

**رسائل السماء لك**

لا يجوز نشر هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من الأشكال أو نسخ مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو بطريقة إلكترونية أو بالتصوير أو ترجمته إلى أية لغة أخرى دون الحصول على موافقة الناشر والمؤلف مقدماً.

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Bibliomania Ltd.



- ❖ الكتاب: رسائل السماء لك
- ❖ المؤلف: فاطمة محرر رجب (د/فاطمة أبو صافية)
- ❖ نوع العمل: رسائل
- ❖ الطبعة الأولى 1440 هـ - 2019 م - القاهرة
- ❖ الناشر: ببليومانيا للنشر والتوزيع - مصر
- ❖ رقم الإيداع : 28468 / 2019
- ❖ التقييم الدولي (ISBN): 978-977-6754-89-8
- ❖ الغلاف: ببليومانيا
- ❖ تنسيق وإخراج: فريق إعداد ببليومانيا
- ❖ المدير العام: جمال سليمان
- ❖ العنوان: عنوان (1): 15 شارع السباق - مول الميريلاند - مصر الجديدة
- ❖ عنوان (2): 38 شارع عمر المختار - الأميرية - القاهرة
- ❖ تليفاكس: 0020226061014
- ❖ محمول: 00201208868826 - 00201065534541 - 00201210826415
- ❖ صفحة الدار على موقع فيسبوك: <https://www.facebook.com/bibliomania.eg/>
- ❖ الموقع الإلكتروني: [www.bbibliomania.com](http://www.bbibliomania.com)
- ❖ كل ما ورد في هذا الكتاب من أخبار وأحداث وآراء يعبر فقط عن رأي الكاتب، ولا يعبر بالضرورة عن رأي الناشر، ودون أدنى مسؤولية على دار ببليومانيا للنشر والتوزيع



+20106534541  
+201208868826



fb.com/Books.Bibliomania/



ببليومانيا  
للنشر والتوزيع  
fb.com/Bibliomania.eg



fb.com/groups/Bibliomania.Books/

ببليومانيا Books

fb.com/groups/Bibliomania.Books/



@BibliomaniaEg

# رسائل السماء لك

رسائل

د/فاطمة أبوصفية





[www.bbibliomania.com](http://www.bbibliomania.com)

2019



## رسائل السماء لك

هذا الكتاب رسائل السماء لك : رسائل روحانية في مواضيع عديدة من وحي التجربة الشخصية هدفها أن تنير في عقلك وتجعلك تنتبه للمعرجلات الحقيقة في طريقك لتحقيق أهدافك وتطورك الروحي .

النمو الروحي يحدث بشكل طبيعي إذا لم تقاوم وتمسك بحالتك، تماماً كما يحدث نمو الجسد بشكل تلقائي حين تتغذى وتتحرك، كل ما عليك فعله أن تحلل الأحداث وتستفيد منها حتى لو كان ظاهرها سيئاً .

لقد كتبت هذه الرسائل من وحي الروح والخواطر اليومية التي تلخص نظرتي للحياة، وقد جعلت الكتاب يحتوي على مواضيع متعددة متناسبة مع تعدد ظروف الحياة .

كي تستفيد من هذا الكتاب اجعله أمام عينيك لمدة ٤٠ يوماً، وفي كل يوم افتح صفحة عشوائية واقراً الرسالة التي فيها، وحاول أن تفهمها وتطبق ما فيها، وستجد أن معظم النصائح توضح التعامل مع المشاعر مثل الثقة بالله والتوكل والشعور بالأمان، وفي أول يوم قبل بداية قراءة الكتاب اكتب في مذكرتك أفكارك ومشاعرك التي تود أن تتحسن ووصفاً لحالتك، و اكتب نيتك من قراءة الكتاب ..وبعد إتمام القراءة اكتب وصفاً لحالتك ومشاعرك

لترى التغيير في طريقة تفكيرك وأحداث حياتك .. ويمكنك أن تجعله أمام عينيك دوماً وتقلب في صفحاته لتأخذ أفكاراً أو تنبيهات لحياتك اليومية.

كل ما في هذا الكتاب هو جهد شخصي، والخطأ وارد.. وأسأل الله أن يهبك الفائدة منه بما يناسبك ويجنبك ما يضرك دوماً ..

\*\*\*\*\*

## تعريف بالكاتبة

د.فاطمة أبو صفية طبيبة عامة.. خريجة كلية الطب البشري وعملت في عدة مراكز صحية تعاملت فيها مع كثير من الجنسيات من العرب والهنود والفليين ودول شرق آسيا، و كل يوم كانت الأحداث العادية تثير اهتمامي وتفكيري لفهم الشخصيات وفهم نفسي بتقلب ظروف الحياة مع اهتمامي الواسع بالعلوم الروحانية وتطوير الوعي بقراءة الكتب ودخول الدورات، وأيضاً قدمت الكثير من الاستشارات والدعم النفسي للمرضى المتابعين معي، لأنه وبكل تأكيد هناك علاقة وثيقة بين أعراض الجسم وأمراضه وبين الحالة النفسية للمريض وطريقة تفكيره. فإذا كان الخوف والقلق يسيطر عليه فسيشكو من القولون العصبي أو الصداع المستمر أو آلام المعدة، ولن يتم الشفاء الكامل بدون تفهم ظروف الحياة واكتساب المهارة الحقيقية في التعامل معها.

سبق لي تأليف كتاب الطريقة الذكية لتكون رشيماً للأبد، والذي يشرح العلاقة بين الطعام والمشاعر النفسية التي نعيشها وتأثير المزاج على كمية الطعام الذي نأكله، وعلى نوع الطعام الذي نختاره.

أيضاً أنا أدرس دورة كيف تفهم ما يحدث لك والمتاحة أونلاين للحضور من أي مكان في العالم وفي أي وقت تريده، وقد أثرت في كثير من المتابعين الذين فهموا الحياة بطريقة مختلفة لأول مرة.

أذكرك مجدداً بأن محتوى هذا الكتاب من التجربة الشخصية التي لاتعني الصواب المطلق، فإذا ناسب الكلام ظروف حياتك ووجدته لك هدى فله

رسائل السماء لك

د/ فاطمة أبو صفية

الحمد وسيسعديني هذا كثيراً، وإن وجدته لا يناسب ظروفك وأن عليك فعل شيء مختلف عن نصيحتي فأنت أدرى الناس بحياتك وظروفك، استفت قلبك وافعل ما ترتاح إليه بعد الاستخارة .. أشكرك لاختيارك هذا الكتاب وأتمنى لك قراءة ممتعة نافعة. ورسائل يومية تحيي فيك ماتبحث عنه لسنوات، فابدأ باسم الله.

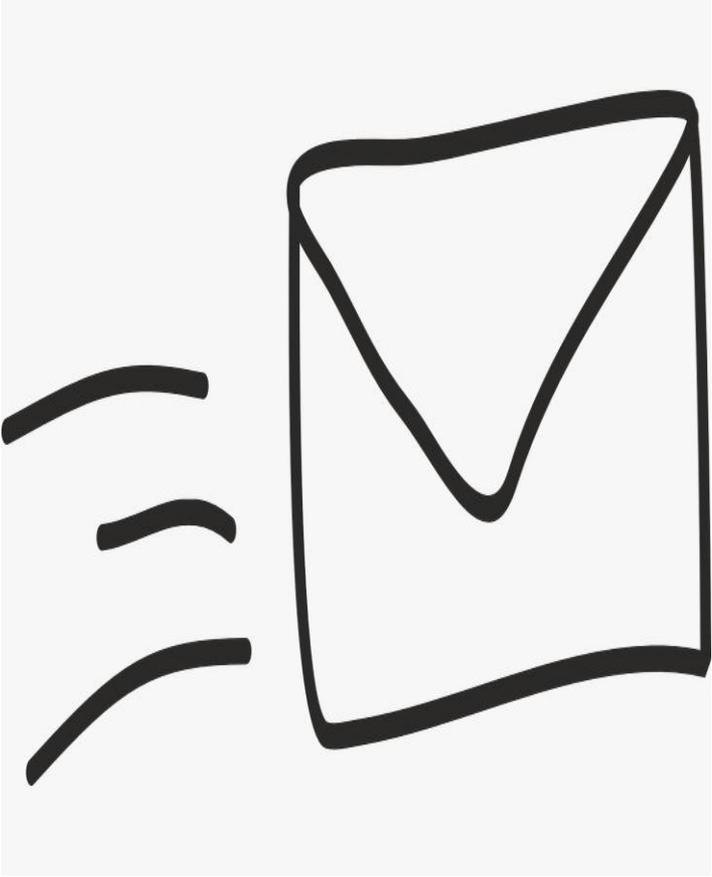
أطيب التحيات...

د/ فاطمة أبو صفية

\*\*\*\*\*

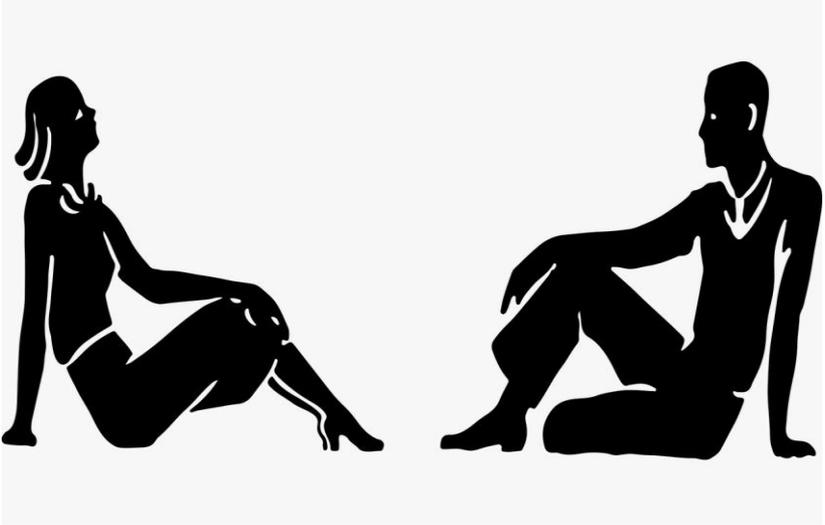
## رسالة اليوم

لا تكن مثاليًا دوماً ولا تفكر بهذا ولا تسعى له، لديك النور والظلام، وتحتاج لإظهار الظلام أحياناً لتستقيم حياتك، تحتاج لتظهر انزعاجك من شيء، وتحتاج لأن تترك التعامل مع البعض لتكمل طريقك، اسكن إلى رحمة الله، وافعل ما تراتح له نفسك .



## رسالة اليوم

في العلاقات الزوجية قبل أن تنتقد وتسعى لتغيير الآخر، حاول فهمه وابن علاقة روحية عميقة ليتعزز بينكم التفاهم فيصبح التغيير نتيجة طبيعية بتأثره بك، وحبه وحرصه على استمرار العلاقة.



## رسالة اليوم

حين تدعو الله وحده كن صادقا ولا تكن ممن يردد كلمات ويظنها سنتقده.. هل حصل وأن دعوت شخصا ليصلح الخزانة وأتى ليرى أنك دعوت غيره ليصلحها.. والله المثل الأعلى المنزه عن كل شيء.. لاتدعو الله بأن يرزقك ثم تذهب وتستجدي الرزق من غيره.. إذا دعوته بحق فأنت أقررت بقلبك يقينا أنه وحده من سيعطيك ما أردت.. وما يعرض لك من أحداث خارجية يقيس مدى توكلك عليه.. فحين يظهر لك شخص يخوفك أنك لن تحصل على ماتريد فتظل واثقا أن الله سيعطيك.. حين يرفض ماتريد شخص مسؤول وتظل واثقا بأن الله سيدبر الأمر ولا تتأثر فهذا يعني أنك دعوت الله بحق وسيعطيك لأنه وعد "ادعوني أستجب لكم" أما تدعي بلسانك وتروح تطلب من حد ثاني بشر مثلك وتذل نفسك أمامه وتفرح بموافقته وتحزن لرفضه، يعني أنت لم تدعو الله.. أنت دعوت هذا الإنسان وخشعت له بقلبك.. وحتى يزين لك الشيطان ماتفعل تظن أنك تحترمه وتأخذ بالأسباب.. تظن تعلقك به وسيلة الله لتحقيق الهدف.. لكن الحقيقة شرك بالله تعرفه من عذابك وقلقك وخوفك وتعلقك برضا هذا الشخص وخوفك من رفضه وحصر ماتريد فيه.. من يدعو الله ينطلق واثقا ولا يهمله رفض أو منع أو غضب بشر.. من كان الله في قلبه تولى أمره.. حيث لاخوف عليهم ولا هم يحزنون.. تنفس.. أفلت أمرك من يدك إلى رحمته.. ثق به.. فهو يحبك ولن يخذلك كما يخذلك البشر إذا عارضتهم.. لاإله إلا هو فاتخذة وكيلا..

\*\*\*\*\*

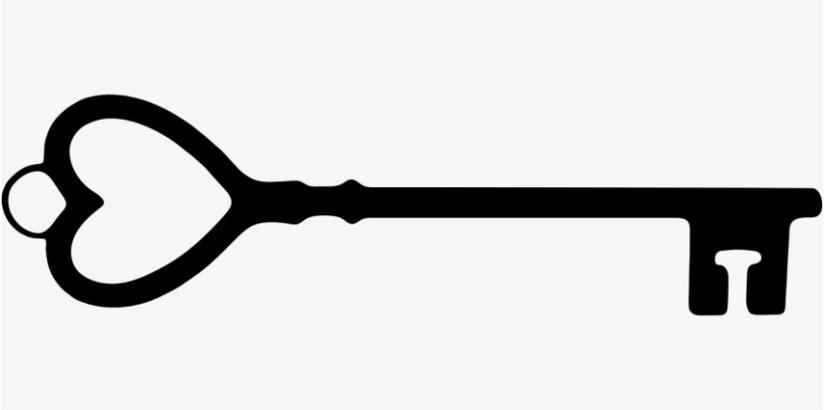
## رسالة اليوم

عاهد نفسك مهما قست قلوب من حولك وجحدوا فضلك أن تظل تعطي  
 لأجل الله، حينها سيعطيك عطاءً يدهشهم جميعاً، ويأتون إليك نادمين.



## رسالة اليوم

أتقن السيطرة على مشاعرك، تدرب يومياً على هذا، واجعل لنفسك مساحة تخرج فيها مشاعرك وتفهمها أو تكتبها، وتعيد ترتيب أفكارك كي تظهر للناس متماسكاً واثقاً لست محتاجاً لأن تبكي عند أحد لترتاح قليلاً أو تخرج مشاعرك عن السيطرة بسبب تجاهلها.. تمسك بالعروة الوثقى التي لاتخذلك أبداً.



## رسالة اليوم

كفاك هراءً بإقناع نفسك أنك مضطر لتغضب وتتوتر وتقلق.. لا أحد يملك اختيار مشاعرك الداخلية سواك ..استيقظ.. كفاك إحراقاً لأعصابك.. والأهم كفاك إزعاجاً لمن حولك بالتوتر وتهويل الأمور، توقف عن نقل الأخبار السلبية، توقف عن توقع الحروب والخراب والهلاك والغلاء..مهما كانت حولك الظروف جرب أن تكون هادئاً وأن تؤمن بأن الله هو مدبر الأمور ورازق العباد وليس أنت.. ارتفاع الأسعار لا يمنع نزول رزق الله، مايقوله مذيع الأخبار ليس من الضروري أن يشعر بك بأنك مظلوم وأن الله لاينصرك.. جرب ولو لمرة واحدة أن تقول بقلبك يارب وكلت أمري إليك ونويت العيش بسلام وخير وفير، واختر أن تكون هادئاً وكأنك حصلت على وعد ملكي بأن ماتطلبه ستناله .. هذه الثقة وحدها كافية لأن تغير حياتك...

انجح أولاً في السيطرة على مشاعرك وتوترك وستندهش من النتيجة وتقول لنفسك هو فعلاً كان الأمر بكل هذه البساطة وأنا من ضخمه بدون حاجة

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

حتى تعيش النعيم وسلام النفس والقلب ... عليك أولاً أن تستعد للتخلي عن كل غضبك وأحكامك على الآخرين وزعلك منهم.. وأن تترك كل الطرق التي اعتدت على التعامل فيها.. فقط انوي ذلك .. يارب إني أعيش قلقاً وهما وخوفاً وأقر وأعترف لك أن نظرتي للأمور والحياة وظنوني هي السبب.. يارب ارزقني الوعي بما أفعل والقوة حتى أتخلى عن كل ما يسبب لي الأذى

مؤشر نجاحك وتطهيرك: حين يسلم صدرك تجاه جميع الناس باختلاف أفعالهم ودينهم ولا تريد الانتقام من أحد حتى ممن آذوك .. مبروك أنت بدأت رحلة النعيم.. قد تحتاج بعض الوقت.. فقط نية صادقة واتصال دائم بالله سيهديك للنعيم بلا شك.. اهدنا الصراط المستقيم صراط الذين أنعمت عليهم.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا كنت مسؤولاً عن إنسان آخر كطفلك أو أحد عائلتك مريض أو معاق  
وتشعر أن هذه المسؤولية تحرمك من أهدافك وعيش حياتك  
توقف.

واعلم أن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها .. اعتنِ بهذا الشخص بكل حب ..  
واعتنِ بنفسك وأحبها وأرحها من شعور الحرمان والتقييد.. واكتب ماتريد  
تحقيقه من سفر أو عمل . . واطلبه من الله بيقين .. وفي كل مرة تخدم هذا  
الإنسان المحتاج لك استشعر كيف يقضي الله لك حاجتك لأنه يعلم أنك  
تؤمن به وتطلب منه وحده.. حتماً سيجعل لك مخرجاً مما أنت فيه.. في  
لحظة قد يتغير كل شيء .. فلا تؤخر هذه اللحظة بحزنك وثاقلك من عمل  
الخير..

حاجة الناس لك نعمة عظيمة وأجرها أعظم .

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

جسدك قد يسجد لله، لكن انتبه على قلبك لمن يسجد؟ ممن يخاف، ومن يحب ويعظم؟! ستعرف حينها من يفود حياتك ومن يتحكم بها .. فإن كان الله حقا فهنيئا لك أن تكون من أولياء الله الذين لاخوف عليهم ولا هم يحزنون .

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

قل للذين آمنوا يغفروا للذين لا يرجون أيام الله ليجزي قوما بما كانوا يكسبون، من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها " الله يدعوك لتغفر لكل من أساء.. . لأنه حين أساء اعتقد أن يوم الحساب وعودة السوء عليه لن يأتي، فلم يرجو أيام الله وتفنن بالإساءة.. . الله يدعوك الآن أن تغفر له ويطمئنك أنه سيجزي كل إنسان بما فعل وأساء.. . ومن أصدق من الله حديثا، تذكر أنك قد لا ترى حساب الله لهم .. فربما من ظلمك تتوهم أنه في نعيم لكن الأذى النفسي أعمق بكثير من أي أذى مادي تراه .. ومبارك بظلام للعبيد.. سامح واطمئن، في إله عظيم كبير بياخذلك  
حقك

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

قم واجعل يومك رائعا لأجلك، فتش عما تفعله من خير واسعد من قلبك لأنك إنسان صالح ( تذهب لعملك وتقضي حوائج الناس وتساعد زملائك ومديرك وتسهم بنجاح مؤسستك، أو لأنك أم رائعة أو أخت أو زوجة ، اسعد لأنك تستطيع أن تمشي بحرية وقل من قلبك يارب شكرا على الأقدام والقوة والصحة والعيون التي أرى بها والعقل والأيدي وكل شيء.. أحبيب قدرك ولو ليوم واحد أو ساعة واحدة.. أحبيب نفسك وفكرها وكأنها صديقك المقرب الذي تهتم به، قدم الخير لكل من يطلب منك..وانعم بروعة يومك..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا أطلق الله لسانك بالدعاء فاعلم أنما يريد أن يعطيك فليطمئن قلبك  
 فإن الشك بقدرة الله على عطائك يمنع الزيادة في الخير..  
 تأكد طالما أن الله خلق لك حاجة بشيء فقد ضمنه لك، فما عليك إلا  
 السعي بطمأنينة .. خلقك تحتاج للطعام حتما رزقك موجود فاسعى له  
 بقلب مطمئن واثق وليس بلهفة وسرعة وكأن الطعام سينفذ من الأرض..  
 وكذلك الزواج والملبس والتعليم .. كل ماتحتاجه تقدر على تحقيقه بفضل  
 الله ..

نحن ننكر على أم أن تترك أطفالها بلا طعام وهي قادرة عليه فكيف نصدق  
 أن الله يترك عباده وهو مولاهم .. تدرب على الثقة بالله ولا تصدق من  
 يخوفونك بقله الطعام وفرص الزواج والتعليم وغيره..  
 واسألوا الله من فضله إن الله كان بكل شيء عليما

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كما كنا نقول لاتتعلق برجل الدين أو القربان ليغفر لك ذنبك، اليوم أقول لاتتعلق بالأخصائي النفسي أو المعالج بالطاقة أو الطبيب أو دعوة أمك أو أي شخص صالح .. كل هؤلاء قد يكونوا هدية لك من الله أحيانا ويساعدون على تخليصك وتنويرك وانشرح صدرك ..

لكن لا تحصر الله فيهم.. لاتحصر التطهير والنجاح والحماس والقوة فيهم فتظن أنها لا تأتي إلا بعد جلسة مع أخصائي أو حضورك لدورة.. اطلب من الله بتحرر من جميع الوسائل.. ثم اسعى، فإن كان الطريق هو معرفتك لمعلومات في دورة أو لقاءك بطبيب سيسهله الله.. أيضا الجأ إليه وقلبك مع الله المصدر لكل العلم والنور والهدى.. واطلب منه العون على الاستفادة مما رزقك من علم والعون على تطبيقه بقوته وحده..

لا إله إلا الله.

\*\*\*\*\*

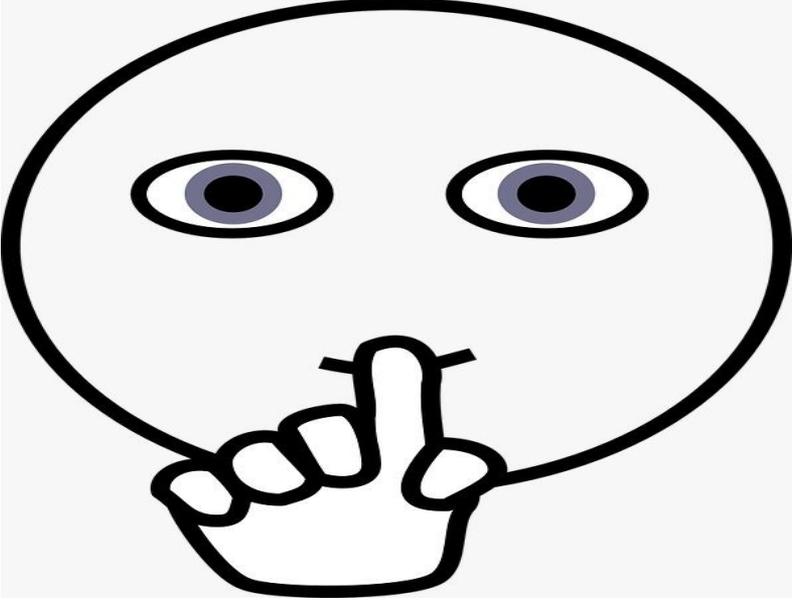
## رسالة اليوم

إذا قدمت خدمة مجانية أو تطوع وأنت تعرف أن الناس لن تقدرها لك .. ثم  
 آمنت بأن الله لا ولن يضيع أجر من أحسن عملا .. فإن الله سيسخر الكون  
 بحيث يأتيك مقابل ما قدمت ومقابل إيمانك وحسن ظنك بالله رغم خذلان  
 الناس لك وعدم تقديرهم، وهنا سيكون الأجر من الله مضاعفا وبلا  
 حساب.. لأن الإيمان عند الله لا يضيع.. فقط حافظ على مشاعر الثقة أنك  
 ستحصل على الأجر من الله وأنه سيدفع بها عنك السوء .. وإياك ومشاعر  
 التدمير والانجرار للناس ولومهم على عدم تقديرهم. . قدم لله واستقبل من  
 الله .. لا شأن لك بعباده.. عدم تقديرهم فقط امتحان لك إن كنت صادقا  
 حقا وتريد الأجر من الله أم ستضعف .. " الذين ينفقون أموالهم ابتغاء  
 مرضات الله وتثبيتا من أنفسهم"....

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

القوة ليست دائماً فيما نقول ونفعل.. أحياناً تكون فيما نصمت عنه .. فيما نتركه بإرادتنا .. وفيما نتجاهله عن فهم .. اعرف متى ترد بقوة ومتى تتجاهل وتدع صمتك يوصل الرسالة.



## رسالة اليوم

إذا كنت تنفق كل راتبك أو مصروفك الشهري على نفسك فهذا يعني أنك تعاني الإفلاس في آخر الشهر.. وتجد الأموال تذهب بالرغم من محاولات التوفير..

الحل.

تعامل مع كل مال يأتيك أنه أمانة وأنت مستخلف لتوجهه إلى طريقه الصحيح فتحدد أولوياتك وتحدد حق الله في مالك فتنفق على من يحتاج، مهما كان المبلغ بسيطا ثق بأنه سيأتيك أضعافا.. وكلما زاد مالك كلما زاد إنفاقك.. استمتع بإنفاقك حتى على نفسك واشكر الله على ما استطعت شراءه.. واطلب منه المزيد لتعيش الغنى بفضله وتزداد قربا منه وتساعد غيرك على عيش الغنى.

"والذين في أموالهم حق معلوم للسائل والمحروم"

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

أحيانا تشعر بالغيرة من أحد أو الحسد.. أو أي صفة سلبية يكرهها المجتمع.. محاولة من حولنا بنبذ من يخطئ وتربية الطفل بعقابه أو تنبيهه على كل خطأ تجعله ينكر ويخفي ويقمع مشاعره.. مثلا لو شعر بالغيرة من أخوه يصله إحساس أنه غير جيد ويجب أن يكون محبا لأخيه حتى يحظى بحب والديه.. قمع المشاعر وكتبتها يجعلها متعمقة أكثر.. تقبل نفسك ومشاعرك.. وإذا شعرت بالغيرة أو التكبر والأنانية اعترف لنفسك وناج الله واستغفره واطلب منه أن يطهرك منها .. لا تكبت وتتجاهل لأنك لا تريد أن تشعر أنك سيء كما علموك في الصغر.. فحتى من علمك لديه مشاعر سلبية.. هذا شيء طبيعي ومهمتنا أن نكتشفها ونطهر أنفسنا منها ونستمد الهدى والمحبة والنور من الله.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

جميل أن تمنن للناس وتشكرهم على المعروف، لكن لاتموت عليهم وعلى معروفهم، لاتتعلق بهم وكأثمهم مصدر الرزق الوحيد، لاتموت نفسك وتنهر بهدية أو خير قدمه لك أحدهم.. التوازن والاعتدال جميل .. ابتسم واشكر وانوي بقلبك رد المعروف.. ولا تغضب من أحد انقطع معروفه عنك، فلا أحد مضطر لتقديم شيء لك... تذكر أن الله هو الرزاق الذي سخرهم لك أولاً وأخراً، فإذا احتجت شيئاً ولم يقدر الناس على فعله تقبل وثق أن الله سيعطيك إياه بأفضل صورة إذا طلبت منه وحده.

\*\*\*\*\*

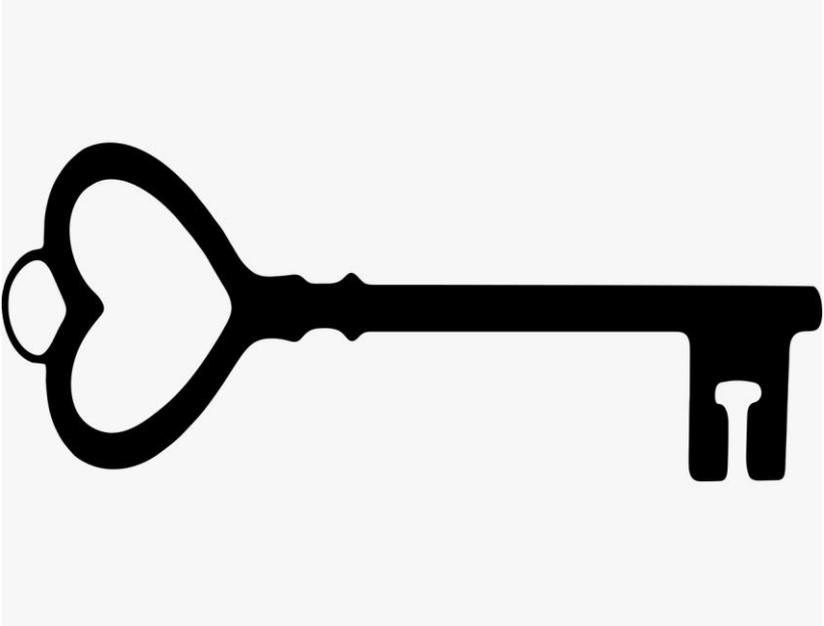
## رسالة اليوم

كل شيء في الدنيا له جانب سلبي وجانب إيجابي ، تأمل فيما خلق الله تجد أحيانا يكون الخطر ظاهرا كالأسد والبحر.. وأحيانا يكون النفع أظهر كالماء والطعام .. الله أعطى الإنسان القدرة على ترويض الأسد وخوض البحر وتجاوز المخاطر وهكذا كل شيء في حياتنا كالمال، الوظيفة، الأشخاص.. .. جميل أن تتفاءل لكن لاتنسى الجانب السلبي .. لاتخف منه بل تقبله وتحده وتعلم كيف تروضه وتتجاوز خطره.. .. المال نافع لكن قد يجلب لك المتاعب والهموم .. لاتكن فاشلا كسولا وتترك الحصول على المال بل اسع لكسبه وتعلم تجاوز تبعاته .. كذلك الأشخاص، إياك أن تتوقع من شخص الخير الخالص في جميع الأوقات.. .. قد يكون حبيبا مخلصا طيبا لكن لديه بعض الأخطاء.. حاول تقبلها وتجاوزها والتعامل معها ولا تتوقع منه الخير الخالص فذلك ينافي سنة الله ويوقعك في الصدمات النفسية المتكررة.. .

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا رأيت أحدا سعيدا أو غنيا وناجحا فلا تظن أن هذا محض صدفة.. هذا الشخص حتما تجاوز الكثير من العقبات والتحديات والآلام وتجاهل النقد والأذى واشتغل بتنمية قدراته وتطوير نفسه.. بارك للناجحين نجاحهم وتعلم كيف تنجح وتكون سعيدا بدلا من أن تردد دوما " جربت كل شيء ولا فائدة" أراهنك أن هذه الحياة مليئة بالتجارب والأشياء التي لم تجربها بعد .



## رسالة اليوم

هل تريد أن تعرف قيمة مواهبك وقيمتك الحقيقية؟! لو طلبت من معلم أن يختار أحد تلاميذه ليكون نائبا له في غيابه يعلم زملاءه وينفذ الجميع حين يريد.. واختار لك المعلم تلميذا وراهن عليه وقال إنه الوحيد من يمكنه تولي هذه المهمة.. هل لك أن تتخيل مقدار ذكائه وعلمه وقدرته على التعامل مع غيره؟

هكذا قيمتك عند الله حين خلق الملائكة والجن والحيوانات وكل أصناف المخلوقات ثم اختارك خليفة في أرضه وراهن عليك حين تعجب الملائكة... كم من القدرات أعطاك لتكون حقا قادرا على تطويع أي وضع وعقبة تمر بها لتكون ناجحا صالحا تنفع نفسك ومن حولك... حاول أن تفكر وتجد إجابة أو بعض إجابة لتعرف مقدار حب الله لك وعطاياه عندك .. وهل يعقل أن تعيش حياتك كادحا لأجل لقمة العيش التي تبقيك حيا؟ لماذا أنت هنا على هذه الأرض؟ ماذا يريد الله منك؟ هل خلقك زيادة بدون فائدة فقط لتأكل وتنام وتنجب وتكبر ثم تموت؟! كلما عظمت الله في قلبك وفهمت حكمته وأنه لا يخلق شيئا عبثا كلما أحببت نفسك أكثر وعرفت قدرها أكثر.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا سمحت لنفسك أن تضرب طفلك يعني أنت تبرمج عقله أن جسده شيء متاح للآخرين لمسه وأذيته .. إذا كان أبوه الذي يحبه يضربه على أذنه سبب أو لمجرد أنه معصب، يعني هالطفل سيتقبل أي حدا تاني يضربه ويعتدي عليه ويسكت أو سيتصرف مع الآخرين بالضرب والأذية .. لأن أبوه تصرف معه كده ومنعه حتى يبكي ويعبر عن رفضه .. ضرب الطفل خط أحمر .. الطفل مسؤولة كبيرة .. امسك نفسك عشان ماتندم بعد فوات الأوان . . التربية مش ضرب.. مش إنك تمشي كلمتك وتشعر بالانتصار والفخر وتظن أن طفلك أصبح يحترمك ويخافك.. إنت بضربك وغضبك تدمره حتى لو راضيته بعد الضرب.. جسم الطفل خط أحمر ممنوع الضرب أو الصراخ أو أي نوع من الأذى. . نفسية الطفل أهم من كلمتك واحترامك الذي تظن أنك تكسبه بالضرب والعصبية والإكراه

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كلمة للأمهات التي تخاف طول الوقت، تريد حماية طفلها طول الوقت، لاتتوقف عن التفكير بهم ، تريد السيطرة والتحكم بكل شيء ليكونوا بأمان بحجة قلب الأم !!!! انتبهي يا حبيبتي! لاتحرقني أعصابك.. لأن هذا الخوف مدمر لك ولهم .. هل تعلمين كيف كان الرجال في البادية؟ أقوياء أشداء .. لأن أمهاتهم تركتهم ليشتد صلهم ويتعلموا بأنفسهم..

لم تكن صفية بنت عبد المطلب تبالي لولدها الزبير إذا سقط من على ظهر الفرس..

ولم يكن يأكل الخوف قلوب العرب وهم يرسلون أولادهم إلى البادية بالشهور والسنين..

ولم يكن بقاء الولد وحده مع الغنم ليالٍ في وديان مكة يؤلم نفس أبيه..

ولم يكن خروج الشباب اليافع إلى التجارة والصيد وتسلق الجبال الشاهقة وصيد الأسود أمثال حمزة بن عبدالمطلب يجعل أمهاتهم تموت رعباً..

قدموا الرعاية والحماية لكن لا تقدموا لهم الخوف والرعب..

دمتم سالمين.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

"ومن يبخل فإنما يبخل عن نفسه" " ومن تزكى فإنما يتزكى لنفسه"  
 " من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها " كل ماتفعله مردود إليك...  
 إما أن تجني الحصاد خيرا وإما أن تدفع الثمن...فرقنا بنفسك...لاتظن أنك  
 بإيذائك لغيرك تعاقبه .. أنت تقدم لنفسك شراً سيعود إليك يوما ما ..  
 ولاتتعلق بشخص قدمت له خيرا وتنتظر مثله منه.. فالخير لله وسيعود لك  
 حتما، سواء من نفس الشخص أو غيره..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

قد تطلع على موضع ضعف شخص وتعرف كيف تكسره أو تستفزه .. إياك  
ثم إياك أن تستغل هذا لمصلحتك وهواك .. تذكر أن هذه فتنة واختبار لك  
وتذكر مواضع ضعفك وعيوبك.. إياك أن تذله ليعدمك جبرا .. إن احتجت  
إليه ورفض، احتسب عفوك مع المقدره عند الله، واطلب من الله قضاء  
حاجتك من غير هذا الشخص .. ستذهل من نصر الله وتوفيقه وستره لك  
ومدده وعونه.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

في حد بيشتغل في شركة محترمة وموثوقة ولا يتلقى راتب؟ إذا كان لا يتلقى راتب فهذا يعني أن الشركة أصلا ليست محترمة، أو أنه أصلا يذهب للشركة ولا يعمل لصالحها حقا ولا يقدم أي عمل نافع..

هل من المنطق أنك تصدق أنك تعمل في سبيل الله وتقضي أيامك بالعمل النافع والإصلاح في الأرض والتطوير ثم لاتأخذ أجر وجزاء مرضي .. والسبب في عقلك أن البلد وضعها تعييس أو الناس لاتحب الصادقين أو أنك غير محظوظ أو أو أو ... غيرها من القناعات التي جعلتك تصدق أنك ممكن أن تعمل لله في أرضه ولا تحصل على رزقك!!!

كل من يسعى لله ويصلح سينال رزقه بأفضل وأغنى صورة .... لأن الله هو الرزاق وليس البلد أو الناس أو الظروف.

الناس تعمل حساب للمخادع المتسلط وتدفع له المال .. أو ك.. اتركهم وكن صادقا واطلب من الله سيرزقك بأضعاف مضاعفة .. هل عندك شك في هذا؟؟ إذا كان عندك شك.. فتش في نفسك واعتقاداتك وانظر من هو الرزاق في تفكيرك!؟!

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كم مرة وجدت في بيتك أشياء أو أموالا نسيتهما نهائيا رغم حاجتك لها .. شيء تكون قد اشتريته وخبأته بنفسك ونسيت ذلك تماما. .. هكذا لديك مواهب وقدرات أنت تحتاجها لتصبح ثريا ناجحا لكنك نسيتهما تماما ... يستحيل أن يخلق الله إنسانا لا يعطيه موهبة لجعله غنيا لأن الله ضمن رزق عباده .. قد تعتقد مثلا أنك لاتجيد اللغة الانجليزية فيذكرك صديق أو معلم قديم بفترة من طفولتك كنت فيها مبدعا في تعلم اللغات ولكن حصل موقف سلمي وأنت تمسكت به واقتنعت أنك غير قادر أو أن اللغة صعبة لدرجة أنك نسيته موهبتك وأصبحت فقيرا معتقدا أن ليس لديك إمكانيات التميز والنجاح..

هذا مثال من كثير مما يحصل في حياتنا..فتش عن قدراتك الموهوبة من رب العالمين وأبدع تجد النجاح والثراء يتدفق لحياة

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لازلت جالسا تبكي على إحباطك ممن حولك ، مصدوم من كلامهم السلبي وظلمهم واتهاماتهم؟ محطم وقلبك مكسور.. مارأيك إن قولت لك أنك بعد ثلاث سنوات ستكون ناجحا مميذا في مجالك تحقق منه الملايين لأنك اجتهدت وطورت نفسك وقدراتك .. ثم يأتيك من ظلمك وهو يحترمك رغما عن أنفه ويتملق لك.. هنا أنت لاتحبه ولاتكرهه لكنك تفخر بنفسك التي نجحت رغم كل ماواجهته .. هذه عظمة التحدي وروعة الإنجاز والنجاح.. قم الآن وعينك على هدفك وطموحك وانفض عنك غبار الأفكار المؤلمة والبكاء الحزين. . قم فهناك الكثير من الروعة تنتظرك إن اجتهدت وابتكرت وكنت من المحسنين. . لاوقت للحزن فالله يتكفل بجزء الظالمين..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

هل عندك هم كبير يؤرق ليلك ويشغل فكرك؟ أبشرك، هناك مخرج من كل هذا الضيق وقد آن الأوان لتتحرر منه لأن الله قال مؤكداً "إن مع العسر يسرا" .. إذا كنت مظلوما فستوكل محاميا ليدافع عنك ويعيد لك حقا وكلما كان المحامي بارعا كلما زادت ثقتك به وتفعل مايقوله لك حتى لو كان صعبا لأنه في سبيل راحتك ونيل حقاك .. أريدك أن تفعل كذلك في مشكلتك التي تؤرقك .. تسرد كل تفاصيلها وتوكل الله بهدايتك للمخرج منها .. خلاص قضيتك أصبحت بيد الله .. املا قلبك بالثقة لأن الحل بدأ الآن فالكون، يرتب الأحداث لتتحرر بأمر الله .. ابدأ باتباع الإشارات والسعي ؛ربما يكون استماعك لفيديو أو رسالة تقرأها أو كلمة من شخص تدلك على الحل .. واعلم أن الحل ليس في غمضة عين وطريقة واحدة .. قد يكون عبارة عن أحداث متسلسلة لا تفهمها ولا تستطيع ربطها ببعض .. لكن الثقة في قلبك وتوكلك على الله دليلك .. وتقبل ما يحدث مادمت تسعى بيقين أن الله سيهديك للحل والمخرج مما يحزنك ..

"لا إله إلا هو فاتخذة وكيلا"

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كلما أردت التغيير والتحرر واجهت المحبطين أو من يقيد حريتي ويظن نفسه وصيا علي.. ماذا أفعل؟!!

حسنا.. هذا جميل.. نعم جميل أن يظهر هؤلاء الأشخاص في حياتك وتشعر بالعجز.. لأن هذا مؤشر أنك من داخلك لازال لديك بعض الضعف أو الجهل في ممارسة كامل حريتك .. وجودهم فقط مؤشر وأداة تساعدك على تحديد مدى تقدمك.. وكل شيء قابل للتغير في هذا الكون فلا تضع لنفسك صنم وتقول أبوي كذا مايتغير أو زوجي كذا مستحيل يتغير... مهما كانت صلابة من أمامك فالله الذي وهبك الحرية أقوى وأعلم بالوسيلة التي تجعلك تتحرر رغم وجود هذا الشخص.. فقط ارجع لنفسك واستمد القوة من الله وكبره في قلبك.. واعرف قيمتك وكرامتك عنده جيدا.. وفتش فيما هو مخزن في عقلك من أنك لاتفهم أو لا تقدر أو لست محل ثقة وغير ذلك مما تم حشوه في دماغك منذ الصغر.. كلما تطورت وقويت كلما تحسن وضعك الخارجي وتبدلت الظروف لتنصرك.. لاتيأس فالله هو خالق الأشخاص ومدبر الأحداث.. فقط افهم الرسالة وحاول.. مجرد المحاولة الصادقة سيمدك الله لأفضل الطرق للتحرر.. والذين جاهدوا فينا لنهديهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لما ينفجر فيك شخص لمجرد إنك عملت خطأ بسيط ويضخمه ويبدأ يتهمك ويشوفك أكبر ظالم وجاحد ويمن عليك بالخير اللي عمله.. تأكد أنه شخص مليء بالإحباط والفشل والغضب، ويفرغ بعضا مما لديه عليك.. ، إياك أن تهتز ثقتك بنفسك أو تصدق مايقوله عنك، كن قويا من داخلك مشبعا بقيمتك المستمدة من الله واثقا بأنك مكرم ومحبوب وجدير بكل خير لأن الله أهداك الحياة وسمح لك بالعيش في أرضه لأنه يحبك... وقت صراخ هذا الشخص تعامل بكل هدوء إن كان بإمكانك توضيح الموقف ببساطة تكلم قليلا .. فإن استمر بنظرته السلبية لك روح اعمل كاسة شاي واقعد اشرب بكل هدوء وروقان وتعامل ولاااا كأنه حاجة حصلت.. اوعى تنكد أو ثقتك بنفسك تهتز..الموضوع مش تقليل من قيمة الشخص ولكن ليفهم أن مايفعله لايستحق هذا التضخيم.. مع تكرار قوتك وهدوءك سيتوقف ويعلم أنه لافائدة من صراخه واتهامه.

بصراحة يكفي إحباطات وفشل.. أغلب الأشخاص لايتطور لأن عنده شخص نكدي يقرب مزاجه كل يوم. . يكفي.. استعد قوتك وكن هادئا واسمح للحياة بالاستمرار وركز على نفسك وطورها.. ولا تسمح لأحد بأن يخبرك أنك لست جديرا .. تأكد أنت تستحق كل الخير وأن أذى الناس طال الأنبياء فلاعجب.. كن قويا من داخلك لايقفك شيء ..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا كان في حياتك شخص يلح عليك بعمل شيء أنت لا تريده من قلبك، لكنه يزعم أنه يريد مصلحتك وأنه أعلم منك ولديه من الدلائل التي يكررها عليك دوماً، يتلبس دوماً بلباس الناصح الأمين المحب حتى لو يحررك، المهم تنفذ ما يريد ، قد يكون له حق عليك كفرد من العائلة أو قدملك خدمة.. لكنه يريد منك شيء أنت لا تريده..

فكروا سؤال نفسك؟

إذا كان ما يطلبه يخصك وحدك وحياتك الخاصة؟

عدم تنفيذك له لا يسبب الضرر لأحد.

أنت من قلبك لا تريد فعله، وإذا فعلته سيكون فقط لإرضاء هذا الشخص الملح المتلبس لباس المحب لك.

هناك احتمال ولو ضعيف أن يكون ما يطلبه ضرر لك مستقبلاً ولو ضرر نفسي وضيق.. وهنا لن يتحمله أحد سواك حتى من يلح عليك بفعله لن يتحمل عنك شيئاً.. لذلك لا تفعله وافعل ما يريح روحك وقلبك.. لأن هذه حياتك الخاصة.. الشخص الملح يظن أنه يحب مصلحتك لكنه بشكل لا واعي يريد التطفل عليك لفراغ في روحه لا يدركه ولا يشبعه إلا بانصياع الآخرين له.. احترم الجميع وبادلهم المحبة، لكن كن واعياً واحم حياتك الخاصة واجعلها خط أحمر حتى لو كان يبدو تدخلهم بأمور ليست مصيرية لا تفعل شيئاً لإرضاء البشر لأن الوضع سيتطور لتدخلهم بحياتك الخاصة وكأنه حق من حقوقهم.. دافع عن نفسك وحياتك وأسرتك وتوكل على الله وليس على آراء واستشارات البشر..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

رحمة ربنا واسعة ورزق ربنا كثير والحياة أبدا لا تقف على شخص معين  
 مهما كنت شايفه رائع .. اللي خلقه بيخلق أحسن منه ويعوضك خير أكبر  
 والفرصة لو راحت تيجي بدلها مية فرصة أحسن. . اوعى تتمسك بحد عشان  
 محتاج له أو مضطر له ومفيش غيره .. ربنا واسع كريم . ربنا رزاق قوي  
 متين.. الرزق من ربنا مش من البشر .. اطلب منه بس وحتشوف عجائب  
 رحمة الله الواسع.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

حين تكون في محنة عصبية وترجو خالق الكون ومدبر الأمور؛ أنت  
لاتستطيع أن تتخيل ما يدبره لك من الصعود والارتقاء لروحك وحياتك  
ورزقك ، قد لا ترى أي مؤشر بالخير رغم أنه يرتب لك الكون ليعطيك خيرا  
لم تحلم به .. لكن هذا الخير لا بد أن يأتي ضمن سلسلة من الأحداث أنت  
لاتتخيل أنها هي الطريق لما تريد..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

بارك للناس نجاحهم واطمئن.. سيدعمك الله ويرزقك بأكثر مما تريد.



## رسالة اليوم

- لا يحب الله الجهر بالسوء من القول،  
لاتذكر عيوب أحد فكلنا نخطئ.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لم يضعك الله في ضيق قط إلا وأعطاك القدرة على تجاوزه والخروج منه وقد تطورت وتعلمت وأصبحت أكثر نضجا ووعيا .. لذا لا تقارن نفسك ومشاكلك بالآخرين فكل لديه ما يناسبه، واطلب من الله الهداية لليسر دوما..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

عاهد نفسك مهما قست قلوب من حولك..  
وجحدوا فضلك أن تظل تعطي لأجل الله؛  
حينها سيعطيك عطاء يدهشهم جميعا ويأتون إليك نادمين.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

خليل الله إبراهيم تربي عند أب يعبد الشيطان، أتوقع لم يبقى لأحد حجة بأن يقول أفعال أهلي السبب في حالي السيء .. كل إنسان يحب الله ويشعر بوجوده ويبحث عنه.. شهديه الله ولو كان في قعر الكفر. "  
ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم"

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كثيرا ما أسمع من الآباء والأمهات.. أغضب وأضرب طفلي بدون وعي ثم أندم... حتى تصبح واعيا لما تفعل ارسم لعقلك نتيجة واضحة لما تفعله.. برمجة عقلك الباطن يقول أنك تعرضت للضرب في الصغر، ولازلت عايش وأمورك تمام وربما الضرب هو التربية الصحيحة لكن عاطفتك تجاه طفلك ترفض هذا فتؤنبك.. كن واضحا وريح نفسك نتيجة الإيذاء البدني والنفسي للطفل والتهديد عواقبها وخيمة جدا، تخيلها واشعر بألمك حين تحدث.. ثم أخبر عقلك أنه لاداعي لمرور ٥ أو ١٠ سنوات وأنت تتصرف بهذه الطريقة، ثم تجني وبالا.. تخيل الآن طفلك أمامك بعد ما كبر وصار ٢٠ سنة ومصاب بالأم نفسية وخوف واضطهاد بسبب صراخك وضربك.. والآن يلومك ويبكي! ماذا سترد عليه! هل تقول له كنت غاضب من العمل لجني المال والإنفاق عليك! سيقول لك ليتك اخترت الفقر ولم تضربني!! ابنك إنسان كامل يشعر بكل شيء تجاهه حتى لو كان طفل، هو تحت رعايتك وليس ملكاً لك!!

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

أجمل العفو حين تكون قوياً قادراً على الانتقام ، وأفضل القوة حين تكون مستضعفاً فتأخذ حقلك بقوة وسلام.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

هناك دائماً طريق مليء بالسلام ، مهما اخترت الغضب والصراخ، تأكد أن القوة في تمالك نفسك والاتصال بالسلام كي يأتيك ما أردت طوعاً .



## رسالة اليوم

حاول الاعتماد على نفسك في كل ما تستطيع فعله، واجعل نيتك أن يتجلى فيك اسم الله الغني بالاستغناء عن احتياج خلقه، حينها سيخدمونك بحب لأنك استغنيت.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لا تلبس لباس الصلاح دوما، تقبل أن لديك ضعف مثلا غيرة، حب المال، حسد، غش.. اعترف لنفسك وحاول الإصلاح لأن الإنكار عواقبه وخيمة.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

حتى لو تأخر ظهور النتائج استمر بتحقيق حلمك بخطوات ثابتة كالمزارع يسقي زرعه واثقا أنه سيأتيه الثمر لكنه يأخذ زمنا ليكبر وينضج .... إن الله لا يضيع أجر المحسنين، لاتسمع لمن يحبطك.. فحين تنجح سيفعلون مثلك ويقولون كان على حق....

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لا يمكنك أن تكره أي إنسان إذا علمت حقيقته : لأن كل شخص يفعل الصواب من وجهة نظره ولديه ألف مبرر لكل ما يفعله مهما كان فعله... (فاعفوا واصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم)

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا كنت عاجزا عن التسامح فاعلم أن هذا الغل يشغل مكاناً في قلبك  
ويمنع وجود الخير الذي ينتظرك .. استشعر روعة ما سيأتيك إذا حررت  
أغلاك الآن .. أطلقها بلاعودة واستقبل خير الله.. فإن الله إذا أعطى أدهش.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

ما تسعى إليه يسعى إليك ، وما تبحث عنه يبحث عنك ، تخيل ما تريد الآن في طريقه إليك.. المهم أنك تريده بسلام بعيداً عن مشاعر الاحتياج الشديد والخوف من الفقد التي تخل التوازن ... سلام ورحمة عليك .. الله الباسط.. آمين..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

رسالة\_اليوم... فكر ألف مرة قبل أن تتكلم، وخذ هذه الآيات قاعدة  
لحديثك؛ وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن. . وقولوا للناس حسنا ..  
وجادلهم بالتي هي أحسن.. وهدوا إلى الطيب من القول وهدوا إلى صراط  
الحميد .. إن رحمة الله قريب من المحسنين..

(واصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين)

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

رسالة\_اليوم لا يهلكك الشعور بالذنب على ظلم سابق، فكلنا يظلم بوعي أو بدون وعي.. انتفض.. استغيث بالله والجار إليه..املاً قلبك بأمل عفوه وصفحه.. وأهم خطوة اتبع السيئة بالحسنة. واغفر لمن أساء إليك كي تستحق الغفران.. افعل الخير أينما ذهبت.. أحسن لمن تقابل وتصدق بالكلمات الطيبة والابتساماة والطعام والمال وكل ماتقدر عليه.. واعلم أن الله يبدل السيئات حسنات لمن تاب وآمن وعمل صالحاً، اعلم أن الله غفور رحيم.. غفر ذنب من قتل ١٠٠ نفس، أيا كان ذنبك سيغفره لك ...

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كي تتحول الخضار إلى وجبة رائعة يجب أن تتعرض للنار وتنتظر عليها الوقت المناسب لنضوجها..

هكذا قدراتك الكامنة لابد تفعل مايطورها وتنتظر الوقت المناسب كي تصبح بصمة رائعة تغير حياتك وحياة الآخرين للأفضل.. تذكر دائما الفرق بين طبق خضار نيئة وبين طبق خضار لذيذ مطهو جيداً ... الفرق بينهم هو التعرض للنار لوقت محدد .. ليعطي ناتج مختلف تماماً في الرائحة والمذاق والشكل وكل شيء.. اصبر على نفسك لأنك ستكون أروع وأجمل وأكثر تألقاً

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

في كل مرة تقرر أن تترك الغضب أو أي مشاعر سلبية ستتلاشى هذه الصفة  
بداخلك لتصل إلى مرحلة أنت المتحكم بمشاعرك مهما كان الموقف مزعجا..  
السرفي التركيز والاستمرارية...

مقتطفات من دورة كيف تفهم ما يحدث لك.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

هل تحب الاهتمام؟؟

أجمل اهتمام تتلقاه ولا تشعر به هو اهتمام الله ونعمه ورزقه عليك، أشعر بها كأنها هدايا مقدمة من محب لحبيبه.. وأشعر بهذا النور في قلبك. سيغنيك عن أي مخلوق آخر.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لا تكن مهووسا بتغيير كل شخصيتك أو أفعالك، ركز مع نفسك وكأنها طفل تربيته.. وافهم طبيعتها.. ولماذا طورت هذا الطبع أو العادة.. وقبل أن تقرر تغييره ضع البديل الأفضل للسلوك أو الفكرة..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

- هل تهتم كثيراً بالوعي وتحرير المعتقدات المخزنة؟.. ونجاهد ونسعى لكن  
لازال العقل متعلقاً بالماضي ويبحث بشدة، انتبه !

الهدف ليس الماضي! الهدف هو أنت ! إنت ماشي صح وحررت نفسك بشكل  
جيد، لاترهق نفسك بنبش الجذور، مايلزم إعادة فتحه سيظهر من تلقاء  
نفسه.. ركز على قلبك، أفلت أهدافك وتخطيطك من يدك إلى أمره وحده..

الله الباسط.. أمين

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

هل تظهر لك فجأة مشاعر غريبة؟ هل تلاحظ أنك لا تنتبه للمواقف وتتجاهل وتكتم فتتراكم وتظهر فجأة ..

كما لديك سمع وبصر وحركة وجهازهضم في الجسم.. لديك مثلها في النفس.. فقد تدربت في الصغر على التعامل مع جسديك وتناول الغذاء وتنظيف جسمك ولكنك لم تتعلم التعامل مع نفسك وفهم سبب

ظهور مشاعر غريبة ومعنى الحزن والبهجة ومعنى الحب والكره.. كل ماتفعله أنك

تكتم مشاعرك.. ولذلك تأتيك مواقف الحياة تعكس ما في نفسك لتتعلم.. فتظل تعاني

بدون أن تفهم لماذا .. راقب الغذاء النفسي الذي تأخذه يومياً ( ماذا ترى وماذا تسمع ومن تجالس وبمن تتأثر ، كله هذا يتخزن ويهضم في العقل ويخرج على شكل أفكار ومشاعر غريبة لاتستطيع تفسيرها لأنك لم تنتبه لمصدرها)

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

هل تشعر أنك مختلف ولا ينجح معك شيء؟

إذا جربت تكتشف نفسك وما عرفت، وجربت طرق كثيرة وما نفع شي فأول شيء تأكد أن لك فرصة ذهبية على هذه الأرض.. لأن الله لا يمكن أن يخلقك ويتركك أو ينسأك، الله الباسط الواسع جعل هذه الأرض مليئة بالفرص، إذا لم تجد طريقاً فاصنع أنت الطريق واعلم أن لك قصة مختلفة عن الجميع تنجلي أحداثها أكثر يوماً بعد يوم.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

من أكرمك فأكرمه.. ومن أساء الظن بك فأكرم نفسك بالابتعاد عنه، ولا تسعى لتصحيح ظنه، دع الحياة تخبره بقيمتك الحقيقية.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

صدقني أن معاناتك لا تتعلق بكونك طيب وصالح.. فقط أحسن فهم الأحداث واستخدم قدرات عقلك وقلبك في إدارة الأحداث وتنتهي المعاناة تلقائياً... الكون له قوانين تسير على البشر بغض النظر عن كون الفاعل مؤمناً أو كافراً ، صغيراً أو كبيراً، واعياً أو جاهلاً، النار تحرق من يلمسها والماء يبلل من يصيبه والجاذبية تشد لها كل ما يقع من ارتفاع.. هكذا قوانين الحياة ... لتفهم أكثر اشترك في دورة كيف تفهم ما يحدث لك وتعيد ترتيب حياتك..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

حين تعرف حقاً قيمة جسدك ، ستذهل من قدرته على حرق الدهون والصوم عن الطعام وقدرته على الشفاء من أي مشكلة فقط إن عرفت مفاتيح طبيعة عمله وكيف تصل له وتأمره ليستجيب... علاقتك بجسمك كمثّل السيارة التي تفهمها وتعرف كيف تعمل كلما استخدمتها أكثر ، وحينها ستفهم ما يحدث لها وتكون أفضل من الميكانيكي .. وهكذا جسدك كلما راقبته وفهمته ستفسر أعراضه أفضل من الطبيب.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا كنت مدمناً على الطعام أو السجائر أو الانترنت أو غيره.. اجلس مع نفسك .. افهم السبب وراء إدمانك على أي شيء سيء، السروراء أن نفسك تبحث عن السعادة من عادة معين تفصلك عن مشاكلك.. فأشبع روحك من المصدر الحقيقي سينتهي تعلقك السيء تلقائياً

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

الطعام سبب للرشاقة والحيوية وليس الكسل، الطعام سبب للشفاء  
والعافية وليس المرض،،، إن اتبعت أمر الله بأكل الطيبات وعدم الإسراف..  
(كلوا من طيبات ما رزقنكم ولا تطغوا فيه فيحل عليكم غضبي ومن يحلل  
عليه غضبي فقد هوى!) سورة طه..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

شعورك وانت ناجح وقيمتك عالية  
لو قدرت تحسه وتتعامل فيه الآن.  
وانت بتحاول قبل ما تنجح.

حيسرع نجاحك كثير.. وساعتها الناس اللي ماتحترمك تحترمك  
غصب عنهم ويعرفوا إن قيمتك أعلى بكثير مما يتخيلوا .. ادعم نفسك  
وتوكل على الله واترك العقلية الي تخوفك .. صدقني لو في كلامهم خير كان  
شفت نجاحهم بس هم فشلوا يعرفوا الطريق الصح لأنفسهم. . ولو سمعت  
نصيحتهم حتصير لنفس مصيرهم.. طبيعي جدا نقابل محبطين... لا تسمع  
لهم ولا تشاركهم نجاحك وأمورك واستمر..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

اطلبوا الأشياء بعزة الأنفس.  
فإنه هو الرزاق المدبر، وما دونه تحت أمره، لا تصغروا أنفسكم لأحد..  
كبروا الله وحده يكبر شأنكم..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

اجتنبوا كثيرا من الظن "  
إذا كنت متضايق من شيء.  
غالبا سبب ضيقك هو ظنك.  
وليس ما حدث حقيقة.  
استغفر واعف وطهر قلبك.  
الآن.. ألا تحبون أن يغفر الله لكم !

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كان في طفل يشكو لوالده كلما ضربه أحد جيرانه ليأخذ له حقه منهم، وفي مرة لطح أحدهم ملابس الطفل بالطين وهرب فانتظر الطفل أبوه ولكنه تأخر فرجع للبيت وامتنع عن تنظيف نفسه لليوم التالي حتى أتى أبوه ورآه وأخذ حقه.. ولكنه كان قد اتسخ كثيراً ومرض بسبب الأوساخ التي أبقاها على جسمه، لو نظف نفسه مباشرة ووثق بأن أباه سيأخذ حقه حتى لو تأخر ولم يره لكان حمی نفسه من المرض بسبب الأوساخ.. أنت تفعل مثل هذا الطفل تماماً حين يؤذيك أحدهم فتمتنع عن مسامحته وتستمر بإيذاء نفسك بمشاعر الغضب والكراهة حتى تنتقم ممن آذاك..

اطمئن أن الله عادل وسيجزى كل نفس بما كسبت إنه وعد الله.. أفلت من يدك الغضب وفوض لك أمره.. الله الحق.. آمين.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

بعض من تشاركتهم نجاحك تكون كلماتهم مثل السم  
أنت مندمج بموهبتك وتفعل ماتحب ويجي يقولك:  
كلام فاضي..

ما في أحد يلتفت لما تفعل ، اذهب للوظيفة واكسب المال..  
هنا أغلق أذنيك ورد إليه طاقته المدمرة ولا تستمع.. لأنك لو نظرت لحياته  
ستجده عمل بوظيفة لاتناسبه وكسب المال ولكنه لم يسعد قط!

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

الرياضة هي غذاء جسمك مثل الهواء والماء.. إن لم تحرك عضلاتك  
ستتعطل ويصيبها المرض..

لاتمارس الرياضة كي تفقد الوزن بل مارسها لأنها تغذي جسمك وتحيي فيه  
الذكاء الطبيعي الذي يصلح كل خلل..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كل شيء تملكه يتأثر بك ويعكس شيئاً بداخلك وهو موجود أصلاً لخدمتك،  
 فما يحدث له بالتأكيد يخدم روحك سواء أدركت هذا أم لا، فإذا تعطل  
 فهذا يعني أنك أعطيت الشيء قيمة كبيرة وتعلقت به فخرّب وانتهى من  
 حياتك أو أنك تعاملت معه بإهمال ولم تشكر هذه النعمة.. توازن، اعط كل  
 شيء قيمته وافرح بوجوده كي يخدمك بحب ..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

حدد الخير الذي تريده، نجاح أو إنجاز أو علاقة جيدة.. وتأكد أنك ستحصل عليها لا شك، ولكن لها طريق، ويجب أن يتفرغ عقلك ويركز على السعي الصحيح لها .. وانظر للأمور السلبية التي تخيفك وكأنها قاذورات تملأ تفكيرك وتمنعك من فعل ما تريد .. هكذا اربط الأفكار السلبية بصورة بشعة واعرف قدرها الحقيقي.. لأنك تستمر بالتفكير بها ظنا منك أنها تنفعك .. بمجرد أن تدرك أنها تعيقك وتشغل عقلك عن التفكير الصحيح سترحل..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

رسالة\_اليوم عميقة وقوية

هل هناك من يحتقرك ، يهينك ، يحبطك ، يشعرك دوماً أنك بلا قيمة ، يدعو عليك بالموت لأنك ثقل على قلبه ، يخبرك أن العالم بدونك أجمل والبيت بدونك أجمل!!  
حسناً..

تعال معي لنحسم الأمر

أحضر صورة هذا الشخص في عقلك وإذا أنت لديك صورة فعلية فهذا رائع  
وقل له :

من أنت حتى تقرر أنني بلا قيمة ، من أنت حتى تقرر أنني لن أنفع العالم ، أليس إذا رأيت أثر أقدام فبي تدل على خطى شخص مشى، وإذا رأيت زرعة جميلة فبي تدل على مزارعها الماهر، ألا يملأ عينك إنسان كامل برأس وعيون وأرجل وروح في أرض الله ، ألا يدل هذا على أن الله خلق هذا الخلق العظيم لهدف، الله لا يخلق حبة رمل بدون هدف فكيف بإنسان كامل يحبه ويرزقه في أرضه، الأرض لله وليست لك وأنا ملك لله وليس لك، قد تملك بعض الصلاحيات مثل أنك مديري تصرف راتي أو والدي، أسكن في بيتك أو مسؤول معين عن شيء، لكن أنت لست إلهي لتقرر أنني لن أنجح .. الله إن أراد أن ينصر عبداً سينصره ويغفر له ويؤيده غصبا عنك وعن أنفك .. أنت إنسان مثلي إن أصابك حسر البول ستغدو طريحا على الأرض.. لاتملك لنفسك نفعا ولا ضرا فكيف تملك أمري...هذه الطاقة العظيمة ستصل هذا الظالم وستشغله عنك، لا يكن هدفك دمار وخراب فقط أنت تنوي أن تكون قويا وحرا

قم الآن وتوجه لله بقلبك واطلب منه ماتريد ( الحرية إن كان هذا الشخص  
يقيد حريتك، المال إن كان يمنعك، النصر والتأييد إن كان يحبطك )..  
اطلب كل ماتريد فالله كريم  
اطلب ولا تكن كمن دخل على ملك فطلب قطعة خبز، أنت تطلب من ملك  
المملوك .. اطلب وتوكل على الله..  
"إن ينصركم الله فلا غالب لكم"

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

النبي محمد صلى الله عليه وسلم كان دائم التبسم والاستبشار.. يصحو في الصباح مبتهجا ويقول الحمد لله الذي عافاني في جسدي ورد علي روي ويحمد الله على كل النعم ولا يدعو إلا بخير.. وإذا أمسى أمسى مبتهجا يحمد الله على ما أمسى به من نعم.. فلم الحزن ولم الشكوى والتذمر؟.. استبشروا خيرا من رب الخير ولا تشغلوا أنفسكم بغير الحمد على النعم واستشعار عظمتها وعظمة واهمها ؛ حتماً ستزداد النعم وستنتقلون من خير عظيم إلى أعظم بفضل الوهاب المنان ذو الفضل العظيم

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

وهو معكم أينما كنتم ... يفسرونها أن الله معكم يتصد بأخطائكم ويراقب أفعالكم فعليكم أن تخافوا فإن لديه جهنم يعذبكم بها!!!!!!  
 لا لا.. الله ليس هذا الوصف والتشبيه المزروع في عقول كثير من الناس...  
 إنه معكم يرداكم ويحميكم ويرشدكم لفعل الخير ويتحنن عليكم برحمته وعونه لأنه لم يخلقكم ويترككم لتعانوا الآلام وتقولوا الله ابتلانا بها وعلينا الصبر ، وإن لم نصبر فهناك جهنم .. فلنصبر لأنه الخيار الوحيد!!!  
 بل هو معكم لتعلموا أنه ما من محنة إلا هو معكم بها ينصركم ويؤيدكم ومهديكم.. فادعوه واستعينوا به إنه الرحمن الرحيم...وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان ، فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون...  
 استجيبوا له إذا دعاكم لما يحييكم و آمنوا به لعلكم ترشدون.

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

البعض يحتاج لتجارب قاسية ليتعلم الدرس.. والبعض يفهم ويصلح قبل أن يقع في العذاب.. من قوانين هذا الكون العجيبة أن التعلق بالبشر مؤلم للروح ويشتت النفس والتفكير بوهم الحب المزيف .. لكنها متعة زائفة قصيرة يصبر البعض على التعلق بها واستمداد الطاقة منها ويعرض عن كل الرسائل الربانية التي توجه قلبه إلى الله وحده.. فلا بد أن يحدث طلاق أو خيانة أو هجر ويعيش الدراما ويضخم الأمور ويشكو للناس جميعا ويخذلونه جميعا حتى يصل لقناعة أن الله وحده هو مصدر الحب والأمان والبشر هم انعكاس لهذا المصدر يظهرون بعد أن يكون الله هو الأُوحد في قلبك..

رسالتي اليوم لك لاتنتظر التجارب القاسية وتعيش الدراما لتصل لقناعة كنت قادرا على فهمها بالاتصال بالله والاهتداء بكلام وحيه في كتابه المنزل.. اتصل به الآن يهديك ويكفيك..

اهدأ ستنطفئ نار قلبك بنور وحدانيته وستشرق نفسك بنور ربها فاسمح لهذا النور بالتجلي واترك الشكوى للبشر وانتظار الحلول منهم.. إنه الله .. أليس الله بكاف عبده؟!

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا ۚ فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ ۗ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا..

وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ ۚ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ..

في كل شيء في حياتك من أصغر نملة تراها ولا تهتم لأمرها إلى البعوضة التي تطاردها لتقتلها إلى أكبر شخص يسبب لك الإزعاج وتدعو الله أن يقضي عليه ويربحك منه... كل شيء لهدف ورسالة لك ومثل لشيء في نفسك يريد الله أن يعلمك إياه فكن من العاقلين الذين يريدون فهم الرسالة ولا تكن جزعا تريد القضاء على كل ما يزعجك .. اعرف سبب انزعاجك ونقطة ضعفك وكن قويا تعرف التعامل مع ما يواجهك .. سواء أشخاص أو أشياء..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لَا تَجْعَلْ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَقْعُدَ مَذْمُومًا مَخْذُولًا

كن على يقين أنك إن قعدت مخذولاً مذموماً فأنت حتماً جعلت مع الله إلهاً واعتمدت كلياً على غيره وجعلت شيئاً أو شخصاً ما هو منتهى أملك في أمر ما أو خفت منه وحسبته سيمنعك مما تريد، سواء فعلت هذا بوعيك أو بدون وعي منك راجع حساباتك وفتش في قلبك وحرره من كل شيء ليكون لله موحداً فلا أحد يقدر أن يعطيك شيئاً إلا بإرادة الله وكلهم مجرد وسيلة لتحقيق ما دعوت الله به ، ولا أحد يستطيع منع شيء تريده وأراده الله لك ، فاترك الخلائق وتوجه بقلبك لله واطلب ما أردت لاعليك بطريقة تحقيقه ، فالأشياء والأشخاص المناسبين سيظهرون في الوقت المناسب تماماً بقدره الله وحده الذي إذا أراد شيئاً قال له كن فيكون..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

إذا أردت أن تكون مقبولا محبوبا فأحبب الناس ولا تهتم لتصنيفهم والحكم  
على ظاهرهم..  
تقبل أن يكونوا على غير رأيك وعلى غير دينك وغير جنسك أو لونك ... فقط  
أحبهم وسترى المعجزات..  
لايحصل على القبول من الناس إلا من يحبهم أولا ويتقبلهم ويترك حسابهم  
إلى الله..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

وما كان ربك نسياً.. بعض الدعوات التي تمنيتها من الله بصدق قد أجابها ولكنها تخضع لقانون الزمان فتظهر في وقتها الذي لم يأت بعد .. مادمت الآن لست كما تريد فاعلم أن أفضل أيامك لم يأت بعد !!

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

رسالة اليوم واعية وراقية جداً لمن يعيها.

حين تجد روحك وتنسجم معها ستختصر كل سنوات الانتظار وتحقق  
 ما حققه الآخرون في سنوات، لأنه ليس أنت الذي يدير حياتك .. لأنه الله  
 تولى أمورك وأنت تتلقى الإرشاد وتمضي والطريق تنكشف شيئاً فشيئاً..  
 لاتعرف تماماً ماذا سيحصل، لكنك ممتلئ بالثقة، فقد سملت كل الملفات  
 لنعم الوكيل ونعم المولى ونعم النصير..  
 الله..

كيف لي أن أصف هذا الجلال وهذا القدس وهذا النصر والتأييد والعظمة  
 والمحبة التي يؤتمها لمن أسلم وجهه له.. سأقول فقط  
 إنه الله .. لا إله إلا الله..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

في عملك لو كنت تعمل بإخلاص وحب وإتقان ورأك مدير عملك سيسعدك هذا وتتوقع منه أن يجازيك ويكرمك، وهو بشر قد يفعل أو لا يفعل، وفي كل مرة سيكون فعله صائباً من وجهة نظره وله مبررات، لكن استشعر معي أن الله يرى عملك الصالح حيث لا يراك أحد والله يعلم أنك لاتعمله إلا لأجل أن ترضيه وأنت تثق أنه سيجزيك سواء قدر الناس عملك أم لا ، صدقني كلما رأيت قلة تقدير لشخصك من الناس وزادت ثقتك بالله سيكون جزاؤه لك أعظم وهنا تكمن روعة العبادة والحب لله، تذكر أن أفضل الخلق محمد النبي الذي لا ينطق عن الهوى ولا يخطئ، قال عنه أهل بلده أنه ساحر ومجنون وماهو إلا رجل يأكل الطعام ويمشي في الأسواق ، ولم يقدروه لأنهم وضعوا معايير في عقولهم ويريدونه غني مثلهم ومتكبر متعالي ولأنه لم يكن كذلك اهتموه وقللوا من قدره ، فلا تركز أبداً لتقييم الناس لك وثق تماما أن الله لن يضيع عملك وكل عمل صالح بمثقال ذرة سيجازيك عليه في الدنيا، الروعة أنك لا تتعلق بالشخص الذي أحسنت إليه، فإن أحسنت لجارك وأساء لك لن تغضب لأنك عملت لله والله سيعطيك جزاء أحسن من شخص آخر ، تأكد دوما الجزاء من الله وليس من الناس، لكن الله دوما دوما وأبداً يجازي من يعمل الصالحات بالخير ، فلا تفقد الأمل ولا يغرنك سلوك الناس معك فهم ليسوا ملزمين برد الخير الذي تقدمه لأن قدراتهم محدودة، فقط خذ الوعد الصادق من الله..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

ظنك بالله هو اعتقادك عن الحياة بكل تفاصيلها ، حصولك على المال وكونك غني أو فقير هو ظن بالله لأن الله هو الرزاق، لا يتعلق الأمر بوضع عملك أو بلدك بل بإيمانك بالله.

تخيل معي وضع البلد مزري ومفيش وظائف ومفيش فرص... كل هذا من صنع البشر والفساد " ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس " قرآن كريم

السؤال هل الله قادر على أن يرزقك ويسهل لك الفرص خلال هذا الوضع ؟ بالطبع صعب عليك تتخيل وجود فرصة إذا لم يكن لك معارف وواسطة ، هل أصبحت تثقنا في الناس والمخلوقين أكثر من الله، هل إذا بدأت تتخيل أن الفرج قريب سيخبرك عقلك بأنك خرفت وأصبحت غير واقعي؟ بالطبع لأنه لم يتعود على نسب الفضل الذي تعيش فيه لله واعتاد على نسبه للأشخاص.

أكرر ثانياً هل الله قادر على رزقك برزق واسع وسط كل هذه الصعوبات والفساد ؟

الله ينزل لك الرزق كل يوم لكنك لا تتلقاه لأن عقلك مشغول بالماديات وبرؤية الظلم والأخطاء والتركيز على الآخرين، رزق الله يأتيك في هيئة شخص مسكين يطلب مساعدة وحين تعينه سيرد الله لك الخير عشرة أضعاف وأكثر...

رزق الله يأتيك في هيئة هزيمة أو فشل لعمل تعبت فيه كثيراً لكنك حين تظل واثقاً به ومتأكداً من أنه لن يضيع أجر المحسنين وتقبل الفشل وتراه مؤقتاً وتعكف على معرفة الأخطاء وتطوير نفسك سيأتيك نصره ورزقه من حيث لا تحتسب وفوق توقعاتك ومن أناس لا تعرفهم..

مهما كان وضعك لا تصدق كلام الناس وابق بالله واثقاً

هل أوهموك أيتها الفتاة أن الرجال لم يعودوا مقبلين على الزواج وأن الزوج الصالح مفقود هذه الأيام؟ لك الخيار أن تصدقي ولك الخيار أن تظلي بالله واثقة.

الله يقول وخلقناكم أزواجاً ، ليس هناك أنثى يخلقها الله بحاجة إلى الزواج إلا ويسهل لها ذلك ويكتب لها أن تكون زوجاً لرجل ، لكن إن صدقت أنها لن تتزوج ورفضت شكلها وسعت لتقليد غيرها سوف لن تتزوج لأنها في العمق سعت إلى مايبعدها عن الزوج الذي خلق لها وهنا يكون الفساد.  
الخلاصة:

لا تعلقوا آمالكم بالظروف المحيطة واجعلوا أملككم بالله وحده، هل وصل الحال بنا إذا الحكومة أو الوزارة أو شركة العمل أفليست أن نفقد الأمل بوصول الرزق إلينا؟ من الرزاق الله أم الراتب؟  
قد يكون لك وراء كل فشل خير كثير فتعلق برب الكون واسع لتطويع نفسك واكتشاف مواهبها ولاتتقيد بالشهادة وبكلام الناس وستجد من الله كرمًا عظيمًا لم تتوقعه يوماً ما..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

لا يعني أن شخص أكبر منك ب ٣٠ سنة يعني أفهم منك بمصلحتك.. اوعى  
تسمع كلام حدا.. . ما حدا بنزل عليه الوحي وكلامه صح ١٠٠% .. اجعل  
إيمانك بالله قويا وتأكد " وما كان الله ليضيع إيمانكم إن الله بالناس لرؤوف  
رحيم "

استخر ربك وفكر بنفسك حترتاح.

إذا كان لا بد من المشورة فاسأل من جرب الشيء الذي تسأل عنه ولا  
تستشر شخص مجرد أنه أكبر منك أو تعتقد أنه حكيم لأنه أحد أفراد  
عائلتك.. الله أعطاك الحل إن كنت لا تعلم... " فاسألوا أهل الذكر إن كنتم  
لا تعلمون " محتار في أمر سيارة اسأل أهل السيارات.. محتار في أمر تعليم  
اسأل من خاض نفس مجالك .. اسأل أهل التخصص في نفس المجال..  
وبعد السؤال لا تأخذ به مباشرة .. فكر وفكر، ثم فكر كثيرا وانظر هل  
ماقالوه يوافقك حياتك وأسلوبك..

إذن المرجع الكبير الأساسي قلبك وعلاقته بالله .. قوي إيمانك واجعله مصدر  
إلهامك ولن تخسر أبدا حتى لو أخطأت سيكون الخطأ لتعليمك ولتأخذ  
مكسبا أكبر لاحقا..

إنه الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.. المهم أن تتوكل عليه ولا تسلم رقبتك  
لأي بشر...

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كيف تنجح رغم الإحباطات؟

هل تذهل بقدرات من تراه ناجحاً وتصاب بالإحباط من نفسك وتذكر فوراً الأمور التي تمنعك من النجاح!! تشعر أنك لاتملك ما يملكون! لاتستحق أن تكون مثلهم!! أو تتمنى الوصول لما وصلوا إليه لكن صوت بداخلك يخبرك أنك لست جيداً..... هذا الصوت من أين أتى؟! ولماذا يوقفك!!!! الحقيقة أنك كنت طفلاً شجاعاً تحاول دائماً وتحب الحياة، ولكن بدأت أصوات الكبار من حولك تخبرك أنك خطأ ولا تستحق وأن غيرك أفضل منك إلى أن صدقتهم ونما في عقلك صوت مشابه لأقوالهم يردعك دوماً كلما تقدمت اختصاراً ومنعاً للأذى واللوم منهم، فبدلاً من أن تحاول كل مرة وتعرض لهجومهم أصبح عقلك يمنعك حتى تظل في الطريق السليم ولا تتعرض لذلك الأذى.. ومع الوقت خفت جداً صوت الحياة فيك فأصبحت تخاف من الانطلاق والنجاح وفعل ماتريد وأصبحت تظن أنك لاتستحق وأن من نجحوا كان لديهم من يدعمهم دائماً وظروفهم وبلدهم كانت مثالية!.

المفاجأة يا عزيزي أن معظم من نجحوا قد بدأوا من تحت الصفر وتخطوا كل الأصوات الصاخبة المهاجمة لهم، صدقتي لم يعيش أحداً قط حياة مثالية مهما كنت تراه قويا وناجحا ، جميعهم تعرض لأذى ممن حوله ومهما كنت ترى المقربين منه داعمين له فلا بد من خلافات واختلافات وإحباطات وإذا لم يكن من المقربين فلا بد من الصعوبات أو الأمور المنغصة التي تزول صعوبتها بمجرد فهمها وتخطيها.. الناجح من يجيد فن تجاهل الكلمات المحبطة السلبية ويؤمن بنفسه وقدرته ويستمد العون من ربه ويمضي ليحقق نجاحه وماتحبه روحه....

أهم ما يساعدك هو أن تؤمن بأن كل ماتعرضت له من أذى له دور في تطورك وتعلمك عن الحياة وعن نفسك.. فلا تحزن.. اترك اللوم وادعم نفسك بنفسك ولا تنتظر من أحد شيئاً . فالله قادر أن يعطيك كل شيء فاسعى وتوكل عليه .. صدقي حين تتذوق طعم نجاح صنعته بنفسك ستعرف طعم الحياة الحقيقي والغنى الحقيقي عن جميع خلق الله والاتصال الحقيقي بالله .. لذة الشعور بدعمه وتأييده لا يضاهيها شعور.. وتوكل على الله وكفى بالله وكيلاً..

أليس الله بكاف عبده..

ولينصرن الله من ينصره .. انصر الله في قلبك واجعله في مشاعرك وتفكيرك واحداً أحداً مصدر كل شيء تريده واستمتع بالخير العظيم..

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

حين ترى شخصا غاضبا يتصرف بجنون تدير ظهرك وتقول ربما لديه سبب ليفعل هذا وتنساه وترجع مهتما بأمورك ، لكن...  
إذا كان هذا الشخص صديقك فستغضب لغضبه وتتمنى أنه لم يتصرف بهذه الطريقة وقد تشعر بالإحراج أمام الناس من فعله!!!  
لماذا اختلفت ردة فعلك ؟

لأنك بمجرد أن تنشئ علاقة صداقة أو تربطك بشخص صلة قرابة فأنت نفسيا تربط شخصيتك بسلوكه وتتوقع أن يتصرف بلباقة في كل المواقف حتى لا يسبب لك الإحراج. .. وهنا أنت بشكل لا واعي تريده أن يتصرف حسب توقعاتك وتربط حبك له بسلوكه وتعاقبه إن لم يتصرف على مزاجك بعدم الحب!!

هل هذا حب حقيقي أو حب مشروط ؟

مشكلة كبيرة جدا أن تربط حبك لشخص بطريقة تعامله ... حين تدرك أن كل شخص له الحرية بالتصرف كما يحلو له بشرط ألا يتعدى على الآخرين وأن ربه يحاسبه ولست أنت.. حينها ستحصل على الحب من الآخرين وتلقى الله بقلب سليم نقي .. ليس من حقلك أن تحاسب شخصا يكذب وتتبع كلامه وتفتش عن صحته وليس من حقلك أن تبغض شخصا لأنه لا يصلي وتحكم عليه بأنه خارج الإسلام ولن يدخل الجنة إلا إن صلى مثلك في المسجد، ليس من حقلك أبدا أن تغتاب فتاة وتتهمها بعدم العفة لأنها لا تغطي شعرها أو جسمها، وليس من حقلك أن تغضب من شخص لأنه يسمع الموسيقى .. إن كنت ألزمت نفسك بالأمر بالمعروف كما تقول وحملت هم وصول الدين للناس.. فاحمل هم نفسك أولا وراقب نفسك بأن لا تغتاب شخصا ولا تكن له البغضاء لأنه يذنب بطريقة تختلف عن ذنوبك وتدريب على الحلم وعدم الغضب.. الغيبة حرام بنص القرآن لمن يؤمن به ورمي

الناس بالتهم لمجرد عدم ارتداء حجاب أو عدم الصلاة حرام.. مهمتك أن تحيهم وتدعو لهم بالهداية وإن استطعت أن تنصحهم بلباقة وأدب فافعل وإلا لاتحصر الدين في نفسك وفي جماعتك...

وأى شخص يتصرف بطريقة لا تروق لك تسارع باتهامه!! تذكر أنك لست الأفضل في هذا العالم وأسلوب حياتك يناسبك وحدك فلاتفرضه على غيرك حتى لورأيته صوابا فتفكيرك يخصك ... لو كنت تزعم أنك تحب النظافة بجنون ورأيت شخصا لا يفعل ماتفعله أنت من هوس النظافة فلا تحكم عليه وتهمه بالجهل لأن أمره ببساطة لا يخصك .. ركز على نفسك واهتم بنفسك وأصلح نفسك واترك الخلق للخالق، فحتى لو أن شخصا عصى الله جهارا فلعله يتوب مستقبلا ويصبح أفضل منك.. هل تضمن ألا يحدث ذلك؟!

كل شخص له الحق أن يخطئ والله يعلمه بطريقته التي لاتخصك ولا تهمك فلا ترتبط بالآخرين ولا تغضب لذنوب الآخرين .. والله أمر النبي في قرآنه " ولا يحزنك كفرهم " فهل تحزن أنت لذنب أقل من الكفر وتقيم الدنيا وتزعم الدفاع عن الدين! الدين لله لا يضره معصية شخص ولا ألف شخص والذنوب وجه آخر لرحمة الله يغفرها ويتعلم بها العباد ويتطهرون ويرتقون.. "يا أيها الذين آمنوا عليكم أنفسكم لا يضركم من ضل إذا اهتديتم"

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

مايقوله ويعتقده عنك الآخرون لا يهم كثيرا مهما كانت قرابتهم منك ..  
بالنهاية هم بشر وأفكارهم عرضة للخطأ والتغيير وهم معرضون للانفعالات  
العاطفية التي تغير وجهة نظرهم في لحظة..  
قرر من ستكون وادعم نفسك بنفسك واستقي الخير والقوة والدعم من  
الله...

"واعتصموا بالله هو مولاكم فنعم المولى ونعم النصير"

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

بمجرد قول سامح الآخر يظن الكثيرين أن المعنى هو الاستسلام للأذى  
والسكوت عنه والسماح للآخر بالتطاول علينا.

ويعتقد البعض أنه لا طريقة للدفاع عن النفس سوى العنف والكره  
والشحناء ورد الأذى..

لنفرض أن امرأة تتعرض للأذى اللفظي والمعنوي المستمر من زوجها، إذا  
قلت لها : بداية الحل بالتسامح تسرع قائلة سامحت كثير وزاد أكثر وتمادى..

عزيزتي : كيف سامحتي ؟

ترد علي : سكتت ورجعت أعامله بحب مثل قبل ، لكني الآن وصلت لمرحلة  
لم يعد قلبي يحتمل..

أطمئنك ياسيديتي أن سلوكك السابق ليس هو السلوك المقصود.. أنت  
سكتت بنية وشرط انتظار تغيره وتحسنه ... ومع عدم حدوث ما أردت وتكرار  
ألمك النفسي ووصلت لما أنت عليه الآن...

◆ إليك وجهة نظري...

أنا أؤمن أن الله خلق كل شيء بقدر .. ومن ضمن خلقه الأحداث والأشخاص  
وتزامنهم والتقاؤهم وتصرفهم تجاه  
بعضهم وكل سلوك يصدر من أحدهم له سبب حتمي ورسالة ربانية توجهك  
لفهم نفسك ثم فهم الآخر وتوسع وعيك...

فكلما زاد مقدار ألمك من سلوكه فاعلم أن السبب الأكبر عندك وفي داخل  
نفسك.. وإذا كان يتصرف قاصدا الأذى ولم يصلك أذاه ولم يؤثر في نفسك  
هنا تكون المشكلة عنده والله يحاسبه.

يعني عند حدوث مشكلة مع شخص لاتسعى لحل المشكلة وترضية الأطراف.. بل افهم شعورك أولاً.. وافهم لماذا أنت تتأذى أو تغضب من سلوكه ؟ ما المشكلة في نفسك؟..

مثال الزوجة ؛ هي تتأذى من زوجها وتشعر بالإهانة لأنها ربطت قيمتها في زوجها وصدقت كلماته وجعلته بسلوكه يحدد من هي وماذا تستحق. فلأنه يؤذيها إذن هي أقل قيمة من النساء وهي لاتستحق الاحترام.. هذا الشعور الداخلي لايمكنك بسهولة الاعتراف به... لكن هذه هي الحقيقة نحن نتأذى ممن ننتظر منهم احترامنا ونستمد منهم القيمة..

إذن أصل المشكلة تكبير الزوج وجعل نفسك في مرتبة أقل منه تنتظر منه إصدار الحكم عليك لمعرفة قيمتك بالحياة.. ابدأي بفهم الحقيقة.. هذا الزوج هو رجل عادي جدا ، تصرفاته التي تدمرك هي نتيجة أفكاره التي اكتسبها من المحيط سواء تربية الوالدين أو الأصدقاء أو وسائل الإعلام والترفيه.. هو لم يفكر حتى فيها بل صدقها وطبقها .. وصار لايحترم المرأة لأنه بالأساس لايحترم نفسه ولديه جهالة جعلته ينزل بنفسه لإيذاء الآخرين من أجل السيطرة عليهم أو الإحساس بالرجولة... لا نحقر من قيمته كبشر لكن نحلل حقيقة تصرفاته التي يجب وضعها في موضعها وعدم تكبيرها... الخطوة التالية هي معرفة قيمتك الحقيقية.. واستمداها من الله وحده.. وذلك في كل مرة تتعرض للأذى تقول في نفسك الله أكبر.. .. الله يحبني وكرمني وأعطاني قيمة أعلى من ما يعتقد عني الناس.... وبذلك يصبح الأذى وسيلة لتطويرك من الداخل .. مع التدريب المستمر تلاحظ النتيجة في نفسك بعد أول أسبوع.. وسيدعمك الله بالظروف التي تساعدك وتقويك تدريجياً.... إذا وصلت فعلاً للإحساس الحقيقي بقيمتك المستمدة من الله سيختفي تدريجياً أذى الناس وينعكس احترامك لنفسك عليهم....

التسامح يعني فهم حقيقة تصرف الآخرين وجهالتهم وقبولهم وقد يتطلب ذلك التصرف بطريقة غير السابق مثل معاملتهم كغرباء وتخفيف التواصل معهم أو الإفصاح لهم عن عدم قبول سلوكهم.. كل هذا وارد لكن بدون مشاعر الكره والانتقام... بل بالإحسان .

"فاعف عنهم واصفح إن الله يحب المحسنين"

\*\*\*\*\*

## رسالة اليوم

كل سوء تمر به قف وفكر ماذا يريد الله منك أن تتعلم بتعرضك لهذا الموقف!

\*\*\*\*\*

## خاتمة

أشكرك على إتمام القراءة ... وألقاك في إصدار آخر ..  
نرتقى سوياً باسم الله الأعلى ..

إذا كان لديك أي استفسار أو تود استشارتي شخصياً يمكنك التواصل على  
أحد حساباتي في وسائل التواصل.. انستجرام وفيسبوك ويوتيوب تحت اسم  
Dr- Fatma Abusafia

<https://drfatmasafia.com/> الموقع الرسمي

د/فاطمة أبو صفية

\*\*\*\*\*

## الفهرس

رسائل السماء لك ..... ٥

تعريف بالكاتبة ..... ٧

خاتمة ..... ١٠٢

الفهرس ..... ١٠٣

\*\*\*\*\*