

الحياة من البداية إلى اللانهاية

© حَقُوقُ الطَّبَعِ مَحْفُوظَةٌ

اسم الكتاب: الحياة من البداية إلى اللانهاية

تأليف: محمود تامر

مراجعة لغوية: رنا أبو الغيط

القطع: 21X14

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

سنة النشر: 2025

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 15568 / 2025

الترقيم الدولي (ISBN): 8 - 641 - 844 - 977 - 978



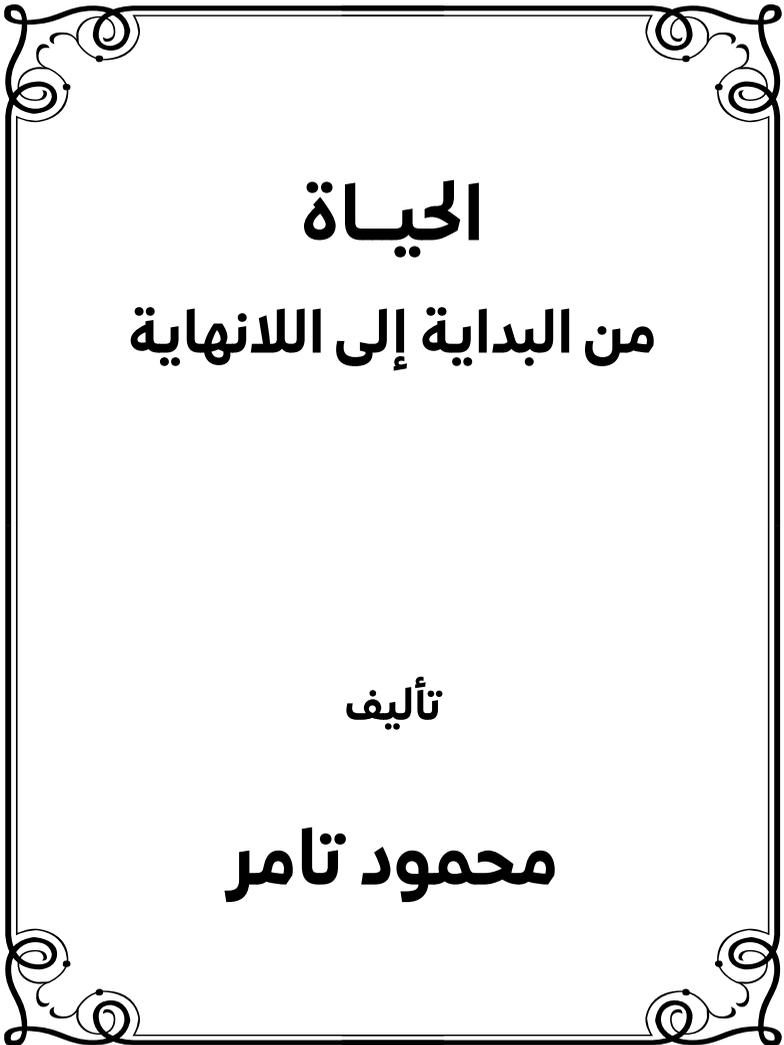
دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-641-8





الحياة

من البداية إلى اللانهاية

تأليف

محمود تامر

مقدمة

بداية الإنسان شبه نهايته، سيكون وحيد في رحم أمه، ولما يتولد يكون اللي حواليه فرحانين وقلقانين في نفس الوقت، وهو يكون بببكي ومش مستوعب إنه بقى في مكان جديد ومجهول بالنسباله، وبعد مدة، لحظة وفاته، يكون قلقان من المجهول، واللي حواليه هما اللي بببكوا وقلقانين، ويرجع وحيد تاني، لحد ما يتحاسب، ويرجع للحياة اللانهائية في الجنة أو النار حسب أعماله في الاختبار.

وهنا بنعرف حاجتين في الإنسان: هو إنه بيخاف من المجهول أو اللي محصلش معاه قبل كده، رغم إن ربنا عرفنا حاجات كتير عنها، بس الإنسان بيحب يكون عارف كل حاجة بالتفصيل ومر بيها قبل كده، وكمان تعدي وتيجي بسرعة، وفي سورة الإسراء الآية ١١ (وَكَاَنَّ الْإِنْسَانَ عَجُولًا)، دايمًا الإنسان مستعجل، حتى لو الحاجة دي هتسبب له ضرر، زي التدخين مثلاً، هو بببقي عايز يريح دماغه دلوقتي، مش مهم الأضرار اللي بعد كده، الحاجة الثانية: القلق، والقلق من أسبابه الاستعجال والخوف من المجهول.

ودلوقتي هنتكلم عن مشاكل بيمر بيها الإنسان في أي مرحلة، وعن كل مرحلة في حياة الإنسان، والحاجات اللي ممكن يمر بيها في كل

الحياة من البداية إلى اللانهاية

مرحلة، والمشاكل اللي ممكن يواجهها، وازاي يتصرف بشكل كويس
علشان تساعده ينجح في الحياة المحدودة والحياة اللانهائية.
وبعدها هنقول ٥٠ نصيحة عامة في الحياة، وهانبداً بأول مرحلة
وهي الطفولة.

لكن قبلها، إيه هو أساس الإنسان أصلاً، وجينا الدنيا نعمل إيه؟

الإنسان والحيوان متشابهين بشكل كبير، فعلى سبيل المثال: الكلب
بيجوع ويعطش، وعنده شهوات، ويزعل ويفرح، وعنده مشاعر،
وبيحس باللي حواليه، وبيحب يفرض السيطرة على بقية الكلاب،
وبيحدد المنطقة الخاصة بتاعته، حتى الأمومة، بتشوف الأم خايفة
على أولادها، ومستعدة تضحي بنفسها عشانهم، وبتعلمهم إيه
الخطر اللي يتجنبوه، وساعات يلعبوا ويتخانقوا وإلخ. طب إيه
الفرق بينا كده؟ وهم ليه مش بيتحاسبوا زينا؟

الفرق في العقل، وإننا بنميز بشكل أكبر، والقدرة على مواجهة
الظروف، زي لو في وباء انتشر بين الكلاب، مش هتلاقيهم عملوا
معامل وبيخترعوا علاج، على عكس الإنسان. لكن زي ما بنقدر
نتقدم ونبدع في الخير، فإحنا بنبدع في الشر وتدمير نفسنا، والقدرة

الحياة من البداية إلى اللانهاية

على الخداع. عكس الكلب، لو بيحبك أو بيكرهك هايظهر من تصرفاته تجاهك، وعشان الأسباب دي إحنا بنتحاسب، لأننا نقدر نتحكم في شهواتنا، ونختار بين الخير والشر، وربنا رزقنا بقدره أكبر عشان نعمر الأرض ونعبد الله سبحانه وتعالى، والدنيا اختبار، فالي هيتحكم في شهواته، ولما يغلط يتوب، ربنا هيغفر له بإذن الله، وهيبقى شبه الملائكة اللي معندهم شهوة، وعمرهم ما عصوا ربنا، وهايدخل الجنة، واللي مش هيتحكم في شهوته ويفشل في الاختبار، هيتمنى يتحول تراب زي الحيوانات بدل ما يخش النار، فاختر بقى بينهم.

طب ليه في جنة ونار؟ هديك مثال تفهم منه، ولله المثل الأعلى، مدرسة عاملة رحلة للمتفوقين، فابقولوا للطلاب يذاكروا حاجات، ويدوهم الكتب اللي هيذاكروا منها عشان ينجحوا في المسابقة ويطلعوا الرحلة، فالي هيذاكر، وينجح في المسابقة، هيروح الرحلة، واللي مش هيذاكر، ويسقط، مش هيروح، وممكن يتفصل كمان من المدرسة ويتشرد في الشارع.

الله سبحانه وتعالى خلقنا عشان نعبده ونعمر الأرض، وبيحبنا ورحيم بينا، ونفخ فينا من روحه، وهو مش محتاج أي حاجة منا، ولا مقابل، وعارف إننا بنغلط، وبيسامح اللي بيستغفر ويتوب، وكمان من رحمته، بيبدل السيئات بحسنات، ففي سورة الفرقان آية رقم ٧٠

الحياة من البداية إلى اللانهاية

{إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا}.

فبداية الشهوات كانت من سيدنا آدم عليه السلام، لما أكل من الشجرة التي ربنا نهاه ياكل منها، والفكرة مش بسيطة زي ما انت فاكِر، أنا وأنت وغيرنا بنعمل أسوأ من كده كل يوم، ربنا قالنا ما نشركش بيه، ولا نقتل، ولا نسرق، ونبعد عن الغيبة والنميمة والكذب، وحاجات تانية كتير، رغم كده هتلاقي الذنوب دي بتتعمل كتير في الدنيا، وكل يوم تسمع أخبار عن كده، وذنوب ما كناش نتخيلها، مع إن ربنا عرفنا برضو، زي ما عرف سيدنا آدم إن ده غلط، والسبب الرئيسي هو الشهوة، وإنك بتسيب الشهوة ونفسك والشيطان يتحكموا فيك.

وفي نقطة مهمة، وهي إن ربنا سامح سيدنا آدم لأنه عمل الذنب ده بدافع الشهوة، مش الغرور والتكبر، زي ما الشيطان رفض يسجد لآدم بدافع الكبر، وماكنش بسبب كفر أو شرك بالله.

وللأسف الإنسان مش بيفكر في عواقب الذنب أو الفعل بشكل عام، زي الأمثلة اللي فاتت، وزي الحروب والدمار، اللي أغلبها بيكون طمع، والطرف الآخر بيكون دفاع عن نفسه أو نزاع على ثروات، وبرضو في الحاجات الأبسط، زي الصناعة الكثيفة، وقطع الأشجار كتير من غير ما نعمل حساب البيئية، والأضرار اللي هتحصلنا، ومن غير حفظ حقوق الأجيال اللي بعدنا، كل ده لتلبية الشهوات،

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ونجمع فلوس أكثر، وطمعنا سيكون في الوقت الحالي، من غير التفكير في الضرر اللي ها يحصل بعد كده.

الحاجة الثانية: إحنا محتاجين نتأمل ونعرف عظمة وقدرة ربنا أكثر، رغم التقدم اللي وصلنا له، إحنا ما نعرفش أغلب الكون، ولا حتى المحيطات اللي عندنا في الأرض، وشوف بقى تفاصيل وطبيعة الحيوانات، والطيور، والبحار، والكواكب، والمجرات، وتفصيل جسمنا، ووظائف أعضاء الجسم في الكائنات المختلفة، كل الحاجات دي لما تفكر وتتأمل فيها، بتتعبج من قدرة ربنا، ولما بتتأمل، بتفهم إننا هنا في اختبار، وكل حاجة بتكمل الثانية، لأن كل حاجة محتاجة حاجة تكملها، والكمال لله وحده فقط، ومحدث أحسن من حد، كلنا هنا عشان نساعد ونكمل بعض، فابعد عن المقارنة بغيرك، ونصح ونساعد بعض، وتشكر ربنا على النعم اللي عندك، وتنفع غيرك، مش تتكبر وتغتر، ففي سورة النحل آية ١٨ (وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ)، واعرف قدرتك كويس، وابعد عن الذنوب، فإنت مهما كنت قوي، إنت ضعيف، سواء جسدياً أو قدام نفسك وشهوتك، وحاجات كثير خلقها ربنا، وفي سورة النساء آية ٢٨ (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ ۗ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا)، فلازم تعامل نفسك على إنك ضعيف، وتبعد أصلاً عن الذنوب عشان ما تقعش فيه، حتى ربنا قال على الزنا مثلاً: قال لا تقربوا الزنا، مش لا تزناوا.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ودلوقتي هنتكلم عن كل مرحلة في حياة الإنسان بشكل عميق ومبسط، عن الأفكار والمشاكل اللي بنواجهها، ونتصرف إزاي، ونبدأ بمرحلة الطفولة، وهي أساس تكوين جسم وتفكير الإنسان وشخصيته.

الطفولة: من ٠ إلى ١٢ سنة

بمربايه؟ ومميزاتها وعيوبها

دي المرحلة الوحيدة اللي هنتكلم فيها أكثر عن دور الأهل، لأن مش في إيد الطفل حاجات كتير يعملها.

بتكون فيها بتستكشف كل حاجة حواليك، وبتكتشف حاجات كل يوم، فابتحس إن اليوم بيبقى طويل ومليان حاجات، على عكس لما بتكبر ويبقى بالنسبة لك اليوم مكرر وسريع، وباللك مش مشغول، وما بتفكرش كتير، كل اللي شاغلك اللعب وتعيش الدنيا بس، وبتكون بريء بأحلام بسيطة.

لكن هي ليها مميزات وعيوب كبيرة، هنتكلم عنها دلوقتي.

هي أهم مرحلة في حياة الإنسان، لأنه بيتكون فيها العقل والجسم، وبيظهر فيها طبع الإنسان، زي التسرع ورغبة امتلاك كل حاجة، والتعلم، وحب الاكتشاف، وبيبدأ رحلته مع التناقضات.

ودي حاجة طبيعية في الإنسان، فهو جواه الخير والشر، الحب والكره، الفرح والحزن، الشجاعة والخوف، النشاط والكسل... إلخ.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ويبدأ يتكون عنده حاجات كثير مختلفة، زي الاستيعاب والتعبير عن شعوره، زي العياط لما يخاف أو يجوع، ورغبة الاكتشاف، فهتلاقيه عايز يمسك كل حاجة يشوفها، ويسأل: إزاي؟ وليه؟ وإيه الفائدة من ده؟

فلازم تجاوبه وتفهمه، متزهقش وتقوله أي رد، اشرح له، وخذ وجهة نظره، وكمان شاركه وجهة نظرك، لأن ده بيحسن التفكير عنده أكثر، وبيخليه بعد كده متجاوب مع الناس، وعنده رأي، وقدرة أكثر على التأمل.

وخلي بالك، سواء إنت أب أو أم، من تصرفاتكم، لأن الطفل أول ناس بيتأثر بيهم هما أنتو، فهتأثروا عليه بالإيجاب أو السلب. وبعد كده أصحابه، فتابعوا، أصحابه كويسين ولا لأ.

لو لقي اللي حواليه بيدخن، بنسبة كبيرة هيطلع مدخن لما يكبر. متخانقوش قدامه، لأنها لو بسيطة بالنسبة لكم، فهي كارثة بالنسبة له.

ولو مهتمتش بصحته، سواء الجسدية أو العقلية، فصعب يبقى قوي لما يكبر.

اهتم بكل حاجة على قد ما تقدر، مبقاش همك تأكله وتشربه وخلص، كده إحنا مش حيوانات! في حاجات تانية كثير مهمة، زي

الحياة من البداية إلى اللانهاية

الدين، وتنمية تفكيره، وتعامله مع الناس، والرياضة، وحاجات تانية كثير.

ودي من عيوب الطفولة، إنك بتتأثر جدًا بالحاجة، وما بيكنش في إيدك حاجة تعملها.

ف قبل الجواز، متفكرش إنك معاك فلوس بس ولا لأ، فكر: عندك القدرة تربي بني آدم سوي يفيد نفسه والمجتمع ولا لأ؟

فابنك ممكن يكون قاتل أو طبيب، فلازم تهتم بتفكيره وأخلاقه، وتحكي معاه، وتسأله يومه مشي إزاي؟ إيه الحاجات الغريبة اللي قابلها؟ وكان رأيه إيه فيها؟ وشايفها غلط ولا صح؟

ميكونش همك تقوله: يلا كل، واعمل الواجب، ونام عشان تكمل ثاني يوم، وتفضل كده لحد ما تتفاجئ بتغير تصرفاته.

آه، الأكل مهم، لكن مش هو الأهم.

علمه يبقى قوي، وفي نفس الوقت طيب، وازاي يعامل الشخص الكبير والمحترم، وازاي يتعامل مع الشخص السيئ.

ويهتم بنفسه وجسمه، وفي نفس الوقت يهتم بالناس حواليه، ويساعدهم.

وقال الله تعالى في سورة المائدة، آية ٢:

"وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى، وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ".

مشاكلها وإيه حلها؟

دي أكثر مرحلة مافيش حاجة في إيدك تعملها، لإنك مش واعي كفاية، وحسب ما ظروف الدنيا والأهل بيحطوك بتحاول تتأقلم، ودي بتكون مرحلة مهمة جدًّا، لو مكانتش الأهم، فالمسؤولية أكثر على الأهل.

لو اتعلمت منهم حاجات صح، هتفضل عليها بنسبة كبيرة طول عمرك. نفس الكلام لو غلط.

وبقول بنسبة كبيرة عشان مهما كان، كل إنسان رينا بيهديه، ويبقى في ناس مهما كانت ظروفهم سيئة، بيطلع عندهم أخلاق ومبادئ، وفي ناس تانية مهما كانت ظروفهم كويسة، فبيطلعوا معندهم مش أي مبادئ.

وكمان إنت كطفل، بتكون مستني تشوف أهلك هيعملوا إيه، لإن مش في إيدك قرار نفسك، وأي مشكلة بسيطة بالنسبة لك بتكون كبيرة، وكل أمنياتك وأحلامك بتتغير.

زي لو كنت عايز تطلع لاعب كورة، وحاسس إن دي حاجة سهل تتحقق، ولما تكبر بتلاقي الموضوع مش سهل زي ما كنت بتتخيل، وده بياثر عليك ويحبطك.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ولو في مشاكل بين أهلك، بتفضل فاكرها، ولما بتلاقي محدش بيصاحبك في المدرسة، بتحس إنك ملكش لازمة في الدنيا. والثقة والعشم الزايد في الناس، وإنهم كلهم طيبين، فلما بتقابل موقف وحش أو ناس وحشة، بتتأثر، وتقعده تفكر: إزاي في ناس كده؟ وبيعملوا الحاجات دي إزاي؟

حليها: إننا ككبار نعلم الأطفال إنهم مهمين، وإن ربنا مابيخلقش حاجة ملهاش لازمة.

كل حاجة ليها أهمية، وإن الكون مترتب على إن كل حاجة بتستفاد من حاجة تانية، فالحيوانات، الحشرات، الزرع، الطيور، الإنسان، كله بيكمل بعضه، ولازم نساعد بعض، ومفيش حد أهم من حد، ولا أحسن من الثاني، وإننا بنكمل بعض.

ونقوي إيمانهم بربنا، ونعرفهم قد إيه هو كريم ورحيم، ويثقوا في ربنا، وإن أي حاجة بتحصل خير، وربنا عنده حكمة، سواء نعرفها أو منعرفهاش، زي القمص اللي في سورة الكهف، ونشرحها لهم.

ومش بس هيستفادوا، ده ثقتهم هتزيد، لأنهم واثقين في ربنا، وكل ما تكون واثق في ربنا، هتبقى واثق في نفسك، ومتأكد إن اللي هيحصل خير.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ونرد كويس على أسئلتهم الفلسفية، زي سؤال: ربنا جه إزاي؟
وده ليه إجابة جميلة، قالها الدكتور مصطفى محمود -رحمه الله-
إن ربنا خالق ما يتقارنش بمخلوق.

زي مثال، والله المثل الأعلى: اللعبة اللي بزمبلك، مينفعش بعد ما
الإنسان عملها نقول: هو الإنسان إزاي بيمشي من غير زمبلك؟
لأنه هو اللي عامل القوانين دي، لكن مش فيها، فربنا سبحانه وتعالى
هو الخالق، ولا يخضع للقوانين.

ونأخذ رأي الأولاد في موقف أو حاجة حصلت، ونشوف رأيهم إيه
فيها، ونفهم تفكيرهم. ويحبوا الخير لبعض زي ما بيحبوه لنفسهم،
وإن الخير لما يبجي لغيرهم مش هينقص من رزقهم، بل ممكن
ينفعهم هما كمان.

والناس مش زي بعض، في الكويس والسيئ، فايعاملوا الناس
بأخلاقهم هما، وما يتعشموش بزيادة في حد.

وإننا جاين الدنيا للاختبار، فاميكونش هدفهم الأساسي الراحة
والرفاهية طول الوقت، لازم يبقى في موازنة بينهم.

يجتهدوا ويرتاحوا، عشان يبقى عندهم طاقة يجتهدوا بيها تاني
وبشكل أحسن.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ويفرقوا بين وقت الجد والهزار، كل حاجة، وإن كل حاجة ليها وقتها.

ويهتموا بحفظ القرآن، وبالرياضة، والتأمل في الكون، وتقولهم
الصح والغلط، وده صح ليه؟ وده غلط ليه؟

والأضرار اللي ممكن تحصل بسبب الحاجة دي، لإننا في عصر الناس
بتطلع تقول نظريات غريبة وملوثة، ويحاولوا يثبتوا كلامهم بجميع
الطرق، المباشرة وغير المباشرة، حتى في كرتون الأطفال.

وعلشان بعد كده لو إنت مش موجود، ساعتها هما مش هيعملوا
الغلط في غيابك، وإنهم يبقوا عارفين إن ربنا دايماً شايفنا، فيكون
عندهم إيمان وفكر قوي، مش أي حد يقدر يآثر عليه أو يزود عليه
أفكار سيئة.

وعرفوهم إن القوي هو اللي يقدر يتحكم في نفسه ويقدر يصبر.
وعرفهم تاريخ بلدهم ودينهم، زي إنك تحكي لهم قصص الأنبياء
والصحابة، والشخصيات التاريخية، زي الفراعنة، سعد زغلول،
أحمد عرابي، عمر المختار.

وناس مهمة يسمعوهم، زي الشيخ الشعراوي، والدكتور مصطفى
محمود، وعلماء زي أحمد زويل، وأطباء زي مجدي يعقوب، وأدباء
زي نجيب محفوظ، وناس كتير أوي تانية مهمة جدًا، وقصصهم

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ملهمة، وازاي عرفوا ينجحوا رغم الصعوبات الكثير اللي واجهوها،
وقدروا ينتصروا عليها، وكافحوا لحد آخر لحظة.

وفي الآخر، أكيد برضو الطفل بيحاول يفهم الصبح من الغلط،
وساعات ما بيقتنعش بأفكار معينة، لكن التأثير بكل حاجة حواليه
بيبقى كبير جدًا.

إذا كان الناس الكبيرة بتتأثر بشكل مباشر وغير مباشر من البيئة اللي
حواليهم.

وبكده نكون خلصنا مرحلة مهمة جدًا في حياة الإنسان، ونيجي
لمرحلة مهمة جدًا وهي المراهقة.

المراهقة من سن ١٣ إلى ١٩

إيه الحاجات اللي بنمر بيها ومميزاتها وعيوبها؟

مميزاتها إنك بيبقى لسه عندك وقت تخرج وتتعلم، وبتبدأ تعتمد على نفسك، وبتكون لسه مش عليك مسؤولية أسرة، ففي إيدك تجرب فكرة وتفشل وتجرب تاني لإن لسه مش عليك التزامات.

والمرحلة دي عبارة عن مرحلة انتقالية من طفل لشاب، فبتبقى مزيج بين الاتنين، ودي من أكثر المراحل اللي هتبقى مشتت ومحتار فيها، وتلاقي تغيرات كتير في حياتك، تعامل الناس معاك بيختلف، وشخصيتك بتتغير، وبتبقى مش مستوعب كم التغيرات اللي عمالة تحصل حواليك وجواك بعد ما كنت في استقرار.

ومش بتلاقي حد فاهمك، وإنك نفسك مابتقاش فاهم نفسك ولا عايز إيه، وبتحاول تتأقلم في حياتك الجديدة، والناس بتعاملك بشدة لما تغلط لإن شكلك كبير، وفي نفس الوقت ما بيدوش ليك اهتمام كبير لإن تفكيرك وعقلك لسه صغير بنسباليهم.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

المرحلة دي بتكون مبنية بشكل كبير على اللي اتعلمته في الطفولة، وبتبني عليها المراحل الجاية، زي لو شريت سجائر عشان تجرب وقلت في عواجيز بيشربوها وعایشين، ماتخليش تفكيرك كده، فكّر إن ربنا هيحاسبك على صحتك وعلى كل جنينه صرفته في إيه.

ولو أهملت صحتك ودينك وقلت أنا لسه صغير وهبقي أتوب وأبقي أحسن لما أكبر، بنسبة كبيرة هتزداد سوء أكثر وأكثر، لإن كل ما بتكمل في حاجة بتبقى أسهل عليك وبتدمنها، وبتدور على غلطات أكثر.

على عكس لو إنت اهتميت بنفسك ودينك، ساعتها كل ما تكبر إيمانك وشخصيتك وعقلك هيتطوروا أكثر، ده غير إن يوم القيامة هنندم على كل لحظة ما عملناش فيها حاجة كويسة عشان نعلي درجات في الجنة، ما بالك بقي بالوقت اللي عملنا فيه ذنب! هنتضايق قد إيه!

فقبل ما تاخذ أي خطوة في حياتك فكّر في أضرارها عليك، وهل هاتكون ندمان عليها ولا لأ، والتغير هياخد منك وقت، والنتيجة هتشفوف مردودها مع الوقت.

أعمل إيه عشان أعديها بشكل كويس؟

اهدَى، ومتاخدش المواضيع بعصبية أو خوف وقلق، وحت في دماغك إن اللي بيحصل ده عادي ومرحلة وهتعدي.

وحاول تقرب أكثر لعيلتك وصحابك الصالحين، وتتكلم وتفضفض معاهم باللي جواك، وحاول تفهمهم وجهة نظرك، ومتقعدش مع أصحاب السوء وتقول هقضي وقت معاهم وخلص، لإنك هتتأثر بيهم، وممكن تبقى أسوأ منهم كمان.

وقرب من ربنا لإننا ملناش غيره، هو اللي خلقنا وخلق اللي حوالينا وحاسس بينا، وادعي بكل اللي في نفسك.

وخليك عارف إن أهلك بيحبوك، لكن جازز أسلوبهم ده عشان خايفين عليك، ودي الطريقة اللي اترّبوا عليها، ومش بقولك الأسلوب غلط ولا صح، لكن افتكر إن أكيد فيه جانب إيجابي.

استغل وقتك وقسمه، والعب رياضة، وخذ كورسات في مجالات مختلفة عشان تقدر تعرف إيه اللي بتحبه وإيه اللي بتكرهه، والحاجات اللي إنت شاطر فيها، لإن الكلام ده مش هتعرفه غير لما تجرب.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

المرحلة دي مهمة فوق ما تتخيل، لإن بعد كده هيكون الموضوع صعب عليك، عشان وقتك بقى أضيق، وصعب تفضل تجرب، وكمان صحتك مش زي الأول.

وفي نفس الوقت تأكد إنك إنسان عادي مش خارق، اجتهد بالمعقول ووزع مجهودك، وإنك مش ملاك، أنت إنسان بتصيب وتغلط وتتوب وتتعلم كل يوم لحد آخر يوم في عمرك، وربنا غفور رحيم.

وفي نفس الوقت، لو فيه ذنب مستمر، بطله دلوقتي، متأجلش لبعدين، لإنك ممكن متلحش تتوب أو تزداد سوء وإدمان للذنب. ٥٥.

كده خلصنا مرحلة المراهقة، ونخش على المرحلة اللي بعدها وهي الشباب.

الشباب: من ٢٠ إلى ٦٥ تقريباً

بنمر بآيه ومميزاتها وعيوبها؟

مميزاتها المفروض إن ضهرك ومفاصلك بيكونوا كويسين، مش زي أغلبيتنا دلوقتي، بتقدر تاخذ قرارات وتجارب وتخرج لما تبقى فاضي، وبتبدأ رحلات جديدة في حياتك.

لكن هتلاقي حياتك اتغيرت فجأة، وكل حاجة بتتغير أكثر، وبتفارق ناس كتير وأصحاب كتير مبقوتوش تعرفوا عن بعض حاجة، وبتقابل ناس أكثر من الأول في الجامعة والشغل، على عكس قبل كده كنت بتقابل عدد محدود في المدرسة، ولما يبقي في حد جديد بتعرفوه.

بتلاقي أولوياتك واهتماماتك بتتغير، عايز تجهز نفسك وتتجاوز ويبقى ليك أسرة، ومشتت وبتحسب الخطوة قبل ما تعملها، ومشغول وعليك ضغوطات، ومبتلحقش تستوعب كمية التغيرات اللي بتحصل في حياتك، وبتواجه حاجات أصعب مما كنت متخيل، لكن بتعدي بفضل الله.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

بعد فترة بتلاقي ولادك كبروا وبيحتاجوا حاجات مختلفة، ومسؤولية مختلفة، ومشاكل غريبة عمالة بتحصل، وبتسأل: هو أنا كبرت بجد؟ ولا ده حلم؟ مع إن سبحان الله لما كنت صغير كان نفسك أوي تكبر وتعيش أحلى أيام حياتك، لكن لما بتكبر بتبقى نفسك ترجع صغير تاني، وبتدرك إن الوقت اللي فات ده كان هو أحلى أيام حياتك، بس مكنتش مدرك، وعمرك ما هتعرف إنك بتعيشها غير لما الأيام دي بتخلص.

ويبقى نفسك في شوية حاجات من اللي كانت عندك بسهولة زمان، زي إن ميكونش عليك مسؤوليات، وتخرج مع صحابك أكثر، لإن خروجاتكم قلت بسبب المشاغل، وإنك تعمل أي حاجة من غير ما تفكر مرتين، لإن ساعتها ماكنش عليك التزامات، ووقتك كان أكبر من دلوقتي، وحاجات كتير كان نفسك فيها مش بتجيلك، وبتفقد حاجات وساعات متنسأهاش، لكن بتتأقلم مع ده.

وإحساسك بالفرحة ومشاعرك بتقل عن زمان، زي العيد مثلاً، زمان كنت بتحس بمتعة ومتحمس، لكن دلوقتي عادي وبتحس إن اليوم مكرر، وخايف من المستقبل، وعلى اللي حواليك، وشايل هم مصاريفهم.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

الحل: اعقلها وتوكل، متفضلش تفكر زيادة عن اللزوم، مش لازم كل حاجة تكون مثالية، وتتعوّد تشيل مسؤولية، ومتسعاش للكمال، الكمال لله وحده، وماتحملش هم المستقبل، زي ما ربنا مطلبش تصلي صلاة بكرة، لإن بكرة ده في إيد ربنا سبحانه وتعالى، وأي حاجة ممكن تحصل، وزي ما ربنا رزقك امبارح ونجّاك من ظروف صعبة قبل كده، هيعدي ويهون عليك النهاردة وبكرة وبعده.

ده أنت لما حد يبقي شاطر في حاجة بتخليه يعملها لك وانت متظمن، ما بالك ربنا سبحانه وتعالى؟ والله المثل الأعلى.

ومتندمش على اللي فات، اتعلم منه بس، لأنك مش هتقدر تغيره، فكر في اللي في إيدك تعمله دلوقتي، وشوف اللي عندك واستغله أحسن استغلال، لكن متفضلش تشوف إيه اللي ناقصك وتفكر فيه، وتستنّي يبقى معاك عشان حياتك تتحسن، وابدأ على طول، متفكرش كثير عن اللازم، وتوكل على الله، وتأكد إن أي حاجة بتحصل وبتحصل هتكون خير ليك، وهتكتشف بعدين إن لولا العقبات اللي انت مريت بيها، كان زمانك متحسنتش.

وافتكر حكمة ربنا، مثال على كده في سورة الكهف اللي بنقراها كل جمعة، زي المركب اللي اتخرمت، كان خير عشان متسرقش،

الحياة من البداية إلى اللانهاية

فالخير انت ممكن ما تستوعبوش دلوقتي، لكن هتفهمه بعدين، ربنا بيدبرها من عنده.

وكل ما تشغلك الدنيا وتحس الهموم ثقيلت، افتكر الهدف الأساسي اللي جينا الدنيا عشانه، وفي حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (لبيك إن العيش عيش الآخرة).

وهقولك كذا آية تفهم بيهم طبيعة الدنيا، ربنا سبحانه وتعالى قال في سورة البلد آية ٤:

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)

يعني تعب ومشقة.

وقال في سورة الشرح آية ٥:

(إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

وقال في سورة الطلاق آية ٧:

(سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا)

يعني مفيش صعوبات طول الوقت، في عز الصعوبات بتلاقي حاجة تهون عليك، ومافيش مشكلة مهما طولت مبتنتهيش، والعالم نفسه هينتهي.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وقال في سورة العنكبوت آية ٦٤:

(وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ ۚ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ ۗ
لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ)

الحيوان معناها جمع حياة.

وقال في سورة الفجر آية ٢٤:

(يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي)

مقالش "في حياتي" لأن الحياة الحقيقية واللانهاية هي الآخرة.

وقال في سورة غافر آية ٣٩:

(يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ)

فشوف سبحان الله، ربنا فهمنا الدنيا كثير أوي عن طريق القرآن والرسل، والدنيا سريعة فوق ما تتخيل، وكل ما تقرأ قرآن أكثر بتفهم حاجات كثير.

الرسول صلى الله عليه وسلم قال الدنيا كأنها شجرة بتستريح تحت ظلها وتمشي، وسيدنا نوح لما اتسأل الدنيا كانت بالنسبale إيه؟ قال كأنها بايين، فتحت باب وخرجت من الثاني، رغم إنه عاش على حسب قول كثير من العلماء أكثر من ١٤٥٠ سنة، مش ٦٠ أو ٨٠ سنة زي دلوقتي.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وبفضل تفكير في الدنيا بشكل مبالغ فيه، ومهما عشت فالدنيا
هتعدى بسرعة، فقبل ما تعمل حاجة غلط، فكر هتكون راضي عنها
بعدين ولا لاء؟ وإنها هتبقى تاريخ في صحيفة أعمالك، فهتقبلها؟ ولا
هتندم عليها؟

عشان نعدي الاختبار بنجاح ونعيش في الآخرة في الجنة بإذن الله
للأبد.

اسعى، ماتفكرش كثير في النتيجة، انت عليك السعي بس، اللي
هيحصل في إيد ربنا، وربنا قال في سورة النجم آية ٣٩:

(وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى)

وربنا عنده حكمة في كل حاجة بتحصل، وعيش كل لحظة لإنها
هتعدى، والوقت اللي انت بتتمناه يعدي ده افكر إنه من عمرك.

عيش كل لحظة مع اللي حواليك قبل ما كلنا نروح لى خلقنا، عيش
مع ولادك الصغيرين مهما كانوا بيعملوا إزعاج، قبل ما يكبروا
وتشوفهم كل فين وفين.

الخلاصة إن فعلاً الكنز في الرحلة، فامتعلّقش فرحتك بتحقيق
هدف معين، لأن هتتوسط وقتها وخلص، هتتعود عليها، وفي الآخر
ها تقول: "هي دي الحاجة اللي كنت مأجل فرحتي عشانها؟"

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وحاول تستغل كل موقف لصالحك وتستفيد منه، مثلاً فاتك قطر؟
اقعد اقرأ قرآن وسبِّح وخذ ثواب عقبال ما القطر الي بعده يبجي،
وقرب من ربنا قبل فوات الأوان، واقعد مع عيلتك على قد ما تقدر،
وافصل بين شغلك ومشاكلك وعيلتك.

وساعد الناس، الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (أحب الناس إلى
الله تعالى أنفعهم للناس)

واتعلم أكثر وأكثر، لإن العلم مش بيخلص، وربنا قال في سورة طه
آية ١١٤:

(وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

احنا في عصر سهل تجيب منه معلومات، لكن خلي بالك إنها تكون
موثوقة، لإن زي ما في ناس بتنشر معلومات مفيدة، في ناس بتنشر
أي حاجة عشان الفلوس، حتى لو عارفين إنها غلط.

واسعى عشان ربنا يكرمك، لكن أهم حاجة النية، قال رسول الله
صلى الله عليه وسلم: (إنما الأعمال بالنيات)

يعني ممكن تشتغل وتروح الجيم من غير ما تاخذ ولا حسنة، لو
كانت نيتك مثلاً تشتغل عشان تشتري سجائر أغلى وأكثر، وبتروح
الجيم عشان الناس تعجب بيبك، فحط جواك نية كويسة قبل ما
تعمل حاجة، واتعلم إزاي تدير وقتك وبيتك وفلوسك، وأي حاجة
نفسك تبدأ فيها ابدأ، طالما مش حرام ولا عيب ومش هتأثر على
الي حواليك بشكل سلبي.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وماتقولش الوقت اتأخر، ابدأ! ناس كتير بدأت حاجات كانوا عايزينها بعد سن الـ ٥٠ والـ ٨٠ كمان، وفي مثل بيقول: "أن تأتي متأخراً خير من أن لا تأتي أبداً".

وسواء نجحت في الحاجة دي ولا لاء، أحسن من إنك تقول "ياريتني عملتها" أو "جربتها"، فافتكر دايماً مفيش حاجة متأخرة ولا بدري، كل شخص بقدرته وظروفه ووقته.

والغريبة إننا بقينا نلاقي ناس كتير في العشرينات متضايقين إنهم محققوش إنجازات! أعتقد ده بسبب طبيعة استعجال الإنسان على كل حاجة، ومن السوشيال ميديا.

ماتقارنش نفسك بحد، طبيعي إنهم هيطهروا إنجازاتهم بس على أنت من غير ما يظهروا الفشل اللي واجهوه، ومش هيشاركوا حزنهم، وفي ناس كمان بتنشر إنجازات مزيفة عشان يجيبوا مشاهدات ويحققوا منها ربح، فخليك في حياتك وظروفك انت، لأن كل واحد ظروفه وهدفه في الدنيا مختلفين.

ولا تقارن نفسك بحد أصغر منك، ولا أكبر منك، ولا حتى في سنك، كل حد برزقه، وربنا عنده حكمة في التعجيل أو التأخير في أي حاجة.

جايز لو جالك الحاجة اللي انت عايزها بدري، تبقى ابتلاء ليك، وتجيبلك مشاكل، أو تبقى مش حاسس بقيمتها، على عكس لو جتلك بسهولة.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

في ناس الفلوس الكثير بتكون سلبية عليهم، ويصرفوها في حاجات حرام، ويبعدوا عن ربنا، وفي ناس تانية العكس، الفقر بيخليهم شخصية أسوأ.

فكل شخص ربنا خلقه، عارف نقاط ضعفه وقوته، وهيقدر يتحمل إيه، والحاجة دي خير ولا لأ للشخص ده.

وكل حاجة صعبة بتواجهها، وكل اختبار بتمر بيه، ربنا بيديك عليه ثواب، وفي الآخرة هتكتشف إن رزق الدنيا كله ماييجيش حاجة جنب الجنة، وساعتها هتنسى الدنيا دي كلها، حتى اسمها "دنيا" يعني "سُفلى".

وفي حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

"يؤتى بأنعم أهل الدنيا من أهل النار يوم القيامة، فيُصبغ في النار صبغةً، ثم يُقال: يا ابن آدم هل رأيت خيراً قط؟ هل مر بك نعيمٌ قط؟ فيقول: لا والله يا رب.

ويؤتى بأشد الناس بؤساً في الدنيا من أهل الجنة، فيُصبغ صبغةً في الجنة، فيُقال له: يا ابن آدم، هل رأيت بؤساً قط؟ هل مر بك شدةٌ قط؟ فيقول: لا، والله، ما مر بي بؤسٌ قط، ولا رأيت شدةً قط" - رواه مسلم.

فكل ده يوضحلك قد إيه الدنيا دي ولا حاجة، والدنيا مجرد اختبار، فتخيل كأنك قاعد في لجنة امتحان، وسايب الامتحان، وعمال تقارن نفسك باللي حواليك، وورقهم أحسن ليه؟ ولون لبسهم؟

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وعمال تفكر هتاكل إيه؟ وتفكر في كل حاجة ملهاش علاقة بامتحانك، وسايب ورقتك فاضية، والوقت قرب يخلص، ساعتها هتلاقي إنك ملحقتش تحل كويس، وسايب أجزاء كتير من الورقة فاضية.

فاركز، واعمل اللي عليك، وارضَ باللي انت فيه، وفي نفس الوقت اسعى لتحسين الوضع، بس وانت راضي بكل حاجة ربنا عملها، وتأكد إن أي نتيجة هتحصل، هي خير وحكمة من ربنا.

بس كده، خلصنا مرحلة الشباب، وندخل على آخر مرحلة وهي الشيخوخة.

الشيخوخة من بعد ال ٦٥

مميزاتها وعيوبها والحاجات اللي بنمر بيها

من مميزاتها إنك بتحاول تعمل اللي مكنتش قادر تعمله وإنك شاب عشان مكنش عندك وقت، وتعيش حياتك أكثر وتقرب لربنا أكثر، بتكون كبرت وكل حاجة مبقتش زي الأول: تفكيرك، شكلك، جسمك، حتى اللي حواليك، وبترجع كأنك طفل تاني، بتبقى حساس وبتتفرز بسرعة وعايز اللي حواليك يدوك اهتمام.

عندك وقت أكثر وبتسأل نفسك: هو اللي عملته في حياتي كافي وكويس؟ وبتعوز تقعد مع حبايبك أكثر، ولو ليك أحفاد بتحاول تقعد معاهم أكثر وقت ممكن وتعيش كل لحظة ومتضيعش وقت.

بتبقى مدرك الدنيا بشكل كبير وبتخاف على ولادك وأحفادك جداً، لأنك جربت تبقى ابن ومراهق وشاب، وجربت تبقى أب وفهمت الأبوة، وبتدرك حاجات كتير والدك كان بيمر بيها، وعرفت كان بيعمل كده ليه. فابتخاف عليهم يغلطوا الغلطات اللي كنت بتشوفها، وبتخاف إن ولادك يغلطوا مع أولادهم نفس الغلطات،

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وفي نفس الوقت يبقوا أجيال جديدة وليهم حاجات جديدة ومختلفة.

وطبيعة الإنسان إنه يخاف من المجهول، فده بيقلقك أكثر لما تلاقيهم بيعملوا حاجات غريبة بالنسبة لك، ومتبقاش عارف دي غلط ولا صح.

لكن بتقعد تفكر: هو خلاص كده؟ مفيش حاجة أعملها؟ طب هل اللي أنا عملته ده كافي؟ طب خلاص كده مش هعمل حاجة تاني؟

الإجابة: طول ما إنت بتتنفس، فإنك ليك هدف ربنا مخليك عشانه. ابدأ أي حاجة تيجي على بالك، احفظ قرآن، في ناس بدأت وحفظته بعد سن الـ ٩٠. افتح محل أو مشروع لو عايز أو أي حاجة إنت حاببها ومكنش عندك وقت ليها، وفي نفس الوقت اقعد مع عيلتك، وماتبخلش على حد بمعلومة، واعمل اللي يعجبك وشوف الحاجة اللي تسعدك. يعني لو إنت راضي ومبسوط باللي إنت عملته، وده الأهم إنك تكون راضي عن نفسك دايمًا وحياتك.

الخلاصة:

لو نفسك تبدأ حاجة، ابدأها طالما مش عيب ولا حرام ولا هتسبب مشاكل للناس، وماتقولش اتأخرت، وماتزعلش على اللي فات، ده كان حكمة من ربنا، واتعلم من غلطاتك لإننا هنفضل نغلط ونتعلم لحد آخر يوم في عمرنا، وتوب لربنا وخليك واثق في رحمته.

وافتكر إن الهدف من الحياة دي إننا ننجح فيها عشان نعيش الحياة اللي بجد، والأحسن بكثير، وماتتقارنش أصلاً بالدنيا، وهنعيش فيها للأبد.

فكل ما تحس إنك عملت أخطاء في الدنيا، افتكر إن الهدف الآخرة، واستغفر ربنا، وهو الغفور الرحيم. وربنا سبحانه وتعالى قال في سورة الأنعام الآية ٣٢:

"وما الحياة الدنيا إلا لعب ولهو وللدار الآخرة خير للذين يتقون أفلا تعقلون"

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وننتقل لموضوع جديد وهو:

حاجات بنتعرضلها ونتصرف إزاي؟

حاجات بنتعرضها ونتصرف إزاي؟

١. التسوية

وهو إنك بتكسل أو بتأجل الحاجة لوقت تاني، حلها هو:

١ - إنك تتعامل كأن ده آخر يوم في حياتك، ولازم تعمل كل اللي تقدر عليه. ولما تبدأ تعمل الحاجة دي بتلاقي الموضوع أسهل مما كنت متخيل، والوقت كده كده هيعدي، فهتكون عملت الحاجة دي يا إما ما عملتهاش، وتقول ياريتني عملتها. فاعمل الحاجة أول بأول على طول، ومتراكمش، كده هتكون بتسهل على نفسك في المستقبل، وتقول الحمد لله إني خلصت اللي عليا. ولو مصعبتهاش على نفسك وقررت ترتاح دلوقتي، بعد كده الدنيا هي اللي هتصعبها عليك.

٢ - لو حاجة جديدة، ابدأ بحاجة بسيطة جدًا وخذ فكرة بس، وتاني يوم هتلاقي نفسك مش شايل همها كحاجة جديدة، لأنك خدت فكرة وشيلت هم البداية، وهتكون متحمس ليها.

٣ - لازم تحط جدول لنفسك تمشي عليه، وتغير اللي مش مناسبك كل شوية وتعديل عليه عادي، ويكون جدول معقول. ماتتحمسش بزيادة وتعمل جدول لإنسان خارق وفي الآخر تمشي عليه يومين وماتكلمش. عامل نفسك كإنسان طبيعي.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

٤ - ابدأ بأصعب حاجة في بداية اليوم، وماتمسكش الموبايل أول ما تصحى، لأنك هتفضل طول اليوم عايز تستخدم الموبايل وملكش نفس تعمل اللي عليك. على العكس، لو خلصت الصعب في بداية يومك، هتكون عندك شغف تكمل. لكن ساعات هتصحى من النوم ملكش طاقة، ساعتها ابدأ بحاجة سهلة، تكون خلاص بدأت في اللي عليك، فطاقتك ترجع وتكمل الصعب، بس ماتأجلوش لآخر اليوم.

وممكن تبدل، يعني مثلاً عندك تمرين يوم الحد، لكن يوم الاثنين مفيش، وإنت يوم الحد مش قادر، بدل وخلي اليوم ده راحة، ويوم الاثنين روح اتمرن.

٥ - نومك لو مضبوط، يومك هيكون مضبوط. في طرق كتير لتنظيم النوم، زي إنك تطبق، أو تنام عدد ساعات قليل، وماتنامش تاني غير الساعة ١٠، أو الحل المفضل عندي وهو إنك لو نمت في أي معاد، تقوم تصحى في نفس المعاد الثابت بتاعك، يعني سواء نمت ١٠ أو ١٢ أو حتى ٢، تقوم الفجر وتبدأ يومك. اليوم ساعتها بيبقى كأنه يومين، والرسول صلى الله عليه وسلم قال:

"اللهم بارك لأمتي في بكورها".

٦ - ابدأ على طول، ماتستناش الأوقات المثالية عشان تبدأ، ابدأ باللي تقدر تعمله وبالإمكانيات المتاحة.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

٧ - حدد وقت مش كمية. قول أنا هعمل كذا في ساعتين في اليوم، خلصتها كلها أو جزء بسيط منها، ملكش دعوة. ده هيجمسك، لأنه لو بصيت على الكمية هتحبط. وأي حاجة بتقسمها هتبقى سهلة، يعني مثلاً القرآن الكريم، لو بصيت على الكمية هتلاقيه ٦٠٤ صفحة، هتقول استحالة أخته كله. بس لو قسمت وقتك وخصبت ساعة أو ساعتين في اليوم، ولقيت نفسك بتحفظ صفحتين في اليوم مثلاً، هتلاقي إنك في خلال أقل من سنة ختمته. ولو صفحة في اليوم، في أقل من سنتين هتكون ختمته.

٨ - كافي نفسك بعد ما تخلص، واربط استمراريتهك بحاجة تحفزك، وخط علامة معينة كل يوم بعد ما تخلص في الجدول اللي إنت عامله.

ولازم تكتب اللي بييجي في بالك عشان تفضي دماغك من التشتت وتقدر تحدد إنت عايز إيه.

٢- الصراع مع النفس

الصراع مع النفس والعقل والشهوات الدائم من غير هدنة وهو صراع صعب، فالانتصار عليه مكسبه عظيم، وهو دخول الجنة، وصعب ترتاح ساعتها، لكن لما الوقت يعدي هتقول الحمد لله إني معملتش كده، ده غير الخير اللي هتشوفه في الدنيا والآخرة. الصراع مع نفسك بينتهي مع نهايتك، ويبتكون من أشكال كتير كل يوم، زي إنك تتمرن، تشتغل، تذاكر، تصلي، تمنع نفسك من ذنب، وحاجات كتير تانية، وأنواع تانية زي الحيرة بين كذا قرار.

مفيش إنسان بينتصر على نفسه دايمًا، طبيعي تكسل وتغلط في حاجات، لكن لو انتصرت أغلب الوقت على نفسك، فصعب حد ينتصر عليك. يعني لو انتصرت على الكسل واتمرنت كل يوم.

في رياضة معينة، صعب أي حد يغلبك فيها، ولو انتصرت على نفسك وبعدت عن تجربة شرب السجائر، صعب حد يقنعك تشربها، وده الاختبار اللي جينا الدنيا عشانه، وهو إننا ننتصر على نفسنا أغلب الوقت، ولما نغلط نرجع نتوب تاني، ولما نكسل عن فعل حاجة نرجع نعملها تاني زي الأول وأحسن. فعلى قد ما الانتصار صعب، على قد ما هو مهم عشان ننجح في الاختبار.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وفي حلقة من حلقات الدكتور مصطفى محمود الله يرحمه، قال إننا نقاوم ما نحب ونتحمل ما نكره، ودي حاجة مش أي حد يعملها ولا يتحملها، فاعمل اللي المفروض يتعمل مش اللي الأغلبية بتعمله، لأن أغلب الناس بتستسلم لشهواتها، فحتى هتلاقي في القرآن أي آية بتتكلم عن الأغلبية بتكون بشيء سيء، زي: أكثر الناس لا يؤمنون، لا يفقهون، لا يشكرون، لا يعقلون.

فلازم تتحكم في نفسك، ومش أي شهوة تجيلك تقوم تنفذها. اتعلم الصبر، لأن إحنا مش حيوانات بنمشي ورا شهوتنا وخلص، إحنا كبشر ربنا خلقنا بعقل نفكر بيه ونختار، وفي نفس الوقت إحنا بشر بنصيب وبنخطئ، فالمهم تعترف بغلطاتك وتحاول تصلحها ومتكبرش، وعامل نفسك إنك ضعيف، لأن طول ما إنت بتعامل نفسك إنك ضعيف هتبقى قوي. رحم الله امرئ عرف قدر نفسه، فابعد عن الذنوب، وربنا قال في سورة النساء آية ٢٨:

(يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا)، وأوعى تتغرر بإيمانك وتقول أنا هصاحب أصدقاء سوء ومش هبقى زيهم، وأنا شخص كويس وتمام، هتبقى زيهم وأوحش، وكل إنسان عنده نقط ضعف وممكن نتغير في أي لحظة. الرسول صلى الله عليه وسلم نفسه كان بيقول:

الحياة من البداية إلى اللانهاية

(يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك)، ولو الإنسان عامل نفسه إنه ضعيف ويبعد عن المعاصي، صعب يقربها، إنما كل ما تقرب من الذنب، فأنت قريب جدًا إنك تعمله.

اعمل جدول، نظم فيه يومك، واذكر ربنا كثير عشان تتغلب شوية على التفكير الزايد، وتأمل في الكون وخلق وحكمة ربنا العظيمة في كل حاجة خلقها، وافتكر إن ملكش غير ربنا سبحانه وتعالى، هيوفقك بالخير، واحكي له كل مشاكلك والحاجات اللي بتعاني منها، حتى لو كنت بتعاني من نفسك إنت، ادعيه إنه يخليك تنتصر على نفسك وشهواتك ويسهل طريقك. ماتعشمش في أي حاجة، لأن دايماً أكثر حاجة بتزعل هي إنك كنت بتعشم نفسك، ومتحطش نفسك في صراعات إنت في غنى عنها، وافتكر إحنا جينا الدنيا هنا نعمل إيه، لأن أحياناً مشاغل الدنيا وكتر التفكير فيها بينسيك الهدف الرئيسي، إن الدنيا دي مش دائمة، وإحنا في اختبار عشان الآخرة، ونعمر الأرض ونساعد الناس، وإننا مش مخلوقين في الدنيا دي للبحث عن الراحة والرفاهية فقط. المفروض نرتاح عشان نقدر نكمل بشكل أحسن، وحاول تخلي البيئة اللي حواليك تكون كويسة، زي صحابك، الأوضة بتاعتك، نظام يومك وهكذا، لأنها هتساعدك في التحسن وتطلع أحسن ما عندك، وأي موقف يحصل، حاول تستغل الإيجابيات اللي فيه.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ساعات بتشك في نفسك وقدراتك، وتقعّد تفكر هو أنا مليش لازمة؟ الشك مش دايمًا سيئ، لأنه بيخليك تشوف وتجرب، ووقت ما بتنجح وتلاقي إنك كنت غلطان في الشك في الحاجة دي، ثقتك فيها بتزيد أكثر وأكثر، لكن أي حاجة كترها غلط، يعني مش كل حاجة تشك فيها، وتأكد إنك عندك قدرات ومميزات كثير جواك إنت لسه مش مكتشفها.

هتقولي لحظة واحدة، إزاي في الكلام اللي فوق بتقولي عامل نفسك إنك ضعيف، ودلوقتي بتقولي إني قوي وعندي مميزات مكتشفتهاش؟ هقولك: عامل نفسك إنك ضعيف قدام شهواتك، لأن دي حقيقة، وكمان إحنا ضعاف جسديًا مثلاً مقارنة بالأسد، أو بصريًا قدام الصقر، أو أقصر طولًا وحجمًا من الفيل، وكوكب الأرض كله أصلًا صغير في المجموعة الشمسية والمجرات، فإحنا فعلاً ضعاف في حاجات كثير، لكن ربنا خلق عقل نفكر بيه، ربنا خلق كل واحد بقدرات مختلفة، ونقدر نعمل حاجات مكناش نتخيلها، لكن مثلاً لو إنت لعبت ملاكمة وتغلبت على الكسل وتمرنت كل يوم، ممكن تبقى أحسن ملاكم في العالم وتكسب بطولات عالمية مكنتش تتخيلها وتحقق فلوس كثير، لكن عمرك ما هتقدر توقع جبل مثلاً بضربة بذراعك، ولا توقع فيل بلكمة واحدة.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

الخلاصة:

إنّ قوِي في حاجات كثير، وضعيف في حاجات كثير، وعندك عيوب ومميزات، فأوعى تنعّر وتتكبر، وفي نفس الوقت أوعى تحبب وتقلل من نفسك وقدراتك، تعامل إنك إنسان، ومتبطلش محاولات، خليك دايمًا في المعقول، وثق في ربنا وقدراته مش قدرات البشر، وثق إنه هيرزقك بكل خير، ويوفقك، ويخليك تتخطى الصعوبات، والموضوع ده بينقلنا لنقطة مهمة في صراعك مع نفسك، وهي إحساسك بالتناقض، ودي هنتكلم عليها بالتفصيل في النقطة الخامسة.

٣- العصبية والتوتر

أ-العصبية

بنواجه المشكلة دي كتير وبتخلينا نعمل حاجات كتير بنندم عليها بعد كده، والرسول صلى الله عليه وسلم قال: (الشديد من يملك نفسه عند الغضب)، وقال: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد اللي يملك نفسه عند الغضب). حاول تتحكم في أعصابك وتفكر ربنا وتستغفر، وافتكر الآية دي في سورة آل عمران آية ١٣٤:

(الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)

يعني مش بس تتحكم في الغيظ، ده كمان تعفو عنهم يعني تسامحهم، ودي حاجة ثوابها عظيم فوق ما تتخيل.

فخليك قاعد لما تنرفز، وحاول تهدى، وبعدها اتوضى عشان تهدى، ولو لسه متعصب صلي ركعتين، وافتكر إن القوي هو اللي يقدر يسامح لما تتاح له الفرصة لأنه انتصر على نفسه، مش اللي يتعصب ويقعد يحكي للناس ويقول: "ده أنا بهدلتهم وعملت كذا وكذا".

بس كده، فافتكر الكلام ده كل ما تتعصب.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ب-التوتر

كل ما تتوتر خد نفس واشرب مية واذكر ربنا
(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ)

ثق في ربنا إن كل حاجة هتحصل خير، وافتكّر
(وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى)

اسعى بس، والنتيجة بتاعة ربنا، ولو حاسس إنك ماسعيتش كفاية،
ثق في كرم ربنا لأنه كريم فوق ما تتخيل، وطالما الحاجة دي فيها
خير ومكتوبالك، هتاخذها.

وحط كذا سيناريو ممكن عشان تبقى عامل حسابك هتتصرف إزاي،
وتحط من السيناريو الأحسن للأسوأ، ولو جيت للأسوأ سيناريو
هتلاقه عادي، مش نهاية العالم.

زي مثلاً: خايف من نتيجة الامتحانات، فكر لو سقطت هتنجح بعد
كده، ولو عيدات السنة كلها عادي مش النهاية، وافتكّر إنك مش
أول ولا آخر واحد يتعرض لكده، وزى ما الناس عدت وكملت،
عادي انت كمان هتنجح وتكمل عادي.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وافتكروا الآيات دي:

(قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ)

و(وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا)

ولما تكون رايح تعمل حاجة ومتوتر، اقرأ أذكار الصباح أو المساء
حسب الوقت، وقول:

(قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي
يَفْقَهُوا قَوْلِي)

وتأكد إن كل حاجة مهما كانت صعبة وطويلة، فهي هتعدى وربنا
هيهونها.

وآخر نصيحة بقي: قول "لا إله إلا الله"، و"الله أكبر"، وتأمل
معناهم: إن مفيش إله غير ربنا، وهو اللي بيتحكم في كل شيء،
وحكيم ورحيم بينا، و"الله أكبر" من كل حاجة، أكبر من الامتحان
أو مقابلة الشغل أو أي حاجة انت خايف منها.

٤- الإحباط

كثير بتحاول وبتفشل، مش مشكلة، اتعلم من الأخطاء اللي حصلت وحاول تاني، وغير الطرق وغير لحد ما تنجح، ولو الحاجة دي مقفلة معاك خالص، عيد التفكير، وحاول في حاجة تانية.

وتأكد إنك مش فاشل، لأن الفاشل هو اللي بيوقف محاولات ومابيجتهدش، وافتكر دايمًا إنك عليك السعي بس، وهتتاسب انت سعيت ولا لأ، مش نجحت في الحاجة دي ولا لأ.

يعني مثلاً: عايز تحج، وكل ما تقدم يحصل مشكلة ومنتقبلش، رينا إن شاء الله مش هيحاسبك، وممكن تاخذ ثواب الحج كمان، على عكس لو انت معاك فلوس الحج وزيادة وعندك القدرة الصحية ومقدمتش أصلاً، هنا الموضوع يختلف.

وافتكر إن أي إنجاز صعب ومش بييجي بسهولة، السهل هو إنك تهد اللي بنيته في لحظة، زي اللي بيعدوا بينوا عمارة والوقت والمجهود اللي بيستغرقوه في البناء وكمية العمال اللي بتبقى موجودة والفلوس اللي بتدفع.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وشوف العكس: لما بيجوا يهدوا عمارة، بيكون أسهل بكثير، وعدد عمال قليل، وتكاليف قليلة، وفي أقل من يوم بيكونوا خلاص وقعوها.

نفس الكلام ينطبق على اللي بتحاول تعمله في حياتك، ومتيأسش أبداً.

وفي سورة يوسف آية ٨٧:

(وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)

ه- التناقض

كثير جدًا بيجيلك إحساس إنك متناقض، عشان مثلاً بتصلي لكن بتشرب سجائر، وهكذا.

والأسوأ بقى إن ساعات تقوم موقف الحاجة الحلوة بدل ما تبطل الحاجة السيئة، وتقعّد تفكر: "طب أنا كده شخص سيء ولا كويس؟"

الحقيقة إنك شخص عادي، بتصيب وتخطئ، فيك مميزات وعيوب، ودي طبيعة الإنسان، دايمًا صراع بين الخير والشر حتى جوه نفسه.

فلازم تجتهد وتخلي الخير اللي جواك هو اللي ينتصر، مهما كانت الحاجة السيئة دي انت نفسك فيها، ومهما تخسر، انت مش خسران، لأن طول ما ربنا راضي عنك فانت مش خسران حاجة.

فجاهد نفسك، وحاول تبطل أي عادة سيئة، ومع الوقت هتبطلها. وأوعى تستهتر بأي ذنب أو تقبل فلوس حرام عشان دنيا مؤقتة ومُتغيرة، الثابت الوحيد فيها إنها بتتغير.

ومش كل حاجة تقول إنها تناقض وسيئة وإنك كده شخص متناقض، لأن زي ما قولنا معظم التناقضات موجودة في الإنسان.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

يعني مثلاً: انت كلت أكل حادق، بعدها كلت أكل مسكر، هل ده تناقض؟ إنك كلت حادق وبعدها مسكر؟ أكيد لأ، لأنك بتحتاج تنوع.

والتنوع ده مهم في كل حاجة في الحياة.

مافضلش تفكر كثير وتخاف قبل خوض تجربة، جرب الأول وشوف الحاجة دي حلوة ولا وحشة، طالما مش حرام ولا عيب. وافتكر إنك هتعيش مرة واحدة بس في الدنيا، وصلي استخارة، وثق في ربنا إن الحاجة دي لو فيها خير، ربنا هيوفكك فيها.

وكل ما تفكر تعمل ذنب، فكر كمان كام سنة، هتكون راضي إنك عملته ولا لأ؟

ولما تتسأل على الحاجة دي قدام ربنا، وافتكر إن ربنا شايفك، وفكر في عقابها، وفكر في الثواب اللي هتاخده لو معملتش الذنب ده، وربنا هيعوضك فوق ما كنت تتخيل في الدنيا والآخرة.

افتكر إنك مش لوحذك، وربنا عالم بظروفك، وعالم انت بتفكر في إيه، واللي بتمر بيه.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وفي سورة ق آية ١٦:

(وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَتَعَلَّمَ مَا تُوسَّوَسُ بِهِ نَفْسُهُ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ)

وكل ما يكون عدم فعل الذنب ده أصعب، كل ما يكون ثوابك أكبر، زي مثلاً لما تكون غني وترفض رشوة، أكيد هتاخذ ثواب، لكن لما تكون فقير وترفض تاخذ فلوس حرام، ثوابك بيكون أكبر.

وكل ما تجيلك فكرة، اعمل عكسها، زي مثلاً بتفكر تأجل صلاة المغرب، تقوم تصليها على طول، وتصلي ركعتين سنة بعدها كمان.

التناقض مهم وطبيعي في البني آدم، لكن ساعات بنحس إننا كده منافقين، وده غلط.

الإنسان دايماً في معركة مع نفسه بين الخير والشر اللي جواه، وعادي يكون في كذا سبب وعكسه، وكلهم لنفس الهدف والحاجة.

فمش معنى إن في كذا سبب أو حاجة، ده يبقى تناقض، دي طبيعة.

زي مثلاً: انت أكيد بتحب ربنا سبحانه وتعالى، ولما بتبعد عن ذنب بيكون في كذا سبب: حبك لربنا، وإنك خايف من ربنا ومن الحساب، وعشان عايز تخش الجنة، ومحرج بعد الخير اللي ربنا رزقك بيه، وفي الآخر تعصيه.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

هنا في كذا سبب وهما: الحب، الخوف، الخجل، والرغبة في الجائزة، وهي الجنة.

الخلاصة: الإنسان اتخلق جواه الخير والشر، وهو في منافسة دائمة ضد نفسه، ومش شرط التناقض يبقى وحش أو ازدواج معايير، طالما انت مش بتمثل إنك شخص كويس عشان الناس تشكر فيك، وتظهر نفسك قدوة، وبتكذب على نفسك وعلى الناس، وفي الآخر بتعمل ذنوب، ويوم ما مايكنش ليك مصلحة مع حد بتقلب عليه. كثير مننا كويسين فعلاً، وكلنا بنعمل ذنوب، مفيش فينا ملائكة، وربنا ينصرنا على نفسنا بإذن الله.

فمش معنى إنك بتعمل حاجات صح إنك عمرك ما هتغلط، ومش معنى إنك بتعمل حاجات غلط إنك مبتعملش حاجات صح أو مش هتتحسن، لأنك في الأول وفي الآخر بني آدم بيصيب ويخطئ، والمهم إنك لو غلط تتوب وتحسن دائماً من نفسك وتشوف عيوبك وتصلحها.

٦- التضحية

عشان تمتلك حاجة بتضحى بحاجة تانية، عشان تمتلك فلوس بتضحى بوقت ومجهود، وعشان توفّر وقت ومجهود هتدفع فلوس، فدي طبيعة الدنيا.

لو خسرت أو ضحيت بحاجة هتلاقي حاجة تانية ربنا هيعوضك بيها دنيا وآخرة، ومفيش حاجة في الدنيا دي ثابتة، ف مفيش حاجة هتفضل معاك على طول، انت نفسك مش هتفضل موجود في الدنيا للأبد.

طب أكيد كلنا فقدنا أشخاص بنحبهم وكنا متعلقين بوجودهم، سواء هما عايشين بس حصل ظروف أو توفاهم الله. أكيد بنكون زعلانين وفي الأغلب إحنا مش بنتخطى ولا ننسى، لكن بنتأقلم، بس كل اللي علينا ندعيلهم ونعملهم خير ينفعهم، وإننا هنتقابل تاني بعد فترة هتعدى بسرعة فوق ما نتخيل، ودي حكمة ربنا وطبيعة الدنيا اللي هيّا مجرد اختبار، كأنها لجنة امتحان وكل واحد ليه معاد هتتسحب فيه ورقته، فاجتهد أنت بفعل الخير وانجح عشان يبقوا فرحانين باللي بتعمله، وعشان لما نشوف حبايبنا سواء في الدنيا لو كانوا مسافرين، أو في الجنة بإذن الله، نفرّحهم بينا وبكل حاجة عملناها.

٧- الخوف من المستقبل

الإنسان بطبعه يخاف من أي حاجة ميعرفهاش، أو يعرفها وسمع عنها بس مجربهاش، لكن لازم نجرب طالما مش عيب أو حرام، لأن لو مجربناش وفضلنا قاعدين وخايفين نجرب، مش هنعمل حاجة في حياتنا.

نخوض تجارب كثير، ومنخافش نغلط، عادي، لأن ده اللي هيعلمنا الصح والغلط ويطورنا ويبقى عندنا خبرة، زي الطفل اللي بيبدأ يمشي، شوف بيقع كام مرة ويحاول تاني لحد ما بقى بيعرف يمشي عادي، وبعدها بقى بيجري كمان، فطول ما انت مش بتحاول عشان خايف تغلط أو تخسر، فانت برضو عمرك ما هتكسب، فالتجارب والمشاكل اللي بتقابلها في حياتك هما اللي بيطوروك، وتوكل دايماً على الله وجرب واتعلم، مفيش حد ناجح ممرش بالفشل، ولا بيفشل خالص، الفشل الحقيقي هو إنك متحاولش.

٨- ناس سيئة

بنقابل كثير في حياتنا ناس سيئة، وفي اللي كنا فاكريتهم كويسين، وكنت بتساعدهم بإخلاص، وبتكون متعشم إن وقت محنتك إنهم هيساعدوك زي ما كنت بتساعدهم، وبتتفاجئ في الآخر إنهم سابوك، ومحدثش حاول يساعدك حتى، دول تحمد ربنا إنهم اتكشفوا قدامك، وربنا مش هيسيبك، وهيكرمك بالخير، وهتاخذ ثواب على إنك كنت ساعدتهم، وحتط دايمًا في دماغك إنك بتعامل ربنا، وبتعمل الخير لوجه الله، مش عشان الناس، لأنهم عمرهم ما هيرضوا عنك، وماتستناش مكافأة منهم، اعمل الخير عشان تاخذ عليه ثواب، وعشان دي أخلاقك ومبادئك، وارض ربنا، لأنه هو اللي هيرضى عنك، وانت مش متكامل عكس الناس، ورضا ربنا أهم ولا يُقارن برضى أي حد تاني. ده غير إن في ناس هتكرهك من غير ما تغلط حتى، وده بينقلنا للموضوع اللي بعده.

٩- كره ناس ليك من غير سبب

كثير بتشوف ناس بيكرهوك من غير ما تكون عملت لهم حاجة، وتلاقيهم بيعاملوك وحش، والكره باين عليهم، وبيغيروا منك من غير سبب، وساعات لأسباب غريبة، زي إنك مختلف عنهم، أو أخلاقك كويسة، أو شخصيتك، أو إنك ناجح.

عادي، ماتفكرش فيهم كثير، ومتحاولش تخليهم يحبوك، سيهم يكرهوك عادي، وتعامل معاهم بأخلاقك أنت، وماتزعلش إن في ناس بتكرهك، لأن في ناس بتكره نفسها، وفي ناس بتضر نفسها بالمخدرات، وفي اللي بينتحروا كمان، فامش معناها إن العيب فيك، ومش معنى إن في ناس بيكرهوك إنك شخص سيء.

الأنبياء كان في ناس كثير بيكرهوهم، وبيحاولوا يؤذوهم لمجرد إنهم بيحاولوا يصلحوا الناس، ويرجعوهم لعبادة ربنا، ومكانش يجبروهم على كده بالعافية، كانوا بيقولوا لهم بالحكمة والموعظة الحسنة، زي ما ربنا قال في سورة النحل آية ١٢٥:

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

الحياة من البداية إلى اللانهاية

والرسول صلى الله عليه وسلم أعظم الناس خُلق، وكانوا مُسمّينَه
"الصادق الأمين"، وكان في ناس كثير بيحاولوا يؤذوه.

فاستعين بالله، وحافظ على أذكار الصباح والمساء، وسيبك منهم،
وعاملهم كويس بأخلاقك انت، مش عشانهم، عشان ربنا، وربنا قال
في سورة فصلت آية ٣٤:

(وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي
بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ).

١٠- الرفض

هتلاقي نفسك بتترفض في حاجات كثير، زي الشغل، ناس رافضينك، عادي يعني، لو الشغل، ممكن انت إمكانياتك كويسة بس مش اللي هما عايزينها، أو محتاج تطور في شوية حاجات، وتشتغل على نفسك.

أما بالنسبة لرفض بعض الناس ليك، ف ده مش معناه إنك غير مرغوب فيك، أو شخص سيء، بيبقى اختلاف أذواق، زي ناس كثير مبتحبش العسل، هل ده معناه إن العسل وحش؟

أكيد لأ، بس هما مش بيستطعموه، وفيه بيحبوا أكالات تانية زي الفسيخ، ف مش معناه إنك سيء، بس أوعى تحاول تبقى فشيخ عشان ترضيهم، خليك زي ما انت بشخصيتك، طالما ماشي صح، وبتحاول تصلح من نفسك للأحسن، عشان ترضي ربنا، وتبقى شخص كويس. لكن لو أنت فيك صفة سيئة والناس مش حايينها، ماتقولش "الناس تحبني زي ما أنا"، لأن أنت نفسك هتكون مش حابب الصفة السيئة دي طالما في إيدك تغيرها، وغيرها عشان ربنا ونفسك أولاً، وعشان الناس اللي بتحبهم.

وزي ما في ناس بتحبك، في ناس هتكرهك.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

في الآخر، ممكن تتعرض لمواقف تانية كتير في حياتك غير اللي ذكرناهم، لكن دايمًا خليك واثق في ربنا، وحاول تعمل اللي عليك، وتعامل بأخلاقك، وهدوء على قد ما تقدر، عشان تعرف تركز وتتصرف بشكل كويس.

وأخيرًا وليس آخراً، نخش على آخر جزء في الكتاب وهو:
٥. نصيحة في غاية الأهمية.

٥٠ نصيحة مهمة جداً في الحياة

١- الصلاة والاهتمام بالدين

لو إنت مش بتصلي وبتقول هصلي بعدين، أولاً إنت عمرك مش معروف قد إيه، وأي حاجة ممكن تحصل في أي وقت، فلازم تكون جاهز تقابل ربنا في أي وقت، والوقت اللي إنت فيه ده مش هتعرف ترجعه بعد كده، وكده كده الوقت بيعدي، الزمن مش هيقف عشانك لحد ما تصلي، ف هيعدي وإنت صليت أو ما صليتش، فصلي عشان الندم وحش جداً.

ولو ما بتصليش عشان شايف إنك سيئ وبتعمل ذنوب، فإنت عدم صلاتك عمد مش غصب عنك، راحت عليك نومة مثلاً، وبتسيب الفرض قاصد، فده أكبر ذنب في حياتك ممكن تعمله، مش لازم تخسر كل حاجة، وكل إنسان جواه الخير والشر، ده غير إن ربنا قال في سورة العنكبوت الآية ٤٥:

(اِنَّ مَا اَوْجِيْ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَاَقِيْمِ الصَّلَاةَ ۚ اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ)، ومع الوقت هتلاقي نفسك مش قادر تعمل الذنوب اللي كنت بتعملها.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

لو بقي مش بتصلي عشان مش شايفها حاجة مهمة، فإنت محتاج تراجع إيمانك وتعرف إنها الركن الثاني في الإسلام بعد شهادة أن لا إله إلا الله محمد رسول الله، وتتأمل في الكون وتقرأ قرآن أكثر، هتتعرف إن الكون بتفاصيله وتعامل وحياة الحيوانات والنباتات، والطيور، والتفاصيل اللي موجودة في جسم البني آدم والحيوانات، والكواكب، اعتماد كل حاجة في الكون على الحاجات الثانية، ومفيش حاجة اتخلقت إلا وليها فايده، بدليل كل ما البشر بيقتضوا على حيوان أو حشرات بيلاقوا حصل خلل في البيئة اللي حصل فيها كده، وحتى الزرع بيتأثر، وحاجات كتير قوي، كل ما تفكر فيها إيمانك بيزيد وتعرف إن في خالق عظيم بنعبده، والقرآن اللي مفيهوش عيب أو غلطة، واللي كل ما تقراه وتتأمل وتفهم معنى الآيات، بتتأكد إن لا يمكن يكون بشر هما اللي كتبوه، وتلاقيه بيقولك على الصلاة، زي في سورة البقرة آية ١١٠:

(وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ)، وبيقولنا نسمع كلام الرسول صلى الله عليه وسلم:

(وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤))

(وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ)

(وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُم عَنْهُ فَانْتَهُوا، وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ).

الحياة من البداية إلى اللانهاية

فلازم تصلي قبل ما تندم في الآخرة، وتلاقي كل حاجة ربنا عرفها لك وقالنا في آخرة وفي حساب، وقالنا نعمل إيه عشان ننجح في اختبار الدنيا. يعني تخيل كده، والله المثل الأعلى، في امتحان عندك واتقالك كل اللي جاي في الامتحان وتعمل إيه عشان تنجح، واتقالك جايزة الناجح وعقاب اللي مش هيذاكر وهيسقط، وكمان اتقالك إنك لما تغلط في سؤال وتندم عليه وتحاول تصحح الغلط ده وتكمل الباقي صح، السؤال اللي حلته غلط ده هتاخذ عليه درجة عشان ندمت على الغلطة دي، وبعد كل ده، في الآخر تسقط، ساعتها الندم هيكون كبير، لأن اتقالك كل حاجة وفي الآخر ما سمعتش الكلام وسقطت، فاستغفر ربنا، وثق إن الله غفور رحيم، وقوم صلي.

انتظم في صلاتك في وقتها وما تأجلهاش، إنت مش ضامن عمرك قد إيه، خصوصاً صلاة الفجر. ناس كتير جداً بتصليها لما تصحى بعد الشروق، وفي اللي بيكون ظابط المنبه بعد معاد الشروق بنص ساعة ويصحى يصلي وينزل الشغل أو المدرسة، وفي الآخر يستغرب ويقول مفيش بركة في حياتي ليه رغم إني بصلي؟ ما هو عشان مش مخلين الصلاة أهم أولوياتنا، وكأننا جينا الدنيا عشان نروح المدارس والجامعات والشغل، وبنفضلهم على الصلاة. ربنا مش هيوفق اللي بيعمل كده، ده غير إن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (ركعتا الفجر خير من الدنيا وما عليها)، اللي هي ركعتين السنة بتاعة الفجر، ما بالك بقى الفرض نفسه ثوابه قد إيه.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

فتخيل إنت بتروح الشغل وملتزم بمواعيده عشان مرتب بسيط، وبتفضله على صلاة خير من الدنيا وما فيها. فلازم تخلي الصلاة أهم حاجة في حياتك، وافتكر تاني إن الصلاة تاني ركن من أركان الإسلام بعد شهادة أن لا إله إلا الله محمد رسول الله.

طيب، بصلي في المعاد لكن ما بعرفش أخشع في الصلاة، إيه الحل؟ من وإنت بتتوضى اعرف إنك بتغسل ذنوبك، فاتوضى بذمة، وإنك رايح تقابل ربنا، وحط عطر، متبقاش ريحتك عرق، كمان الملائكة بتتأذى من اللي بنتأذى منه زي الريحه الكريهه. قبل ما تصلي، استحضر عظمة ربنا في قلبك، اقرأ براحة مش بسرعة، تأمل في كل آية بتقولها ومعناها وإنت بتقولها، واحفظ سور جديدة واقراها في الصلاة، متفضلش تكرر نفس السور كل مرة، واعرف إنك واقف قدام ربنا سبحانه وتعالى، صلي الصلاة في ميعادها وما تستعجلش، وخلي الصلاة أهم حاجة في يومك، وإنك تقرب من ربنا، ما تكونش الصلاة بالنسبة لك تأدية واجب عشان تلحق تخلص الحاجات اللي مش هتفيدك يوم الحساب.

اهتم بدينك واعرف أكثر، واعرف الصبح والغلط، والدين ما سابش حاجة إلا وقالك تعمل فيها إيه، وصبح ولا غلط، وإحنا في زمن سهل تدور، فلو في حاجة محتار هي صبح ولا غلط، تقدر تعرف بسهولة عن طريق إنك تدور على النت أو تكلم حد من أهل العلم إنت بتثق فيه، وحافظ على دينك وعلى مبادئك، خصوصاً في زمن صعب زي ده، الحرام متاح وسهل، والحاجات الحلال صعبة.

٢- متقارنش نفسك بشخص ثاني

المقارنات، كثير مننا يفضل يقارن نفسه وحياته بحياة ناس ثانية، حتى الأهل كثير منهم يفضل يقارنك بقرايبك جابوا درجات أعلى منك، وده شيء غلط وخطر جدًا، لأنه عمره ما هيوصلك في يوم من الأيام إنك تكون راضي عن نفسك أو حياتك، لأن مهمما عملت ومهمما وصلت، هتلاقي ناس أفضل منك، ودي طبيعة الدنيا.

وفي الآخر، المقارنات مش هتفيدك بأي حاجة، وهتخليك مع الوقت بتكره اللي حواليك، وممكن متمناش ليهم الخير لأنك شايفهم منافسين ليك، وهما ممكن ميكونوش عارفينك أصلًا، فركز في حياتك وبص في ورقتك وطوّر نفسك، لأن كل شخص عنده ظروف مختلفة وحياة مختلفة، وجايز لو شوفت جميع جوانب حياته بسلبياتها، متمناش تعيشها يوم واحد، وهتحمد ربنا على حياتك، لأنك متعرفش هو مر وبيمر بابه دلوقتي.

غير إن ربنا سبحانه وتعالى بيعوضك، ويتاخذ ثواب على كل ظرف عدى عليك وأنت صبرت، وهتيجي في الآخرة تحمد ربنا إن حصلك الظروف دي، وإنها ولا حاجة جنب الآخرة ونعيم الآخرة، وده أصلًا الهدف الرئيسي، انت مش جاي الدنيا هنا تستمتع بنعيمها وتتعلق بيها، مش ده الهدف من الدنيا أصلًا، غير إن الدنيا كلها بنعيمها متساويش حاجة قصاد نعيم الجنة زي ما ذكرنا قبل كده، الشخص الوحيد اللي ممكن تقارن نفسك بيه هو انت قبل كده، قارن

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وشوف: هل أنا اتحسننت عن السنين الي فاتت ولا لأ؟ وهتكتشف إن بعد الظروف الصعبة الي حصلتلك، إنك بقيت أنضج، وفي فرق بينا كبشر، وكل واحد عنده قدرات، وجاي عشان هدف مختلف عن الثاني، وكلنا بنكمل بعض.

وللأسف، كثير من السوشيال ميديا والإعلام أغلب الوقت هتلاقيهم بيقارنوا الناس ببعض، زي الفرق بين مرتب ميسي وكريستيانو، شوف الفرق بين إحصائياتهم وعدد الأهداف، ويحسّسوك إنها منافسة للبقاء على قيد الحياة، لحد ما الناس بقت تشتتم في اللعبة لمجرد إنهم بينافسوا فريقهم أو نجمهم المفضل، ونسينا إن الهدف الرئيسي من الكورة هو المتعة والتسلية، وشوف لبس الفنان الفلاني بكام، وشوف الفرق بين مشاهدات الفيلم ده مقارنة بالفيلم الثاني، وتقريبًا مفيش حاجة إلا وبتلاقي فيها مقارنات بتعمل، فكل ده بيخليك تشوف أي حاجة في الدنيا وتقارنها بحاجة تانية، حتى الراجل والست بيقارنوا بينهم، مع إنهم مختلفين، وكل واحد جه لهدف مختلف عن الثاني، وربنا سبحانه وتعالى قال في سورة آل عمران آية ٣٦: (وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى)، وفي سورة النساء آية ٣٤:

(الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ).

الحياة من البداية إلى اللانهاية

الراجل يبقي عليه مسؤولية من وهو صغير، بيتعود إن "أنا الراجل استحمل الصعب، أشيل الشنط من والدتي، وعليا حمايتهم ومسؤوليتهم، وأحاول أريحهم واشيل الضغوط من عليهم على قد ما أقدر". الراجل دوره في المجتمع يبني ويشقى، والشغل الصعب والتقليل زي مثلاً صعب جداً تلاقي ست بتنقل طوب وأسمت، لكن صعب تلاقي راجل صبور وعارف يربي زي الست، والست تشتغل عادي في حاجات مجهودها البدني أقل، لكن لو اتجوزت وجوزها قادر يكفي احتياجات بيته، وشغلها بياخذ وقت وجهد كبير، وعايضا تقعد تستريح وتفرض أكثر للأولاد، خصوصاً لو هما لسه صغيرين، يبقى أفضل، ويكونوا متفقين ويحددوا من قبل الجواز عشان متحصلش مشاكل، لأن الأم مهمتها أصعب، هي اللي بتبني أجيال كاملة، وتهميش دور الأم ويحسسوها إنها فاشلة عشان مش بتشتغل، ده كارثة كبيرة، لأن لو الراجل يبني، فالأم هي اللي بتربيه يبقى راجل صالح للمجتمع ويبني، مش بيهده، وإنسان فاسد، فدمير دور الأم هو تدمير للمجتمع كله.

الراجل مسؤول عن تربية الأطفال هو كمان، لكن زي ما ربنا رزقه بالقوة إنه يشتغل أكثر ويستحمل الضغوطات، فرزق الست صبر وقوة تحمل أكبر من الراجل، وده يبقي مفيد ليها، لأن التربية صعبة ومحتاجة مجهود، لأنها لو كانت سهلة، مكناش شوفنا كمية الكوارث اللي بنشوفها ونسمع عنها في المجتمع، وزى ما قال الشاعر حافظ إبراهيم: "الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق".

الحياة من البداية إلى اللانهاية

الراجل يبقي عليه يحارب وقت الحروب، وبأخذ ثواب كبير على كده، والجهاد مش بس حروب، بيكون كذا حاجة، زي الانتصار على النفس، تربية الأولاد، الشغل عشان تجيب فلوس بالحلال، الصبر، كل ده ثوابه عظيم طالما لوجه الله.

الست المفروض تتعامل زي الأميرة، مش سلعة تجارية، زي ما بيحصل في معظم أوروبا، اللي احنا بنحاول نقلدهم في السيء، ونسيب العادات الكويسة منعملهاش، زي الالتزام في المواعيد، والاهتمام بالتقدم.

طبعًا أنا بتكلم بشكل عام، من غير ما أقول الحالات المختلفة، زي الأم أو الأب اللي بيشتغلوا ويرجعوا البيت يربوا عيالهم ويهتموا بيهم، عشان الطرف الثاني طلع سيء أو مش موجود، والراجل والست اللي بيشتغلوا عشان يقدرُوا يصرفوا على البيت، والست اللي بتحب شغلها وانفقت مع جوزها إنها هتكمل شغل بعد الجواز، والشغل اللي وقته قليل، فمش بيأثر على الأسرة، فالحالات اللي زي دي أكيد ليها ظروف مختلفة، وأهم حاجة يكون في تفاهم وود ورحمة بينا، وربنا قال في سورة الروم آية ٢١:

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ).

الخلاصة: إن ربنا خلق في أطفال وشباب وشيوخ، ورجالة وستات، ونبات وحيوانات وطيور، عشان نكمل بعض، مش نقارن نفسنا

الحياة من البداية إلى اللانهاية

ونشوف مين أحسن من الثاني، يعني مثلاً لو قارنت بين النحلة والفيل، طبيعي هتقول الفيل عشان مفيش مقارنة أصلاً في الحجم ولا القوة، لكن لو قولتلك مين فيه فايده لينا أحسن، هتلاقي النحل عشان العسل، طب لو حصل زلزال، مين هيقدر يهرب؟ أكيد النحل، عشان هيطير، وساعتها حجم الفيل ها يكون نقطة ضعف مش قوة، فامتقلش من قوة حد ولا مجهود حد، كل حاجة ليها دور وأهمية مختلفة بحكمة من ربنا سبحانه وتعالى.

ومتناساش إن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

(استوصوا بالنساء خيراً، فإنهن خُلِقن من ضلع، وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فاستوصوا بالنساء خيراً).

٣- تأمل

تأمل في كل حاجة حواليك: الكون، الحيوانات، النبات، كل كلمة في القرآن، في الأذكار زي "لا إله إلا الله"، متقولهاش كده وخلص، تأمل في معناها إن مفيش إله غير ربنا، هو فوق وأكبر من كل شيء.

ده غير إن التأمل مش بس هيطورك، ده ليه فوائد تانية زي تقليل التوتر، وبيساعدك في فهم المشاعر أكثر وفهم الناس، لما تشوف حد تعرفه مثلاً عمل حاجة، فكر إيه ممكن يخليه يعمل كده، وبعدها ممكن تسأله: عملت الموقف ده ليه؟

فخصص وقت في اليوم، نص ساعة مثلاً، تأمل فيهم وصفي عقلك، ولما تلاقي حاجات كتير في بالك وتحس إنك مشنت، اكتبهم في ورقة، ولو في حاجات هتعمل، اكتبهم وقسمهم وخلي كل حاجة ليها وقتها، ماتمشيش بشكل عشوائي.

٤- عامل ربنا مش الناس

الناس عمرها ما هترضى عنك مهما عملت، واعمل الخير عشان ربنا وتأخذ عليه ثواب، مش عشان الناس تمدحك وتستنى منهم يعاملوك ويردولك المعروف.

وعامل كل شخص حسب تفكيره هو، مش تفكيرك إنت، لأن مش كل الناس بتفكر زي بعض، ولا ينفع تعاملهم زي بعض.

ه- إحنا مش هنا للراحة

خليك فإكر الجملة دي، طبيعي إنك تلاقي ظروف واختبارات عمالة تحصل، وتلاقي ضغط عليك. وربنا سبحانه وتعالى قال في سورة البلد الآية ٤ (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)، فاجتهد، وكل ما تحس إنك بقالك فترة مكسل، اذكر ربنا وادعي إنه يبعد عنك الكسل، واعرف إن الوقت اللي بتضيعه دلوقتي هيكون على حساب راحتك بعدين.

وفي نفس الوقت، وازن، متفضلش تجتهد من غير راحة، لازم تريح وتاخذ إجازات عشان يبقى عندك طاقة تكمل. وماتقولش هنأم ٥ ساعات بدل ٨ ساعات في اليوم عشان أوفر وقت واشتغل أو إذاكر أكثر، هتلاقي نفسك مجهودك وتركيزك بيقلوا، واللي كنت بتعمله في ساعتين هتعمله في ساعات أكثر بكثير من الأول وبجودة أقل كمان. فإلا تفضل مريح وبتأكل وتشرب بس لأنك إنسان مش حيوان، ولا تشتغل على طول لأنك إنسان مش ماكينة، ده حتى المعدات بيصلوها شوية عشان تريح وما تسخنش وتبوظ بسرعة، فإا خصص وقت للنوم والراحة والشغل، لأنك مش محتاج وقت في اليوم أكثر، على قد ما أنت محتاج تنظم وقتك وأفكارك وتحط أولويات في حياتك.

٦- الفلوس مهمة لكن!

مش جاي أقولك إن الفلوس مش كل حاجة والكلام اللي انت عارفه، الحقيقة إن الفلوس مهمة جداً، وبتسهل حاجات كثير، وممكن تجيب بيها حاجات تخليك سعيد، لكن بتكون سعادة مؤقتة.

وهنشبهها بالأكل مثلاً، الأكل مهم جداً، لكن هل هيخليك سعيد طول الوقت؟ أكيد لأ، لكن أوقات لما بتكون جعان وتفتح التلاجة مثلاً وتلاقي فيها أكل بتفرح، بس بتبقى مؤقتة، بتنتهي بمجرد ما تشبع. نفس الكلام في الفلوس.

القرى الفقيرة اللي في حنت معينة في العالم وأجزاء في أفريقيا، بتلاقي همهم الأكل وإنهم يلاقوا مية يشربوا منها، ويتعبوا وبيعملوا مجهود كبير جداً عشان يجيبوا شوية مية تكفيهم كام يوم، ويببقوا فرحانيين جداً لو جالهم مية وأكل كثير، ويبقى بالنسبالهم ساعتها إن الدنيا مفياش مشاكل. لكن لو هما بقى عندهم أكل وشرب كثير، خلاص، مشاكلهم هتنتهي وهيفضلوا سعداء طول الوقت؟ أكيد برضو لأ، هيكون عندهم مشاكل جديدة، لأن الإنسان بيتعود خلاص، وساعات ما بيحس بقيمة الحاجة، وبيدور على الأكثر، ويشوف حاجات تانية، لأنه بطبعه طماع.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

والطماع نوعين: في الطمعان في الدنيا بس ومش هامه الآخرة، وده بيخسر كل حاجة، وفي اللي ربنا ذكرهم في القرآن في سورة البقرة آية ٢٠١ (وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ)، وده الكسبان. فا اطمح للأحسن، لكن احمد ربنا، وكون راضي عن اللي ربنا رزقك بيه.

تخيل كده إنك معاك فلوس وأكل وشرب، وعرفت إن حد تعرفه تعبان أو حصله حاجة، مش هتقول لأ أنا مش زعلان ولا في بالي، أنا معايا فلوس! مش منطقية صح؟

كمان الفلوس مش شرط تكون رزق، ممكن تكون ابتلاء، زي ناس كتير بنشوفهم لما بقى معاهم فلوس كتير، بقوا مغرورين ومنتكبرين، وفي اللي بقى بيشرب خمره واتجه للإدمان كمان، وبقى بيعمل بيها كل حاجة غلط، فا بتبقى ساعتها الفلوس كانت من أسباب دمار حياته. وفي اللي بيفقد الثقة في كل اللي حواليه وبيحس إنهم طمعانين فيه. فاكل حاجة زي ما ليها أضرار، ليها فوائد، وممكن نفس الحاجة تستغلها في الخير أو في الشر، ولو حاجة فيها خير ليك، ربنا هيرزقك بيها.

٧- خليك خلوق

الدكتور مصطفى محمود اتكلم على الموضوع ده قبل كده، وقال:
صعب إنك تكون على خُلق.

حتى ربنا قال لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في سورة القلم آية
٤ (وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ)، مقلش علم، لأنك ممكن تتعلم ويبقى
عندك علم كبير، لكن الصعب إنك تكون على خُلق.

عامل الناس كويس وابتسم في وشهم، حتى الرسول صلى الله عليه
وسلم قال: (تبسمك في وجه أخيك صدقة).

في ناس بتحب التعامل معاهم بسبب إنهم بيبتسموا لما يشوفوك
ويسلموا عليك، مع إنك متعاملتش معاهم كثير.

وفي ناس تانية، ممكن يكون محدش منهم ضرك في حاجة، لكن
طريقة تعاملهم وحشة.

وفي حديث للرسول عليه الصلاة والسلام قال: (ما من شيء أثقل
في ميزان المؤمن يوم القيامة من حسن الخلق).

وحديث تاني: (أفشوا السلام بينكم). فا اهتم بطريقة تعاملك مع
الناس، ولما تعدي جنب حد بتشوفه كتير في أي حته، قوله السلام
عليكم وكمل مشي، حتى مش لازم تقعد تسأله عامل إيه وتسأله عن
عيلته كلها، خليك في المعقول.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وفي موضوع يبين لك قد إيه موضوع المعاملة الكويسة والأخلاق مهمة: في ناس قالوا للرسول عليه الصلاة والسلام في واحدة بتصوم النهار وتقوم الليل، بس بتؤذي جيرانها، قالهم: هي في النار. وفي واحدة تانية بتصلي الفروض، وبتتصدق، ومش بتؤذي حد، قال: هي في الجنة.

طبعاً ماينفعش أقولك الموضوع ده من غير ما أقولك لازم تكون لين القلب وتساعد الناس، والرسول صلى الله عليه وسلم قال: (كان الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه)، وتحط نفسك مكانهم، واللي بتحبه لنفسك حبه لغيرك. والنبى عليه الصلاة والسلام قال: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه). فا في أي موقف، فكر: ده لو أنا، هحب حد يعمل معايا كده ولا لأ؟ واللي ما ترضهوش لأهلك، ما ترضهوش لغيرك.

٨- النية

دائماً قبل ما تعمل حاجة، حط جواك النية، لأن ممكن تعمل نفس الحاجة تاخذ عليها ثواب أو متاخذش حاجة، وممكن تاخذ ذنب كمان.

زي مثلاً إنك نازل تتمرن حديد عشان يبقى عندك عضلات وجسمك شكله حلو بس، غير لما تكون بتتمرن وهدفك: أتمرن عشان أبقى قوي، وأحمي نفسي واللي حواليتا، وعشان ربنا هيحاسبني على صحي، فا ساعتها أكون اهتميت بيها وما أهملتاهش، وعشان الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (إنما الأعمال بالنيات)، وقال: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف). وطبعاً مش قوي بدنياً بس، في فكرك وإيمانك وكل حاجة. ساعتها هتاخذ ثواب، وتقول "بسم الله" قبل التمرين عشان ربنا يباركلك.

على عكس بقى ما تكون بتتمرن عشان البنات تُعجب بيك وتخرج معاهم، ساعتها الموضوع يختلف خالص.

ده كان مثال على حاجة واحدة بس مبتاخذش ساعة في اليوم، شوف بقى في كام حاجة بتعملها في يومك وبتكون نيتك إيه.

ومثال كمان: زي الصدقة أو إنك تدي هدية لحد، لو نيتك عشان الناس تقول عليك كريم، فا ساعتها مش هتاخذ ثواب. إنما لو في

الحياة من البداية إلى اللانهاية

نيتك إنك تفرحه وتدخل عليه السرور، فا ساعتها هتاخذ ثواب كبير، وعمرك ما هتستخسر أي فلوس دفعتها.
وكمان، كل ما تتعب أكثر في حاجة ونيتك تكون خير، تاخذ عليها ثواب أكبر، وده هيديك حافز.

زي مثلاً واحد بينزل عشان يصلي في الجامع، وعشان يروح أقرب جامع بيمشي حوالي ١٠ دقائق، بس عشان الناس تقول عليه مؤمن وأخلاقه كويسة وبيصلي في الجامع، هو مع الوقت هيقف، أو هيفضل طول ما هو ماشي قرفان. على عكس اللي بيصلي عشان ربنا، طول ماهو ماشي، هيكون مبسوط إنه بياخذ ثواب على كل خطوة بيمشيها، ويكون عنده حافز أكثر إنه يكمل.

٩- تقبل وتوقع

توقع أي حاجة ممكن تحصل، وخط كذا سيناريو ممكن يحصل،
وساعتها هتتصرف إزاي؟

ولما تخطط لحاجة، خط خطط بديلة، عشان ماتتعطلش وترتبك،
وساعتها هتكون مش عارف تفكر، وتأكد إن ده خير من ربنا.

ماتتعشمش في حاجة، لأن اللي بيزعل أكثر من عدم حدوث الشيء
هو العشم.

وتوقع أي تصرف من أي شخص، وماتقولش شكله طيب، لأن
الإنسان بيعمل حاجات كتير منتخيلهاش.

مش بقولك إن كل الناس خاينة، ظن ظن كويس في الناس واتعامل
معاهم كويس، لكن في نفس الوقت، ماتديش الأمان الزايد لحد،
وهتقابل ناس كتير كنت فاكرهم طيبين وتكتشف في الآخر إنهم
غدارين، وناس تانية كنت فاكرهم سيئين، وتكتشف بعدها إنهم
جدعان وفيهم خير.

١٠- الشخص القيادي مش الأكثر قوة

مش شرط عشان تكون قيادي إنك تكون أقوى واحد أو حتى الأذكي، الشخص القيادي هو اللي عنده شجاعة، ومستعد يتحمل المسؤولية، ومش خايف من الفشل ولوم الناس عليه، وخايف بجد على اللي حواليه، وعايز مصلحتهم، ومستعد يضحي عشانهم، ومش أناني، وعنده ثقة في نفسه، وبيعرف ينظم الأمور، ومش كسول، ويعرف أكثر ويتعلم يطور نفسه وشخصيته.

فاتوكل على ربنا، وثق إن طول ما نيتك خير، ربنا هيوفقك.

١١- أنت صاحب روايتك

اعتبر إن الدنيا رواية وإنّ بطلها، شوف هتحب بطل الرواية يتصرف إزاي في الموقف ده، وقبل ما تعمل أي حاجة غلط، ففكر إنها هتتكتب إنك عملتها وهتبقى ماضي بعد كده ومش هتستفيد منها وهتندم إنك عملتها، ففكر في العواقب والندم اللي هيحصل بسبب شهوة مؤقتة، وشوف المميزات ورضاك عن نفسك لو انتصرت على نفسك ومعملتش الحاجة دي، وخليك إيجابي وساعد اللي حواليك، متبقاش كسول، وكما تُدين تُدان، فالخير اللي بتعمله هيتردلك وزيادة، الخير دايمًا بتطلع منه كسبان لإن مهما خسرت في الدنيا بس رينا راضي عنك، فإنت مش خسران حاجة، وأي حاجة سيئة مش هتحب إنها تتكتب، فتجنبها.

١٢- اهتم بيومك وخلي عندك استمرار

اهتم بيومك من أول حاجة بتعملها أول ما تصحى لحد ما تنام، والأمور الصغيرة مع الوقت بتكون حاجة كبيرة، يعني لو قولت هتروح التمرين نص ساعة في اليوم شوف مع الوقت هتتحسن إزاي، مثلاً لو عملت ١٠ عدّات ضغط في اليوم، طبعًا هتحس إنها قليلة ومش هتفيدك بحاجة، لكن لو استمرت عليها هتبقى عملت في الشهر ٩٠٠ عدّة ضغط، يعني في السنة هتكون عملت أكثر من ١٠ آلاف عدة ضغط، نفس الكلام في الأذكار وقراءة القرآن، تخيل برضو تقرأ صفحتين بس في اليوم، مش هياخدوا منك ١٠ دقائق، يعني في خلال شهر هتكون قرأت حوالي ٣ أجزاء.

ده يوضحلك إنك مش لازم تبدأ بداية في منتهى القوة فتفضل مكسل، ابدأ بحاجة بسيطة وأهم حاجة تكون مستمرة، والرسول صلى الله عليه وسلم قال: "أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل"، ودايمًا هتلاقي أغلب الحاجات الناجحة كانت عبارة عن حاجة بتعمل في وقت بسيط من اليوم بس كانت مستمرة، فمتستهونش بأي حاجة بسيطة عملاً بتعدي عليك، وعشان مانعيدش الكلام تاني، ارجع للكلام المهم وازاي تظبط يومك اللي اتكلمنا فيه عن التسوية.

١٣- ما تفكرش كثير

ما تفكرش كثير، وفي نفس الوقت متتهورش بسرعة، فكر في الحاجة على قد وقتها وشوف واسأل ناس تكون فاهمة في الموضوع ده، وخلي بالك من اللي بيدسوا السم في العسل، واسأل ناس بتخاف عليك وبتحبك فعلاً، وبعد ما تفكر صلّي استخارة وتوكل على الله، والرسول صلى الله عليه وسلم قال: "أعقلها وتوكل".

لإنك لو فضلت كثير تفكر، الحاجة دي ممكن تروح، وكل ما تفكر أكثر كل ما هتحتار، وتفكيرك يزيد أكثر، توكل على الله طالما الحاجة دي مش عيب ولا حرام، ومش هاتخسرك كل حاجة في حياتك ولا هاتتسبب في نهاية العالم، ولو فيها مغامرة بفلوس مثلاً متغامرش، أكيد متغامرش بكل فلوسك، وافتكر إن عادي إننا نغلط لإن ده اللي هيعلمنا، حتى المستثمرين الناجحين اللي بقالهم كثير في عالم السوق بيخسروا وما زالوا بيخسروا، لكن أغلب الوقت بيكسبوا أكثر لإنهم غلطوا واتعلموا كثير قبل كده، وبيعلموا حسابهم إنهم ممكن يخسروا، فمبيخاطروش بكل فلوسهم، والإنسان هيفضل يتعلم لحد آخر يوم في عمره، المهم إنك تتعلم وتكمل.

١٤- اتعرف على نفسك

اعرف نفسك أكثر ووظف نفسك في المكان الصح، يعني مثلاً تخيل انت جايب صقر بيطير وعنده قدرة رهيبه على الصيد، وعنده مميزات كثير، تقوم حاطه في حوض سمك أو في القفص، مش هيعرف يعمل حاجة ولا يستغل قدراته، وكل اللي حواليه هيشوفوا إنه ضعيف ومعدوش مميزات، نفس الكلام ليك أنت، فوظف نفسك في الحاجات اللي عندك فيها نقاط قوة وطور نفسك في الحاجات اللي انت ضعيف فيها لو مهمة.

وعشان تعرف نقاط قوتك لازم تجرب كذا حاجة في كذا مجال، وطول ما انت خايف تجرب عشان متفشلش، فإنت هتفضل في مكانك وهتفشل في الآخر، وساعتها هيبقى صعب إنك تعوض، لإن في الوقت اللي كنت المفروض بتجرب وتتعلم من أخطائك فيه، انت كنت قاعد خايف تجرب، وتشوف نفسك بعد ما تاخذ فكرة عن كذا حاجة، انت شاطر في إيه وممكن تطور في إيه، وجرب كذا حاجة حتى لو في نفس المجال.

يعني مثلاً الرياضة، أنت عايز تعرف الرياضة اللي ممكن تكون حاببها وشاطر فيها، فلازم هتجرب كذا حاجة زي السباحة، الكاراتيه، الملاكمة، الكورة، طب أنت حبيت الكورة ولقيت نفسك شاطر وموهوب فيها وتقدر تطور فيها بشكل كبير، جرب كذا مركز زي حراسة المرمى، الدفاع، خط النص، الهجوم، وشوف انت شاطر في

الحياة من البداية إلى اللانهاية

إيه وخذ رأي اللي حواليك وكمل وطور نفسك في اللي انت هتستقر عليه، والكلام ده ينطبق على كذا حاجة زي البرمجة فيها كذا لغة وكذا مجال، فاسعى عشان تعرف نقط قوتك أكثر، طب انت محبتش أي رياضة، مش لازم تحبها، بس كمل في أكثر رياضة مهمة وهاتنفعك، وحاول تستمر أطول وقت ممكن، وبعد فترة شوف هل أنا فعلاً مش حاببها خالص وأجرب رياضة ثانية ولا طلعت حلوة وأكمل فيها.

١٥- نصيحتين عكس بعض

١- لازم تقعد لوحذك وتنعزل عن الناس شوية وتفكر انت عايز إيه وأهدافك، وفكر واكتب في ورقة عشان تسهل تحديد أفكارك، وتعرف النقطة اللي فاتت (اتعرف على نفسك)، وتراجع نفسك وتحاسبها أول بأول، وتشوف الغلطات اللي انت بتعملها وممكن متكونش واخذ بالك منها، وشوف عيوبك وحاول تصلحها وتفهم نفسك أكثر.

٢- لازم تقعد مع الناس وتختلط بيهم وتشوف ناس مختلفة، وافهم تنوع الناس وإيه اللي بيخليهم مختلفين، وإيه اللي بيخليهم مبسوطين وزعلانين، والتعامل معاهم بيبقى إزاي، واقعد مع الأصغر منك وافهمهم وساعدهم وانصحهم، وهما كمان ممكن ينصحوك نصايح تفيدك، ومع اللي في سنك واللي أكبر منك، واتعرف على ناس من أماكن مختلفة، حتى ربنا سبحانه وتعالى قال في سورة الحجرات آية ١٣: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ"، وتقبل اختلاف الناس، وفي مثل بيقول "اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية" لأن كلنا مختلفين ولينا وجهات نظر مختلفة، ومعظم وجهات النظر فيها نسبة من الصح ونسبة من الخطأ،

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وسبحان الله البشر مختلفين حتى لو إخوان توأم بتلاقيهم مختلفين، بس طبعًا في حالات مش هينفع نتقبلها لأنها خطأ، زي إن أخوك التوأم ده يكون حرامي وبيقنعك تسرق وإنها حاجة عادية، ساعتها مش هينفع تقول الاختلاف بينا طبيعي، أو هو مش بيحترم والديه، لازم ساعتها تنصحه.

١٦- قدم النصيحة كأنك طبّاح

قدم النصيحة ومتزعلش لو متعملتش، اعمل زي الطباخ، الطباخ بيعمل اللي عليه، ويحاول يقدم الأكل بأحسن طريقة وشكل ممكن، وبيفرح لو اللي أكل عجبه الطبخ، ويحاول يحسن من نفسه أكثر لو الأكل معجبهوش، لكن مبيفضلش شاغل نفسه ومستني الشخص ياكل، ومش هيخليه ياكل بالغصب، هو بيعمل اللي عليه بشكل كويس وخلص.

١٧- الأضعف مش دايمًا بيخسر

ممکن الأضعف يكون أذكى، وعارف نقط قوته ومستغلها صح، زي ما قولنا مثال الصقر اللي محطوط في حوض سمك، ساعتها السمك بيبقى أقوى ومتأقلم لأنه في مكانه اللي بيعرف يتعامل فيه، وزي ما ذكرنا المثال بتاع الفيل والنحلة، وإن كل حد عنده مميزات، وفي ظروف معينة ممكن مميزاته تتقلب عيوب، زي حجم الفيل الكبير وقت حدوث مشكلة محتاجة هروب.

والحاجة الثانية، ممكن تكون مش الأذكى ولا الأقوى، لكن عارف قدرة نفسك، وتكون متعاون مع اللي حواليك وتساعدوا بعض، زي فيديوهات كتير بنشوفها الأسود بتهاجم على ثور ويقاوم لحد ما بيحي باقي الثيران وتنقذه، وساعتها الأسود بتهرب، رغم إنها أذكى وأقوى وعندهم شجاعة ومتعاونين برضو، لكن مش زي عدد الثيران، ويحسوا إن الموضوع هيبقى صعب وهيبقى فيه خسائر وممكن يتهزموا، فابيمشوا ويسيبهم عشان اللي قصادهم هو كمان اتحد وبقى قوي.

الملخص إنك لازم تستغل ذكائك وقوتك وتوظفهم صح، ويكون عندك قوة صبرك وإيمانك، وتتحد مع الناس عشان تساعدوا بعض، وربنا قال في سورة المائدة الآية ٢:

"وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ".

١٨- ربنا مبيظلمش حد

احنا اللي بنظلم نفسنا وبنظلم بعض، وهنتحاسب على ده، ويوم القيامة حق كل واحد هيرجع، ده من عدل ربنا، حتى الحيوانات اللي هتتحول تراب بتاخذ حقها قبل ما تبقى تراب، في سورة يونس آية ٤٤: "اللَّهُ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ"، وفي سورة النساء الآية ٤٠: "إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكَ حَسَنَةً يُّضَاعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا"،

ربنا خلقنا وقالنا ده اختبار، وعرفنا نعمل إيه ومنعملش إيه، وقال اللي هيعمل خير هيكرمه كرم كبير ويدخله الجنة، واللي هيظلم الناس ويعصي ربنا ويكفر ومش هيتوب، هيدخل النار، وحقك هيرجعلك، وفي سورة إبراهيم آية ٤٢:

"وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخَّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ".

١٩- الاجتهاد والرزق

اجتهد عشان رزقك، كل ما تجتهد أكثر كل ما نسبة فرصك بقت أعلى، وربنا هيعوضك، وفي سورة الكهف آية ٣٠:

"إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا"،

بتشوف الطيور بتصحى من الفجر وبيجمعوا بعض ويدوروا على الأكل سوا، ومفيش مجهود بيروح على الفاضي، هتلاقي نفسك مع الوقت بقى عندك خبرات كتيرة ومهاراتك زادت.

وخليك راضي مش سلبي، الرضا إنك تبقي راضي عن اللي ربنا رزقك بيه، وبتجتهد عشان ربنا يرزقك أكثر، وتحاول تحسن الوضع اللي انت فيه، واجتهد دايمًا إنك تكون شخص أحسن، وتبعد عن الذنوب، وربنا قال في سورة العنكبوت آية ٦٩:

"وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ".

٢٠- محدش هيحس بيك

كل إنسان عنده اختبار مختلف، فمحدش هيحس بمشاكلك زي ما انت حاسس بيها، لإن محدش حصله زيك، ولو حصله زيك فهو مش بنفس شخصيتك وإحساسك وتفكيرك، وكل شخص عنده مشاكل، فمتفضلش تشتكي طالما الشخص ده مش هيغيرلك حاجة، والشكوى مش هاتصلح حاجة، حاول تصلحها وشوف اللي في إيدك تعمله، مش اللي انت عاجز عنه وتشتكي، واشتكي لربنا سبحانه وتعالى، وادعي يساعذك ويحللك المشكلة دي، وهو اللي خلقك وعارف اللي انت فيه، وربنا قال في سورة ق آية ١٦:

"وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ"

وفي سورة البقرة الآية ١٨٦:

"وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ"

على عكس لو عندك مشكلة مثلاً في حاجة اشتريتها جديدة من محل، ولقيت فيها مشكلة، ساعتها اشتكي، لإن في حق هتاخده، ولازم تدور على حقلك، وادعي ربنا يساعذك ويجبلك حقلك، ولو يا سيدي عوزت تفضفض شوية مع حد قريب منك، تكون في مشكلة

الحياة من البداية إلى اللانهاية

فعلًا كبيرة، لكن متفضلش تشتكي من كل حاجة لكل الناس، ده اللي بتكلم عليه.

كمان الناس مش بتحس بغيرها، وبتصغر من الأمور، رغم إنهم لو مرّوا بنفس الموقف ممكن يعملوا أسوأ من اللي انت عملته، زي مثلاً في ناس بتقول: ليه سيدنا آدم عليه السلام أكل من الشجرة اللي ربنا نهاه عنها؟ ودي كانت شجرة في الجنة، يعني لا تقارن بشهوات الدنيا، رغم إن نفس الناس اللي بتقول كده بيعصوا ربنا في حاجات كتير أبسط، وربنا قالنا بوضوح إننا منعملهاش، وهتلاقي محدش منهم بيسأل نفسه: أنا ليه عملت الذنب ده رغم إن ربنا قالنا منعملهاش؟

٢١- حب الخير لغيرك

للأسف بنشوف ناس كتير مبيحبوش الخير لحد، وكأن الناس اللي في الدنيا دي كلها بينافسوهم وأعداء ليهم.

محدث هياخد رزقك، انت اجتهد بس ورزقك هتاخده، وانت دايمًا في منافسة دائمة مع نفسك كل يوم، ومتستجبش للكسل، وقول الدعاء ده الرسول صلى الله عليه وسلم كان بيقله:

(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين، وقهر الرجال).

حب الخير لغيرك، وكمان نجاح غيرك ممكن يكون من أسباب نجاحك، تخيل كده كل أصحابك ناجحين بنسبة كبيرة، ممكن تنجح انت كمان، لأن هتتأثر بتفكيرهم، ده غير إنهم ممكن يساعدوك، وساعتها لو أنت حاسس إنك مش الأفضل، ده هيكون أحسن من إنك تصاحب ناس كلهم أسوأ من بعض وانت أحسن واحد فيهم.

ولما تشوف حد بيجتهد في حاجة كويسة، ادعيه ربنا يوفقه، حتى الملائكة تردلك الدعوة.

وصفّي قلبك ناحية الناس، ثوابها فوق ما تتخيل.

في قصة هقولك عليها تدل على أهمية الموضوع.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

الصحابة رضي الله عنهم كانوا قاعدين مع سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، قالهم: في راجل هيدخل من أهل الجنة، بعدها الصحابة فكروا بيعمل إيه الراجل ده عشان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول عليه كده، فبعدها حد من الصحابة استضافه ٣ أيام، كل يوم يستنى يشوف منه حاجة بيعملها، ميلاقيش، بيصلي عادي ويومه ماشي عادي، ففي الآخر سأله إيه السبب اللي يخليه من أهل الجنة، قاله: قبل ما أنام بعفو عن اللي ظلمني، وبتخلص من أي ضغينة شايلها ناحيته.

متخيل إن الحاجة دي ممكن تخليك من أهل الجنة.

٢٢- متحكّمش على نفسك ولا غيرك

الله أعلم بنية الناس وظروفهم، التمس أعذار للناس، قول لنفسك: أكيد مش قاصد، في حاجة خلّته يعمل معايا الموقف ده، ومتكسفش تسألّه عن السبب لو الشخص ده قريب منك.

ولو الموقف الي حصل مضايقتك، نبهه، وقوله، وهو كمان يقولك الي بيضايقه منك، جايز تكون نيتك كانت حاجة تانية خالص، وهو فهم غلط، وتتصافوا أول بأول، ومتفضلوش تشيلوا الغضب جواكوا لحد ما يطلع مرة واحدة في موقف بسيط، وتلاقي نفسكم بتخسروا بعض.

والحاجة التانية، لو لقيت موقف لحد، ماتحكّمش عليه.

زي مثلاً بتطلب من حد حاجة في مطعم، ولقيته مش مركز معاك في الكلام، متحكّمش عليه إياه كسول ومش شايف شغله، جايز يكون بقاله يومين منامش، أو مريض، أو في مشاكل كبيرة شاغلة تفكيره.

نفس الكلام على نفسك، متقولش أنا شخص كسول عشان ساعات بتكسل تقوم تجيب إزازه ميه، لأن طبيعي الإنسان ساعات بيكون نشيط وساعات كسول، تفكيرنا ومشاعرنا وشخصيتنا بتتغير.

ولا تقول مثلاً: أنا شخص انطوائي، لأن ساعات بنعوز نقعد لوحدنا شوية.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

واللي يقول: عندي رهاب اجتماعي ومش هعرف أقدم المشروع قدام الناس الي قاعدين، وأتكلّم وأشرحلهم الفكرة، لأن طبيعي بنبقى متوترين لما نيحي نتكلّم قدام ناس كثير، فلازم ساعتها تتمرن، وتساءل ناس عندها خبرة، وتواجه خوفك، لأن لو فضلت سايب نفسك للخوف مش هتعرف تعيش حياتك، ولا تطوّر، وثقتك في نفسك هتفضل تقل.

وناس كثير بنلاقيها بتقول: عندي اكتئاب.

طب هل هو عارف إيه هو الاكتئاب؟ ولا كل اللي يعرفه إنه لما يكون متضايق يبقى كده مريض بالاكتئاب؟

فاعرف الأول الحاجة دي موجودة فيك فعلاً ولا حاجة عادية مرّيت بيها.

ودايماً حسن نيتك في نفسك وفي الناس، وفي نفس الوقت خذ حذرك، لكن متتهمش حد بحاجة إنت مش متأكد منها.

الخلاصة إننا متغيرين ومش ثابتين عند حاجة محددة.

مثلاً، لو حد قالك: هل أنت عصبي؟

ممکن تفتكر أوقات كثير اتعصبت فيها، فتقول: آه، ده أنا عصبي.

ولو قالك: أنت هادي؟ هتفتكر أوقات كثير جدّاً كنت فيها هادي، وتقول: لأ، ده أنا طلعت هادي مش عصبي.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

طب اعرف إزاي أنا عصبي ولا لأ؟

شوف انت أغلب الوقت بتبقى عصبي ولا هادي؟

لو أنت أغلب الوقت هادي، تبقى أنت فعلاً كده، ومهما كنت هادي فأكيد اتعصبت قبل كده.

٢٣- خليك طماع بس في الخير

خليك طماع بس في فعل الخير وفي كرم ربنا، متقولش خلاص أنا بصلي الفروض في وقتها وخلاص كده كويس، صلي السنن كمان بعدها قيام ليل حتى لو بركعتين بس، سبحت وصليت على النبي كثير في يوم كمل وسبح وصلي على النبي أكثر، عشان تزود حسناتك لأن ده الصبح إنك يبقى طمعك في الآخرة وتخش الجنة، مش لدنيا مؤقتة.

وخليك طماع في العلم متقولش خلاص كده أخذت كورسات كويسة أو عندي معلومات كثيرة في المجال ده، لأن العلم مبيخلصش وكل ما تتعلم أكثر ده بيفيدك أكثر.

وعشان تعرف تكمل لازم تكون حاطط أهداف والأسباب اللي خلتك تبدأ الحاجة دي، واكتبها في ورقة عشان لما يجي وقت صعب وتفكر توقف تفكر أنت كنت ليه بدأت من الأول وهدفك كان إيه.

٢٤- ماتخليش هدفك مكسب النقاش

لما تخش نقاش مع حد، خصوصًا لو حد قريب منك، متدخلش كأنها حرب لازم تكسبها.

الموضوع أبسط من كده، لأنك لو كسبت النقاش على حساب ألم نفسي للي قدامك أو خناق بينكوا، فأنتوا الاتنين خسرانين ومفيش حد كسبان، وهتلاقي نفسك مكسبتش حاجة، وهتقول: ياريتني مكنتش عملت كده.

خلي هدفك حل الموضوع، وإنك تسمع وجهة نظر اللي قدامك، وتقدم وجهة نظرك، ومش لازم تقنعه بيها بالعافية.

حتى ربنا قال في سورة النحل الآية ١٢٥:

(ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ)
وفكر فعلاً في كلامه، ماتنشفش دماغك وخلص.

لو انت طلعت غلط، العالم مش هينتهي، ولا الناس هتتريق عليك في الشارع وتقول: اللي خسر نقاش اهو، حاجة عادية جدًا، وكلنا بنغلط، وساعات بنكون مقتنعين بأفكار غلط وبنصحها.

٢٥- لو ما تحكمتش في نفسك الدنيا هتتحكم فيك

لما متقدرش تتحكم في نفسك فترة، اعرف إن الفترة اللي بعدها،
الدنيا هي اللي هتتحكم فيك.

ووقتها مش هينفع تكسل، ولا هتلاقي وقت للراحة، وهتندم على
اللي ضيعته من كتر الضغط اللي حطيت نفسك فيه.

فلو فضلت تسهل دنيتك على نفسك على طول، فأنت كده
بتصعبها على نفسك.

ولو اجتهدت وصعبتها أنت على نفسك دلوقتي، فأنت بتسهل على
نفسك الدنيا بعد كده، وقت ما هتكون فعلاً محتاج للراحة لما تكبر
في السن.

وهي الدنيا كده، عبارة عن اختيارات وغلطات بتتعلم منها.

٢٦- ماتتغرش بإيمانك

كل إنسان فينا عنده نقط ضعف، فاعى تتغر بإيمانك وتقول: أنا كويس، وتقرب من ذنب، وتقول: استحالة أقع في الذنب ده، لأنك بنسبة كبيرة هتقع فيه.

زي مثلاً، لو أنت بطلت تدخين، فتقول: أنا هقعد مع الناس اللي بتدخن دي بس مش همدخن، فأنت كده بتحط نفسك في صراع أنت في غنى عنه.

الطباع بتتغير، والقوة والضعف مراحل، مش معنى إنك قوي وبتتحكم في نفسك النهاردة إنك مش هتضعف بكرة.

وكل حاجة بتتغير في الدنيا، خصوصاً القلوب، ده الرسول صلى الله عليه وسلم كان بيدعي ويقول:

(يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك)

فعشان تحافظ على قوتك أكثر، ابعده عن اللي ممكن يضعفك.

٢٧- تكيف مع الظروف المحيطة

ارضى باللي أنت فيه وفي نفس الوقت حاول تحسّنه، وطبيعي يحصل تغيّرات كثير في حياتنا، لكن في مهارة مهمة جداً لازم تبقى عندك وهي التكيّف، حاول تكون مستعد لأي ظرف، فكر ساعتها ممكن أتصرف إزاي، وحت كذا خطة، وأوعى تُحبّط، خلي دايمًا عندك أمل وثقة في ربنا، وفكر في حل المشكلة مش العوائق اللي هتمنعك، لإنك لو في أي حاجة فكّرت في العوائق فهتلاقي عوائق كثير، لكن لو فكّرت في الإيجابيات والحلول هتلاقي حلول كثير، وخلي هدفك المحاولة بأحسن شكل ممكن، وسيب النتيجة على ربنا.

٢٨- اهتم بكل الجوانب المهمة وما

تستعجلش

اهتم بجسمك، واجتهد دائماً للأحسن: حياتك ونظامها، حتى تفكيرك، وثقف نفسك واعرف عن دينك أكثر وعن الدنيا أكثر.

وما تستعجلش على حاجة، زي مثلاً بدأت تشيل حديد، ماتستعجلش على النتائج، مع الوقت هتظهر، ركّز على تقديم أحسن حاجة عندك.

حتى الصلاة، حاول ترّكّز أكثر فيها، ومتصلّيش بسرعة، وترّكّز في الآيات اللي أنت بتقولها.

٢٩- ماتقولش مستحيل

لو جيت مثلاً تحفظ القرآن الكريم، هتلاقيه ٦٠٤ صفحة، ساعتها هتقول: ده أنا مستحيل أقدر أحفظه، لكن لو قسمتها صفحتين بس في اليوم، وهياخدوا حوالي ساعة حسب قدرتك، ممكن أكثر أو أقل، المهم هتلاقي إنك في خلال سنة واحدة بس ختمت القرآن، ودايمًا كل ما تلاقي الموضوع صعب، خففه، زي مثلاً حسيت صفحتين في اليوم صعبة عليك، خليها صفحة واحدة في اليوم، ساعتها هتكون حفظته في سنتين، حلو برضه. نفس الكلام بقى على بقية الحاجات،

زي مثلاً لو مبتقراش كتب، جرب تقرأ نص ساعة بس في اليوم، أو صفحة واحدة بس حتى من الكتاب، ساعتها هتلاقيها حاجة سهلة، ومع الوقت هتندمج في القراءة أكثر، وهتلاقي نفسك قرئت كتاب كبير مكنتش تتخيل إنك تقراه.

وركز على الوقت، يعني احسب نص ساعة مثلاً حسب الحاجة اللي هتعملها وقدرتك، وفي الوقت ده خلّصت كل اللي عليك أو جزء كبير أو صغير، متشغلش بالك، هو الوقت اللي متحدد للحاجة دي النهارده، وهعمل في الوقت ده كل اللي عليا، وده بيثيل من عقلك تقل الحاجة وبيخلي تركيزك مع الوقت، فبتحس الموضوع أسهل من إنك تبص للكمية.

ومتخلّش الخوف يوقفك، كلنا بنخاف، وده شيء طبيعي، لكن الشجاع اللي بيواجه خوفه وبينتصر عليه.

٣٠- ماتفكرش في الماضي

متفضلش تفكر في الماضي والحاجات اللي بتضايقك والغلطات اللي عملتها، اتعلم من اللي فات وركّز على اللي في إيدك، وركّز في المستقبل، وخليك فخور بنفسك، وحب نفسك عشان أنت تستاهل، وعشان تعرف تحب اللي حواليك، وساعد نفسك عشان يبقى عندك قدرة تساعد اللي حواليك، لإنك لو أهملتها مش هيكون عندك حاجة تقدّمها للناس، فمثلاً لو أنت مش بتدور على معلومات، ومش بتحاول في حاجة، هتساعد الناس وتقدم لهم نصايح في إيه؟

٣١- ماتجهرش بالمعصية

الجهر بالمعصية ذنبه أكبر من المعصية نفسها، والرسول صلى الله عليه وسلم قال (كل أمتي معافي إلا المجاهرين، وإن من المجاهرة أن يعمل الرجل بالليل عملاً، ثم يُصبح وقد ستره الله عليه، فيقول يا فلان عملت البارحة كذا وكذا، وقد بات يستره ربه، ويصبح يكشف ستر الله عنه)، ربنا سترك، تقوم أنت اللي تفضح نفسك؟ وكمان تشجع الناس على كده؟ يعني مثلاً أنت شتمت واحد وضربته بسبب موقف بسيط مكنش يستحق ده، بعدها تقعد تقول: ده أنا ضربته وشتمته وهزأته قدام الناس، كده أنت بتبين إنك ضعيف ومش قادر تتحكم في أعصابك، وبتفتري على الناس في مواقف متستحقش كده، وبتشجع اللي قدامك إنه يفتري على الناس هو كمان.

وطبعًا ماتغتبش الناس وتقول: ده شفت فلان عمل كذا، ربنا سبحانه وتعالى قال في سورة الحجرات آية ١٢:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ،

الحياة من البداية إلى اللانهاية

شوف قوة وخطورة التشبيه، فأوعى تستهون بالكلام عن الناس
وإنك تفضحهم، ده غير إنهم هياخدوا من حسناتك يوم القيامة،
فمتستصغرش ذنب، وقول للناس اللي أنت غلط في حقهم
يسامحك، وادعي ربنا يغفرلك ويغفرلهم.

٣٢- التذكير مهم

عيد النصيحة كذا مرة عادي، متقولش: ما أنا قلت قبل كده، حتى نفسك، كل شوية عيد كلامك. المهم في المواقف اللي بتتعرضلها، وفكر نفسك بالكلام ده، وفي سورة الذاريات آية ٥٥:

(وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ)، وهتلاقي في نفس الكتاب ده بعض النصائح بتتكرر بشكل مختلف في مواضيع مختلفة وطرق مختلفة، لأنها مهمة، ولإن حاجات كتير مرتبطة ببعض، وتكرار الحاجة بيثبت المعلومة، واللي بيثبت أكثر التجارب العملية، زي مثلاً لو قلتلك الكورة بتتلعب إزاي، ممكن تنسى حاجات كتير، لكن لما تلعب وتتعلم، هتستفيد بشكل أكبر.

تكرار الحاجة بيثبتها أكثر في عقلك، وبتفهم معناها أكثر، زي مثلاً الكتب والقرآن، في كل مرة بتقرأ بتكتشف معاني أنت مكنتش فاهمها، وحاجات تانية بتثبت في دماغك أكثر، وحاجات كنت ناسيها، وسورة زي سورة الكهف اللي بنقراها كل جمعة، وبنشوف عظمة وحكمة ربنا في إن حاجة نكون فاكريتها شر ونزعل، وهي خير، وشالت عننا شر أكبر بكثير.

٣٣- اتحرّك

الدنيا مبنية على الحركة، كل حاجة في الدنيا بتتحرك: الأرض بتتحرك، والمجرّات كلها، والحيوانات، حتى النبات بينمو، فاتحرك، الإنسان مش مخلوق عشان يفضل قاعد في البيت، ويفضل على الموبايل والتلفزيون، ويقلّب بالريموت، ده عكس فطرة الإنسان اللي من قديم الزمن، عشان ياكل كان بيصطاد بنفسه ويتحرّك ويستكشف أراضي جديدة.

مش بقولك ما تمسكش الريموت والموبايل، بس خلي كل حاجة بالمعقول، عشان جسمك وعقلك مايحصلهمش ضرر.

٣٤- الاستغفار

الاستغفار من مفاتيح الرزق وتفريج الكرب، ويرفع عنك البلاء، ويخلي قلبك مطمئن، واستغفر ربنا في الذنوب التي أنت تعرفها ومتعرفهاش، ساعات بتعمل ذنوب ما بتأخذش بالك منها، زي اتكلمت على حد ومستوعبتش إنك اغتبت حد، وفي حاجات بتعملها وبعد فترة بتكتشف إنها حرام، وفي حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب)، وفي سورة نوح من الآية ١٠ إلى ١٢:

(فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١١) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (١٢) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبِينْ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)،

استغفر كثير على قد ما تقدر، وادعي ربنا يغفر لك ويعفو عنك في كل صلاة.

٣٥- جرب ثاني بطرق مختلفة

هدأ بمثال دلوقتي أنت جيت تمسك حلة الأكل لقيتها سخنة
ولسعتك ساعتها أكيد مش هتحبط وتقول خلاص مش هاكل
النهاردة، أكيد هتستنى تبرد أو هتمسكها بقماشة، طب لقيت الأكل
محروق وميتاكلش ساعتها هتطلب حاجة تاكلها، فكدته أنت غيرت
الطريقة.

نفس الكلام بقى في المشاكل اللي بتواجهك والحاجات الي نفسك
تحققها، افضل حاول وغير الطرق أو شوف حاجة تانية، وخذ رأي
الناس واستفيد منه وصلي استخارة وتوكل على الله في اللي تشوفه
صح وتستريح له.

٣٦- مش كل شخص كويس

ينفع يبقى من أقرب الناس ليك

كثير بتشوف شخص كويس وعنده مميزات كتير وتقول هو ده اللي هيبقى صديق عمري أو واحدة وتقول هي دي اللي هتبقى شريكة حياتي من غير ما تبص على جانب مهم جدًا، هل الشخص ده بيحبك ومتقبلك أصلًا؟ طب الشخصية بتاعتكم قريبة من بعض؟ وهل في تفاهم بينكم؟ لأن لو مفهيم تفاهم بينكم، فدي حاجة هتسبب مشاكل كتير بعد كده. طب هاتحملوا بعض؟

وكل بني آدم عنده عيوب، فعيوب بعض هتتحمّلوها؟ ولا العيوب مش مناسبة؟ زي مثلاً واحد مشكلته إنه بيتأخر، في ناس تقدر تتقبل ده، وممكن يكونوا هما كمان بيتأخروا، وفي ناس تانية التأخير بيعصّبها جدًا، فاشوف أنت هتتحمل الحاجة دي ولا لأ، عشان بتختلف من شخص لشخص.

صاحب الشخص المحترم ده عادي، لكن مش لازم يبقى من أقرب الناس ليك، مع الزمن لو في بينكم تناغم هتبقوا قريبين من بعض أكثر. هو محترم وأخلاقه كويسة، وانت نفس الكلام، بس مش متفاهمين أوي؟ عادي جدًا، وأهم حاجة المعاملة، لأن لو شخص الناس بتشكر فيه، بس بيعاملك معاملة سيئة ومفيم بينكم رحمة، يبقى هتعيشوا إزاي مع بعض؟ ومتزعلش لو كنت قريب من شخص

الحياة من البداية إلى اللانهاية

واتفرقتوا، دي سنة الحياة، وخير ليكم إنكم تتفرقوا، وهي الحياة كده، عبارة عن:

تعرف ناس وتسبب ناس، وتتعرض لمشاكل، ونعيط شوية ونضحك شوية، ونمرض ونخف، ونخسر ونتعلم، وبعدها نكسب، وتغلط وتتوب، لحد ما حياتنا تنتهي.

الخلاصة: إن أهم حاجة طبعًا في الشخص إنه يكون يعرف ربنا ومحترم، لأنه لو مايعرفش حاجة عن الدين ولا الاحترام، يبقى مش هايراعي ربنا معاك، ومش أي حد بيصلي ومحترم يبقى صاحبك أو شريك حياتك، ممكن يكون مفيش بينكم تفاهم أو عيوب صعب تتقبلوها، أو هو مابيعاملكش كويس، أو منافق أصلًا وتتخدع فيه.

٣٧- وقف الغلط من النهاردة

وقف العادات الغلط من النهاردة، محدش ضامن اللي هيحصل بعد كده، وبدل العادات السيئة بعادات تانية، زي لو إنت عايز تخس وتبطل سجاير، كل ما تعوز تدخن انزل اجري، وكل فاكهة، متعود تسمع أغاني كتير؟ اسمع قرآن، لأن لما بتكمل في الحاجة الغلط، تعلقك بيها بيزيد وبتبقى عايز أكثر. وفي سورة مريم الآية ٧٦ (وَيَزِيدُ اللَّهُ الَّذِينَ اهْتَدَوْا هُدًى وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ مَّرَدًّا)، والرسول صلى الله عليه وسلم قال (ومن ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه)، وافتكر الثواب اللي بتاخده عشان بتجاهد نفسك وعايز ترضي ربنا.

٣٨- مش كل اللي هتعوزه هتاخده

إحنا بنحاول على قد ما نقدر عشان نحقق اللي نفسنا فيه، لكن مش كل اللي نفسنا فيه هنحققه، ودي طبيعة الدنيا، لأن الدنيا مش لتحقيق الأحلام، الدنيا اختبار بنحاول ننجح فيه عشان نحقق الحلم الحقيقي ونخش الجنة. وكمان في حاجات كتير بنكون فاكرين إننا لو حققناها هنبقى مبسوطين، وبعد ما نحققها بنلاقيها عادية، وممكن كمان نلاقيها أثرت علينا بشكل سلبي على عكس ما كنا متوقعين، زي مثلاً بنشوف ناس كتير كان نفسهم يتجاوزوا شخص معين، ويببقوا متأكدين إنهم لو اتجاوزوا هيبقوا أسعد ناس على الأرض، وبعدها بفترة قصيرة بنلاقي حصل بينهم مشاكل، وفي الآخر اتطلقوا.

فاجتهد عشان تحقق اللي إنت عايزه، واثأكد فعلاً إنك عايزه، ومتعلقش السعادة بالحاجة دي، استمتع في الرحلة نفسها، والمثل بيقول: الكنز في الرحلة، وما تزعلش لو الحاجة دي متحققتش لأن ده الخير ليك، وما تخليش الدنيا تلهيك لدرجة إنها تنسيك الهدف الأساسي اللي جينا عشانه، وافتكرو الآيات والأحاديث اللي قلناها في الأول قبل كده، حقيقة الدنيا اللي ربنا قالها والأنبياء.

٣٩- اعرف المشكلة

حلل المشكلة وأسبابها الحقيقية وجوانبها، شوف الحاجات اللي محتاج تشتغل عليها، وأهم حاجة الصراحة، سواء مع نفسك أو لو المشكلة دي مع حد تاني، تتكلموا بوضوح عشان توصلوا لحل فعلاً، وعلاج المشكلة دي مش مسكنات، وفي الآخر تلاقي مفيش حاجة اتحلت.

٤٠- الصمت أحسن

الصمت أحسن من الكلام الفاضي على الناس واللي ممكن يزعل، يعني لقيت كل اللي قاعدين ساكتين، مش لازم تقوم قايل كلام فاضي على الناس وتاخذ ذنوب عشان تتسلوا، والصمت أحسن من الكلام اللي يزعل الناس، يعني إنت عندك كلمة حلوة ومفيدة؟ قولها. إنما لو عندك كلمة سيئة ومش هتفيد اللي قدامك بحاجة، يبقى السكوت أحسن، والرسول صلى الله عليه وسلم قال: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت).

٤١- لا تغضب

الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (إذا غضب أحدكم فليسكت)، ولما جه راجل يقول للرسول اديني وصية، قال: لا تغضب. لو جيت تشوف غلطاتك الي عملتها، هتلاقي معظمها حصلت وأنت متعصب، والغضب ممكن في لحظة يخسرك كل حاجة، يعني هتلاقي معظم الي اطلقوا كان في لحظة غضب، والسب والضرب الي ممكن يسبب ضرر كبير طول العمر على الشخص الي اتضرب، وممكن يقتل حد من غير قصد، كل ده، وغير كده، كثير من المواقف هتلاقيها كانت في لحظات غضب. ف لازم تمسك نفسك، وافتكرو الآية ٣٤ في سورة فصلت:

(وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ)، ولو عايز طرق تقلل بيها الغضب ارجع لموضوع العصبية والتوتر.

٤٢- تصدق

الصدقة ليها فوايد كثير، والعلماء لقوا إن هرمون السعادة بيعلى لما تفرح وتساعد غيرك، ده غير إن ربنا هيبارك في فلوسك وحياتك، ومتقولش لأ عشان أوفر الفلوس، ربنا قال في سورة سبأ الآيه ٣٩: (قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ ۖ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ).

يعني اللي بيتدفع في الصدقات، ربنا بيعوضك خير دنيا وآخره، ومش بس كده، دي في أحاديث هقولك عليها توريك أهميتها: الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

(ما نقصت صدقة من مال)،

(اتقوا النار ولو بشق تمرة، فإن لم تجد فبكلمة طيبة)،

(الصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار).

وهقولك آيات:

(مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)،

(الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)،

الحياة من البداية إلى اللانهاية

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ،
(لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ).

شوف كمية الآيات والأحاديث عن الصدقة، ورغم كده ناس كثير بتهملها.

وخصوصًا إطعام الطعام، الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (خيركم من أطعم الطعام).

حتى الحيوانات والطيور، حط شوية رز في البلكونة للعصافير والحمام، ولو في بواقي أكل، بدل ما يترموا في الزبالة، اديهم للكلاب والقطط، ويا سلام بقى لو تشتري بخمسة جنيه حتى لانشون أو جبنة ليهم. كل خير بتعمله، حتى لو حاسس إنه صغير، فانت مش هتصدق الأجر اللي بتاخده.

والصدقة مش أكل وشرب بس، ده تبسّمك في وجه أخيك صدقة، وكل خطوة للمسجد صدقة، وماتهمّش قرايبك، في سورة البقرة الآية ٢١٥: (يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ ۗ قُلْ مَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَلِلَّوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ ۗ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ).

في ناس تلاقىهم بيعاملوا الناس كلها حلو، وبيخدموهم، لكن بيكونوا مهملين أقرب الناس ليهم.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

وما تجيش بعد كده تقول لحد ساعدته قبل كده: ده أنا عملتلك كذا وكذا.

أنت بتعمل كده لربنا، وتساعد لوجه الله، وعشان تفيد الناس فعلاً، مش عشان تبقى صاحب معروف عليهم وتذلهم. لأن لو صرفت فلوسك كلها، بس نيتك مش خير ولوجه الله، فإنت مش مستفيد حاجة.

٤٣- علم الناس

في حديث عن الرسول عليه الصلاة والسلام قال: (إذا مات ابن آدم انقطع عنه عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم يُنتفع به، أو ولد صالح يدعو له).

اتكلمنا عن الاهتمام بالتربية في مرحلة الطفولة والصدقة، ودلوقتي حاول على قد ما تقدر تفيد الناس وتعلمهم اللي إنت تعرفه، زي مثلاً إنك تعلم ناس القرآن، وفي حديث بيقول: (خيركم من تعلم القرآن وعلمه).

فمتبخلش على حد بمساعدة أو معلومة، لأنك مش هتتخيل ثوابها عامل إزاي، وممكن حاجات بسيطة تعلمها لحد تفيده وتؤثر معاه طول عمره.

وطبعًا عشان تقدر تعلم الناس حاجة، لازم تتعلم، ومتكسلش وتقول أنا اتعلمت كثير.

إنت كل ما بتعرف أكثر، بتكتشف إنك متعرفش حاجات كثير، لأن العلم ده بحر كبير ومش بيخلص، ف اتعلم وفيد الناس في أي فرصة تقدر تفيدهم فيها.

وهقولك آيات وأحاديث توريك أهمية العلم:

الحياة من البداية إلى اللانهاية

الآيات:

(إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ)،
(قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنََّّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو
الْأَلْبَابِ)،
(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ).

الأحاديث:

(من سلك طريقًا يلتمس فيه علمًا، سهّل الله له به طريقًا إلى
الجنة)،
(فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم)،
(طلب العلم فريضة على كل مسلم).

٤٤- القرآن جزء من يومك

متهملش قراءة القرآن، وخلي نص ساعة حتى في يومك تقرأ فيهم ٤ صفحات.

ابدأ بصفحة واحدة حتى في اليوم وزود مع الوقت، وياريت بقى لو تحفظه.

لو تحفظ صفحتين في اليوم، يبقى ختمته في أقل من سنة، وخصص وقت للمراجعة، وقرأ الصفحة اللي هاتحفظها واسمعها، وبعد كده ابدأ احفظ آية وتسمعها، وبعدها الثانية، ولما تحفظ الثانية، اسمع الآيتين ورا بعض.

وفي طرق تانية كثير، جرب واسأل وشوف الطريقة اللي هتبقى كويس فيها واعملها.

ده غير إنك هتستفيد من حكم ومواعظ كثير موجودة، ومهما اتكلمت عن الفوائد اللي هتكسبها مش هديها حقها، فاهتم جدًا بالقرآن.

الحياة من البداية إلى اللانهاية

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ

الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا،

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا،

فَأَقْرءُوا مَا نَبَّأَ مِنَ الْقُرْآنِ ۗ).

٤٥- اهدى

ما ترهقش نفسك بزيادة، وتشتت نفسك، وتفضل تجتهد عشان تحقق إنجازات في الدنيا لدرجة إنك تنسى تعيش الدنيا، وتبقى عايز الوقت يعدي عشان ترتاح بعدين، لأن كل وقت بمتعته وظروفه المختلفة. وماتخافش من الناس، وتبقى خجول وخايف تغلط وتتكلم، مفيش حد فينا كامل، وكلنا بنغلط عشان نتعلم ونتحسن، وتبقى خايف الناس يقولوا عليك حاجة وحشة؟ ما يقولوا عادي، الناس عمرها ما بتتفق على حب حد أو الاقتناع بقدراته.

مهما عملت، هتلاقي ناس بتقلل منك، فاجتهد إنت، واعمل اللي عليك، وأهم حاجة ربنا يكون راضي عنك، وإنت تكون راضي عن نفسك.

واجتهد واعمل كل اللي عليك، بس مش لدرجة إنك تهمل دينتك وأخرتك عشان تحقق إنجازات خرافية إنت مش مطالب بيها، وفي الآخر تلاقي نفسك محققتش حاجة، ومتستعجلش، كل حاجة وليها وقتها.

٤٦- حافظ على الأذكار

حافظ على أذكار الصباح والمساء عشان ربنا يحميك، متضمنش اللي في نفوس الناس، في ناس نفوسها مريضة ومتعرفش إيه اللي ممكن يحصلك، فحافظ عليهم عشان ربنا يحفظك، وكمان بتأخذ ثواب على الأذكار، وحافظ على الاستغفار والتسبيح والصلاة على النبي، خلى الحاجات دي أساسية في يومك، أول ما تصحى وانت في الطريق، في وقت فراغ، خلي لسانك شغال، مش هتخسر حاجة وتأمل المعاني وانت بتقولها.

اقرأ سورة الكهف يوم الجمعة، بتنور من الجمعة للجمعة اللي بعدها، وقرأ سورة الملك قبل ما تنام، بتحميك من عذاب القبر، شوف فوائد كل سورة، يعني مثلاً الواقعة بتفتح لك أبواب الرزق.

٤٧- الأساسيات

كلنا لما نيجي نبدأ حاجة جديدة بنحب نكون متقدمين فيها على طول لدرجة إننا بنهمل أساسيات الحاجة دي، وده بيخلينا مش عارفين نتقدم وبيعطلنا أكثر مما نتخيل، زي مثلاً اللغات، تيجي تبدأ لغة جديدة، بتبقى عايز تتكلمها وكأنك مواليد البلد دي وتدخل على طول في المواضيع الصعبة في اللغة، تيجي بعد فترة تتكلمها تلاقي نفسك مش عارف تبدأ تقول إيه، ومنتح، مش عارف تقول حاجة، ومثال تاني في الكورة، بنلاقي ناس كتير بتهتم بالمهارات وإنها تشوط من بعيد، ولما يلعبوا ماتش تلاقيهم ما عندهم أساسيات الكورة ومش عارفين يعملوا هجمة واحدة، فا في أي حاجة اهتم بالأساسيات وماتستعجلش على التقدم السريع اللي بيبقى مزيف.

٤٨- استغل الظروف السيئة

حاول تستغل الظروف وتطلع منها بشيء إيجابي، يعني مثلاً ساعة الكورونا، في ناس كثير خسرت، وناس تانية حققت مكاسب، وناس بعد ما سابوا شغلهم اشتغلوا من البيت وقدروا ينجحوا، ومتقولش اللي هعمله ده على الفاضي، والله أعلم الدنيا هترجع طبيعية تاني ولا لا، والرسول عليه الصلاة والسلام قال: لو القيامة بتقوم ومعك حاجة تزرعها، ازرعها. ومثلاً اتأخرت على قطر وهتستني القطر اللي بعده، استغل الوقت اللي هتفضل مستنيه فيه، واذكر ربنا وسبح، وصلي على النبي، وممكن تقرأ قرآن، وساعتها هتكون خدت حسنات كثير وطلعت بإيجابيات من موضوع القطر اللي فاتك، بدل ما تفضل قاعد متضايق إنك اتأخرت، وشاغل بالك هتفضل مستني قد إيه؟ استفيد بالوقت ده، وهكذا بقي، شوف أي موقف أو ظرف، وحاول تحقق حاجة كويسة منه، وتطلع بأقل خسائر ممكنة.

٤٩- خليك صادق

خليك صادق ومتكذبش على نفسك عشان تقدر تطور نفسك وتشوف عيوبك وتحسنها، ولا تكذب على الناس وتخاف منهم، خاف من ربنا سبحانه وتعالى فقط، والناس الكويسة فعلاً بتحب الصادق اللي بيقول الحق دايماً، وبيكونوا واثقين فيه، ولو حصل حاجة بيبقى هو أول حد بيسألوه عن اللي حصل بالضبط عشان عارفين إنه هيقولهم الحقيقة، والرسول عليه الصلاة والسلام قدوة لينا كلنا، كان ملقب بالصادق الأمين، فا خليك أمين برضو ورجع الحق لأصحابه، ومتقبلش حاجة حرام، وفي سورة النساء آية ٥٨:

(إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۗ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا)

ومتخافش غير من ربنا اللي قال في سورة التوبة آية ١٣:

(أَتَخَشَوْنَهُمْ ۗ وَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخَشَوْهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)

٥٠- استعد لأي ظرف

أخيرًا وليس آخرًا، حابب أشكرك إنك قرأت لحد الآخر، ويارب تكون استمتعت بالرحلة الصغيرة دي من النصائح وتكون استفدت بأي نصيحة، ومهما قولت فأكيد مقولتش كل النصائح اللي هتفيدك في الدنيا، لأني إنسان ولسه بتعلم، وزى ما قولنا مفيش حد كامل ولا عارف كل حاجة، وأكيد برضو معرفش كل الظروف اللي ممكن تواجهها، لكن دايماً في أي ظرف هيقابلك، ثق في ربنا، وشوف كام مرة كنت قلقان والدنيا مقفلة في وشك، وربنا كرمك وعديت منها على خير، وساعات تلاقي مشاكل اتحلت بطرق غريبة من عند ربنا، وخلي همك رضا ربنا مش متع الدنيا، لأن مهما عشت فكل الدنيا دي هتزول، ومش هيتبقى غير اللي عملته في دنيتك، وقلبك كان سليم ولا لأ، وربنا قال في سورة الشعراء في الآية ٨٨ و ٨٩:

(يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ (٨٨) إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ)

واجتهد واعمل اللي عليك، وحاول متوقفش حياتك عشان ظرف حصل، وكمل وادعي ربنا، لأنه دايماً معانا، وحاسس بينا، وبيحبنا، ومش هيخلي حاجة تسبب لينا أذى، لأنه رحيم علينا أكثر من أي حد، وعنده حكمة في أي حاجة بيعملها، وثق في الحكمة دي، ربنا سبحانه وتعالى لما قال لسيدنا إبراهيم عليه السلام يدبح ابنه سيدنا إسماعيل عليه السلام، كان خلاص هينفذ طلب ربنا، ولكن ربنا

الحياة من البداية إلى اللانهاية

فدى سيدنا إسماعيل بكبش عظيم، اللي هو الخروف، وحتى شوف من رحمته إن أي وجع بنحس بيه، بيبقى مسح للذنوب اللي عملناها، وبنأخذ ثواب عليه كمان، مش بنتألم كده وخلص من غير ما نستفيد حاجة، ربنا غفور ورحيم وكريم فوق ما نتخيل، انت بس اجتهد واسعى، والكلمتين دول على قد ما هما سهل يتقالوا، صعب يتنفذوا، لازم تاخذ الكلام على محمل الجد، وتعرف إن تنفيذه أصعب في الواقع، وارضى بنصيبك، وادعي كثير، لأن الدعاء بيغير القدر، والدعاء اللي بتدعيه ميروحش على الفاضي، بيحصل حاجة من ٣: أول حاجة يستجاب، ثاني حاجة يشيل من عنك بلاء، ثالث حاجة تاخذ حسنات في الآخرة، فامفيش حاجة بتعملها غير وبتأخذ عليها ثواب وتستفاد منها.

أتمنى يكون الكتاب عجبك، وأنا إنسان اللي كتب الكلام، فجايز أكون قولت حاجة أنت معترض عليها، وده حقك وطبيعي، لأن بعض الآراء بتكون فيها نسبة صواب ونسبة خطأ، وأنا أخوك في الله وبحبك، وحببت أقدم ليك نصائح تفيدنا وتساعدنا، ماتنساش الهدف الأساسي اللي جينا الدنيا عشانه وهو الآخرة، وأدعي ربنا يعفو عنا ونخش الجنة اللي هنعيش فيها إلى اللانهاية بإذن الله 

فهرس

- مقدمة ٥
- الطفولة: من ٠ إلى ١٢ سنة ١١
- بنمر بايه؟ ومميزاتها وعيوبها ١١
- مشاكلها وإيه حلها؟ ١٤
- المراهقة من سن ١٣ إلى ١٩ ١٩
- إيه الحاجات اللي بنمر بيها ومميزاتها وعيوبها؟ ١٩
- أعمل إيه عشان أعديها بشكل كويس؟ ٢١
- الشباب: من ٢٠ إلى ٦٥ تقريبًا ٢٣
- بنمر بايه ومميزاتها وعيوبها؟ ٢٣
- الشيخوخة من بعد ال ٦٥ ٣٣
- مميزاتها وعيوبها والحاجات اللي بنمر بيها ٣٣
- حاجات بنتعرضلها ونتصرف إزاي؟ ٣٧
١. التسويق ٣٧
- ٢- الصراع مع النفس ٤٠

الحياة من البداية إلى اللانهاية

- ٤٥..... ٣- العصبية والتوتر
- ٤٨..... ٤- الإحباط
- ٥٠..... ٥- التناقض
- ٥٤..... ٦- التضحية
- ٥٥..... ٧- الخوف من المستقبل
- ٥٦..... ٨- ناس سيئة
- ٥٧..... ٩- كره ناس ليك من غير سبب
- ٥٩..... ١٠- الرفض
- ٥٠ نصيحة مهمة جدًا في الحياة**..... ٦١
- ٦١..... ١- الصلاة والاهتمام بالدين
- ٦٥..... ٢- متقارنش نفسك بشخص تاني
- ٧٠..... ٣- تأمل
- ٧١..... ٤- عامل ربنا مش الناس
- ٧٢..... ٥- إحنا مش هنا للراحة
- ٧٣..... ٦- الفلوس مهمة لكن!
- ٧٥..... ٧- خليك خلوق

الحياة من البداية إلى اللانهاية

- ٧٧..... ٨- النية
- ٧٩..... ٩- تقبل وتوقع
- ٨٠..... ١٠- الشخص القيادي مش الأكثر قوة
- ٨١..... ١١- أنت صاحب روايتك
- ٨٢..... ١٢- اهتم بيومك وخلي عندك استمرار
- ٨٣..... ١٣- ما تفكرش كثير
- ٨٤..... ١٤- اتعرف على نفسك
- ٨٦..... ١٥- نصيحتين عكس بعض
- ٨٨..... ١٦- قدم النصيحة كأنك طباخ
- ٨٩..... ١٧- الأضعف مش دايمًا بيخسر
- ٩٠..... ١٨- ربنا مبيظلمش حد
- ٩١..... ١٩- الاجتهاد والرزق
- ٩٢..... ٢٠- محدش هيحس بيك
- ٩٤..... ٢١- حب الخير لغيرك
- ٩٦..... ٢٢- متحكمش على نفسك ولا غيرك
- ٩٩..... ٢٣- خليك طماع بس في الخير

الحياة من البداية إلى اللانهاية

- ٢٤- ماتخليش هدفك مكسب النقاش ١٠٠
- ٢٥- لو ماتحكمتش في نفسك الدنيا هتتحكم فيك.. ١٠١
- ٢٦- ماتغرش بإيمانك ١٠٢
- ٢٧- تكيف مع الظروف المحيطة ١٠٣
- ٢٨- اهتم بكل الجوانب المهمة وما تستعجلش ١٠٤
- ٢٩- ماتقولش مستحيل ١٠٥
- ٣٠- ماتفكرش في الماضي ١٠٦
- ٣١- ماتجهرش بالمعصية ١٠٧
- ٣٢- التذكير مهم ١٠٩
- ٣٣- اتحرّك ١١٠
- ٣٤- الاستغفار ١١١
- ٣٥- جرب تاني بطرق مختلفة ١١٢
- ٣٦- مش كل شخص كويس ينفع يبقى من أقرب الناس
ليك ١١٣
- ٣٧- وقف الغلط من النهاردة ١١٥
- ٣٨- مش كل اللي هتعوزه هتاخده ١١٦

الحياة من البداية إلى اللانهاية

- ٣٩- اعرف المشكلة ١١٧
- ٤٠- الصمت أحسن ١١٨
- ٤١- لا تغضب ١١٩
- ٤٢- تصدق ١٢٠
- ٤٣- علّم الناس ١٢٣
- ٤٤- القرآن جزء من يومك ١٢٥
- ٤٥- اهدى ١٢٧
- ٤٦- حافظ على الأذكار ١٢٨
- ٤٧- الأساسيات ١٢٩
- ٤٨- استغل الظروف السيئة ١٣٠
- ٤٩- خليك صادق ١٣١
- ٥٠- استعد لأي ظرف ١٣٢