

إسراء فتحي

ماذا أفعل الآن؟



" ماذا أفعل الآن "

تأليف / إسرائ فتحي

تصميم غلاف: الضياء

تدقيق لغوي: مروة سيد " يارا "

رقية حمادة موافي.

تذكر أنك قرأت هذا على موقع

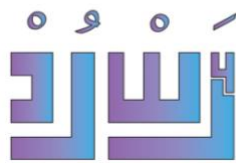
أسرد - Asrud

كتب موقع أسرد

انشر معنا على الموقع وتواصل معنا مباشرة

«» للنشر والإعلان والتواصل معنا اضغط هنا «»

أسرد للنشر الإلكتروني



ASRUD

للنشر الإلكتروني

الفهرس: -الإهداء.

-المقدمة.

-مقال بعنوان: فلنسابق دقائق الحياة.

-جواب مطمئن: إلى متى سأظل أنتظر هكذا؟

-جواب مطمئن: أمني لن يخيب، أليس كذلك؟

-جواب مطمئن: تعجبنى أحلام لو!

-جواب مطمئن: هل ستجبرني؟

-مقال بعنوان: اليقين نور إيماني.

-جواب مطمئن ماذا عليّ أن أفعل فلا أود أبدأها باليأس

والإحباط...؟!!

-جواب مطمئن: كيف أرح قلبي بها؟

-جواب مطمئن: هل سأعتاد على شيء ليس كان من

حلمي؟

-مقال بعنوان: محبة لأقداره.

-جواب مطمئن: أين وجهة طريقي؟

-جواب مطمئن: أين نجد هذا الصفاء والسلام؟

-جواب مطمئن: لماذا كل شيء صعب معي...؟

-مقال بعنوان: افعليها بنفسك.

-مقال بعنوان: لا نقف ما دُمننا نتنفس.

-جواب مطمئن: هل هذا ذنبي لأنني ساعدته بالأمس؟

-جواب مطمئن: منذ متى لم تطلب حاجتك من أحد؟

-جواب مطمئن: قالوا لي أنك فاشل!

-جواب مطمئن: أنا بمفردي الآن... لا أعلم ماذا أفعل؟

-جواب مطمئن: أصبحت أعشق الظلام!

-مقال بعنوان: يظل حديثاً مسموعاً.

-جواب مطمئن: مصائد شهوات... كيف سأصمد وأمامي كل هذا؟

-مقال بعنوان: كن مستقظاً بحب الله.

-مقال بعنوان: مثابرة الجهاد.

-جواب مطمئن: هل التكرار تعلم أم غباء؟

-جواب مطمئن: أتود بريق الدنيا أم الجنة؟

-جواب مطمئن: إلى أين أعود؟

-مقال بعنوان: أولى الخطوات.

-جواب مطمئن: عند بدء أول خطوات الالتزام... هل عليّ تركهم؟

-جواب مطمئن: أعيش منعزلة بأمان!

-جواب مطمئن: ما الذي نعيشه في تلك اللحظات؟

-مقال بعنوان: تربي ثم ربّ.

-جواب مطمئن: اعتقاد خاطئ (السوشيل ميديا).

-جواب مطمئن: ما طبيعة هذا الاستسلام...؟

-جواب مطمئن: هل تصلك دعواتي؟

- (مسك الختام | بحبك وأنا): في حب النفس واتفاقات ذاتية.
-النهاية.

ماذا أفعل الآن؟ | «جواب مطمئن».

إهداء إلى:

-مَن لا يأتي يومٌ إلا وتذكرته: جدي «رحمك الله يا جدي
وجعلك مِمَّنْ مأواهم الجنة».

-أمي وأبي حفظكم وأدامكم الله لنا.

-وكل مَن يريد أن يبتسم في وجه المحن ويقول: أهلاً بأقدار
الله المحبة.

المقدمة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، تبدأ رحلتنا مع هذا الكتاب بالبسملة بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد ﷺ.

ألن نتساءل في كل حين ماذا نفعل الآن؟

إذاً فلا حاجة لإدهار وقتك أيها القارئ، ولا إطالة في الحديث، واليوم هو يوم الفعل والتغيير بالعمل؛ لذا جئتكم بما علمتني الحياة، وجعلتها حروفاً تشرق أملك في كل مازق تقع به، وحدث ترك بداخلك أثراً سلبياً، وقرارات لا تعلم أي منها كنت تختار، وتفكير لا يجلب إلا التصدع من الهم والحزن، الخوف والتشتت، اليأس والاستسلام... إلخ.

مع «جواب مطمئن» أحضرتُ لك كم من المشاعر بالأحداث المختلفة، والأسئلة التي تأتي في ذهنك كل ليلة ولا تعلم كيف ستحسن التصرف، وتعيش حياتك بإجابة وفعل صائب يُرضي الله _ عز وجل _ أولاً، والنفس ثانياً وأخيراً، هيا معاً لنبدأ دروب رحلتنا.

مقال بعنوان: فلنسابق دقائق الحياة.

التسويق: هو تأجيل الإنسان المتعمد للمهمات عدة مرات؛ بسبب الخوف من الفشل، أو عدم الثقة في النفس، وانعدام الثقة والتقدير من الغير، بالإضافة إلى أنهم يثرثرون بالأحاديث عن الفشل، وعدم التقدم لذلك الشخص؛ بسبب الواقع الذي يعيش فيه، أو ظروف البلدة التي يحيا بها، ومعتقداتهم، وأفكارهم ومنها أسباب سلبية أخرى كثيرة.

ولكن السؤال هنا: هل عليه التوقف لتلك الأسباب، والوقوف مقيداً والاستسلام أمامها؟ الجواب نعم في حالة واحدة فقط، وهي عند تبديل المهمات إلى أشياء يفعلها بشكل يومي، حتى يمل ويتجه لأشياء يتلذذ بها مثل: التلفزيون، التلفون سواء على مواقع التواصل الإجتماعي، وفتح مواقع فيديو هات مضحكة، والأفلام، والمسلسلات، والموسيقى، ... إلى غير ذلك، يكفي أن يملأ ذلك الفراغ، أليس أوصل تفكيره إلى اللامبالاة بشيء، وأنه شخص فاشل، ولا يستحق أي محاولة جديدة ليسيير إلى حلمه؟

ثم يبدأ تدريجيًا نسيان المهام المقررة عليه، ومستقبله،
وحلمه، ثم الابتعاد عن الجميع، ويندمج مع العزلة،
وستكون له الأهل والصديق، ثم لا حديث مع ذاته، ويحل
مكانها الصمت وكثرة النوم، وكل ذلك سيقتله بالبطيء فقط
بسبب التسوية!

والبعض سيقول الآن: «اهتمام البشر أيضًا من الأسباب
للوصول إلى تلك الحالة»، نعم صحيح، ولكن السبب المقبل
هو التسوية؛ فلقد أجلنا وتركنا بدء تنفيذ الحلم وقت
الحماس، والشغف، والعزيمة، ثم اتجهنا للاستماع إلى
أحاديث البشر المسمومة.

فها يا رفيق، اترك كل هذه التفاهات والملهيات عن مهام
الحياة، التي أتينا من أجلها، فلنفلعلها ونرحل بسلام، ونترك
لهم بعد الرحيل أثر أعمالنا، أتريد أن تكون ممن أصبح
وجودهم بلا فائدة؟ ألا تريد أن تكون مع المتحضرين،
والمثقفين والمبدعين؟

دعك من تسوية الأمس، واليوم هو يومٌ آخر، ولنسابق
دقات الحياة بنبضات النضال والأمل.

#جواب_مطمئن.

_ ما يؤلم قلبي الآن أن بعد ترتيب أول شيء من أولوياتي علمت أنه لا يحتاج إلى سعي، فقط عليّ بالصبر والانتظار، كيف، وإلى متى سأظل أنتظر هكذا بلا فائدة!؟

_ لا تطيل، لا تبالغ، لا تحقد بي، تناسى أنك في مازق يا عزيزي، الله وحده من يعلم إجابات تساؤلاتك هذه، وأنا هنا معك مجرد سبب لعل كلمة ما توقفتك عن خزعبلاتك التي كنت ستفعلها وأنت في تلك الحالة، والآن ضع يدك على قلبك وتمهل، أعلم أنك مشتاق لهذا الطريق، وتريده بأي ثمن مهما كان، ولكن الثمن الحقيقي هو الصدق، وهو أيضاً الأكثر لمعاناً وملمساً في طريقك ذاك وليس وصولك أو نجاحك كما تعتقد؛ أفهمت الآن أن صبرك له فوائد ولم يوضع أمامك عبثاً؟! وصبرك هذا ستجازي عليه، هيا بدلها بمهمة أخرى لتتجز وقتك؛ لعلها تكن مفتاح باب لمعنى الصدق، نعم عزيزي ما من شيء لتخسره فكلها مهام علينا إتمامها.

#جواب_مطمئن.

_أرى كل الأبواب تنغلق، أملي لن يخيب أليس كذلك؟

_علينا حذف اعتقاد ما يسمى خيبة أمل من قاموسنا؛ لأن كل ما حدث هو الخير بذاته، وقال تعالى: {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ}، وستدرك متيقناً بهذا فيما بعد، وحينها ستتذكر الأمر بابتسامة خجل؛ فاصبر.

#جواب_مطمئن.

تعجبني أحلام لو، فماذا لو كنت أنهيت دراستي وسافرت إلى ألمانيا أو تركيا؟

لا تجعل «لو» تخذعك وترسم قفلاً على كل أبوابك القادمة؛ كي لا تقع في مأزق، وتظل تلوم، وهي في الأساس فخ من الشيطان، ووسوسته؛ ليحرضك على عدم الرضى بقضاء الله - عز وجل - وفتح باب اليأس، لذا اصبر وكن حكيمًا في تصرفاتك، واستعن بالله قبل كل خطوة؛ لأن الحكمة مع الاستعانة بالله هي مفاتح الدائم للرضى بكل الأمور، حتى تنضج، وليكن تعلمك يسهل عليك ما هو قادم.

#جواب_مطمئن.

_تفاصيل مضطربة تكاد أن تحرق قلبي في أية لحظة، لا أستطيع التفكير فيما سيحدث بعد أيام، النتيجة ستظهر! لا أصدق ماذا إن لم أنجح، أو أنني لم أحصل على المجموع الذي أحلم به، أو أنني رسبت في بعض المواد مثلاً؟! لا، لا، أهلي لن يتحملوا هذا أبداً وإعادة سنة ومصاريف، وضغوطات، وتراكمات، وتوتر لاستعدادات وترتيبات أخرى... يا لله فأنت الذي تعلم كل شيء وما بداخلي وبأن طاقتي نفذت؛ لقد وكلتك أمري فلا تتركني وحدي واجبر خاطري، هل ستجبرني؟

_«سلام على قلبك حتى يهدأ».

فَمَنْ يُوَكِّلْ وَيَسْلَمْ أَمْرَهُ لِلَّهِ فَهُوَ فِي مَعِيَّتِهِ، هَلْ بِرَأْيِكَ سَيُخَيَّبُ رَجَاءَكَ وَيَتْرَكَكَ بِمَفْرَدِكَ؟ كَلَّا، تَذَكَّرْ لَطْفَ اللَّهِ الْيَوْمَ وَأَمْسِ وَكُلِّ وَقْتٍ كَانَ يَبْشُرُكَ بِرِسَالَاتِهِ لَكَ وَيَجْبِرُ كَسْرَكَ وَيُعِيدُكَ لِتَكْمَلْ؛ فَطَمِّنْ قَلْبَكَ، وَتَأَكَّدْ أَنَّهُ لَنْ يُعْطِيكَ إِلَّا الْخَيْرَ، وَأَيْضًا لَنْ يَضِيعَ سَعْيُكَ وَجَهْدُكَ قَطُّ، بَلْ سَيَمْنَحُكَ رِزْقَكَ سِوَاءَ الْيَوْمِ أَوْ الْغَدِ؛ فَلَا تَقْلُقْ رِزْقَكَ آتٍ لَا مَحَالَةَ، فَقَطِّعْ اسْتَبْشُرْ خَيْرًا، وَاسْتَعِدْ بِكَامِلِ الرِّضَى لِلطَّرِيقِ الَّذِي اخْتَارَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَا تَتَسَنَّ أَنْ تَحْمَدَ فَضْلَهُ، ثُمَّ دَعَاءِ وَرِضَى وَالِدَيْكَ، وَعَنْ رَدَّةِ فِعْلِ الْآخَرِينَ لَكَ بِالسُّلْبِ فَأَفْضَلُ الرَّدِّ هِيَ ضَحْكَةٌ صَامِتَةٌ؛ لِأَنَّهُمْ

لم ولن يكونوا بظروفك ومكانتك يوماً، وأخيراً اعلم أن
نهاية كل الطرق أمل جديد؛ فلا تحزن وتستسلم، بل ابتسم
له وناضل أيّاً كان هو شكل طريقك.

مقال بعنوان: اليقين نورٌ إيمانيٌّ.

هل تعلم كم مرة يئستُ وأحبطتُ؟

نعم، الكثير من المرّات، ولكن في نهاية كلِّ منها تنعكس أحوالنا إلى لطفٍ وجبرٍ بلا حدود، أتعلم ماذا حدث؟ كانت هناك ذرّةٌ من اليقين بداخلنا، إيمانٌ بأنّ لنا ربًّا يصنع المعجزات، ثقةٌ وحسنُ ظنٍّ به، فهو لا يفعل بنا سوى الخير فقط.

نعم، اليقين الذي فعلَ هذا التغيّر، إن سألتني الآن: ماذا يعني اليقين، أجيبك بتلك الثقة: إنه السبب للتغيّر. دعني أجيبك عزيزي القارئ، وأشرح لك أيضًا.

-اليقين نورٌ إيمانيٌّ، أي: كما أنّك تُصدّق دينك وأنبياءك، هكذا يُصبح اليقينُ نورًا إيمانيًّا، بأنّ لك خالقًا قادرًا على كلِّ شيءٍ، فلا مُحالٌ بتحقيق حلمك البسيط.

-الصدّق الحقيقيُّ والتّامُّ: أي صدق نابع من القلب بحدوث شيءٍ، وكل الأحداث تشير عكسه.

-استبشار: أي أنك تتيقن الخير بلا ذرةٍ من الشكِّك
والتصدُّع في الأمر.

-همسات: أي أنه أملٌ يضيء نبضُ بريقه في وسط الصَّريم
(الظلام الأسود).

لا حدود ولا قدرة لدرجات اليقين، الأهمُّ أن تعلم أن إيمانك
وثقتك بالله أساسُهُما اليقين، لذا يجب أن يكون سلاحك
بجانب دعائك، ومُستمرًّا دومًا بداخلك.

القلق شيءٌ جائزٌ، لكن المؤكَّد هو اليقين بكل خيراته، اجعل
هذا في صميم عقلك، أمَّا الشكُّ بابه وسوسة الشيطان ولا
يأتي منه خيرٌ مطلقًا، فلا تُنصت إليه، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا
الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾، [سورة البقرة، الآية: ٢٠٨].

ومن أجمل القصص قصة سيدنا إبراهيم - عليه السلام -
عندما كسر لهم الأصنام، وقال لهم: أحدهم فعل ذلك، فقتل
بعضهم الآخر، لذا ألقاه المشركون في النار انتصارًا لهم
ولأصنامهم، فقال الله كما ذُكر في الآية الكريمة: ﴿قُلْنَا يَا نَارُ
كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾، [سورة الأنبياء، الآية:
٦٩].

العبرة من هذه القصة الإيمان بالله، الثبات، وثقة العبد
ويقينه أن هذا الطريق صحيح، وبه الخير والسلام رغم
ادّعائهم له بالكذب وكل شيء سيئ منهم، لكن في النهاية
سبحانه وتعالى أنقذه من بين أيديهم، ونصره كما نصر
قضية دعوته.

أسمعت عن الذي رُفِع سلاحُ أحدهم في وجهه، وقال له: مَنْ
سَيُخَلِّصُكَ مِنِّي الآن؟ فردَّ عليه وقال: الله عزَّ وجلَّ، وبالفعل
جاء أحدٌ آخر، وكان سبباً في إنقاذ ذلك الرجل، وهناك
الكثير من المواقف غير هذا، وأبسطهم هو عندما نقرأ
الأذكار كل يوم، ويقيناً بالله هي التَّحصين، وأنَّ يحفظنا من
السِّحر، الحسد، والشرِّ، وكلِّ سوءٍ.

عزيزي القارئ، اجعل قلبك مليئاً بإيمان اليقين حتى يأتيك
شعور الاطمئنان، وسترى معجزات الله أمامك.

#جواب_مطمئن.

_أمس علمت بنتيجتي واليوم عليّ ببدء الترتيبات والتجهيزات للمرحلة القادمة، أنا متحمس، بلى قلق ومتوتر، بلى أنا فاقد الشغف ولا أعلم ماذا عليّ أن أفعل فلا أود أن أبدأها باليأس والإحباط...

_ولا عليك أن تبدأها بصاروخ منطلق؛ كي لا ينفد بنزينك في منتصف الطريق، بل يجب أن يكن معك زر التحكم في نفسك وفي شغفك، وكما تضع جدولاً ينظم لك مواعيد دراستك ضع أيضاً خطة لأجوائك المضطربة وكيف تتصرف حينها؛ عندما تياس وتستسلم تعلم كيف ستتهدض، عندما يخيب رجاؤك في أمرٍ ما تعلم كيف ستتضبط وتقول عليّ التعلم وتكافئ نفسك، عندما تتراكم مادة ما عليك تعلم كيف يتم ملئمتها وتلخيصها... إلخ، والأهم أن يحدث ذلك بالتفكير السليم والمنطق، وإياك والتوسع الفكري؛ حتى لا يصل لسوء الظن بعلم الغيب.

#جواب_مطمئن.

_التفرقة بين الكليات، وهل حقًا يوجد قمة وقاع؟

**_القمة والقاع متواجدان فقط في مَنْ سيدخل الجنة والنار
فعن أي كلية نحن نفرق الآن!**

وكما أن لكل كلية خصائص متعددة أيضًا لها مشقة وجهد مكثف وإرهاق، توتر وتشتت وفي النهاية نجاحات مبهرة وفخر نعتز به لأننا سنقدم من علمنا شيئًا لبلادنا وجيلنا القادم.

_كيف أرح قلبي بها إذا؟

_بالرضى، كن راضيًا تكن مطمئنًا، وادع دائمًا أن يشرح الله صدرك بها، ويزرع بداخلك القبول والفلاح، عليك بجمع شمل المعلومات عن كليتك وتفحصها جيدًا؛ حتى تبني أحلامًا جديدةً وتسع لتحقيقها، اخرج من عزلتك؛ لتكوين صداقات صالحة ولتكونوا معًا رفاقًا سالمين يتمنون لبعضهم الخير، وكما أن العلم نورٌ فهو أيضًا عبادة وتوَجَّر عليه، أحسن الظن فيما اختاره الله لك وتوكل عليه، هيا بادر وقُل:

أهلاً بالدرب الجديد، لا أحد يعلم لعلّ هذا الطريق مليئاً
بالعوض والجبر تذكر قوله تعالى: {... لا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ
يُحَدِّثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا} [سورة الطلاق، الآية رقم: ١]

#جواب_مطمئن.

_هل سأعتاد على شيء ليس من حلمي؟

_إن قبلت بما اختاره لك فنعمة ستعتاد، وستنجح أيضاً، لكن
أولاً اجعل قبولك يكن من القلب صادقاً.

مقال بعنوان: محبة لأقداره.

قد تقع في محنة لا تتحل أو تنقضي إلا بالصبر والرضى،
لكن هل تأملتَهما يوماً، وأحسستَهما بصدق معانيهما،
وشعرتَ بمعجزاتِ إلهية حينها؟

دعونا اليوم نتكلم عنهما باستفاضة، لعننا نحقق ذلك ولو
بسيط، ونترك التعصب والتنافر من قدر الله، وما كتبه لنا.

-الصبر: أنك تتمهل عند الشدائد والمحن، وتقول: «أنا في
رعاية الله وحفظه، ومهما كان الذي أصابني، فهذا هو
الخير وتقدير الله لي»، وتتيقن وأنت مستجيب لهذا وأنت
مبستم، وتوكل أمرك كله إليه.

تابع معي وتأمل قليلاً، أنت في رعاية الله، وهو الحفيظ، أي
أنه سيحفظك من كل شرٍ، فكيف سيجلبه لديك؟! حاشاه
والله، أنت تحزن وتخاصم نفسك والجميع من أجل صديقك
الذي رحل، وهو الله علام الغيوب وعالم بحالي وحالك؟
أتحزن حقاً لأنه سلب منك الشر؟ نعم هذا ما حدث، فقال -
تعالى:-

{وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ}. [سورة البقرة، 216]

إن كنت أمهلت نفسك عدة دقائق؛ لعلمت أنه لم يكن صديقك الصالح قط، وكان دومًا يشغلك عن الصلاة وطريق الصواب؛ لذا أبعدته عنك؛ لينيرك، ويزيح سترة الغمام التي ضللت عيونك، اصبر في كل أمر، واجعل تلك الآية في ذهنك، وعند الشدائد تذكرها، وستتضح لك الرؤية الحقيقية، وإياك والاستسلام للغضب بسهولة.

«فعن أبي هريرة -رضي الله عنه-، أن رجلاً قال للنبي -ﷺ- : أوصني.

قال: لا تغضب، فردد مرارًا، قال: لا تغضب». رواه البخاري.

-الرضي: عندما تُصيبك محنة تُردد على الفور: «الحمد لله في السرّاء والضراء».

لا تقل: «لم أنا»، ولا أي شيء، بل تستسلم له، وتحبه أيضاً، فهذا ما أحبه الله، لذا منحك، وأعطاك هذا الاختبار، فما أجمل من ذلك شعور؟

دعني - أيها القارئ - أفشي سرًا عليك - ولكن لا تضحك كثيرًا -، عندما يُصيبني مرضٌ ما أهذي وأقول لنفسي: «نعم، هذا هو الخير، ويبدو قد أصابني هذا المرض؛ ليعالج مرضًا أكبر بداخل أعضائي كاد يُسبب كارثة لقدر الله». نعم، تخيل معي حينها.

والآن أمنحك فرصة؛ لتُفكّر، وتتأمّل الهمّ الذي يحلُّ بك، وتحوّله من نفسٍ يائسة وحزينة، ويجزعاها من شدّة الألم إلى نفسٍ صابرة وراضية، مُقبلة ومُتماسكة بقوةٍ عونه، والأهمُّ نفس المحبة لأقدار الله، مهما مرّت الأيام، وطالت الأعوام، واختلفت المحن، وبإذنه -المولى- تجازي عليهم، ويجعلهم في ميزان حسناتك.

#جواب_مطمئن.

__ أثق بأن لدي طاقة وأهداف كثيرة، لكنني تائه ولا أعلم كيف سأبدأ أو أين جهة طريقي من الأساس، أحتاج إلى مرافق ليكتشفني، وحينها بالتأكيد سأسير وأكمل ولن أتوقف.

__ كلا أنت تهزي وتثرثر بلا فائدة.

__ أتقول لي شيئاً؟

__ أبدأ، أسمعت عن مرافقة النفس؟

__ إن كنت تقصد أن تكون نفسي هي المرافق فحَقًا لا أريد اللعب.

__ نحن هنا فعلاً ليس للعب، لذا استمع إليّ، ثم حدد ماذا تريد؟ ولن تخسر شيئاً، والآن هل سألت نفسك ما هي قدراتك وإمكاناتك، وما هو هدفك؟

لن ننتهي اليوم.

أولاً سأضع لاصقة على فمك لأكمل حديثي باسترخاء، دعني أكمل أيها السارق للأحلام، نعم لا تنظر إليّ هكذا أنت لص لنفسك، فعندما تكون مستعد لخطوة وعلى حافة الانطلاق والبدء تقول: لا لن أقدر على فعلها، أنا فاشل ولن أنجح، سأعيد تفكيري...

هكذا انتشلت حماسك وحولته لِكَم من الطاقة السلبية، وبالتالي الخوف زرع بداخلك بأن إياك والاقتراب من أي خطوة كي لا تصطدم لكن لا، حاول أن تُجازف مرة وتتحدى كل ذاك الخوف، حاول أن تضع حدًا للتسويف وتبدأ بدون أي مناوشات، حاول فقط؛ محاولتك هي التي ستعلمك، ستخطئ، ستفشل، تسقط أرضاً لكن ما المانع من المعرفة والتعلم؟

والآن لنسترجع حديثاً عن مرافقة النفس، من الممكن أنها كانت متواجدة وأنت طفل صغير، الولد الفضولي والمجازف لكل فكرة تدور بعقلك، كنت تواجه بالضحكة من غير التفكير ولو ثانية بالأخطار التي ستواجهك إن أخطأت، نعم هكذا كانت المتعة في تعلم الأشياء الجديدة، أتساءل ما الذي تغير بك؟ هو النضج والتراكمات، كلما نضجت وعلمت بالأحلام وما تريده نفسك كان قلبك ينبض لهذا وهذا، تظاهرت بأنك البطل وقلت: سأحقق أحلامي، وما فعلته أنت سيرت بضع خطوات من كل درب ثم وقفت...

صحيح من المفترض أنك أنجزت شيء، وهو إنك حاولت لكنه ليس كاف، كن صبورًا أكثر، أكمل الحلم للنهائية، لكن في هذا الحين كن الحكم لنفسك واصنع لها (إنترفيو) خاص بك، ثم سيحين وقت المرافقة وأنت تفعله؛ لأن عندما يكون من ضمن الأسئلة ماذا عن علاقتك بخالقك، إلى أين تغمرك نفسك، ما هي الإنجازات التي حققتها، ماذا عن عوض الله لك وكيف حدثت المعجزة... والكثير من الأسئلة، وتلقائياً تظهر الابتسامة على وجهك وستقول: حقاً أنا في نعمة كبيرة لا تعد ولا تحصى، تلقائياً ستفهم نفسك وتعلم ما هي مخاوفك، وما الذي تقصر به مع خالقك، وما الأشياء التي تحبها وتتمنى فعلها.

في البداية ستشعر بالندم على ما مضى، لكن من المهم أنك تضع أفكارك وكل شيء في قبضة يدك وتبقى أنت الحكم والمسؤول عنها، ومن الآن أوقف جدل الذات، الذي بلا فائدة غير تضييع وإهدار الوقت، وستتأكد بنفسك أن الأمل دائم، والسعي والمحاولات يجب أن يستمروا، وتكون مصراً معانداً في كل حلم تريد تحقيقه، سيقابلك أناس وأناس، لكن اجعل وجهتك وتركيزك في تحدي الوصول، فلنبدأ بصنع (الإنترفيو) ونكتشف أنفسنا بأنفسنا، أما زلت منتظر أحد آخر يرافقتك!

أود أن أقول لك عزيزي القارئ أن الاعتماد على الغير هو سبب من أسباب الفشل وانعدام الثقة؛ لا أحد سيتحملك لآخر المطاف سوى مرافقتك لنفسك؛ فمن الآن كن راضياً بها، ومحباً لها، وعاوناً لتصمد من أجلها، والأهم اجعل أعمالك صالحة لتصلحها.

#جواب_مطمئن.

صافح الحياة بصفاء وسلام، وتقبلها كما هي وفي كل الأحوال، وبالأمل كافح وحقق المراد والأمنيات، هكذا تزهو وتضيء أركانك بالابتسامات، وتسير في الأكوان بحرية وانطلاق آمن.

تري من أين نجد هذا الصفاء والسلام؟

من اتباع دين الحق وهو: دين الإسلام.

#جواب_مطمئن.

_ لماذا كل شيء صعبٌ معي هكذا؟ فقلبي قد تضخم به الأمر، ولم أجد حلًا حتى الآن!

_ اعتقادك بالعجز عن فعل الصعاب، جعلك تهابه، لكن إن غضضت الطرف عن البوح والثرثرة به، وبدأت التفكير والفعل بجدية ستجزه وتتجاوزه بجدارة؛ لذا عليك أن تكون مستعدًا لأي شيء يكاد أن يحدث وأنت متذكر: بأن لك ربًا قادرًا على أن يجعل الصعب سهلًا ولينًا على قلبك.

مقال بعنوان: إفعلها بنفسك.

أقصى حلم عند الأطفال أو الشباب الاعتماد على النفس،
وأن يتحملوا المسؤولية كالكبار.

عندما يكبر الطفل ويكون في الخامسة من عمره يبوح
لجدته وهو يجري ويقول: لقد كبرت يا جدي والآن أنا
أصبحت رجلاً، وبين الفتاة التي أصبحت في العشرين عاماً
تذهب لوالدتها وتقول: أعطيني يا أمي سأقم أنا بهذا، ألسنت
أجيد المسؤولية؟ وأفعل لك كل ما تريدين، وقبل حتى أن
تطلبني مني.

ماذا شعرت، أن تأتي تلك اللحظات؟!!

حسناً، ولكن عند الكبر أتفعلون هذا حقاً، وأنت أيها الشاب
هل ما زلت رجلاً كما قلت أم أصبحت الآن بتصرفات عكسية
ولا تجيد صنع كوباً من الشاي؟!!

عجباً أيها الآباء تتمنون شيء لكنكم تفعلون شيئاً آخر
يتسبب في دمار طفولتهم منذ الصغر مثل: التصدي عند
مشاركتهم أي شيء تفعلونه، أو مناقشتكم لأمر هام
وتقولون: اذهب إلى غرفتك ما زلت صغيراً ولا تعلم شيئاً أو

للعب... إلخ؛ يبدأ ذاك الطفل ينفذ حديثكم بدون تحقيق رغباته البسيطة، ولكن احذروا؛ عند الكبر سيحدث هذا مع العالم الخارجي بشكلٍ لا يطاق لنفسية الطفل.

إذا التصدي من أسباب أنكم تشعرون أنه ما زال طفلاً حقاً، لكنه العامل الرئيسي للدمار، أي معنى أنك تصد طفلاً من المشاركة، ومن التعليم لأي شيء؛ سيصبح جاهلاً وخائفاً، وهكذا لن يقترب من أي شيء بمفرده، لن يتعلم أمراً ما بدون تشجيعك، حتى وإن كان بسيطاً، وفي البداية ستقول عنه مطاوع، لكنك فيما بعد تقول مزعج، مهمل، لا يفهم شيء، ولا يعتمد على نفسه، وهكذا ستبدأ بالصراخ عليه بهذه الألقاب.

وبالتالي ستندم ثقته بنفسه، وهذا فقط يحدث معك، أما مع العالم الخارجي سيكون أسوأ من ذلك؛ لأنها تصرفات تردده وتصمته، وكليهما سيظهران أمام أصدقائه والجميع، والذي سيحدث كالاتي: - أن يبتعدان عنه وهو سينعزل ويكتئب؛ لأنه سيشعر لا أحد يحبه، وأن وجوده كعدمه.

- إما أن يضايقته بالحديث.

وهنا عليه الاختيار الأول: أن يكون دائماً يسمع ويصمت ولا يقل لك، وحينها يضعف أكثر وأكثر.

والثاني: يقرر أن يتظاهر بالقوة أمامهم ولا يبال بحديثهم، ولكن عندما سيكون بمفرده سيبدأ بالصراخ، وهكذا سيحدث معه كل يوم.

لكن يا صديق يجب أن تختار الاختيار الثاني؛ لأنه الصواب لك مع الوقوف والتحدي؛ لتغير هذا الدمار الذي حلَّ عليك منذ الصغر، سيكون صعباً لفوات أوانه، لكن أنت والأشخاص الذين مثلك أكثر أناس تحبون التحدي، ولا تستسلمون أبداً حتى أن تصلوا لمرادكم، أعلم أن هذا يحدث في تحقيق آمالكم فقط - وأنتم منغزلين عن العالم الخارجي-، لكني أريدك برفقٍ أن تُظهر هذا للجميع بشجاعة، تحدث معهم عن كيف ومن أي جهة تفكر كآرائك فيما يحدث بالخارج، مواهبك التي تخفيها وكل شيء، كف عن انتظارك أحدهم وافعلها بنفسك.

أيها الآباء حدثوا أولادكم عن مضمون هذه الرسالة: يا طفلي قل وتساءل عن كل ما تشاء، وأيضاً حاول دائماً مساعدة كل من يحتاج المساعدة، ولا تصمت وتخاف أبداً؛ لأنك هنا تخطئ لكي تتعلم، كونوا معهم دائماً، شاركوا وعلّموا أولادكم الآن كل شيء؛ لكي يصبح هو السند، وهي جوهرة المنزل، والاثنين يستحقان الاعتماد عليهما.

مقال بعنوان: لا نقف ما دُمنّا نتنفس.

كيف نبدأ سعيًا لحلمٍ جديدٍ من نقطةِ الصفر وحياتنا هلكت
من الأمس، وإن وُجدت ما هي المصادر للاستمرار في
المحاولة بجدية وشجاعة لا تراجع عنها؟

إن كنت تريد الحاضر؛ فاصنعه مع إصلاح أخطاء الأمس،
لكن لا تتردد وتبقى واقفًا هكذا!

لا تقلق، الجميع يخطئ، وحالتهم تسوء وتتدهور، ولكن
ليس جميعهم يصلحون أخطائهم، فقط من كان في قلبه ثغرة
من الإصلاح يفعل، حينما يسقط في عثرة؛ فيفيق، ويعترف
به أمام ذاته، ثم يصلحه.

والذي خسر حلمه، أو علم أنه جاهل طوال تلك السنوات،
وكان يضيع حياته في تفاهاتٍ قبل أن يدرك أهمية الوقت،
لكنه يفيق في نهاية الأمر، المهم أن تفيق في نهاية الأمر؛
فنحن لا نقف ما دُمنّا نتنفس، والأمل دائمًا يجب أن يسطع
في نفوسنا، ولدينا فرصةٌ أخرى، وهذه المرة يجب أن
نستغلها جيدًا، ولا ننسى مع قول الإرادة والعزيمة، التنفيذ!

إذا الأساس الأول لكل شيء سواء أكانَ تصحيحَ خطأ، أو تزيُّدُ تحقيقِ حلم: الحفاظ على ثغرة الصلاح التي في قلبك، بل وتجاهد نفسك؛ لتزيدها وتقويها وتجعلها أكثر صلابة؛ حتى لا يسدها شيء فاسدٌ وغير صالح.

المصدر الأول وهو: الصلاح مع الله - عزَّ وجلَّ- فإن أخطأت، أو تكاسلت، أو هزمت، أو أي شيء ترجع له، وتفهم ما الذي حدث وتصلحه.

وبدلاً من قولك: «أنا شخصٌ سيئ».

أو «حسنًا أستريح الآن وسأفعلها غدًا» (ويأتي الغد والشهر والسنة لكنك لم تفعل!)

أو «كنت أعلم أنني سأفشل وحقًا فشلت وكل شيء انتهى الآن».

المصدر الثاني: الترتيب.

رتب أمورك، وضع خطة التنفيذ على مراحل وتذكرها، وراجعها دائماً، لكن احذر من التفكير المتوسع -الخيالي- كن واقعياً، وخذها خطوات صغيرة توصلك للأكبر منها، وفي ذلك الحين لا تجعل تفكيرك ميؤس من كل الفرص وترفض رفضاً تاماً! بل ادرسها أولاً؛ فقد تكون الأفكار مناسبة لك.

المصدر الثالث: اتخاذ القرارات بشكل صحيح.

حاول هذه المرة قبل أن تتخذ أي قرار ضع لكل منهم سلبيات وإيجابيات، وفكر في إيجاد حلولٍ لسلبيات لجميع القرارات، ولا تنسى أن تستخير الله - عز وجل - في أمورك سواء بالدعاء أو بصلاة الاستخارة؛ وبإذن الله ستنتهي من الحيرة والقلق وتجد الأفضل بينهم، وحينها توكل على خالقك، وافعلها دون أي تردد وتوتر.

المصدر الرابع: أنت.

- 1- **الداوم على المحافظة على علاقتك بخالقك ومحاسبة نفسك عند التقصير، احمد الله دوماً وارضَ بأقدره، واملأ قلبك بيقين الإستجابة.**
- **أحسن ظنك به فهو قال في كتابه: {فَمَا ظَنُّكُمْ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ} [سورة الصافات، الآية رقم: 87].**

- **اصبر على أحلامك، فقد قال تعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ} [سورة البقرة، الآية رقم: 155].**

- 2- لا تغفل عن إسعاد ومكافئة نفسك، فهي تستحق الكثير والكثير؛ لأنها ما زالت حتى الآن معك، وتفكر في التخطيط عن كيفية النهوض، ولماذا، وإلى أين؟
- 3- عندما تتكاسل تذكر أن ثبات الجهد والفعل سيعوضك عن كل شيء فات، ويمحو الندم من قلبك، ويزيل ألمه، عندما تنظر لقدراتك وعزيمتك القوية، وعن آمالك التي بفضل الله، ثم باستمراريتك تحققها جميعها يوماً بعد يوم.
- 4- أسرع دائماً في السعي للخير لغيرك، ومد له يد العون، والمودة، واللطف وكل شيء جميل تتمنى من غيرك أن يفعله معك.
- 5- لا تنتظر التصفيق من أحد؛ فأنت ستعلم نتيجة جُهدك وبذلك ستكون مكافئتك.
- 6- كن أنت بأفعالك الحقيقة التي تتمناها حقاً، وليس بالتقليد للآخرين، وادعاء ما ليس فيك.

7- قبل أن يسابقتك ملك الموت، -وأنت ما زلت تنتظر
الفرصة لتنهض، والتي لن تأتي إلا بسعيك وجهدك-
لا تؤجل شيئاً، وقاوم، وسابق دقائق الحياة بأمل
ونضال.

8- وبعد أن تبدأ بالترتيب ووضع خطة التنفيذ، تساءل
عن أسئلة توقعية عن الحدث بطريقة ليست إيجابية،
وليست سلبية تصل لسوء الظن!

مثال كالاتي: ماذا ستفعل إن حدث شيء غريب، ومفاجئ لك
وأنت تكمل طريقك؟

"ماذا لو وقفت في المنتصف، ماذا لو لم يكتمل حلمك، ماذا
لو اختار الله لك طريقاً آخر غير الذي تسلكه الآن"

«ستحسن تصرفك بالعقل والحكمة، ولن تغضب وتتسرع
لفعل شيء؛ فيصعب ويزداد الأمر سوءاً، لكنك ستمهل عقلك
وقلبك الهدوء؛ لتستوعب ما حدث، ثم ستبوح بكل ما
بداخلك، وابدل الآن ما في وسعك حتى لا تقف لحظتها
وتندم، أو تلوم نفسك على تقصيرها، أما عنك فستكتشف
حكمة خالقك من هذا الأمر فيما بعد؛ فاطمئن واحمد الله، ولا
تُتعب قلبك أكثر واستعد للقادم؛ فهو الخير قبل يكون
الأجمل».

9- اجعل لك جملةً عندما تقرأها تبتسم، وتكمل قصة نضالك، ومن الممكن أن تسجل كل خطوة تخطوها.

10- اجتهد أكثر؛ فذلك سيزيد من تقديرك الذاتي لنفسك، مما سيرفع من روحك المعنوية ويدفعك للاستمرار، وكف عن ثرثرتك بعدم تواجد الأمل؛ فهي دائماً معنا، وتنتظر فقط أن نتقبلها نحن في حياتنا.

11- لا تنسى بر الوالدين، صلة الرحم، مرافقة أصدقائك؛ فلن يكتمل الحلم دونهم، وبوجود دعواتهم لنا، فرحتهم، ومحبتهم.

#جواب_مطمئن.

_شخصٌ ما تعرفت عليه ليلة البارحة وأصبحنا أصدقاء، لكن محادثته أمامي عن رحلة سفره القادمة، والتجهيزات والأجواء الممتعة أحرقت قلبي؛ ليس حقًا على سعادته، بل لعدم تقدير مشاعري مع علمه بحالي وأني من الطبقة البسيطة، هل كان يمازحني حقًا أم يستهزأ بي، وما ذنبي أنني ولدت فقيرًا وهو غنيًا، وهل هذا ذنبي لأنني ساعدته بالأمس؟!!

_صبرٌ يا فتى، إياك والندم على فعل خير فعلته، فكان هذا لله فقط، أتتذمر بعطاءه؟! أنت كنت وسيلة، وديننا في الإسلام علمنا أن نساعد غيرنا عند حاجته، وإن شعرت بسوء تجاه صديقك هذا لفعله لا ترهق نفسك؛ لأن الغنى في الدنيا غنى النفس بالرضى وما كتبه الله، والفقير فقر خسارة الأخلاق والمبادئ، أما عنه لا تتعلق به لتلك الدرجة؛ فأنت لم تعرفه جيدًا بعد ليصبح من قائمة أصدقائك، تعامل معه بالحسنة من الجهة السطحية لا أكثر ولا أقل؛ لكي لا تخسر مبادئك أو تؤذي قلبك، وإن كنت تريد الحقيقة الغنى هو وصولنا لرضى الخالق عنا وكفى بهذا، فلترحل الدنيا وملذاتها الخداعة الزائلة.

#جواب_مطمئن.

_منذ متى لم تطلب حاجتك من أحد؟

_تأكدت أن الخضوع للبشر أمر مهلك ومذلة للقلب، وليس عوناً له، وهذا ما تعلمته عندما أغلقت كل الأبواب بوجهي إلا باب خالقي؛ كان دومًا ينتظر قربي وندائي وأنا لبيته وُعدت إليه؛ فكان الجبر ينزل عليّ كالمطر، وتالله لم يتركني خائب الرجا كلما طلبت منه، بل على العكس أعطاني الضعف بلطفه وكرمه؛ لأنه الله.

#جواب_مطمئن.

_قالوا لي: أنك فاشل، والرد كان سكوتي؛ لأنني بالفعل فشلت، هل هذا ذنبي؟!

_لا، ذنبك الوحيد أنك استسلمت؛ فما من فشل يحدث إلا ولكي يعلمك كيف تسير في خطواتك القادمة؟ فانهض ولا تكترث بحديث أحد، الجميع سوف يتحدث ويثرثر، لكنهم سيعلمون بنجاحك غدًا، المهم ألا تعجز أمام خطوات التعلم، بل كن شامخًا وذكيًا واستمتع بها؛ لتتخطى هزيمتك وتحولها لانتصار.

#جواب_مطمئن.

**_أنا بمفردي الآن، والظلام يحل أركاني، الهموم تتجلى بي،
أشعر وكأن جسدي مكتف كلياً، أنفاسي تضرب في أذني،
ولا أعلم ماذا أفعل؟**

**_تذكر الخالق، واترك ما كنت تفعله وتفرد بعلاقتك مع الله،
قم واسجد واشك له ما بداخلك، ثم اقرأ كتابه بصوت
مسموع، وتدبر كلماته ومعانيه، وسترى أن الهموم التي
كانت تتملك منك تخرج رويداً رويداً، وتشعر بأن أجواء
غرفتك عمّت بها الراحة والسكينة، استشعر بوجود الله
معك، وأنه العليم واللطيف يطمئن أي قلب مهما كان به،
والقرآن رفيق الدرب والأنس في حياة الدنيا والآخرة؛ فعش
معه وبه، قال تعالى: {وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا}
[سورة الأحزاب، الآية رقم: 3].**

#جواب_مطمئن.

أصبحت أعشق الظلام، النوم، الوحدة، والعزلة، وأفكر أن ليت ظلي يبوح؛ لكان صرخ في أوجه الجميع، وخبئني بين أحضانه من ذاك العالم المتوحش والمتمتر، فهو شاهد على أسنتهم وأفعالهم معي، في أساس لم أر شكلي وملامي غير أنها سوداء ومتعرجة، حتى كنت أخاف من نفسي، وإن صادفتني المرآة أو كاميرا التصوير أختق وأهرب وكأني لم أر أي منهما، لكني في النهاية كنت متقبل، ومع ذلك جئتم أنتم جعلتوا هذا الأمر أكثر سوءًا واقتلعتم بنظراتكم إلى كل الصفات السلبية التي بي، حتى ضحكتي الزائفة لم يبق لها وجود.

إن قبلت بدم النفس بالنفس إذا لا تسألني لم الغير يتنمرون عليك؟! نعم أنت الذي سمحت لنفسك بذلك منذ البداية، ماذا كنت تريد، أن يمدحوا في شخص أنكر وجود جمال نشأته الخلاقي، وفي هذا الزمن، أنت تمازحني أم تمازح نفسك؟! تمازح نفسك!!

إن كنت وضعت حدًا ونظرت بداخلك وتأملت بقوله تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ} [سورة التين، الآية رقم: 4] لصدقت، ورضيت، وأسكت الجميع أيضًا، تذل وأمن أنك ولا شيء بدون الله، ولم تكن في هذه الحياة، لكنه أراد وجودك لحكمة، لتعبده، ولتصنع شيئًا يعجز الآخرون عن فعله، لكن باختلاف جمالك ونعمه التي أعطها إليك تستطيع فعلها، هيا أشعل ضوء غرفتك، وافرك عينيك جيدًا وامسحهما من غبار حزنك؛ لترى جمال خلقه في المرأة، وبابتسامة هامشة اسألها لماذا أنت هنا، ومن أجل من ذاك القلب ينبض حتى الآن؟ نعم لأجلك، وينتظر منك أن تفيق من غفلتك وتستيقظ وها قد آتت؛ لذا اشكره وارض، وانهض وابحث في شتى الأنحاء عن حب النفس، وابدأ أول خطواتك بالتأمل في خلق الله - سبحانه وتعالى - القرآنية والكونية، وأخيرًا قلها بصوت مسموع وبلا خجل: أحبك يا... (اسمك).

مقال بعنوان: يظل حديثاً مسموعاً.

أتساءل، ما فائدة التّفوّه بحديثٍ لا يعني شيئاً، ولم، سوى أنه يُمزّق القلب، وينزع صاحبه، بل ويثبت بعقله كالظِّلِّ تماماً، حتّى وإن مرّت السنون، فأثره باقٍ لا يُنسى، ولا تغيب أحداثه عن مُخيّلاته قطاً!

هناك أسبابٌ هامّةٌ كحِدّة السّيف، قد نقع فيها إذا خرجت من ألسنتنا أشياءً تطعن قلب صاحبه، ألا وهي: الابتعاد عن ذلك الشّخص؛ خجلاً وخوفاً منه، وكأنّه هو المُذنب، وعن الجميع أيضاً، ثقته بهم تقل؛ فلقد انعدمت الثّقة بنفسه، فكيف حاله مع الآخرين أن يكون؟ وهكذا يُفضّل الوحدة والانعزال.

يُصبح كلّ ليلة، يُفكّر فيما حدث، ويلوم نفسه آلاف المرات؛ لأنّه تحدّث، أو كان مُتواجداً في ذلك المكان، أو تعرّف على شخصٍ من الأساس، نعم، تختلفُ المواقف والأحداث، لكنّها تظلّ كلمة في القلب، تُشبه الفيروس المُتكاثر، وليس له دواء، ولا الوقت يُنسي، ما دام ذلك اللّسان لم يعتذر، أو أحسّ بأنّه قال شيئاً خاطئاً؛ لذلك كل يومٍ يكبر بدلاً من أن يُشفى.

الشَّيْءُ الْوَحِيدُ الَّذِي يُبْرِدُ نَارَ الْقَلْبِ وَيُصَبِّرُهُ هُوَ لَطْفُ اللَّهِ،
وَأَنَّهُ كَمَا تُدِينُ تُدَانُ، وَبِالضَّعْفِ، وَالَّذِي تَزْرَعُهُ الْيَوْمَ،
تَحْصِدُهُ غَدًا.

وكما علّمنا أيضًا رسولنا الكريم بأنّ الكلمة الطيّبة صدقة،
فمن هذه اللحظة، احرص على لسانك، واحفظه بالصمت أو
بالكلمة الطيّبة، واعلم أنّ الكلمة الطيّبة ليست صدقة فقط،
بل هي جبرٌ للقلوب، وتُنقذ أرواح أناسٍ، حتّى وإن كان
أحدهم على حافة الانتحار.

دعنا نرى بالأمثلة؛ لأثبت لك:

-إعلام أخيك بمحبّتك له.

فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلّم-: «إذا أحبّ أحدكم
أخاه؛ فليعلمه أنّه يحبّه».

مهما كان التّوقيت مبينًا لك عصبياً أم مُفرحًا، عبّر، وقل ما
يتلطف به لسانك وقلبك.

-إن كنتَ ماشيًا في الطّريق، لا تجعل وجهك عابسًا، حتّى
وإن كانت هموم الدّنيا على عاتقك، تبسّم في وجه من
حولك، ومن يقابلك بالصدفة؛ ستزاح همومكما أنتما الاثنین
-بمشيئة الله-، وذكر النّبيّ -صلى الله عليه وسلّم- في
حديثه: «...ولو أن تلقى أخاك بوجهٍ طلق».

- إن رأيتَ أحدًا مهزوزَ الثِّقة، قلقًا، مُتوتِّرًا، يُريدُ الدَّهابَ إلى مكانٍ ما، لكنَّه ينظرُ لنفسه وهو مُتحيِّرٌ ومُرتبكٌ، لا تسألُه: ما بك؟، بل قل: أنتَ الأفضلُ بروحك، واليومَ مظهرُك مثاليٌّ بابتسامَةِ قلبك، وادفعه بالإيجابيّة، وصِفْ ملامحه وأنتَ تُداعبُ زيَّه، وتُرتِّبه بشكلٍ حسنٍ ولائقٍ به.

لا أحدٌ يعلمُ ما كان حالُ أخيك، الَّذي يتظاهرُ أمامَ الجميعِ أنَّه بخير، ولكن وراءَ هذه الكلمةِ أسرارًا لا يعلمُها إلا اللهُ، وبكلماتِكَ المُحبَّةِ ولطفِكَ أنوارٌ وجهٍ أضاعت من جديد، واطمأنَّ بوجودِكَ، ومساندتك، ودعمك له.

ولا حالُ ذلكَ الغريبِ الَّذي كلُ الأبوابِ كانت مُغلقةً أمامه، وفتحتها أنتَ بابتسامتك، فتحتَ بصيصَ قدومِ الخير، أخبرته بابتسامتك، بأن ما زال هناك أملٌ يطرقُ أبوابنا.

وكذلكَ الَّذي استعاد ثقته، وعلمَ قيمةَ نفسه بكلمةٍ واحدة، بتصرفٍ صغيرٍ منك أحبَّ نفسه، وأحبَّ وجوده ومكانته البسيطة.

ليس ما يهواه الفضولُ نسألُه، وليس ما تُوسوسُ به أنفسنا نبوحُ به وبدون تفكيرٍ، كلا، نتلذذُ الحديثِ أوَّلاً، ولنجعلُ ألسنتنا تتبعُ ديننا وسُنَّةَ نبيِّنا مُحَمَّدٍ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فقال: «المُسلمُ مَنْ سَلِمَ المسلمونَ مِنْ لسانِهِ ويده، والمُهَاجرُ مَنْ هجرَ ما نهى اللهُ عنه».

وانظر قول الله -تعالى- عن أجرها: {أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ
مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي
السَّمَاءِ}.

بالأخلاق والسيرة الطيبة الحسنة نطبع أثرًا في القلوب،
حتى وإن رحلنا، أو متنا، يظل حديثنا مسموعًا في الأذهان
باقٍ إلى الأبد.

#جواب_مطمئن.

**_مصائد شهوات الدنيا تزيد يوماً بعد يوم، والقلب إن حزن،
وتراكت مشاغل الدنيا به، الجسد يضعف ويتجه نحوها
مهرولاً وكأنها لعبة! ويا آسفاه عليّ، كيف أتماسك وأصمد
أمام كل ذلك؟ لقد اشتقت لحياتي السابقة، وروحي وهي
منجذبة ومطمئنة تجاة طريق الله المستقيم، أما اليوم فأنا
هالكة في طريقٍ متعرجٍ ومعوج.**

**_أتفق معك على هذا، لكن هذه هي سنة الحياة، وما من
شيء ليغيره سوى التمسك بمبدأ تغير النفس فقط؛ هي التي
يجب أن تصلح وتجاهد، حتى ولو ذبلت وانكدت بين
الذنوب عليها ألا تستسلم وتنهض مجددًا _ نعم مرارًا
وتكرارًا وألفًا وإلى ما لا نهاية_ ؛ لتبذل أقصى جهودها في
العمل مهما كان الوضع عليها بفعل الصواب؛ فقال النبي
محمد ﷺ: «إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن
استطاع ألا تقوم حتى يغرسها، فليغرسها».**

احرص أيضاً على باب التوبة أن يكن مفتوحاً دائماً؛ وكن مستيقظاً مع صحبة الأخيار، وإياكم أن تغفلوا عن طريق الحق، وتذكر هذا الدعاء واجعله أساساً في يومك: «اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك».

مقال بعنوان: كن مستيقظاً بحب الله

هل نصبت من كثرة الدعاء، وأخفق لذاته ويقينك به، وبت تشعر بانعدام ورغبة الأمان حينما ترجوه وكأن أصبح حديثك - دعائك - عادياً، وفي بعض الأحيان تتلاهى بأمور الدنيا وتنسى ورد الدعاء رغم أنك تكون في أشد الحاجة إليه؟!!

عزيزي القارئ هذا الأمر يحدث بين الحين والآخر عندما تنقص عزيمتنا، فقلبك يريد شيئاً يجدد نيته، ويزيده إيماناً واطمئناناً بقرب الله - عز وجل - نحوه؛ لذا سأحدثك عن عبادة لها فضل كبير عنده سبحانه وتعالى وأيضاً ستعيد ارتباطك وارتعاش منجاتك إليه مهرولاً، ألا وهي: الدعاء بأسماء الله الحسنى فقال تعالى: {وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا} [سورة الأعراف: 180].

وقال رسول الله - ﷺ -: «لله تسعة وتسعون اسماً مائة إلا واحدة لا يحفظها أحد إلا دخل الجنة».

عندما تتعرف على معنى وصفات كل اسم من أسمائه العلاء التسعة والتسعون اسماً كأنك ستعلم من هو الله بصدقٍ جليل، وهذا عند العلم فقط!

إذاً ماذا لو تأملنا وتدبرنا هذه الأسماء ونحن نرجوه منها ما يتطلب بيقينٍ عليم ومجاب؟ فحتماً سيستجيب، ولقد علمت أن الله يستحي؛ فقال رسول الله - ﷺ -: «إِنَّ اللَّهَ يَسْتَحِي أَنْ يَبْسُطَ الْعَبْدُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ يَسْأَلُهُ فِيهِمَا خَيْرًا فَيُرَدَّهُمَا خَائِبَتَيْنِ».

انظر، الله الكامل بصفاته يستحي أن تذهب إليه ويعيد يديك فارغة ومنكسرة! تالله حاشاه أن يفعل ذلك، فهو الرحيم والجبار أيضاً.

وقال تعالى في كتابه: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} [سورة البقرة: 186]، نعم لن يلبي طلبك هذا فقط، بل سيرشدك ويفتح لك كل الأبواب المواربة التي بجانبه، فإن طلبت شيئاً واحداً هو سيغنيك من واسع فضله وكرمه.

ولا تقلق أو تخاف من شيء مستقبلاً؛ لأنه الأقرب إلينا فقال تعالى: {وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُؤَسُّوسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ} [سورة ق: 16]، يعلم ما تفكر به، ويضيق صدرك من أجله؛ فكن معه بقلبك وارجُ بأسمائه وصفاته، وسيدبر شأنك كله، وأنت كفاك بسعيك وسترى معجزاته تتحقق أمامك، الأهم ألا تجزع لأحد إلا إليه وحده.

ولا ننس أن تزيد همتنا بمعرفة أسماء الله الحسنى وحفظها، ولكي يتوجب الصدق في عبادته وليس للدعاء بها فقط بل والعمل أيضاً: فلقد قال أبو القاسم التيمي الأصبهاني في بيان أهمية معرفة الأسماء الحسنى: «قال بعض العلماء:

أول فرض فرضه الله على خلقه معرفته، فإذا عرفه الناس عبده»، وقال تعالى: {فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ} [سورة محمد: 19].

وفي النهاية عزيزي القارئ إن شعرت بفتور في أصغر العبادات إياك أن تتركها! بل اعلم فضلها بالتدبر، وعد إليها وأنت واعياً ومستيقظاً بحب الله وعبادته، وسلّ الله الثبات دوماً.

مقال بعنوان: مثابرة الجهاد.

طريقُ الالتزام والتَّقَرُّبِ إلى الله ليس بهيِّن، بل هو لَيِّنٌ على قلوبٍ نقيَّة، صافية، صادقة، لكن من سيراه هيِّنًا ويريدُه، فقلبه متعثرٌ، وما زال بعيدًا -قليلاً-، ولم يصلْ بعد لدرجةِ الصِّدْقِ الخالي من أيِّ نيَّةٍ سيِّئة، أو يكُن غافلًا عن إصلاحِها سهوًا منه لذلك يحدث معه الفتور.

-الفتور: شعورٌ ثقيلٌ على القلب، ويجعل البدن مُقيَّدًا، لا يستطيع أن يُنفِذَ عمل الطَّاعات كالسَّابق.

لذا إيَّاكم والحماس البالغ عند بداية طريق التَّقَرُّبِ إلى الله، وعمل الطَّاعات؛ لأنَّه يودِّي إلى عدَّة أخطاء، منها:
-تلفٌ وبلوغَةٌ في النيَّة والصِّدْقِ.

-غفلةٌ وزيادةُ المهام فوق حملِ وطاقةِ النَّفس بعد سنواتٍ من الانعدامِ التَّام.

-استكبارٌ، تفاخرٌ، وثقةٌ حادَّةٌ بالنَّفس أمام الآخرين.

-إظهار عمل العبادات أمام الجميع بالتَّفصيل، وخاصةً على مواقع التَّواصل الاجتماعي.

بسبب كلِّ ذلك يأتي الفتورُ وانعدامُ الرِّغبة والقدرة لفعل أصغر العبادات، وإن لم ينته بمجاهدةِ النَّفس، سيزداد سوءً، ويليه وسوسةُ الشَّيْطان بلذاته للسَّير في طرقِ فعلٍ

المعاصي؛ حتى يجعل الإنسان يقع في الانتكاسة بعدة خطواتٍ منه تدريجيًّا، والأشدُّ صعوبةً الذي يليه هي قساوةُ القلوب، والبعدُ -تمامًا- عن الله -عزَّ وجلَّ-.

دعونا نضع خطواتٍ للثلاث مراحل:

١- مرحلة بداية الطريق: أي عبادةٍ يجب أن تفعلها بالتدرّج، وعلى حسب قدرتك أنت، وتستمرُّ عليها بقدر، لمدةٍ محدّدة -ولتكن أسبوعًا- ثم تبدأ بالتزايد.

-في كلِّ خطوةٍ تتقدّم فيها يجب أن تُجدد نيّتك.

-يجب أن تعلمَ جيّدًا أن توفيقك من الله، وليس منك، فاشكره، واتّبع سيرة النبي محمد -صلى الله عليه وسلّم-، فهو ازدادت مكانته وخلقه عند الله، ومع ذلك دام متواضعًا أمام الناس.

-احرص تمامَ الحرص على أن تكونَ عبادتك في غاية السريّة، وإن كنتَ حقًا تريد إفادة الغير، أو تتسابق معهم في العبادات، من رأيي -في هذا الزّمن- أن تفعلها من صحبتك على أرض الواقع، وأيضًا لا بدّ أولًا من تجديد النيّة، وألا يبقى فقط مجرد التفكير أنك تريد المدح. ثانيًا أن لا تطيل وتفصل تفصيلًا؛ لتقع في إغرائهم وأنت تتحدّث عن خطوة طاعتك، وإن كنتَ لا تستطيع فعل هذا، فتحلّ بالصّمت، واجهر بطاعتك في السريّة.

٢- مرحلةُ الفتور: يجب تجديدُ النِّيَّةِ، والاجتهاد، والابتعاد
عن ما يوسوس لنا الشَّيْطَانُ به، بل نفعَل العكس؛ لتزِيدَ
هَمَّتْنَا.

٢- مرحلةُ الانتكاسة: التَّوْبَةُ الصَّالِحَةُ، وتجديدُ النِّيَّةِ،
وصفاءُ القلوب، والتَّذَكُّرُ بأنَّ لا ملجأ سِوَى اللَّهِ، ولا يوجد
طريقٌ أحقُّ مِنْ طريقِ الاستقامة، فنطلبُه مِنْ اللَّهِ، وأنَّ يردَّنَا
إليه رداً جميلاً، وأنَّ يغفَرَ لنا خطايانا، والبدءُ في عملِ
الطَّاعَاتِ.

وفي كلِّ المراحل علينا أن نتحلَّى بالصَّبْر، وعند الفتور أو
الانتكاسةً بالألَّا نتفوه ونثرثر، ونقول أمام الجميع: "ليتنا متنا
قبل ذلك... إلخ"، لا، هكذا تحرِّضون الباقي، وتقلِّلون مِنْ
عزيمةِ اجتهادِهِمْ، كلاً، اتركوا العنانَ لأنفسِكُمْ، والجنُّوا إلى
اللَّهِ، وابدأوا ببعضِ خطواتٍ تدريجيَّةٍ، وأكثرُوا مِنَ الدُّعَاءِ،
وجاهدوا، وثابروا، ولا تستسلموا، فقال -تعالى-: {وَالَّذِينَ
جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ}.
[سورة العنكبوت، الآية رقم: 69].

#جواب_مطمئن.

**أتساءل هل التكرار تعلم أم غباء؟ كلا، التعلم لمن يجهل
أمرًا فيستوعب ويفهم عند شرحه، أما الغباء أن يحدث معه
مرارًا وتكرارًا ولم يفهم أين الخطأ الذي ارتكبه؟! إذا أنا
غبي.**

**القول الحق هو أن التشوش والثرثرة بصوت ضجيج
يكمن أكبر خطأ وليس من الشخص ذاته فقط؛ كفى لوم،
وكفى السير وراء اعتقاد خاطئ، أما الجواب الحقيقي
جاوبته أنت بالفعل فهو لم يفهم أين الخطأ بالتحديد فكيف
سيعلم أنه قد أخطأ؟**

**عينك الآن عليها ضباب، وقلبك متعصب وشديد الحسرة،
تقلب الأمر يمينًا ويسارًا وبالأحرى أنت مظلم من التفرقة
بين الصواب والخطأ؛ لذا استرخ قليلًا، ثم أجمع شملك وكن
واعيًا أكثر، وأشعل نور عقلك بشريط الاسترجاع والتأني؛
صبرًا وستصل لمرادك.**

#جواب_مطمئن.

_ يا صاح جاوبني بقلبك أتود بريق الدنيا أم بريق الجنة؟

_ بريق الجنة.

_ وهذا أعظم إنجاز يجب أن يصبح النقطة المركزية تجاه حياتنا؛ إذا لا داعي للسباق في فناء الدنيا، الأهم هو السباق لِمَا جئنا إليه، وما زلنا نتنفس من أجل وصولنا له: هو فعل العبادات ونحن متمنون رضى الله عنا، وشفاعته لنا، فمن الآن لنلمع وجهة أعمالنا كلها، متجهًا إليها _ بريق الجنة _ بصدق.

#جواب_مطمئن.

أشعر بسوءة أمام نفسي وبشيء يقول لي: «عُد»، لكني لا أرى إلا العتمة فقط، ماذا أفعل وإلى أين أعود؟

أغلق تمامًا صحيفتك المظلمة؛ التي لا تؤدي إلا لطريق الضلال والهلاك في الآخرة؛ ابدأ بالتغيير في صحيفة على نور الصواب؛ ستؤدي بك إلى جنة الخلد ونعيمها -بمشية الله عز وجل-، ألح بالهداية والرشد، وسترى أن القدر يتغير من أجل حسن نية توبتك، وإخلاصك له في الجهاد، وبركة الاستفتاح في كل باب صالح تريده دخوله، سيكون سهلاً ويسراً.

مقال بعنوان: أولى الخطوات.

إن كان اتجاه مسارنا نحو الله في الحياة بلا فائدة، وأشبه بالجهلاء عقلاً ودينًا؛ حتى أصبح الأمر مريج ولا نعلم أين هو طريق الصواب؟ فعلينا أن نخطو أولى خطوات دربنا، ونتجه إلى العلم؛ فقال الإمام الشافعي -رحمه الله-: «ليس بعد أداء الفرائض شيء أفضل من طلب العلم».

يجب عليك -أولاً أن تلجأ لله ولكتابه؛ وتسير على منهجه وتطيع أوامره، وتتجنب ما نهانا عنه، وكما قال السيوطي -رحمه الله-: «وإن كتابنا القرآن لهو مفجر العلوم ومنبعها، ودائرة شمسها ومطلعها، أودع فيه سبحانه وتعالى علم كل شيء، وأبان فيه كل هدي وغي، فترى كل ذي فن منه يستمد وعليه يعتمد».

إذا فالقرآن سيعلمك كل شيء، وسيغير حياتك وينير طريقك.

-ثانياً عليك باستكشاف النفس: أنك تعلم إلى أي حد تصل قدراتك، وما هي تلك القدرات، وما هي بيئة تعاشك؟ وتبدأ في تنظيم أوقاتك على هذا الأساس، لكن إياك أن تسأل بماذا سأبدأ، والآن بعد كل تلك السنوات؟! لا، لا تجعل وسواس الشيطان يتلاعب بك مرة ثانية، واجعل خطواتك تبدأ من الآن وكأنك ولدت من جديد، وعاهد نفسك بأن أخطاء أمس ستحاول وتجاهد فيها حتى تُمحي تماماً، وتكن شخصاً آخر يُعتمد عليه، ويحمل مسؤوليات نفسه، ويحقق كل ما يتمناه.

وبالعلم نرتقي، وبالليانع نكبر، ويتوسع فكرنا، وبالتجارب نتعلم؛ فإن كنت تريد شيئاً اعلم قبل أن تبدأ كيف تستخدم خطوات سيرك بشكل صحيح، هل بالعقل، أم بالقلب، أم بتوازن الاثنين معاً وأنت على خلقٍ وتسير كما أمرك الله - عز وجل- في كتابه؟ هكذا يفعل كل شخصٍ ناجح، ومُخلص في عمله، ومؤمن بنفسه وحلمه؛ لذلك عندما تنتظر لهم ترى رأسهم عالية وشامخة بصمود؛ لديهم ثقة كبيرة وحرص شديد في كل خطوة يخطونها، والأهم لا يهابون ولا ينتظرون من أحدٍ شيء ما داموا متيقنين في قلوبهم أن الله معهم في كل حين؛ فلا صعاب ولا محال لأي أمر كان معهم.

#جواب_مطمئن.

عند بدئي لأول خطوات الالتزام أصبح من الصعب التعامل مع صديقي والعيش وسط بيئة غير ملتزمة؛ بسبب ملاحقتهم وسخريتهم مني في كل خطوة أفعلها، هل عليّ تركهم، لكن كيف ذلك؟ فهذا صديق الطفولة منذ سنوات، وهذه عائلتي وعليّ برهم! الأمر مؤسف ومحزن وثقيل على قلبي.

مؤسف ومحزن صحيح، لكن ما دام سرت في طريق الله فلا تخشى من أحد إلا منه - سبحانه وتعالى -، ولتتسى أنه يوجد أمرًا يضيق صدرك؛ لكي تتعامل معه بشكل صائب، اعلم أولاً أنه اختبار من الله - عز وجل - فتحل بالصبر وسل الله الاستعانة والثبات دومًا.

وعن الصديق تذكر قول رسول الله ﷺ: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل» [رواه أبو هريرة].

فلتمنحه فرصة وحاول معه بذكاء وتأنى أن تجذبه إلى طريقك مثل: فعل الطاعات أمامه، والتحدث عنها وعن

جزاء مَنْ يفعلها، وكيف تنزاح هموم الدنيا من على قلبه
وتسكن بداخله السكينة والأمان، لا تترك له المجال للتحدث
وأن يسخر منك! وإن حدث تذكر منال طريقك، ثم أجه
بذكاء ولباقة حسنة، وإياك أن تتعالى بهدايتك! فلا أحد
معصوم من الخطأ وأنت بالأمس كنت في مكانته لولا إرادة
الله ما تلقيت هدايته، حاول مرة واثنين وثلاثة... إن لم
يستجب في أي منهم ولم يؤثر به شيئاً دعه لله وللدنيا؛
فسيأتي يوم ويتلقى درساً شديداً يصعقه، حينها سيفهم مدى
زوال دنياه الفانية المتعلق بها ويتذكر حديثك.

عزيزي إن طالت المدة وأحسست أن بسبب مرافقتك به
أثرت في طاعتك بشكل سلبي! فلا بأس عليك اتركه لله
وارحل بعيداً عنه «فمن ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً
منه»، ولا تبتئس لقد فعلت ما بوسعك معه من أجل خوفك
عليه؛ فقط لا تنساه من دعائك هو ومن مثله، قال رسول الله
ﷺ: «مثل الجليس الصالح ومثل جليس السوء كحامل
المسك ونافخ الكير؛ فحامل المسك إما أن تبتاع منه، وإما
أن تجد منه ريحاً طيبةً، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك،
وإما أن تجد منه ريحاً خبيثةً».

أما عن الأهل ذكر الله تعالى في كتابه: {وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى
أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي
الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ
فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ} [سورة لقمان، الآية رقة: 15].

فلا تنصت لأمرٍ لهم فيه شرك أو معصية فقال رسول الله ﷺ: «لا طاعة لمخلوق في معصية الله عز وجل»، لكن حافظ على برهم وطاعتهم في الأمور الأخرى، وما دام الحال متعصر هكذا استخدم الوسائل الأخرى للتعلم ومعرفة أمورك الدنيوية منها: المصحف الشريف، وكتب السنة، التقديم في معاهد وعلوم شرعية سواء على أرض الواقع، أو عبر التواصل الاجتماعي (وبه طرق كثيرة لطلب علم ولسماع الدروس؛ فأفد في استخدامك له)؛ حتى تفلح وتتجز وأنت ترتقي بطلب العلم والعمل.

فلنتجنب المجالس التي بها الفتن ونحوها، وما شابه من طعن الأحاديث في الغير عن ماضيه وسلف أفعاله، ولنصبح أمة مجاهدة واعية عالية شأنها بدينها؛ لكي يصل ويرتقي بها الآغراب متعجباً مندهشاً كعهد الأنبياء والصحابة _ ما المانع وما الذي ينقصنا؟؛ فلنجاهد لنفوز برضى المولى وينزل علينا بنصره العزيز.

#جواب_مطمئن.

_صرعات متتالية كل يوم: تارة بين أمي وأبي وتارة مع أخوتي؛ فالتجأت إلى حلم مستحيل حدوثه وهو: عائلة جديدة تحمل لي الود والمحبة، إلى الغرباء لعلني ألقى بينهم الحب والتفاهم، وبين أصدقاء على وسائل التواصل الإجتماعي الذين أتناسى معهم الخوف والذعر، وأعيش منعزلة - عن أجواء المنزل - بأمان.

_لا يوجد شيء مستحيل، من الممكن أن تعيش مع عائلتك في ود ومحبة، فقط تخلى عن الحلول المؤقتة تلك، ولا تهرب بعزلتك، بل اخرج وتحسس تصرفات كل منهم، حاول أن تعلم أين المشكلة؟ جازف وتدخل في جلسة نقاش وجد حلاً، وأنت أيضاً تسأل بينك وبين نفسك: ما الذي يجعلكم مختلفون إلى هذا الحد؟ وراقب تصرفاتك جيداً، ابدأ بالتقرب منهم واستمع إليهم، ثم اطرح عليهم نظريتك، وأخبرهم بم تفكر به، ولماذا تريده؟

لا تغضب ولكن تحل بالصبر والهدوء، وتذكر أن جيلنا هذا جيل (التكنولوجيا) أو (الجيل المتواكل) أيهما أقرب، مهما كان جيل القيم المتأسس منذ الصغر وهناك فرق كبير؛ لذا مهما كان الأمر ناقش، اسأل عما تريد علمه، اجعلهم صحبتك الآن، وخاطبهم بما يحزنك، يقلقك، يسعدك،

طموحاتك، كن كطفل الصغير بالمنزل بصوتك، أو مداعبتك، وعندما يحدث شجارٌ مع إخوتك، افعل أي شيء يغير الأجواء السلبية، وسترى أنها تبدأ بالزوال مع أول بصيص من الضحكة العابرة، وسوف تكبر تلك الضحكة وتجمع شمل العائلة كلها بصوت واحد مليء بالحب والمودة، يجب أن تبدأ ولا تنتظر؛ اعتقادًا أن الظروف ستغير كل شيء؛ لأنه هو المستحيل بذاته وليس حلمك فإياك أن تخدع به!

رسالة إلى الآباء: جيلنا اليوم يبدو لكم أنه الأسوأ، لكن ليس فظًا مثل عنادكم ومشاجراتكم أمام الأبناء، ثم تحزنوا عليهم حينما يتصرفون على غير هواكم، فتلقوا اللوم على سوء التربية..

إن كنتم تخافون عليهم حقًا وتهتمون لأمرهم، فكفاكم وأفيقوا؛ لأننا في وضع خطر، أنصتوا إليهم ولو بضع دقائق، ولا تكثرثوا لسلبيات الجيل، بل زيدوا اهتمامًا بدروس الأخلاق وحفظ القرآن، ولكي يسيروا في هذا الطريق بالفعل ابدأو أنتم بأنفسكم، كونوا قدوة، غيروا من أساليبكم، ولينوا بالقول، واحذروا من المقارنة بالآخرين! اجعلهم الأفضل ببناء شخصيتهم بأنفسهم غير مذبذبين، اغمروهم بالمحبة قبل أن يمضي الأوان ويضيعوا من بين أيديكم.

وإن لم يهتمكم شأنهم فهناك حسابٌ في الآخرة وكل راعٍ
سُئِلَ عن رعيته.

قال تعالى: {وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ
إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا
أُفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا} [سورة الإسراء،
الآية رقم: 23].

#جواب_مطمئن.

-يصبح خوفي لعبة بين أيديهم!

-يدفعوني بقوة ثم يستهزئون بي ويقولون: لا تخف على
عمرك فنحن نمزح معك!

-يتعمدون تقريب ذاك الحيوان المسمى بالأليف مني
وينظرون إليّ نظرة سخرية، ثم تتعالى أصوات ضحكاتهم!

-أقول لهم ابتعدوا وأفسحوا الطريق لي ينظرون إليّ
بنظرات الاندهاش والتعجب!

وغيرها من المواقف البذيئة والاشمئزازية، وفي النهاية
لقبونا بالبلهاء والجنون! ما هي تلك الحماسة؟!

أنتم لا تعلمون أي شيء، وما الذي نعيشه في تلك اللحظات
المفزعة؟!

شعورنا بالاختناق التنفسي والنفسي المكنون داخلياً، رهبة
شديدة مع انعدام القدرة والاستطاعة سواء للحركة أو
الإدراك العقلي... وهناك الأكثر من ذلك، والأسوأ عندما
يحدث مع أشخاص لديهم نعمة ناقصة، حينها يتساءلون
كيف سنهرب، وليس إلى أين، وفي كل الحالات ما من ثغرة
للمفر؟! سوى الهلع والصرع.

«هدئ من روعك» لتتنفس برفق، مرض (الفوبيا) يتحكم بك بدون قصد منك ولديك العذر؛ فهذه معاناة يتحملونها أصحاب القلوب الخفيفة والضعيفة والطيبة بالفطرة، أما عنهم فمرض الهلوسة والجنون طبع على قلوبهم السوداء، أعتذر لك بالنيابة عن أي أذى نفسي أو جسدي أو بدني تسبب لك.

دعنا نتفق بأنه يجب عليك تخطي هذه المرحلة، أعلم ما أقوله مستحيلاً بالنسبة لك، لكن إلى متى ستجعل الخوف يتحكم بك؟ وأي مدى ستتحمل رجفات أعصابك المتوترة! لتتوقف من البوح والتكرار لعدم استطاعتك، والمحال فعله يحال، وصادم الفشل بالصبر وبكثرة استمرارك وعنادك للمحاولات، اكسر واهزم اليأس الذي بداخلك وتحل بالثقة في الله وبالأمل فهو قادر على كل شيء وتذكر قوله تعالى: **{قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى} [طه : 46].**

اذهب إلى طبيب متخصص ليساعدك، وإليك بتنفيذ هذه الخطوات الذاتية بجانب العلاج الطبي:

- أولاً المواجهة: كتابة وصف شعور الحالة، ثم قرائتها بصوت مرتفع حتى تصل للإدراك النفسي بذلك.
- ثانياً القضية الوضيعة: وضع النية والحلول للتخلص منها.
- ثالثاً التحليل الإيجابي: تحليل التخيل لمدة أربعين أو ستين يوماً أي ارسم بداخل عقلك صورة بأنك حقاً قد تخلصت منها وأصبحت في أمان.

أما عن المتسببون في الأذى بعمد: لن أقل كفاكم حماقة!
لكن إن كان هناك لديكم ذرة خجل وأدب ابحثوا بأنفسكم عن
مرض (الفوبيا) بكل خصائصه؛ اذهبوا مرة واحدة لزيارة
طبيب نفسي وقل له بشجاعة: قد فعلت... هذا الفعل لأخي
فلماذا ارتجف بهذه الطريقة؟! واستمع له وترقب حديثه
جيداً، وإن قال لك وسط الحديث بأنك المريض أشد مرض
حينها لا تتعجب! بل اتقي الله، ثم تلقي علاجك.

المتسببون بدون قصد: إن رأيتم هؤلاء الأشخاص خذوا
حذركم وتجنبوهم بابتسامة علم وإتزان، وأذن صاغية ينتج
عنه تصرف رفق يقدرهم، هكذا ستساعدوهم في تحسين
نفسيتهم -لأمر المواجهة- وتقدم علاجهم وشفائهم بإذن
المولى.

«وجزاه الله خيرًا من يفعل مثل هذا التصرف».

مقال بعنوان: «تربى ثم ربّ».

الطفولة ليست بقدر الحرية التي نفعّل بها كما نشاء لأننا ما زلنا أطفال، ولم نفهم أي شيء بعد، وسنتعلم غداً مع كبر سننا، هل تكون هذه النصيحة الصالحة لذرية صالحة كما علمنا إياها ديننا وإسلامنا، وكل الأنبياء ورسولنا محمد ﷺ والصحابة تأذوا في عهدهم لأجلنا، وهكذا نطيع الله ونسير على منهجهم! بل يا أمي وأبي أنتم مخطئون؛ لأن غداً -أيّ اليوم- تعلمنا الهروب من المسؤولية لنلها في حياتنا، ونعش عامًا بكامل حريتنا بدون حدود، كما فعلنا من صغرنا أمام أعينكم ولم تقولوا لنا هذا خطأ، بل تكرر واستمرت أخطائنا حتى أصبحنا نخطأ بدون علمكم (وأسفاه).

من المسؤول عن ذلك، هل الأهل أم أجداد الأطفال؟ نعم كلنا مسؤولون؛ فلم نستمع وننظر لأفعال غيرنا من البداية ونتابعهم، ولم نسأل عن ما يوجد في داخلنا وأخلاقنا نحن ونتبع تصرفات أنفسنا، وتساءلنا هل نسير في الطريق الصائب أم الخاطيء، لمّ دائماً نتساءل عنهم بدلاً من -أنا-، ومنشغلين بأفعال وأخطاء وإنجازات الآخرين فقط؟!!

أيّ كان عمرنا أصبح الآن فلننهض من جديد، وننظر لحياتنا ونبدأ في البحث، والتعلم، وتصحيح أخطائنا سواء كانت كبيرة أو صغيرة، فلا نهملها ونسخر منها ونتجاهلها، أو حتى ننصت لذكاء وسوسة الشيطان ونقل: «ربي سيغفر لي فهو يعلم ما الذي على عاتقي وأعانيه»، نعم يعلم، لكنه

أيضاً شديد العقاب فقال الله تعالى: {إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِأَلْسِنَتِكُمْ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ} [سورة النور، الآية رقم: 15].

اعترف بالأخطاء أمام نفسك لتضع حداً لك وتصلح منها، بدلاً من أن تكتمها وتتحدث بالاستمرار عن إرادتك في التطور - بدون جدوى-؛ فتصبح شخصاً جباناً وضعيفاً أمام انعدام تدرجك الفعلي.

ويا أمي وأبي علموا أولادكم كل شيء منذ الصغر، لا يوجد مسموحاً لهم الخطأ اليوم وغداً سيفهم؛ فهو عندما يكبر لن يسألكم: كنت أفعله وأنا صغير هل أصبح الآن حراماً وعندما كنت صغيراً كان حلالاً؟! بالتأكيد لن يسأل، وإن سأل فسيسخر منكم وسيستمر دائماً بفعله ليس خطأ أو معصية واحدة، بل هناك الكثير كسماع الموسيقى، مشاهدة الأفلام والمسلسلات، إهمالكم له ولنفسه، ضياع الوقت في أشياء غير مفيدة، تركه بدون حفظ كتاب الله، والتزامه بأداء الصلاة... وغيرهم فالأمثلة لن تنتهي، ولكن الطفولة هي التي تنتهي إن لم نلحقها الآن، لا تنسى عزيزي القارئ أيّاً كان عمرك الآن؛ فأفضل من أن يزيد الندم يوماً بعد يوم، أو في يوم لن يفيد به ندمك شيئاً مطلقاً -يوم العرض على الله-، أي هو ذاك السبب الرئيسي لوقوعك في كل مرة تتجاهل فيها عن كل هذا وتكمل طريقك وحلمك، كيف تكمل وأنت لم تكتشف وتواجه نفسك؟!!

#جواب_مطمئن.

_التواصل الاجتماعي كان بالنسبة لي حياة، لكني أدركت حقيقة امتصاص العمر وإهداره أمامها، وجدت أنه مسبب للخلاف، وأذى، وقطع صلة العلاقات بين الناس.. وغير ذلك أتساءل ما هذا؟ وهل يوجد مخرج من ذاك العالم بعد إدمانه؟! فلقد سئمت من إتلافِ وعودي الكاذبة.

_أنت بالفعل قد حلت القضية وأزلت سترة الغمام من عليك والآن دعني أجبك، يوجد حلٌ، وإجابةً عن كل شيء يبدو لك خفيًا، غير واضح، بالتأكيد سيتضح لك أينما كان، كالنور الساطع بعد الظلام الدامس، هذه هي سلبيةات التواصل الاجتماعي، ولكي نضع قيودًا محكمة عليها لا بد أن نسأل أنفسنا عن مدى قربيه بالنسبة إلينا ونغلقه بأقفال (لا)؛ لأنه عالم افتراضي أجنبي ونتذكر هذا جيدًا، ثم نصنع مدى آخر مترن للعقول؛ للاستخدام الآمن، لا يكون لديه اختراق لمبادئنا، وأخلاقنا.

ولمن لم يدرك فالتواصل الاجتماعي ليس للهوى، ولا لنقل أصغر التفاصيل الحياتية الخاصة بك، تجنب التجسس، التطفل، نقل الأخبار للآخرين، الغيبة، النميمة

أي شيء يتخطى حدود أخلاقك، ودينك، تجنبه وخذ الأمر على محمل الجد، واكتسب من فراغ وقتك الإفادة.

الخطوات الأولى للمخرج: - أن تدرك القيمة الحقيقية للتواصل الاجتماعي، وأن السلبيات نسبتها أكبر من الإيجابيات؛ لذا تعامل معها بحذر، وبقدر الإمكان اضغط وقتك ولا تدع للفراغ مدخلاً ولو ثقباً!

الخطوة الثانية: أن تحذف تلك التطبيقات من الشاشة الرئيسية؛ لكي يختفوا عن أنظارك، وتقل نسبة تفكيرك بهم بشكلٍ تدريجي حتى تتناساهم.

الخطوة الثالثة: الاستبدال لوسائل التواصل بأشياء أخرى مفيدة متنوعة، أي لا تستبدل (الفيسبوك) بشيء واحد فقط (كلعبة ما)؛ حتى لا تكرر دائرة الإدمان مرة أخرى، اختر أشياء كثيرة ومتعددة، وفي كل استراحة لك تخير منهما شيئاً جديداً، وخاصة عند الاستيقاظ وقبل النوم.

الخطوة الرابعة: استخدام تطبيق forest سيساعدك على التقليل من الهاتف.

والآن كن حكماً بينك وبين التواصل الاجتماعي، وقد أنت
عقرب ساعتك بتحديد اتجاه مسارها نحو انطلاق أهدافك،
وحققها.

#جواب_مطمئن.

وقعتُ في بؤرة حالة من اليأس والانهازم، عيناى التي
كان يُطل منها نور الأمل، خفت ضوءها، وبهت الوجه
المبهج المتفائل، ولو رأيتُ أحدٌ سيشفق عليّ، ما طبيعة هذا
الاستسلام وحسرات الندم تلك؟

لقد نفذت كل طاقتي في محاولات يائسة وفاشلة، وليت
الآخرين يتوقفون عن الحديث طارحين سؤاىهم المعتاد: ألم
تصلي بعد؟

هل عليّ الآن أن أفكر بمحاولة أخرى، أو طريق آخر
أسلكه، أم أفكر في إجابةٍ ترضيكم ويبقى الأمر في نظركم
أنها حجة جديدة للهروب؟

أعلم أنكم تتمنون لي النجاح، لكن إن كان بهذه الطريقة فلا
أتمنى سوى السلام النفسى وكفى.

مفهومك عن السلام مخطئ؛ فالأساس ألا يكمن بداخلنا أي
هروب واستسلام مما نبض وتجلى به القلب؛ لذا إياك
والتخلي! بل عليك المواجهة والمجازفة بكل الطرق حتى
تصل، لا تنصت إلى أحد؛ فهم لا يعرفون أن الطريق مليءٌ
بالثغرات والأشواك، في بدايته مخادع بانطلاق يسير وحر،
لكننا نتفاجئ بتسلسل الصعوبات، وعندما نفك كل القيود
نرى أننا قد وصلنا إلى أوسطه المذبذب من كثرة الضباب،

وعندما نفيق منها تكون ذاكرتنا أشبه بالممحاة وهذه هي
نقطة الصفر؛ لذا نضطر أن نتراجع لنعيد خطواتنا من
جديد....

عزيزي اعذرني لكن المتسألون جهلاء؛ فإياك أن تصبح
أنت فقيرهم، وتكون فيما بعد زعيمهم! فلا فرق بين الجهل
وفقر التخلي من التعلم، أما المحاولات الفاشلة تلك إن
سردتها لا شك أنك ستمتلك كنوز النجاح.

وأنت إن كنت تريد أن تدعم صديقك فاسأله: أي الصعبات
التي توقفت هذه المرة؟
فلنغير أساليب أحاديثنا ونتحلى بالود؛ كي نخفف همومنا،
وبسلاسة تلين عقد الصعبات.

يا أقراب كفاكم لومًا حتى لا تصبحوا من الغرباء!

#جواب_مطمئن.

من الصعب أن تعيش حياتك كالمتعاد ورفيقك ليس معك؛ لذا ترى الحياة تنقصها أهم الأشياء التي كانت تلون صاحبها بالبسمة، لكنها ليست أصعب من الذي غادر الحياة بأكملها، ورحل معه كل شيء، وطيلة الوقت أصبحت شاردًا بالتفكير به، بقيت ساكن الحركة، وصامتًا مع ذكرياتي، ولا أرى أي أحد هنا يملك صفة منك، لكي أتحدث معه على أنه أنت، لا أحد يشبهه؛ لذا كونت شخصيات بعقلي وهم هنا يفهموني جيدًا حتى ألقاك من جديد، فأنا أريد المجيء إليك فقط، هل تصلك دعواتي؟

_ نعم الدعوات تصل، لكن لا أظن أنه فخور بك بتلك الحالة! ولا يرضى بوقوفك ساكنًا هكذا، وأنت أيضًا هل انتهت رحلتك إلى هنا لأن رفيقك قد رحل؟! كلا، عليكم الصمود الآن؛ فمن سنة الحياة أنها تسير مهما كانت الظروف، ولا تتوقف في وقت تعثرت فيه أو فقدت عزيزًا، فكونوا أقوياء، وتحدوا فجوة تلك الخلايا المنطفئة لآمالكم، حطموها بالتسليم الإلهي والرضا، واهزموا اليأس الذي بداخلكم، فنحن أتينا إلى هنا؛ من أجل غاية ويجب تحقيقها؛ لنجازي عليها بالنهاية، وليس لنقع في الأعيب ووسوسة الشيطان لنا! هذا ما يريده هو فهل ستسلمان له وتخسران الآخرة،

أم تنهضا وتنتبهان لأنفسكما، وتمتلاً حياتكما بالأمل من جديد؟

نهاية إحياء الأمل والسعي وتحقيق رغباتكما لم تأت بعد، ستصنعان أمة وجيلاً جديداً يقول: «لا للاستسلام لأننا تعلمنا من أجدادنا و علمائنا» نعم ستركان أتركما الطيب، وأنت ستلتقي بأصدقاء يتعلمان منك ويلونون حياتك من جديد، أما أنت فبإذن المولى ستلتقي مع الأحبة وتروي لهم عن جميع إنجازاتك، صحيح بالنهاية كلنا مفارقون الدنيا، وإلى الله عائدون، و يبقى هنا الذكرى، لكن السؤال هل ستكون مليئة باليأس، أم بالأمل أم بماذا؟ هذا قرارك أنت.

والآن دعنا نكمل حديثنا عن نقطة في غاية الأهمية، ماذا كنت تقول؟ «كونت شخصيات بعقلي وهم هنا يفهموني جيداً...»

أهذا البديل للهروب، أم أصبحت استراحتك الخاصة؟ في كلا الحالتين عليك بوضع الحد لها؛ أتدري ما اسمها، أو حتى عواقبها؟! سأخبرك، هذه تسمى أحلام اليقظة: عالم آخر يعيش به الهاربون من الحياة ظناً أنهم هكذا سيتأقلمون أكثر مع أشخاص -ليس لهم وجود- يفعلون ما لم يستطع فعله أشخاص المقربون لهم على الواقع، لكن يا عزيزي عواقبها وخيمة الحدوث إن وصلت للإدمان منها:- التعلق الخيالي بشكل حاد قد تصل للهلوسة والجنون، والبعد عن الحياة الواقعية تماماً، التشتت والتغير في الاضطرابات

النفسية... وغيرها؛ لذا تحكم بها ولا تجعلها تقودك، بل
قدها أنت واحلم وابدأ تنفيذها بالفعل، حتى وإن كان الواقع
لا يفهمك ولا يسمح بوجودك فأعلمه من أنت بتطوراتك
وسعيك، وبذل جهدك الحقيقي.

لا يجب التعلق بحبل منقطع والحياة بأكملها زائلة، فقط سر
بقلب قوي يعلم الله؛ لعلك تفوز وتصل لجنة النعيم فهي
أعظم الأحلام، والإنجاز الحقيقي.

«مسك الختام | بحبك يانا».

• مسك الختام في حب النفس واتفاقات ذاتية:-

- عليك بإغلاق بريق الدنيا ومجازفة الوقت؛ لشد أزر الروح إلى بريق الآخرة، الفرصة متاحة لك اليوم لغلق الفاني، وكل شيء ليس له قيمة ولا نفع.

- الانضباط الديني ثم يليه الانضباط الدنيوي.

- ضع آية قرآنية تذكرك بهدف وجودك في الدنيا لتذكر نفسك بها دومًا، واكتب الجملة أو الحكمة المفضلة أيضًا لديك.

- كن قائدًا لنفسك، وعاملها بحب.

- كن حاكم نفسك، وليست هي حاکمتك، ترقى بعقلك، وترضي ربك.

- قدر محاولتك مهما كانت ما دمت تؤمن وتصدق عالمك، هيا أكمل نضالك وما كنت تصنعه؛ لتحقيق عهدك.

-الفشل وارد ويجب أن يكون أول اعتقاد لأي طريق،
وحينها لن يسمى فشل، بل تعلم وكفى بها لأي اصطدامات،
وبدونها لا نشعر بمثابرة ولذة النجاح الحقيقي.

-اجعل قلبك دومًا في رضى: «الحمد لله في السراء
والضراء».

-ستجز عملك إن علمت ما بك؛ لذا عش حياتك بالتوثيقات
الكتابية، أو التسجيلية.

-حدد كل الأبواب التي تهدر وقتك، أو تجعلك تؤجل عملك
وميزها بسؤال يقينًا سوف تُسأل عنه «عن عمره فيم
أفناه؟»

-قرار حازم ب(لا) لفتح وسائل التواصل الإجتماعي بدون
سبب، وإن فكرت في تأجيل مهمة مهما يكن السبب مقنعًا
بالنسبة لك (100%)، إن كان غير ذلك دعك منها وأكملها،
وسترى الفرق.

-تعلم قول (لا) على أي شيء سيكون حملًا زائدًا فوق
طاقتك، إلا لو كان لديك القدرة على المساعدة حينها افعها
بشرط ألا يكون فيها معصية لله.

-كافئ نفسك على إنجازاتك، محاولاتك، إتمام مهماتك.

-لا تنظر إلى الخلف للبكاء عليه، بل انظر إليه لتتعلم منه،
ولا تبكي على شخصٍ ذهب، إلا لو أخطأت أنت في حقه،
وادعو الله دومًا بالعرض الجميل.

-لا تتعجل في اختيار صحبتك؛ حتى تفوز بمن يسير في
طريق غايته الجنة ويصبح خليلًا لك.

-اجعل الخوف يهاب من إرادتك القوية، وقوتك في التحدي
والصمود.

-إن كنت تشعر بخمول وكسل، وانتظار الشغف، إياك أن
تقول ذلك! بل أكمل سعيك وسيتجدد الأمل دون حتى أن
تشعر بهذا؛ «فالسعي يجلب السعي».

-ابتسم في وجه المصاعب تتفكك عقدها لك.

-سلاح النجاح هو الاستمرار.

- لا تقلد أي شيء بحجة أن الجميع يفعل هذا، ويتلذذ أمامك وتراه مبهرًا وجميلاً، وأنت بالنهاية لا تعلم ما سره، كلا ابحث وأعد تفكيرك عدة مرات، وهل هذا سيفيدك أم لا؟

- إياك وكسر الخواطر! سواء بالفعل أو بالكلمات.

- إياك أن تتخلى عن مبادئك وأخلاقك!

- لا تتمسك بأحد يُثقل كاهلك، مَنْ يريد الرحيل؛ فليذهب.

- توخى الحذر من المقارنة أو التفرقة، أو التهديد بينك وبين أبنائك؛ فهناك حدود خاصة لكل منهم.

- كن سندًا لأخواتك واصنع معهم ذكريات طيبة، وعاملهم بالود والمحبة.

- اعتد على أن تسأل الله أن يرزقك الصبر حتى تهدأ، بدلاً من الغضب.

- إن جاءت المحن، رحب بها بحسن الظن بالله.

-إياك والفخر والتعالي بقدراتك! نعم افرح كما تشاء بنجاحك
لكن أولاً اعلم أنه من أقدار الله، وفضله؛ فاشكره، وتذكر
أننا لا شيء بدون توفيق الله لنا؛ دوماً اخضع له وتذلل إليه.

-أعطي كل يومٍ بدون أي انتظار للمقابل -ولا حتى بدعوة-
فقط لله.

-لا مذلة للبشر بل المذلة كلها لخالقنا؛ فلا تحزن إن صدك
أحدهم! بالتأكيد هذا اختبار لصدك، فإن تحقق وصدقت
النية، عطاءك الحقيقي من الله سيأتيك لا محالة.

-قيمتك توزن بأفعالك وأخلاقك وسيرتك، وليس بالمكانة أو
المال!

-لا تظل ثابتاً وساكن هكذا، قم قبل أن تسابقك الحياة، وخذ
خطوة للأمام وادفعها بقوة، وسترى طريقك أصبح واضحاً
كالشمس.

-عن أشياء أجرها عظيم عند الله، فإياك وأن تنساها: قيام
الليل، بر الوالدين، صلة الرحم، زيارة مريض، زيارة
المقابر، الصلاة، الدعاء بظهر الغيب وخاصة بأسماء الله

الحسنى، الباقيات الصالحات، الصدقات، ويوجد غيرها
كثيراً؛ فجد سرك بينك وبين الله وداوم على فعله.

- إن تألمت وجعاً فانشغل عنه بشيء تفضله وابدل جهدك
وتركيزك به، ليس قسوة! إنما نسياناً وأخذ العقل للابتعاد
عنه وبمنة الله ستشعر أنك شفيت.

- يقينك بالله هو بحد ذاته قوة؛ لأن القوة ليست بالجسد إنما
بإيماننا بالله، والرضى والصبر على عطاءه، وبلاءه، وثقتنا
أنه الخير مهما كان يكن؛ فهي إرادته.

- إن تعثرت في أمرٍ ما فاعلم أن الله يناديك؛ فلبى نداء خالقك
والتجئ إليه.

- لا تجعل ثقتك بأحدٍ ثقة عمياء، مهما كانت مكانة ذلك
الشخص بالنسبة لك؛ حتى إن صُدمت به؛ لا تتأثر وتتأذى
نفسياً بشكل حاد، فنوفر طاقتنا؛ لأن لدينا الكثير من
الأعمال عزيزي القارئ.

- من يراهن على فشلك اهزمه بالسعي في صمت.

-جاهد ولا تبالي طالما أنك مع الله؛ فلا تخشى من شيء
سواه.

-أنت كلك غالي عند الله؛ فلا تبالغ في حزنك، ولا تستهلك
طاقتك بحزنٍ على كل صغيرةٍ وكبيرة، وابتسم.

-اعتدل في تصرفاتك مع الجميع، وعاملهم بصدق نابع من
قلبك، وتمنى الخير لهم كما تتمناه لنفسك، وإياك والوجه
البيغض أو النفس الضعيفة!

-اختر قدوتك بعناية شديدة وأفضل الأمثلة: الأنبياء - عليهم
السلام-، والصحابة والصحابيات -رضى الله عنهم جميعاً-.

-خيالي! لكن عزمنا وإرادتنا ستفوقه وتحوله إلى واقع
حقيقي.

-لنكسر قيودنا بأيدينا، ونمحي مخاوفنا بشرارة قوتنا، ومع
قلة حيلتنا نتحمل بصبر، ولا نعجز ونستسلم بل نضع
حكمتنا على معصم مبدأنا، ونبرح بعزيمة همتنا، ونتقدم
للأمام بكل قوة.

-مهما كانت مخططاتك مليئة بالخطر والخوف، ستدرك أن لطف الله هو الغالب بتيسير الخير لك؛ فلا تقلق فأنت في معية الخالق، والقادر على كل شيء.

-الصمت ما هو إلا هلاك؛ كفاك من التوقف وملازمة شعور اللا مبالة كالبلهاء، وابدأ عما يجعلك مطمئناً ومهرولاً إلى سعيك وأنت مبتسماً.

-اليوم غير أمس، تأمل ذلك واجعل أيامك القادمة مميزة، ومليئة بالطموحات والإنجازات، هيا كف عن قولها، وابدأ وافعلها من الآن؛ فحتمًا ستصل.

-جلسة تأمل في الكون والمخلوقات، وكل شيء من صنع الله، هيا تخيل معي وأنت ستريح تصدع رأسك، وستشعر باطمئنان وأنت بعالم آخر لا يعرف للمحال طريق، ويقينك وثقتك بالله أصبحت شديدة القوى، والأمل قد عاد وغرس في صميم قلبك.

-لا تجعل سعي الأحلام حجاباً بينك وبين علاقتك بربك، بل اجعله طريق مناجاتك الأول، وسر في تعلم أمور دينك؛ لعك تفوز بتحسين صحيفتك، وتتول رضى خالقك، ومرادك يحل به البركة والخير واليسر ويتحقق كما كنت تشاء أنت.

-زمننا يحتاج الرجوع إلى الله؛ حتى تقوى به قلوبنا،
وتصمد النفس من كثرة الفتن، ولا تخضع سوى لعبادة
خالقها، وتتيقن أنه المطلع على كل شيء، علينا بتثبيت هذا
السؤال دومًا: ويك يا نفس إلى أين أنتِ ذاهبة؟! وبدعاء:
«اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبنا على دينك».

-إرادة بحب، يتلوها العزيمة بأمل وصمود، فأحب وأنت تجد
في عملك.

-اتركه لله، ولا تسأل كيف سيحدث وواقعك يلهمك بالمُحال؟!
بل أكمل سعيك بيقين مجاب من رب قادر على كل شيء.

-لن يدوم اليأس وأملنا في الله دائم، ويقيننا به خيرًا، فهو لم
يفارقنا بأي وقت عسير بل كان يجبرنا بلطفه؛ لأن رحمته
واسعة؛ لذا كن مطمئنًا.

-كف عن الضجر والتذمر، وابدأ في السعي للتغيير بإتقان،
وستعلم حق نفسك عليك، وتعطيها قدر مما تستحق وأكثر؛
فقط فكر بتأمل لتعمل بأمل.

-أبشر خيرًا، حتى وإن كان الظلام يسود أمام عينيك.

-ناجي ربك، وأحيي أملك؛ لكي تسحق به اليأس، ويظل
الصمود جليس طريقك من جديد.

-تلاوة القرآن بتدبر وخشوع تشفي آلام وجروح، وتهدئ
النفس من ضغوطات المهام، وتوقف ضجر التفكير وتصدع
الرأس؛ فتسكن وتنعم بالراحة والطمأنينة.

-فك القيد عن عينيك وتأمل النعم التي تغرقُ فيها.

وفي الختام أود أن أطرح عليك سؤالاً: ماذا ستفعل الآن؟

النهاية.

عزيزي القارئ لقد وصلنا بفضل الله ومنتها للنهاية؛ لذا
سأذكرك بجملتي المفضلة لدي: لا تقف ما دُمت
تتنفس.

أرجو الله - عزَّ وجلَّ - أن يتقبل هذا العمل، والسلام
عليكم ورحمة الله وبركاته.