة العلوية في روحك، هي تلك الهدايا التي منحك الله إياها، تلك النعم وتلك المواهب التي إن اكتشفتها وأدركت قيمتها تكون قد عرفت قدر نفسك وعظمتها..

حتى وإن كنت تشعر بأنك لا تملك شيئًا، قدر ذاتك لأنك تملك الروح..

وهي أهم من المادة وإن الله تعالى لم يسجد ملائكته لآدم -عليه السلام- عندما كان مجرد هيكل من طين، بل أسجد ملائكته لهذا المخلوق عندما نفخ فيه من روحه لأن الروح هي وقود الجسد، والمعنوي أهم من المادي..

إن كنت ترى نفسك فاشلًا وتتذرع بأنك أخفقت عدة مرات فنظرتك السلبية هي أكبر فشل يمكن أن يعيقك عن تحقيق أحلامك..

قدر ذاتك وآمن بقدراتك..

فتقدير الذات هو أول طرق النجاح، فالمقدر لذاته لا يمكن أن يسمح للنقد أن يهدم معنوياته مهما كان شكل النقد، والناقد نوعان: ناقد في ثوب ناصح، وناقد في ثوب حاسد.. ولكي تنجح في الحياة صدق الأول وكذب الثاني.

كانت غادة السمان تقول: "حاسدي لا يزيدني إلا ازدهارًا عندما يهاجمني".

وقد اعتبر عالم النفس الأمريكي "ماسلو" تقدير الذات ضمن احتياجات الإنسان الأساسية، وهي في ترتيبه الهرمي تأتي في المرحلة الرابعة أي بعد الاحتياجات الفسيولوجية والإحساس بالأمان والاحتياجات الاجتماعية، وهي البوابة الرئيسة لتحقيق أقصى

درجات النجاح وهو ما يسميه "ماسلو" بتحقيق الذات، تقدير الذات يكبر مع الإنسان نتيجة التجارب والخبرات التي يكتسبها في الحياة لذلك فأنت تستطيع تغيير تقديرك لذاتك.

ورغم التشابه الكبير بين تقدير الذات والثقة بالنفس، إلا أن تقدير الذات يأتي أولًا فلا يمكن أن تثق بنفسك إلا إذا كنت مقدرًا لذاتك.

ضعف تقدير الذات ناتج عن الهروب من مواجهة المشكلات وعدم اعتراف الإنسان بأخطائه ولو آمنت بأنه لا يوجد طريق مفروش بالورود، وأن الصعوبات تعلمك أشياء تتفاداها في المستقبل وما هي إلا تصوير لحلقات مسلسل نجاحك في الأخير.. لصرت صديقًا للإخفاقات المتكررة وتعاملت معها كما يتعامل المحسن مع المسيء تقابلها بثقة وإيمان كما تُقابَلُ الإساءة بالإحسان.

تقدير الذات ليس معناه المبالغة والإفراط في حب الذات إلى درجة النرجسية والتعالي على خلق الله، بل هو احترام النفس وإيمانك بأنها تستحق كل خير.

قدْرُ نفسك غالي عند الله قبل أن يكون قدرها غالي عندك، وتذكر في كل نجاح تصل إليه أن الله هو الذي يرفعك.

يتسم الشخص المقدر لذاته بنظرة تفاؤلية إيجابية للحياة، بالهدوء والسكينة، بالحماس والعزيمة، بالصراحة والقدرة على التعبير، بحب الآخرين وعدم الانزعاج من نجاحهم، بالاعتماد على النفس، بالاهتمام بتطوير الذات، بالقدرة على التعايش مع الآخر المختلف، بالقدرة على الإصلاح والتعامل مع الأخطاء، كما أنك لا تجد هذا الشخص بلا هدف أو يقضي وقته فيما يضر ولا ينفع، وتجده لا يهدر طاقته ولا يضيع وقته في الجدل مع أصحاب النقد العدواني الهدام.

ختامًا تذكر أنك إنسان عظيم، فقم سريعًا وتحرك، أشعل كل أعواد الكبريت وإن

بقي في العلبة كبريت واحد ثق بأنه سيشتعل أفكارًا نووية وقنابل خير ذرية..

وأنتِ كذلك بالخير ستنفجرين شريطة ألا تقفي مثل المسمار!

دعها تعبر.. اتركها تمر

يحدث أن ينطفئ شغفنا أحيانًا..

أن نفقد الأمل..

أن نبكي لموقف يضحك آخرين..

أن نفقد توازننا..

أن تهتز ثقتنا بأنفسنا..

أن نحبط من خير ردوه بالشر..

لكن لا يفقدنك شعور سيء ثقتك بالله أبدًا، أحسن الظن به مهما حصل فهو الوحيد الذي يتفقد قلبك وإحساسك، ولا ينساك حتى وإن نسيك كل الناس.. ﴿لَّا يَضِلُّ رَبِّي وَلَا يَنسَى﴾ طه٥٢

لا تفكر في أحزانك..

لا تقف لها عند الباب..

اتركها تعبر..

دعها تمر..

كل هذا ماضي..

أما الذي سيأتي..

سترى فيه من الله العوض وتعيش بالأفراح ضعف الحياة..

نعم.. ستفرج

أتعرف لماذا؟

لأن المقادير بيد الله هو الذي يكتبها..

والفلك تجري بأمره وإن كان الظاهر بشرًا يسريها..

ستهب رياح اليسر غدًا وأحوالك مثلك الفلك يجريها..

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَن يُرْسِلَ الرِّيَاحَ مُبَشِّرَاتٍ وَلِيُذِيقَكُم مِّن رَّحْمَتِهِ وَلِتَجْرِيَ الْفُلْكُ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ الروم ٤٦

بعض الأحداث المؤلمة التي تبكيك اليوم ستضحك غدًا عندما تتذكرها..

ستهون.. إن شاء الله

اطمئن..

نحن الذين نعطي الأشياء أحيانًا أكثر مما تستحق!

كل هذا سيمر!

كن واثقًا..

خذ الأمور بمرح.. لا شيء يستحق حزنك سوى التقصير في طاعة الرحمن..

لقد جاءت القطة.. سأتركك الآن..

مياو.. مياو

لا تغرق في توقعاتك

قالَ السَماءُ كَئيبَةٌ وَتَجَهَّما قُلتُ اِبتَسِم يَكفي التَجَهّمُ في السَماء

أقول لكم شيئًا؟ صدق إيليا أبو ماضي، معه حق..

أن تتلبد سماؤنا بالغيوم لا يمنعنا ذلك من التفاؤل والابتسامة..

الحياة شرحة ومرحة وفرحة..

أن يكون الماضي أليم ليس معناه أن يكون المستقبل مثله!

توقع الأفضل دومًا لأن الفضل بيد الله وحده..

لا تغرق في توقعاتك السلبية!

ما ظنك برب أسجد لك ملائكته؟

(أنا عند ظنِّ عبدي بي فليظُنَّ بي ما شاء)

لا تشكك في عدل الله لأن السماء لا تمطر على الأغنياء فقط!

إن كان قلبك موجوعًا.. فعقلك غير موجوع..

وأقوى من الدنيا وما فيها.

غض بصرك عن ضعفك.. وركز على إيجابياتك تصفو لك الحياة

ثق بالله ثقة مطلقة ليس فيها شك، ويقين تام لا ريب فيه، وتوكل كامل لا يشوبه نقص..

لا تتعامل مع الله بمنطق الشك أو الإشراك لأنه يريدك كلك لا يريد بعضك..

فلا تشرك بحبه أحدًا ولا تؤمن بإله سواه..

اقترب من حبيبك وعش دافئًا بالحب..

الأمل لا يُشترى بالمال

يتحرك كل شيء في الكون ليخبرك بأنه يجب عليك أن تتحرك..

النجوم والشمس والقمر وحتى الجبال ﴿تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ﴾.

يخبرك الكون كله أنك قادر على تغيير واقعك بالحركة..

بالإرادة القوية.. بالأمل..

سنن الله في الكون تؤكد لنا أن الصغير لا يبقى صغيرًا، بل لا بد له أن يكبر..

كذلك ما تراه بعيدًا لا بد له أن يقترب..

وما تراه مستحيلًا يمكنه أن يتحقق؛ فلا تضع حدودًا لأحلامك وطموحاتك..

خلق الله لنا جميعًا أجنحة تمكننا من الطيران حتى وإن كنا في الظاهر نمشي على قدمين!

بالأمل ستتحقق الأحلام..

ستسعد.. وتطير فرحًا!

بالأمل تجلب المال..

ولكن يستحيل على المال شراء الأمل!

فالأمل إذًا أغلى من المال!

ثق بالله..

لكن لا تنسَ أنه لا بد من العمل، فاعقلها وتوكل..

وجع القلب يوقظ العقل

القلب هدية من الله..

سر من أسراره العظمى..

يدق تارة من الفرح وتارة من الخوف والألم..

يدق على كل حال..

يعتقدون أنه يتوقف فقط بالموت!

لكنه يتوقف أيضًا عندما تعيش حياة لا تشبه الحياة التي تريدها !

لا تلم الأقدار..

لا تلم نفسك..

ولا تلم أحدًا..

لأنك إذا عاتبت الأقدار أسأت الأدب مع الله؛ فما يوجع القلب يوقظ العقل..

أما إذا عاتبت نفسك ظلمتها مرتين..

مرة حين اتهمتها بسوء الاختيار..

ومرة حين ظننت أنك وحدك أنت السبب..

وأما إذا عاتبت الآخر فكنت كمن يرمي الرمل في الغربال!

فابتسم على كل حال..

مواساة القرآن لأهل الأحزان

كلما شعرت بشيء من الحزن والإحباط تذكر تلك الآيات بل تلك الرياحين والورود التي تقطف من جنان القران واغرسها في قلبك..

- ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ﴾ – الزمر ٣٦
- ﴿هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ﴾ – مريم ٩
- ﴿فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ – مريم ٢٦
- ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ – الشرح ٥
- ﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ – الطلاق ١
- ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ – ال عمران ١٣٩
- ﴿لا تَقْنَطُوا﴾ – الزمر ٥٣
- ﴿أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ﴾ – ال عمران ١٩٥
- ﴿هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُم﴾ – فاطر ٣
- ﴿وَمَا يَخْفَى عَلَى اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ﴾ – إبراهيم ٣٨
- ﴿وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ﴾ – ال عمران ٦٨
- ﴿لا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ – التوبة ٤٠
- ﴿وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ﴾ – القصص ٧
- ﴿فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي﴾ – مريم ٢٤

- ﴿لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَىٰ﴾ – طه ٤٦
- ﴿فَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ﴾ – يس ٧٦
- ﴿إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ – ص٥٨
- ﴿وَمَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ﴾ – إبراهيم ٢٠
- ﴿وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا﴾ – الطور ٤٨
- ﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ﴾ – الضحى ٥

قبل أن تضع رأسك على الوسادة؛ لا تتذكر همومك ولكن تذكر مراد الله منها..

﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ – البقرة ١٨٥

إني بريء منك

يقولون: إن الطير في السماء يعلم والحوت في البحر يعلم والجن الأزرق والأحمر والأخضر كلهم يعلمون، وكل الأشياء تعلم أنكم معشر البشر أقوى ولكنكم لا تعلمون!

تيأسون من أول محاولة ومن أول مشكلة تنتحرون، أما نحن فلا نيأس لأن قوتنا تكمن في الأمل بأننا قادرون على إحباط كل واحد منكم..

نعم إننا قادرون..

فمن يتركه الحبيب يحتاج دفعة بسيطة منا لينتحر، ومن تؤذيه زوجته ندعمه كي ينتحر، ومن يظلمه قريبه نشجعه كي ينتحر، لماذا لا تنتحرون جماعة والسلام؟ على الأقل تخلو الأرض لنا لنعيث فيها فسادًا، لم تكفنا الجنة لنحسدكم على العيش فيها فنحن نحسدكم على الأرض أيضًا، فمتى تدركون؟

عن مكر الشياطين أتحدث..

عن إبليس الذي يتبرأ منك يوم القيامة، ويقول لك مرتعبًا: ﴿إِنِّي بَرِيءٌ مِنْكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ﴾

لماذا عليك أن تتفاءل؟

لا يمكننا أن نكون سعداء طوال الوقت

يحدث أن نحزن..

أن يتسلل الملل إلى حياتنا..

أن نكره أيامنا أحيانًا..

ليس غريبًا ولا مستبعدًا..

فنحن بشر..

يحدث أن تمسك سماؤنا عن القطر..

ولكن لا بأس؛ ستمطر غدًا...

أتعرف لماذا عليك أن تتفاءل، ولماذا عليك أن تحسن الظن بالغد؟

لأنه في يد االله..

في الحقيقة، الأحزان لا تأتي لتدمر الإنسان بل لتجعله أقوى وأكثر إبداعًا وجنونًا، وما يحدث في الحياة من مصائب لا يدل إلا على حكمة الخالق الحكيم.. يريد أن يخرج أقوى ما فيك لتدرك أنك تستطيع أن تقبض ليس فقط على عصفورين بحجر واحد وإنما على عشرة (١٠) بأصبع واحد.. فاقطع حبل الشيطان واربط حبلك بربك ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإنسان وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إليه مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ اقرأ الآية جيدًا.. وانظر ماذا ترى؟

ستفرح أعوامًا

ستعود لوجهك ابتسامته مهما كنت حزينًا..

الفرح الذي تراه في وجوه الناس ستعيشه أنت أيضًا..

ستدق ساعة الفرح.. ولكن في الوقت الذي يراه الله مناسبًا وليس في الوقت الذي تريده أنت؛ لأن الله أدرى بمصلحتك..

إن سالت دموعك بسخاء..

ستضحك يومًا ما من أبسط الأشياء..

وستضحك سنين وأعوام..

لست أبدًا بمفردك..

لا يبتليك إلا وهو معك..

هل تظن أن الذي يصنع فرحك لا يقف معك في حزنك؟

لا لست في بحر الحياة وحدك..

لا تسمح للشيطان أن ينزع حب الله من قلبك..

ولا تجعل الشوك يعميك عن رؤية الورد..

لن يترك الله عبدًا ليس له سواه..

ثق بأنه يسمعك ويشعر بك لأنه أقرب لك من كل من حولك..

السعادة في طريقها إليك..

أنت فقط قل يا رب..

احلم بالمستحيل لأنه ممكن..

أتظن أن للأمنيات حد؟

كلا.. فأجمل الأيام لم تأت بعد..

﴿إِنَّما أَمْرُهُ إِذا أَرادَ شَيْئاً أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾.

لا زالت هناك فرص أخرى كثيرة..

لا زالت هناك سعادات بعد أحزان..

لا زال في الأيام متسع من الأرزاق والأفراح..

حياتك لم تنته ولا يجب باليأس أن تنهيها..

فيا أيها الخيال استيقظ..

وأيقظ القلب النائم..

من فراشه الناعم..

ويا أيها القلب قم؛ فقد مضى زمن النوم..

ولم تنته الأحلام بعد..

وجع لا تراه العين

تتألم؟ تشكو من وجع لا تراه العين؟

يحس بك ولا يوجد من يشعر بك أكثر منه.. لماذا لا يتدخل؟

أيجعلك في امتحان وتريده أن يجيبك عن الأسئلة؟

لماذا تريد أن يعطيك الحلول سريعًا؟

ما أعجلك أيها الإنسان وما أكفرك!

تريد الحصول على أجوبة فورية؟

عجزك عن الفهم لن يلغي الامتحان..

سيظل قائمًا، سينجح أشخاص ويرسب آخرون..

إنه يراقب كلماتك ويشاهد ردود أفعالك..

ماذا تقول؟ وكيف تتصرف لأنك في اختبار..

متى تفهم أيا صغيرُ في الكون أن لك ربًا لا يضل ولا ينسى؟

وأنه لا يخفى عليه تعثرك بحجر على الطريق؟

إنه يبسط لك يده ليل نهار، فمتى تمد أنت إليه يديك؟!

لا تقع في غرامها

لا تحتقر بيتك أو دخلك أو حتى هاتفك ولا تسخر من ممتلكاتك مهما كانت بسيطة..

لا تغضب لفقد الشيء أو قلة ما في اليد..

لا تقع في فخ الدنيا..

لا تقع في غرامها فيعميك حبها..

فهي عند الله لا تساوي جناح بعوضة..

تجعلها أكبر من حجمها بكثير..

تقيم لها وزنًا وتحسب لها ألف حساب..

تعطيها أكثر مما تعطيك..

فتحزن وتكتئب عندما ينقصك شيء!

رصيدك الحقيقي هي حسناتك..

رأس مالك طاعتك..

والله ثم والله لا يستحق الحزن سوى البعد عن الله..

سوى التقصير في طاعة الرحمن..

سوى الاستمرار في المعاصي..

سوى تعظيم الدنيا..

والحزن عليها..

التعسير هو التيسير

لا تغضب عندما يعطل لك شخص مسألة أو أمر ما؛ لأن تعسير شخص أحيانًا هو تيسير من رب العالمين ولن تدرك ذلك إلا بعد مضي فترة من الوقت..

لا يوجد شيء زهر أو صدفة في الحياة حتى ألم ضرسك، (دخلت في حيط، سرقوا لك هاتفك، عداوة دون سبب.. إلخ) كله مقصود، لأن كل شيء يجري تحت نظر الله، بمراده وعلمه..

قبل أن تثور وتغضب، تذكر فورًا أنه سبحانه يرى من فوق ما لا يمكن لك أن تراه في الأسفل..

سلم أمرك كله له لأن ما يأتي منه كله لك خير..

اطمئن وأرح نفسك..

لأنه مهما حدث لك ومهما فعلوا..

فالله من ورائهم بكل شيء محيط!

الحياة وتقلباتها تشبه أمواج البحر..

لا يمكن للبحر أن يكون هادئًا على الدوام..

ولكن يجب أن تكون أنت دومًا متأهبًا للسباحة أو التجديف، قاربك الإيمان والأمل، وشراعك حسن الظن بالله..

تحدث مع نفسك وقل لها ظني بالله أنه سيقلب حزني فرحًا وسعادة..

وسيجبر قلبي المكسور..

وسيعطيني حتى يرضيني..

بهذا تكون أحسنت الظن بالله وانتظار الفرج بعد الأخذ بالأسباب عبادة..

إذا ذكرك اليأس بالأبواب المغلقة..

ذكره أنت بما قاله سيدنا موسى -عليه السلام- لقومه حين ظنوا أنه لا منجا ولا ملجأ ﴿كَلَّا ۖ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾

كذلك ستنجو من الهم والغم وضيق الحال بإذن الواحد الأحد..

اهدأ..

سيكون كل شيء على ما يرام..

الجبار سيجبر خاطرك..

ومن معك أكثر منه؟

في الحزن والفرح معك..

في السراء والضراء معك..

في النور أو في الظلام..

ومتى تخلى الله عنك؟

اهدأ..

أنت في عينه التي لا تنام.. ﴿فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا﴾

أنت في كنف الرحمن..

وأنت مع الله دومًا في أمان..

سيغير الله حالك..

دعني أقول لك شيئًا؛ سيغير الله حالك..

لا تقلق..

كل ما في الأمر أن أحوال الإنسان في الدنيا تشبه أحوال الطقس..

لا بد أن تمر عليك العاصفة.. ثم تهدأ..

وأحيانًا في الصيف تمطر..

هكذا مثل تقلبات الأيام.. مثل الشمس..

تارة تشرق وتارة تغيب..

تارة تظلم وتارة تضيء..

كم تشبهنا الشمس..

وكم يشبهنا الليل..

ولا شيء يشبهنا أكثر من الحياة!

خلقت لتعيش، فلا تقتل نفسك باليأس "ولا تبيتنّ إلا خاليَ البالِ.. ما بين غَمضةِ عَين وانتباهتها "

يغير الله من حال إلى حال..

من مرض إلى صحة..

من حزن إلى سعادة..

من ضيق إلى سعة..

طالما أن المستقبل في علم الغيب؛ والغيب بيد الله..

فتيقن أن القادم أجمل وأروع وأحلى بكثير..

﴿وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا﴾ البقرة ٢٦٨

فلتتوقع إذًا منه كل الخير وانتظر كل الفضل

رب رحيم، رب كريم، رب حكيم..

هو رب العرش العظيم..

قل آمنت بالله؛ ثم استقم..

ليس كل من أسعدك سعيد

الله مع المنكسرة قلوبهم..

لأن أصحاب القلوب المنكسرة فعلوا كل ما بوسعهم..

بذلوا أقصى ما يمكنهم..

واجهوا الاختبارات الصعبة بصمود وثبات..

قدموا التضحيات..

اشتعلت أعماقهم لكنهم صبروا حتى الاحتراق..

الله مع المنكسرة قلوبهم..

مع الذين رغم أحزانهم صنعوا للآخرين أفراحهم..

رغم أن القلب ممزق ينادي يا االله..

قلوبهم منكسرة ويجبرون قلوب الآخرين!

ليس كل من أسعدك سعيد لكنه أكيد أعظم الناس!

ما خف وزنه وغلا ثمنه

في هذه الحياة لن أصدم من أي شيء ولن تصدمني ردة فعل أحد..

من أراد التحدث في ظهري فليعلم بأنني لا ألتفت خلفي؛ لأنني أريد التقدم لا أريد العودة إلى الوراء..

لا أكترث لقيل وقال..

من يتكلم.. من يحقد.. من يحسد..

من أخطأ في حقي فقد سامحته..

مسامح إلى يوم الدين..

قلبي وديعة من ربي..

لن أحمل فيه إلا ما خف وزنه وغلا ثمنه..

خير حب وسلام...

لن أثقله بالحسد والغل والحقد على عباد الله...

هذا القلب هدية من الله وواجبي أن أحافظ عليه من كل الآفات..

لعلي أكون قد أديت قليل شكري..

كي ألقى الله بقلب معافى سليم..

لا شيء ضدك!

ما حدث في حياتك كان لا بد له أن يحدث..

لا يوجد شيء بمحض الصدفة..

كل الذين أساءوا إليك كان لا بد لهم أن يسيئوا لتعرف نفسك.. لتكتشف معدنك.. لتختبر أخلاقك.. وليس فقط في الحقيقة لتكتشفهم!

كل الذين حملوا لنا في أيديهم الأفراح والأتراح.. نحن ندين لهم.. لأن الذين جعلونا نعيش في الظلام بسببهم بحثنا عن النور..

كل شيء قدره الله لصالحك..

ولا شيء ضدك!

من الناس من دخلوا حياتنا كي يخرجوا..

ومن خرجوا علمونا كيف نكون أحرارًا..

أيها المارون بين الكلمات العابرة احملوا أسماءكم وانصرفوا..

واسحبوا ساعاتكم من وقتنا.. وانصرفوا..

سيعوضك مهما فقدت..

من ترك شيئًا لله عوضه خيرًا منه، لذلك لا تتردد في القرارات التي ترضي الرحمن.. مهما كان الأمر صعبًا، مهما كان حجم الخسارة، ومهما كان الثمن!

قصص العوض في القرآن الكريم كثيرة تؤكد لك أن الله -عزوجل- إذا منعك سيعطيك؛ وإذا حرمك سيرزقك مجددًا؛ وإذا ابتلاك سيعوضك خيرًا مهما فقدت؛ وما ابتلاك إلا ليعافيك ويحميك من شر حسبته خيرًا!

سيدنا أيوب -عليه السلام- مات أولاده وذهبت صحته وماله، لكن الله عوضه على صبره ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِن ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ﴾

أما سيدنا يوسف -عليه السلام- مكر به إخوته فأدخلوه الجب، ثم مكرت به امرأة العزيز فأدخلته السجن، لكن الله عوضه بملك مصر.

عوض الله والدي الغلام الذي قتله سيدنا الخضر: ﴿فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَا أَن يُرْهِقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا فَأَرَدْنَا أَن يُبْدِلَهُمَا رَبُّهُمَا خَيْرًا مِّنْهُ﴾

القصص كثيرة لا يتسع المقام لذكرها..

فإذا أصابك ما تكره أحسن الأدب مع الله واصبر صبرًا جميلًا، أبشر دومًا وقل:

﴿عَسَى رَبُّنَا أَنْ يُبْدِلَنَا خَيْرًا مِنْهَا﴾ القلم ٣٢

﴿وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ النور ٥٥

الله تعالى يخاطبنا في كتابه الكريم ﴿اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ﴾ واللطيف سيجبر كسرنا ويرحم ضعفنا ويغفر لنا.. وما دمنا مع الله فالله دومًا معنا وأبدًا لن يضيعنا ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾

شكك فيما تريد؛ في أي شخص أو أي شيء لكن إياك إياك أن تشكك بخالقك فهو رازقك، وهو الذي يطعمك ويسقيك ويعطيك حتى قبل أن تمد يديك..

نعم سأغريه..

سأذكر الله وأعبده حتى يندم إبليس على اليوم الذي عصى الله فيه!

لن أترك الشيطان يغويني بالمعصية... بل أنا التي ستغريه بالطاعة وسأكتب كتابًا جديدًا أحكي فيه عن إغراء الإنسان للشيطان.. لماذا هو الذي يغويني بالمعصية، لماذا لست أنا التي تغريه بالطاعة؟

أنا إنسان أخبرني ربي ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾ وإن كيد الإنسان قد كان أعظم!

إذا كان من نار فأنا من طين! (وأطين عيشته بإذن الله)

الشيطان لا يهزم شخصًا يعرف أنه قوي بالله ولكنه يهزم شخصًا يقر بالضعف ويعترف به..

مقدار سطوته عليك بحجم نظرتك لنفسك..

فما رأيك فيك؟ وما ظنك؟

هل ظلمَنا الزمان أم نحن الذين ظلمناه؟

يقول المفسرون عن حديث القابض على دينه كالقابض على الجمر؛ ذلك لكثرة الفساد والفتن وقلة الأعوان على الطاعة، ولمشقة التمسك بالدين واتباع السنة!

طبعًا نحن دومًا نخلق الأعذار لأنفسنا ولا بد لنا من حديث يدعم جور الزمن علينا مثل حديث: "القابض على دينه كالقابض على الجمر" لكننا لم نسأل أنفسنا: ماذا لو كان الزمن الذي يعنيه رسول الله ﷺ لم يأت بعد؟ نحن نتحدث وكأننا على يقين بأن الزمن الذي يقصده رسول الله ﷺ هو زمننا؟ نحن لنا أعوان على الطاعة، فالأم تُذكر يوميًا بالصلاة وإذا سكتت الأم ينطق الجار وإذا سكت الجار ينطق المؤذن "الله أكبر" صباح مساء... نبرر معاصينا بزمن الجمر؟ ماذا لو كان المقصود به زمن أشد لم يأت بعد؟ هل هناك حقًا مشقة في التمسك بالدين واتباع السنة؟

هل صعب أن تكف أذاك عن جارك؟ أن تتوقف عن النظر الحرام، عن الكلام الحرام، هل هو صعب أن ترتقي بأخلاقك؟ هل هو صعب أن تصلي، أن تصوم، أن تزكي في مجتمع مسلم؟

الرسول ﷺ سمع أمر ربه ولبى نداء السماء، والصحابة الكرام أطاعوا الله والرسول ولم يتحججوا بالزمن ولا بجمر الزمن!

ففي مكة لم يكن فقط إبليس وجنوده بل كانت الأصنام تُعبد وكانت المقاومة أشد وأصعب، كان قول لا إله إلا الله يكلفك قطع رأسك، كانت الصلاة أمر يعرضك للتعذيب.. هكذا بدأت الحرب أول الأمر في النفوس قبل أن تبدأ على أرض مكة..

صحيح إنه كان فيهم رسول الله ﷺ لكن أنت في زمن لا تحتاج فيه لوجود رسل ولا معجزات لتكون قويًا، بل تحتاج لتفكير صحابي!

هل ضيع المسنجر وقت البشر؟

لو نطق المسنجر لأخبرك بأنه بريء وأنه لم يضيع وقت البشر؛ لأنهم هم الذين اختاروا أن يضيعوه فهو يعرف جيدًا مهمته.. إشغال أكبر قدر ممكن من الناس ولا يهمه إن كانت كلماتهم خيرًا أم شرًا فهو لا يحمل وزر أحد..

يدفعهم فقط للكتابة وهم الذين ينتقون الكلمات..

المسنجر: "أعرف جيدًا مهمتي ولكن الكثير من البشر لا يعرفون!"

استغل وقت الدردشة في تقشير حبة بطاطا تنتشل يد أمك المتعبة منها... في قراءة كتاب مفيد، في تعلم مهارة جديدة، فنحن منذ صياح الديك ونحن ندردش مع الأهل، مع الأصدقاء، مع بائع الخُضَر، مع ساعي البريد، بل حتى مع شخص لا نعرفه جلس بجوارنا في قاعة الانتظار.. باختصار علينا أن نكون أكثر إيجابية ونفعًا للبشرية لأننا لم نُخلق عبثًا!

خط الوصول

الشيطان يجري وراء الإنسان، والإنسان يجري وراء الملذات، والحيوان يجري وراء الفريسة، والجميع يجري وراء الزمن، ﴿الرِّيحَ تَجْرِي بِأَمْرِهِ﴾ ﴿الْفُلْكَ تَجْرِي﴾، وحتى ﴿الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾..

وكأن الحياة مطاردة وسباق لكن خط الوصول ليس في الدنيا!

﴿وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾ المطففين٢٦

لكن العجيب أن الشيء الوحيد الذي وصفه القرآن الكريم يجري في الآخرة هي أنهار الجنة ﴿جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ﴾

وكأنها رسالة من الله:

الراحة الأبدية لا بد لها من جري!

سر الحياة!

الحياة لا نعيشها فقط من أجل تكوين أسرة وإنجاب أطفال.. الحياة ليست فقط من أجل نيل شهادات وتحقيق نجاح.. الحياة ليست أخلاق دون عبادة ولا عبادة من غير أخلاق.. ليست فقط مشاركة الغير في الحزن والسعادة... ليست فقط إحساس بالآخرين... الحياة إحساس بحب أكبر بكثير، الحياة نعيشها لله... نستشعر حبه وقربه وما قيمة الحياة إن لم يكن الله فيها!

الله -عزوجل- هو القوة التي تدفعك للاستمرار، هو النور الذي يجب أن ترى به الأشياء، هو الحب، هو الأمل، هو الذي جعل للحياة طعمًا ومعنًا ولونًا!

الله هو سر العبادة وسر السعادة وسر النجاح..

ببساطة هو سر الحياة!

اجلس بمفردك... اجلس كالطفل لتناجي الله مهما بلغت ذنوبك سيسمعك... ابكي إن شئت البكاء فليس عيبًا أن يبكي الكبار... حدثه عن همومك.. عن أحلامك.. عن كل أمنياتك.. خصص وقتًا للحديث مع الله الذي خلقك وفضلك على كل مخلوقاته، اطلب منه أن يساعدك فوالله لهو أحن عليك من أمك التي ولدتك...

رب كلمة

كلمة تطلقها..

الملائكة ترفعها إلى السماء..

كلمة تصيب وكلمة تخطئ..

كلمة تدمي وكلمة تشفي..

كلمة تبني وكلمة تدمر..

كلمة تحيي وكلمة تقتل..

كلمة تشعل حروبًا..

وأخرى تطفئ نيرانًا..

﴿مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾

معناها أن نفكر قبل أن نقول..

فالكلمة لها من يراقبها ويكتبها ويحسبها ﴿وَإِنَّ عَلَيكُم لَحَٰفِظِينَ كِرَامًا كَٰتِبِينَ يَعلَمُونَ مَا تَفعَلُونَ﴾ الانفطار ١٠-١٢

- ألا نستخف بما تفعله الكلمات...
- أن ننتبه لما قد تجر إليه...
- أن ندرك خطورة الكلام... فكم من كلمة أسعدت شخصًا وقتلت آخر...
- كلمة صغيرة لكن لها تأثير كبير...

فانتبه لكل كلمة فاتنة.. قاصمة.. عابرة للحدود..

• أمسك لسانك مثلما تمسك قوسك...

وفكر قبل أن تصوب سهماً من سهامك..

فليس كل شيء مباح في حضرة الكلام..

محطة عبور

كان الله ولم يكن شيء قبله..

منه بدايتنا ومنتهانا إليه..

أحن إليه..

في سجدتي.. في دمعتي.. في خلوتي..

أحن إليه..

سيرحلون كلهم، سيرحلون..

سيرحلون كلهم إلى زوال..

سيرحلون ولن يبقى إلا هو معك، سبحان من له سر الدوام..

لا تقطع روحك عن عالمها..

لأنك إن اتخذت لروحك عالمًا غير عالمها ماتت الروح!

وعالم الروح هو الله..

فهل تعلم لماذا تشعر في الدنيا كأنك غريب؟

لأن الدنيا ليست مستقرك.. ليست مقامك..

إنها مجرد محطة عبور..

فجهز حقائبك للمغادرة..

وودع الأحزان..

فغدًا سنلقى الأحبة محمدًا وصحبه..

﴿خَالِدِينَ فِيهَا حَسُنَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا﴾ الفرقان٧٦

جدار القلب

عندما يتحطم جدار بيتك..

يرممه ويبنيه بشر..

بالتراب والحجر..

لكن عندما يتحطم جدار قلبك..

يبنيه الله..

وشتان بين بنيان الله وبنيان البشر!

فبنيان الله أقوى؛ لأنه بالتقوى.. بالإيمان.. بالسلام.. بالحب..

وإذا أحبك الكريم فأنت للكون ملك..

لو لم يخلق الله الجنة، ولم يخلق النار..

لقال العقل إن الله أحق أن يعبد..

وقال القلب إن الله أحق أن يعبد..

واتفقا على حبه بالفطرة..

ففي القلب يسكن حب الله..

لكن الذين ابتعدوا لا يرون الله..

فقد كسفت في قلوبهم شموس وخسفت في قلوبهم أقمار..

وإنها لا تعمى الأبصار..

الصندوق الأسود

تحتاج أحيانًا لأن تفتح صندوقك الأسود..

لتخرج منه كل الذكريات الأليمة..

كل تلك الأوجاع..

تلك الأحزان..

والدفاتر السوداء..

لا بد لها أن ترحل..

لا تبقيها فيك..

احفر لها قبرًا..

ودِعها ثم ارحل..

ولا تلتفت خلفك..

عصا سحرية

لا تنتظر أن يحدث شيئًا خارقًا في حياتك كي تسعد!

لأنك أنت الذي تصنع الخوارق..

الحياة ليست سهلة على أحد..

الذين نجحوا وتفوقوا لم تكن لديهم عصا سحرية حلت مشاكلهم؛ لكنهم صبروا وتألموا وسقطوا، ثم قاموا، ثم سقطوا، ثم قاموا، ثم فشلوا، ثم حاولوا، ثم فشلوا، ثم أعادوا المحاولة إلى أن نجحوا..

والذين حاولوا وحاولوا وفشلوا يعتقدون أنهم لم ينجحوا لكنهم في الحقيقة قد نجحوا؛ لأنهم تعلموا وفهموا وجعلتهم التجارب أكثر قدرة على مقاومة الصعاب.. تغلبوا على هشاشتهم.. وصاروا أكثر قوة..

كل هذا النجاح قد حققوه وإن كانوا في الظاهر قد أخفقوا..

لا تتغير أحوالنا إلا إذا تغيرنا من الداخل..

كن لله ممتنًا على الكثير من النعم المنسية..

تحرك وابدأ بالقليل الموجود..

ابحث عن السعادة في أعماقك..

وسوف تجدها تتجلى أمامك بعد ذلك في كل شيء..

افحص أفكارك

الكلمات التي توجهها لنفسك مهمة جدًا؛ فلا تستهن بتأثيرها..

نحن نولي أهمية بالغة للكلام الذي يوجهه الآخرون لنا رغم أن الكلام الذي نحدث به أنفسنا أهم بكثير..

فالحذر الحذر من العبارات الانهزامية التي تحدث بها نفسك، مثل:

- الأحزان قدري المحتوم.
- كُتِب علي الفقر.
- التقدم الوحيد الذي حققته في حياتي هو التقدم بالعمر.
- لا أفيد في شيء.
- فم يضحك وقلب حزين.
- أنا لست جميلة.
- أنا أستحق العقاب... إلى آخره.

اختر كلماتك بعناية؛ فكما تنتقي طعامًا صحيًا يجب أن تكون كلماتك أيضًا صحية مفعمة بالحيوية مليئة بالأحاسيس والمشاعر الإيجابية..

اعلم جيدًا أن لكل شيء قانون وأن الأفكار أيضًا تخضع لقوانين.. وأن جسدك تابع لعقلك وأن الأفكار التي ترسلها لعقلك ستعيشها في الواقع..

لا تستهن بالأفكار السامة التي تدخلها لعقلك فهي أخطر من الفيروس الذي لا تراه العين..

صحتك الجسدية والنفسية تستمدها أولًا من أفكارك..

عالج بعض الأفكار المريضة قبل أن تسلم جسدك للطبيب!

التغيير يبدأ من اللحظة..

ما الذي تفكر به الآن؟

افحص أفكارك أولًا..

لا يريدك أن تكون ملاكًا

أحيانًا يحزن قلوبنا شيء غير مفهوم!

نشعر برغبة في البكاء..

لأن ثمة من يحبنا حبًا خالصًا..

حب لا يشبه حب البشر للبشر..

حب لا تراه إلا بقلبك..

رغم غناه لا يستغني..

رغم تخلينا لا يتخلى..

رغم معاصينا يرزقنا..

رغم بعدنا نجده دومًا قريبًا..

ومَن في مثل حنانه يرعانا!

﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾

لا يريدك الله أن تكون ملاكًا طاهرًا!

وإنما يريد أن يكون قلبك طاهرًا لا تحمل الحقد لأخيك..

لا يريدك الله أن تكون زاهدًا في الدنيا فمن أجلك خلقها!

ولكنه يريدك راغبًا فيه وليس فيها..

لا يريد الله أن يراك ترهق نفسك بالعبادة..

بل يريد أن يرى حبك له فيها!

لا يريد الله منك أن تكون كاملًا لأنه هو الذي خلقك ويعرف ضعفك!

ولكنه يريد أن يرى صدقًا في قلبك..

إنك إن أذنبت أو أسأت بكيت على خيانتك له وإن أحسنت رجوت رحمته ورضاه..

فاجعل قلبك حاضرًا.. في ذكرك له.. في صلواتك.. وخذ قلبك معك حين تقرأ القرآن لأنه على القلب نزل..

﴿نَزَّلَهُ عَلَىٰ قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾

﴿نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الأَمِينُ عَلَى قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنْذِرِينَ بِلِسَانٍ عَرَبِيٍّ مُبِينٍ﴾

لا أستطيع أن أعيش بدونك..

يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يعيش سعيدًا دون شخص عزيز على قلبه أيًا كان..

موجعٌ ألم الفراق سواء فارقك الشخص بموت أو بخذلان.. لكن الوجع الحقيقي أن تعيش حبيس التعاسة والحزن.. فإذا كان فلان قد تخلى عنك أو مات فربُّ فلان لن يتخلى عنك لأنه حي لا يموت..

المسلمون أحبوا الرسول ﷺ وتعلقوا به أيما تعلق.. وعندما مات كذَّبوا خبر موته؛ لأنهم لم يستوعبوا الصدمة!

فكيف تعامل سيدنا أبو بكر الصديق -رضي الله عنه- مع هذا التعلق رغم أن الرسول ﷺ كان أقرب وأحب وأغلى البشر إلى قلبه..

قال لهم بكل ثبات: "أيها الناس من كان يعبد محمدًا فإن محمدًا قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت"

لماذا يأخذ الله روح فلان؟ نحن نحبه، هل يريد أن يعذبنا؟

حاشاه ربي؛ إنه يريدك قويًا..

يريد أن يرى التغيير في شخصيتك وحياتك وتفكيرك وقيمك ويختبر إيمانك..

ألست في امتحان؟

فالمؤمن يفهم الحكمة وأن كل شيء يحدث لمصلحته.. وأما الكافر يبقى يجادل إلى يوم يبعثون.. وعندما يكتشف الحقيقة يومها يقول ﴿يَا لَيْتَنِي كُنتُ تُرَابًا﴾

خلق الله لك قلبًا لتشعر به لكنه خلق لك عقلًا ليكون سيدًا على قلبك..

لم يبقيك الله وحدك بل معه، مع أعظم سند لأنه دومًا يريدك الأقوى..

سلم قلبك لله واستسلم..

أصل الحكاية

تعتقد أنك تذهب إلى المكان الخطأ بمحض إرادتك..

غير أن الذي ساقك إلى هناك هي إرادة الله..

تعتقد أنك ورطت نفسك..

فيذكرك أنه يحميك ويتولاك..

وأن ما تعتقده شر هو خير لك..

يذكرك إذا نسيت أنه لا ينساك..

وأن الأمان معه وليس مع البشر..

وأنه لا يشغله شاغل عنك..

فكيف تغفل عن ذكره؟!

وأنت في حماه؟!

يحرسك ويرعاك..

ويراقب دوما خطواتك

في كنفه؛ أنت محاط بالعناية..

الله يكفيك كل الكفاية..

لا تحمل همًا..

ففي عينه كل الرعاية..

يحميك كل الحماية..

وحبه لك أصل الحكاية..

﴿وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا﴾ الطور ٤٨

يقرأ أعماقك..

هو الوحيد الذي يحبك كيفما كنت..

يحبك بأخطائك.. بحسناتك أو سيئاتك..

إن كنت جميلًا أو دميمًا..

لأنه لا ينظر إلا إلى قلبك..

﴿إِنَّ الله لا يَنْظُرُ إِلى أَجْسامِكُم، وَلا إِلى صُوَرِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وأعمالكم حديث شريف﴾

يقرأ أعماقك.. ولا يمل من سماع كلماتك...

عندما يضيق صدرك ولا ينطلق لسانك..

عندما تفقد القدرة على التعبير..

عندما تخذلك الحروف..

لا أحد أكثر منه يفهم لغتك..

معك ليل نهار..

إذا حرمك فمن أجلك..

وإذا أعطاك كذلك من أجلك..

نحن نتمنى أن نهدي من نحب من أرواحنا.. من شدة حبنا لهم كي يعيشوا عمرًا أطول من عمرنا.. لكننا لا نستطيع.. وحده الله واهب الحياة..

أتعرف الآن لماذا فيك نفخة من روحه؟

لأنه لا أحد يحبك أكثر منه ولا أحد يهديك من روحه..

فثق به وسلم له حياتك كلها..

إنه الحبيب وإنه الطبيب..

وإنه الشافي وإنه الكافي..

وإنه نعم المولى ونعم النصير..

حطم أحلام إبليس

لدى إبليس أهداف وطموحات وأحلام..

أقصى أحلامه تحطيم أحلام الإنسان..

وضعك نُصب عينيه..

يريدك أن تكون عبدًا لهواك.. صنمًا لا تعبد إلهًا..

يخطط لكي يوقعك في حبائله..

بعد أن طلب من الله مهلة زمنية ليقوم بذلك.. (ذكرت الفترة الزمنية في سورة: الأعراف/ الحجر/ ص)

﴿قَالَ أَنظِرْنِي إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ قَالَ إِنَّكَ مِنَ الْمُنظَرِينَ قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ثُمَّ لَآتِيَنَّهُم مِّن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَن شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾ الأعراف ١٤_١٧

﴿قَالَ رَبِّ فَأَنظِرْنِي إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ قَالَ فَإِنَّكَ مِنَ الْمُنظَرِينَ إِلَىٰ يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُومِ قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ﴾ الحجر ٣٦-٤٠

﴿قَالَ رَبِّ فَأَنظِرْنِي إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾ ص٧٩

يبحث عن وقت ليحطم أحلامك!

يخصص مساحة كبيرة للقضاء عليها والوقت الذي طلبه من المولى -عزوجل- هو طول المدة التي تقضيها أنت في الدنيا؛ فإبليس لا يقنع بشهر أو شهرين أو سنة أو سنتين.. وإنما يريد أن يغويك إلى يوم يبعثون!

يريد أن يخرجك من الدنيا إلى جهنم مباشرة..

كم مرة نجح إبليس في إحباطنا في إغوائنا.. في تحطيم أحلامنا..

إنها مرات لا تعد ولا تحصى!

لا سبيل إذًا لتحقيق أحلامك إلا إذا قمت بتحطيم أحلامه!

لا ينساك..

لا ينساك..

ولكنك تنسى..

كم مرة رزقك..

كم مرة ساعدك..

كم مرة أسعد قلبك..

لا ينساك..

وعندما يكون الجميع ضدك يكون هو معك..

حبه لك في القرآن مشهود..

وحبله دومًا إليك ممدود..

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾

لماذا يحدث لي كل هذا؟

لماذا يحدث لي كل هذا، أين الله؟

كيف تسأل أين الله؟

وهو الذي يشعرك بوجوده في حكمة الأقدار!

يُحوِجك حتى تحتاج إليه وليس إلى غيره!

يمنعك حتى تدرك أنه هو الرزاق وليس ما سواه رازق!

تصرخ ملء صوتك: لماذا يحدث لي كل هذا؟

لولا كسرة قلبك لما ناديت: يا االله!

كيف تعرفه لو لم تفقد حبك وبضعة منك؟

كيف تعرفه لو لم يخذلوك؟

الفقد والخذلان طرق تأخذك إلى الله..

إنه يعيدك إلى حضنه..

يعرفك على عنايته وحفظه وحنانه..

في بطون أمهاتنا كان يربطنا حبل سري..

وحبل آخر هو حبل الوريد يربطنا بربنا..

املأ قلبك بحب الله لتتمكن من رؤيته!

تقول الله أكبر؟ أنت مسلم؟

إذًا يجب أن يكون الله كبيرًا في قلبك.. كبيرًا في حياتك.. كبيرًا في نظرك!

الله أكبر لا تقلها بلسانك دون وعي وإحساس..

فربك رب القلوب..

يقول لك اطلبني تجدني..

أنا أرحم بك من أخيك وأمك وأبيك..

ربك رب الحنان والأمان ودينك دين الرحمة والحب..

دين الشعائر والمشاعر..

دين الروعة والعظمة وكل شيء باهر وجميل!

الله أكبر.. يريدك أن تكون كبيرًا!

فلا تبحث عن قيمتك في عيون الناس ولكن ابحث عنها في عيون ربك..

لغة القلب

﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ (٤٣) وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا﴾ النجم ٤٣_٤٤

أشهد ربي أنك لم تبكني إلا لتسعدني..

وأن ألمي عرفني عليك..

تحرمني لتعطيني..

وتميتني لتحييني..

لم ترك عيني ولكني بقلبي أراك..

آمنت بك ربًا وبكل ما سواك كفرت..

لا إله إلا أنت.. قربني منك..

لا يهم إن هجروك لو كنت مع الله..

لا يهم إن تركوك وحيدًا..

لا يهم إن انقلبوا ضدك..

فمن معه الله.. فكل الوجود معه..

ومن معه الله.. فكل العالم معه..

أشهدك ربي أنك في كل لحظة كنت معي..

في حضوري.. في غيابي..

في فرحي.. في حزني..

دومًا قد كنت معي..

ولم أكن يومًا بمفردي!

عندما تتحدث مع الله..

لا تبحث عن كلمات أو حروف..

لا تبحث عن شعر أو نثر..

بل تحدث معه بلغة القلب؛ لأن لغة القلب هي الأصدق..

هي الأعمق..

ولا بأس في حب الله أن تغرق!

هل الحب حرام؟

الحب في ديننا عبادة..

فالله يحب عباده ويبوح لهم بالحب.. يقول تعالى ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾

أحاديث الحب في السنة النبوية كثيرة، منها:

(إنَّ اللَّهَ إذا أحَبَّ عَبْدًا دَعا جِبْرِيلَ فقالَ: إنِّي أُحِبُّ فُلانًا فأحِبَّهُ، قالَ: فيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ، ثُمَّ يُنادِي في السَّماءِ فيَقولُ: إنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلانًا فأحِبُّوهُ، فيُحِبُّهُ أهْلُ السَّماءِ، قالَ ثُمَّ يُوضَعُ له القَبُولُ في الأرْضِ) حديث شريف.

يقول النبي ﷺ:

- "لا يُؤْمِنُ أحدُكُم حتى يُحِبَّ لِأَخِيهِ ما يُحِبُّ لنفسِهِ"

- "تَهَادَوْا تَحَابُّوا"

- "لا تدخلوا الجَنَّةَ حتَّى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتَّى تحابُّوا، أولا أدلُّكم علَى شيءٍ إذا فعلتُموهُ تحاببتُم؟ أفشوا السَّلامَ بينَكم"

- "إذا أحبَّ أحدُكمْ صاحِبَه فلْيأْتِه في مَنزِلِه، فلْيُخبِرْه أنَّهُ يُحِبُّه للهِ"

ولكن ليس معناه أن يترك المرء زوجته تحارب في المطبخ ويهدي السلام لغيرها... هذا ليس من الحب في شيء، وليس من الإسلام في شيء؛ لأن الإسلام ضد الخيانة، ضد العلاقات غير الشرعية، ضد الفوضى وضد قلة الأدب والذوق...

جردوا الإسلام من كل شيء جميل..

صوروه بأنه جاء ليعذب النفوس رغم أنه جاء ليهذبها!

صوروه بأنه يهين المرأة رغم أنه كرمها!

صوروه بأنه ضد الحب رغم أنه ضد العذاب والحرب!

كان النبي ﷺ يعبر عن حبه لزوجته أمام الناس ولا يخجل بل يقول: "إِنِّي قَدْ رُزِقْتُ حُبَّهَا"

الإسلام ضد أن نخصص للحب يومًا واحدًا؛ لأنه من الضرورة أن يتواجد في كل الأيام... ليكون كل يوم نعيشه بالحب هو يوم عيد سعيد.

الإسلام مع جبر الخاطر.. مع الطبطبة.. مع الكلمة الطيبة..

باختصار إنه مع كل شيء رائع وأوله الحب!

كرسي الضمير!

لا بأس أن تجلس مع نفسك..

أن تحدثها عن أخطائها..

أن تحاسبها..

بشرط ألا تتمادى في جلدها..

اسأل نفسك.. ثم أجبها..

حاور ذاتك..

لا يفعل ذلك المجانين بل حتى العقلاء!

لا بأس أن تحصي بعض ما أحصاه كتابك..

لعله يصحو الضمير..

فلا تكرر أخطاء الأمس..

"حاسِبوا أنفسَكم قبل أن تُحاسَبوا"

المتهم والقاضي!

ما أصعب أن تكون المتهم والقاضي!

ما أقسى المحكمة التي تقيمها على نفسك وما أعدلها!

عندما يقول لك العقل اهدأ..

يحاول أن يفر القلب منك..

اركض خلفه..

لا تدعه يهرب..

لأن قلبك إن أفلت سيفلت العقل منك..

أن يدق قلبك معناه أن تكون على قيد الحياة..

ولكن لا يكفي أن يكون قلبك حيًا بل يجب أن يكون ضميرك أيضًا حي!

الاختبار صعب..

والحياة اختبارات..

منعرج خطير

في الطرقات حواجز تدعوك..

للتمهل قبل أن تعبر..

للتمهل قبل أن تمر..

كذلك في العقل حواجز..

تدعوك للتفكير..

للتمهل قبل أن تسير..

وفي القلب حواجز..

تدعوك للتمهل قبل أن تشعر..

ليس صعبًا

ليس صعبًا أن تكون صادقًا مع الله..

يكفي الندم الحقيقي..

تكفي توبة من الأعماق..

يكفي اعترافك..

يكفي إقرارك..

يكفي اعتذار قلبك صباح مساء..

واترك الدمع يحكي قصة الأشواق..

لا تنقلب على وجهك

"إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ" قرآن كريم

عندما ابتلاك الله فقدت الثقة واستبدلت يقينك بالشك..

رغم أن الذي أخذ منك هو الذي أعطاك من قبل..

وكم أعطاك..

وكم نسيت..

لكن الأصيل لا ينسى..

الأصيل لا تتغير أخلاقه بتغير أحواله ولا يعبد الله على حرف..

"وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ"

إن الله يفتح لأوبتك ألف باب..

يعفو ويغفر ويسامح.. إلا أن يشرك به..

يريدك أن تتقرب منه ولا يبتعد عنك رغم بعدك..

لا يقطع عنك رزقه..

لا يقطع حبله ولا مودته وحبه..

"إذا تَقَرَّبَ العبدُ إليَّ شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إليه ذِرَاعًا، وإذا تَقَرَّبَ إليَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا،

وإذا أتاني يمشي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً".

الإنسان دائم الشك والريبة، لكن الله دائم الرحمة والمغفرة..

لا يبتليك إلا ليذكرك بأن النعمة قد أنستك في المنعم..

لكنه لا ينساك أبدًا..

في سهواتنا

تاريخك مع الله ليس فيه ذكريات حزينة.. بل فيه عرفان وشكر وامتنان..

فيه حمد على أحزان لولاها لما عرفت قيمة الأفراح..

فيه امتنان على مرض لولاه لما عرفت قيمة الصحة..

فيه شكر على ضعف لولاه لما اشتد عودك..

فيه قلب يحب الله ويدعوه خوفًا وطمعًا..

كم بحثنا عن السعادة ونسينا أن السعادة تأتينا عندما يرضى الله..

كم أغضبنا الرحيم وانتظرنا أن يهبنا السعادة؟!

كم أغضبنا الجليل وانتظرنا أن يزيل الغضب عنا؟!

كم جعلناه آخر همنا وأردنا لهمنا أن يزول؟!

ابتعدنا عمن يتودد إلينا وانتظرنا الحب؟!

وهل الحب إلا رزق من الله؟

وهل القلوب إلا بيده والأفئدة يقلبها كيفما يشاء؟

من كان مع الله كان كل شيء معه، ومن ابتعد عن الله ابتعد عن كل شيء جميل وابتعد عنه كل جميل..

بألسنتنا ننطق لا إله إلا الله..

وفي قلوبنا كل شيء إلا الله..

عبدنا رغباتنا وصلينا كثيرًا لأحلامنا حتى نسينا كيف تكون الصلاة!

في سهواتنا عبدنا شهواتنا.. حتى نسينا كيف تكون عبادة الله!

للأحزان نهاية

لا تحزن ولا تحزني..

الخوف في خيالك فقط وليس في الحقيقة..

الأحداث المؤلمة في الماضي فقط ولن تتكرر في المستقبل بإذن الله..

ما تشعر أو تشعرين به هو تيه في الأفكار فقط؛ لأن الله قد رتب أمرك وأصلح شأنك كله..

إنها مسألة وقت..

والله لن يتخلى عنك أبدًا..

فقط عليك أن تتذكر أن الله لم يخلقنا لنعيش كما نريد نحن بل كما يريد سبحانه وتعالى..

خلقنا لنعبده هو وليس لنعبد أهواءنا..

خلقنا لنتبعه هو وليس لنتبع شهواتنا..

خلقنا لنطيعه وكل ذلك من أجل مصلحتنا..

يدبر الأمر

ذكر نفسك بكل حدث سعيد مر بك..

ثم طمنها بأن الأيام السعيدة ستعود..

لا تضيع وقتك وأنت تنتظر الفرح..

افرح الآن..

افرح بالقادم والموجود..

واحمد الله على الوعود..

﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾

بالحمد تدوم النعم وتزيد..

الحمد لله

كل اللحظات الصعبة ستنتهي وتعقبها حياة سعيدة بإذن الله..

ستسعد وستسعد غيرك أيضًا

الذي أبكاك سيضحكك

الإيمان يجعلك تبصر أبعد مما تراه عينك..

لأن حب الله حين يملأ قلبك..

يحل النور محل الظلام..

قد يبتليك الله فتدمع عيناك..

لكن تأكد أن الذي أبكاك سيضحكك..

وإنه لحكمة بالغة جعل دمعك يوقظ قلبك الوَسنان..

فيا أيها المتيم الولهان..

اشغل قلبك بمن أيقظ لديك نعمة الإحساس..

لا تقنط إذا عصرتك الصعوبات

لا تقنط إذا عصرتك الصعوبات، فالزيتون يعصر ليخرج أقوى ما فيه زيت الزيتون والبرتقال يعصر ليخرج مشروبًا حلوًا لا يحتاج إلى سكر فلا تجز عنه لمرارة الأيام فالحلو لا بد في يوم آت!

لا تجعل الصعوبات تصور لك أن الله قد تخلى عنك، هل تستطيع أنت أن تتخلى عن طفلك إذا أساء التصرف؟ حتمًا لن تستطيع! لأنك ستراعي صغر سنه وترحم ضعفه -ولله المثل الأعلى- يرعاك

الله في جميع أحوالك..

"أَهْلُ طَاعَتِي أَهْلُ كَرَامَتِي، وَأَهْلُ مَعْصِيَتِي لَا أُقَنِّطُهُمْ مِنْ رَحْمَتِي. إِنْ تَابُوا فَأَنَا حَبِيبُهُمْ، وَإِنْ لَمْ يَتُوبُوا فَأَنَا طَبِيبُهُمْ. أَبْتَلِيهِمْ بِالْمَصَائِبِ، لِأُطَهِّرَهُمْ مِنَ الْمَعَايِبِ».

يغفر الله لك كل شيء ما دام قلبك منكسر ندمان..

يغفر لك كل شيء إلا أن تشرك به..

إنه القوي الذي يرحم العبد الضعيف..

إنه الكبير الذي يمهل الصغير إذا أخطأ..

لا يُعجل له العقوبة حتى يشعر بحب وحكمة الإله الرحيم..

ويدرك معنى الحليم الكريم..

عن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- قال: قدم رسول الله -ﷺ-، بسَبْيٍ، فإذا امرأة من السبي تسعى، إذ وجدتْ صبيًّا في السبي أخذتْه، فألزقته ببطنها، فأرضَعته، فقال رسول اللهَ ﷺ: (أترون هذه المرأة طارحةً ولدها في النار؟)، قلنا: لا والله، فقال: (للهُ

أرحمُ بعباده من هذه بولدها) حديث شريف.

كل شيء مؤقت

﴿لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ الحديد ٢٣

هل تعلم لماذا يريدك الله ألا تحزن على ما فاتك في الماضي ولا تفرح بما أتاك الآن؟

لأن كل شيء مؤقت..

الأفراح والأحزان..

لأن كل رزق إلى زوال..

لكن الرزاق باق لا يزول..

كل شيء يفنى النهار والليل، الشمس، النجوم والقمر والكواكب..

فلا تستبدلن نعمة مؤقتة بنعيم خالد..

لا تصرفنك النعمة عن المنعم..

ولا يشغلنك الرزق عن الرزاق..

﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ﴾

سبحان من له الدوام..

الحي الذي لا يموت لا يريدك أن تقتل نفسك باليأس..

الحي الذي لا يموت..

ينتظر دعاءك؛ لأنه يحب أن يلبي نداءك..

لا يمل من سماع صوتك..

يستجيب لإلحاحك ويحب العبد اللحوح..

لا يزعجه إصرارك..

ولا يعجزه شيء من أمرك..

الحي الذي لا يموت يريدك أن تعيش.. أن تبقى حيًا.. وتبقي أحلامك دومًا على قيد الحياة..

لا تعطل حالك بالانتظار

سيستجيب؛ فلا تعطل حالك بالانتظار..

بل اشغل نفسك بمرضاته..

واستمر في طاعته..

فإذا أغلقت في وجهك الأبواب..

لا تغلق أنت باب قلبك..

ولا تحجبه عن رؤية ربك..

ولا ترهق عقلك بالتفكير..

فكل شيء عليه هين ويسير..

لو أَجَّل الله لك الإجابة لخير ما عنده..

لا تؤجل طاعتك لشر ما عندك..

لسوء تقديرك وسوء ظنك..

ليس عليك أن تفهم كل شيء يحصل لك..

بل عليك أن تثق فيه؛ لأنه لا أحد غيره يسمع قلبك..

ولا أحد غيره ناظر إليه..

فلا تذهبن بك الظنون بعيدًا..

ولا تبحث عن الحكمة خارج قلبك..

سُمع صوتك لما شكوت..

وقضيت حاجتك لما دعوت..

فاطمئن؛ لن يهون عليه دمعك..

سيستجيب..

والله سيستجيب؛ لأنه الحبيب والقريب والمجيب..

وأقرب إليك من حبل الوريد..

لن تخيب..

أيام الكسر سيعقبها جبر

كل شيء يأتينا من الله خير..

وكل شيء يحدث وإن كرهناه لصالحنا..

لن تعيش سعيدًا إلا إذا اقتنعت بهذا اقتناعًا تامًا ورضيت بما قدره الله لك..

أيام الكسر سيعقبها جبر..

لأن الله هو الذي وعدنا بأن مع العسر يسرًا وأن النصر مع الصبر.. والله لا يخلف الميعاد

عندما يرى الناس تفاؤلي يعتقدون أنني أعيش حياة وردية..

لكن الحقيقة أنه لا توجد حياة خالية من أي صعوبات..

إنما إذا أردت أن تكون متفائلًا عليك أن ترتدي درع المحاربين وتشهر سيفك في وجه التشاؤم وكل أشكال القنوط واليأس..

لأن سعادتك تصنعها بيديك.. عليك فقط أن تصبر

أتدري لماذا عليك أن تصبر؟

لأن جبرك لن يأتي إلا بعد صبرك..

إنها مسألة وقت وفي كل تأخيرة خيرة..

ولأن عوضًا جميلًا متأخرًا أفضل بكثير من حصاد غير ناضج أخضر ورزق ناقص مبكر..

الحصاد في موسمه ذهبي أصفر..

تأمل جيدًا كيف أن سيدنا أيوب -عليه السلام- لم ييأس من المرض وظل ينتظر من الله الشفاء..

وسيدنا يعقوب -عليه السلام- لم ييأس من الفقد وظل ينتظر أربعين سنة من الله عودة يوسف..

وسيدنا يوسف -عليه السلام- لم ييأس من الظلم وظل في السجن ينتظر أن يظهر الله الحق..

وأما سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- لم ييأس من الضلال وظل ينتظر من الله الهداية..

أبشر؛ لأنك أيضًا على موعد مع الجبر..

من قلب المستشفى

"ليتها النهاية..

لم أعد قادرًا على تحمل المزيد..

أريد أن أموت"

هي كلها عبارات يرددها من فقد شخصًا عزيزًا بفراق حياة أو موت، شخص تعلق بشخص أو أحبه حبًا لا تقدر على وصفه الكلمات..

هل تعلم لماذا لا يريد الله لقلبك أن يتعلق؟

لأنه لا يريدك أن تعيش حياة من أجل شخص واحد.. بل يريدك أن تعيش من أجل الجميع..

من أجل أقربائك، من أجل جارك العجوز، من أجل كل الأشخاص الذين هم بحاجة إليك سواء كنت تعرفهم أم لا.. من أجل القطط التي تنتظر أن تمد إليها يدك بالطعام.. بل حتى من أجل الشجرة التي تنتظر منك أن تسقيها..

الله -سبحانه وتعالى- لا يريدك أن تعيش حياة من أجل شخص واحد..

لأن حياة واحدة لا تكفي..

لا يريدك أن تضيق نطاق الحياة..

بل يريدك أن تعيش حياة أكبر..

أن تعيش الحياة لله...

وهل تعرف معنى أن تكون حياتك لله؟

أن تكون حياتك لله معناه أن تعيش حياة أوسع، حياة أرحب وأجمل بكثير..

فإذا فارقت شخصًا تحبه لا تقل حياتي انتهت ولا تتمنى الموت؛ لأن هناك الكثير من الأشخاص الذين لا زالوا على قيد الحياة وهم بحاجة إلى دعمنا ومساعدتنا وبهم نستمر نحن أيضًا..

يريدك الله ألا تكون أنانيًا..

يريدك أن ترى أبعد مما تراه عينك..

لهذا يذيقك طعم الفراق..

وليس لأنه يريدك أن تتألم..

لا أدعي القوة إن القوة إلا لله.. ﴿أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ البقرة ١٦٥

فقد مرت علي لحظات كنت فيها كطائر كسيح.. لا يستطيع أن يمشي ولا أن يطير.. لكنني كلما وقعت ازددتُ إصرارًا ليس فقط على الوقوف وإنما علي التحليق والطيران.. لأ لا تستهويني المنحدرات والمنخفضات، بل أهيم بالقمم والأعالي والمرتفعات.. هي الدروس التي تعلمتها من الهضاب العليا والجبال الشامخات الشاهقات.. فإذا سقطت مرة فحلق عشرة..

هذه هي الحياة الحقيقية التي ينبغي أن نعيشها..

عدم الاستسلام والرضوخ للصعوبات مهما كانت..

الحياة مقاومة والحياة كفاح..

علمنا رسول الله -ﷺ- أن نقاوم ونصبر ونستمر بالتفكير بإيجابيه مهما حصل..

كن قويًا بالله تتسع لك الحياة.. واستغنى عن كل شيء يغنيك الله..

الخسارة لا تأتي خاوية اليدين

كيف تريد أن تعرف مدى قوتك لو لم يضعك الله في موقف ضعف؟

كيف تريد أن تعرف مدى صبرك لو لم يضعك الله في موقف يحتاج إلى صبر؟

نعم الابتلاء مقصود كي تعرف أنك لست بحاجة إلى معجزة؛ لأنك أنت المعجزة.. الصخرة التي لم تقدر على كسرها.. الصعوبات؛ كي تزداد يقينًا بأن الله هو الحق الخالص الذي لا ريب فيه.. وهو الخير الخالص الذي لا شك فيه!

الخسارة لا تأتي خاوية اليدين بل تحمل لك في كفيها تجارب حياتية وخبرات لم تكن لتمنحها لك العافية ولا كنوز الدنيا بأسرها..

لا تكابر..

اشكر كل الهزائم والخسائر؛ لأنها هي التي تدفعك إلى طريق الفوز..

الذي حقق المعجزات ليس خارق أو ذو حظ عظيم لكنه شخص رفض الاستسلام..

اصبر؛ لأنك الرابح الأكيد ولا شيء أقوى منك..

تفاءل بالجملة

تحسب من هول ما مر بك..

أنها لن تفرج..

ترى المفاتيح بيد غيرك..

وترى أبوابك قد غلقت..

تحسب من شدة يأسك أن النور لن يسلك طريقًا إليك.. لكن كلما دارت أفكارك في فلك الظلمات تذكر أن الله منجيك منها ومن كل كرب..

﴿قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ۝ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ﴾

اطمئن..

ستفرج لأنه وعد الله لا وعد البشر..

﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾

غدًا يوم جديد..

تفاءل بأنه سيكون سعيد..

وإذا تفاءلت فاجعل تفاؤلك مصحوبًا بحسن الظن بالله والثقة فيه ونفسك ساكنة غير قلقة وقلبك هادئ غير مضطرب يحمل كل مشاعر حب الخير لنفسك والغير..

باختصار.. تفاءل بالجملة؛ لأن التفاؤل لا يقبل التجزئة.

لولا النار ما لان الحديد

أيام في حياتنا جميلة..

وأيام أخرى صعبة..

نشعر فيها بالضعف..

بالوهن..

بقلة الحيلة..

نفقد فيها القدرة على التفكير..

على إيجاد الحلول..

وعندما نعجز يطمس اليأس في قلوبنا النور..

فلا نرى للحياة وجهًا مشرقًا..

والحقيقة أن هذه الصعوبات هي مقدمة لفتح عظيم في تقوية شخصياتنا وتغيير حياتنا وتسهيل أمورنا..

فلولا النار ما لان الحديد..

والله بقدرته سيقوي ضعفك..

برحمته سيشفي جرحك..

بحكمته سيشرح صدرك..

بعزته سيرفع ذكرك..

بلطفه سيرمم كسرك..

بحنانه سيتمم جبرك..

وبحبه سيغير قدرك..

كن مع الله..

يكن الله دومًا معك..

ذهب مغاضبًا!

﴿وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا﴾ الأنبياء ٨٧

يا ترى كم شخص منا ذهب مغاضبًا!

مغاضبًا ربه..

مخاصمًا القدر..

ساخطًا على الحياة..

يائسًا من محاولات فاشلة..

من مسألة عجز عن حلها..

من أمر طال انتظاره..

من حيرة، من شدة..

من كرب، من أزمة..

لكن قصة سيدنا يونس -عليه السلام- تعلمنا أن الله لا يريدنا أن نستعجل أو نقنط من رحمته..

تعلمنا ألا نيأس من كثرة المحاولات الفاشلة.. فقد نكون قاب قوسين أو أدنى لكننا لا ندري بأن الفرج قد اقترب! ﴿ فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا وَنَرَاهُ قَرِيبًا﴾

﴿فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾

المعنى؟

لولا أنه كان من الذين يذكرون الله لما خرج من الظلمات..

لما آتاه الفرج.. لما رأى النور..

لبقي محبوسًا في بطن الحوت.. يدل على أن الذكر سبب عظيم من أسباب النجاة..

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ ﴿قُلْ مَا يَعْبَؤُاْ بِكُمْ رَبِّى لَوْلَا دُعَآؤُكُمْ﴾

نستعجل دومًا الفرج ولا نذكره إلا قليلًا.. ورغم ذلك يرزقنا ويستجيب دعواتنا..

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾

وضع ألف خط تحت كلمة كثيرًا

التسامح هل معناه الود لمن أذاك؟

التسامح هل معناه أن تحمل في قلبك الود لمن أذاك؟

التسامح معناه أن تغسل قلبك من مشاعر الكراهية والغل والحقد والانتقام.. لكن ليس معناه بالضرورة أن تحمل في قلبك الحب للشخص الذي أذاك.. فرسول الله -صلى الله عليه وسلم- قد قال لقاتل عمه "هل تستطيع أن تغيب وجهك عني" رغم أنه كان قد أسلم؛ لم يكن يريد أن يرى وجهه..

احترز من الشخص الذي أذاك دون أن تحمل له الحقد في قلبك ليس من أجله بل من أجل الله..

الله ناظر إلى قلبك فلا تدعن الذنب يقيم فيه.. كذلك قلبك غالي ليس من هب ودب يسكن فيه!

القوة الحقيقية ليست في نسيان الآلام وإنما في عدم التأثر بالذكريات المؤلمة.. تماما مثلما تكون القوة في الحلم وعدم الانتقام رغم القدرة عليه..

"ليس الشديد بالصُّرَعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" حديث شريف.

لا تنتقم، اصبر..

ستكبر ويصغرون..

لماذا الله يبتليك؟

لماذا الله يبتليك؟

لكي لا تبقى مكتوف اليدين..

لكي تتحرك..

لكي تشغل عقلك وذهنك..

لكي يثبت لك بأنك أكبر من كل المشكلات وأكثرها تعقيدًا..

لكي يعرفك على نفسك..

وبأنك الأقوى..

بالإيمان.. بالعمل.. بالتقوى..

لكي تخرج مثل مارد من المصباح السحري..

وتصنع المعجزات بيدك..

لكي تثور على الهموم والأحزان..

لكي تزلزل الأرض من تحت الأقدام..

لكي تنطلق من تحت الركام..

لا تبحث عن معجزات لأنك أنت المعجزة..

نعم أنت قادر..

لم يبتليك إلا لأنه يعلم بأنك قادر..

ابتلاؤه لك مقصود..

لكي يعرفك عليه..

وبأنك تمتلك ربًا لا يخذل عباده..

ولتدرك بأنك الأغلى عنده..

ولا شيء يساويك..

الجبال والأنهار والبحار وكل الشموس والأقمار..

خلقها من أجلك..

فمتى تعرف؟

إنه ما ابتلاك إلا ليقربك ويقويك..

ومتى تدرك؟

كم يحبك

يعجبني المستحيل!

يعجبني المستحيل..

لأنني أعبد ربًا لا يعجزه شيء!

وكلما زاد الأمر تعقيدًا..

تمسكت به أكثر..

وحينما تشتد..

أشعر بسعادة أكبر..

لأنها كلما ضاقت..

تيسرت أكثر..

وإذا كنت أراها قد غُلِّقت..

فالله يراها قد حُلَّت..

علام الهم يا صديقي؟

كثر المنتحرون حتى أبدع الناس في الطرائف والتنكيت، وصار منهم من يُعبر عن نواياه الحسنة حريصًا على مشاعر الناس قائلًا: إذا أردت الانتحار فاختر مكانًا معزولًا نائيًا بعيدًا عن الأنظار، وصار البعض يدعو إلى الانتحار بطريقة الساموراي وطرق أخرى عصرية، والبعض الآخر يقترح "أفضل الطرق للتخلص السريع من الحياة وبدون ألم"، وبات ليس غريبًا أن تقرأ موضوعًا كُتب عنوانه بالبنط العريض: "لليائسين من الحياة طرق الانتحار السهل"، حقًا إن شر البلية ما يضحك!

صحيح أننا نضحك من هذه الطرائف لكنها في الحقيقة تكشف عن قنوط ويأس مريع من الحياة؟! فلماذا اليأس يا صديقي وعلام الهم؟

أنت تجزم أن فشلك في تجارب الحياة وقلة ذات اليد يحول دون تحقيق آمالك وكثيرًا ما تتحسر على فقرك وتردد لو أن عندي كذا لفعلت كذا وكذا، أنت غني ولكن فقرك في تفكيرك؛ لأنك تملك الروح وهي لعمري أهم من المادة التي تندب حظك على فقدانها..

كم صنعت المحن أبطالًا، وكم سخر الناس من علماء كبار أخفقوا في تجاربهم ليس مرة أو اثنتين بل آلاف المرات لكنهم لم يستسلموا للفشل؛ لأنهم آمنوا بقدراتهم، فقد أجرى توماس إديسون أكثر من ألف تجربة قبل نجاحه في اختراع المصباح الكهربائي حتى ضحك عليه الناس، لكنه لم يتوقف عن محاولاته، لم ييأس لأنه كان متأكدًا أن كل التجارب الفاشلة حتمًا ستأتي بعدها تجارب أخرى ناجحة، وعندما قال له الناس إنك فاشل كبير، قال لهم: بل اكتشفت أكثر من ألف طريقة غير ناجحة لاختراع المصباح الكهربائي، فلم ييأس وكانت نظرته إيجابية وتوقع النجاح فنجح بعد كد وتعب وكل خطوة كان يقوم بإلغائها كانت خطوة إلى الأمام..

هل تعتقد بأن الناجحين ولدوا ناجحين؟، هل تعتقد أن النجاح أُهدي لهم على طبق من ذهب؟، كلا، بل كثيرًا ما أخفقوا وأحبطوا، فانظر إلى "والت ديزني" الذي رسم رسمًا كاريكاتيريًا لفأر صغير، وقال لزوجته: سنجني ثروة كبيرة من وراء هذا الفأر لكنها لم تعر الأمر أهمية، وفي طريقه لتحقيق أحلامه واجه العديد من العقبات وأفلس سبع ٧ مرات وتلقى صدًا من ثلاثمائة ٣٠٠ بنك رفض تمويل مشروعه إلى أن وجد بنكًا واحدًا قبل بإقراضه، لكنه بقوة عزمه واعتقاده وإرادته نجح في تحقيق ما كان يبدو مستحيلًا!

هل تعتقد أن نجاحه كان سهلًا وأنه لم يتعرض لأي ضغوط؟ لقد أصيب "والت ديزني" بانهيار عصبي مرتين وسخر منه الناس، لكنه لم يفكر أبدًا في الانتحار؛ لأن إيمانه بقدراته كان أقوى وهو القائل: "ما تستطيع أن تحلم به تستطيع تحقيقه".

آن لك أن تحارب اليأس والأفكار السوداوية السلبية التي تقضي على حياتك، سعادتك قرارك ونجاحك قرارك، فتأهب للقرار وتأهب للسعادة..

إن الإصرار وتجديد العهد بالإصرار وإعادة المحاولة والتكرار على التكرار هو سر عظيم من أسرار النجاح، ألا ترى مثلًا أن تكرار الطالب للدرس يسهل عليه فهمه وحفظه؟، وتكرار الرياضي للتمارين يكسبه لياقة ومهارة؟، وكذلك تكرار الدعاء يجعل صوتك مألوفًا وفي الملأ الأعلى معروفًا!

لماذا يحب الله تعالى الملحين في الدعاء؟ لأن ذلك يجعلك من الله جدًا قريب، الحكمة كلها في العملية نفسها بغض النظر هل يستجاب لك أم يؤخر أم يدخر، يكفي أنه يجعل الملائكة تعرفك وتعرف صوتك، ألم ترَ أنها قالت لربنا -سبحانه وتعالى- عندما وجه سيدنا يونس استغاثته من بطن الحوت: "يا رب صوت معروف من عبد معروف؟!" لماذا؟ لأنه كان يسبح ويذكر الله دومًا (خير الأعمال أدومها وإن قل) فهل تريد أن يعرفك الناس أم رب الناس؟

إن في تكرار الدعاء والإلحاح سر عظيم يعلمك ومن الله يقربك، وفي الحديث

يستجاب لأحدكم ما لم يعجل يقول دعوت ودعوت فلم يستجب لي؟

لا يوجد حياة دون ألم وتحديات، قابل هذه التحديات بقوة وعزم وصبر و"اعقِلْها وتوكَّلْ"..

لقد درس العلماء تاريخ معظم الأشخاص الذين حققوا نجاحًا كبيرًا في الحياة، فوجدوا أن العامل المشترك بينهم هو أن نظرتهم تجاه الأشياء كانت ممتازة، ولم يركزوا على الفشل، بل كان تركيزهم على النجاح، وعلى سبيل المثال فقد سئل بطل الملاكمة "محمد علي كلاي" مرة في حديث تلفزيوني عن الشيء الذي يمكنه أن يصنع بطلًا عظيمًا، فقال: "لكي تكون بطلًا يجب أولًا أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن وإذا لم تكن الأحسن، تظاهر وتصرّف كأنك الأحسن"، فقد أراد محمد علي أن يشير إلى أن اعتقادك القوي وإيمانك بقدراتك هو سر نجاحك..

فلماذا اليأس يا صديقي وعلام الهم؟

أنت تدعي الضعف فإن كنت ضعيفًا حقًا فتعلّم كيف تقوى، إن كنت مضطربًا فتعلم كيف تثبت، وإن كنت يائسًا فتعلم كيف تحيي الأمل، وإن كنت حزينًا فتعلم كيف تسعد، وتيقن أن السعادة موجودة لكنك تأبى أن تراها، فإن كنت نتيجة كل ذلك ترى نفسك منهزمًا فقد آن لك أن تنتصر..

إلى متى ستظل تشكو قلة حيلتك وظلم المجتمع لك؟، أما آن لك أن تغير تاريخك بيدك وتصنع مستقبلًا أفضل؟ لا بد لك من ثورة على أفكارك، يقول غاندي: "يجب أن تكون أنت التغيير الذي تحب أن تراه"، لذلك فلا داعي للتفكير في تغيير الآخرين قبل التفكير في تغيير نفسك..

يمكنك القيام بتغييرات مذهلة في حياتك بشرط أن تغير اعتقادك السلبي الذي يعيقك ويحد من تصرفاتك إلى اعتقاد إيجابي، وصدق "إيليا أبو ماضي" إذ قال:

"أيها الشاكي وما بك داء كن جميلًا ترى الوجود جميلًا"

يقول جوته: "المعرفة وحدها لا تكفي، لا بد أن يصاحبها التطبيق، والاستعداد وحده لا يكفي فلا بد من العمل"، وهناك حكمة يابانية تقول: "إذا وقعت سبع مرات فقف ثمانية"، وقد أجرى أحد الصحفيين مقابلة مع رجل أعمال ناجح وسأله عن سر نجاحه فأجاب: قرارات سليمة، فسأله الصحفي مرة ثانية: وكيف يمكننا أن نأخذ قرارات سليمة؟، فرد عليه: بالخبرة، فعاد ليسأله مرة ثانية: وكيف يمكننا أن نكتسب الخبرة؟، فقال عكس ما قال في الأولى أي باتخاذ قرارات سيئة.

وهناك حكمة صينية تقول: "القرار السليم يأتي بعد الخبرة التي تأتي من القرار السيئ"، فليس مُهمًا كم مرة سقطت وكم مرة فشلت، ولكن المهم هل استفدت من فشلك الماضي؟ لا بد من مواصلة العمل مهما كان حجم الفشل، يقول إديسون: "إن الإلهام يمثل ١ ٪ فقط من النبوغ أما ٩٩ ٪الباقية فهي كد وعرق".

ذات مرة علق مايكل أنجلو أحد أشهر الرّسّامين والنحاتين في العالم قائلًا: "لو عرف الناس كم بذلته من جهد وعمل لكي أصبح بارعًا وأتمكن من فني هذا لما بدا لهم الأمر رائعًا على الإطلاق"

وقد علق أندرو ماثيوز –وهو مفكر وأحد أشهر رسامي الكاريكاتير في العالم– على أهمية العمل فقال: "إن السفن تحتفظ بصلابتها لمدة أطول عندما تتجه بها نحو البحار وليس عندما تتركها مهملة في الميناء، ونفس الشيء ينطبق على الطائرات، فإنك لا تحافظ على الطائرة عندما تتركها على الأرض بلا طيران، بل بإبقائها في الخدمة، يجب أن نظل نحن أيضًا في الخدمة"

خلقنا الله تعالى لكي نكون في حركة وسعي، ونتمكن من تحقيق أحلامنا... ألا ترى أن العضلات تزداد قوة بالاستخدام؟، فلماذا لا تريد المزيد من البحث، المزيد من العمل، المزيد من الكد والتعب لتنال المراد، سيصيبك الإحباط مرات ومرات لكن لا تتركه

يتغلب عليك، لماذا تترك شيئًا بسيطًا يهزمك؟

حتى وإن أحبطك الناس وقللوا من شأن ما تقوم به فأعط اهتمامًا أقل لازدرائهم وسخريتهم واستصغارهم لعملك، واعط ثقة أكبر واهتمامًا أكثر بما تقوم به، وتذكر أن مُدرس توماس إديسون كان يقول عنه إنه تلميذ غبي ولن يتعلم شيئًا أبدًا، وألبرت أينشتاين لم يبدأ الكلام حتى أربع ٤ سنوات، وقال عنه مدرسوه إن تقدمه بطيء وأنه غير اجتماعي وعنده أحلام ساذجة..

إن بعض الناس متشائمين ولأنهم يتشاءمون غالبًا فلن يتوقعوا النجاح لأنفسهم ولا لغيرهم، يقول ستيف شاندلر: المتشائم لن يخبرك أبدًا بأنه متشائم بل يقول لك إنه وواقع؛ لأنه دائمًا ما يستخدم خياله في تصور الأسوأ وهو ما يقوده دائمًا إلى التفكير السلبي، أما المتفائل فقد اختار أن يستخدم الخيال البشري استخدامًا آخر"، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن المتفائل يتفوق على المتشائم في مجالات الحياة..

كن متفائلًا وستجني فوائد مذهلة من تفكيرك الإيجابي.. وتذكر أن كل الناجحين واجهوا عراقيل وعقبات كثيرة وشعروا بالإحباط تمامًا مثلما شعرت به أو أشد، لكنهم لم يستسلموا لأن تجربة واحدة أو اثنين أو ثلاثة في الحياة لا تكفي، يقول روبرت شولدر: "توقع العقبات لكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم"، مفتاح نجاحك باختصار لا تستسلم...

لا ترهق نفسك بالتفكير في الأمور المزعجة وركز على الجوانب الإيجابية فيك، في يدك ليمونة ترى أنها حامضة وهي فعلًا حامضة، لكنك تستطيع أن تصنع منها شرابًا حلوًا.. كل ما عليك فعله أن تعتبر المحن والشدائد التي تمر بها عبارة عن دروس تتعلمها من مدرسة الحياة ولا تنس أنها تخلق أشخاصًا، وتذكر أنك تتعلم أشياء جديدة من التجارب القاسية التي تمر بها.

قال أحد المعلمين: "إذا أردت أن تكون طبيبًا فقم بدراسة الطب، وإذا أردت أن

تكون مهندسًا فقم بدراسة الهندسة، وإذا أردت أن تكون ناجحًا فقم بدراسة النجاح". إن الناجحين في حياتهم أيا كان عملهم في النجارة أو التجارة أو أي مهنة أخرى سيقولون لك بصوت رجل واحد: "درب مخك على المشكلات".

خلقنا الله في هذه الحياة لنكافح ونحل مشاكلنا، فلا تقل ظروفي لا تسمح لي بكذا، بل قل أنا لن أسمح للظروف أن تجعلني إنسانًا متشائمًا وحزينًا، وذلك المفتاح الأول لمشكلتك..

لا تنتظر أن يثور العالم كي تثور بل ابدأ بثورتك الذهنية من اللحظة وتمرّد على يأسك؛ لأنك إذا قررت أن تكون سعيدًا فستكون، راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال فإذا أردت أن يتغير حالك فابدأ بتغيير أفكارك..

يقول العالم الألماني جوته: "إن أشر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيئ بنفسه"، فلا تجعل الفشل والأخطاء تحطمك؛ لأنك من أخطائك تتعلم، بارتكابك للخطأ الأول تتفاداه في تجارب أخرى وهكذا..

"الفائزين في الحياة يرتكبون أخطاء أكثر من الخاسرين، لهذا السبب يفوزون في النهاية؛ لأنهم يتعلمون من خسارتهم أكثر مما يتعلمونه من انتصاراتهم"

إن الحياة تتغير عندما نتغير نحن وتذكر ﴿إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾، تذكر أنه يجب عليك أن تكافح من أجل الدنيا ومن أجل الآخرة أيضًا، فالجنة لا بد لها من عمل: أخلاق ومعاملات وعبادات وصلوات وإحسان وحسن استقامة.. إلخ

انتصر على الأوهام التي تخالجك فقد جعلك الله أعظم مبدع وأعظم فنان وأحب الخلق إلى خلقه، وإنك بروحك ترقى وبتغيير تفكيرك السلبي تصل إلى مبتغاك..

وإذا انغلقت كل الأبواب في وجهك فتذكر أن لك ربًا عادلًا لا يظلمك وهو يخاطبك

بحرف التوكيد "إن" ليؤكد لك بأنه بك رحيم: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ لقد استخدم تعالى أسلوب التثبيت ليثبتك على اليقين برحمته وكلامه سبحانه كله قوة، فلماذا لا تدرك من أين تستمد القوة؟

تذكر أن أحب الخلق إلى الله محمد -صلى الله عليه وسلم- ابتلي بأشد ما ابتلي به إنسان فقد فلق الحزن قلبه بموت بناته في حياته الواحدة تلو الأخرى.. وعانى من الفقر وشتم وضرب وأهين وطلقت ابنتاه وتعرض لمحن شديدة.. لا تقل إنه استثناء؛ لأنه بشر يحس مثلما نحس ويشعر مثلما نشعر ويتألم مثلما نتألم وكل مؤمن مصاب..

علام اليأس يا صديقي وعلام الهم؟ غير نظرتك للحياة وستتغير أحوالك..

يمكنك أن تنجح وتبدع وتبعث الحياة حتى في عرائس القراقوز!

لن أضع في خاتمة مقالتي نقطة، بل سأضع فواصل؛ لأن الحياة لا بد لها أن تستمر، ولا بد لك أن تواصل،،

لا تستسلم أبدًا

إذا أردت أن تحيا حياة الكبار فلا تتوقف عن الأحلام وعاود الوقوف كلما سقطت..

جسمك مليء بالمعجزات، تذكَّر كم مرة جرحت والتأم جرحك من نفسه، تذكَّر كم مسألة قمت بحلها، كم مشكلة تجاوزتها، كم محنة تغلبت عليها، كم أحزان كنت أكبر منها، وصدق من قال: "بما أنك ما زلت على قيد الحياة فكن على قيد الأمل أيضًا"

السجن ليس فقط غرفة وقضبان من حديد، فقد يسجن الإنسان نفسه بين قضبان الهم حتى لو كان حرًا طليقًا، أنت صاحب القرار وأنت الذي تختار أن تعيش حرًا أم تعيش كالعبيد..

"مصطفى صادق الرافعي" عملاق الأدب العربي أصيب في سن الثلاثين بالصمم لكن ذلك لم يمنعه من أن يكون نابغة زمانه..

"ونستون تشرشل" كان ألثغ فقاوم عيبه حتى صار خطيبًا لا يدانيه أحد وزعيمًا يحرك الجماهير... اعلم أنما يسمى ظلمًا بـ"الإعاقة" ليس أبدًا عائقًا أمام النجاح في الحياة أو السعادة..

وحتى الذي لم ينجح في دراسته أقول له: "إن العقاد لم يكمل تعليمه الابتدائي لكنه أديب كبير وعلامة بارزة في الثقافة العربية، كل شيء من فوقك أو تحتك، عن يمينك أو يسارك، ما تراه وما لا تراه، ما تريده وما لا تريده، كل شيء بيد الله وحده، أمرك بيده وحده، رزقك وجميع أمنياتك فلا تنشد السعادة بعيدًا عنه"

يقول أحمد الشقيري: "الله -عز وجل- يريد من العبد أن يعمل فقط وقد يأتيه الفرج من طريق ليس له أي علاقة بالعمل، كما أنزل الرطب على السيدة مريم -عليها السلام- وشق البحر لسيدنا موسى -عليه السلام- ونصر محمدًا -صلى الله عليه وسلم- بأهل

المدينة".

ستسمع أصوات مثبطة تحاول إحباطك وتذكرك بالفشل، إنهم يعزفون نفس السمفونية: لن تستطيع، دعك من هذا فهو أكبر من أحلامك، الدنيا حظ مهما بذلت من جهد، فلا داعي لأن تتعب نفسك..

إنها الحياة بعيون المتشائمين، فالمتشائم إذا ضحك قليلًا فأكيد لأنه سيبكي طويلًا، وإذا رأى رؤيا خير تأويلها بالعكس وهي حتمًا نذير بخبر سيئ!

أكمل طريقك ولا تصغ إلى تلك الأصوات وارسم ابتسامة عريضة على وجهك حتى وإن كنت لا ترغب في الابتسام، هؤلاء الذين ينغصون عليك حياتك هل عندهم خزائن رحمة ربك؟، هل بوسعهم أن يحرموك من الغيث؟، هل بإمكانهم أن يمنعوا عنك الأكسجين؟

يقول إبراهام لينكولن: "يكون المرء سعيدًا بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها سعيدًا، فالحياة أقصر بكثير من أن نضيعها في الهم والتعاسة"

الشمس تشرق دائمًا ولا بد أن تشرق من جديد، فقرر هل تريد أن تحيا حياة عادية أم حياة وكأنها عيد؟

كيف يكون الهروب من الأفكار المزعجة

إننا في حياتنا غالبًا ما نتخلص من أشياء قديمة، ثياب قديمة أو أحذية على وجهها تجاعيد، أو حتى أشياء بهت لونها وبان عليها الكبر!

لماذا نتخلص منها لأنها ليست في حالة جيدة، أصبحت مزعجة بالنسبة لنا، خمد بريقها عكس ما كانت تبدو عليه عندما كانت جديدة، لم تعد هناك ضرورة لوجودها!

هكذا الأفكار السلبية المزعجة ينبغي التخلص منها في أسرع وقت، ينبغي الهرب منها واستبدالها بأفكار جديدة وإيجابية؛ لأن الأفكار هي المسؤولة عن سعادتك أو تعاستك، فلو ارتديت ثيابًا بالية أو ممزقة كيف ستشعر؟ ستشعر حتمًا بالضيق ولا تطيق رؤية نفسك في المرآة، وأما الناس فلن يروك حتمًا جميلًا، سيترجمون ثيابك البالية بفقرك أو قلة ذوقك ويقرؤون البؤس والكآبة عليها! ولو تسنى لهم رؤية أفكارك السلبية -من تشاؤم أو حقد أو حسد- رأي العين لفروا منك فرار الفريسة من الأسد وما بقي بجوارك أحد!

حتى جسمك فإنه يجدد خلاياه، ويتخلص من الفضلات التي إن بقيت فيه يهلك من السموم، وكذلك مخك بحاجة إلى تغيير أفكار سامة سيطرت عليه وأنهكت قواه..

عندما يشعر جسمك بأن هناك فيروسات تهدد أمنه الداخلي وتريد اختراق مجاله الجوي تتجند جنود للدفاع عن صحتك ويتصدى جهاز مناعي للمقاومة في حال الخطر!

كذلك سلامتك النفسية بحاجة إلى جنود من الأفكار الجميلة التفاؤلية تأتيك عن طريق تغيير قناعاتك السلبية.

خلاصة القول: مهما كنت ترى أنك تعيش بؤسًا ويأسًا، مهما اسودت الدنيا في وجهك، مهما تأزمت أوضاعك، مهما تفاقمت مشاكلك، مهما زادت همومك، مهما عظمت أحزانك ومهما حدث لك لم يفن الوقت بعد لتعيش حياة سعيدة؛ لأن مفتاح

الحياة الجميلة الحلوة بين ثنايا أفكارك!

فابدأ على الفور والآن.. الآن.. الآن..

أول انتصار

كان أفلاطون يقول: "أول وأفضل انتصار هو الانتصار على النفس وغزوها؛ لأنه عندما تغزوك نفسك وتنتصر عليك يكون ذلك أكثر الأمور مدعاة للعار والخجل".

فمثلًا الذي لا يستطيع أن يتخلى عن شيء يستعبده فهو أسير يتوهم الحرية، أسير هواه وشهواته، الحرية أن تتمرد على شهواتك، أن تكون عبدًا لله فقط، هذه هي الحرية في أسمى معانيها وديننا جاء ليبني النفوس ويحررها، ليعتقها ليس فقط من الرق ولكن من اتباع الهوى.. وإن كان في عصرنا لا يوجد جواري وعبيد فإنه يعبد الهوى!

﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ﴾ الجاثية ٢٣

كيف أتقوى وأنتصر على ضعف الإرادة؟ (خطوات للتغلب على شهوات النفس)

١. استشعار نظر الله -عز وجل- للإنسان فهو لا يغيب عن عينه لحظة.. "إن لم تكن تراه فهو يراك"

٢. التحصن بقراءة القرآن الكريم والإكثار من ذكر الله تعالى: أكثر من قراءة القرآن الكريم فهو نور على نور، ينور قلبك وعقلك وسمعك وبصرك وكل حياتك ﴿مَنْ إِلٰهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاءٍ﴾ سورة القصص٧٧

٣. التفكير بأن الشيطان جبان! تذكر حقيقة أن الشيطان ضعيف أمام إرادة وقوة الإنسان ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾، تذكر أن مهمته الأساسية في الحياة القضاء على سعادتك الدنيوية والأخروية، ويتبرأ يوم القيامة من كل شخص اتبع هواه فيقول: ﴿إِنِّي بَرِيءٌ مِّنكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ﴾ الحشر ١٦، ﴿فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنفُسَكُم﴾ إبراهيم ٢٢، والخلاصة ﴿وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنسَانِ خَذُولًا﴾ الفرقان٢٩.

٤. قراءة أذكار الصباح والمساء

٥. الأخذ بالأسباب منها: غض البصر ومنها ترك مكان المعصية أو الأشخاص أو المحيط الذي يساعد ويشجع على المعصية.

٦. الدعاء من القلب ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾.

٧. الصحبة الصالحة فالصاحب ساحب.

٨. تذكر الجنة وما أعد الله لأهلها من نعيم، وتذكر النار وما أعد الله لأهل الجحيم.

٩. البعد عن الفراغ وإشغال النفس بما ينفع كالقراءة ومطالعة الكتب القيمة التي تضيف عقولًا إلى عقلك وتجارب إلى تجاربك.

الحياة صعبة ولكن..

عندما تأتيك الصدمات من كل مكان، عندما تشعر بالعجز، بالضعف، بالإحباط، بعدم القدرة على التفكير، تذكر أنك على الأرض وإن هي إلا دار ابتلاء واختبار، لم تخبرنا أي كتب سماوية بأنها دار مستقر أو دار نعيم مقيم!

الحياة صعبة، صحيح ولكننا نسينا حقيقة أن الكثير من المتاعب التي نتعرض لها من صنع أيدينا، من فوضى تفكيرنا وسوء تقديرنا، من كلمة قلناها، من تصرف معين..

لم ننتبه كذلك إلى أن هناك أمورًا تحتاج منا إلى تقزيم لا إلى تضخيم، صغرها تصغر وكبرها تكبر!

رسول الله -ﷺ- يزور أعرابيًا اشتدت عليه الحمى، فقال له مخففًا عنه آلامه: "لا بأس، طهور إن شاء الله" ولكن بماذا أجاب الأعرابي؟ قال: بل هي حمى تفور، على شيخ كبير لتورده القبور"، رد النبي ﷺ: "فهي إذن"

إذًا تحسن حالك أو ازدياده سوءًا يتوقف على تفكيرك ونظرتك للأمور التي تحدث معك؛ لذلك لا بد من استصلاح للأفكار والخواطر السيئة ولا بد من غرس جديد..

يقول الكاتب والفيلسوف جيمس آلان:

"إن العقل كالحديقة، إما أن تنمو فيه الأزهار الجميلة، وإما الأعشاب الضارة، لكننا ما لم نزرع عن قصد واختيار الأفكار النافعة في عقولنا، فإن الأفكار السلبية الضارة ستنمو فيه، فالحشائش والأعشاب الضارة تنمو في الحديقة وحدها، ولا تحتاج إلى عناية ورعاية لتشبّ وتكبر.. إن الفكرة الإيجابية إذا دخلت وعي المرء تطرد الفكرة السلبية التي تقابلها، والعقل لا يقبل الفراغ، فإذا لم نملأه بالأفكار النافعة التي تفتح أمامنا آفاق التقدم والانطلاق.. فسوف يمتلئ بالأفكار السلبية التي تحول بيننا وبين تحقيق أحلامنا".

"كل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكما أن المرء ينهض على قدميه وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض ويشقى بدافع من أفكاره أيضًا".

فابتسم دومًا لأن ابتسامتك عبادة، ابتسامتك سعادة أشعر بها من بعيد!

لا تلتفت إلى الوراء

ما فائدة التقليب في دفاتر الماضي لاستعادة الأحزان؟، يجب أن ندرس الماضي من زاويته المشرقة كي نستفيد من التجارب، حتى لا نكرر أخطاءنا، لكن أن نبقى أسرى هذا الماضي هو تعذيب للنفس وتجديد للهم والغم فما فائدة البقاء رهائن الأحزان؟

أليس خير لنا أن نبذل طاقة التفكير في أمور تنفعنا وتفيدنا في المستقبل؟، أليس المستقبل هو الذي نستطيع أن نعوض منه ما ضاع منا؟

ما فائدة الندب والندم والبكاء على الأطلال؟ يشير الحديث الشريف إلى أنه على الإنسان ألا يتحسر على ما أصابه في الماضي وعوض ذلك يقول: "قدر الله وما شاء فعل". "استعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدّر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان"

الماضي قد فات والحاضر بين أيدينا لنرسم مستقبلًا أفضل والقادم-إن شاء الله-أجمل بكثير!

أغنى أغنياء العالم!

ليس من الغريب أن يصنف من يملك العافية من أغنياء العالم؛ لأنه يملك ثروات باطنية لا تقدر بثمن! آلات رافعة، مفاصل تتحرك في كل اتجاه دون عناء، كلى كالمصفاة، قلب يدق دون حاجة إلى بطارية، حنجرة وكأنها عود وأحبال صوتية تسمح بانبعاث العديد من النغمات، صوت لا يشترك فيه اثنان! صنع الله الذي اتقن كل شيء، ينطق الإنسان فتتحرك مجموعة من العضلات ودماغ يخطط لكل هذه الحركات لتتحرك بالتوقيت الصحيح والقوة المطلوبة! ﴿وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ﴾

لست بحاجة إلى مساعدة أي أجهزة وجسمك مليء بالمعجزات! "صنع الله ومن أحسن من الله صنعا" لكن معظمنا لا يشكر نعمة الصحة والعافية ويعتبرها مسلَّمات.. وكأنه يجب أن يكون كاملًا من كل شيء!

أحيانًا نتعامل مع الحياة بمنطق الكمال، نريد أن تستجاب كل رغباتنا وتتحقق كل أحلامنا وتنفذ كل طلباتنا وكأنها حقوق..

﴿إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾ البقرة ٢٤٣

من الناس من ابتلي بفقد عينيه، ومنهم من فقد ساقيه، فهل قدرنا هذه النعم وهل نحن شكرنا؟ وفي الحديث: "إن الرجل ليأتي يوم القيامة بالعمل، لو وضع على جبل لأثقله، فتقوم النعمة من نعم الله، فتكاد أن تستنفد ذلك كله، إلا أن يتطاول الله برحمته".

سيسقط لحم الإنسان خجلًا من حكمة رب العالمين يوم تكشف الحقيقة، هناك سيجد جوابًا لكل سؤال حيره، سيعرف أن رحمة الله كانت تحيط به من كل جانب..

﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً﴾ لقمان الآية ٢٠.

كلنا في الإنسانية واحد

"كن محسنًا لكل أحد، من كل جنس ودين فدينك الشريف يأمرك بالإحسان"

عبد الحميد بن باديس

قد نختلف في انتماءاتنا الدينية والوطنية لكننا لن نختلف أبدًا في إنسانيتنا وكلنا واحد، يقول أحمد رضا حوحو: "النفس البشرية واحدة وإن اختلفت الأسماء التي نعرفها والهياكل التي نحملها"

ويقول ميخائيل نعيمة: "إذا سمعتم إنسانًا يقول "أنا" وعرفتم أنه يعني بذلك نفسه دون العالم فافقأوا عينيه، لعله يبصر عالمًا واحدًا حيث يبصر الآن عالمين".

لا يجب أن نرتاب أو أن نتردد في الصلح بيننا كأفراد في البلد الواحد.. أو في أماكن متفرقة اتجاه بعضنا البعض؛ لأن التسامح والسلام من أنبل الصفات الإنسانية، دعت إليه كل الأديان السماوية والآيات في قرآننا الكريم صريحة لا تحتمل التأويل ﴿أَصْلِحُوا ذاتَ بَيْنِكُمْ﴾ "وَالصُّلْحُ خَيْرٌ".. إلخ بل وحتى في الدين المسيحي آيات عن الغفران والمسامحة، وفي الإنجيل "كُونُوا لُطَفَاءَ بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ مُتَسَامِحِينَ"

لا يجب أن يكون الاختلاف سواء في وجهات النظر أو في الذوق.. في أبسط الأمور أو أعظمها ذريعة للقتال وسببًا في إشعال فتيل الحرب، حتى لو كانت هذه الحرب تحت سقف بيت واحد، ثم كيف كان منهج الرسول -صلى الله عليه وسلم- في التعايش مع الآخر المختلف؟ ألم يستأجر عبد الله بن أريقط الليثي ليكون دليله في الهجرة هو وأبي بكر رضي الله عنه، ألم يستأمنه على حياتهما؟ رغم أنه كان على دين كفار قريش، فرغم كفره كان ماهرًا بالطريق ولم يغدر بهما بل أوصلهما إلى المدينة المنورة عن طريق الساحل.

بل حتى الملائكة اختلفت فيما بينها ملائكة الرحمة وملائكة العذاب في الرجل الذي قتل مائة نفس والقصة معروفة، كذلك اختلف أبو بكر الصديق وعمر بن الخطاب -رضي الله عنهما- في أمر المرتدين، الاختلاف لا يعني الخلاف، فإلى متى سيظل اختلافنا يشعل حربًا طال أمدها كحرب البسوس؟

اترك بعض الخلافات جراء الاختلاف في وجهات النظر.. ليس لأنك لا تملك حجة قوية بل لأن الحفاظ على روابط المحبة والإخوة أهم من كل شيء..

أن تفوز بقلب أحبابك ورفاقك خير لك من أن تربح جدالًا أو معركة كلامية..

ليس المهم أن تربح موقفًا..

المهم أن تربح قلبًا..

لا تخسر أهلك وأصدقاءك..

دمتم متحابين فما أجمل المحبة..

لديك الكثير من النعم

كانت والدة أحد الرسامين المسيحيين تطلب منه دومًا أن يصلي لله، شاكرًا له نعمه الكثيرة من وجود أبوين وأخوة، ممتنًا لنعمة الطعام ونعمة الدفء والسلام، ونعمة الصحة ونعم أخرى عديدة.

كل الأديان السماوية تدعوك لأن تكون ممتنًا، لأن رب النعم واحد، الرزاق واحد والمنعم واحد، المعطي واحد والمانع واحد..

يؤكد النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه من اجتمعت له ثلاثة أمور فكأنما ملك الدنيا وهي: الأمان ونعمة الصحة ونعمة الطعام والشراب.

"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَذَافِيرِهَا".

فكم شخص يصبح ويمسي وقد حيزت له الدنيا؟ إنهم لا يحصون عددًا! وليس المحتاج محتاج الخبز فقط وليس الفقر فقر المادة فقط، بل إن الفقر فقر الروح وهو أشد الفقر فتكًا بالإنسان.. وما وجدت أغنى للروح والنفس من الإيمان.. من حب الله وحب الرسول!

افقد ما تشاء لكن إياك أن تفقد الإيمان والأمل في ربك والحياة..

ابك إن شئت البكاء، لكن لا تبكِ كثيرًا ولا تبكِ طويلًا ولا تسمح للحزن أن يلبث من عمرك سنين..

الحياة ليست جنة، فلا تنشد سعادة خيالية أو حياة خالية من أي صعوبات..

لا شيء يدوم، لا حزن ولا سرور..

قم بزيارة للمستشفى لتدرك أنك تتمتع بنعمة الصحة، فمن الناس من هو مجبور على الذهاب إلى المستشفى كل صباح، لاحظ أنك تستطيع أن تخرج من بيتك بسلام.. هنا المقارنة مطلوبة لتشعر بنعم الله عليك ستجد أنك تملك الكثير من الأمور التي تستحق الشكر والامتنان..

أما إذا قارنت نفسك بمن هو أفضل منك ستعيش حزينًا ولن تعيش راضيًا فلا تقارن بينك وبين غيرك في شتى الأمور؛ لأن الله خلقنا بقدرات مختلفة واستجابات مختلفة فلا تقع في فخ المقارنة، فلكل شخص تفكير يختلف عن الآخر، ولكل شخص ميول واهتمامات واستعدادات وظروف حياة خاصة لا تشبه غيره.

اهتم بنفسك وقارن بين ما كنت عليه بالأمس، وما أنت عليه اليوم.

النجاحات وتحقيق الأحلام ليست هي التي تحقق السعادة ولكن السعادة هي التي تحقق الأحلام، فنفسك السعيدة الراضية التي ترى الإشراق في كل شيء هي سر النجاح، والله -عز وجل- هو القوة التي تدفعك للاستمرار، هو النور الذي يجب أن ترى به الأشياء، هو الحب، هو الأمل، هو الذي جعل للحياة طعمًا ومعنًا ولونًا ببساطة هو سر الحياة!

ألا يستحق خالق كل هذا الجمال، جمال لا تمل الأعين من النظر إليه وكل هذا النور والأمطار والأشجار والأنهار وكل هذه النعم ألا تتوقف الألسن عن ذكره، وألا تنبس الشفاه بغير شكره؟

يسبح له الكون كله والطبيعة المترنمة، حفيف الأوراق يحيى وخرير المياه يبكي من روعة خالق!

فاللهم لك الحمد رزقتنا بالزرع والزيتون والأعناب ومن كل الثمرات..

اللهم لك الحمد لم تحرمنا من الخيرات..

اللهم لك الحمد على نعم أخفيتها عنا ولك الحمد على نعم لم ترها أعيننا..

نقر بقلة شكرنا وتقصيرنا، قلت وقولك الحق ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾

اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله..

اللهم لك الحمد كما تحب وترضى، ولك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك..

اللهم لك الحمد لأنك ربي، ولك الحمد لأنك هديتني، ولك الحمد على كل ما أنعمت به علي..

سر من أسرار الرزق

آية من كتاب الله تتحدث عن سر من أسرار الرزق وهو أن تنفق وأنت في عز احتياجك..

يقول تعالى:

﴿وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ الطلاق ٧

يعني من كان في شدة وضيق فلينفق..

أنفق وأنا محتاج؟ المال لا يكفيني أنا وأولادي! كيف أتصدق منه؟!

روت الإعلامية "دعاء فاروق" تجربتها في هذا الموضوع، وكيف أنها عاشت ظروفًا صعبة للغاية لم يكن لديها أي دخل ولا تعرف من أين تأتي بالمال.. فإذا بامرأة تستنجد بها فما كان منها إلا ان باعت شيئًا من أغراضها لتساعدها؛ وإذا بمكالمة تأتيها بعرض عمل لا زالت أرباحه تدر عليها إلى اليوم..

إذا فكرت بعقلك.. يبدو الأمر غير منطقي، كيف أنفق وأنا في أزمة؟!

لكن لله قوانين وأسرار لا يحيط بها العقل البشري، لذلك لا تعرض كل كلام الله وأوامره على عقلك؛ لأن عقلك قاصر..

أنفق من القليل الذي عندك، افعل ذلك بيقين وليس بشك؛ لأن الله لا يُختبر ولا يُجرب، وسيرزقك من حيث لا تحتسب..

القرآن الكريم فيه ﴿آيَاتٌ لِّلسَّائِلِينَ﴾ يوسف٧، ليس فقط السائلين أسئلة (معنويًا) بل حتى السائلين (ماديًا) السائلين أي المحتاجين..

لاحظوا أيضًا قوله تعالى:

﴿فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ﴾ القصص٧

هل يعقل إذا خفت على ابني أرميه في البحر؟

نعم، إنه الله يربينا ويعطينا درسًا..

أوامر الله لا تناقش، ولا يشكك فيها

هل غرق موسى عندما ألقته أمه في البحر؟!

أجيبوا يا أصحاب العقول؟! يا من تفسرون كل شيء بالمنطق والعقل؟!

هل غرق سيدنا موسى عليه السلام؟

لا ليس هو الذي غرق بل فرعون الذي كفر ﴿فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلْفَكَ آيَةً ۚ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا لَغَافِلُونَ﴾

عدم الزواج هل هو منقصة؟

تزامن سمعها لزغاريد النساء تتعالى، دمعة حارة تسَّاقط على وجنتيها..

نظرت إلى طاولة المكتب فوقعت عيناها على قصة للأطفال مرسوم عليها وجه أسد، القصة بعنوان "زواج سيمبا" فضحكت ساخرة والدمع على مقلتيه، ثم قالت حتى سيمبا الأسد تزوج!

حبيبتي وأختي التي لا أعرفها...

لا تحملي الهم بين جنبيك ولا تثقلي بالحزن راحة كفيك.. ارحمي نفسك

قلبك الرقيق عند الله أغلى، عدم الزواج لا ينقص من قدرك ولا يحط من كرامتك..

فالله لا يضل ولا ينسى.. تأخر زواجك لحكمة لا تعلمينها لكن الله يعلمها..

هناك الكثير من الزوجات اللواتي كان الزواج ابتلاء لهن، ليس المهم الحصول على حياة زوجية لكن المهم الحصول على سعادة حقيقية، أحسني الظن بالكريم.. احتسبي صبرك وأجرك عنده، ولا تحرمي نفسك من أعظم حب، حب الله.

لا تجعلي التفكير في الزواج يصرفك عن التفكير في أمور كثيرة جميلة لديك..

لا تكترثي لكلام الناس، فلم يسلم أحد من ألسنتهم ولن يسلم..

مكانة المرأة ليست مرتبطة بزواجها بل بأخلاقها وقدرتها على نفع المجتمع. (الصورة الحقيقية للإنسان هي الأخلاق هي أهم من كل الشهادات العلمية، هي الهوية وبطاقة تعريف الشخصية).

لا تحصري سعادتك في الفستان الأبيض، ففي الحياة الكثير من الألوان والسعادة لا ترتبط بأشخاص بل بأهداف وإنجازات، بأثر جميل يتركه الإنسان في الحياة..

الزواج ليس فريضة بل هو سنة الله في خلقه وتبقى الخيرة فيما يختاره الله.. مَن خلقك لن يتركك..

يراودك إحساس يجعلك تشعرين أحيانًا وكأن بداخلك نفسين متصارعتين، النفس القوية والنفس الضعيفة، المتفائلة والمتشائمة، لكن الشيء الأكيد والذي ينبغي أن يتفوق على كل إحساس هو أن الله لم يظلمك، فقط أحسني ظنك به.

أعجبتني كلمات تقول: "ليس هناك شيء اسمه فاتك القطار، كل القطارات لها طريق عودة"

نعم صحيح أخبروك أن القطار رحل ولم يحدثوك عن طريق العودة، فاملئي حياتك بالأمل وأحسني الظن بالكريم، سيعود القطار إلى محطة الانتظار... وكلنا في الحياة مسافرون!

لم تتزوج السيدة مريم -عليها السلام- وكذلك النبي عيسى والنبي يحيى عليهما السلام..

هناك أئمة وعلماء آثروا العلم على الزواج، لم يتزوجوا واختاروا حياة العزوبية؛ لأنهم انشغلوا بأهداف سامية في الحياة كابن تيمية والطبري والإمام النووي، العقاد وإسحاق نيوتن، بيتهوفن وغيرهم..

كما أن هناك العديد من النساء اللواتي فضلن حياة العزوبية؛ لأنها في نظرهن لا يوجد فارس الأحلام إلا في الأحلام نفسها ومجتمعنا فيه نسبة عالية من ذكور ليسوا برجال! بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الطلاق والضحية هم الأطفال، كما ترى فئة أخرى أن ضغوط الحياة الزوجية تصيب المتزوجين بالاكتئاب وأن السعادة في الحياة تكون من دون شريك، فما فائدة التبعية لزوج يعتبر المرأة خادمة أو يعاملها بعنف ودونية ووصلن إلى قناعة أن الوحدة خير من الصحبة السيئة.

والحقيقة إن السعادة أو النجاح أو الفشل في الحياة ليسوا مرتبطين بالزواج ولا بالعزوبية، بل بقناعات وقرارات الإنسان.

فاللهم يا صاحب كل غريب ويا قريبا غير بعيد، ويا شاهدا غير غائب، ويا غالبا غير مغلوب، يا حي يا قيوم، يا ذا الجلال والإكرام، يا من يجير ولا يجار عليه، يا أنيس الخائفين، آنس وحشة كل وحيد..

السجين الحر

يقول ابن تيمية: "ماذا يصنع أعدائي بي؟ إن جنتي وبستاني في صدري أينما ذهبت فهي معي لا تفارقني، إن حبسي خلوة وقتلي شهادة وإخراجي من بلدي سياحة"

قلب اختار أن يرسم سعادته حيثما كان، ألا يسمح لأشخاص أو ظروف أن تسلبه إياها، قلب استنار بنور مولاه وبات يرى أن أي مشكلة مهما كان حجمها كبيرًا ما هي إلا كنقطة سوداء في ثوب كله بياض، قلب تعلق بالله فامتلأ حبًا وإيمانًا..

قلب تحصن بالحب والإيمان، قلب تسلح بالأمل..

ماذا يصنع أعدائي بي؟، هل يستطيعون أن يغيروا إحساسي؟، هل بإمكانهم التدخل في مشاعري؟، هل بإمكانهم سجن سعادتي وتوقيفي عن الفرح؟

هل يستطيعون تعطيلي وتكبيلي وتدميري؟

ههه، هل يستطيعون حجب الشمس عني؟ إنها في داخلي تسكن أعماقي.. فهل يزور الظلام قلبًا استنار بنور الله؟

هل يستطيعون غزو أفكاري واحتلال الاطمئنان في نفسي؟

هل يستطيعون مصادرة قراري؟

كلا وألف كلا يا ابن تيمية، ما انتقموا من سجين حر...

كلا وألف كلا يا ابن تيمية، لم ينالوا منك قط ولا بدلوا حريتك بسجن!

ما كبلوا طموحك ولا قتلوا أحلامك..

ما أفلحوا في أسر سرورك..

ولا سمحوا لفص اليأس أن يدب في روحك..

لا أنقصوا من إرادتك ولا أوهنوا من عزيمتك..

لا سلبوك راحة بالك ولا سكينة نفسك..

لا حرموك من العطاء ولا منعوك قطر السماء..

هكذا كان ابن تيمية لسان حاله يقول: أنا حر ومن باب سجني استطعت الفرار..

"إن جنتي وبستاني في صدري" هكذا ينبغي أن تكون لكل واحد منا في صدره جنة من الأمل يعيش فيها وتعيش فيه ليرى النور في كل شيء!

كن شمسًا ولا تكن شمعة!

ما المانع إن ساعدت الآخرين، وما المانع إن أخذت بأيديهم كي ينجحوا ويستمروا ولكن ليس عليك أن تكون كالشمعة التي تحترق لتنير دروبهم! إن أشد أنواع الإقصاء أن يقصي الإنسان نفسه، أن يلغي ذاته، يبقى فقط كالشمعة يحترق، ما هذا الظلم؟!

لماذا تحترق وليس تشتعل؟ ماذا لو بدأت الشعلة منك لينطلق وهجها إلى غيرك؟ لماذا نتعامل مع بعض الأمثال وكأنها مسلمات نرددها دون تفكير!

دعا الله تعالى في كتابه الحكيم الإنسان للاهتمام بالنفس: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾

والمعنى: يا أيها الذين آمنوا بالله حق الإيمان اهتموا بأنفسكم حصنوها بطاعة الله وترك نواهيه، ثم لا يضركم ضلال من ضل طالما أديتم واجبكم نصحتم وأمرتم بالمعروف ونهيتم عن المنكر.

وفي الحديث ﴿إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، ولِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، ولِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ﴾.

تقول إحدى النساء: أنا لست نادمة على التخلي عن حلمي بعدم إتمام الدراسة فأولادي أعظم مشروع أستثمر فيه..

صحيح إن الأطفال نعمة عظيمة، يتطلبون جهدًا ووعيًا وفهمًا ووقتًا لتربيتهم، يستحقون أن نبقى من أجلهم وأن نعيش من أجلهم وأن نكافح من أجلهم، لكن الاعتدال في كل شيء مطلوب..

سأسخر وقتي لتربية أولادي نعم، لكني لن ألغي نفسي ولن أتخلى عن طموحاتي وأحلامي سأربيهم، سأعلمهم كيف يكبروا وستصبح الفرحة فرحتين فرحة بنجاحهم

وفرحة بنجاحي..

لن أكون شمعة تحترق ولكنني سأكون شمسًا تتوهج، شمسًا تدثر من برد وتغمر العالم نورًا ودفئًا وحنانًا..

حياتي خالية من الحب؟

تقول: "إن لي قلبًا ولكنه لا يدق، جوفي خواء في خواء، وحياتي تحكي قصة حب خاب فيها الرجاء، لم تكن هذه الحياة التي أعيشها هي الحياة التي حلمت بها في الواقع ولا الرجل الذي تزوجته أهلًا لهذا القلب..

وتتلو عليَّ عددًا من الخيبات، خيبة من الأولاد، وخيبة من الأصدقاء، وخيبة تلو أخرى مما مضى وفات!

تقول حولي كثير لكنني أشعر بالوحدة، أحس بالضيق والكآبة، يضيق صدري دون سبب ولا ينطلق لساني، صرت لا أتحمل رؤية النوافذ مغلقة ولا رؤية الظلام في وضح النهار!

أعلم أن كل شيء حدث لي لحكمة، ولكنني أحيانًا أشعر بأنني لا أعلم من بعد علم شيئًا، وهرمت رغم شبابي ورددت إلى أرذل العمر!

لم أكن أبحث عن طبيب نفسي يعالجني ولكني كنت دومًا أبحث عن حل سحري، عن معجزة ما تحدث في حياتي ونسيت، نسيت أن حياتي كلها قد كانت معجزات!

ركزت طيلة حياتي على الفراغ الذي بداخلي عوض أن أركز على ملأ هذا الفراغ، إلى أن حدث معي حادث جعلني أدرك أن أعظم نعمة هي الحياة..

لم يكن الحادث حادث سير مادي ولكنه كان حادث انكسار معنوي، حادث تحطم، تحطمت معه كل أصنام الخيبة واليأس والهم والوهم، حادث جعلني أشعر أن الحياة فرصة وأن الله أبقاني في الحياة كي أعيش وأقاوم..

حادث هز كياني وزلزل الأرض من تحت أقدامي. نحن في الدنيا بحاجة إلى هزات ارتدادية فإن لم نستجب كان لا بد من هزة أرضية قوية لا تدمر ولكن ترمم فينا أشياء

كثيرة..

تقول: لكنني اليوم أشكر أحزاني وأشكر الله لأنه ابتلاني ليقربني منه، حرمني من أشياء كثيرة أحبها كي أدرك أنه الحب العظيم والأمل العظيم والغاية العظيمة.

اليوم أكثر من أي وقت مضى أشعر جيدًا بربي وخالقي يغمرني حنانه..

"فاللهم لطفًا، اللهم جبرًا، اللهم فرجًا لَم لم أستطع عليه صبرًا"

أغمضت عينيها وسال دمع من تحت جفنيها، وقالت:

رباه، أنا التي مرضت فشفيتني، وأخطأت فسترتني..

وأذنبت فغفرت لي وعفوت عني..

أنا التي تبت في الأولى فقبلت توبتي، وعدت في الثانية فقبلت عودتي، وأسرفت على نفسي خامسة وسادسة وعاشرة فسرَّك رجوعي وغفرت لي على ما كان مني ولم تبالِ...

كم مرة جحدت وكفرت وطغوت...

لا أذكر ربي سوى أنك حلُمت علي وأمهلتني، ودومًا كنت معي!

رباه أنت سر سعادتي واطمئناني، راحتي في طاعتك، نجاحي في مرضاتك..

أرجوك، لا تزغ قلبي بعد إذ هديتني..

لست وحدك..

الحياة صعبة وشاقة ولكن ليست عليك وحدك، فكلنا نتعرض لخيبات وانكسارات، كلنا نمر بتجارب فاشلة وأحيانًا قاسية، وحزننا على الفقد واحد، هناك من فقد أبًا وهناك من فقدت أمًا ومن فقدهما معًا.. جميعهم فقدوا أحبة، هناك من فقد عملًا ومن فقد مالًا... لكن أشدهم فقدًا من فقد أملًا؛ لأنه فقد القدرة على الحياة..

يقول الواحد منا إذا تعرض لمشكلة ما: لقد انتهيت، ولكن لماذا المبالغة؟، علينا أن نسأل أنفسنا بعض الأسئلة لندرك هل حقًا الأمر خطير، وهل حقًا المشكلة تحتاج إلى حمل هم وغم كبير؟

لو كان الأمر خطيرًا بالفعل فهل يستحق أن نزيده خطورة باليأس والإحباط، اسأل نفسك هل سيحسن الإحباط واليأس من حالتي؟ هل سيحل الحزن مشكلتي؟

التشاؤم سيزيد الأمور سوءًا وتعقيدًا وما يزيدك غير تخسير، لكن التفاؤل سيجعل عقلك يبحث عن حلول "تفاءلوا بالخير تجدوه" نعم سأكررها، غير تفكيرك، لدينا الكثير من النعم التي نقتل جمالها بالتفكير فيما ينقصنا، حتى نشعر بالمرارة عوض الاستمتاع بلحظات سعيدة.

ألف لام ميم، ثلاثة حروف الشخص الإيجابي يشكل منها كلمة أمل ويتفاءل بالمستقبل، أما الشخص السلبي يشكل منها كلمة ألم ويتشاءم بالمستقبل..

يقول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "ما أصابتني مصيبة في الدنيا إلا هانت علي لأربعة أسباب:"١- أنها لم تكن أكبر مما هي عليه. ٢- أنها لم تكن في ديني. ٣- أن الله يرزقني على صبري عليها الجنة. ٤- أني تذكرت مصيبتي في فقد رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فهانت علي مصيبتي"

سيكون التغيير صعبًا في البداية.. ولكن عليك أن تتمرن كما يتمرن الرياضي في قاعة التدريب، عليك أن تعود نفسك العادات الإيجابية والتفكير الإيجابي، تغلب على مخاوفك بفكرة أن الله لن يضيعك ولم يخلقك كي يشقيك أو يعذبك ﴿وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا﴾ الأحزاب١٠، هو غني عنك لا تنفعه طاعتك ولا تضره معصيتك، الله يريدك في الدنيا أن تتعلم لتكون أهلًا لجنة خلقها من أجلك.. اشغل نفسك دومًا بهواياتك وإنجاز الأمور التي تشعرك بالسعادة فليس للسعادة بابًا واحدًا، أسعد من حولك تسعد ولا تغرنّك مقولة "فاقد الشيء لا يعطيه" فكم من فاقد شيء جاد به على غيره، أنفق من وقتك أو موهبتك أو مالك لأن العطاء سيشعرك بالسعادة وسيجعلك تتحسن.

وأحب لغيرك الخير الذي تحبه لنفسك "لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ، حتَّى يُحِبَّ لأخِيهِ ما يُحِبُّ لِنَفْسِهِ" الإيمان درب للسعادة.. وقانون محمد لا يخطئ!

الضحك علاج

أثبتت التجارب والبحوث العلمية أهمية الضحك في تخفيف آلام الإنسان النفسية والجسدية، فالضحك يرفع من هرمون الإندورفين المسؤول عن السعادة، والضحك يقلل من هرمون التوتر في الجسم بل ويحفز أجسامًا مضادة تعزز صحة الجهاز المناعي وهو ما يساعد على محاربة الأمراض.

بل ويوصف الضحك كعلاج مساعد لأصحاب الضغط المرتفع، كما يلعب دورًا هامًا في صحة الجهاز التنفسي، وقد صنفه البعض كنوع من أنواع الرياضة.

يقول ستيف شاندلر: "إن المرح هو أعلى أشكال الإبداع وهو أصعب شيء يصدر منك وأمتع شيء تحصل عليه، ما هو إلا صنع تركيبات غير معتادة وكلما كانت التركيبة غريبة كان المرح أكثر إضحاكًا".

من يعتقد أن الحياة لا تعرف المزاح فهو لا يعرف الحياة حق المعرفة، الحياة لا تعرف المزاح في المبادئ والقيم، لكنها مليئة بالفرح وأوقات المرح، بل حتى الصحابة رضوان الله عليهم في أوقاتهم العصيبة كانوا يمزحون ويضحكون مع رسول الله صلى الله عليه وسلم..

حتى في زمن الرسول -صلى الله عليه وسلم- كان بعض الصحابة المشاغبين، لماذا؟

لأنهم لم يكونوا ملائكة وإنما بشر يعتريهم ما يعتري البشر من أخطاء وهفوات، من ذنوب وموجات غضب، من نقص أو زيادة في الإيمان، إلا أنهم كانوا توابين أوابين يعظم الذنب في نفوسهم ويتسارعون إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- نادمين مستغفرين: "هلكت يا رسول الله!"، "ادع الله لي"، "هل لي من توبة؟ "

علمونا أن المشكلة الحقيقية ليست في الذنب وإنما في عدم مراعاة من يقترف في حقه

الذنب "الله جل جلاله".

في عهد رسول الله -ﷺ- كان هناك صحابي يدعى نعيمان النصاري يهديه العسل ولا يدفع ثمنه وحين يأتي صاحب المحل ليأخذ الثمن، يسأله الرسول متعجبًا ألم تهده لي يا نعيمان؟، فيقول له: يا رسول الله أنت تحب العسل وأنا أحببت أن تأكله ولم يكن عندي ثمنه، فيضحك الرسول -ﷺ- ويعطي البائع ثمن العسل.. لم يعنفه ولم يوبخه ولم يلمه أو يعاتبه..

فهل أنكر الرسول -ﷺ- روح المزاح والدعابة والفكاهة لدى الصحابة؟

المزاح ليس حرامًا ولا ينقص من الإيمان، متى يصبح حرامًا؟ عندما يكون فيه استهزاء بالأديان، عندما يكون فيه كلام يخل بالحياء، عندما يتسبب في إلحاق الضرر بالآخرين، عندما تكون فيه سخرية بمشاعر الناس.. عندئذ يصبح المزاح حرامًا.

دع الأيام تفعل ما تشاء!

الحياة بحاجة لأن تتحدى وتتصدى وتأخذ الأمور أحيانًا باستخفاف، المشكلات بحاجة أحيانًا إلى أن تزدريها، أن تهزأ بها وتسخر منها كي تصغر المشكلة في عينك.. وهي صغيرة حقًا أمام عظمة الإنسان، أمام عقله المدبر ومخه المفكر، صغيرة حقًا إذا ما غيرت نظرتك إليها، صغيرة حقًا إذا ما لم تسمح لها أن تكبر فيك، صغيرة حقًا إذا صغرتها وعظيمة إذا عظمتها..

سيوقفك صوت من داخلك، سيمنعك من التفاؤل، سيحاول أن يحبطك مجددًا، سيعيد روح التشاؤم إلى أعماقك فإياك أن تستسلم؛ لأنه سيتبرأ من ضعفك يوم تخور قواك وسيخبرك بأنه بريء من جهلك وضعفك وحمقك وتشاؤمك، سيخبرك بأنك أنت الذي حكمت على نفسك بالتعاسة، سيخبرك بأنك أغبى مما كان يتصور؛ لأنك لم تسمع صوت مولاك الذي وعدك بالفضل وسمعت صوته الذي يدعوك للفقر في كل شيء: فقر في التفكير، وفقر في المشاعر، وفقر في الإبداع، وفقر في رؤية كل شيء إيجابي في الحياة وستندم يوم لا ينفع الندم!

﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ ۖ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا﴾

لذلك فإنك تحتاج إلى الكثير من الصبر والمقاومة في رحلة حياتك، الحياة يا صديقي لا تسير في خط مستقيم بل في طريق مليء بالمنعطفات والانحرافات والمنعرجات.

فما رأيك أن تعبث بمشاكلك؟

اعبث أنت بمشاكلك عوض أن تتركها تعبث بك، تأخذك يمينًا ويسارًا كقشة في مهب الريح، عندما ترى المشكلة أنك تزدريها وتعبث بمخططاتها تهزمها من أول لقاء وتتأكد بأن احتمال انتصارها عليك هو ناقص صفر (- ٠) وليس صفر فقط!

لكن لاحظ أنك عندما تقرر أن تتفاءل ستفاجأ بالمزيد من المشكلات تصب فوق رأسك صبًا، وإذا قررت يومًا أن تقلع عن عادة سيئة ستتضاعف أمامك فرص المغريات، رويدك.. رويدك لا تتعجل لأن الله يريد أن يختبرك فهل ستسقط من أول محاولة؟

صحيح أن ما تعودت عليه من عادات أو أفكار أو غيرها هو صعب المقاومة ولكن عليك أن تقاوم ليس لديك خيار، في ظل ظروف سيئة عليك أن تقاوم، في ظل أوضاع مزرية عليك أن تقاوم، في ظل أمور متشابكة ومتلخبطة عليك أن تقاوم والله دومًا سيكون بجانبك.

التسلية قبل التخلية والتحلية

قبل أن تتخلى عن فكرة سلبية تنغص عليك حياتك وتتحلى بفكرة إيجابية ترفع معنوياتك سلِّي نفسك واضحك معها، لن يتهمك أحد بالجنون صدقني لأن الأمر سيكون بينك وبين نفسك فقط.

فمثلًا منذ زمن بعيد كان في طريقي إلى البيت حلمًا جميلًا، كانت هناك مدرسة أريد اللحاق بها، اتخذت كل الأسباب لكن الأقدار لم تسمح.

في البداية كنت حزينة جدًا، وكلما مررت بها تذكرت حزني، لكنني غيرت المشاعر فتغيرت الأفكار والأحاسيس، ورغم أنني كنت مقتنعة بأن الله لم يرها خيرًا لي، إلا أنني في بعض الأحيان كنت أجد في نفسي شيئًا من الحزن ولم أكن قد وصلت بعد لمرحلة الرضا، فكان لا بد للألم من دفعة وللأسى من رفعة وللحزن من صفعة، فكنت كلما عاودت المرور بها مساء في وقت متأخر وجدتها خالية من الطلاب فأقول لنفسي ياه.. سبحان الله مدرسة بهذا الطول والعرض وبهذا المستوى مهجورة؟ وأنساق في تخيل العفاريت والكراسي المكسورة وخيوط العنكبوت!

فكنت أسلي نفسي وأواسيها بهذه الفكرة المجنونة! ولكم أدركت بعدها كم أن الله يعرفني أكثر مما أعرف نفسي، يعرف ميولي أكثر مني، يعرف قدراتي وهواياتي، يعرف حتى تسريحة الشعر التي تناسبني وكل الجيد والرديء في حياتي؛ من خلال فكرة التسلية السابقة الذكر إذا رأيت أحدهم معه عربة طفل ليس عليك أن تحزن لأنك حرمت من نعمة الإنجاب، بل عليك أن تقول إن في العربة طفلًا قد يكون مريضًا وأمه تعاني فالحمد لله الذي عافاني، وهكذا.. وهي في الحقيقة ليست أفكار نخدع بها أنفسنا لأن البيوت أسرار وهناك حقًا من لديهم أطفالًا من ذوي الاحتياجات الخاصة يعانون في صمت لكنهم لا يشكون إلا لله عز وجل، هناك من يصبر على شريك فقد الإحساس ومن

يصارع مرضًا فتاكًا، من الناس من له عشرة مع الكآبة وفي الحزن تاريخ عريق، فلا تحكم على الأمور من مظاهرها فالمظاهر خداعة.

ومنها قصة هذه الشابة، فقد كانت لديّ أيام الدراسة صديقة ظروفها صعبة للغاية لكنها كانت مثالًا في الابتسامة، كنت الوحيدة التي تعرف ظروفها وكم تعاني فالوالد مقعد والأم متوفية تدرس وتشتغل في الوقت نفسه تنفق على أخواتها الصغار، تتحمل أعباء دراستهم وتكاليف أخرى، لكن المدهش حقًا أنها كانت دومًا تبتسم وتقول الحمد لله، فكانت بعض الطالبات يحسدنها حتى على علامة جيدة تحصل عليها وكنت أقول في نفسي لو تعلمون كم تعاني! لكنها لم تكن تشكو كثيرًا بل كانت تطمع في فرج الله كثيرًا وتتفاءل بأن الغد سيكون أجمل.. فكانت كلما وقعت في مشكلة أو أزمة إلا ويعقبها انفراج وفرج.

هذه البنت علمتني أن هناك الكثير من الأقنعة التي تخفي دموعًا من وراء الابتسامات..

لذلك لا تقارن بينك وبين غيرك ولا تركز على الناس بل ركز على نفسك، امنحها عطلة من التفكير، خذ قسطًا كافيًا من النوم، مارس هوايتك المفضلة، العب رياضة، تنزه واستمتع بمشاهدة الطبيعة، برؤية خضار الحشائش والأشجار، بنور الشمس واملأ عينيك بزرقة البحر، غير تسريحة شعرك، أو البس ثيابًا جديدة، صاحب الأشخاص الإيجابيين والمتفائلين واترك مجالس المتشائمين والكثيري الشكوى، اشتري حلوى أو اصنعها أنت بنفسك، افعل ما يجعلك سعيدًا، ابحث من حولك ستجد أن هناك الكثير من الأشياء البسيطة التي قد تسعدك وبأقل تكلفة وكن دومًا متفائلًا مهما حدث.. ابتسم لأن عقلك سيترجمها بأنك سعيد وستسير الأمور على هذا المنوال، اسعد ولماذا لا تسعد فغدًا بالفعل هو يوم جديد!

ردي على ملحد

عندما يتسلل الشك إلى النفوس في رحمة وعدل الله كان لا بد من كلمة..

سؤال ١:

إذا كان الله يرى ولا يريد أن يفعل أي شيء فهذا إله شرير ولا يستحق أن يعبد، أما إذا كان يرى ولا يستطيع فعل شيء فهذا إله عاجز ولا يستحق أن يكون إله أو حتى أن نعبده، فكيف نعبد من نحن أقدر منه على منع جريمة في حق طفل؟

يضيف السائل: كتبت هذا المنشور بعد أن شاهدت تقرير وشهادات أطفال عن حالات اغتصاب لأطفال مارسها مقاتلو طالبان في العاصمة الأفغانية كابول، قلت مع نفسي أي إله هذا يسمح بحدوث شيء بشع أمامه؟، وهو كما يقول قادر على فعل أي شيء، ولكنه لا يتحرك لفعل شيء، ولو كنا نحن مكانه لفعلنا ما بوسعنا لنمنع ذلك..

الخلاصة يا سادة.. لا تخلق وهمًا وتنتظر منه أن يساعدك.

جواب١:

القران الكريم زاخر بالآيات التي تحمل أجوبة على مثل سؤالك، يقول الله -عز وجل- في سورة إبراهيم الآية٤٢:

﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ ۚ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ﴾

هذه دنيا فيها الخير وفيها الشر، لو يعجل الله -عز وجل- العقاب لكل المجرمين ولو يعذب جميع الظالمين ما ترك على ظهرها أحد ولا حتى حيوان على وجه الأرض، وما ترك لهم مجالًا للتوبة ولتطهير قلوبهم، لا تنسَ أن من أسمائه الحليم ومن صفاته الحلم ومن عظيم رحمته أنه رحيم حتى بالأشرار، يترك لهم فرصة التوبة ولا يعجل لهم العقوبة وإلا

هلكوا جميعًا.. أنت مثلًا، أطلقت أحكامًا باطلة في حق الله ﴿سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عَمَّا يَقُولُونَ عُلُوًّا كَبِيرًا﴾ وآذيتنا بكلامك، فهل تريد أن يعجل الله لك العقوبة أم تريد أن يمهلك؟، يمهلك حتى تسأل أكثر وتتبين أكثر ليطمئن قلبك في رحلتك من الشك إلى الإيمان؟

﴿إِنَّ الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي آيَاتِنَا لَا يَخْفَوْنَ عَلَيْنَا أَفَمَنْ يُلْقَى فِي النَّارِ خَيْرٌ أَمْ مَنْ يَأْتِي آمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ فصلت ٤٠.

سؤال ٢:

إذًا لماذا عجل هلاك الأقوام السابقة بأن خسف بهم الأرض وأرسل عليهم طيرًا أبابيل؟!

جواب ٢:

لم يعجل الله الهلاك لأقوام سابقين -كما تعتقد- بل أمهلهم وأرسل إليهم العديد من الرسل قبل سيدنا محمد -ﷺ-؛ لأن لكل زمان مشككين في وجود الله وحكمة الله، سيدنا نوح -عليه السلام- مثلاً ﴿فَلَبِثَ فِيهِمْ أَلْفَ سَنَةٍ إِلَّا خَمْسِينَ عَامًا فَأَخَذَهُمُ الطُّوفَانُ وَهُمْ ظَالِمُونَ﴾ العنكبوت ١٤.

بل إن الله عاتب نبيه يونس وألقاه في بطن الحوت؛ لأنه يئس من قومه وتركهم وأقسم جازمًا أن لا أحد سيؤمن بعد كفره!

إن حلم الله على الظالم لا يعني أنه سيبقى دون عقاب: ﴿وَلَوْ يُؤَاخِذُ اللَّهُ النَّاسَ بِظُلْمِهِم مَّا تَرَكَ عَلَيْهَا مِن دَابَّةٍ وَلَٰكِن يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۖ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً ۖ وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ النحل ٦١.

أما بخصوص الطير الأبابيل في محاولة لهدم الكعبة، فقد أجابك جد الرسول -ﷺ- عبد المطلب: "أنا رب الإبل أما البيت فله رب يحميه"، لذلك فقد جاء عقاب المعتدين على بيت الله فورًا رغم سابقة إنذار فقد كان عزوف الفيل رسالة ربانية واضحة على وجوب

تغيير الوجهة، وجهوه إلى مكة فبرك، ضربوه ليقوم فأبى، وجهوه إلى اليمن فانطلق وإلى طريق الشام والمشرق ففعل مثل ذلك، لكنهم لم يتعظوا.. سُمي ذلك العام بعام الفيل، وهو العام الذي ولد فيه خير خلق الله محمد -ﷺ- نبي الرحمة والخير، يبشر ولا ينفر، يعفو ويسامح ولا يحقد "والذي نفسي بيده لو لم تخطئوا لجاء الله -عز وجل- بقوم يخطئون ثم يستغفرون فيغفر لهم"، إنها رسالة الإسلام دين الرحمة والحب والسلام لكل البشر مهما اختلفوا!

سؤال ٣:

المهم أنه أرسل عليهم عذابًا دنيويًا في النهاية بغض النظر عن المدة، لماذا لم نرَ هذا النوع من العقوبات منذ أكثر من أربعة عشر قرنًا هل توقف الإله عن العقاب الدنيوي، ولماذا؟، ثم اشرحي لي كيف يرسل الإله عقابًا لقوم فيهم أطفال ونساء وشيوخ لم يفعلوا شيئًا؟ أليس ظلمًا أن يموتوا جراء طغيان الآخرين على حسب قولكم؟، والسؤال الأهم إذا كان الإله يعلم مسبقًا ماذا سيفعل أولئك القوم وأنه سيغضب منهم، فما الغاية من سلك هذا الدرب الطويل المعروف نهايته!

جواب ٣:

ببساطة شديدة لأن زمن الرسل والمعجزات قد انتهى، لكن الله -عز وجل- ترك لنا معجزة واحدة هي القرآن الكريم، نأخذ منه العبرة من قصص الأمم السابقة، يجيبنا عن كل أسئلتنا ويهدينا الطريق القويم.. لكن تأكد أن العقاب الدنيوي لم يتوقف بعد الإمهال، بدليل مصائب وابتلاءات تحدث للإنسان ليعيد حساباته وليس انتقامًا من الله للعباد بل هو محو للذنوب التي لم يستغفر الإنسان منها، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط.

لو كان البشر ملائكة لا يعصون الله لما ابتلاهم وإنما ابتلاهم ليرفع درجاتهم، إن الله يختبرنا بالشر والخير ﴿وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ﴾ الأنبياء ٣٥، والابتلاء ليس مفاجأة

يفاجئنا بها القدر وإنما هي حقيقة أقرها القرآن الكريم ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ﴾ محمد٣١.

أما قولك:

اشرحي لي كيف يرسل الإله عقابًا لقوم فيهم أطفال ونساء وشيوخ لم يفعلوا شيئًا؟

أحيانًا يتعدى الذنب حدود شخص واحد، مثلًا إذا قام ولد بسرقة شيء وعلم أبوه بذلك وسكت فهو مشارك في السرقة ويتحمل قسطًا من المسؤولية، وكذلك الناس إذا امتنعوا عن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، إذا كان بإمكانهم أن يمنعوا قاتلًا من القتل وسارقًا من السرقة ولم يفعلوا ألا يعد هذا ظلمًا؟

أما قولك: والسؤال الأهم إذا كان الإله يعلم مسبقًا ماذا سيفعل أولئك القوم وأنه سيغضب منهم، فما الغاية من سلك هذا الدرب الطويل المعروف نهايته!

الغاية أن نتعلم..

لو لا هذا الدرب الطويل لما تعلمنا شيئًا، أن نصبح أكثر وعيًا وأكثر فهمًا، لولا الدرب الطويل لما تحول العديد من المشككين والملحدين والضالين و... من اليسار إلى اليمين ومن الشك إلى اليقين، فالسر كله يكمن في الرحلة.

الله يعلم، نعم صحيح قلها وكرّرها مرارًا حتى ترسخ في ذهنك، الله يعلم ولكننا لا زلنا نحن إلى اليوم لا نعلم شيئًا!

﴿وَاللهُ يَعلَمُ وَأنتُمْ لا تَعلَمُونَ﴾ البقرة ٢١٦

﴿وَاللهُ يَعلَمُ وَأنتُمْ لا تَعلَمُونَ﴾ البقرة ٢٣٢

﴿وَاللهُ يَعلَمُ وَأنتُمْ لا تَعلَمُونَ﴾ آل عمران ٦٦

﴿وَاللهُ يَعلَمُ وَأنتُمْ لا تَعلَمُونَ﴾ النور ١٩

أنصحك بقراءة القرآن الكريم وتدبر آياته، ففيه الهداية والنور ﴿وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنطِقُ بِالْحَقِّ﴾ المؤمنون ٦٢، فيه ﴿آيَاتٌ لِّلسَّائِلِينَ﴾ يوسف ٧ ﴿وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ﴾ يوسف١١١.

﴿فَإِن كُنتَ فِي شَكٍّ مِّمَّا أَنزَلْنَا إِلَيْكَ فَاسْأَلِ الَّذِينَ يَقْرَءُونَ الْكِتَابَ مِن قَبْلِكَ ۚ لَقَدْ جَاءَكَ الْحَقُّ مِن رَّبِّكَ فَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِينَ﴾ يونس ٩٤

التعلق والاستعجال

هل تساءلت لماذا إذا تعلقت تعلقًا شديدًا بشيء ما أو شخص ما ضاع منك؟

لأن التعلق الشديد قد يبعدك عن الله أو تكون فيه مفسدة لأخلاقك، وهي رسالة منه سبحانه أن ما يستحق التعلق الشديد فعلًا هو الله وحده، لا شريك له حتى في القلب فلا تشرك بحبه أحدًا! فمن شدة حب الله لنا لا يرضى أن نبتعد عنه أو تنشغل قلوبنا بغيره فهو يبتلينا ليعيدنا إليه ولا يوجد مخلوق على وجه الأرض أو في السماء أغلى عنده من عباده حتى الملائكة الذين شرفهم، أفلا يستحق إذًا أن نحبه أكثر ونزداد به تعلقًا؟ فالله يغار على قلب عبده أن يكون معلقًا بغيره والعبد لا بد له أن يشعر بدفء هذا الحب.

إن مجرد التخيل بأن الله يحبك ويسميك باسمك عبدي فلان في سماواته العلا يجعل جسمك يقشعر، يجعلك تتساءل الإله العظيم ملك الملوك الغني، القوي، الجليل، يحبني أنا؟ من أنا سوى كحبة رمل في هذا الكون العظيم؟! ومع ذلك يحبني ويعظم محبتي ويحرم المساس بدمي ومالي وعرضي.. ويبين بأن حياتي عنده أغلى وأعظم من الدنيا التي خلقها ﴿لَزَوَالُ الدُّنْيَا أَهْوَنُ عَلَى اللهِ مِنْ قَتْلِ رَجُلٍ مُسْلِمٍ﴾ فكيف أقتل نفسي والدنيا بأسرها لا تساوي شيئًا عند الله مقارنة بي؟

أما من الناحية العملية يقول المختصون: إن حرصك وتعلقك الشديد يخلقان جوًا من التوتر والقلق النفسي يؤثران على رؤيتك وأهدافك، فالاعتدال مطلوب في كل شيء والصواب أن يأخذ الإنسان بالأسباب ويترك النتائج على الله، فمن الناس من تعلق بالمال تعلقًا شديدًا حتى خسره كله. كان والد الدكتور "عمر عبد الكافي" رجلًا حكيما يقول: "عندما يضع الإنسان المال تحت قدميه يرفعه إلى أعلى أما عندما يضعه على رأسه ينزل به إلى أسفل" فجمع المال والحرص عليه وعدم الإنفاق منه يذهبه ويذهب بركته.

إذا ملكتك الأشياء فقد سيطرت عليك، أما إذا ملكتها فقد سيطرت عليها، والأولى أن تستغنى عن كل شيء؛ لأنك غني بالله وهو مصدر رزقك الوحيد.

وأما الاستعجال أو العجلة فهي أيضًا من الصفات المذمومة فقد ذكر الله تعالى من أوصاف البشر العجلة، قال وقوله الحق في أكثر من سورة: ﴿خُلِقَ الْإِنسَانُ مِنْ عَجَلٍ﴾، ﴿وَكَانَ الْإِنسَانُ عَجُولا﴾ وقال لنبيه الكريم ناهيا ﴿وَلا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ﴾، فقد ذم الله العجلة وبين أنها طبع في الإنسان. ووردت في الحديث قصة الرجل المسلم الذي جرح في المعركة جرحًا شديدًا ولم يصبر، بل قتل نفسه مستعجلًا الموت فكان مصيره النار.

كما لا ينبغي العجلة في الدعاء أيضًا قال الرسول -ﷺ-:

"لا يزال يستجاب للعبد ما لم يَدْعُ بإثم، أو قطيعة رحِم، ما لم يستعجل"، قيل: يا رسول الله، ما الاستعجال؟ قال: "يقول: قد دعوتُ، وقد دعوتُ، فلم أرَ يستجيب لي، فيستحسر عند ذلك، ويدَعُ الدعاء". ولا يترك الدعاء فقط بل يركن إلى اليأس والقنوط.

وأما العجلة المحمودة تكون في المسارعة إلى طاعة الله وعدم التسويف في التوبة يقول الحق تعالى على لسان سيدنا موسى عليه السلام: ﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى﴾

وفي الحديث: "بادروا بالأعمال سبعًا: هل تنتظرون إلا فقرًا منسيًا، أو غنى مطغيًا، أو مرضًا مفسدًا، أو هرمًا مفندًا، أو موتًا مجهزًا، أو الدجال فشر غائب ينتظر، أو الساعة فالساعة أدهى وأمر" وعن سعد بن أبي وقاص -رضي الله عنه- أنه قال: قال رسول الله -ﷺ-: "التُّؤَدَةُ في كل شيء إلا في عمل الآخرة".

وينبغي تدريب النفس ليس فقط على التأني والتريث وإنما على كل شيء جميل، نصيحة الحبيب -ﷺ- "إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّ الْخَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَتَوَقَّ الشَّرَّ يُوقَهُ".

ابحث عن الخير تجده وابتعد عن الشر يحميك الله منه.

شروط السعادة

في يوم من الأيام وفي إطار عملي الميداني قمت بسؤال الناس عن شروط السعادة وما ينقصهم كي يصبحوا سعداء؟ حملت الميكرفون وسألت المارة: ما الذي ينقصكم كي تصبحوا سعداء؟

وماذا تعني السعادة بالنسبة لكم؟

تفاجأت بردود متفاوتة هناك من قال تنقصني وظيفة، هناك من رأى السعادة في نجاح الأبناء، وهناك من رأى السعادة في بيت يأويه، هناك من حصر السعادة في المال، ومن وجدها في راحة البال، وبعضهم حصر السعادة في رضا الرحمن.

فهل فعلًا للسعادة شروط؟

إننا عندما نربط سعادتنا بالأشياء التي تنقصنا فلن نسعد أبدًا؛ لأن هذه النقائص قد تأتي وقد يمر العمر ولا تأتي، فنقضيه في الحسرة والندم والحياة أقصر من أن نضيعها في التعاسة!

لماذا نؤجل الشعور بالسعادة، فكل يوم نعيشه بصحة وعافية هو يوم سعيد، وكل يوم نعيشه بسلام ليس هناك من يهدد أمننا فهو أيضًا يوم سعيد، وكل يوم نعيشه بعيدًا عن معصية الله وكأنه يوم عيد!

الحياة حزن وفرح، جدية ومرح، دمعة وابتسامة، فشل ونجاح، هزيمة وانتصار.. هذه هي الحياة علينا أن نتقبلها بكل متناقضاتها، وعلينا أن نرضى كي نعيش فعلًا سعداء!

وهكذا فإن السعادة قرار وليست مشروطة!

بالمناسبة ثبت علميًا أن أكل بعض الأطعمة يرفع من هرمون السعادة، أكلتُ كل شيء

ولم يتغير شيء لماذا؟ (بيني وبينكم أعتقد أن الخلل في الأطعمة)

الفرق بين التسليم والاستسلام

بداية دعونا نسأل: ما معنى الرضا؟

هل معناه الرضوخ والاستسلام وعدم المقاومة وتقبل الواقع أيا كان؟ بعبارة أخرى ما الفرق بين الرضا والاستسلام؟

الرضا: تسليم وليس استسلام، تسليم بقدر الله الذي لا يمكنك تغييره، أما الاستسلام فهو الضعف والاستكانة وعدم الرغبة في التغيير والاكتفاء بالأقل والأدنى رغم القدرة على تغيير الحال إلى الأفضل وهو عكس الطموح والهمة.

إذا اتخذ الإنسان كافة الأسباب وسعى نحو تحقيق المطلوب وبذل كل جهده في سبيل ذلك ولم يتحقق ما سعى جاهدًا إليه، عليه أن يرضى بالنتائج لأن النتائج بيد الله وحده، المطلوب منه السعي وعدم الاستسلام أما النتائج فيتركها على الله وحده، وهذا هو الرضا وأما الاستسلام فهو عكس السعي والاتخاذ بالأسباب.

الرضا لا يجتمع مع الأسى والإحباط والشعور بالحزن؛ لأنه مع مرور الزمن يتحول إلى سخط حتى وإن ادعى صاحبه بالرضا، والسخط طريق الشك في الله وفقدان الثقة به.

لا تظنن أنك لن تثاب على الرضا؛ لأن الرضا عبادة تثاب عليها مثلما تثاب على سائر العبادات، إن لكل إنسان نصيب من الرزق في هذه الدنيا فالله لا ينسى أحدًا ولكل واحد نصيب من هذه الآية ﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى﴾".

ما أشبه اليوم بالأمس!

تحدّث الدكتور مالك بن نبي عن الشعوب القابلة للاستعمار، وهي نفسها النفوس القابلة للانتحار اليوم، المرحبة بالانهيار، المستسلمة للدمار!

هناك تشابه كبير بين هؤلاء وهؤلاء وإن اختلف الزمان والمكان، فالمستعمر الحقيقي واحد عبر الزمن، هو الذي يتمكن من استعمار أفكارك أولًا ومن ثمة يحكم سيطرته عليك!

إنه يلقي القبض أولًا على كل بارقة أمل ترى من خلالها الحل ممكنًا، على كل فكرة إيجابية هي في الحقيقة طريق إلى مخرج، ثم بعد أن يصادر أفكارك الكبيرة داخل مخك الصغير، يحتلك أبشع احتلال وأعظم احتلال، لأنه بما كسب جعلك عنده رهينة؛ لأنه سرق منك الآمال والأحلام وحسن ظنك وإيمانك وجميل اعتقادك وكل الأفكار الايجابية.

فالشعوب القابلة (للاستعمار)، والنفوس القابلة (للانتحار)، كلاهما سمحا للجنود[٣] بالتوسع والامتداد على مساحات أكبر! ولو لم يسمحا بذلك لما تمكّن المحتل واستمكن، إذًا فمن الذي يختار هذا القدر؟ هل أدركت أن الحرب تبدأ أولًا من داخلك؟

حقًا، ما أشبه اليوم بالأمس وما أشبه الليلة بالبارحة!

إن المستعمر الدخيل الداعي للقنوط واليأس يريدك أن تبقى متخلفًا، مُظلمًا، مُعتمًا؛ أتعرف لماذا؟

لكي يعيش فيك قرنًا ونصف قرن من الزمان، ويحيا أطول من عمرك!

---

٣ اعني بالجنود جنود العدو الظاهر (المستعمر)، وجنود العدو المستخفي (القنوط، الكآبة، اليأس..مسببات الانتحار)

ماذا يحدث للدماغ عندما نفكر؟
(التفسير العلمي للتفكير)

قبل أن نعرف ماذا يحدث للدماغ عندما نفكر دعونا نسأل كيف تتحكم الأفكار في حياتنا؟

إن لكل فعل في هذه الحياة ردة فعل، فمثلًا عندما يتعطل أحد أجزاء سيارتك ثم تأخذها عند الميكانيكي ليصلح الخلل، ما الذي يحدث عندما يشغل محرك السيارة؟ حتمًا ستتحرك! إذًا فمحرك السيارة هو الأساس هو مخ السيارة وبفضله تتحرك باقي أجزاء السيارة، تشتعل الأضواء وتتحرك العجلات وتنطلق الأبواق وغيرها..

مخك يشبه محرك السيارة، عندما تفكر (تشغيل) تتحرك أطرافك ووفقًا لأفكارك إما ترفعك إلى أعلى أو تنزل بك إلى أسفل حسب الوجهة التي حددتها أفكارك، تمامًا مثل مقود السيارة الذي تحركه ووفقًا للوجهة المختارة!

نعم الوجهة المختارة، لأنك أنت الذي تختار نوع الأفكار التي تملأ بها عقلك، فهل تريد المزيد من الأفكار السامة أم ستنظف عقلك منها تمامًا؟

طيب، ما الذي يحدث لعقولنا عندما نفكر؟ هل هناك تفسير علمي للأثر الذي تتركه الأفكار فينا؟

يقول العلماء: "إن العالم المادي يتكون من ذرات وجزيئات ذرية متناهية في الصغر، تهتز بسرعة كبيرة هي في حقيقتها كتل من الطاقة، فالعالم المادي المتماسك ما هو إلا مجموعة من الطاقات التي تهتز بسرعات متفاوتة، فما الذي ينتجه عقلك عندما تفكر؟ ينتج طاقة واهتزازات تصدر بدورها ردود أفعال وتوابع، أفكارك ما هي عبارة إلا عن كم هائل من الاهتزازات التي تنتج الكثير من التوابع".

فكما أن للكمبيوتر برامج من فوتوشوب وورد وغيرها فإن العقل برمجه الأفكار، وللعقل برامج مثل: الخيال الذي ينمي القدرات العقلية وينشطها.

لقد كنت فيما مضى أحسب كل شيء نتخيله لا يبقى سوى ضربًا من الخيال وليس له تأثير لا على الدماغ ولا على الواقع حتى قرأت أن الخيال يجعل المخ يخضع لتغيرات كهروكيميائية تتم داخل الخلايا لتنتج سلوكًا جديدًا، إذًا فالتخيل أحد تمارين العقل التي تساعد على تغيير الواقع!

لذلك كان أينشتاين يقول: "الخيال أهم من المعرفة"، ويقول الدكتور مصطفى محمود: "قل لي فيما تفكر، أقل لك من أنت"

يقول أندرو ماثيوز: "إن الفكرة ليست لا شيء وإنما هي شيء له وجود، فلكي تستطيع أن تفكر في فكرة ما، يجب أن تكون هذه الفكرة موجودة، وبما أن الفكرة تكون انعكاسًا لشيء له طاقته الخاصة به، فيجب أن تكون هذه الفكرة بالضرورة محكومة بقوانين وقواعد مثلها، مثل أي شيء آخر على سطح هذا الكوكب، لذلك فإن قانون الجذب العقلي "حقيقي"، وله قوة مثله مثل الجاذبية الأرضية أو الكهرباء".

إذًا فلا غرابة أن نقول بأن الأفكار هي التي تصنع شخصيتك.

هل للتشاؤم والقلق أضرار صحية؟
وما الحلول المقترحة؟

"يُحكى أن رجلًا مات من القلق".

هي أقصر حكاية كنا نحكيها عندما كنا صغارًا على سبيل الضحك، دون أن ندرك معناها. حقًا إن التوتر والقلق والتفكير السلبي ينتج سمومًا كثيرة للجسم، فالحزن المتواصل والقلق الدائم لا يدفعان إلى الاكتئاب فقط بل يزيدان من معدلات الموت المبكر وجلطات القلب، لماذا القلب بالذات؟ لأن التوتر والقلق يزيدان من إفراز هرمون الكورتيزول وهو هرمون التوتر، مما يضعف عضلة القلب ويؤدي لانسداد الشرايين.

ليس هذا فقط بل إن القلق والأفكار التشاؤمية تقلل من كفاءة الجهاز المناعي وتجعل الجسم عرضة لمختلف الأمراض مثل قرحة المعدة، أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم، إضافة إلى الصداع واضطرابات النوم، كما يسبب النحافة الشديدة وهو ما يسمى بالنحافة العصبية ويجلب الشيخوخة المبكرة ويذهب نضارة وجمال الوجه ويجعلك أكبر من سنك.

فما الحلول المقترحة؟

- ابتعد عن الجو المشحون بالتوتر فإذا تعذر عليك مثلًا ضع سماعات في أذنيك واستمع إلى ما يشحن روحك طاقة إيجابية!

- اقرأ كتبًا في التنمية البشرية وتطوير الذات.

- استمتع بمشاهدة برامج فكاهية ومقاطع كوميدية ليس فيها خدش للحياء.

- ابتعد عن مشاهدة تحقيقات الجرائم والكوارث ومتابعة الأخبار السيئة والبرامج الحزينة والألحان الحزينة.

- ابتسم كثيرًا حتى وإن كنت لا ترغب في ذلك.

- مارس هوايتك المفضلة (كنس، طبخ، رعي البط، تصوير القطط، رقص، التحديق بالنجوم، تسلق السطوح)، أي شيء يشعرك بالمتعة حتى لو كان في نظر البعض تافهًا كونه يجعلك تشعر بالسعادة في غير معصية الله فهذا يكفي..

ولكن ليس هواية تقبيل الأفاعي أو استخراج سم العقارب وتربية الأسود والفهود، أنا لا أدفعك لكي تزهق روحك ولكن لكي تعيش!

هل يشيخ العقل؟

ليس هناك سبب يحد من قوانا العقلية مع مرور السنين كما يعتقد البعض، والشيخوخة في التفكير أكثر ما تكون!

فلا تيأسن إذا ما تقدمت بك السن، فليس هناك من يهتم بعمرك غيرك، والناس لا تهتم إلا بما يمكن أن تفعله وبإمكانك أن تفعل أي شيء في أي عمر؛ لأن العقل لا يهرم ولإثبات صحة ذلك فقد أجرى العلماء أبحاثًا عن تأثير التقدم في العمر على العقل واكتشفوا أن التقدم في العمر ليس هو ما يجعل العقل أقل نشاطًا وإنما السبب في ذلك هو عدم استخدام المخ، وقد أوضحت الأبحاث في معهد أبحاث المخ أن مجموعة الدورات في المخ "الزوائد المتفرعة" التي تفصل بين خلايا المخ تتزايد مع النشاط الذهني وقد ثبت من خلال الدراسات أن هناك اتصالاً مباشرًا بين نمو الزوائد المتفرعة وطول العمر، فالنشاط الذهني يجعلك تشعر بحيوية دائمة.

كما أن الطموح والنجاح في الحياة ليس لهما حدود ودليل ذلك أن برناردشو تحصل على جائزة نوبل وهو في السبعينات من العمر، وأصدر بنجامين فرانكلين بعضًا من أفضل إبداعاته الأدبية وهو في الرابعة والثمانين، كما بدأ بيكاسو رسم لوحاته الزيتية على القماش وهو في الثمانينات، وبعدهم أتى العديد من الأشخاص الناجحين الذين عاشوا نجاحهم بعد سن الستين أمثال: آنا ماري روبرتسون التي بدأت الرسم وهي تبلغ من العمر ٧٨ عامًا، والطبيب الجراح جيمس باركنسون الذي حظى بشهرة عالمية عندما تجاوز الستين ٦٠ من عمره، والكولونيل ساندرز صاحب مطاعم كنتاكي في سن ٦٢ وغيرهم من الرياضيين والممثلين ومصممي الأزياء عبر العالم، فإذًا الأفكار لا تصاب بالشيخوخة إذا قررت أنت ذلك، حين تكون همتك وعزيمتك في قمة شبابها.

يقول أندرو ماثيوز: "انظر إلى ما يتعلق بالذاكرة مثلًا، إن الدراسات العلمية الحديثة

تؤكد بأننا في واقع الأمر لا ننسى أي شيء، فكل المعلومات موجودة داخل عقلنا (لا يوجد شيء محي من ذاكرتك)، ولكن المشكلة تكمن في استرجاع هذه المعلومات، وهذا ما يفسر أنه قد يغيب عن ذاكرتنا اسم أحد الأشخاص ونتذكره في اليوم التالي، فاسم هذا الشخص لم يرحل عن عقلك، بل كان فيه طوال الوقت ولكنك لم تنجح في استدعائه، وإذا أرسلت رسالة إيجابية لعقلك باستمرار ستجد نتائج مذهلة وتتذكر كل شيء، وسيعمل عقلك الباطن على تذكيرك بالأسماء والأرقام، وستتذكر أشياء أكثر وأكثر مما كنت تتوقعه".

يقول ستيف شاندلر: " العقل يمكن تشبيهه بآلة سحرية يمكنها أن تصنع عملات ذهبية بحيث يمكنه لو أراد أن يدفع الدين القومي ويزيل الفقر من البلاد، ولكنه كسول وغبي لدرجة تجعله لا يأبه بصنع أكثر من عملتين يوميًا، بما يكفي حاجته حتى المساء، أو أنه قد لا يكون كسولًا ولكنه يخشى من أن تفرغ الآلة، وإذا كان كذلك فالخوف لا داعي له لأن آلة سحرية لا يمكن تفريغها!"

يؤكد الكاتب والطبيب ديباك شوبرا في كتابه: "جسد لا يشيخ وعقل لا يحده زمن" بأن الطب الحديث أعطى إشارة إلى أن المرضى الأكثر تقدمًا في السن كانوا أكثر شبابًا بدنيًا وعقليًا. ويذكر بأن الدماغ والحمض النووي متغيران والعقل هو الراعي الرسمي لهذا التغيير، كما أن تغيير وتحسين نمط حياتك من رياضة والبعد عن التوتر والاسترخاء والتأمل سيغير من طبيعة وظيفة ما يقارب ٥٠٠ من الجينات.

بهذا أنت تحرك الجينات الحميدة وتوقف غير الحميدة. ولو تأملت لوجدت أن هذا التغيير كان نتيجة لنية وعزم وتصميم، أي أن العقل هو البطل العظيم الذي يقف خلف هذا التغيير.

يؤكد الطبيب شوبرا: أن أداء الكثير من الوظائف ليس بنفس الفاعلية التي كانت عليها من قبل ولكن إذا كنت تشعر بالإحباط لتقدمك في السن فهذا سيجعلك تشيخ

بسرعة أكبر، والخلاصة: أنت عجوز بقدر إيمانك بالعجز!

أين العدل في هذه الحياة؟

لدى كل واحد منا نِعم قد تكون مشتركة مع الآخرين وقد لا تكون، فمثلًا: قد يفلح شخص في الحصول على شيء لم يوفق غيره في الحصول عليه، هنا تبدو الأمور طبيعية فحظوظنا وأقدارنا في الحياة ليست متساوية، أحمد مثلًا له موهبة في الرسم أهلته كي يصبح رسامًا، وأما محمد فلديه قدرات في العلوم والرياضيات أهلته لأن يكون طبيبًا، إذا طرحنا السؤال هل هذا عادل؟ تكون الإجابة: نعم قمة العدل، لماذا؟ لأن هذا منطقي جدًا، كل واحد لديه قدرات مختلفة عن الآخر، لكن محمد رزق بأطفال بينما حرم أحمد من نعمة الأولاد طيلة حياته فهل هذا عدل؟

حين نعجز عن تفسير منطقي للأمور ولا نعرف الحكمة من وراءها نعزوها للقدر.. الله لم يكتب ولم يشأ ولم يقدر له ذلك.

وهنا تبدأ النفس بالشعور بالحسد، وتحدث المشكلة، ما نوعها؟ إنها مشكلة في أخلاقك، ومشكلة في أخلاقك تعني مشكلة في دينك، يعني خلل في تفكيرك؟ لأنك تشكك في عدل الله، لأنك تخاصم القضاء والقدر، لأنك تسيء الأدب مع الله، لأنك لا تريد الخير لغيرك، لأنك تتمنى زوال نعمته حتى يتساوى الجميع، رغم أن الله لم يخلق لنا نفس الطبائع ونفس ردود الأفعال اتجاه النعم والابتلاءات، من الناس من يطغيه الغنى، ومنهم من يطغيه الفقر!

تريد أن يتساوى الجميع في عطايا وهدايا الله ولكن هذا يستحيل، أفمن يملك رخصة قيادة سيارة كمن يملك رخصة قيادة شاحنة من الوزن الثقيل؟

أنت مؤهل لأشياء معينة ولنعم معينة ولأقدار معينة، خلقك الله بطبيعة وتركيبة مختلفة عن الآخر، مستحيل أن يتساوى الجميع، هو العليم بالذي لم يكن لو كان كيف

يكون؟!

خلقك الله بشفرة جينية مختلفة عن غيرك، أبدع في تصويرك، رسم لون عينيك وشكل وجهك، حدد طولك وعرضك، قسم لك نصيبًا معينًا من الذكاء والمواهب، يعلم ما الذي يسبب الحساسية لجسمك الصغير حتى وأنت في بطن أمك، خبير بأدق تفاصيلك قبل أن تولد!

أما زلت تشكك في عدل الله؟

ثم ماذا يفعل الحسد بحسناتك؟ إنه يأكلها كما تأكل النار الحطب؟

لماذا؟ لأنه أول ذنب ارتكب في السماء، وأول ذنب ارتكب على الأرض!

حسد إبليس سيدنا آدم -عليه السلام- وحسد قابيل أخاه هابيل، وما الذي يحدث للمحسود؟، إنه يتأذى من عينك وشعورك وإحساسك أذى معنوي وأذى مادي!

وكأنك رفعت سكينًا وطعنته بها، تجد المحسود يشعر بوهن وضعف ومرض من جراء حسدك له، يضيع ماله أو ينخرب بيته، فماذا ربحت؟ هل يرضيك أن تزول عنه النعم؟ هل أنت بهذا تستريح؟

لماذا هذا الظلم؟ أليس المانح هو رب العالمين والمانع هو رب العالمين أيضًا؟ ألسنا نقول عندما نذهب للعزاء لله ما أخذ ولله ما أعطى مسلمين بها تسليماً مطلقًا؟ أليس الله هو العادل في الموت وفي الحياة أيضًا؟ في المنع وفي العطاء أيضًا؟

أليس الذي يرزقك هو الله؟ نعم الرزاق هو الله وليس أحد سواه!

دعونا نحلل هذا الشعور الذي امتلأت به قلوبنا، دعونا نتأمل في أضراره على النفس وعلى الغير لعل العبارات البسيطة تغير فينا ما لم تغيره النصائح الدينية والمواعظ!

كم سمعنا أنه حرام ولم نتعظ، سمعنا أنه يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب ولم

نتعظ، سمعنا أنه يتسبب في غضب الله.. سمعنا الكثير ولكننا لم نتعظ..

اسأل نفسك إن عجزت كل الكلمات السابقة في ردعك عن الحسد.. اسأل نفسك هل أدفع هذه النعم من جيبي؟ هل نعمهم تؤذيني في شيء؟، هل لدي نسبة من الأرباح المئوية عندما أحسدهم؟

الحسد! هو السبب في الهموم والضيق الذي نشعر به، عدم توفيق الله لنا في بعض الأمور.. علينا أن نطهر قلوبنا، أن نملأها بالحب عوض الحقد والكره.. إذا أردنا أن نرى من الله فرجًا وتيسيرًا!

لماذا لم يأذن الله بسفري؟ غيري سافر ورحل وحقق إنجازات:

- قد يكون في السفر مفسدة لأخلاقك لا تقارن نفسك بغيرك..

لماذا لم يأذن الله بزواجي؟

- قد يؤجله الله لوقت تكوني فيه أكثر خبرة في الحياة!

لماذا لم يأذن الله بحملي؟

- رأي في ذلك ولادة يعقبها موت جسمك لا يتحمل فخير لك أن تعيشي.

لماذا لم يرزقني الله بأولاد ذكور؟

- لو أطلعت على الغيب يا فلانة لرأيت نفسك عجوزًا وقد سافر أولادك الذكور وتركوك ولكن من رحمة الله بك رزقك بنتًا واحدة تعوضك عن عصبة من الذكور.

أي شيء يؤجله الله لك قد يعجله لشخص آخر؛ لأنه أدرى بمصلحة كل شخص على حدى فلا تقارن بينك وبين غيرك واطمئن لحكمة الله.

يقول الدكتور محمد راتب النابلسي: هناك أمور ليس من الحكمة أن يعطيك الله إياها "إن من عبادي من لا يصلح له إلا الفقر فإذا أغنيته أفسدت عليه دينه، وإن من عبادي من

لا يصلح له إلا الغنى فإذا أفقرته أفسدت عليه دينه" فاعلم علم اليقين أن عدم الاستجابة لبعض الأدعية لمصلحتك ولو كشف الله لك الغطاء لاخترت الواقع.. فاهدأ وسلم أمرك لله..

لكن هذا لا يمنع من اتخاذ الأسباب والسعي لتحقيق الأحلام، فإن لم يتحقق المطلوب فسلم لحكمة الأقدار واصبر، وتذكر أنها دنيا فانية وأن الأخرى هي الباقية خلقها من أجلك حيث الراحة فيها والاطمئنان، إنها الجنة، جنة عرضها السماوات والأرض أفلا تستحق؟!

كله خير

تساءل سيدنا موسى عليه السلام: ما الخير في أن تغرق السفينة؟، وما الخير في قتل الغلام؟ وما الخير في بناء جدار لأقوام لا يستحقون؟

فكان وراء كل شر ظاهر خير خفي!

الشوكة يشاكها الإنسان، يكفر الله بها من خطاياه..

الصبر له أجر..

المرض رفع للدرجات..

الهم والغم والألم تسعيرة لا يعلمها إلا الله..

وللحزن ثمن آخر...

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ البقرة١٥٥

يخاطب الله تعالى في هذه الآية جميع الناس دون استثناء، الأنبياء والأصفياء والأولياء والفقراء والأغنياء، الطائعين والعصاة، العلماء والجهلة، لم يستثنَ رجلًا ولا امرأة، فكلهم في الاختبار سواء مهما كانوا أقوياء أو ضعفاء!

البلاء أمر مكتوب على جنس البشر وطريق لا بد من المرور عليه، فما دام حاصل لا مفر منه، فلماذا الجزع؟

البلاء ليس مفاجأة يفاجئك بها القدر، إنما هو سنة الله في خلقه عليهم أن يقتنعوا بها ويتعايشوا معها مثلما اقتنعوا وتعايشوا مع فكرة أنهم كما يولدون كذلك يموتون ويوم القيامة يبعثون! وعليهم كذلك أن يتأكدوا بأن مواجهة البلاء بالصبر والاحتساب له

أجر عظيم، لذلك ختم الله تعالى الآية بقوله ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ أخبرنا الله بوقوع البلاء وزف إلينا البشرى!

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له".

فاصبر واطمئن فالله لا ينسى نصيبك من الخير مهما أصابك ولن يضيعك مهما حدث لك!

ماذا تفعل إذا حرمك الله من تحب؟

نحن نعتبر الوالدين أو الأهل أو شريك الحياة وكأنه حق من حقوق العباد على الله وكأننا خلقنا لنعيش بهم ومعهم..

فقد الرسول -صلى الله عليه وسلم- والديه وفي أصعب فترات حياته فارقه جده الذي كان يحميه حتى قال (ما نالت مني قريش شيئا أكرهه حتى مات أبو طالب)، ثم ماتت زوجته ورفيقة عمره ومات جميع أبنائه في حياته إلا فاطمة رضي الله عنها..

قصة حياته عزا فليس شرطًا أن يبقى الله معك من يحميك أو من تحب.

لماذا؟

لأن الدنيا اختبار..

ورضاك أو سخطك اختيار..

ماذا تفعل إذا حرمك الله من تحب؟

هل ستظل مؤمنًا برحمته؟

مطمئنًا لحكمته؟

راضيًا بقضائه؟

مسلمًا أمرك كله له؟

هل ستشكر أم تكفر؟

مرت على رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أيام وأعوام صعبة وحالكة لكنه لم يفقد إيمانه بالله ولم يفقد شعور الأمان..

لأن:

الأمان الحقيقي يكون مع الله.. هو سندك الوحيد وولي نعمتك، خلقت لتعيش من أجله.. لتتعرف عليه.. هو الحي والباقي وحبل نجاتك الوحيد..

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "جاءني جبريل عليه السلام فقال: يا محمد عش ما شئت فإنك ميت وأحبب من شئت فإنك مفارقه واعمل ما شئت فإنك ملاقيه"

عندما تسوء علاقتك بشخص أقصى ما يمكنك فعله أن تخرجه من قلبك فيكون الهجر وينقطع الوصال..

لكن أسوأ الهجر أن تهجر حبيبك..

حبيبك الذي لا يعرف أسرارك أحد سواه..

الذي لا يطلع على قلبك غيره..

ولا يمكن لأحد أن يصل إلى أعماقك إلاه..

جرب أن تتصالح مع الله..

بجواره لن تشقى..

صدقني سترتاح وتشفى..

أمرك لم يكن أبدًا في يد أحد لأنه دومًا في يد الله.

سيفتح الله أبوابًا

﴿سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرا﴾

وسيأتي الفرج بعد الشدة، وسيفتح الله ليس بابًا واحدًا وإنما أبوابًا!

في الحياة آلاف القصص عن الأزمات التي انفرجت والمشكلات التي انحلت..

في حياة البسطاء أو العظماء، وهذا أحد الشعراء كان يشتهي الموت من شدة فقره وحاجته، وهو الوزير المهلبي الذي نظم هذه الأبيات المشهورة:

ألا مـــوت يبـاع فأشتـريـــه *** فهذا العيش ما لا خيـــر فيـه

ألا موت لذيـذ الطعم يأتـــي *** يخلصني من العيش الكريه

إذا أبصـــرت قبـراً من بعيد *** وددت لـو أننـــي ممـــا يليـــه

ألا رحم المهيمن نفس حـر *** تصـــدق بالوفـاة على أخيـــه

لكن حاله تغير، فخرج من الضيق إلى السعة واغتنى بعد فقره، وكله بفضل الله تعالى.

الصغير سيكبر والضعيف سيقوى، المريض سيشفى والجراح ستلتئم،

نعم سيفرجها الله فبعد كل ليل نهار وكل مشكلة ولها حلو"وكل عطلة فيها خير" وربك كريم، إن يئست وتشاءمت ستؤذي نفسك لأن الحياة ستستمر، سيستمر تعاقب الليل والنهار.. لن تتوقف عقارب الساعة، لن تمسك الشمس عن نورها، لن يتأخر القمر عن بسط شعاعه، لن يتعطل أحد عن المسير، لن يتوقف الطير عن التحليق في السماء، لن يعجز الحوت عن الغوص في أعماق البحار.

لا تتهم الحال بالتوقف ولا الظروف بالإساءة، فلم يتوقف أي شيء والكل يعمل

باستمرار، تعلم أن تنظر على بعد بضعة أمتار كي ترى غدًا أفضل وليلًا يعقبه نهار..

في وسعك أن تضيء العالم..

فاقد الأمل يستطيع أن يحييه من جديد..

لكن الميت وحده فقط هو الذي لا يستطيع العودة إلى الحياة!

صلاة التراويح!

يحكى أن مسجدًا من مساجد المسلمين، اختلف المصلون فيه حول عدد ركعات صلاة التراويح، تشاحنوا وتشاجروا حتى علت أصواتهم، وأشاروا بأيديهم في وجوه بعضهم البعض، فرُفِعَ الأمرُ إلى عالم كبير من علماء المسلمين، فأفتى بإغلاق المسجد؛ لأن وحدة المسلمين فرض، وصلاة التراويح سنة...

قد تكون هذه مجرد قصة.. لكنها قصة نتعلم منها إلى جانب أهمية الوحدة وعدم التفرقة، شيئًا إضافيًا وهو أن حل بعض المشكلات قد يكون بسيطًا جدًا لكن الغضب والعصبية وأخذ الأمور بجدية أكثر من اللازم هي التي تعمي عن رؤية المخرج..

إن حل بعض المسائل التي تبدو معقدة قد يكون قريبًا منك، في متناول يدك لا تحتاج سوى للهدوء وترك الغضب وقليل من التركيز لترى النور ببصيرتك..

أحيانًا نخوض معارك كلامية قد تنتهي بعداوات شديدة، معارك ليست من أجل مسائل في العقيدة والدين والسياسة وغيرها.. ولكنها معارك من أجل أمور تافهة لا تستحق ثورة أو ضجيج!

"يستنتج بالعقل الكثير، يسعى دائمًا، يبدو واثقًا، يعمل جاهدًا، لا يخشى المحن، ذكي ومن يجابهه يرجع خائبًا! هذه هي صفات المحقق كونان، فهل يا ترى ورثها من أمه أم من أبيه؟"

النشرة الرسمية

أثناء عملي في إحدى محطات التلفزيون كنت أقوم بإعداد تقارير إخبارية في النشرة الرسمية، ثم انتقلت لإعداد برامج حوارية وحصص أخرى متنوعة، ثم شاءت الأقدار أن أنتقل إلى محطة أخرى لم تلبث قليلًا حتى أغلقت..

وبعد مرور سنوات وعدة محاولات للعمل -في الإعلام وفي غير الإعلام- باءت بالفشل، كان علي أن أقتنع بأن هناك "دفتر عائلي" ينبغي أن يحترم في كل قطاع تريد العمل فيه!

أما الإعلام، فهناك شجرة للعائلة ممتدة من قبل أيام سيدنا عيسى عليه السلام، وبالضبط ثلاثمائة٣٠٠ سنة قبل ميلاد المسيح ق.م، ثم توارثتها الأجيال مع مرور الزمن إذ يعود نسب جدهم الإعلامي الأول إلى الملك دقيانوس الذي هرب من بطشه "أصحاب الكهف"!

فالعمل في الإعلام لا يشترط خبرة كما يعتقد الكثيرون، ولكن وثيقة موقعة -على الأقل- من عهدة سابقة وهو ما يسمى بالتوظيف عن طريق الوراثة!

وربما كان العمل في سلك المخابرات أسهل بكثير!

وبعد سنوات الضياع والتيهان والعجز عن الحصول على وظيفة، تلتها سنوات عجاف من عدم الرضا والبكاء والندب والنحيب والصهيل والعويل وكل أصوات الحيوانات الأخرى، أخيرًا وجدت عملًا في الوزارة من خلال إعلان عبر جريدة وطنية لكن المنصب كان أقل من مستواي، فقلت في نفسي بعد وعود هشة، عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة..

كلفوني في الوزارة بإعداد النشرة الرسمية (ولكن ورقية)، فقلت لا بأس تبدو الأمور

على ما يرام دام الأمر لا يزال يدور في فلك النشر!

لكن المشكلة أن الملل والفتور بدآ يتسللان إلى نفسي، وشيئًا فشيئًا بدأت أفقد سحر وبريق الحياة التي كنت أعيشها، فقدت القدرة على الإنتاج والإبداع والكتابة، دخلت في الملل والرتابة وصرت أنسخ أوراقًا وألصقها ببعضها البعض، أعمال ذكرتني بالأشغال اليدوية في المدرسة الابتدائية ساعة التربية الفنية!

لكن إذا تابعتم النشرة الرسمية عبر التلفزيون ورأيتم الرئيس يجلس مع وزرائه، فاعلموا أن الفضل كل الفضل في حصول كل وزير ووزيرة على نسخة ورقية يعود إلى مجهوداتي الجبارة في نسخ الأوراق وترتيبها وإلصاقها مثنى وثلاث ورباع..

ولا زالت أوراقي تطل عبر النشرة الرسمية!

لا تأسوا ولا تفرحوا!

تحقيق التوازن والاعتدال في الحياة مطلوب فكما يؤذي الحزن الشديد الإنسان كذلك الفرح الشديد، الوسطية حتى في الانفعالات مطلوبة لأن الإفراط في كل شيء يعميك، "﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ﴾ الرعد الآية ٨

فمثلًا عند غضبك الشديد على شخص ما يجعلك تلغي كل محاسنه وتنسى كل خير موجود فيه، كل فضيلة وكل الأشياء الجميلة التي يتميز بها فلا يوجد إنسان إلا وفيه خصال حميدة وصفات طيبة لكن الانفعال والغضب الشديد يعميك عن رؤيتها فتصبح كالقاضي الجائر، يسمع من طرف واحد فقط ويقصي الآخر. لا تغضب عندما يعطل لك شخص مسألة أو أمر ما لأن تعسير شخص أحيانًا هو تيسير من رب العالمين ولن تدرك ذلك إلا بعد مضي فترة من الوقت.

وأما فرحك المطغي، فيجعلك ترى في الشخص صفات الكمال وتعطيه أكثر مما يستحق من مكانة، قال عكرمة: ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن ولكن اجعلوا الفرح شكرًا والحزن صبرًا

لذلك جاء في الحديث: "اللهم إني أسألك كلمة الحق في الرضا والغضب"..

فالعقل أم العاطفة كما يقال وعلى الإنسان أن يحكم عقله ويغلبه على العاطفة..

يقول تعالى:

﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ الحديد ٢٢-٢٣

ومعناها أن المصائب التي يبتلى بها البشر قد كتبت كلها في اللوح المحفوظ فلا داعي لأن تحزنوا على المفقود وتفرحوا بالموجود.

مسببات التعاسة

ذكرت بعضها مفصلًا بين ثنايا الكتاب، ولكن لا بأس من التطرق لها في شكل نقاط:

١. البعد عن الله عز وجل: إهمال الجانب الروحي في علاقة الإنسان بربه من ذكر وصلوات.

٢. عدم الرضا بالقضاء والقدر: هناك أمور لا يستطيع الإنسان تغييرها (كفقدان حبيب أو موت شخص عزيز) فيبقى الإنسان أسيرًا لهذه الأحزان والحل أن يسلم ويستسلم وسيذهب الله حزنه لأنه وعد في الآية الكريمة: ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ البقرة – ١١٢؛

يقول الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله: "حان الوقت لتعرف أن هناك أشخاصًا وأشياء وحتى أجزاء منا تسير معنا في رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة، وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة!"

٣. توقع الأسوأ وعبقرية في تخيل سيناريوهات مخيفة نتيجة لتحكيم شعور وأحاسيس سلبية مؤقتة وعدم تحكيم العقل والنتيجة فقدان الأمل.

٤. الحقد والحسد: يولدان شعورًا بالضيق وانقباض الصدر؛ تأكد أنك إذا حسدت ستجد من يحسدك على أبسط الأشياء وإذا خدعت ستجد من يخدعك.. وإذا كذبت سيأتي من يكذب عليك.. أما إذا ملأت قلبك بالحب ستشعر بالحب من طرف الجميع.. هي بضاعتك ترد إليك..

٥. تعظيم حجم المشكلات: إعطاء المشكلة أكثر مما تستحق من تفكير وانشغال وتوسيع مساحة الهم والغم حتى يمتد إلى المحيط الخارجي ونرى كل شيء بمنظار أسود.

٦. المبالغة في الانفعالات: الإفراط إما في الحزن أو الفرح.

٧. المقارنة بينك وبين غيرك في النعم: رؤية النعمة التي ليست عندك عند غيرك تجعل البعض يفكر كأنه لا عدل في الحياة، حارب هذه الفكرة بفكرة أن الله خلقنا بقدرات مختلفة وردود أفعال اتجاه النعم كذلك مختلفة فمن الناس من تطغيه النعمة ومنهم من تزيده قربًا من الله.

٨. البقاء رهينة الماضي: تذكر أحزان وآلام الماضي يجعلك تعيشها ليس مرتين فقط بل آلاف المرات فكلما تذكرتها عشتها من جديد.. وجلبت لحياتك المزيد من الآلام فألم يجر ألم وحزن يجيء بحزن.. والحل اقطع حبل التفكير الموصل إلى هذه الطريق.

٩. اللوم المفرط للنفس: جلد الذات.

١٠. اللوم المفرط للآخرين: نلوم الأشخاص أو الظروف وننسى أننا في الكثير من الأحيان نكون نحن السبب في مشكلات معينة بسبب كلمة قلناها أو تصرف متهور.

١١. التعلق الشديد بأشخاص أو أشياء: ما علامة هذا التعلق؟ الحزن الشديد عند غياب هذا الشيء أو الشخص لدرجة أننا لا نجد متعة في أي شيء نقوم به.

١٢. الفشل والإخفاق: تأكد أنه ليس نهاية العالم وأنه الطريق الأول للنجاح.

١٣. التفكير فيما ينقص وعدم شكر النعم: تركيز الإنسان على النقائص والفراغات الموجودة في حياته عوض التفكير في كيفية ملأ هذه الفراغات والتفكير في استثمار الأشياء الجميلة التي يملكها، فلا يخلو إنسان من نعمة.

١٤. الانغماس في الشهوات والمعاصي: اتباع هوى النفس.

١٥. الحكم على المظاهر وعلى الأشياء بالظواهر: نسيان أن هناك خير خفي وراء كل شر ظاهر ونسيان أجر المصائب وأجر الصبر.

١٦. الوحدة: تدخل الإنسان في متاهات الكآبة.

١٧. استعجال النتائج: كأن تدعو ولا ترى استجابة فتترك الدعاء الذي هو خير كله فإما عجل لك وإما دفع عنك من السوء مثله وإما خبئ لك في الآخرة، وأحيانًا تكون قريبًا من تحقيق الهدف لكنك تتوقف.

١٨. إساءة الآخرين: لم يسلم من شر الناس أحد فمنهم أعداء النجاح وأعداء النعم يفرحون لحزنك ويحزنون لفرحك.. الحل لا تفكر فيهم مطلقًا فهم لا يستحقون ثانية تضيع من التفكير فيهم، صحتك وراحتك أهم.

١٩. الفراغ: يسمح للكآبة والسأم أن يتسللا إليك، ونفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل.

لذلك افعل شيئًا لوجه الله تعالى دون أن تنتظر مقابلًا من أحد، مثلًا أنفق من مالك أو افعل الخير بصحتك (احمل كيسًا ثقيلًا عن عجوز) أو أنفق من علمك، سيعود إليك الخير حتمًا، لكن ليس شرطًا من الشخص الذي ساعدته؛ لأنه قد يقابل إحسانك بالإساءة، ولكن تأكد أن الخير الذي فعلته سيرده الله إليك، فلا تشغل نفسك بالسؤال: كيف؟ ومتى؟ لأن ذلك من تدبير الرحمن يأتيك في الوقت المناسب الذي يختاره الله لك وبالطريقة المناسبة..

من هو أصل كل الأحزان؟

يؤكد القرآن الكريم أنه الشيطان.. ﴿إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾. المجادلة – ١٠.

بماذا يجب أن يتسلح الإنسان للقضاء على الحزن؟ بالإيمان والاستقامة.

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ فصلت ٣٠

كيف تعامل النبي صلى الله عليه وسلم مع أخطاء بعض الصحابة؟

هل كان الصحابة يخطئون في حضرة النبي صلى الله عليه وسلم وأمام مَرآه؟ نعم كانوا لأنهم بشر ولم يكونوا ملائكة.. وهذه قصة الصحابي خَوَّاتُ بن جُبير تتجلى فيها ما في النفس البشرية من زلات وأخطاء، تتجلى فيها أيضًا خفة دم النبي -صلى الله عليه وسلم- وحلاوة شخصيته..

تعرض صحابي يدعى خوات بن جبير لموقف محرج وأراد إخفاء الحقيقة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، لكن النبي علم بكذبه فلم يحرجه ولم يواجهه بل تظاهر بأنه لا يدري وعالج الخطأ بطريقة أخرى.. والقصة أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- خرجَ إلى مكان يسمى "مرِّ الظَّهران" المعروف بوادي فاطمة المتواجد بمكة المكرمة، وكان معه الصحابيُّ "خَوَّاتُ بن جُبير" خرجَ خَوَّات من خيمته، فإذا به يرى نسوةٌ يتحدثنَ، فأعجب بهن فرجعَ إلى خيمته ولبس ثوبًا جميلًا يتزين به، ثم جلسَ إليهنَّ! فرآه النبيُّ -ﷺ-، فقال له: يا أبا عبد اللهِ ما يُجلسكَ إليهنَّ؟

استحى خوات أن يخبر رسول الله صلى الله عليه وسلم بما في نفسه فقال له: يا رسول الله لي جملٌ شَرود، أبتغي له قيداً! ثم مضى وتبعه خوات فتوضأ، ثم أقبل والماء يسيل من لحيته على صدره، ثم قال: أبا عبد الله، ما فعلَ شِرادُ جملك؟!

ثم رحلوا إلى المدينة، وفي الطريق كان النبيُّ -صلى الله عليه وسلم- كلما رأى خوات قال له: السلام عليكَ يا أبا عبد الله، ما فعلَ شِرادُ جملك؟!

يقول خوات: فلما رأيت ذلك تعجلت إلى المدينة، واجتنبت المسجد ومجالسة النبي -صلى الله عليه وسلم- فلما طال ذلك تحينت ساعة خلوة المسجد، فخرجت إلى المسجد

وقمت أصلي، وخرج رسول الله – صلى الله عليه وسلم – من بعض حجره، فجاء فصلى ركعتين خفيفتين، وطولت رجاء أن يذهب ويدعني، أي أطال خوات الصلاة ليس من أجل أي شيء ولكن من أجل أن ينصرف النبي ولا يسأله شيئا عن الجمل المزعوم، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " طَوِّل أبا عبد الله ما شئت أن تُطوِّل فلست قائما حتى تنصرف".

فقلت في نفسي: والله لأعتذرنَّ إلى رسول الله –ﷺ– ولأبرئن صدره فلما انصرفت قال: "السلام عليك أبا عبد الله ما فعل شراد جملك؟" فقلت: والذي بعثك بالحق ما شرد ذلك الجمل منذ أسلمت، فقال: "رحمك الله" – ثلاثا– ثم لم يعد لشيء مما كان.

إن ذكاء النبي –صلى الله عليه وسلم– وفراسته جعلته يعرف أنه لم يكن لخوات جمل شارد، لكنها أهواء نفس ولحظة ضعف بشري، أراد النبي أن يعترف خوات بالحقيقة لأنه كان يعلم عنه خيرًا، ولكن تأمل هذا الأسلوب الرائع في التعليم والتوجيه والمعاتبة!

ماذا علمتني تجربة عمر نور وعمر سمرة؟

عمر نور وعمر سمرة هما بطلان مصريان من أبطال الرياضة أحدهما نجح في تسلق قمة أعلى جبل في العالم ألا وهو "جبل إفريست"، وهما مغامران أرادا أن يعبرا المحيط الأطلسي بقارب تجديف وكادا أن يفقدا حياتهما لولا لطف الله عز وجل..

تجربة عمر نور وعمر سمرة علمتني أنه لا يجب أن أيأس، جملة قالها أحد العُمَرين "كل الأفكار لحظة كدنا فيها نموت كانت إيجابيةpositive قالها بالعربي وكررها بالإنجليزي، هذه الكلمة المكررة جعلتني أتساءل: لم ييأسا وهما على شفا الموت في عمق المحيط لكنني أيأس رغم أني أقف برجلي على اليابسة!

لم ييأسا وقد خارت قواهما البدنية وأنا أيأس رغم أني لا أشكو من أي وهن!

لم ييأسا وبقيا يفكران في حل وفي التجارب الناجحة، وأنا أيأس ولا أفكر سوى بالتجارب الفاشلة، وكم أنا بارعة في اجترارها!

نحن لسنا في البحر فنغرق! ولا في الجو فنعلق! نحن على البر وأرجلنا لا زالت على اليابسة، فلماذا نيأس؟

كانت كل الظروف المحيطة تؤكد قربهما من النهاية لكن المدهش حقًا أنهما لم يفكرا تفكيرًا سلبيًا سوى لثوانٍ معدودة...

سألت المذيعة أحد الرجلين: "هل دار بينكما حوار في تلك اللحظات المرعبة؟ فأجاب: "قال لي صاحبي لما نخرج من هنا ستأخذني للشارع الفلاني، وستدعوني لتناول (الكوارع) وأنت الذي ستدفع "!

فضحك صاحبه وراح يكرر اللفظ ويؤكد للمذيعة: "قلت له لمَّا نخرج ولم أقل لو خرجنا!"

هكذا ينبغي أن يكون حالنا مع كل مشكلة يئسنا من حلها أو مسالة شقت علينا..

كثيرًا ما يتجدد فينا اليأس لكن ينبغي كذلك أن يتجدد فينا الأمل..

قصة عمر نور وعمر سمرة وإن كانت في ظاهرها سقوط وإخفاق في عبور المحيط إلا أنها في حقيقتها كلها خير لأنها نجاح في اختبار الله، فقد نجحا في اختبار القدر ويستحقان العلامة كاملة دون نقصان، هي عبرة لنا لأننا تعلمنا من سقوطهم كيف يكون النجاح!

النجاح ليس دومًا في أن تفوز بالسباق أو تطلع الأول.. فقد تكون حققت الفوز بقطعك لكل تلك المسافات لكنك لم تنتبه لأنك ركزت فقط على النهاية!

إنهما لم ينجحا في عبور المحيط فقط بل في عبور السحب أيضًا واختراق الفضاء، فقد سمع الله قول اللذين يشكوان إلى الله موجا كالجبال وشهد صراعهما مع لجج البحار فاستجاب الدعاء رب الأرض والسماء...

قصة عمر سمرة وعمر نور تعيد إحياء روح اليقين بالله فينا!

إننا إذا سقطنا فلأن الله يريدنا أن نتعلم من فشلنا وليس لأنه يريدنا أن نفشل!

إننا إن أحسنا الظن به فلن يتركنا ولن يخيب ظننا.

إننا يجب أن نواصل ونستمر في التفكير بإيجابية حتى وإن غرق المركب بنا!

هذه القصة بالذات هي التي جعلت هذا الكتاب بين أيديكم اليوم، وقدَّر الله وشاء أن إعادة بث الحلقة هو الذي أعاد إحياء الأمل في نفس يئست تقريبًا من كل شيء!

لا تبكِ

لا تبكِ على مال ضاع منك فصحتك أهم من المال..

لا تبكِ على حب لا تعرف نهايته، فعنتر لو تزوج عبلة لتحوَّل من شاعر إلى ملاكم وليلى لو تزوجت قيسا ما كانت من روائع الأدب وكانت مجرد امرأة تبيع الخضار في سوق البادية، لا تغرنَّك قصص العاشقين ولا تذهب نفسك عليهم حسرات..

لا تبكِ على حلم تاه منك، فالأحلام لا زالت كثيرة، ولا تقلق إذا أصبحت عيناك معصرة للخل لأنها بشرى فرج وتيسير ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ الشرح ٥-٦

ثم دعني أسألك: أفي كلام الله شك؟، أليس قنوطك شك في وعد الله؟

﴿وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّن ذُكِّرَ بِآيَاتِ رَبِّهِ فَأَعْرَضَ عَنْهَا﴾ الكهف٥٧

يتحدث الله في هذه الآية عن الكفار أولئك الذين كانوا يعبدون الأصنام، ألم تكفر أنت أيضًا بالفرج؟، ألم تؤمن باليأس، بصنم أبكم لا يقدر على شيء؟، ألا ترى اللات والعزى في كل مكان؟، أليس القرآن صالح لكل الأزمان؟، فإذًا هذه قراءة أخرى وتفسير وبيان، هذه حجة أخرى تقام عليك وبرهان.

أتظن أن الذي (خلق الأرض في يومين) (ولم يعي بخلقهن) يعجزه أمرك؟، من الذي خلق من الماء بشرًا؟، من الذي رفع السماوات بغير عمد؟، من الذي أمره إذا أراد شيئا أن يقول له كن فيكون؟

كم مرة ظننت بالله ظن السوء وأسأت له الأدب رغم أنه جل في علاه يؤكد ﴿وَمَا أَنَا بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ﴾ ق٢٩ ﴿وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾ الكهف٢٩ ﴿وَمَا اللَّهُ يُرِيدُ ظُلْمًا لِّلْعِبَادِ﴾ غافر٣١ ﴿وَمَا اللَّهُ يُرِيدُ ظُلْمًا لِّلْعَالَمِينَ﴾ آل عمران ١٠٨

من يستحق السخط والغضب وإساءة الأدب هو الشيطان، حسدك ومن الجنة أخرجك وكان السبب في معاناتك على الأرض، احترق بغيظه لأن الله قد رفع قدرك وكرمك وجعلك أحب المخلوقات إليه، لكنك تنكر وتكفر..

أنت تحتاج لدوي، لصوت قوي، لصارخة تصرخ بك: ويحك، لا يخفى على الله أمرك ولا يضيع عنده أجرك وليس لوقعتك عنده شر!، فلا تسيئنَّ الظن برب كريم، آن لك أن تطفئ النيران المشتعلة في أفكارك، صفارات الإنذار تدوي وسيارات الإنقاذ تنتظر إشارة منك لتبدأ في إخماد الحرائق!

فن إحياء الموتى!

﴿أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا﴾ - الأنعام ١٢٢

لا داعي للاستغراب، فأنا هنا لا أتحدث عن معجزة إحياء الموتى لأنها تخص نبي الله عيسى -عليه السلام- وبعض الأنبياء فقط، ولكني أتحدث عن فن آخر وموتى آخرين لا زالوا على قيد الحياة!

لو قلبنا دفاتر التاريخ لوجدنا هذا الفن قد مورس في الحضارتين العربية والغربية على حد سواء:

إنه فن إحياء الشعوب الميتة! فكم من الناس ﴿أَمْوَاتٌ غَيْرُ أَحْيَاءٍ ۖ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾ النحل ٢١.

نجده -على سبيل المثال- في نظريات ابن خلدون حول العمران البشري، نجده في مفهوم بناء الإنسان عند فقيه الحضارة وفيلسوفها الدكتور مالك بن نبي، بناءه على أساس علم النفس والاجتماع والتاريخ، نجده في نظريته الإقلاع الحضاري وضرورة الاستقلال الفكري..

نجده في الأمم المغلوبة التي انتقدها ابن خلدون في كتاباته، حيث قال: "الأمة إذا غلبت أسرع إليها الفناء، والسبب ما يحصل في النفوس من التكاسل إذا ملك أمرها عليها، فيقصر الأمل ويضعف التناسل والاعتمار إنما هو عن جدة الأمل.. فإذا ذهب الأمل أصبحوا مغلبين لكل متغلب وطعمة لكل آكل".

فالعمران عند ابن خلدون هو العلوم، هو جدة الأمل، هو العزة، هو الحضارة وعكسه الخراب في الذلة والتراجع والتكاسل والفساد والاختلال ودين الانقياد على حد

تعبيره.. وقِس على ذلك ما تعمر أو تخرب به عقلك يوميًا من أفكار!

أما فن إحياء الشعوب الميتة في الحضارة الغربية، فقد تجلى على مر العصور في الثورات التي قادها مفكرون وأدباء ومصلحون إيمانًا بقدرات الإنسان على صنع المعجزات، تجلت في محاربة كل أشكال الظلم، وهل الظلم إلا فكرة سوداوية وكبرٌ وغمطٌ للحق وعنهجية!

غلبت الروم!

لماذا استطاع المسلمون المستضعفون الذين نُهبت أموالهم وسلبت أملاكهم في عهد النبي -صلى الله عليه وسلم- أن ينجحوا في مهمتهم رغم أنهم كانوا قلة قليلة؟ رغم أن العدو الذي كانوا يواجهونه روما والفرس!

لأنهم آمنوا أشد الإيمان بالله ثم بقدراتهم ولم يشعروا بأنهم ضعفاء، لأنهم أصروا على هدفهم، هكذا يجب أن نكون، نتحدى هذا الآخر مهما كان، قد يكون جيشًا من الهم أو اليأس أو الألم ليس شرطًا أن يكون من جنس البشر، يجب علينا محاربة هذا الجيش..

هذه الأفكار هي التي أفنى مالك بن نبي حياته من أجلها، وهي القيم التي عاش إبراهيم الفقي ليهديَ الناس إليها..

هي الإيمان..

هي الأمل..

هي الإصرار..

هي التحدي..

هي الكفاح..

هي عدم الاستسلام..

هي الصمود..

ويكفي أنها في الحديث الشريف قوة: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".

وصفة طبية

تقول الوصفة الطبية: راقب المشكلة كما تراقب طفلًا صغيرًا وُضع تحت مسؤوليتك ليوم واحد!

ما معنى هذا الكلام؟

إذا وُضع طفل صغير تحت حمايتك ليوم واحد، حتمًا سيجوع ويطلب منك طعامًا، فتصنع له الطعام ثم يطلب منك المزيد فتزيد، وبعدها يريد حلوى أو تفاح فتعود إلى المطبخ من جديد، وما إن تفكر بأخذ استراحة حتى يطلب منك شرب الماء، فإن جلست على الأريكة يخبرك برغبته في الذهاب إلى الحمام، فإن خرج منه عاد مباشرة إلى المطبخ رغم أنه شبعان، فتأخذه كي يغسل يديه وفي الوقت الذي تذهب فيه لإحضار منشفة، تجده في البلكونة رافعًا أصابع قدميه يطوي جسده ليطل على القطة من الطابق العاشر! كيف استطاع أن يراها؟! ربما بعينه الثالثة التي في مستقر الجبهة!، ثم تمسك بيده وتأخذه ليجلس معك في الصالون وتضع حوله كل الدمى والألعاب القديمة والجديدة، الكبيرة والصغيرة، الطويلة والقصيرة، المثلثة والمستديرة لكنه يتركها كلها ويتذكر السيارة، تلك اللعبة الموجودة في أعلى الرفوف، فتحضر كرسيًا أو سلمًا وتعطيها له، وبعد خمس دقائق من اللعب يشرع في البكاء على عجلة السيارة التي طارت في الهواء، ويطلب منك إصلاحها، فإن امتنعت يشد أطراف ملابسك يكاد يمزقها، ويلح بالقفز والبكاء!

تعض أناملك من الغيظ، لكنك لا تملك إلا أن تبحث له عن غراء أو حبل تربط به العجلة وتتمنى برغبة خافية أن تربطه بالحبل مع اللعبة أو تكمم فمه بالغراء، وتواصل محاولة إصلاحها لتتخلص من رنة صوته المزعج! وهكذا...

فما الذي سببه لك هذا الولد الصغير؟، إنه شعور بالتعب والامتعاض والتذمر وإثارة

العصبية والغضب لأنه ذهب براحتك وأفسد عليك هدوءك..

إنها تشبه الأعراض التي تسببها المشكلة، لذلك عامل المشكلة وكأنها طفل صغير لا يريدك أن تبقى ساكنًا إنما يريدك أن تتفاعل معه، أن تتحرك، أن تشغل مخك، أن تفكر في حل للعبة المكسورة، لماذا لم تقنط أو تنتحر عندما أفقدك الطفل صوابك؟ ستجيبني إنه من الطبيعي أن يتسبب طفل في المتاعب لأنه يتعلم وسيكبر بعد صغر، تمامًا مثل المشكلة إنها أمر طبيعي يجعلك تتعلم وتكبر يومًا بعد يوم.. ولو نطقت المشكلة لأخبرتك بأن غرضها شريف! وبأنها جاءت لتعطيك حلولًا ودروسًا جديدة وليس لتزيد حياتك تعقيدًا!

هذه وصفة طبية جديدة، جربها، فإن لم تنجح معك، سألجأ للطب البديل، وسأبقى وراءك، أتبعك مثل ظلك حتى تُشفى!

أنواع البشرى في القرآن الكريم

بما أن الدنيا دار اختبار وامتحان كان لا بد من بشارات تسعد قلب المؤمن وتطمئنه بأنه لم يخلق عبثًا وأن لا شيء من أجره يضيع سدى ولا من تعبه يذهب هباءً..

قال الله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ﴾ النحل: ٨٩.

وقد بشر القرآن الكريم بالنصر والتمكين بعد اليأس وبشر باليسر بعد العسر وبشر بالأمن بعد الخوف، بشر بالفتح وبشر بالفرج وبشر بالحسنات في الدنيا قبل الآخرة، بشر بالرحمة والمغفرة والرضوان، بشر بالفضل الكبير وبشر بالجنة الجامعة لصنوف الخير كله.

فمن هم الذين بشرهم الله تعالى؟

١. البشرى للمؤمنين بصفة عامة:

- قال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ البقرة: ٢٢٣.
- وقال: ﴿نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ الصف: ١٣.
- وقال: ﴿وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا﴾ الأحزاب: ٤٧.
- وقال: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا﴾ النور: ٥٥.
- وقال أيضًا: ﴿وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ الروم: ٤٧

٢. البشرى للمحسنين: قال الله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ﴾ الحج: ٣٧

٣. البشرى لأهل الصلاة: ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ يونس: ٨٧

٤. البشرى لمن تركوا الكفر وأنابوا إلى الله: ﴿وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ الزمر: ١٧، ١٨.

٥. البشرى لمن عملوا الصالحات: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ الإسراء: ٩.

٦. البشرى لأهل الإيمان والتقوى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (٦٣) لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ يونس: ٦٣، ٦٤".

٧. البشرى للمخبتين (الخاشعين): ما صفاتهم؟ قال الله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ * الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ الحج: ٣٤، ٣٥

٨. البشرى للصابرين: قال الله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ البقرة: ١٥٥ - ١٥٧.

ووعدهم بأجر يكون بغير حساب: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ الزمر: من الآية ١٠.

٩. البشرى للتائبين العابدين الحامدين السائحين الراكعين الساجدين الآمرين بالمعروف الناهين عن المنكر والحافظين لحدود الله:

قال تعالى: ﴿التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ الْآمِرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ التوبة: ١١٢

كيف وصف الله تعالى الدنيا، وكيف دعانا القرآن الكريم لمواجهة المصائب؟

وصف الله تعالى الدنيا بأوصاف مختلفة فهي دار ابتلاء واختبار ودار لهو ولعب، وأنها ليست الحياة الحقيقية بل هي الآخرة "وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ" وما فيها لا يستحق الحزن لأن ما عند الله خير وأبقى وأنها ليست المغنم وأن متاعها قليل.

فما الذي أمرنا الله به إزاء المصائب؟

يقول الله تعالى في محكم التنزيل: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ البقرة: ٤٥.

أما الناس الذين عفاهم الله من الابتلاءات الشديدة في الدنيا فيتمنون في الآخرة لو أصيبوا بما أصيب به أهل البلاء، يقول الرسول -ﷺ-: "يَوَدُّ أَهْلُ الْعَافِيَةِ، يَوْمَ الْقِيَامَةِ، حِينَ يُعْطَى أَهْلُ الْبَلَاءِ الثَّوَابَ، لَوْ أَنَّ جُلُودَهُمْ كَانَتْ قُرِضَتْ فِي الدُّنْيَا بِالْمَقَارِيضِ".

أحزان الرسول ﷺ

كلنا يعلم أن النبي -صلى الله عليه وسلم- ولد يتيم الأب ولم تلبث أمه إلا قليلًا حتى ماتت هي الأخرى وعمره لم يتجاوز ٦ أو ٧ سنوات، لم يشبع من حنانها، فانتقل من بيت إلى بيت ومن حضن إلى حضن، من حضن أمه إلى حضن جده إلى حضن عمه.

أرادت حكمة الله تعالى أن ينشأ يتيمًا كي يتحمل المسؤولية في صغره، فما المصائب التي مر بها؟

- أولًا: ابتلاءه في إعراض الناس عن دعوته: اتهموه بالجنون، اتهموه بالسحر، اتهموه بالكذب.

- جوعوه:

ومن الذين جوعوه؟ أهله وعشيرته، دمه ولحمه، كان من المفروض أن يساندوه ويساعدوه أو على الأقل أن يقوموا بحمايته، أن يكفوا الأذى عنه لكنهم سخروا منه واستهزؤوا به وضحكوا عليه

-عذبوه:

ومن الذين عذبوه؟ أهله وعشيرته، دمه ولحمه.

حتى وهو يصلي لم يتركوه، حاولوا خنقه.

حتى وهو نائم لم يتركوه، حملوا السيف يريدون قتله.

حرضوا عليه السفهاء، ضربوه بالحجارة حتى سالت منه الدماء، عذبوه وعذبوا أهله وأصحابه ومن آمن معه، فهل قنط من رحمة الله، هل قال لماذا يا رب، هل حاول أن يضع حدًا لحياته؟

لا، أبدًا لم يفكر بهذا.

هل يئس من المحاولة؟

لا أبدًا لم ييأس.

دعا الناس مرة واثنين وثلاثة وألف.

- حاربوه:

حاربوه سنوات طويلة لكنه رغم المحن كان دومًا يتفاءل لأنه تمسك برسالته وبهدفه، هدفه الذي لم يتحقق بمعجزات وإنما بعمل متواصل وصبر ومثابرة.

- توفي عمه أبو طالب الذي كان يحميه، ظهره وسنده، وتوفيت زوجته خديجة رضي الله عنها، زوجته التي آزرته وواسته ووقفت بجانبه إلى آخر لحظة في حياتها، رأى قلادتها بعد موتها فبكى بكاء شديدًا، ولعل أشد الابتلاءات التي مر بها فقد الأبناء فلذات الأكباد، فقد كان له أولاد ذكور ماتوا صغارًا قبل أن يبعث وابتلي بفقد جميع بناته في حياته "رقية وزينب وأم كلثوم" رضي الله عنهن جميعًا إلا ابنته فاطمة توفيت بعده بستة أشهر.

- واجه الابتلاء بالصبر والرضا بالقضاء والقدر ولم يقل ما يغضب ربه أبدًا.

- ولد له طفل فرح بمولده فرحًا شديدًا وسماه إبراهيم، حلق شعره وكان يذهب لمرضعته يقبله، ثم يرجع لكنه لم يعش سوى بضعة أشهر، فماذا فعل النبي -صلى الله عليه وسلم- لحظة موته؟

قبَّله وشمه وهو يحتضر وبكى وقال: "إن العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضي ربنا وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزنون"

ضحك عليه كفار قريش لفقده الولد وقالوا إنه أبتر، لا يعيش له ذكور.

- لم ينسَ أمه فبكى عند مروره بقبرها بكاء شديدًا ويا له من مشهد مؤثر!

رسول الله يبكي عند رؤية قبر أمه، الأم التي لم يشبع من حنانها، فبكى وبكى المسلمون لبكائه..

- قتلوا عمه حمزة، أخوه من الرضاعة وصديق عمره الذي كان يحبه حبًا شديدًا.

- أجبر على ترك وطنه فلم يكن من السهل عليه هجر المكان الذي نشأ وتربى فيه، المكان الذي له فيه ذكريات كثيرة بحلوها ومرها، ومن شدة ألمه تحدث مع مكة وكأنها أم له وراح يخاطبها قائلًا: "أنت أحب البلاد إلى الله وأنت أحب البلاد إلى قلبي ولولا أن أهلك أخرجوني ما خرجت!

كل تلك المحن والابتلاءات قابلها بصبر واحتساب، صلى الله عليه وسلم. تحمل من الأذى ما لا يطيقه بشر ونال من الألم ما لم ينله مخلوق وما قال ما يغضب ربه أبدًا!

بكى علينا خوفًا من النار، وقال: "يا رب أمتي أمتي"

بكى حتى سمع لجوفه أزيز وبكى حتى ابتل حجره، وبكى حتى أبكى من حوله! فداه أبي وأمي، فداه روحي، فداه دمي.

"فما ظنكم برب العالمين؟!"

ترك الخليل إبراهيم -عليه السلام- زوجته هاجر في صحراء قاحلة مع سيدنا إسماعيل حيث لا ماء ولا بيع ولا شراء، وقبل أن يذهب سألته سؤالًا واحد: "آللَّهُ أَمرَكَ بِهذَا؟"

أجابها "نعم"، عندئذ قالت: "إِذًا لاَ يُضَيِّعُنا" وهذا أول مفاتيح الفرج..

بداية الفتوح ثقة بأن الذي خلقك لن يضيعك مهما كانت ظروفك المادية صعبة وقاسية.

بقيت السيدة هاجر -عليها السلام- تمشي بين جبلين تروح وترجع ليس مرة واحدة فقط بل مرتين وثلاثة وستة وسبعة..

تعلمنا السيدة هاجر -عليها السلام- أمورًا مهمة:

١- لا تيأس من أول محاولة.

٢- لا تفقد ثقتك بالله.

٣- قد يأتيك رزقك حتى لو كانت كل الأبواب مغلقة، حتى لو كان العقل يقول العكس والأوضاع المادية تؤكد العكس!

٤- الله تعالى يحب أن يرزقك ويعطيك ولكن يمسك عنك أحيانًا ليُعلم قلبك العبادة، عبادة حسن الظن به واليقين فيه، وتأكد بأن الله إذا أغلق الله عليك بابًا فلأن من وراءه تأتيك الشدائد والمصائب..

فلا تنظر للباب المغلق ولكن انظر لعناية وحماية الرحمن..

٥- لا مستحيل مع الله، بيده وحده مفاتيح الخير، تجارتك أو عملك أو مديرك أو..

ما هي إلا أسباب.. ﴿أَفَرَأَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ أَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ﴾ الواقعة ٦٣-٦٤، فالله تعالى هو الرزاق الوحيد ﴿هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُم﴾ فاطر٣ ما خلقك ليضيعك وما أنزلك الدنيا بعد أن كنت في الجنة إلاّ ليعلمك كيف تسمو بقلبك..

لماذا قلبك بالذات؟

«إنَّ في الجسَدِ مُضْغةً إذا صلَحَت صلَحَ الجسَدُ كلُّه، وإذا فَسَدَت فَسَدَ الجسَدُ كلُّه، ألَا وهي القلْبُ.»

الله -سبحانه وتعالى- يوجه لنا سؤالًا في كتاب صاغه صياغة ربانية، سؤالًا لم نتأمله يقول جل في علاه: ﴿فَمَا ظَنُّكُم بِرَبِّ الْعَالَمِينَ﴾.

هل تظن أن الله سيفرج عنك أم تظن أنه سيتخلى؟

أيهما تختار؟ تأكد أنه سيكون لك ما تختار، إن أسأت الظن به فلن تتغير أحوالك أما إن أحسنت الظن به وهو المطلوب سيكون لك أكرم مما تظن!

كان سيدنا ابن مسعود -رضي الله عنه- يقسم بالله العظيم أن الله يعطيك على حسب ظنك به، فيقول: "قسما بالله ما ظن أحد بالله ظنا إلا أعطاه ما يظن وذلك لأن الفضل كله بيده".

فاللهم ربنا إنا نحسن الظن بك في العافية والبلاء، في الشدة والرخاء، ومهما أصابنا من مصاب نشهدك أننا لن نسيء الظن بك، نستغفرك ونتوب إليك..

فيلم قصير

كلما مرت الأيام صرت تقترب منه أكثر..

في خضم حياتك تنسى أنك في الطريق إليه..

ويخيل إليك أنه بعيد بعيد..

حتى يذكرك رحيل من سبقك بالسير إليه..

رغم أنه لا يستطيع الكلام..

إلا أنه خير واعظ يقدم لك خير المواعظ..

تصعد الروح إلى بارئها..

وتسافر بنظرك إلى السماء..

تتذكر فجأة أن حياتك فيلم قصير..

تحزن؛ تدرك أن الوقت لم يتأخر بعد..

تفرح؛ لأن الله منحك فرصة أخرى لعلك تحسن عملاً..

والكيس من عمل لما بعد الموت!

إنما يبتلينا لترجع أرواحنا طاهرة إليه..

فإلى موطن الطهر والنقاء..

كلنا ذاهبون..

منه أتينا..

وكلنا عائدون..

إلى عالمنا البريء..

الخلود

فتحت دفتري الصغير ففاضت بقلمي الكلمات:

هناك سيذبح الموت..

سيؤتى به على شكل كبش وسيذبح..

ستزول الهموم وتنتهي الأحزان..

لا تفكير سلبي في المشكلات، ولا حتى تفكير إيجابي لأن الصعوبات لن تكون!

﴿لَا ظُلْمَ الْيَوْمَ﴾ غافر١٧، عملك في الدنيا وصبرك على الطاعة والمعصية، هي التي تحدد نوع الإقامة، المكان الذي ستخلد فيه، إما إلى جنة أو إلى نار.

ستجازى على صلاتك وبرك لوالديك، على صيامك وقيامك، على رحمتك بالحيوان، على عفوك، على تسامحك، على تركك شيئًا تحبه لوجه الله ولن يضيع خير فعلته إطلاقًا!

اليوم عمل ولا حساب وغدًا حساب ولا عمل ﴿وَاللَّهُ يَحْكُمُ لَا مُعَقِّبَ لِحُكْمِهِ﴾ الرعد ٤١. نعم يا رب لا تعقيب على حكمك أو كلامك ولا تعليق، ومن يجرأ أن يعارض أو ينبس ببنت شفة، القول قولك ولا قول بعدك والحكم حكمك ولا حكم بعدك، الفصل فصلك يوم تفصل والقضاء قضاؤك يوم تقضي بين عبادك، أنت الحكم العدل تحكم بين الناس فيما كانوا فيه يختلفون!

ليس ثمة بكاء من جوع ولا من خوف.. ولا من أي شيء آخر!

الكل سعيد، القلوب بيضاء طاهرة نقية، ليس فيها بغض ولا أحقاد ﴿وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ﴾

يناديك الملك فتراه وتسمعه وهو يقول لك: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَحْيَوْا فَلَا تَمُوتُوا أَبَدًا، وَإِنَّ

لَكُمْ أَنْ تَشِبُّوا فَلَا تَهْرَمُوا أَبَدًا، وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَنْعَمُوا فَلَا تَبْأَسُوا أَبَدًا﴾

في الجنة ستكتشف قصورًا غير قصور الدنيا لبنة من فضة ولبنة من ذهب، ألوانًا جديدة وعجيبة من السحر والجمال ﴿نَعِيمًا وَمُلْكًا كَبِيرًا﴾ الإنسان ٢٠. ﴿تِلْكَ عُقْبَى الَّذِينَ اتَّقَوا وَّعُقْبَى الْكَافِرِينَ النَّارُ﴾ الرعد ٣٥.

جنة تتحقق فيها كل الأحلام، أفلا تستحق أن نصبر من أجلها على المصائب وفقد الأحباب؟ ألا تستحق حلمًا وكظم غيظ وكلمات طيبة وترك الرشوة والربا ومحرم الشهوات؟ ألا تستحق لسانًا ذاكرًا وقلبًا شاكرًا؟ تأكد أن ممتلكاتك في الآخرة هي أعمالك في الدنيا "أَلَا إِنَّ سِلْعَةَ اللهِ غَالِيَةٌ، أَلَا إِنَّ سِلْعَةَ اللهِ الجَنَّةُ"

بعد أن انتهيت من كتابة هذه الكلمات، تأملت في حال عبادتي فوجدتها لا تصلح لا للدنيا ولا للآخرة!، فما صليت صلاة تليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، ولا تصدقت بصدقة كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، ولا صمت صيامًا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، ولا حتى دعوت دعوة تليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه!

لذلك فنحن إن دخلنا الجنة سندخلها كلنا برحمة الله لأن أعمالنا مهما بلغت فلن تبلغ جنته، يقول الله تعالى في الحديث القدسي: "يا عبادي! ادخلوا الجنة برحمتي واقتسموها بأعمالكم"

ما المستقبل الذي يعدنا به الله؟

أنا لا أقصد هنا "الجنة أو النار" وإنما المستقبل في الدنيا هل فيه ما يدعو للتفاؤل؟

الإجابة نعم بالتأكيد، لماذا؟ لأنه سبحانه يقول في القرآن الكريم: ﴿وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا﴾ ما المقصود بـ(فضلًا)؟ أي يتفضل علينا بعطاياه وهداياه سبحانه ويعوضنا فرحًا ينسينا حزنًا قد سبق..إذًا فلا داعي للخوف أو القلق من المستقبل ما دمنا نسير في مرضاة الله، حتى وإن أخطأنا أو عصينا فباب الله مفتوح لا يغلق في وجه تائب..

الحزن الذي نمر به مؤقت وليس هو مستقبلنا، لو نظرنا لتاريخنا مع الله لوجدنا الكثير من المشكلات التي بفضل الله انحلت والكثير من الهموم التي بفضل الله انزاحت..

الشيطان هو من يُسوِّد الدنيا في وجوهنا ويطمس كل نعم الله علينا حتى لا نراها ويصبح الواحد منا كالأعمى لا يرى إلا ما يراه الأعمى من سواد!

استعد لخير كثير قادم وتفاءل واستبشر ومهما ساءت الأمور معك تيقن أنها لا بد أن تفرج وأن الله حتمًا سيجعل لك من مخرج..

الحياة جميلة لأن فيها الله.. ويكفي أن يكون الله هو ربك كي تكون خالدًا في السعادة!

كيف أحافظ على هذا التفاؤل؟ فأنا أتفاءل لكن سرعان ما أعود إلى التفكير السلبي؟

أقول لك أيها الصديق: اشتري دفترًا صغيرًا بحيث تستطيع أن تحمله معك، واكتب في صفحته الأولى دفتر صحي، لأن الاعتقادات والأفكار يجب أن تكون أيضًا صحية. دوّن على هذا الدفتر كل المواقف وكل العبارات التي تجعلك تشعر بالثقة والاطمئنان، كل الكلمات والجمل التي أثرت فيك، وابتسم مهما حدث لك فالدنيا دومًا بحاجة إلى ابتسامتك!

كلمة للقارئ
قبل الختام

الآن وبعد أن انتهيت من قراءة الكتاب أما زلت مصرًا على الانتحار البطيء؟ هل ستدخن سيجارة اليأس كل يوم؟ هل ستترك الأحزان تغلبك وتسيطر على أفكارك؟ هل ستركن إلى القنوط؟ لو جلست بجوار الزبالة -أعزك الله- لما استطعت أن تتنفس وتلوثت رئتاك من رائحة العفن وكذلك لو ركنت مخك بجوار أفكار سيئة، أنا أمد إليك يدي لأنني شربت من الكأس التي تجرعت منها لن يشعر أحد بحزنك أكثر من حزين..

أرجوك لا تقتل نفسك فأنا قد مت آلاف المرات ورغم ذلك كنت دومًا أجدد الأمل أتعرف لماذا؟ لأن الله خلقنا كي نعيش ومن الآلام نتعلم، سقطت آلاف المرات وعدت فقمت، كالزجاج انكسرت وعدت فتلملمت، فهل ستكسر بخاطري أنت أيضًا؟

لا تستسلم أرجوك، فليس لدى الله أغلى منك..وقد كنت أكتب لك هذه الكلمات وأنا في قلب أزمة وفي عز مشكلة لا يبدو لها حل لكن الله حتمًا سيجعل لها مخرجًا... نعم كتبتها لك وأنا في الطريق أسعى ذهابًا وإيابًا وأنا أفكر في مسألة ليس لها حل.. أفكر في السيدة هاجر -عليها السلام- وكيف أنها لم تستسلم وبقيت تسعى بين الصفا والمروة سبعًا حتى انفجرت الأرض انفراجًا تعجب له أهل السماء..

كنت حقًا أواجه مشكلة من أشد المشكلات لكنني في نفس الوقت كنت أفكر في حل ينجيك من الغم، أتعلم لماذا؟ لأن قضيتي ليست مشكلة شخصية، قضيتي أكبر، إنها قضية إنسان، قضية بشر والأمر أخطر لأنها مسألة حياة أو موت!

لن أسمح لليأس أن يقتلك كما قتل الذين من قبلك لأن الخسران الحقيقي هو خسارة النفس ﴿إِنَّ ٱلْخَٰسِرِينَ ٱلَّذِينَ خَسِرُوٓاْ أَنفُسَهُمْ﴾ الزمر١٥ فلا تحزن على ضياع مال أو

ذهاب ولد ولا أي مشكلة دنيوية تستحق من أجلها أن تحزن!

أنت دمي في الإنسانية بغض النظر عن جنسك أو عرقك أو دينك... نحن نخوض حربًا سنربح فيها حتمًا؛ لأنها حرب ضد وهم اسمه اليأس، ضد سراب اسمه الحزن، ضد نار وقودها الشيطان. ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾ وإن كيد الإنسان قد كان أعظم!

خاتمة

هذه هي أول مرة أطبع فيها كتابًا من كتبي في مصر أم الدنيا وأنا على يقين بأن الكتاب سينجح، أنا لست أشك بل أنا على يقين تمامًا مثلما أنا على يقين بأن اسمي مريم، وبالتالي أطرح سؤالًا قد يبدو سابقًا لأوانه لماذا نجح الكتاب؟

أولًا: طبعًا بفضل الله -عز وجل- واليقين به والثقة في وعده، وثانيًا: لأنني بكل بساطة خبرة في الكآبة أعرفها جيدًا لكن يبدو أنها هي التي لا تعرفني والفرق بيني وبين غيري أنني لن أكون ضحية وأنتحر سأضحي بها قبل أن تضحي هي بي، سأجعلها تضحك ضحكًا هستيريًا حد الجنون، سأعرف كيف أجعلها تندب وتلطم بأكفها الخدود على حياتي وموتها، سأهزمها عوض أن أتركها تهزمني وعليه قررت أن أمد يد المساعدة لكل من كبلته الكآبة وحولته إلى عبد من عبيدها... قررت أن أحارب بأفكاري همومها وسمومها..

تأكد أيها القارئ الكريم أن اليأس كجبل من جليد لكنك يمكن أن تذيبه، وأن الحزن شديد كالحديد ومع ذلك يمكنك أن تصهره، وأن القنوط يشبه جلمود لكنك يمكن أن تفتته، وأن الهم والغم خيوط لكنها في الحقيقة أوهن من بيت العنكبوت..

إن الكآبة واليأس داء لكننا لسنا بحاجة إلى طبيب يعالج الأمراض بل إلى طبيب يعالج الأفكار؛ لأن الداء والدواء ها هنا. نحن بحاجة إلى تنوير، تنوير قلب يائس، هذا هو التنوير الحقيقي أيا دعاة التنوير، إنه تنوير للعقل والقلب والروح معًا!

تذكر دومًا مهما حدث لك أن الدنيا خلقت من أجلك وما قيمتها إن لم تكن أنت فيها؟

وتأكد أن كل الدنيا وكلنا دومًا بحاجة إليك وإلى ابتسامتك!

فهرس

مقدمة..... ٧
الضربة القاضية..... ٩
المفاجآت التي تحملها الأيام..... ١١
الرقم المقلوب..... ١٢
كن هادئا..... ١٤
إكسير الحياة..... ١٥
الطبيب الماهر والعلاج..... ١٧
العملاق النائم..... ٢١
لا تطلب من المشكلة أن ترحل..... ٢٣
كيف تعلم غيرك التلوين؟..... ٢٤
امسح دموعك..... ٢٦
علماء الغيب ! ٣٠
التمس لأخيك سبعين عذرا..... ٣٢
ديناميت النجاح..... ٣٣
دعها تعبر..اتركها تمر..... ٣٦
لا تغرق في توقعاتك..... ٣٨

الأمل لا يشترى بالمال..... ٤٠
وجع القلب يوقظ العقل..... ٤١
مواساة القرآن لأهل الأحزان..... ٤٢
إني بريء منك..... ٤٤
لماذا عليك أن تتفاءل ؟..... ٤٥
ستفرح أعواما..... ٤٦
وجع لا تراه العين..... ٤٨
لا تقع في غرامها..... ٤٩
التعسير هو التيسير..... ٥٠
سيغير الله حالك..... ٥٢
ليس كل من أسعدك سعيد..... ٥٤
ما خف وزنه وغلا ثمنه..... ٥٥
لا شيء ضدك..... ٥٦
سيعوضك مهما فقدت..... ٥٧
نعم سأغريه..... ٥٩
هل ظلمَنا الزمان أم نحن الذين ظلمناه ؟ ٦٠
هل ضيع المسنجر وقت البشر ؟ ٦١
خط الوصول..... ٦٢

سر الحياة..... ٦٣
رب كلمة..... ٦٤
محطة عبور..... ٦٦
جدار القلب..... ٦٨
الصندوق الأسود..... ٦٩
عصا سحرية..... ٧٠
افحص أفكارك..... ٧١
لا يريدك أن تكون ملاكا..... ٧
لا أستطيع أن أعيش بدونك..... ٧٥
أصل الحكاية..... ٧٧
يقرأ أعماقك..... ٧٩
حطم أحلام إبليس..... ٨١
لا ينساك..... ٨٣
لماذا يحدث لي كل هذا ؟..... ٨٤
لغة القلب..... ٨٦
هل الحب حرام..... ٨٨
كرسي الضمير..... ٩٠
المتهم والقاضي ٩١

منعرج خطير..... ٩٣
ليس صعبا ٩٣
لا تنقلب على وجهك ٩٤
في سهواتنا ٩٦
للأحزان نهاية ٩٨
يدبر الأمر ٩٩
الذي أبكاك سيضحكك ١٠٠
لا تقنط إذا عصرتك الصعوبات ١٠١
كل شيء مؤقت ١٠٣
لا تعطل حالك بالانتظار ١٠٥
أيام الكسر سيعقبها جبر..... ١٠٧
من قلب المستشفى ١٠٩
الخسارة لا تأتي خاوية اليدين ١١١
تفاءل بالجملة ١١٢
لولا النار ما لان الحديد ١١٣
ذهب مغاضبا ١١٥
التسامح هل معناه الود لمن أذاك ؟ ١١٧
لماذا الله يبتليك ؟ ١١٨

يعجبني المستحيل..... ١٢٠
علام الهم يا صديقي..... ١٢١
لا تستسلم أبدا..... ١٢٨
كيف يكون الهروب من الأفكار المزعجة..... ١٣٠
أول انتصار..... ١٣٢
الحياة صعبة ولكن..... ١٣٤
لا تلتفت إلى الوراء..... ١٣٦
أغنى أغنياء العالم..... ١٣٧
كلنا في الإنسانية واحد..... ١٣٨
لديك الكثير من النعم..... ١٤٠
سر من أسرار الرزق..... ١٤٣
عدم الزواج هل هو منقصة ؟..... ١٤٥
السجين الحر..... ١٤٨
كن شمسا ولا تكن شمعة..... ١٥٠
حياتي خالية من الحب..... ١٥٢
لست وحدك..... ١٥٤
الضحك علاج..... ١٥٦
دع الأيام تفعل ما تشاء..... ١٥٨

التسلية قبل التخلية والتحلية..... ١٦٠
ردي على ملحد..... ١٦٢
التعلق والاستعجال..... ١٦٧
شروط السعادة..... ١٧٠
ما أشبه اليوم بالأمس!..... ١٧٣
ماذا يحدث للدماغ عندما نفكر؟..... ١٧٤
هل للتشاؤم والقلق أضرار صحية ؟..... ١٧٦
هل يشيخ العقل ؟..... ١٧٨
أين العدل في هذه الحياة ؟..... ١٨١
كله خير..... ١٨٥
ماذا تفعل إذا حرمك الله من تحب ؟..... ١٨٧
سيفتح الله ابوابا..... ١٨٩
صلاة التراويح..... ١٩٠
النشرة الرسمية..... ١٩٢
لا تأسوا ولا تفرحوا..... ١٩٤
مسببات التعاسة..... ١٩٦
كيف تعامل النبي مع أخطاء بعض الصحابة ؟..... ١٩٩
ماذا علمتني تجربة عمر نور وعمر سمرة ؟..... ٢٠١

لا تبكِ..... ٢٠٣
فن إحياء الموتى..... ٢٠٥
غلبت الروم..... ٢٠٧
وصفة طبية..... ٢٠٨
أنواع البشرى في القرآن الكريم..... ٢١٠
أحزان الرسول..... ٢١٣
فما ظنكم برب العالمين؟..... ٢١٥
فيلم قصير..... ٢١٨
الخلود..... ٢٢٠
ما هو المستقبل الذي يعدنا به الله ؟..... ٢٢٢
كلمة للقارئ قبل الختام..... ٢٢٣
خاتمة..... ٢٢٥

وسائل التواصل مع الكاتبة:

Facebook: meriemwriter

Youtube: meriemsm

Instagram: meriem–sidi–ali–mebarek

E–mail: zanouba22222@gmail.com