

..جَميع الحُقوق محفوظة للناشرين

.أسم الكتاب: السلام لقلبك

.العمل وتصنيفة: خواطر

.مؤلف الكتاب: فاطمة عبدالفتاح

.تصميم وتنسيق: محمد مهيب المصنعي

2026 – 2025 | دولة وعام التأليف: اليمن

.دار الكتاب/ مصر – دار احرفنا المنيرة

.تاريخ الإصدار: 7/1/2025.

.تدقيق لغوي: منال يوسف راجح

.صفحة 63: عدد الصفحات

❖ يمنع اقتصاص او اقتباس أي جزء من هذا الكتاب بهدف إهدار الملكية الفكرية أو إعادة إنتاجه بأي شكل الا بكتابة حقوق ناشره.

الفهرس المحتويات:

| | |
|----|---------------------------------------|
| 6 | المقدمة..... |
| 7 | همسة دخول..... |
| 8 | السلام لقلبك..... |
| 9 | الصبر..... |
| 10 | حدد وجهتك..... |
| 11 | العوض الجميل..... |
| 12 | وقفة..... |
| 13 | عجلة الزمن..... |
| 14 | طريق النجاة..... |
| 15 | خبايا الأيام..... |
| 16 | اقتصد..... |
| 17 | صبرًا والصاد جيم..... |
| 18 | لا شيء مستحيل على الله..... |
| 19 | وتحسبونه هيئًا وهو عند الله عظيم..... |
| 20 | رُبَّ ضارةٍ نافعة..... |
| 21 | اجبر تُجبر..... |
| 22 | الزراق المنان..... |

- 23.....قُلْ لِلَّذِي هَمَّهِ كَدْرٌ هَوْنٌ عَلَيْكَ، فَإِنَّ رَبَّكَ قَدْ قَدَّرَ!
- 24.....لا تَقُلْ لَيْتَ وَلَكِنْ قُلْ الْحَمْدُ لِلَّهِ
- 25.....لَنْ يَنْسَى
- 26.....ثَبَاتِ الْقَلْبِ وَاتِّزَانِ الْعَقْلِ
- 27.....الْقِنَاعَةُ مَعَ الرِّضَا
- 28.....لَا تَنْتَظِرِ الْمَقَابِلَ
- 29.....عِظْمَةُ اللَّهِ
- 30.....وَقِفَةٌ
- 31.....مَاذَا قِيلَ عَنِ النَّجَاحِ؟!
- 32.....السَّعَادَةُ
- 33.....تَفَاءُلٌ
- 34.....هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ بِالْتُّكْرَانِ؟!
- 35.....وَقِفَةٌ
- 36.....مَنَاجَاةٌ تَائِهَةٌ
- 37.....كُلُّ مَرٍّ سَيَمُرُّ وَلَيْسَ كُلُّ مَرٍّ يُنْسَى
- 38.....اصْنَعِ سَعَادَتَكَ بِنَفْسِكَ
- 39.....بَعْدَ الصَّبْرِ بُشْرَى
- 40.....لَا تَغْتَرِ بِهَا
- 41.....كُنْ مَعَ اللَّهِ
- 42.....نَصِيحَةٌ
- 43.....لَا فَرْقَ إِلَّا بِالتَّقْوَى
- 44.....لَا تَقْلِقْ!

- 45.....دواء القلوب
- 46.....لكل شدة مدة
- 47.....سيمضي
- 48.....اصبر تؤجر
- 49.....قانون الحياة
- 50.....فن المسافة
- 51.....اللامبالاة
- 52.....حلاوة فنجان
- 53.....الخدلان
- 54.....لا تحزن
-ولأن الله بصير لن يضيعك **55**.....
- 56.....وقفة
- 57.....رسالة لك
- 58.....عش مطمئن
- 59.....هل ستياس؟!..
- 60.....لا تتفاجأ!!
- 61.....الرسالة الغامضة
- 62.....الفقر والراء دال
- 63.....النهاية



الإهداء

إلى كُلِّ من أُرهِقته الحياة بضجيجها، إلى الصابرين الظانين بالله خيرًا أنه لن يخيبهم، إلى من كُسر بانتظار الجبر من الله وحده، إلى من امتضغه الألم ومع ذلك يرتشف الصبر من مرارته، أملين بالله في قوله تعالى: { إنا جزينهم اليوم بما صبروا }
نعم لك أنت يا من تقرأ السلام لقلبك حتى يُجبر.

المقدمة.

السلام عليك وعلى روحك المتعبة، السلام على قلبك حتى يطمئن، على عقلك حتى يهدأ، على روحك حتى تطيب، على حزنك حتى يغيث، على كسرك حتى يُجبر، وعلى همك حتى يزول؛ فكن مع الله ولا تُبالي وسلم أمرك له وحده وكن من الشاكرين وأعلم أن الله {لا يكلف نفساً إلا وسعها}.

همسة دخول.

السلامُ عليك يا صاحبي.

كيف حالك؟

ستقول بأنك متعب أو رُبما ستقول بخير، وربما ستختار الصمت جوابًا كما هو الحال! فأنا أعلم بأن الجميع متعبون، كلُّ منّا يحمل همًّا أشغل تفكيره، قد يكون حُرْم لذة النوم ورُبما صاحبه الأرق؛ فهاجت به الأمواج وكان القلق رفيقه آنذاك. مع هذا أنا هنا أكتب لك ولقلبك المتعب، الذي أنهكتُه الحياة، وتجرع المصاعب، وامتضغ الآلام، ولكن لُكل منّا رونقه الخاص في التحمل، وأنا أعلم بأنك لست مثلهم، أنت قويٌّ بإيمانك بالله، "إن مع العسر يُسر"، وليس بعد العسر يسر فالعسر يُصاحبه يُسر، وأن بعد الصبر بُشرى، وأن الله "لا يُكلف نفسًا إلا وسعها".

فكن مطمئن وسلم أمرك لله ولا تيأس من روح الله؛ بل أشكره على كرمه، أنه أعطاك دون منن، ميزك بصفات لا تُناسب غيرك، كبصمة إبهامك مثلًا، حتى في الأشياء المتشابهة يوجد اختلاف قد تجهله؛ فأنت مميزٌ عن غيرك فلا تنظر لما في أيديهم؛ فيذهب ما في يدك، فما يُناسبك لا يُناسب غيرك والعكس.

والسلام لقلبك حتى يطمئن.

السلام لقلبك

وبعد: أنت لست مثلهم، فكن مثلاً لهم، فأنت رَصين، ذا مَجِدٍ وكرم، ذات بصيرة و فطنة عالية. وأيّ كانت نظرتهم تجاهك فاطمئن، كُل ما في الأمر أن "أولياء الله لا خوفٌ عليهم ولا هم يحزنون" عش سالم الصدر، فإن إجلاء الهم يبدأ بالقناعة بالرضا بما قسمه الله لك أيّ كان، حتى همك اشكر الله عليه؛ بأنه يُقربك منه. والسلام لقلبك حتى تُبلله الطمأنينة.

ما تركته بالعقل لا تعد إليه مهزوماً بالعاطفة وما تركته بالمنطق غادره دون رجعة، قد تغلبك عاطفة القلب الحنونة، تقيد قوى عقلك بسلاسل الشوق، تنزع عنك أغلال الكبرياء وتجرفك على حافة الجنون!

ولكن تذكر شرارة الخيبة، مرارة الفراق؛ ولهيب الخذلان،

حينها انزع عنك سلاسل الشوق والحنين، قيدها بأغلال الكتمان وأسقطها بين بئر الكبرياء وغادر بصمت.

الصبر

إذا لم يكن مكافئته عظيمة لم يكن إحدى أبواب الجنة!
اصبر وقل حسبي ربي وهو نعم الوكيل، هو القاضي العادل، والحاكم الذي يحكم بالعدل دون
شهود قال تعالى {ولا تزر وازرةٌ وزر أخرى}.
والسلام لقلبك.

حدد وجهتك

فهْمْتُكَ اليوم تُسعدك غداً، إذا كانت هِمَّتُكَ لا أبرح حتى أبلغ؛ فصبر على ما لم تحط به خُبراً.
وإذا كانت هِمَّتُكَ لدُنْيَاكَ، دون أُخْرَتِكَ فإنك لن تَبْلُغَ الجِبَالُ طويلاً.
فاقصد في مشيك وأغضض من صوتك، وأبتغي وجهاً ربك لتكُنَّ أسعد خلقه.
واعمل في دُنْيَاكَ، ولا تنسى أُخْرَتَكَ فهي الباقية، وكل شيءٍ زائل.
وما زرعه اليوم تحصده غداً، فازرع بذور الخير؛ لتجني ثمار الخير، وتتذوق حلاوة الصبر.

العوض الجميل

القلب الذي ظننته لن يخذلك وخذلك، الشخص الذي وثقت به وكسر ثققتك، الأشياء التي ظننتها دائماً وتركتها؛ اطمئن سيعوضك الله خيرًا منها (من ترك شيئاً لله عوضه الله خيرًا منه).

وقفة..

"لأنك الله"

لأنك الله، لا هم ولا غم، لا قلق ولا غرق.

لأنك الله، لا ليل ولا شفق، لا عسر إلا بعده يسر.

لأنك الله.. لا كسر إلا وبعدة جبر، وحدك ولا معبود بعدك الفرد الصمد "الله الصمد الذي لم يلد ولم يولد".

حبيبي يا الله.

كيف لا أحبك؟! وأنت من ينجيني، أعصيك وتعطيني، أغضبك وترضيني، اتوه وتهديني؛ فكيف

لا أحبك وأنت حسبي ويقيني!

عجلة الزمن

ستدور وستذوق ما أذقته الآخرين؛ فاصنع ما بين كأسك بحب ليعود لك بكل ود، وجعله مستساغ
الطعم؛ لتكن قادرًا على تذوقه، حين يدور الزمن ويأتي الدور عليك؛ لتشرب من نفس الكأس.
والسلام لقلبك.

طريق النجاة

العودة إلى الله، اذهب إليه بكل ما يُرهق كاهلك، واعلم أنه لن يتخلى عنك {وقال إنني ذاهب إلى ربي سيهدين} عنده فقط ستجد السعادة.
والسلام لقلبك.

خبايا الأيام

الأحوال تتغير ولا شيء يبقى على ما هو، قد ترى كل الأيام كما هي، ولكن أنت لا تعلم خبايا
القدر وماذا كُتب لك فيه، وماذا سيُكتب في صفيحتك فقد قال في كتابه: {التركبن طبقاً عن طبق}
وهذا يدل على اختلاف الأيام وتبدل الأحوال من حالٍ إلى حالٍ؛ فأحسن الظن بالله ولا تتضجر من
تشابه الأيام؛ فأنت لا تعلم الغيب.
والسلام لقلبك.

اقتصد

في كل شيء حتى في مشاعرك، لا تبذر ولا تسرف قال تعالى { إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين } اقتصد، ولا تستنزف مشاعرك أجمع لمن لا يستحق، لا تزرع بأرضٍ قاحلة وتنتظر الحصاد.

صبرًا والصاد جيم

حين يأتي الكسر يأتي بعده الجبر، وإذا جاء الجبر نُسيء الكسر؛ فيجبر الله قلبك جبرًا ليس بعده كسر؛ فثق بربك ولا تيأس، مع العسر يسر "إن مع العسر يُسر" تظنّها تتعسر وهي تتيسر، تحسبها تنغلق وهي تنهيا للفتح، {وهو الفتح العليم} وهو الفتح وببيده المفتاح {له مقاليد السموات والأرض} فثق بربك ولا تيأس.
والسلام لقلبك.

لا شيء مستحيل على الله

نفرح حين يقول لنا أحد من عيناى أو أنت عيناى!
فما بألك بربك الرحيم حين قال بكتابه الكريم {فإنك بأعيننا}.
ثق بربك فقد قال {لا تحزن إنا منجوك}.
لا تهمل ولا تحزن وتذكر قوله تعالى: {إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا}.
ادع وتذكر أنه مجيب قريب {إذا سألك عبادى عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعا}.
وناجيه فى السراء يعطيك بالضراء وتذكر {إن ربي لسميع الدعاء}.
وأخرًا وليس بأخير توكل عليه كما قال {وتوكل على الحي الذي لا يموت}.
وتذكر فما التوفيق إلا من عند الله {وما توفيقى إلا بالله}.
والسلام لقلبك.

وتحسبونه هيئًا وهو عند الله عظيم

أعتقد أنك حين تخذل أحدًا أو تجرحه أو تكون سببًا في وجعه سيسامحك الله!؟
كلا لن يسامحك وقد قالها في كتابه الكريم {وما الله بظلامًا للعبيد}، قبل أن تظلم أحدًا أو تجرحه
تذكر قوله تعالى، الله سبحانه لن يرضى أن يظلم عبادة؛ فمن أنت حتى تظلمهم وتذكر بأن دعوة
المظلوم ليس بينها وبين الله حجاب، دائمًا خبي كلام الله في رفوف أيامك "وحاسب نفسك قبل أن
تحاسب".

والسلام لقلبك.

رُبَّ ضارَةٍ نَافِعَةٍ

كرهت مريم واقعها وتمنت الموت {يا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا}، وهي لا تعلم أن الذي في بطنها نبي من عند الله، ولكن ذلك الحزن لم يكن هيناً على رب العباد {فناداها مِن تَحْتِهَا أَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي}.
فهون عليك مصائب الدنيا وعش راضياً وثق بربك؛ فربُّ الخير لا يأتي إلا بالخير.
والسلام لقلبك.

اجبر تُجبر

كُن في الدنيا جبارًا للخواطر؛ فالناس لا تنسى من يجبر خواطرهم، الصدقة ليست بالمال فقط جبر الخاطر صدقة، الابتسامة صدقة، مسح الدمعة صدقة، المواساة أيضًا صدقة وتساوي أموال الدنيا أجمع!

قرأت قصة عن أمنا عائشة رضي الله عنها تقول: "لا أنساها لها".

فحين اتهمت رضي الله عنها في حادثة الإفك بالباطل، حزنت وهمت بالبكاء المرير؛ فدخلت عليها امرأة من الأنصار، ومن هول ما رأتها عليه لم تستطع أن تسعفها ولو بكلمة واحدة، وإنما جلست تبكي معها!

تقول عائشة رضي الله عنها: "لا أنساها لها".

فكن دائمًا مصدر أمنٍ لا خوف، مصدر قوةٍ لا ضعف، وعلى جبرك تُجبر، وعلى مصيبتك تؤجر. والسلام لقلبك.

الزراق المنان

ثق بربك ولا تيأس، ثق بأنه سيعطيك حتى يرضيك قال تعالى: {وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى}.
رَبُّنَا حِينَ يُعْطِي، يُعْطِي دُونَ كَلِّ أَوْ مَلٍّ، يُعْطِي حَدَّ الرِّضَا وَالْإِرْتَوَاءِ.
اللَّهُ لَنْ يَنْسَاكَ، رِزْقَكَ مَكْتُوبٌ، وَعَمْرُكَ مَحْدُودٌ، وَالَّذِي يَرْزُقُ الطَّيْرَ فِي وَكْنِهِ، سَيَرْزُقُكَ أَيْضًا
{وَهُوَ الرِّزَاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينِ}
وهو الحنان المنان يمتنن دون إمساك {فَمَنْ اللَّهُ عَلَيْنَا وَوَقَلْنَا عَذَابَ السَّمُومِ}.
والسلام لقلبك.

قُلْ لِلَّذِي هَمَّهِ كَدْرٌ
هَوْنٌ عَلَيْكَ، فَإِنَّ رَبَّكَ قَدْ قَدَّرَ!

اعلم أنك في هذه الحياة، أو على هذه الدنيا، سيغلُبُك وسواس الشيطان، وغالبًا ما تخونك نفسك قبل وسواس الشيطان لك قال تعالى { إن النفس لأمارة بالسوء } إبليس حين رفض أن يسجد لأدم من الذي وسوس له؟ نفسة!

وسواس النفس أقوى من وسواس الشيطان، بسببها طُرد إبليس من رحمة الله، وطُرد أدم من الجنة، وحرّم الكثير من لذة الحياة والعيش مع الله، فقد تجرّفك للعصيان، فتحرم ریح الجنة؛ لذلك جاء وسواس النفس قبل وسواس الشيطان { قال بل سولت لي نفسي } فاحسبوا نواياكم يحسن الله سواياكم.

لا تَقُل لِيَت وَلَكِن قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ

لِيَت الْحَيَاةَ، رَوَايَةٌ نَكْتُبُهَا كَيْفَ مَا نَرِيدُ، نَحْذِفُ مِنْهَا الْمَشَاهِدَ الْمُؤَلِّمَةَ، الْحَزِينَةَ، وَكُلَّ مَا يِرْهَقُنَا؛
لَتَكُنْ عَالَمًا مَلِيءًا بِالتَّفَاوُلِ، وَالأَمَلِ بِكُلِّ مَعَانِيهِ، لَا لِلتُّضَادِ بَيْنَهَا، وَلَكِن الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى الْفَرَجِ بَعْدَ
الشَّدَةِ، وَعَلَى الْفَرَحِ بَعْدَ الْحَزَنِ، وَعَلَى الأَمَلِ بَعْدَ اليَأْسِ، وَعَلَى الرَّاحَةِ بَعْدَ التَّعَبِ، لَوْلَا الْمُتَاعِبُ؛
لَمَا تَذَوَّقْنَا طَعْمَ السَّعَادَةِ؛ فَكُنْ مِنَ الْحَامِدِينَ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ.
وَالسَّلَامُ لِقَلْبِكَ.

لن ينسى

تعبك، همك، سهرك، نومك المتقطع، أحلامك، أمنياتك، دعوتك التي تُردها سرًا عند قيام الليل، بينما الجميع نيام، قال تعالى: { وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا } لن ينسى حَقَّك، لن يضيع تعبك، ولن يظلمك، وإنما سيعوضك، ويمنحك الخير، ثق به.
والسلام لقلبك.

ثبات القلب واتزان العقل.

إذا اردت أن تعيش مرتاح البال زن بين قلبك وعقلك، استمع لقلبك، ولكن دع عقلك يوجه أفعالك.
حافظ على مشاعر قلبك، لكن لا تتجاهل حكمة عقلك.
صف شعور قلبك وترجمها بعقلك ومن ثم أخرجها من ثغرك.
فالقلب رقيقاً وحساس، والعقل ثخيناً ودساس.
سر وقلبك في كفة وعقلك في الأخرى، ولا تتخذ قرارك إلا عندما يصغي القلب والعقل معاً.

القناعةُ مع الرضا

ما كان لك سيصل، وإن حاربك العالم أجمع، وما ليس لك، لن يكون وإن حاربت العالم أجمع، وكما يقولون " القناعة كنز لا يفنى " فالرضا "شعورٌ لا يموت" فمن يرضى بما قسمه الله له، عوضه الله بأفضل مما يتوقع؛ فهو الذي بيده الأمر وإذا أراد شيء يقول له كُن فيكون.

لا تنتظر المقابل

ابذل ولا تطلب المساعدة، امنح دون طلب، واعطِ ولا تنتظر المقابل، احتسبها عند الله كصدقة
جارية، وتذكر أن الصدقة بعشر أمثالها.
والسلام لقلبك.

عظمة الله

هل لك حتى لمرة تساءلت، ما هي أو كيف تكون عظمة الله؟ رأيت السماء بوسعها، مجراتها وكواكبها، رأيت الأرض بأشجارها، جبالها، وسهولها؟ هذا خلقُ الله قال تعالى {هذا خلقُ الله فأروني ماذا خلق الذين من دونه} هذا الخلق العظيم البديع، المصنوع بإحكامٍ ونظام، "إن الذي أوجده لا بد أن يكون عظيمًا. فمن هو؟" إنه الله ذو القوة المتين؛ فاعبده حتى يأتيك اليقين.

الحكمة: من أبدع هذا الكون العظيم، وسيره بإحكام، أتظنه غافلٌ عن تنظيم أمور حياتك؟! كلا لن يغفل وهو السميع البصير، يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور؛ بل هي مسألة وقت، وكل شيءٍ خُلِقَ لحكمةٍ ستدركها مع الوقت.

وقفة.

{ وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى. }

فأنت لا تملك إلا سعيك، لا سعي غيرك، اسعى ولا تفكر في النتيجة، وتأكد أن لا شيء يضيع عند ربك.

قال تعالى {وَأَنْ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى}.

والسلام لقلبك.

ماذا قيل عن النجاح؟!

يقولون من سار على الدرب وصل، ولكن لم يخبرونا أنه من سار على الدرب سقط، تعثر، ثم نهض؛ ليصل لمراده، لم يخبرونا بأن الدرب مليئاً بأشواك الألم، وأحجار الندم، لم يخبرونا بأننا لن نصل بتلك السهولة التي رسموها لنا بمخيلتنا، ولكن بالنهاية لن يصل إلا من أغلق أذنيه عن سماع "أنت لا تستطيع" وترك وصوله للقمة يخبرهم بذلك.

السعادة

السعادة الحقيقية لن تُخلق في الدنيا، فالدنيا دار شقاء وبلاء، ولكن يمكنك أن تصنعها بنفسك بالقناعة بما قسمه الله لك، بالتجاوز، ونسيان كل ما يؤذيك، والأهم من ذلك الرضا، فإذا لم ترض بقضاء الله، لن تجد السعادة. الدنيا دار امتحان، والسعادة الأبدية والنتيجة الحقيقية تنتظر في الآخرة، كما قال تعالى: {وللآخرة خيرٌ لك من الأولى}. في الآخرة الراحة الحقيقية والسعادة الخالدة، "حيث لا عين رأت، ولا أُذنٌ سمعت ولا خطر على قلب بشر". العوض الحقيقي ليس في هذه الدنيا؛ بل في رضاك عن ما كتب الله لك وانتظارك للسعادة الأبدية.

تفاعل

لُكِّلَ مِنَّا طِينَةٌ هَدَفَ، بَذْرَةٌ طَمُوحٌ مَتَجَذِرَةٌ بِهَا، وَ غَايَاتٌ مَغْرُوسَةٌ فِي أَرْضِهَا.
وَجَمِيعُنَا فِي نَهَايَةِ الْحَصَادِ نَرِيدُ قَطْفَ ثَمَارِ لَذَّةِ الْوَصُولِ، فَإِذَا أُرِدْتَ أَنْ تَجْنِيَ ثَمَارًا لَذِيذَةً؛ اغرس
شجرة أحلامك بقاع قلبك، اسقها بماء التفاؤل، امنحها ضوء الأمل، احجب عنها غبار اليأس،
وأفتح لها نافذة الصبر؛ لتحصد ثمارًا جَنِيَةً طَيِّبَةَ الْمَذَاقِ.
الحكمة: كما قيل: "أفواهُم أقدارُكم"، ولكن قال الله تعالى: "أنا عند حُسن ظنِّ عبدي بي".
وقال أيضًا {فما ظنُّكم برب العالمين}، ظُنُّ بِاللَّهِ خَيْرًا وَسَيَمْنَحُكَ الْخَيْرَ الَّذِي تَنْتَظِرُهُ مِنْهُ، لَا تَجْعَلْ
فَاهَكَ يَنْطُقُ إِلَّا بِحَسَنِ الظَّنِّ.

هل جزاء الإحسان بالتكران؟!

أم جزاء الإحسان بالإحسان.

إنه لمن المؤسف حين تعطي بوجدي، ويُجازى عطائك بالخذلان، أو الإنكارُ للجميل، وقد قال الله في كتابه {هل جزاء الإحسانُ إلا الإحسانُ} ، ولكن البعض حتى وإن تمنحه جزئاً من روحك على طبقٍ من ذهب، يُجازي عطائك بإنكار، ويُعيد لك الطبق فارغاً، بعد أن أصابك برصاصة القسوة، وعاصفةُ الغضب التي تُدمر ما تبقى من لين؛ فلا تُجازي الإحسان إلا بإحسان، ولا تُرد الجميل إلا بأجمل.

قد قيل أيضاً "إذا حبيبتُم بتحيةٍ فحيوا بأحسن منها أو ردوها" فما بالأك بمنح الروح؛ فيكون الجزاء مُنافي العطاء إنه لشيء مؤلم حقاً.

وقفة.

ماذا لو لم أكن أكتب؟!
ستغرقني الحياة بالأمها وأحزانها، ولن أستطيع التخلص من ضجيج أفكارني؛ ستنزل تلك الغصة
قابعةً بين منتصف حُنجرتي، وسيظل سيف معركة هواجسي مغروسًا بين فؤادي؛ فنحن نضمد
جراحاتنا بالكلمات، ونستعيد أنفاسنا بالبوح للورق.
الحكمة: الأشياء التي تؤلمك وتشغل تفكيرك، أما أن الأوان للتخلص منها، فرغ ما تشعر على
ورقة ومن ثم احرقها ولا تجعلها تُحرقك.

مناجاة تائه

إلهي، إلهي رجوتك أن تكون عوني وجاهي، والهمني الصواب في كل اتجاهي.
إلهي يا من خضعت لعظمته الدواب، وذلت لجبروته الرقابي، أسألك بجلالك الأرحم وملكك
الأعظم، ورجائي المبهم، أن تكون نهاية تخبّطي نعيمًا منعم، وقلبًا مطمئن، وبالآ مستقر، وشربة
من حوض نبينا الأكرم، شربة لا نظماً بعدها أبدًا.

كل مُر سيمر وليس كل مُر يُنسى

مُر خفيفًا، لطيفًا، هين، لين؛ فالناس فيها ما يكفيها، كل إنسان لا يعلم ما به إلا الله.
كن كالدواء، وليس داء، كن ضمادًا، وليس جرحًا، كن كالسحاب؛ فإن لم تنفع لا تضر، كن كالغيث، أينما حل هل.

كن في الدنيا كعابر سبيل، واترك ورائك كل أثرٍ جميل
"فكل مر يمر ولكن ليس كل مر يُنسى".
والسلام لقلبك.

اصنع سعادتك بنفسك

عش حياتك كما تتمنى أنت وليس كما يتمنوك الآخريين، حتى وإن كانت سعادتك في رسم الأشياء
وتخيّلها!
يَكفي بأنك ترى فيها سعادتك، حتى وإن كانت عفوية وخيالية.
لا تتوقع السعادة من الآخريين؛ فإن لم تسعد نفسك بنفسك.
والسلام لقلبك.

بعد الصبر بُشرى

بعد الرعد يسقط المطر، وبعد الكسر يأتي الجبر، وبعد الحزن يأتي الفرح، ومع كل عسر يُسر
فاصبر؛ فبعد الصبر جبر.
والسلام لقلبك.

لا تغتر بها

الدنيا متاعٌ زائلٌ وهذه حقيقةٌ راسخة، ليست دائمةً لأحدٍ وستتخلى عنك نهاية المطاف؛ فتركها قبل أن تتركك قال تعالى: {وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْغُرُورِ}. والسلام لقلبك.

كن مع الله

إن لم تكن مع الله ستضيع ولن يكون معك أحد قال تعالى: {من يهدي الله فهو المهتد ومن يضل
فلن تجد له ولياً مرشداً} فجعل الله وجهتك دائماً، واعلم أنك لن تضيع أبداً.
والسلام لقلبك.

نصيحة

اذكر الله في السراء يذكرك في الضراء، ولا تكن كالذين { نسوا الله فأنساهم ذكر أنفسهم}.
والسلام لقلبك.

لا فرق إلا بالتقوى

قيمتك ليست في وظيفتك ولا شهادتك قيمتك بما أنت عند الله
قال تعالى: {إن أكرمكم عند الله أتقاكم}، تأملها جيداً أتقاكم وليس أكثركم مالاً ولا بنوناً بل {الْمَالُ
وَالْبُنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا} زينة! وليس قيمة.
والسلام لقلبك.

يا شاكياً هم الحياة وضرها
أما علمت بفضل الصلاة وسرها.

لا تقلق!

لِمَ القلق وشؤون حياتك بيدِ إلهٍ رحيم؟!
الهم الذي أصابك زواله عنده، المرض الذي اتعبك شفاؤه عنده، الضيق الذي صاحبك فرجه عنده،
مغاليق حياتك مفاتيحها بيده؛ فَلِمَ القلق وقد قال سبحانه {يُدَبِّرُ الْأُمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ}.
والسلام لقلبك.

دواء القلوب

"إذا شعرت أنك لست على قيد الحياة من الداخل، اسعف روحك الظمأة بكلام الله"

"راققت لي وجدًا"

القرآن شفاءً لما في الصدور، ومكفرٌ للذنوب،

واطمئنان القلوب {الآ بذكر الله تطمئن القلوب}.

القرآن دواء كل داء، أدرنالين الهم، وأكسجين الغم، مضاد حيوي للآلام، بندول الحزن، رئةٌ ثالثة

لضيق النفس، مصدر ضوء لديجورك الداخلي، ربيعًا للقلوب إذا مرت عليها رياح الخريف.

أمان الخائفين، وقوة الضعيفين، ويقين التائهين، رحمةٌ للعالمين.

{وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين}، "لا تحريف ولا تبديل"، "لا زيف ولا تضليل".

{ونزلنا عليك الكتاب تبييناً لكل شيء وهُدًى ورحمة وبشرى للمسلمين}.

والسلام لقلبك.

لكل شدة مدة

تضيق بك الحياة حتى تظن أن لا مخرج منها، ثم يأتي فرج الله وكأنها لم تضيق يوماً عليك، "هكذا لطف الله يجري وعبه لا يدري"؛ فتق بالله ولا تيأس قال تعالى {لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا}.
والسلام لقلبك.

سيمضي

هون عليك ضجيجها لتعيش في رشاخ الحياة لن يدوم ما بها للأبد، انهض وقاوم بكل ما أوتيت من
قوة، قبل أن تقتلعك رياح الحزن من جذورك، أنت الذي ظهرت بمظهرك الثابت، انهض واغرس
بذور الأمل في خريفك، لتحصدها ربيعاً،
وستكسب رهانها يوماً ما؛ فما كان جهادك عبثاً، قاوم الألم واستبدل اللام بالميم. ارسم طريقك
ليلمع بريقك في العنان.
واعلم أنه نهاية الضيق فرج، كبريق الضوء في نهاية النفق!
والسلام لقلبك.

اصبر تؤجر

نحن نمشي في الدنيا وفق أقدارنا المكتوبة، مذ خروجنا على هذه الدنيا، الحياة التي ستعيشها،
الوظيفة التي ستقتنيها، الأشياء التي ستحبها، الأشياء التي ستفقدنا، كل شيء مكتوب قال تعالى
{في لوحًا محفوظ} واعلم أن ما أصابك من الله كله خير، وإن كان بنظرك شر؛ فما هو إلا خيرًا
تجهله.
والسلام لقلبك.

قانون الحياة

ما كان لك سيكون، وإن حاربك الجميع، وما كان لغيرك سيكون وإن حاربت الجميع، قال تعالى:
{ولا يظلم ربك احدًا}.
أقدارنا مكتوبة، وأعمارنا محسوبة وكل شيء بقدر قال تعالى: { وكل شيء خلقناه بقدر}.
والسلام لقلبك.

فن المسافة

هُنَاك فرق بين الترفع والتكبر؛ فالتكبر أن ترى نفسك أفضل من الغير، أما الترفع أن تترفع عن أصحاب العقول المريضة التي تحب النزاعات؛ فلن تجد لنهاية حديثك حلول فيكون نهايته عقيم، فترفع ولا تتكبر، واترك مسافة أمان بينك وبين الآخرين؛ فالمسافة هي التي تمنع الحوادث بين السيارات، وكذلك هي من حمت الأرض من الاحتراق بالشمس، احسب خطواتك بدقة؛ فلا تبتعد أكثر مما يجب، ولا تقترب أكثر مما يجب.
والسلام لقلبك.

اللامبالاة

قد تحزنك أفعالهم، وتجرحك كلماتهم، تُسعدك كلمة، وتهوي بك أخرى سبعون خريفًا، ولكن لا تجعلهم نقطة ضعفك؛ بل أريهم قوتك تجاه كل صفة تُهاجمك، انهض وتصدي لها بكل قوة، وإن داهمك الضعف مرات، فلا تضعف أمامهم؛ بل اذهب في مكانًا خالي واطلق ضعفك أمام ربك، فهو القادر على تجديد قوتك، فكن مع الله ولا تُبالي.
والسلام لقلبك.

حلاوة فنجان

املئ فنجان حياتك بما يُناسبك ويرضي ربك، لا بما يُخالف اوامره، حلي صفيحة حياتك بثقة بالله وإن كانت مُرة كالقهوة؛ ضع عليها من سُكر صبرك لتتذوق حلاوتها، وحاسب نفسك قبل أن تُحاسب، فالفنان لك، إملاؤه بما شئت، ولكن إياك أن تجعل ما داخله مُر، فبالنهاية لن يتذوقه أحدًا غيرك، فاجعله حلو المذاق لتتعم بلذاته.

والسلام لقلبك.

الخدلان

أشد أنواع الخدلان حين يأتي ممن جعلك تؤمن به، وتثق بأنه ليس مثلهم، وظل يقول لك بأنه غير البقية، ولن يفعل ما فعلوا، ولن يكن مثلهم، ثم تكتشف بأنه أعظم وأشد منهم؛ فلا تعطي ثقتك إلا لمن يستحقها.
والسلام لقلبك.
ثمة أشياء لا تشعر بها إلا مع من يبسط لك رداء الفهم وينزع عنك معطف التبرير.

لا تحزن

قد يساء فهمك عند البعض، فيخلقون لك الأوصاف على مزاجهم، فقد تكون ملاكًا عند بعضًا منهم، وقد تكون شيطانًا عند البعض، فكلن يراك بعين طبعه، فلا تغتر بمدحهم، ولا تنضر بذمهم كيفما كان.
والسلام لقلبك.

ولأن الله بصير لن يضيعك

فاجعل بوصلة عملك لله دائماً، وثق أنه لن يخذلك، وحاشا أن يتركك وحيداً وسط ظلام همك
الدامس؛ سيجعل لك من همك فرجاً، ومن ضيقك مخرجاً، فأحسن الظن به ولن تخيب.
والسلام لقلبك.

إن كان تركك للحرام كسر
ففي الحلال سيأتيك الجبر.

وقفة.

في قمة حزني وضعفي وهمي لم يكن معي أحد سوى ربي، الجئ إليه كيفما كنت، يعلم كيف يواسي قلبي، أشعر بوجوده دائماً معي، أينما كنت، حين أحزن أنظر السماء؛ فأشعر به يمسح على قلبي بهدوء؛ فلا أشعر إلا وقد غلبني النعاس، هذه عادتي في كل مرة، عندما أحزن يغلبني النعاس، فأدرك حينها بأن يد الله مسحت على قلبي، وأن الله دائماً معي؛ فشكراً لك يا الله، فلا محمود غيرك، ولا معين غيرك، ولا جابر يجبر كسر قلبي غيرك؛ فأنت الذي لا ترد السائلين، ولا تخبب الظانين فيك خير؛ فشكراً وحمداً لك لا لأحدٍ سواك.

الحكمة:

الجئ إلى الله في ضعفك وحزنك؛ فلا أحد يستطيع مواساة قلبك كما يفعل، وإن كثرت الفاعلون ليس كمثلته، قال تعالى " ليس كمثلته شيء وهو السميع البصير".

رسالة لك.

مرحبًا.

كيف حالك؟

أما زلت متعبًا ويأسًا، أم نفضت عنك غُبار اليأس؟

لا أعلم ما هي حالتك الآن ولكن حدسي يقول لي: بأنك مُتعب، تائهٌ ومتشنت، التفكير أتعب عقلك.

ما الذي يُرهقك، وأنت تعلم أن الله معك!

حتى وإن خذلك العالم أجمع وتخلي عنك أقربُ الناس لقلبك، ألا يكفيك بأن الله معك، يبقى الله حين

لا يبقى أحد؟

انهض وامسح عنك غُبار الهم بالوضوء، وصل ركعتين بخشوع؛ لتزيل عنك أثر الدموع.

والسلام لقلبك.

عش مطمئن

قلبك الذي خذل وكسر، الله كفيل بترميمه، فاطمئن ولا تحزن، عقلك الذي أنهكه التفكير، الله كفيل بتهديته، فلا تقلق، همك الذي تظنه كبير الله أكبر منه، عقارب ساعتك البطيئة ستمشي وستجلب معها الفرح لقلبك، والسعادة لحياتك، لذلك عش مطمئن، ولا تيأس.
والسلام لقلبك.

هل ستياس؟!!!

بعد أن وصلت لمنتصف الطريق بعد أن تعثرت وسقطت بعد أن فقدت الأمل، ولكن قاومت ووقفت شامخًا كالجبال الرواسي وحين شارفت على الانتهاء ستياس؟!
إياك وأن يتغلب عليك الوسواس احذر ثم انهض وقاوم وكأنك لم تُكسر قط، اعلم بأن لكلِّ منّا مشاكل، ومنهم من واجهها بمفرده، ومنهم من حصل على من يتحملها معه، ومنهم من خُذل من أقرب الناس له، ولكن قاوم واثبت للجميع بأنك تستطيع أن تُكمل بمفردك دون الحاجة لأحد، يكفي بأن الله معك، وهو حسبنا ونعم الوكيل كما قال تعالى {لا يُكلف الله نفسًا إلا وسعها}.
وقال أيضًا {إنا منجوك}.

لا تتفاجأ!!

في هذه الحياة ستكتشف الكثير من الأحداث، فهي تحب المفاجآت أكثر منك؛ فكن دائماً على استعداد.
والسلام لقلبك.

الرسالة الغامضة.

مُلقاةً على الشاطئ لم يكثر لها أحد، كنفرة حذاء واحدة مُلقاةً على الرصيف، تأملتها من على بُعد لم أستطع رؤية ما بداخلها، اقتربتُ منها شيئاً فشيئاً، تطرقت نظري للمارة؛ رُبما سقطت سهواً على أحدٍ منهم، لم يكثر لنظراتي أحد، ترددت في أخذها وفتحها لقراءة محتواها، أم أذهب وأتركها مُلقاةً على الأرض؛ لتصبح فريسةً لأحذية المارة، ويكون غداً الأتربة الملوثة.

فكرت ثم دنوت لأخذها، نظرت للساعة التي في معصمي، وجدت الوقت قد شارف على مغيب الشمس لتعلن نهاية يومها الشاق، جعلتُ أقلبها في يدي دون فتحها، أخذتها معي للمنزل حتى تتيح لي الفرصة لقراءتها. ومعرفة ما تحويه هذه الرسالة، مر أسبوعاً كامل من حين أخذتها وحتى هذه اللحظة لم أعلم ما هو محتواها، وفي يوماً مليءً بالفوضى والصراعات الداخلية التي كادت أن تُفجر عقلي وتكسر قلبي كـرغيف يابس، حملتها بيدي وفتحتها، وجدتها تحمل عبارة "لا يُكلف الله نفساً إلا وسعها" وكان ما تحويه جاء لتهدئة عقلي، وترميم قلبي، وضمان لجرحي الدامي.

وكانها جاءت على حجم ألمي وما أشعر به، فحمدتُ الله بأنها جاءت لي، ولم يلتقطها أحداً غيري.

الحكمة:

فتش عن رسالتك الغامضة بين حقائب أيامك العسرة، واعلم أن الله لا يُكلف نفساً إلا وسعها.

والسلام لقلبك.

الفقر والراء دال

حين يجتمع الفقر والفقد معًا، تندثر الملامح تحت أكوام اليأس وتفقد أجسادنا لباس الأمل، وتُغطى بجراح السنين، وتُملئ قدورنا بوجبات الحنين، تعتري وجوهنا الوجوم ويُبلع الألم الحلقوم. وعندئذٍ تُحاط بنا أيادي الخفاء بين أيام الجفاء، وتغمرنا السكينة كما يغمر البحر السفينة من بين الأمواج الهائجة، كهيجان الرياح العاتية، ولكن نحتاج لها لتحريك الشراع. هكذا لطف الله يجري وعده لا يدري "أوليس الله بكافَّ عبده" أو "السوف يُعطيك ربك فترضى" أوليس قال: "فيها ما لا عينٌ رأت ولا أُذنٌ سمعت ولا خطر على قلب بشر!" ولكن "وما يُلقاها إلا الذين صبروا وما يُلقاها إلا ذو حظٍ عظيم". "فاعبد ربك حتى يأتيك اليقين".

جعلتُ من وحدتي سكنًا، واختليت بها مع الله.

وغدا

قلبي

هادئًا

كظلة

ليلٍ

برفقة

قمر.

الحكمة: اذهب إليه محملاً تعود خاليًا، ارفع يدك خالية حاشاه أن يردّها فارغة.

أيها الإنسان احسن العمل
إن العمر يجري على عجل.

النهاية

قارئي.

أرجو أن تكون شعرت بسلام قلبك، أو بضعًا من أثار السلام في داخلك، وأن تكون قد جددت
عزيمتك وثقتك بالله، وأخلصت نيتك تجاهه، وتيقنت أن مع العسر يسرى، وبين طيات الشدة يكمن
الفرج، وبعد الكسر جبرًا من الله، وتذكر أن الحياة ما بين وتيرة الحزن والفرح، فلا حزنٌ دائم، ولا
فرحٌ مستمر، وبأن كل شيء زائل، ثق بالله ولا تيأس من روح الله فلا ييأس من روح الله إلا القوم
الظالمين؛ فلا تكن منهم، وفي الختام تسعة وتسعون سلامًا لقلبك.
أرجو أن يكون هذا الكتاب المتواضع شفيعًا لي لا عليّ.

السلام لقلبك _____ فاطمة عبدالفتاح

عش مطمئن

قلبك الذي هزل وكسر... الله كفيـل بـترميمه، فاطمئن
ولا تحزن، عقلك الذي أنهكه التفكير... الله كفيـل
بتهديته، فلا تقلقوا، هتاك الذي رطنه كبير الله أكبر منه،
عقارب ساعتك البطيئة ستمشي وستجلب معها الفرع
لقلبك، والسعادة لحياتك، لذلك عش مطمئن، ولا تيأس.
والسلامُ لقلبك.