

ومضات من الحياة

كاتبة الأسرة
هيام روبي

ومضات

كأمة الأسرة

هيام رويي

المقدمة

بسم الله والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، ثم أما بعد...
سبحانك. سبحانك. سبحانك... لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم..
لقد أنعم الله علي بتلك المقالات التي نشرتها في صفحتي على الإنترنت، ثم قدر الله
أن صفحتي أغلقت، فأثرت أن أجمعها في كتيبات صغيرة؛ حتى لاتضيع، وليعم
النفع بها، ويسهل على من يريد الاحتفاظ بها والرجوع إليها ذلك متى شاء.
وقد راعيت فيها الاختصار، فإن النفس قد تمل من كثرة الكلام،
وراعيت فيها اليسر لتناسب جميع الأفهام،
وراعيت فيها النظام والوضوح والترتيب، وأن أجد الحل في قلب المشكلة
فقد اكتفينا من تسليط الأضواء على جروحنا الدامية
ونحن اليوم بحاجة لمن يسלט الضوء على العلاج
على مايجرنا من اخنة للمنحة، وما يزرع الأمل فينا برغم اليأس والألم

=====

لماذا أسميته ومضات؟

إنها ومضات قصيرة...

ربما هي سريعة الإلماع، تخرج على قلبي فجأة في أي وقت، وربما تسرع أيضا
بالانطفاء لو لم أسرع إليها وأدونها لاختفت وما عثرت عليها ثانية... لكنها
ومضات كثيرة ومتتابة، تشق طريقها للقلب، فتغير صفحة الحياة.

إنها ومضات... كالبرق الذي يلمع في السماء فيضيء الدنيا بنوره الأبيض،
فيترل المطر... ويصلح ما فسد من الأرض...

إنها ومضات منيرة..... أقدمها لكم
لعلي أنير بها ما أظلم من جوانب كثيرة في حياة أمتنا ومجتمعاتنا المسلمة
لعلي أستطيع أن أغير بها وأنفع وأؤثر، وأن أقود أمتي لما يصلح حالها..
وأن أزود عنها وأدفع ما يصوّب في نحرها من سهام عدوها...

إنها الومضات.....
رزق من ربي رزقي إياها.....
فأحببت أن أشاركها معكم، لعلها تنفعكم، وتضيء لكم الطريق.....
إلى رضا الرحمن... وإلى صلاح الدنيا والآخرة...
أسأل الله أن يصلح دنيانا وآخرتنا..
"ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار"

ملحوظة هامة

لا تقرأ الومضات دفعة واحدة

اقرأها ومضة ومضة

استشعر كلماتها

اسمح لها أن تتسلسل ببطء إلى نفسك.. وأن تشق طريقها لروحك..

قف مع كل ومضة وقفة جادة لتعرض حالك عليها..

اسمح لنفسك أن تأخذ من كل ومضة خطوة واحدة فقط..

تغير حياتك نحو الأفضل وتقود خطاك نحو رضائك..

نحو سعادة الدنيا والآخرة..

نحو السلام والطمأنينة التي يبحث عنها الجميع..

ومختبي

حين أنظر للعالم من حولي أرى كيف أن أكثر الناس غرقى...
إنهم غارقون في الوحل..... وهم بحاجة لمن يساعدهم ويأخذ بأيديهم

للصواب...إنهم لا يعرفون كيف يعيشون حياة جيدة...

إنهم بحاجة لمن يساعدهم في حينهم،

وهم كذلك في أمر صحتهم،

وكذلك في علاقاتهم الأسرية مع الزوج والأولاد،

وحتى في أمر نجاحهم، فهو بحاجة لمن يفتحه شغواهم ويرحو ضعفهم

ويرفق بهم ليأخذهم من الظلام للنور، ومن الفراع والكسل وبطالة

الذئس والنمل... للجد والعمل والكفاح والنجاح...

وتلك مهمة عظيمة... لا تحملها إلا النفوس الأبية... التي تحمل هو حينها

وأمتها... وليس أقصى هو لها أن تعيش للقيمة العيش...

لذا على من قرر أن يحمل المصباح ليضيء للناس الطريق..

ألا يضعه أو يستلمه أبدا... مما حده...

مما حده....

فلن يكون الطريق مفروشا بالورود...

وعليك يا من قررته أن تحمل اللواء..
أن تواصل المسير في رحلة كفاحك... التي اخترتها لنفسك...
أو هي اختيرت لك....
لتزرع الأمل والتفاؤل
وتبني النفوس العظيمة
وتغير حياة الناس للأفضل
وتصلح مجتمعتك..

إنها رسالة عظيمة
لا يصلح أن ينادي عنها حاملها..

أسأل الله أن يجعلنا على قدر تلك المسؤولية
وأن يستعملنا ولا يستبدلنا..
ربنا تقبل منا.. إنك أنت السميع العليم..

صياح محمود روبي

لماذا هذه الخمس؟

لقد أخذت على عاتقي أن أغير في حياة الأسرة المسلمة في خمس عناصر:
دينها وصحتها والعلاقات الزوجية والتربية والنجاح
فلماذا هذه الخمس، على الرغم من أن أصل رسالتي دعوية؟

لأن أعداء الدين يكيّدون لنا في هذه الخمس؛ فهم يريدوننا بلا دين، ويتآمرون علينا أشد المؤامرات في ذلك.
لكنهم أيضا يريدون أن يتلفوا صحتنا فيملأون بلادنا بالمسرطنات والمسممات ومدمرات المناعة ومسببات الفشل الكلوي ودمار الكبد والقلب.
هم يفسدون العلاقات الزوجية عبر الإعلام الهدام، الذي ينخر كالسوس في بنيان الأسرة، ولعل معدلات الطلاق المرتفعة التي نعاني منها في بلادنا العربية في الآونة الأخيرة هي خير شاهد على نجاح مخططهم.
الطفل أيضا هدف في منتهى الخطورة، يصوبون نحوه كل سهامهم عبر الكرتون الهدام والمواقع السيئة وحتى الألعاب الإلكترونية والقصص..
ومتى ما نجحوا في تدمير الأسرة فقد صار الطفل في أيديهم كالصلصال يفعلون به ما يشاءون..

والنجاح لا يقل خطرا وأهمية عن كل ما سبق؛ فالإنسان الفارغ الذي يعيش بلا هدف يعيش بلا قيمة، ويسهل إغواءه وجره لبرائث المعاصي من إدمان ثم سرقة

وغش ورشوة وفواحش وحتى القتل.

كما أن الأمة التي يلعب شبابها ويلهو، ستبقى متخلفة تعاني تحت أثقال الفقر والجهل والمرض، وتمد يديها لتتسول قوتها من الأمم القوية..

وما دمت ستتنحني.. فسوف تظأ فوق رأسك نعالهم، ولا حول ولا قوة إلا بالله

أمة أريد لها أن تسود العالم وتقوده، صارت خلف الركب بآلاف الأميال،

صارت تتسول حتى خبزها، وممن؟ من عدوها!

فأني لهذا العملاق النائم أن يستيقظ من سباته العميق ويزيح ما تراكم فوق رأسه

من تراب الجهل والكسل، وينفض عن ثيابه فئات التبعية والانقياد،

ليأخذ مكانه الصحيح بين الأمم سيذا مسوداً... لأنه صاحب الدين الحق،

ومعه المنهج الذي بإمكانه أن ينقذ البشرية بأكملها من الضياع!!؟

لكن هذا أبداً لن يحدث حتى يصير الدين الحق في حياتنا قلباً وقالباً..

حتى يصير هذا الدين في حياتنا هو المرجع وهو الدليل..

ولهذا فجهودهم كلها منصبة وبكل قوة على أن يبقى هذا الدين مجرد أثر لا عين،

ومجرد صور لا واقع، ومجرد تاريخ منسي لا شأن له بالحاضر ولا بالمستقبل..

ومن هنا وجب علينا أن نعيده لمجتمعنا..

بأن نعيشه في حياتنا..

أولاً

ومضات النجاح

النجاح حلم جميل..
لكن تحقيقه يحتاج إلى يقظة كبيرة
وجد وكفاح..

الومضة 1

حصن النجاح

(النجاح والحماية)

النجاح حصن قوي للشباب الواعي الناضج

سيحميهم من الانحراف والإدمان ...

لن يدع لهم وقت فراغ للتلفاز والإنترنت والعلاقات المحرمة وأصحاب السوء
البطالين والتسكع بين الشوارع والمتاجر وعلى المقاهي والأرصفة.

سيحصنهم من الانزلاق خلف الأفكار الهدامة والدعاوى المخربة
سيحميهم من الأمراض النفسية والانحزام والاستسلام وضعف الثقة بالنفس

سيساهم في نهضة الأمة وحميبتها من المؤامرات التي تحاك لها ليلا نهاراً؛
لتميع الشباب وجعلهم أذياناً وتبعاً للغرب وحضارته المشوهة..
تلك الحضارة التي تقوم على الحرية الزائفة، وعلى التحلل من الدين والقيم
والأخلاق..

وعلى الانغماس في متع الدنيا وشهواتها..

إن النجاح سيأتي بالنصر...

سيساهم في رفعة الأمة..

وتحولها من المقلد المستورد المستهلك
للصانع والمنتج والمبدع والمورّد
سنتحول ممن يمد يده ليتسول خبزه... فتملى عليه الأوامر..
لمن يمتلك قوّته فيمتلك قوّته..
ويضع قراراته فيتحكم في زمام أمره..
ويحمي بنهضته دين قومه وأخلاقهم..

النجاح حصن قوي للشباب الواعي الناضج..
سيحميهم من الانحراف والإدمان ...

الومضة 2

اصنع لحياتك هدفا

فالحياة الخالية من الهدف.. تكون خالية من القيمة..
ككهف مظلم خاو مفرع..
تعشش على جنباته الحشرات.. وتتآكل جوانبه بفعل العوامل الخارجية..
لكنه ما إن يتسلل الهدف إليه رويدا رويدا.. حتى يتحول فيه كل شيء..
كأشعة الشمس الدافئة.. تحول جنباته الموحشة لمنيرة دافئة..
فتنقش الظلمة ويحل محلها النور..
ويتبدد الخوف والحزن واليأس..
ويحل محلهم الأمن والسعادة والأمل..
بل أكاد أجزم أن أعظم شيء يصنع للحياة أملا مشرقا وطعما مختلفا..
بعد الثقة بالله وحسن المعاملة معه... هو الهدف..
الهدف الذي يجعل من الإنسان كتلة من الحيوية والنشاط..
وشحنة من الطاقة والعمل
ودفعة مشرقة من الحماسة والأمل
فمتى حلَّ الهدف... رحل اليأس والخوف والضعف..

=====

- فابدأ الآن بنسج حلمك في صورة هدف قوي،
ثم خذ عشر خطوات تقويك على الوصول لهدفك:
- 1- استعن بربك.
 - 2- حدد هدفك بدقة شديدة، وقسمه لمراحل وخطوات.
 - 3- اجعل لكل خطوة إطارا زمنيا محددًا يمنعك من التراخي.
 - 4- اقرأ أهدافك وخطتك الزمنية يوميا لتتذكرها دائما.
 - 5- تصور أهدافك أمام عينيك هدفا هدفا وهي تتحقق.
 - 6- ركز على الأولويات التي توصلك لهدفك.
 - 7- راقب إنجازاتك اليومية والأسبوعية والشهرية.
 - 8- حافظ على الحماسة والرغبة المشتعلة.
 - 9- احرص على إتمام العمل الذي تبدأ به، ولا تتركه حتى تنهيه.
 - 10- افعل الخير دوما.. وسيساعدك على الوصول لهدفك.

ولكن احذر أن تجعل لك هدفا يغضب ربك..
لأن هدفك سوف يحرقك أولا..

وتذكر.. أنك حين تحدد ذاتك في هوية جديدة
تلك الهوية التي تصيغها بقلمك كما تصيغها بعقلك ووجدانك..
فإنها تصيغ حياتك فيما بعد، وتحولها من صورة لصورة..

المهم أن تنجح في صياغة الصورة الصحيحة الجديدة

كثيرا ما يسأل الناس بعضهم البعض: "ما هويتك؟"

لكن هل نسأل بعضنا "ما هويتك؟"

من أنت؟ من تكون؟ وماذا اخترت أن تكون؟

جرب الآن أن تحدد لنفسك هوية جديدة..

هوية ترفع من قدرك في الدنيا والآخرة..

واسع بكل قوتك إلى الوصول لتلك الهوية..

أكاد أجزم أن أعظم شيء يصنع للحياة أملا مشرقا

وطعما مختلفا بعد الثقة بالله وحسن المعاملة معه...

هو الهدف..

الومضة 3

لماذا نمل ونتوقف؟

وكيف نستعيد حماسنا من جديد؟

قد نكون في قمة انشغالنا واندفاعنا نحو إنجاز عمل ما...
ثم فجأة نفقد الدافع والحماسة للعمل، ويصير الأمر ثقيلًا على النفس..
ونبتعد عن إكمال ما بدأناه... وكأننا نتهرب منه...
فما السر وراء ذلك التصرف العجيب!!!

إن النفس بطبعها ملوثة
فإن لم نجعل مما نعمله شيئًا نحب ونستمتع به.. فقد نجدنا فجأة عالقين
وغير قادرين على الاستمرار، ونتوقف رغما عنا

قد يكون من الجيد - في بعض الأحيان - أن نتوقف لبعض الوقت
لنستعيد نشاطنا من جديد

لكن إن طال مدة التوقف، ولم يعد النشاط
وصارت إنجازاتنا معلقة
وصرنا نماطل كي لانتهي العمل الذي بدأناه
وربما كانت هذه المماطلة قبل أن ينتهي العمل بقليل
وقبل أن نرى ثمرة الجهد الذي بذلناه بخطوات

هنا يجب أن نقف مع النفس وقفة قوية
لنعيدها، ونعيد لها نشاطها وحماسها من جديد
فالآمر الآن صار خطيرا لتعلقه بتحقيق الأهداف والإنجازات
ولم يعد مجرد ملل عابر يمكننا التغلب عليه

قد يكون سبب الملل هو طول المدة التي يستغرقها ذلك العمل
أو أنه صار يجنبنا عن شيء أكثر منه متعة والنفس معلقة به
وفي الغالب هو عمل لا نجد سعادة أثناء قيامنا به
لذا نمل منه بسرعة ونفقد نشاطنا، فنتركه عالقا.

فما الحل إذن لكي نستعيد نشاطنا ونعود لإنجازنا من جديد؟!
الحل الأعظم دوما لأي مشكلة ولكل مشكلة هو الدعاء
إنه السر... الذي يوجد الحل، فيتغلب على أعقبات المشاكل
مهما بدت الأمور صعبة ومعقدة والمشكلات متضخمة
ومهما بدت حالكة السواد ولا أمل فيها
مهما بدا التغيير مستحيلا والحل بعيدا
فكيف به مع أمور صغيرة وأهداف مرحلية؟!
فالدعاء الموقن هو سر التغيير الحقيقي في حياتنا.

ثم...

علينا أن نسأل أنفسنا لماذا نقوم بهذا العمل؟

لماذا بدأته؟ وما الهدف منه؟

ما الذي سيعود علي من قيامي بهذا الأمر في ديني ودنياي وآخرتي؟

ما الذي سيقدمه هذا العمل للآخرين من نفع ومصلحة؟

فدوافع الأهداف دوما.. هي سر اشتعال الرغبات بصورة جامحة..

قد لا يستطيع شيء أن يوقفها حسب قوة الدافع

لذا دائما ركّز على دوافع أهدافك، واستحضرها في عقلك

لتشعل النشاط والحماس من جديد

ثم.. علينا أن نرسم الهدف في عقولنا مشرقا بصورته المكتملة

استحضر الصورة النهائية لاكتمال العمل الذي تنجزه أمام عينيك باستمرار

فاستحضر صورة تمامه بادية أمام عين القلب

يدفع الإنسان للعمل بنشاط وحيوية

فيندفع في إتمام عمله وإنجازه على الصورة المثلى

وتدرب على تنفيذه في عقلك أولا..

فتلك القاعدة الذهبية كفيلة ياشعال رغبتك من جديد في أوجها

أغمض عينيك.. وشغل محركات عقلك..

ودعها تقوم هي بالعمل بدلا منك..

إن كنت تؤجل قراءة كتاب مفيد.. أو كتابة بحث مهم..
أو ممارسة رياضتك المفضلة.. أو بداية نظام صحي يحسن حالة جسمك وعقلك..
أو حتى أن تبدأ مماسة الرفق واللطف مع الآخرين..

فابدأ الآن..

اجلس ساكنا.. مغمض العينين.. في مكان هاديء.. وأنت صاف الفكر..
وابدأ العمل بعقلك فقط.. اعمل عليه حتى تنهيه.. بعقلك فقط..
قم بهذا التمرين اليسير عدة مرات كل يوم..
وتأكد أنه سيشعل حماسك من جديد.. بإذن الله..
وسوف تجد نفسك مندفعاً نحو إنجاز العمل الذي كنت تؤجله وتتهرب منه..
وكلك حماس ونشاط..

وتذكر.. ألا تشعل حماسك نحو هدف

يسخط ربك

لأنه سيكون وبالاً عليك في الدنيا

قبل الآخرة..

الومضة 4

النجاح في التغيير

يحتاج الخطوات مع المثابرة

كل من يعمل بجد على تغيير أمر ما في حياته

ويلازم خطوات صحيحة لفعل ذلك

فإنه ينجح ولا بد في هذا التغيير

مهما كان صعبا في البداية

المهم أن يصبر... وأن يثابر... وأن يستمر...

فلا يمل... أو يتراجع... أو يتوقف...

فمهما كان هدفك يبدو صعبا... لكنه ممكن التحقيق

فإنك إن تابرت على الخطوات الصحيحة فسوف تصل

حتى لو بدا الأمر بعيد المنال جدا

وذلك ينطبق كذلك على تغيير الصفات

وكذلك تعديل السلوكيات والعادات اللصيقة العميقة المتأصلة

حتى ما بدا منها مستحيل التغيير.. قد يصير ممكنا

المهم أن تتخذ الخطوات الصحيحة

وأن تستمر وتثابر
اعمل بجهد فقط... وسيتغير الأمر مهما كان صعبا...

فمهما كان هدفك يبدو صعبا... لكنه ممكن التحقيق

فإنك إن تابرت على الخطوات الصحيحة..

فسوف تصل بإذن الله..

حتى لو بدا الأمر بعيد المنال جدا

الومضة 5

الصعود صعب...

والهبوط سهل...

فنحن حين نصعد نبذل الكثير من الجهد
ونلاقي الكثير من الصعوبات والمشقات

لكن التزلول من مكان مرتفع إلى مكان منخفض هو سهل جدا
قد يكون ذلك بزلة قدم...

فيهوي الإنسان ويسقط من أعلى لأسفل

كذلك هي معالي الأمور وبناء النفس وبيان القيم الحسنة

يحتاج إلى جهد جهيد لبنائه

وإلى جهاد نفس وتزكية، وفتن وامتحانات ومحن

صعوبة ومشقة وبذل الكثير من المجهود

محاربة للشيطان ومنازعة لعادات النفس

وحمل للنفس على ما تكره وتستثقل.. حتى يصير عادة لها..

لكن الانزلاق سهل... والرجوع للخلف قد يحدث بزلة قدم في معصية

أو انسياق مع هوى نفس

أو تلذذ بما يجلب غضب الله عليك

لذا كن حذرا جدا.. أين تضع قدمك..

إنه خطوة واحدة للخلف... خطوتها باختيارك.. قد تندفع بعدها مئات الخطوات

أو زلة قدم لأسفل... قد لا يتمالك الإنسان نفسه بعدها حتى يهوي

كما قال بعض السلف: تسامحت بلقمة فتناولتها،

فأنا الآن من أربعين سنة إلى خلف..

فلنحرص إذن على أن نثبت أقدامنا في مواضعها.. قبل أن نخطو الخطوة التي بعدها حتى لا نتراجع ونحن نحاول أن نتقدم للأمام.

=====

وعلى هذا الأساس الخطير

تلقت حولك يمينة ويسرة في المجتمع.. ماذا ستجد؟

ستجد الكثير من الناس في القاع

ولن تجد إلا القلة على القمة المرتفعة

ستجدهم في قاع الأخلاق والصفات

وستجدهم في مراحل السلوكيات والأعمال

لكنك ستجد القليل فقط في القمة

في قمة جبل الأخلاق والقيم والعادات والسلوكيات

ستجد العفة والحياء والأمانة والصدق والشرف.. هناك فقط في الأعلى

وستجد التبذل والكذب والخيانة والوقاحة في الأسفل
ستجد الرقي الفكري والثقافي والسلوكي في الأعلى
وستجد الانحطاط الخلقي والفكري والسلوكي في القاع

والتفسير...

قليل من يروض نفسه... قليل من يرتفع

كثير من يجاري نفسه... كثير من يسقط

كثير من يهوي مع المشاكل ويسقط مع الحاجات
في مستنقع الرذيلة الآسن.. ويجد لنفسه ألف مبرر..
وحين سيجد الكثير ممن على شاكلته...
سيشعره ذلك أنه مثل الجميع.. وليس شيئا آخر
لكن.. ما أكثر الحشرات في المستنقع...

وكثير ما يستوحش أهل القيم والأخلاق
في فضائهم الخالي من النجوم
بعضهم يحزن لأنه وحيد، وربما لا يجد صديقا يسانده
ولا يجد على الخير أعوانا يعينوه
لكن العاقل سيستلذ الطريق الفارغ...
لأنه يعلم أنه لا يصمد في هذا الطريق إلا الجواهر الأصيلة

وما أقل الجواهر إذا قورنت بحشرات المستنقع..

قليل من يروض نفسه... قليل من

يرتفع

كثير من يجاري نفسه... كثير من

يسقط

الومضة 6

التقسيم والتجميع

أمسكت بجزمة من الأوراق سميقة
وحاولت مرارا أن أقصها فلم أفلح
فقمت بتقسيمها إلى مجموعات صغيرة فقصصتها بسهولة ويسر
.....

درسان ثمينان يمكننا أن نتعلمهما في حياتنا من ذلك الأمر اليسير
الذي قد يمر علينا مرورا عابرا
لكن الذهن المتوقد عليه أن يأخذ من كل ما يمر به عبرة
ويتعلم درسا يطبقه في حياته ليجعل منها أفضل

الدرس الأول:

أنه حين نقسم العمل العظيم الذي نجده صعبا أو بعيد المنال
نستطيع وبسهولة تامة أن ننجزه ونقوم به... مهما كان صعبا
وحتى لو بدا في بدايته أنه من المستحيل أن ننجح فيه

والدرس الثاني:

وهو أيضا درس عظيم النفع
ألا نستعين بتلك الأشياء الصغيرة التي نقوم بها كل يوم من دون تفكير..

ففي النهاية سوف تمثل في مجموعها شيئا عظيما
إما عظيم الروعة.. أو عظيم القبح..
كلمة تجتمع على كلمة.. فتنشئ الحب في قلوب من حولنا.. أو الكره
صدقة إلى صدقة تجتمع.. لتصنع لك جبلا من الصدقات..
كذبة إلى كذبة تجتمع.. لتصنع منك كذابا عند الله..
لذا لا تستهن بالأشياء الصغيرة..
فإنها ستصنعك..

يمكننا أن نحقق أهدافنا بتلك الطريقة اليسيرة
فمجموع الفئات القليل مع الاستمرار والمداومة
يشكل مجموعا عظيما

ذلك هو حلمك وهدفك..
تستطيع أن تجمع خيوطه.. لتمسكه بين يديك
كما تجمع الغازلة خيوط الصوف إلى جوار بعضها.. مكونة منها ثوبا قيما وجميلا

اغزل هدفك.. في ضوء شمعة الأمل
وسيملاً نور التفاؤل كيانك.. ويُشع يقينا على خيوط الهدف
ليصير حقيقة... تملأ الدنيا...

الومضة 7

اليوم أهم من الأمس أو الغد

كلمة قوية...

وهي شديدة النفع في سائر الأمور التي نتمناها

ديننا وعبادتنا

علاقاتنا وصلتنا بالآخرين

صحتنا وممارساتنا وعاداتنا اليومية

وكذلك في نجاحنا وتحقيقنا لأهدافنا

ركّز على ما في يديك من أعمال ومهمات

اليوم... الآن...

أعطه كامل تركيزك... وافعل كل ما يقتضيه الأمر

غير ناظر للأمس...

فالأمس قد فات... وما فات قد رحل وانقضى وانتهى

ربما لا يمكنك أن تغير الماضي... لكن يمكنك أن تمحو آثاره السيئة بالعمل الصالح

وغير ناظر للغد...

فالغد لم يأت بعد... وقد لا يأتي أبدا

وقد يأتي على نحو آخر غير ماتوقعناه وخننا منه وقلقنا عليه

لذا... ركز على اليوم

وافعل اليوم كل ما يجب عليك فعله

لا تفكر في رزق الغد

ولا في مخاوف الغد

ولا تحمل هم الغد فهو بيد الله وفي علم الله

ولكن اعمل ما يمكنك أن تفعله اليوم..

لأجل أن تمحو ذنوب الماضي.. بممحة العمل الصالح..

لأجل أن يكون الغد مشرقاً وجميلاً..

الغد القريب في الدنيا.. والغد الأقرب في الجنة ياذن الله..

فإن تعارض أمر الآخرة مع أمر الدنيا

فاعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً..

فما فاتك اليوم يمكنك أن تتدراكه في اليوم التالي

واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً..

فلا تضع حق الآخرة لأجل حطام أنت مفارقه ولا بد..

الله لم يطالبنا بعبادة الغد ولا بعمل الغد

لذا... لا تحمل هم الغد... أو تطلب رزق الغد...

.. ركز في اليوم... أنجز اليوم...
وسيكون الغد جميلاً مشرقاً.. يا ذن الله...

فإن تعارض أمر الآخرة مع أمر الدنيا
فاعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً..
فما فاتك اليوم..
يمكنك أن تتدراكه في اليوم التالي..
واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً..
فلا تضع حق الآخرة لأجل حطام..
أنت مفارقة ولا بد..

الومضة 8

سر خطوة كل يوم في حلمك

كما يقول الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله:

سر كل يوم 10 سم في حلمك

فمهما كان الحلم كبيراً والطريق طويلاً

ومهما كانت الخطوات كثيرة

ومهما كان الهدف عظيماً

أنت تستطيع... ياذن الله...

فقط التزم بالخطوة اليومية الواحدة في طريقك الطويل

كل يوم افعل شيئاً يسيراً...

اقرأ كل يوم ولو عشر صفحات... ستقرأ كتاباً في شهر

اكتب كل يوم صفحة واحدة... ستكمل كتابك في عدة أشهر

تعلم كل يوم ولو عشر كلمات... ستتقن لغة جديدة في بضعة أشهر

حتى لو استغرق الأمر منك عاماً كاملاً أو أعواماً طويلاً

فسوف ينتهي ياذن الله...

المهم... ألا تستسلم ولا تتوقف أبداً..

إن الطريق الطويل يُقطع بالسير فيه ..
لابالوقوف على أوله والنظر إليه والتحسر على طوله
حتى ولو كانت خطواتك بطيئة وثقيلة والمشقة كبيرة
سيبقى هذا أفضل من الوقوف ساكنا من دون أن تفعل شيئا
تذكر الأرنب .. سريع ونشيط، ولكنه قد نام
وأما السلحفاة البطيئة عملت بجهد .. فوصلت ..
لو بدأت ... ستصل ... حتى لو وصلت متأخرا
سيبقى هذا أفضل من عدم الوصول مطلقا ...

كما يقول الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله:
سر كل يوم 10 سم في حلمك

من خلال كل ما مر به الناجحون في حياتهم... أوكد لكم...
كان يجب أن تسقط في الحفرة العميقة... لتخرج إلى النور...
كان يجب أن تواجه الصعوبات ليشتد عودك ويصير مساعدك أقوى...
كان يجب أن تخسر وتفقد وتتألم وتنكسر... حتى تلتئم جروحك...
ولتتعلم كيف تجتاز المحن... ولتصير أقوى..
ولتتعلم كيف تصنع من محنك منحا... تتحول بها حياتك للأفضل...

كان يجب أن تتعثر وتسقط مرارا وتذوق مرارة الفشل
لتعرف معنى النجاح وتذوق حلاوة طعمه...
كان يجب أن تمر بالصعاب وتواجه البلاء وتتحدى الظروف
لُتصنع من جديد صناعة مختلفة...

لو كان النجاح سهلا يأتي على طبق من ذهب وأنت جالس في مكانك
ولفقدت الشعور بحالاته....
ولفقدت معنى حياتك... وأنت تناضل لتحقيق ذلك الهدف...
لو كانت الأحلام تأتي بسهولة، وتحقيق الأهداف وأنت جالس مكانك
لسكن كل شيء في حياتنا

وصارت الحياة موتا وجمودا وركودا..

التحديات في حقيقتها منح... تصفعا فتصنعنا من جديد

وتخرج أفضل ما فينا...

صحيح أنها قد تخرج الأسوأ لدى ضعاف النفوس..

ولكن يبقى الخيار دائما لنا...

أن نختار ماذا نكون.. وأن نختار كيف سنكونه؟

صدق أو لا تصدق..

الظروف لا تتحكم فينا.. هي فقط تظهر حقيقتنا..

وكما قيل: لا تقاس قوة المرء إلا في فترات ضعفه..

لأنها هي التي تظهر حقيقتك..

لذا كن الأفضل في محنتك، كما كنت كذلك في رخائك..

وتذكر أن:

الحياة الخاملة لا تصنع نجما يُقتدى به ويهتدي به الناس للحق..

وإنما يصنعه تلك الحياة المتحركة التي تموج كموج المحيط الهادر..

ذلك الموج يخرج من بين تلاطمه قائد عظيم... يقود سفينته للشاطئ

كما يخرج من بين رَحَى الطاحونة دقيقا لبنا نافعا..

ربما سبقت التحديات بسنوات من العمل الجاد الذي قد لا يثمر الكثير
لكن الثمر يأتي من هناك.. بعد أن تبدأ الخن في الظهور
وتعمل كل قواك في التعامل معها والتغلب عليها..

تذكر جيدا...

لابد من الخن

ومقياس نجاحك...

من يتهيب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحفر
فكن دائما على استعداد للتعامل مع تلك التغيرات
التي تطرأ على حياتك المستقرة
والتي ربما تقلبها رأسا على عقب
كن دائما كالمعدن الثمين... كالذهب الخالص..
كلما تعرّض للنار... صار أكثر قوة وصفاء...

التحديات في حقيقتها منح...

تصنعنا.. فتصنعنا من جديد

وتخرج أفضل ما فينا...

وضوح الرؤية

أن تصل بعقلك لدرجة من وضوح الرؤية
حيث ترى أهدافك بشكل جازم يقيني
لا يشوبه شائبة من شك

فيهذا اليقين تستطيع بإذن الله أن تصنع المستقبل
وأن تكون خطواتك واضحة وقوية.. ثابتة ومتجهة تماما صوب الهدف

إنه اليقين الجازم
صورة واضحة... ليس فيها شائبة من شك أو خوف أو وهم أو ظن
إنه اليقين...

حين تضع الصورة واضحة تماما أمام عقلك

وتبقيها ماثلة أمامه باستمرار

فإن عقلك سيبدل كل الجهد المطلوب لتحقيقها
كما أنه سيسرع في الخطوات... كأنه مندفع نحو شيء ما لا يملك أن يتوقف

مثل سيل ينحدر من فوق صخرة منحدره
لا يملك أحد من البشر أن يصدده..

وكل ما يعترض طريقه سيدفعه بقوة... ويواصل السير...
فليس لديه خيار آخر...

إن وضعت صورة للحج مثلا في عقلك
ستجد كل همك متوجها نحو هدفك الحج
فبدأت في جمع المال وادخاره
وقد تفاجأ أنك في مدة وجيزة حققت هدفا بدا لك فيما سبق مستحيلا
ستجد نفسك هناك...

لكن أولا وقبل كل شيء تذكر أن استعانتك بالله.. ويقينك على الله..
تذكر أنه هو الذي سيحقق لك ما دعوته.. وليس أحدا سواه..
ثم حافظ على استحضار صورة هدفك..
ثابتة.. لا تغيب عن عقلك..
كاملة.. يملؤها الوضوح في أدق تفاصيلها..
واثقة.. لا يشوبها الشك في تحققها..
وستفاجئك النتيجة المذهلة..
إنه.. سر اليقين..

كان عبد الرحمن بن عوف يقول:
"فلقد رأيتني لو رفعت حجرا.. لرجوت أن أصيب ذهباً أو فضة"
إنه اليقين...

الومضة 11

الكلمة سلاح

كن إيجابيا في التفكير... إيجابيا في الكلمات..
في اللغة التي تتحدث بها إلى ذاتك والآخرين..
فهي تؤثر في نفسك وفي نفس من تحدته..

انتبه.. فالكلمة مؤثرة.. موحية.. مغيرة..
الكلمة قوية.. لها سر كبير.. لا ندرك خطره..
فهي تنفذ في عقل الآخر وروحه وكيانه..
وتحترق حجب النفس والأفكار..
حتى تؤثر في حياته بأكملها..

لذا اجعل فمك معطرا بطيب الكلام..
ولا تجعله مقبحا بجيبث الألفاظ..
قدّم الثمر.. ولا تلقي الحجر..

قال تعالى: **{وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا...{83}}** سورة البقرة

وقال جل جلاله: **{وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ...{53}}** سورة الإسراء

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الكلمة الطيبة صدقة" رواه البخاري.

وقال عليه الصلاة والسلام: "ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت"

رواه البخاري.

لم كان للكلمة كل هذا القدر من الأهمية؟
لولا أن لها من الأثر العظيم في النفوس ما يعطيها تلك المكانة
لولا أنها تحيي نفسا أو تقتلها...
لولا أنها قد تحدد مصير إنسان... فتدفعه للنجاح أو تدفعه للفشل..
لولا أنها قد ترفعه للأعلى فيحلق..
وقد تصفعه على حلمه فيسقط..

وتذكر أن البلاء موكل بالمنطق..
كم ممن رمى بالكلمة الخبيثة.. فرمته..
وأخرج من فمه حية.. فلدغته..
فبشّر ولا تنفّر..
وتصدق بالكلمة الطيبة.. على نفسك وعلى الآخرين..

لذا قدّم الثمر ولا تلقي الحجر..
اجعل فمك معطرا بطيب الكلام..
ولا تجعله ملوثا بخبيث الألفاظ..
قال تعالى: {وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا...} {83}

القليل على القليل يساوي الكثير

إنما قاعدة فعالة في عالم النجاح...
فنحن لا ننجز أعمالنا العظيمة دفعة واحدة.
وإنما نبدأ بعمل صغير ثم آخر ثم آخر...
ونجمع القليل على القليل ليصير شيئا كبيرا.

حين نبدأ في أي عمل عظيم قد نرى أنفسنا تائهين
وقد تعاضم الحلم علينا، وبدا بعيدا وعاليا وصعب المنال
لكننا ما إن نسير ونخطو الخطوات الأولى.. ثم ندوم ونستمر..
حتى نفاجأ مع مرور الوقت...
أن الهدف الذي كنا نراه بعيدا وعاليا.. قد صار قريبا جدا..
وأن الحلم الذي كان يطوف بذهننا كطيف من خيال..
قد صار بين أيدينا حقا واقعا لا خيالا.

فلا نكاد نصدق أنفسنا...

أنا قد نأجحننا حقا... لقد حققناه...

حين ننظر خلفنا ونرى السنوات التي مرت وانقضت من عمرنا..

ومع هذه القاعدة القوية، سنجدنا نردد رغما عنا - كما قيل:
"كم هي عظيمة تلك الأشياء.. التي يمكن للإنسان أن يصنعها في عقد من الزمان"
نرى صورة ماضيها.. وقد كنا لا نزال نحبو بخوف نحو الحلم الذي ننشده..
ثم نراه في حاضرنا.. وقد تحقق وصار واقعا نلمسه ونعايشه..
فنعلم أن تلك القاعدة هي قاعدة ذهبية حقا من قواعد النجاح..

ذلك الحلم الذي بدا أمام أعيننا في الماضي كجبل شاهق.. نخشى صعوده
نقف أمامه وننظر لأعلى.. فينتابنا الخوف والقلق..
ونشك في قدرتنا على بلوغ قمته..
ثم حين نصل للقمة.. نرى مخاوفنا وقد صارت مضحكة من الأعلى..
ننظر لمخاوفنا السابقة على أنها مجرد أوهام فقط.. لو استسلمنا لها لأغرقتنا..

تذكر أنه...

لم يحقق أي نجاح نجاحه بين عشية وضحاها

فكل النجاحات تحتاج لسنوات

المهم أن تقطعها بالعمل المستمر

فقط... ثابر وداوم وكن مُصرًا

وسوف تحقق حلمك بإذن الله

المهم ألا تيأس... ولا تستسلم

"فلا يأس مع الحياة... ولا حياة مع اليأس..."

تذكر أنه...

لم يحقق أي نجاح نجاحه بين عشية وضحاها
فكل النجاحات تحتاج لسنوات
المهم أن تقطعها بالعمل المستمر

الومضة 13

اللحظات الثمينة

الخلوة مع الذات

إنها اللحظات الثمينة التي تقتطعها من عملك المتواصل الدءوب لكي تخلو بنفسك، وتجوب في فضاء فكرك... لتصنع حياتك إنها دقائق غاليات.. هي ليست ثمينة فحسب، بل ربما هي الأثمن في عالم النجاح..

إنها اللحظات التي تستكشف فيها أفكارك.. **وتقرأ ذاتك** ككتاب مفتوح.. إنها اللحظات التي تسمع فيها **صوت مشاعرك** وخلجات نفسك.. إنها اللحظات التي **تواجه فيها مخاوفك العميقة**.. وأوهامك.. وأحزانك.. إنها اللحظات التي تعرف فيها نفسك وتفهمها وتتفاهم معها..

إنها اللحظات التي **تحاسب فيها نفسك**.. لتعرف أين تقف.. وإلى أين ستنتجه.. إنها اللحظات التي **تقيم فيها حياتك** وسلوكياتك وعلاقاتك.. لتضع كل شيء في مكانه الصحيح..

إنها اللحظات التي تعيد فيها **ترتيب أولوياتك**.. وتقيس نجاحاتك وإنجازاتك..

إنها اللحظات التي **تعيد فيها تنظيم نفسك**..

وصياغة هدفك والتأكيد على خطتك.. وإبراز مهماتك وأولوياتك..
إنما اللحظات التي تقرر فيها على أي شيء ستركز.. وكيف ستدير وقتك لتصل
لهدفك..

وهي اللحظات التي تستخدم فيها أقوى استراتيجيات عقلك
من توجيه **حديث الذات** للوجهة الإيجابية
ليعطيك الإيحاءات التي تبني اعتقاداتك الإيجابية
والتي تدفعك دفعا نحو النهوض من عثراتك والصمود في وجه التحديات

إنما اللحظات التي تعيش فيها مع **التصور الإيجابي**..
فتبني يقينك بالفوز..
إنما لحظات التدريب الذهني
لتؤدي مهامك بكل قوة وإتقان وسرعة ونشاط

وهي لحظات **التقمص العقلي للأدوار**..
لتستجيب وتتفاعل مع علاقاتك بالشكل الإيجابي الذي تفضل أن تستجيب به
لتتصرف بإيجابية حتى في أحلك المشكلات..
وحتى وأنت في قمة غضبك وسيطرة المشاعر السلبية
إنما اللحظات التي تعيد فيها تشكيل سلوكياتك السلبية
لتستبدلها بأخرى إيجابية

لتعوّد عقلك أن يتصرف ويسلك وفق طريقة جديدة مميزة..
لذا.. فهي لحظات ثمينة بحق..

إنما اللحظات التي تعيد فيها تنظيم نفسك
وصياغة هدفك والتأكيد على خطتك
وإبراز مهماتك وألوياتك التي ستركز
عليها

اطه أمورك على نار هادئة

إننا حين نطهو طعامنا على نار شديدة
يحترق الطعام ويحترق الإناء، وتنفذ أسطوانة الغاز بسرعة...
لكن خير الطعام ما نضج على نار هادئة
سيخرج الطعام طيبا، وسيبقى الإناء نظيفا
وسوف نحفظ الغاز لمدة أطول..

وهكذا في أمور حياتنا كلها...
"إن المنيب لا أرضا قطع، ولا ظهرا أبقى"
فطعامك إنجازك.. وإناءك جسدك.. وغازك طاقتك..
لاتعجل قطف الثمار فيدفعك ذلك لإفساد العمل..
فلو جمعت كل الأعمال المتراكمة عليك أمامك..
لتقوم بها كلها في وقت واحد..
ستفقد طاقتك قبل أن تنهي عملك..
وربما حتى قبل أن تبدأ فيه..

لم يخلق الله السموات والأرض في يوم واحد..
مع قدرته جل جلاله على ذلك

فتعلم أن تتأني.. لكي تنال ما تتمنى..

الخطوات الصغيرة المتراكمة تصنع الحلم العظيم
افعلها.. وستجد أنك تنجز ما كنت تريد بلا أن تشعر
وبلا أن تضغط على نفسك وتدمر صحتك وعلاقاتك.. وتحمل نفسك فوق

طاقتها

وكما يقال:

"ليس هناك عمل لا تستطيع القيام به

إذا كان لديك القدرة على تقسيمه لأجزاء صغيرة"

حين تقف أمام الكثير من الأعمال المتراكمة

قد تفقد قدرتك على التحرك

وقد تجد أنك ترجع للوراء بدلا من التقدم للأمام

لذا توقف.. وقسّم عملك الضخم لأقسام صغيرة

وابدأ في تناول جزء ثابت منه كل يوم

وانظر كيف ستمكن من الإنجاز بشكل لم يكن يخطر لك على بال

فمن دون أن تشعر ستجد أنك أنجزت المهمة بأكملها

ولم تهلك نفسك

ولم تدمر صحتك وتمزق علاقاتك

ولم تفقد قدرتك على الاستمتاع مع أسرتك باللحظات الجميلة

ولم تشعر أنك أسيرا لعملك
وستجد حياتك وقد صارت أكثر توازنا
وفي الوقت نفسه ستجد أنك قد أنجزت مهمتك بمزيد من الإتيقان والجودة

"ليس هناك عمل لا تستطيع القيام به
إذا كان لديك المقدرة ..
على تقسيمه لأجزاء صغيرة"

الومضة 15

إحصاء الوقت

إنها طريقة فعالة جدا

لتعرف كيف تدير وقتك بنجاح

وتوقف تسرب الوقت من بين يديك

وتستطيع فعل ذلك بطريقتين مميزتين قمت بابتكارهما لنفسي لأتدارك ما يذهب من وقتي سدى..

إما أن تكتب كل النشاطات التي قمت بها طوال يوم كامل

مصحوبا بمدته الزمنية التي استغرقها

فكلما قمت بشيء تكتبته مع المدة الزمنية التي استغرقها.. حتى لو جلست فارغا وفي النهاية تنظر في الورقة وتضع خطوطا خضراء تحت وقت الإنجاز وخطوطا حمراء تحت الوقت الضائع لتراقب مقدار الهدر الذي يحدث في وقتك، وتعرف ما الذي يضع وقتك بالضبط

وإما إن تقف على رأس كل ساعة

لتكتب ما قمت به كله خلال الساعة الماضية

وتسأل نفسك ما الذي استفدته من وقتي خلال ساعة كاملة؟ وكيف يمكنني أن أستثمر الساعة القادمة؟

وبهذا ستستطيع أن تنتبه لما تصرف فيه وقتك
وستعرف بالضبط ما الذي يضيع وقتك منك وما الذي يشترك
وستتدارك الأمر بسرعة..
وستصرف وقتك فيما بعد في الأنشطة النافعة لك..

ومعروف أن هذه الأنشطة هي:

إما عبادة تقربك من الله..
أو رعاية لأسرتك التي هي رعيته وأمانتك التي ستسأل عنها..
أو بر والدين أو صلة رحم أو معروف أو إحسان..
أو قراءة تعلمك شيئا جديدا نافعا..
أو عمل يدر عليك دخلا تعتاش منه..
أو قضاء أمور المعاش الضرورية من دون سرف أو مبالغة..
أو رياضة تقوي بدنك وذهنك وتزيد نشاطك وحيويتك..
أو استراحة مباح تجدد بها نشاطك.. بمقدار الملح في الطعام..
فإن زاد الملح أفسد الطعام، وإن قلّ عدم طعمه..

إما أن تكتب كل النشاطات التي قمت بها طوال
يوم كامل، مصحوبا بمدته الزمنية التي استغرقها

=====

وإما إن تقف على رأس كل ساعة
لتكتب ما قمت به كله خلال الساعة الماضية

إننا حين نفكر نشكل حياتنا عن طريق الأفكار..
ليس بالطبع كما يزعم ذلك أصحاب قانون الجذب أو قانون الكذب..
والذي يناقض صريح الإيمان بالله وبالقدر..
وإنما بمعنى أن للأفكار قوة مؤثرة علينا..
فحين نفكر تؤثر أفكارنا على مشاعرنا..
وتلك المشاعر تؤثر بدورها على سلوكياتنا..
وحين نفكر نقوم باتخاذ القرارات التي تعمل معنا أو ضدنا..
فنحن حين نفكر.. نقود حياتنا باتجاه النور أو باتجاه الظلام..
نختار الخير أو الشر..
نوجه حياتنا لهذا الاتجاه أو ذاك..
وهذه الأمور في مجموعها.. تشكل صورة حياتنا..

إن التفكير خطير حقا...

لو أحسنت التفكير ستحسن التصرف.. وستأخذ زمام الأمور في حياتك
ولو أسأت التفكير ستسيء التصرف.. وستجد نفسك سلبيا يأخذ الآخرون زمام
حياتك... ليوجها حيث شاءوا هم، لا حيث تريد أنت..

التفكير يؤثر علينا حتى يجعل من الوهم حقيقة

ففي تجربة قام بها الدكتور إبراهيم الفقي في إحدى محاضراته

أخذ يطلب إليهم أن يتخيلوا ليمونة حامضة، وأنهم يمسكونها بين أيديهم ويشمون رائحتها، وأنهم يضعونها في أفواههم ويمتصونها بشفاههم، ويمضغونها بين أسنانهم فشعر الكثير من الحضور بالغثيان، والعجيب أن بعضهم بدأ يتقيأ فعليا لماذا؟ مع أنه ليس هناك أية ليمونة حقيقية سوى في الفكر والخيال

إن الفكرة لها من القوة ما يجعلها تسيطر على الجسد حتى توجهه في اتجاهها هي

جميع سلوكياتنا وقراراتنا تتبع تلقائيا من أفكارنا

والعجيب أنه على الرغم من هذا التأثير العميق جدا للأفكار على حياتنا

إلا أننا نتركها تعمل دون رقابة عليها

دون حتى أن نشعر بها.. فتركها تتولى هي توجيهنا بدلا من أن نوجهها حيث نريد

انظر لنفسك حين تفكر في أمر ما بطريقة سلبية... ستجد نفسك تتحاشاه وتتجنبه

وتتخذ قراراتك بعيدا عنه، حتى لو كان مفيدا لك..

وحين تفكر في أمر ما بطريقة إيجابية ستتقبله وتقبله..

ثم يزيد الأمر أنك تتخذ قراراتك في اتجاهه.. حتى لو كان هذا الأمر يضرك

على سبيل المثال...

يعلم كثير من الناس أن الدخان يؤذيهم ويسود رئاهم ويوجب لهم السرطان

وفوق كل هذا هو حرام

ومع ذلك فالكثير من الناس تدخن.. لأنها تفكر في التدخين كمتعة

وحين تفكر في النوم المبكر كوسيلة تجعلك تتمتع بصحة جيدة ومناعة قوية

وتعينك على صلاة الفجر وتجعلك تستمتع بيوم فيه البركة

ستجد نفسك تذهب طواعية لفراشك مبكرا

حتى لو لم تكن راغبا في النوم، وحتى لو كنت تقرأ كتابا تستمتع به

ستتركه وتذهب للنوم؛ لأنك تسلك سلوكك تبعا لأفكارك

قد تتحاشى طعاما لذيذا بالوجبات السريعة لعلمك بضرره

وقد تقبل على مشروب عشبي ربما يكون مر الطعم لعلمك أنك بحاجة إليه وأنه

يفيدك

إذن فنحن نسلك ونتصرف حسب أفكارنا

وكلما ترسخت الأفكار فينا أكثر

كلما صارت أقوى في دفع سلوكنا؛ لأنها تصبح اعتقادات وقناعات شخصية

راسخة... وهذه هي قوة التفكير

والتي تجعل منه قوة دافعة لتجريات الأمور في حياتنا.. بإذن الله

=====

إذن تحكم في أفكارك

لنستطيع أن نتحكم في حياتك
وتوجهها في الاتجاه الصحيح... بإذن الله
وتذكر أن من حفظ الله في خطراته.. حفظ الله له خطواته..

"إذا هممت بأمر فتدبر عاقبته،

فإن كان خيرا فامضه، وإن كان غير ذلك فانته"

إن التفكير خطير حقا...
لو أحسنت التفكير ستحسن التصرف..
وستأخذ زمام الأمور في حياتك.
ولو أسأت التفكير ستسيء التصرف..
وستجد نفسك منقادا تابعا سلبيا لامبال.

لا تقحم عقلك بالمهمات

إن من أكبر الأخطاء التي نرتكبها حين نحاول أن نلج في رحلة تغيير النفس

أنا نجمع كل ما نحتاج تغييره دفعة واحدة

ثم نبدأ في إرغام أنفسنا على إصلاح كل العيوب في نفس الوقت

أنا هنا لا أتكلم عن المعاصي

فالمعاصي يجب تركها فوراً؛ فالإنسان لا يستطيع أن يضمن بقاءه للغد ليؤجل توبته

ولا أحد يعلم متى يفجأ الموت وتُسلب منه مهلة الحياة

لكنني أتحدث عن الصفات السلبية التي نريد التخلص منها..

وتلك الإيجابية التي نريد أن نكتسبها..

كالسرعة مقابل البطء، والنشاط مقابل الكسل، والرفق مقابل الشدة

والحلم مقابل الانفعال، والنظام مقابل الفوضى

وكتلك العادات السلبية التي تمنعنا من التقدم في الحياة..

ككثرة النوم، أو عدم القدرة على الاستيقاظ مبكراً

أو طول السهر، أو كثرة الكلام... إلخ

فمن الخطأ كل الخطأ أن نرغم أنفسنا على تعديل كل شيء مرة واحدة

سندور في الرحي، ثم سنعود من حيث بدأنا، ولن يتغير شيء
ولن نستطيع التغلب على أي شيء

لقد أثبت العلم أن العادة تستغرق - على الأقل - إحدى وعشرين يوما من
المداومة عليها حتى يتم تثبيتها فينا..

لذا فعلينا أن نأخذ صفة واحدة في كل شهر جديد
ونبدأ في ممارستها وتطبيقها.. ومجاهدة أنفسنا على اكتسابها والنبات عليها
ثم نتوجه للصفة التي بعدها..

وبذلك فإن استطعنا تغيير اثني عشر صفة في عام

فقد أنجزنا إنجازا عظيما يستحق التقدير

وصنعنا ذاتا جديدة رائعة تستحق الاحترام

=====

ابدأ بالتدرب على ممارسة تلك الصفة أو العادة الجديدة في عقلك أولا

وتخيل ما الذي ستفعله تماما لو وضعت في الموقف الذي تمارس فيه تلك الصفة

جهّز خطتك السلوكية

كيف ستتصرف لو استثار أحدهم غضبك

أو كيف ستتعامل مع طفلك المستفز الذي يجبرك على سلوك الشدة معه

أو كيف ستجيب الدخول في مجادلة سخيفة مع من يصر على استدراجك إليها

أو كيف ستتعامل مع مضيعات وقتك

أو كيف ستنجز أنشطتك بسرعة حين تتراكم عليك الأعمال

أو كيف ستجمع تركيزك على العمل الذي تقوم به

ثم ابدأ في ممارستها الفعلية في الحياة

وثابر على تلك الممارسة.. حتى تصير عادة جديدة لك.. تقودك نحو النجاح

وكما قيل:

مثل أي عادة تُذكر..

سيكون الأمر صعباً.. فقط في البداية..

ضع هدفاً لثلاثين يوماً..

وافعل كل ما يقتضيه الأمر.. لتجتاز تلك المرحلة الحرجة..

إدارة الوقت تعني إدارة الحياة

إن الوقت هو الكثر الكبير الذي نمتلكه جميعا
فيه نستطيع أن نتاجر مع الله تجارة رائجة..
فنشتري جنة عرضها السموات والأرض..

لكن من لا يعرف قيمة ذلك الكثر الذي بين يديه
سيسلمه لعدوه بسهولة..

وكأني به يقول له: تفضل أيها الشيطان... وقي ملك لك.. افعل به ما تشاء
فيضيع كثره هباء... ويشتري به نارا وقودها الناس والحجارة

إن الدنيا كمضمار سباق..

ومن يحفظ وقته هو فقط من يستطيع أن يفوز..

ومع أننا كلنا نمتلك نفس الكثر..

إلا أن القليل فقط منا يعرف قيمته الحقيقية..

والأقل هم من يحسنون الاستفادة من ذلك الكثر..

والقلة النادرة فقط..

هم من يقون على هذا المنوال حتى يلقوا ربهم وهم على ذلك..

الدنيا مضمار سباق..
ولن يكون الجميع فائزين..
فقط من يعرف أصول السباق..
ومن يعمل بجهد لأجل الفوز..
ومن يحافظ على وقته..
ويسيطر على الملهيّات والقواطع عن الله..
اللهم اجعلنا وإياكم من الفائزين..

الدنيا مضمار سباق..
ولن يكون الجميع فائزين..
فقط من يعرف أصول السباق..
ومن يعمل بجهد لأجل الفوز..

إن تقبل النفس هو أولى خطوات تقدير الذات..
وتقبل الذات يعني الرضا عما وهبنا الله إياه من مميزات..
مع عدم التركيز على السلبيات ونقاط الضعف..
فنحن جميعنا بشر، ولكل منا نقاط ضعفه وسلبياته..

حينما نركز على إيجابياتنا تنمو وتزدهر..
ويزداد تقديرنا لذاتنا وثقتنا بأنفسنا..
وبالتالي تزداد فرص آدائنا بشكل أفضل.. فتزداد إنجازاتنا..
وتعلو فرص النجاح في كل جزء من حياتنا..

ولكننا حين نعاقب أنفسنا ونلومها ونزدرها..
نعطي تصريحاً ضمناً للآخرين لكي يفعلوا ذلك بنا..
وحين نركز على عيوبنا ونقاط ضعفنا..
نسمح للآخرين بالتحديق فيها ورؤيتها بعدسة مكبرة..
ورؤيتنا من خلالها فقط..

إننا نصنع شخصياتنا بأنفسنا..

كما أننا نضع نظرة الآخرين لنا كذلك..
وكذلك حبهم واحترامهم وتقديرهم لنا..
لأنه ينبع من تقبلنا لأنفسنا واحترامنا لها وتقديرها..

ركّز على المواهب التي منحك الله إياها..
وعلى المميزات التي تميزك عن غيرك..
ركّز عليها بالشكر والامتنان لمن أعطاك إياها..
وبالعمل على تنميتها وزيادتها ونفع الناس بها..
حينها ستعرف كيف تقدر نفسك..
وحينها سوف يقدرك الآخرون..

ركّز على المواهب التي منحك الله إياها وعلى مميزاتك الرائعة..
ركّز عليها بالشكر والامتنان لمن أعطاك إياها..
وبالعمل على تنميتها وزيادتها ونفع الناس بها..
حينها ستقدر نفسك.. وسوف يقدرك الآخرون..

ما الذي يمكننا فعله في ساعة من الزمان؟

إن الساعة تساوي ستين دقيقة، وهو وقت لا يستهان به أبدا..
فمن مجموع ساعة إلى ساعة يتكون اليوم كله بساعاته الأربع والعشرين

في تلك الساعات القليلة يصنع بعض الناس نجاحات مذهلة
ويعيدون صياغة مجتمعاتهم بصورة جميلة مصلحين له في إحدى مجالاته التي بحاجة
للعمل من الدين أو العلم أو الأسرة أو النجاح أو الطب أو العمل التطوعي أو
المشروعات... أو في أي مجال يخدم المجتمع وينفع الناس

بينما يبقى آخرون يقتلون الوقت بدم بارد وأكباد غليظة على المقاهي أو ألعاب
الحاسوب أو وسائل التواصل أو شاشة التلفاز أو بصحبة رفاق سوء
إنه الفراغ... الذي أضاع أمتنا في دينها ودنياها..

إنه الفراغ... الذي أضاع الشباب وأوقعهم في براثن الشيطان ومهاوي الفتن
إنه الفراغ... الذي نحتاج جميعا أن نستل سيفا مسلولا لنقتله
إنه الفراغ... الذي يبدد الأحلام والطموحات ويقتل الأهداف في مهدها
إنه الفراغ... الذي يدفع للبحث عن اللهو والمتع الرخيصة..

إنه ليس فراغ الوقت فحسب..
وإنما هو فراغ العقل وخواء الروح..
إنه العدو اللدود الذي يضيع شبابنا.. ويخني هامة أمتنا..

في ستين دقيقة يمكنك أن تقرأ خمسين صفحة
أو أن تستمع لمحاضرة قيمة في إحدى الموضوعات المفيدة
في ستين دقيقة يمكنك أن تذكر الله ألف مرة أو يزيد
أو أن تتلو جزء من القرآن فيه ما يزيد على عشرة آلاف حرفا
في كل حرف عشر حسنات

أو أن تصلي ثمان ركعات مطمئنات فيهم من الحسنات خيرا كثيرا
في ستين دقيقة يمكنك أن تجمع أولادك فتحدثهم وتلاطفهم وتشبع عاطفتهم
وتبني ثقتهم بذاتهم، وتغرس فيهم القيم والأخلاق
في ستين دقيقة يمكنك أن تجالس زوجتك في حوار ودود يزيد التواصل بينكما،
ويوثق العلاقة ويحل المشكلات..

في ستين دقيقة يمكنك أن تفكر مع ذاتك.. فتحل مشكلة مؤرقة في إحدى جواب
حياتك المعلقة

في ستين دقيقة يمكنك أن تخرج لتقدم صدقة أو علاجا لمريض أو فقير..
فلربما كنت سببا في تفريج كربه اليسير في الدنيا..
فيصير سببا في تفريج كربك العظيم يوم القيامة..

=====

ومن أروع الأنشطة التي تحميك من انفلات الوقت منك من دون أن تشعر به
أن تكون لك وقفة بالورقة والقلم على رأس كل ساعة..

فتسأل نفسك ما الذي أنجزته في تلك الساعة؟

وهل كان ما أنجزته كافياً وواظياً؟

هل كان يستحق ساعة كاملة؟

هل أنا حافظت على وقتي بشكل جيد؟

يمكنك أن تستخدم تطبيق الساعة الناطقة

الذي يخبرك على رأس كل ساعة.. أن ساعة من حياتك قد مرت..

وقد حملت صحيفتك ما فعلت بها.. إن خيراً فخير، وإن شراً فشر..

وتنبهك أن ساعة جديدة قد بدأت.. فاستثمرها.. لأجل سعادة الدنيا والآخرة..

وأنا أؤكد لك أنك إذا قمت بهذه الطريقة طيلة اليوم

ولسبعة أيام كاملة.. فإن حصيلة إنجازاتك اليومية والأسبوعية..

سوف تتضاعف بشكل مذهل..

وستتفاجأ من كم القواطع التي كانت تشتتك

وكيف أنك استطعت التغلب عليها كلها بمجرد إدراكك لها،

لأنك وضعت "الساعة" موضع عناية وانتباه..

وقررت أن تنجز فيها شيئاً يستحق أن يسمى إنجازاً..

إن الساعة ثمينة جدا...
إنها تلك الساعة التي بين يديك الآن... فلا تضيعها..
واصنع بها شيئا ينفعك في الدنيا والآخرة..

في ستين دقيقة يمكنك أن تخرج لتقدم صدقة أو
علاجاً لمريض أو فقير..
فلربما كنت سبباً في تفريج كربه اليسير في الدنيا..
فيصير سبباً في تفريج كربك العظيم يوم القيامة..

ثانيا

الومضات الأسرية

الأسرة هي وحدة بناء المجتمع
فصلاحها يعني صلاحه..
وفسادها يعني ضياعه..

تحطم العلاقات الزوجية

إن الكثير من العلاقات الزوجية تتحطم..
بسبب فقر الأسر للمعلومات فقط..
فالآباء لا يعلمون أولادهم كيف يتعاملون في حياتهم الزوجية..
لا يعلموهم كيف يربون أولادهم..
ولا حتى كيف يتعاملون مع المشكلات والأزمات التي سيواجهونها بالتأكد
إنهم يفترضون أنهما علاقة آلية..
معاشرة وتكاثر ورعاية كرعاية القطط أو الأرانب..
ولكننا مختلفون.. إننا بشر.. وعلاقاتنا بشرية اجتماعية..
تحتاج لعلوم عديدة من أجل النجاح فيها..
تحتاج في إدارتها لفن ومهارات وحسن تصرف..
ومن هنا تأتي أهمية التوعية...
ودورها القوي في تحصين العلاقات الزوجية وحمايتها من الانهيار..
وللأسف فنحن لا نتلقى في مدارسنا إلا علوما مجردة..
لا نحتاج لأكثرها في حياتنا..
ونستغني عنها بمجرد التوقف عن دراستنا..

وتطردھا ذاکرتنا لأنھما عقیمة..

بینما تفتقر مدارسنا وجامعاتنا للدراسة التي نحتاجها حقاً في ممارساتنا اليومية

من التربية النفسية والأسرية وإدارة علاقاتنا الزوجية وأمور التربية

وفن التعامل مع الناس وفنون إدارة حياتنا ومهارات النجاح

وكيفية المحافظة على صحتنا وعلوم التغذية الصحية

وهي جميع الأمور التي نحتاجها فعلاً في حياتنا.. ونمارسها بشكل يومي

فلماذا؟

وهل من أمل أن تتغير تلك المناهج البالية..

لتصب في مصلحتنا في يوم من الأيام؟!!

لكن... وإلى أن يأتي ذلك اليوم البعيد.. فعلينا أن نقوم بالمهمة بأنفسنا..

فنبحث عما نحتاجه من علوم تفيدنا.. ونتعلمها بأنفسنا..

فلن يأتي أحد لأجلنا.. إذا لم نتحرك لنحل مشكلاتنا..

وإذا لم نمتلك الوعي الكافي.. فلن نستطيع أن ننجح.. حتى لو كان النجاح سهلاً

المنعة الزوجية الحقيقية

إن أمتع متعة في العلاقة الزوجية، هي تقارب النفوس والأفكار بين الزوجين

أن يتكلما بلغة واحدة..

وأن يعيشا لهدف واحد..

وأن يحملا حملا واحدا..

وأن يسيرا في اتجاه واحد..

هذا هو الطريق الوحيد الذي يختصر كل الطرق بينهما.. ويقرب كل المسافات

فإذا حدث ذلك.. فيالها من متعة.. تُروى منها الأرواح..

وحينها.. تتحول العلاقة لصداقة وطيدة.. ويصير التفاهم عميقا..

ويتضاعف الود والألفة.. وتستيقظ المشاعر المبهجة..

وحينها فقط تتمازج النفوس.. لتصبح نفسا واحدة..

وتتعانق الأرواح.. لتصبح روحا واحدة..

ويقوى الرباط بينهما.. ليصير متينا وثيقا..

أقوى من محن الحياة وصعابها..

الحب والمشكلات

في بداية الحياة الزوجية تحدث المشكلات بين الزوجين..
كرد فعل طبيعي لوجود شخصين مختلفين في كل شيء تقريبا..
في مكان واحد.. وحياة واحدة..

لكن تلك المشكلات وحدها لا تطيح بالحب أو تغير سعادتهما..
إنما الذي يفعل ذلك هو **الطريقة التي يتعاملان بها مع المشكلات..**

فإن تعاملنا مع المشكلة بلا مهاجمة لشخص الآخر..
وبلا ضغط على احتياجاته النفسية والعاطفية من شريكه..
ستمر المشكلات بسلام..

وربما كانت سببا في توطيد العلاقة بينهما أكثر من ذي قبل..
حيث تزيد الفهم والتفاهم؛ فتتعمق الروابط بينهما..

لكن ما يحدث نقلة نوعية كاملة في طبيعة علاقتهما..
هو التعامل الخاطيء مع المشكلات التي حتما سيواجهانها..

وكما يقول الدكتور ديل كارنيجي في كتابه الممتع "كيف تكسب الأصدقاء؟"
"إن مقبرة السعادة الزوجية تبدأ بحفر صغيرة، لا يُؤبه لها في أول الأمر"

فمع تراكم تلك المشكلات والمنغصات وأساليب التعامل السلبي معها
تبدأ المعادلة في التغير.. وتقلب الطاولة..

فإذا أردت لعلاقتك الزوجية أن تستقر..
ولحكما أن ينمو ويزيد.. فتعلم فن التعامل مع المشكلات..

وكما يقول الدكتور ديل كارنيجي:
"إن مقبرة السعادة الزوجية تبدأ بحفر صغيرة،
لا يُؤبه لها في أول الأمر"

لماذا يتشاجر الزوجان كثيرا؟.. وما الحل؟

أولا: الأسباب:

إن السبب الأول والأهم للمشكلات الزوجية هو الذنوب والمعاصي

فإن الله سبحانه وتعالى جعل الهم والغم من نصيب كل عاص..

ومهما توافرت له أسباب السعادة.. فلن يصبح سعيدا..

قال تعالى: { وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ {30} } سورة

الشورى

وكثيرا ما يجد العاصي أثر معصيته في حياته الزوجية..

كما قال أحد السلف: " إني لأعصي الله فأجد أثر ذلك في خلق داخلي وامراتي"

وأما السبب الثاني للمشكلات

فهو الاختلاف الكبير بين الزوجين كذكر وأنثى

والاختلاف بين أنماط شخصياتهما..

وهذه أمور لا يمكن تجنبها بالطبع، ولكن يمكن تعلمها..

ففهم طبيعة الشخصية التي نتعامل معها.. يجعل التعامل أكثر سهولة ويسرا..

كما أنه يساعدنا على توقع تصرفات الطرف الآخر..

مما ييسر الاستعداد برد الفعل المناسب، والذي يراعي مشاعر الآخر

وهذا بدوره يزيد عمق العلاقة.. ويزيد القرب بينهما..

وأما السبب الثالث الذي تنشأ عنه الكثير من المشكلات في الحياة الزوجية

فهو الحاجات غير المشبعة

فلكل من الرجل والمرأة حاجات عاطفية ملحة جدا
وإن لم يتم إشباعها في إطار العلاقة الزوجية.. فإنها تدفع العلاقة لمنحدر سيء
وتسبب لها الكثير من المشكلات
بينما إن تم إشباع حاجتهما.. يسود الدفء والمودة بينهما..
وتذوب الكثير من المشكلات قبل أن تكبر..
وتصبح علاقتهما أكثر انسجاما وودا..

أما السبب الرابع فهو العلاقة الجنسية غير المرضية

وهي تسبب الكثير من المتاعب في الحياة الزوجية
وتكون سببا قابعا خلف دمار العلاقة في كثير من الحالات
حتى قال ربط بعض المتخصصون في علم النفس بين 90% من أسباب الطلاق
وبين علاقة جنسية غير مشبعة..

والسبب الخامس هو انعدام الحوار وغياب الصراحة والشفافية..

فنحن نعاني في أغلب الأسر العربية من حوار عقيم.. يسير في اتجاه واحد..
وسرعان ما يتحول لمشاجرة ثم كارثة..

لغياب أساسيات الحوار البناء..
وافترقاد الأسلوب المهذب للحوار ..
والذي يراعي مشاعر الطرف الآخر واحتياجاته

السبب السادس والذي يؤدي لاستفحال المشكلات وتضخيمها واتساعها
المسارعة للشكوى للأهل، وعدم الاحتفاظ بخصوصية المشكلات العارضة بين
الزوجين

فتكبر المشكلات الصغيرة.. وتتحوّل بتدخل الأهل لكارثة..

والسبب السابع والأخير هو الجهل

وهو للأسف مرض وبيل وداء عويص، متفش في أمة "اقرأ"
فشابنا يمضي ساعات من وقته في قراءة المجالات التافهة
وقراءة رسائل التواصل، ودليل استخدام هاتفه الجديد
وكيفية إصلاح مشكلات حاسوبه
كما يضيع الكثير من وقته في قراءة الروايات التافهة والمواقع العقيمة..
لكنه لا يكلف نفسه عناء قراءة كتاب يعلمه كيف ينجح في حياته الزوجية
ثم يدفع ثمن ذلك باهظاً من راحته واستقراره.. وربما دمار أسرته..

وأما الحلول:

فالحل الأول والأقوى على الإطلاق: هو الدعاء

فلاستعانة بالله واللجوء إليه هو السبيل الأقوى لحل المشكلات الزوجية مهما كانت مستفحلة

أن يبادر أحدكما بالدعاء أن يحل الله مشكلاتكما ويصلح بينكما ويتزل عليكما المودة والرحمة، ويضعف بينكما الرفق والتفاهم..

{رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا {74}}

فالقلوب بيد الله وحده يقلبها كيف يشاء

المهم أن ندعوه ونحن موقنون بالإجابة، وأن نتق به ونحسن الظن فيه.. ولا ننس أن المعاصي والذنوب تكدر الحياة.. وتسد الباب أمام استجابة الدعاء..

وأما الحل الثاني: فهو تحمل المسؤولية..

فعلى طرفي العلاقة أن يفهما أن المسؤولية في المشكلات الزوجية.. هي مسئولية مشتركة، وليست مسئولية فردية..

وعلى من يلعب دور الضحية أن يتوقف عن ذلك الدور الهزيل.. ويبدأ في اتخاذ مواقف أكثر إيجابية.. ليتمكن من حل مشكلته

حتى لو كان الناس يخبرونك أنك ضحية لزوج ظالم أو خائن أو بخيل أو أناني أو متسلط أو شكاك..

فالحقيقة أنك أنت من سمحت له بذلك.. فأنتي شريكة في فشل العلاقة ولست

ضحية تماما.. فكل منكما له دوره في المشكلة ولو كان دورا سلبيا..

الحل الثالث: قدّم احتياجات شريكك..

فالحقيقة المرة أننا لا نهتم بتقديم ما يحتاجه شريكنا.. وإنما نقدّم ما نعتقد أنه يحتاجه

علينا أن نفهم أن حاجات الرجل تختلف عن حاجات المرأة بالكلية

وأن عدم تقديم تلك الاحتياجات هو سبب رئيسي خلف كثرة المشاكل

والخلافات بين الزوجين

لذا اجث عما يقدره الطرف الآخر حقا وقدمه له

وحاجات الرجل هي:

الثقة والاستحسان والتقبل والتقدير والإعجاب والتشجيع

بينما حاجات المرأة هي:

الرعاية والنفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والتطمين

الحل الرابع: افهم شريك حياتك

فطبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة

وتلك الطبيعة الذكورية سوف تصطدم من دون شك مع الطبيعة الأنثوية

إذا لم نفهم الاختلافات القائمة بين النوعين

كما أن هناك اختلاف آخر وهو هام وخطير جدا

وهو الاختلاف بين نمطي شخصية الزوجين

وإذا نظرنا حولنا سنفاجأ من كم الزيجات التي تجمع دوماً بين النقيضين
فالرجل العاطفي يجذب للمرأة العملية
والرجل الروتيني قد يميل للمرأة المتجددة
إنه تجاذب المتضادات

لكن هذا النوع من التجاذب الأولي لا يلبث أن يتحول إلى كابوس مزعج بعد
الزواج

وإذا لم يحسن الزوجان التعامل معه فقد ينقلب لكارثة تدمر علاقتهما تماماً
وهذا يحتاج للفهم الكامل، وتعلم طرق التعامل المثلى مع الاختلافات

الحل الخامس والأخير: الثقافة الزوجية المهذبة والصحيحة

والشاملة لكل نواحي الحياة الزوجية

فأزمة الجهل التي يعاني منها مجتمعنا.. لن تُعالج ما لم تبادر أمة اقرأ للقراءة
وأن نتوقف عن تزيين مكتباتنا بالكتب.. ثم نتركها مهملة حتى يعلوها الغبار
أن تقرأ وتتعلم.. ثم علينا ألا نكتفي بالقراءة..

وإنما نبادر إلى وضع خطة لإدخال السلوكيات الجديدة لحياتنا..

وأن نطبق ونمارس الأساليب الصحيحة التي تدعم علاقاتنا وتحميها..

ولثقافة زوجية مهذبة أدعوكم لقراءة تلك الكتب القيمة:

1- الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. د. جون جراي

2- لماذا يتصادم المريخ والزهرة؟. د. جون جراي

- 3- كيف أنقذ علاقتي الزوجية من الأثميار؟. د. فيليب ماكجرو
- 4- لغات الحب الخمس. جاري تشابمان
- 5- احتياجاته واحتياجاته. ويلارد إف. هارلي، الابن
- 6- كيف تستعيدين زوجك قبل فوات الأوان؟ جاري سمولي
- 7- وأخيرا كتابي: الأسرار السبعة للسعادة الزوجية.
- والذي جمعت فيه خلاصة أروع كتب العلاقات الزوجية المتخصصة

مشكلتنا الكبرى أننا نبحث عن السعادة بعيدا عن طاعة الله..

ظنا منا أن ذلك ممكن الحدوث، ولكن ذلك غير ممكن..

فإن الإيمان والعمل الصالح هما السر الأكبر من أسرار السعادة في الدنيا والآخرة،

قال تعالى: { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ } {97} سورة النحل.

لذا على كل من أراد أن ينال السعادة أن يبدأ من هنا... إنما تقوى الله...

فالسعادة هي مشاعر جميلة تملأ القلب فتؤنسه وترجحه..

وهذه المشاعر هي رزق من الله، وهي تمثل نعيم الدنيا..

ومن غير المعقول أن يجعل الله نعيمه في قلب من عصاه..

ليحيا به جنة الدنيا..

قد يشعر العاصي بالمتعة.. لكنها مجرد متعة وقتية..

تعقبها الكآبة والندامة والحزن ..

لكن السعادة.. تلك الطمأنينة التي تتزل على القلب..

وتلك السكينة وذلك الرضا الذي يسكن النفس.. فيسكنها..

وتلك الراحة التي تصيب الإنسان.. فيستشعر بوجودها الأُنس والنعيم..
يستحيل أن تجتمع مع المعاصي في مكان واحد..

إنها مرهونة فقط بالإيمان والعمل الصالح.. وممنوعة عن العاصي والمعرض..

قال تعالى: { وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

وَتَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى } {124} سورة طه

فإن كنت راغبا في سعادة الدنيا والآخرة..

إن كنت حريصا على سعادتك الزوجية..

فاتق الله..

قد يشعر العاصي بالمتعة.. لكنها مجرد متعة وقتية..

تعقبها الكآبة والندامة والحزن

لكن السعادة..

إنها مرهونة فقط بالإيمان والعمل الصالح..

وممنوعة عن العاصي والمعرض..

إنهما جناحي السعادة..

فإن انكسر جناح منهما لم يتمكن الطائر من الطيران..

وأساسهما الثقة في الله...

فأما عن الرضا:

فحين نتق في الله نعلم أن الله قد اختار لنا الخير..

ونثق أن الزوج الذي أعطانا الله إياه هو المناسب لنا حتى لو بدا لنا أنه غير كذلك،

أو بدا الزوج الذي اخترناه مخالفا تماما لكل ما توقعناه أو رغبتنا به،

فإن كان فيه ما لا يرضينا فعلينا أن نحاول إصلاح حياتنا معه..

وأن نبذل جهدنا في تحسين علاقتنا، وليس أن نعرض على اختيار الله لنا..

فقبل الاقتران يمكننا أن نرفض ما لا يروق لنا،

لكن بعد الاقتران به فالمبدأ هو: **إصلاح الموجود خير من انتظار المفقود.**

وبالطبع هذا الرضا يكون في الصفات البشرية والشكلية أو ظروفه المادية،

وليس في محارم الله وحدوده،

ليس إن كان تاركا للصلاة أو من أهل الكبائر والفواحش،

فما لا يرضي الله لا يجوز لنا أن نرضى عنه أو به.

وأما اليقين:

فهوعين الثقة في الله، ومنه ينبع الرضا..
فأنا إن وثقت في ربي سأثق فيما وضعني فيه..
وسأكون على يقين من أن الخير فيما يختاره الله..

أن نوقن أن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا، وأن ما أخطأنا لم يكن ليصيبنا..
وأن ما شاءه الله كان، وما لم يشأه لم يكن..
وأنه لا مانع لما أعطى الله، ولا معطي لما منع..
وأن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعونا بشيء لم يكتبه الله لنا فلن يقدرُوا على ذلك،
وأهم لو اجتمعوا على أن يضرونا بشيء لم يكتبه الله علينا فلن يقدرُوا..

أن نوقن..

أن الأمر كله بيد الله وحده... وأنه هو الغالب على أمره..
وأن الله وحده يعلم خوافي الأمور... ونحن لانعلم..
وأنه سبحانه وتعالى يقدر... ونحن لا نقدر..
وأنه وحده يملك خزائن السموات والأرض... ونحن لا نملك حتى نفْسنا الذي
نتنفسه، أو دقائق قلبنا التي تنبض آلاف المرات كل يوم.

أن نوقن..

أنه عسى أن نكره شيئاً وقد جعل الله لنا فيه خيراً كثيراً..
وعسى أن نحب شيئاً وهو شر لنا سيفسد علينا ديننا أو دنيانا..
وأن كل نعمة في حياتنا فهي فضل من الله وحده ومنة يمن بها علينا..
وأن كل شر يحدث لنا إنما هو بسببنا. وبسبب ما جنته أيدينا من معاصي وآثام..

أن نوقن..

أن الله معنا في كل وقت وحين، شاهد علينا وناظر إلينا..
يسمع دعاءنا ويرى أحوالنا ويعرف ما نمر به وما نشعر به..
لا يشغله حال عن حال ولا دعاء عن دعاء، ولا صوت عن صوت..
وأنه إن يمسك الله بضر فلا كاشف له سواه هو فقط، فالبلاء يتزل بأمره ويرفع
بأمره، ولا سبيل لنا إلى ذلك إلا بالدعاء..
وأنه هو وحده - سبحانه وتعالى - القادر على إجابة دعائنا..
ولكنه قد يؤجل تلك الإجابة لخيرنا، أو حتى قد لا يحقق لنا ما نطلبه لأن فيه هلاكنا،

فالإنسان يدعو بالشر دعاءه بالخير، فنحن البشر جاهلون وعاجزون وضعفاء
ومتعجلون وظلومون، ولكننا لا نعرف أنفسنا حق المعرفة..
قد يبتلينا ربنا ليكسر شوكة أنفسنا أو يحصننا أو يطهرنا ويغسلنا من الذنوب.
قد يجرمنا ليكرمنا، وقد يعطينا ليؤدبنا.
إنه الله. الملك. لا يُسأل عما يفعل وهم يُسألون.

وما علينا إلا أن نُسلم ونستسلم..

وألا نُقدم في حياتنا على خطوة إلا بعد أن نستخير الله..

وندعم تلك الاستخارة بالثقة في الله وحسن الظن به، والرضا باختياره؛

لأنه هو الملك ونحن عبيده.

ولنجعل تلك الآية أماننا في جميع خطوات حياتنا، ووقتها سنستريح، ونتذوق لذة

اليقين وحلاوة الرضا، وجنة التسليم لله، فننعم بسعادة الدنيا والآخرة.

" وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ

وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ

وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ } {216} " سورة البقرة

{ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ }

رسالة إلى العاشقين

لا يقع العشق في قلب العاشق إلا بأمره واختياره وإرادته..
إما بإرادة الفكرة والخطرة..
وإما بإرادة الفعل والمخالطة..

فالأول: حين يقرر الإنسان بمحض إرادته أن يفكر في المعشوق

ويضفي عليه هالة في خياله من الصفات البراقة التي تزيد تعلقه به وتمكنه من نفسه
وحين يمنحه كذلك من وقته وخياله الكثير
فيتحول من مجرد إعجاب قليل يمكن رده، لعشق مستحکم يصعب الخلاص منه
والتحول عنه، ويشق على النفس تحمله

والأمر الثاني: هو إرادة الفعل والمخالطة

تلك التي تجلب كل الشرور من العشق وحتى الزنا
وتلك المخالطة التي قد تبدأ في زماننا هذا بمجرد الرسائل
والتي قد تبدأ بنظرة إعجاب أو ابتسامة عابرة
ثم تجد نفسك بعد مدة يسيرة مكبلاً أسيراً لمشاعر لا تملك التخلص منها ولا
الهروب حتى تأسرك
مع أنك أنت من دخلت هذا الأسر بقدميك راضياً مختاراً

لكنك بعد أن دخلت وأحكم السوار حول عنقك لم تعد قادرا على الحركة

كما كنت في البداية

ولم تعد قادرا على الرجوع للوراء

فاحذر.. ولا تدخل القيد بإرادتك.. فإنك لن تعود كما كنت

وسيبقى أثر القيد في يدك وعنقك.. فلا تتسرع

وأما من ابتلي بتلك السقطة فعليه أن يكافح ليخرج منها ولا يستسلم

وسينجح بإذن الله لو كان مصرا، واتخذ لذلك الأسباب الصحيحة

ففي البداية عليك أن تعلم ان الشيطان يضع العقبات أمام الإنسان

ويوهمه أنه لا يستطيع الفكك منه، وأنه سيرافقه حتى قبره

وأنه لا ذنب له فيما حدث ولا سلطان له على قلبه وعواطفه

وأنه غير مؤاخذ به، وذلك كله حتى يحكم السيطرة عليه

فهو باب من أخطر أبواب الفساد والذنوب

فالعشق خطير لأمرين:

أولا لكونه من أمراض القلوب، وأمراض القلوب أشد من أمراض البدن،

وذلك لأن القلب هو موضع نظر الله جل جلاله في البشر

والأمر الثاني أن العشق غالبا ما يتجاوز القلب ويتعداه للأفعال المحرمة

فأسبابه ابتداء غالبا ما تكون غير شرعية كالنظر المحرم والاختلاط بين الطرفين،
والخلوة والتبرج والخضوع بالقول وكثرة الخروج من المنزل بلا سبب،
وارتياد أماكن اللهو والفتن وأصحاب السوء المزينين
كما أن هناك داع آخر خفي يلعب في الأعماق البشرية فيزيد رغبتها في العشق
وهو ما يزينه التلفاز والأغاني والروايات وحكايات العصاة عن معاصيهم
ولعل هذا ما أوقع فئة الأطفال في دوامة العشق.. حتى صرت ترى العجب في
المدارس المختلطة وفي النوادي وأماكن الترهات..

ويبقى الداعي الأكبر خلف كل ذلك
هو الفراغ، إضافة لبعد صاحبه عن الله

لكن المعلومة الخطيرة أن العشق لا يقع رغما عن صاحبه في معظم الأحيان
فكل مقدمات العشق تقع باختيار صاحبه حتى يقع العشق
بما في ذلك التفكير، والذي يشكل المشكلة الأخطر
والتفكير ليس أمرا نرغم عليه.. بل هو قرار يقرره صاحبه،
بقصد التلذذ أولا.. ثم يصير ههما وغما وكدرا على صاحبه فيما بعد

لكن مهما كان الداء مستحكما فإن الشفاء بيد الله تعالى
وهو أمر ممكن الحدوث وسهل بإذن الله
بشرط أن يستعين العبد بربه ويجمع إرادته مصرا على التخلص من هذا الداء
القيح

ودواء العشق - الذي وصفته للكثير فعافاهم الله من شره في مدة يسيرة جدا -
يتلخص في الآتي:

1- التوبة من الذنوب، فالذنوب هي سبب كل شر في حياتنا.

2- كثرة الاستغفار خاصة بذكر ذي النون الذي جعله الله نجاة من الغم

3- الإلحاح على الله والتضرع إليه: "اللهم يامصرف القلوب صرّف قلبي على طاعتك"، "اللهم طهّر قلبي واصرف حبي لك وحدك"، "اللهم اشغلي بك عما سواك"، وأن تغتنم كل سجدة لتدعو بتلك الأدعية، مع الثقة بالله واليقين القوي بأن الله سيستجيب لك.

4- الانشغال وإدارة الوقت: فالنفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل،

والنفس الفارغة مأوى كل سوء، كالكوب الفارغ إن لم تملأه بما يفيد امتلاء هواء، فكذلك القلب الفارغ يمتليء هوى ولا بد، فأدر وقتك، ولا تجعل فيع فراغا، وانشغل بالأعمال المفيدة والنافعة

تُغلق بابا عظيما من أبواب الشيطان في حياتك

5- الأعمال الصالحة: خاصة طلب العلم، والدعوة إلى الله،

ووالله إن فيهما من اللذة وفرح القلب أضعاف ما في المتع الخمرمة..
فهي مجرد متع وقتية تنقضي على عجل، ثم يتبعها كدر طويل..

6- الصدقة: فهي دواء ما استعصى من الأمراض والأدواء..

وقد أمرنا النبي صلى الله عليه وسلم بالتداوي بها..
والعشق مرض يصيب القلب كغيره من الأمراض التي تصيب البدن،
لذا تصدق بنية شفاء قلبك..

7- القرآن: فهو شفاء من كل مرض

ومنها أمراض الذنوب والقلوب
انو قبل أن تقرأه أنك تستشفى به من داء قلبك
وإدع الله أن يجعله شفاء لما يعتل في صدرك من ألم،
وثق في قوة كلام ربك على تطهير قلبك
وستجد ما يسرك

8- التناجي مع الله والشكوى إليه

خاصة في ثلث الليل الآخر
ابك بين يديه وتضرع له أن يصرف الشر عن قلبك
وأن يملأه نورا وهدى
فوالله الذي لا إله إلا هو هو أنفع دواء وأقوى علاج
وقد وصفته لمن استحكم العشق في قلوبهم حتى لم يجدوا منه مخرجا
حتى تمنوا الموت أو شارفوا عليه، فكان دواؤهم فيه
وانصرف عنهم نزغات العشق كأن لم تكن
فالشيطان يقف لك على طريقك لينفخ ويوسوس: لن تستطيع

حتى إذا استعنت.. استطعت.. فانقهر واندر..

9- إيقاف الفكرة تماما: فالعقل بوابة القلب والمشاعر

وهو سبب للحالة النفسية التي تصيبك
ويمكنك التحكم بالقلب عن طريق التحكم بالعقل والأفكار
وما أسهل أن يصرف الإنسان أفكاره لما يريد
فالإنسان الذي يتحكم في خواطر عقله يكون قادرا على التحكم في عواطفه
والسيطرة عليها تماما
كن مستعينا بربك، متوكلا عليه
وكن ذا عزيمة ماضية وإرادة قوية

10- مجاهدة النفس: وقد وعد الله عباده الذين يجاهدون فيه بنصرهم وهدايتهم

قال تعالى في نهاية سورة العنكبوت: {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا

لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ} {69}

وقد أكد الله كلامه بالكثير من وسائل التوكيد التي توجب على القلب أن يشعر
بالأمان والارتياح واليقين بعون الله ورحمته..

11- اجعل حياتك هدفا:

فصاحب الحياة الخالية من الهدف.. تتقاذفه أمواج الحياة المتلاطمة
وتتصيد الفتن، ويسهل وقوعه في شباك الشيطان المترامية

وفي الهوي وفتن الدنيا السحارة
لكن الهدف يجعل من حياتك قوة
قوة تسيطر على كل جنبات حياتك وتقودها في الاتجاه الصحيح.

فصاحب الحياة الخالية من الهدف
تتقاذفه أمواج الحياة المتلاطمة
وتتصيد الفتن،
ويسهل وقوعه في شباك الشيطان المترامية

الإشكالية الكبرى.. الرغبة في التغيير

في الحياة الزوجية تبقى تلك هي الإشكالية الكبرى

تغيير الآخر ليوافق رغباتي وطموحاتي

لكنها الإشكالية التي تعقّد الحياة الزوجية وتجعلها صعبة متعبة

علينا أن نعي ونفهم أن تلك العلاقة هي علاقة شراكة بين طرفين

ليست علاقة سيطرة وفرض لرغبات وصفات

ففي الغالب الطباع لا تتغير..

وإن كان بإمكان كل منهما أن يفرض الطريقة التي يتقبلها في التعامل

ويرفض الطريقة التي تسيء إليه

ولكن الطباع لا تتغير

قد تروّض.. لكنها لا تتغير

فالخريف سيبقى حريصا.. والمسرف سيظل مسرفا

السريع يبقى سريعا.. والبطيء سيبقى على بطنه

الروتيني سيبقى على روتينه.. والمتجدد سيبقى مجددا

الجاد على جديته.. والضحوك على مرحه وضحكه

الاجتماعي هو هو بعد سنوات طويلة.. والانطوائي على حاله ولو بعد قرن من الزمان

قد تتحسن الصفة وتروّض قليلا

لكنها لن تتغير بالكلية..

لذا فالتدقيق الأهم قبل الارتباط..

هو في العيوب التي يحملها الطرف الآخر وليس في ميزاته ومحاسنه
التدقيق في مدى إمكانية تحملها والتعايش معها، والقدرة على التعامل معها

فالأمر إذن يعتمد على الصدق والمصارحة..

في كشف الأوراق وعد الكذب والتصنع والتجمل بما ليس فينا..
فلن تستفيد شيئا من توريث الآخري في الدخول في علاقة لا يقدر على تحملها
ولن يكون سعيدا بما

وسوف تمضي الأيام الوردية في بداية الزواج بسرعة
وستبقى المشكلات فيما بعد عشرة في طريق سعادتكما
وستدفع ثمن كذبك وخداعك من سعادتك واستقرارك..

قد يكون عيبك الذي تخفيه سهل التقبل لدى شريك حياتك
وقد يكون صعبا ومرفوضا

وعليه هو أن يحدد ما إذا كان قادرا على التكيف أو لا
فإذا كذبت فتأكد أنك ستعاني بسبب خديعتك
وستدفع ثمنها من سعادتك وراحة بالك
لأنك سوف تعاني بسبب رفضه لك، وعدم قدرته هو على التكيف مع عيبك..

وأحب أن أفرق هنا بين الطباع والأخلاق

فما أمرنا الله به هو شيء يدخل تحت سيطرتنا تماما

وتحت قدرتنا على التغيير

فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها.. فكل تكليف كلفنا الله به فهو تحت قدرتنا وفي وسعنا..

كالكاذب يستطيع أن يكون صادقا.. إن أراد بصدق

ومن يطلق بصره يستطيع أن يغمضه.. إن أراد بصدق

ومن يسيء كلامه يستطيع أن يحافظ على لسانه.... إن أراد بصدق.. وهكذا

بخلاف الطباع التي لم نكلف بتغييرها

كالسرعة والبطء، والعجلة والحلم، والانطواء والاجتماع... إلخ

فهي تبقى صفاتا لنا.. مع إمكانية ترويضها قليلا لمن شاء..

الاحتياجات ونجاح الزواج

إن النجاح في العلاقات الزوجية مرهون باحتياجات كل شريك
تلك الحاجات العميقة التي إن أُشبعَت في العلاقة
صارت رابطة الزواج قوية متينة
وإن لم تُشبع...
صارت الرابطة بين الزوجين ضعيفة وصار الزواج هشاً ومزعجاً

إنما مجرد مشاعر يبحث عنها الطرفان
فإذا حصلنا عليها ابتهجنا ونجح الزواج وكان مشبعاً سعيداً
أن يكون الشريك مدعاة لسرور شريكه وسعادته
ويلبي حاجاته النفسية والجسدية
فيشعره بالرضا والسكينة..

إن الحاجة في الحياة الزوجية غالباً لا تموت..

فإن لم تجد لها مسلكاً شرعياً يشبعها ويكفيها ويسد حاجتها..
ستجدها تتفلت يمنة ويسرة.. حائدة عن الطريق المستقيم وباحثة لها عن البديل
وقد يكون صاحبها ذا خلق وحياء يمنعه من مقارفة الفواحش

لكنه قد يقع فيما هو دونها من الملوثة الخلقية..
فإن عفا عنها انساب خياله جامحا يبحث عما يفتقده في الحقيقة في عالم الخيال
ويأوي لأحلام اليقظة ليشبع لذة اشتاق لها في واقعه وحرّم منها

فالنفس لا تستسلم
وقد خلق الله للنفس حاجات
وشرع الزواج لإشباعها
فإن لم يكن الحلال مشبعا
ظلت النفس تطلب وتطلب وتبحث وتبحث
فتكدرت الحياة ولم يصف لصاحبها عيش
وشق عليه كبح جماح نفسه
فإن شبعت سكنت وارتاحت
فانكبح جماح الشر فيها

ولأن الرجل في الغالب لا يكون ملتفتا للحاجات العاطفية
فعلى المرأة أن تبذل جهدها في توطيد العلاقة وتركز على الاحتياجات
على المرأة ألا تبرح وظيفتها الأولى في العلاقة الزوجية
ألا وهي السكينة
أن تصير سكنا لزوجها
وأن تجعل من بيتها جنة يهفو لها زوجها..

ولأن الاحتياجات متبادلة

فعلى الرجل أن يكون محبا متفههما قريبا من زوجته

ليعيها أن تكون سكونا له

الحاجات العميقة إن أُشبعَت في العلاقة

صارت رابطة الزواج قوية متينة

وإن لم تُشبع...

صارت الرابطة بين الزوجين ضعيفة

وصار الزواج مزعجا

صفات جسد.. أم صفات روح؟

الله أعدل من أن يجعل ملاك قلب الزوج أو الزوجة
في صفات جسدية لا تملكها.. وإنما خلقها هو
لكن الله جعل ملاك القلوب في العلاقات الزوجية يعتمد على شيء آخر

صحيح أن الشكل له أهمية كبيرة
ولكن هذا من ناحيتين فقط:

فالأولى.. هي نسبة القبول

وتلك هي التي تتم في الرؤية الشرعية قبل الزواج
والتي يجب أن تكون صافية خالية من كل صنوف الغش والخداع
لُتظهر الحقيقة كاملة
تلك الحقيقة التي سيعيش معها الزوجان

والأمر الثاني هو العناية بالمظهر،

وذلك الذي كلفنا الله به..

من النظافة الشخصية والزينة واللباس الحسن والريح الطيب
وتلك الأمور في مقدور كل إنسان وتحت تصرفه
فهي ليست هبة يوهبها.. إنما هي كسب له

وتلك على الحقيقة هي كل أهمية الشكل

ويبقى الأساس في امتلاك قلب شريك الحياة في العلاقات الزوجية
متعلقا بصورة الخلق والطباع والمعاملة
إنما صورة الروح لا صورة الوجه والجسد
في البسمة والكلمة الطيبة والنظرة الدافئة واللمسة الحانية
في التعبير عن الحب والحنان والرعاية والاهتمام
في المسارعة لما يرضيه، والمشاركة فيما يحبه، واحتوائه واحتماله
وهذه التي تطبع صورة الشريك في قلب شريكه في أسمى صورة
وإن كان قبيح المظهر..

فالرجل والمرأة كلاهما يبحث عن احتياجات محددة
عن كيان يعيش معه.. أكثر من صورة يراها فتعجبه.. ثم ينظر في عمقها فيرى
القبح والدمامة..
فمهما كان الشكل جميلا..

فإن هذا الجمال يتحول لقبح إذا كانت صفات صاحبه سيئة ومعاملاته فظة
ومهما كان الشكل خاليا من الجمال.. حتى إن أحدا لا يعيره أدنى اهتمام
ولكن الروح طيبة والأخلاق جميلة والمعاملة حسنة
وراعى هذا الطرف احتياجات شريكه في العلاقة الزوجية
فسوف يتحول هذا الشكل في عين شريكه لجمال فاتن

لأن الروح والأسلوب هي ما تكسو الوجه بما فيها
فإن كان جمال فجمال وحب، وإن كان قبح فقبح وبغض..

إنه جمال الأقوال والأفعال والنظرات واللمسات..
دفع المعاملة وعمق المحبة .. الرفق والنقاش الهاديء والحلق المهدب
رقة الأسلوب وروعة التقدير..
البسمة والكلمة الطيبة والمشاعر الصافية..

فالرجل والمرأة كلاهما يبحث عن

احتياجات محددة

عن كيان يعيش معه.. أكثر من صورة

يراهها فتعجبه..

ثم ينظر في عمقها فيرى القبح والدمامة..

الومضة 31

كيف نربي أولادنا في هذا العصر الصعب؟

إننا جميعا نعاني الآن من مشكلات التربية
فكأننا نحمل أطفالنا لنعبر بهم صحراء قاحلة جافة شمسها محرقة
وفوق ذلك هي مرتع للسباع والهوام خلو من الأمان
فإن لم تهلكهم تلك الصحراء القاحلة الجافة..
وإن لم يحترقوا بلظى شمسها المحرقة..
تخطفتهم السباع المتوحشة..
أو افترستهم الكلاب الضالة..

فماذا نفعل لكي نحميهم في هذا الزمان ونحن نسير على الأشواك؟

أولاً: الدعاء:

فالدعاء هو المظلة التي نحتمي تحتها من هيب الشمس المحرقة
ومن لظى الفتن المتربصة
قال تعالى:

{ قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ } سورة الفرقان

ثانياً: صلاح الآباء

فالمرء على دين خليله، فكيف هو مع أبيه وأمه؟!!

إن الأولاد ليتعلمون من سلوكنا قبل أقوالنا وأفعالنا
وليعرفون الدنيا بأعيننا قبل أن يدركونها بأعينهم
وليسلكون الدنيا بخطواتنا قبل أن تكون لهم خطوات وقدرة على اتخاذ القرار
فإن كنا لهم قدوة للخير.. حيناهم ومهدنا لهم الطريق المستقيم
ليسيروا فيه بسلام على نفس خطانا
وإن اخترنا طريق الخطأ فمهما قلنا ومهما فعلنا
فلن نستطيع أن نحميهم أو أن نمنعهم
وسيسلكوا نفس الطريق المعوج الذي سرنا فيه من قبل
وسيتبعون آثارنا فيه.. شئنا ذلك أم أبيناه
قال تعالى:

{ وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا } سورة الكهف

ثالثا: العلاقة الوثيقة معهم

تلك العلاقة الوثيقة هي التي تضمن لك أن يحرص ولدك حقا على طريقك
حين تبني جسورا صلبة من الحب والثقة والاحتواء والصدقة والحوار
فنحن في عصر يصعب أو حتى يستحيل فيه الإيجار أو السيطرة
فإن لم نبني جسور الحب القوية
سيفرون منا، وسينفرون من الحق الذي معنا
ولعل هذا السبب هو السبب الأقوى في فساد أولاد الملتزمين

حين يجدون القسوة والإجبار وبعد المسافة الشاسعة بينهم وبين آبائهم.. فيبتعدون

رابعاً: غرس القيم

والقيم التي نغرسها يجب أن تكون هي هي قيم ديننا الحنيف..
من دون تحريف لها لتناسب روح العصر الممتليء بالفساد..
لكننا نوصلها لهم بأسلوب لطيف ويوافق ويجاري روح العصر..
من القصص الخفيفة والكرتون الهادف الخالي من المحرمات..
من المواقف المصطنعة التي تضع الطفل في موقف وتنتظر ردة فعله..
ثم نشرح ونقوم بأسلوب لطيف..

خامساً: حمايتهم من الفتن قدر المستطاع

لا تكن كمن ألقاه في اليم مكتوفاً ثم قال إياك إياك أن تبتل بالماء
ضعهم في بيئة آمنة..
بداية من مرحلة الحضانة.. اهتم بأن يكون المعلمون على خلق ودين
ولا تضعهم في مدارس مختلطة
انتق المعلم الذي يعطي السلوك قبل الدروس
احذر أن تضع لهم التلفاز والإنترنت وتتركه مفتوحاً بلا رقابة
من حام حول الحمى يوشك أن يرتع فيه
انتق لهم الكرتون الهادف والبرامج المفيدة والمواقع النافعة

أبعدهم عن أصدقاء السوء وعن أماكن تواجدهم قدر ما تستطيع
عرفهم بضرره وخطره
وعلمهم الآلية التي بها يختارون الصديق الصالح

سادسا: فهم المرحلة

فلكل مرحلة عمرية طبيعتها الخاصة التي لا تشترك فيها مع المراحل الأخرى
لكل مرحلة احتياجاتها ومميزاتها وعيوبها..
اقرأ وتعلم.. وافهم وتفهم..
لا تُضع تعب السنوات في مرحلة المراهقة..
قد يحدث فيها ما لا يسرك.. لكنها مرحلة بداية الاستقلال.. فلا تضغط كثيرا
صاحب.. اصبر.. تعلم الطرق المثلى للتعامل مع المراهق وتعديل سلوكه..
اشغله بنافع واستثمر طاقته في مفيد..
لا تقف له بالمرصاد عند كل زلة.. تغافل أحيانا.. ومازح أخرى..
واستعن بالله ليحفظه على تقواه..

سابعا: الإيجابية في تعديل السلوك

لم تنجب ملاكا.. ولن يفعل ذلك أحدنا..
تقبل وجود الأخطاء.. وتعلم كيف تعدها..
واحذر أن تستعمل الأسلوب الخاطيء.. فالعنف يثبت السلوك السيء لا يغيره..

فقط يعلمه أن يتجنب أن يظهره أمامك.. فيتوارى منك ويفعل ما يريد..
برغم كل ما تفعل سيخطئون.. توقف عن طلب المثالية والكمال..
لا تقارنه بغيره من أقاربه أو إخوته..
فكما أن لكل منا بصمة لا تشترك مع غيره من البشر..
فكل طفل هو نبتة فريدة مختلفة عن غيرها من النباتات..
امتدح إيجابياته.. وأثن على نجاحاته..
ابتسم له.. احتضنه.. ساعده برفق ليكون أفضل..
وتذكر.. أنه ابنك.. لكنه ليس ملكا لك.. فلا تكسره..
ابن ثقته في نفسه حتى لو أخطأ.. وخذ بيده برفق ليكون أفضل..

فالدعاء هو المظلة التي نحتمي تحتها

من لهيب الشمس الخارقة

ومن لظى الفتن المتربصة

قال تعالى:

{ قُلْ مَا يَعْزُبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ }

سورة الفرقان

التربية مشقة لكنها بناء

فأنت تبني إنسانا فارغا تماما
تبني دينه وقيمه وأخلاقه
تبني فكره وعقله وثقافته
تبني عواطفه ومشاعره وأحاسيسه
تبني ذاته وشخصيته.. تبني هدفه وثقته وإدارته لحياته
وتبني جسمه وقوته وصحته

فهي حقا عمل شاق جدا
وهي مرهقة على جميع المستويات
مرهقة بالنصيحة والمتابعة
ومرهقة بالمداومة والتكرار
ومرهقة بالإصرار وعدم الملل أو التراجع
ومرهقة بضبط النفس كقدوة
وبضبطها في ردود الأفعال تجاه أخطاء الأولاد.. خاصة المراهقين منهم
إنها مرهقة بالجهد النفسي والعصبي، وكذلك الجسدي

لكن الثمرة هي بناء إنسان
وهي ثمرة عظيمة

تستحق ما يذل فيها من جهد وكد وعناية ورعاية

والثمرة الأعظم أن تترك ولدا صالحا يدعو لك
وهي ثمرة تستحق أن تبذل فيها جهدك.. وأنت راض مسرور
فاستعينوا بالله وأخلصوا نياتكم في التربية
واسعوا بجد دءوب للوصول لذلك الهدف العظيم
فإن بناء الإنسان.. يستحق..

ما الذي يجب علينا أن نغرسه في أولادنا؟

أولا: سبب وجودنا في الحياة:

عرفه لماذا خُلِق؟ ولماذا هو موجود في الحياة؟

حقيقة أنه ملكٌ لربه وخالقه

وأن عليه طاعته..

وأن الطاعة جميلة.. وتجعل حياتنا سعيدة في الدنيا قبل الآخرة..

ثانيا: مفهوم الآخرة؟

حدثه عن البعث والحساب، والجنة والنار، بما يناسب عمره..

وعرفه أننا سوف نُجازى عن أعمالنا، وأن الجزاء حقا عظيم..

فنعيم الجنة عظيم.. مقابل عمل يسير في دنيا قصيرة..

وعذاب النار عظيم.. مقابل معصية كان يسيرا أن نتركها ونحيا بدونها

وتمضي حياتنا بكل سهولة ويسر..

ثالثا: الرسول صلى الله عليه وسلم قدوة لنا

فقد بعثه الله رحمة بنا

ليعلمنا ديننا ويهدينا سبيل ربنا، فينقذنا بطاعته من النار

ويعلمنا طريق الجنة لننعم فيها بنعيم أبدي تفر فيه عيوننا بكل ما يسر

وعليه.. فالواجب علينا محبته وطاعته واتباع سنته واقتفاء أثره

رابعاً: القرآن ليس للقراءة فقط

فالقرآن منهج حياة
نتعلم منه، ونعمل به
نتلوه، ونحفظ منه، ونستشفي به،
وفوق كل هذا نقيم حياتنا عليه

خامساً: الدنيا قصيرة

فلا تعش لها، ولا تجعلها هدفك..
فهي مجرد رحلة.. ممر طال أو قصر سنعبه وينتهي
وننظر خلفنا فلا نجد شيئاً
فاجعل منها وسيلة توصلك إلى الجنة

سادساً: عداوة الشيطان ضارية

ولن يتركنا حتى يأخذنا معه إلى النار
فلا تخدعك حيله الواهية
ولا تسلمه زمام أمرك فيقودك لحتفك
واعلم أنه يتبع طريقة الخطوات
فلا تستهن بطريق يبدأ بخطوة صغيرة.. وينتهي بالضياع..

سابعا: لاتصاحب إلا مؤمنا

فالصاحب صاحب

والمرء على دين خليله

فإن صاحبت من يعص الله سيقود خطاك للمعصية

وإن صاحبت الطائع سوف يعينك ويذكرك

لذا اتخذ صاحبا يقودك نحو الجنة..

ثامنا: احذر دعاء جهنم على دينك

ففي كل مجال ومكان ستجد المضلين

يحاولون جذبك لضلالهم

فلا تستسلم، ولا تنقد لهم

تعلم دينك.. واعمل به.. ولا تسلم عقلك لدعاة جهنم..

تاسعا: العلم سلاحك

سيقويك في وجه الفتن وفي وجه الخن

لاتقرأ لكل من هبّ ودبّ

لاتسلم عقلك لغير عاقل رشيد دين

انتق ما تقرأ.. وانتق لمن تقرأ.. فأنت تسلمه نفسك لبيئتها..

عاشرا: وقتك حياتك

فلا تمنحه للفارغين، ولا تضعه في السفاسف
اشغل نفسك بكل مفيد
واغتنم وقتك وحياتك..
فوقتك أثمن من المال..
فإنه وسيلتك التي تشتري به جنة عرضها السموات والأرض
وسوف يسألك الله عنه يوم القيامة فيما صرفته

الحادي عشر: اجعل لك في الحياة رسالة

واجعل رسالتك نافعة لغيرك

لا تعش الحياة هكذا وكيفما اتفق.. بل كن صاحب هدف ورسالة..
فصاحب الرسالة مشغول برسالته..
والعاطلون يموجون في المجتمع ينتقلون بلا جدوى ولا قيمة..
كالجراثيم الضارة.. ينقلون عدوى الفوضى والعبث واللامبالاة..
تخير مجالا يناسب قدراتك وإمكاناتك..
وكن فيه قويا بانيا مصلحا..
نافعا لأمتك.. بانيا لا هادما..
كن معلما قويا يبني النفوس العظيمة..
أو كن طبيبا رحيفا يخدم الفقراء..
أو كن صاحب شركة يتصدق وينفع مجتمعه..

كن حيشما تكون.. ولكن كن نافعا لدينك وأمتك..
فخير الناس أنفعهم للناس
والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه

فنعيم الجنة عظيم..

مقابل عمل يسير في دنيا قصيرة..

وعذاب النار عظيم..

مقابل معصية كان يسيرا أن نتركها

ونحيا بدونها

وتمضي حياتنا بكل سهولة ويسر..

لماذا يُستهدف الأطفال بالكرتون؟

من الكرتون ما يدعو إلى الإلحاد

من المؤسف أن نرى عروض الكرتون التي تقدم للطفل مملوءة بما يدمر العقيدة ويشوه الأخلاق، ويبدل القيم والمبادئ الإسلامية وعلى الرغم من علمنا أن الطفل يكون في مرحلة الصغر كالإسفنجة التي تتشرب كل ماحولها وتتشبع به أكثر من أي شيء آخر إلا أننا نبقى جامدين وسليين حيال ما يقدم من عروض تفسد جيلا بأكمله

فنرى الساحر يتلاعب بأحداث الكون ومظاهر الطبيعة في جميع أفلام والت ديزني من دون استثناء..

ونرى إمكانية الخلق من العدم ووهب الروح والحياة كما في فيلم بينوكيو.. والذي ظاهره ذم الكذب وإيقاظ الضمير الشخصي، لكن باطنه الكفر..

ونرى في تانكر بيل الجنيات الصغيرات يعملن على تسيير مظاهر الكون فهن من يعملن على تغيير فصول السنة ومجيء الشتاء والربيع.. وهن من يهبن الألوان للورود ولقوس قزح..

وفي مولان نرى الأجداد الآلهة يراقبون الأحداث من أعلى

ويتدخلون في سير الأحداث ويباركونها..

وفي غيره هناك من يعود للحياة مرة أخرى بفضل نبتة سحرية
وفي آخر هناك مكان بديل للعيش يبحثون عنه في الكون
لنعيش فيه بعد أن تفتنى الأرض حين تتدمر بفعل كارثة كبرى
ضارين بأحداث القيامة عرض الحائط..

إن صناعة الطفل أسهل بكثير من صناعة الشاب
فالطفل لا يزال قطعة هشّة لينة من العجين
يسهل أن تُشكّل

والوسيلة موجودة وهي محبوبة مألوفة للطفل
تنفذ لعقله وقلبه بسرعة بالغة لأنها تكلمه باللغة التي يفهمها هو
لغة الصور والألوان والقصص المثيرة المسلية
والآباء والأمهات في غفلة
فالتكنولوجيا قد سلبتهم عقولهم..
ونسوا أو تناسوا.. كلكم راع وكلكم مستول عن رعيته..

أدركوهم قبل المراهقة

إن طفل اليوم هو رجل الغد
وظفلة اليوم هي أم المستقبل
وهذا ما فهمه أعداؤنا ولم نفهمه
وقدروه حق قدره ولم نقدره

إننا نتعامل مع أولادنا على أنهم مجرد أطفال
فنعطيهم الألعاب والحلوى.. ونتركهم أمام قنوات الكرتون ونعطيهم الهاتف
ثم نجلس نحن لنلهو في مواقع التواصل وشبكة الإنترنت
ولربما أمام الأفلام والمسلسلات

إن الطفل صناعة..
تبدأ من طفولته، وتستمر معه في مراهقته..
حتى تصل لنمو كامل في شبابه
ثم نستمر بدعمه بالنصيحة والتذكير مادامنا أحياء..

إن الطفولة كالبدرة..
التي إن وضعناها في تربة جيدة، واعتنينا بها جيداً..

ورويانا بما يكفي.. وقلبنا الأرض من حولها..
وأضفنا السماد الجيد.. وانتزعنا الحشائش الضارة من حولها..
ستنتج لنا أطيب الثمار فيما بعد..
وإن تركناها تُروى من مشارب نجسة.. فستخرج ثمرة خبيثة..

كذلك الطفل..

إن وضعناه في بيئة جيدة.. فيها القدوة المربية..

ورويانا عواطفه بالحب والحنان..

ورويانا روحه بالإيمان..

وخرسنا فيه القيم النافعة والأخلاق الفاضلة.. بالقصة واللعب والكرتون الهادف
وانتزعنا الحشائش الضارة من أصدقاء السوء والكرتون العشوائي والإعلام المدمر
وأضفنا السماد الجيد من الثقة بالنفس وتحديد الهدف وإدارة الوقت
حينها سننتج النماذج الرائعة التي تحقق لنا مجتمعا مزدهرا بالنجاح..

لكن الواقع المؤسف أننا نتركهم في طفولتهم ليتلقوا من مشارب عدة

ثم نُفاجأ في مراهقتهم بالنتائج الذي يصيبنا بالدهول..

فنصرخ أنقذونا...

ابني يشاهد المواقع الإباحية.. ابني يدخن..

ابنتي تصاحب الشباب ولها علاقات متنوعة بالإنترنت..

ابني صار متمردا.. ابني يصاحب مجموعة فاسدة..

ابني مدمن.. ابنتي متزوجة عرفيا..

إن الناتج الذي تصرخون منه اليوم

هو حاصل مجموع سنوات طويلة من:

القدوة السيئة + إهمال الأسرة + أصدقاء السوء

+ الإعلام المدمر + الكرتون الفاسد

فأين كنتم طيلة ثلاثة عشر عاما تكونت فيها شخصية المراهق حتى وصل لتلك

المرحلة الحرجة!!؟

إنني أخطب الآن كل أم وكل أب عاقلين وحرصين على مستقبل أولادهما

وعلى حسن تنشئتهما وإنباهما نباتا حسنا

اعتنوا بالبذرة بداية من مرحلة الحضانة

لا تهملوها لتروى من مشارب نجسة.. فتخرج ثمرة خبيثة..

إني أنادي كل من يخاف على أولاده من الضياع..

أن أدركوهم قبل المراهقة..

فكلكم راع... وكلكم مسئول عن رعيته..

إن الناتج الذي تصرخون منه اليوم

هو حاصل مجموع سنوات طويلة من:

القدوة السيئة + إهمال الأسرة + أصدقاء السوء

+ الإعلام المدمر + الكرتون الفاسد

صناعة اليهود للجيل الجديد

حدثني صديقتي - معلمة اللغة العربية - بكلمات أوجعتني كثيرا..
عن ذلك الجيل المشوه الذي خرج من رحم التلفاز ومن صلب الإنترنت
إنه الجيل الجديد...

لقد قالت وبكل أسى: الجيل الجديد علماني..
يتعامل مع كل الثوابت التي ربينا عليها على أنها توافه وموضة قديمة وكلام فارغ
ويتعامل مع كل ما وفد إلينا من المجتمعات الغربية على أنها ثوابت ومُسلّمات
لا جدال فيها..

فالحجاب موضة قديمة، والاختلاط أمر عادي وصدافه بريئة..
وحصة الدين مملّة ولا أهمية لها..
ليس لديهم تعظيم لذكر الله..
فمن هو الله في حياتهم أصلا؟

هل نجح الغرب إلى هذا الحد في تشويه الإيمان وسحق الهوية؟
هل نجحوا في طمس معالم الدين والأخلاق في قلوب الشباب؟
وفي اجتذاب الجيل الجديد لعاداتهم البالية وقيمهم الرثة وأخلاقهم المهترئة!!
هل نجح اليهود في صناعة الجيل الجديد وتشكيله على هواهم؟

إلى الحد الذي صار تذكيره بالله كمن ينفخ في بالون مثقوب!!؟

إنها والله مأساة حقيقية...

لكن الملام الأول هو البيت والأسرة..

لقد ضيع الأبوان الأمانة، وهما المسئول الأول عن تشوه هذا الجيل الجديد

لم يقيم الوالدان بواجبهما في رعاية ما استأنهم الله عليه

لم يكونا قدوة حقيقية فاضلة

لم يراقبوا الأصدقاء والرفاق

لم يغرسا العقيدة ويشبتا حب الله وخشيته وطاعته في قلوب الأولاد

لم يحميا أولادهما من هذا السيل الجارف من الفتن بالتلفاز والإنترنت

فجرفهم السيل!

لم يوجهوا ولم يصححوا الأخطاء ويعدّلوا المسار..

لم يتحاوروا ويستكشفوا ما في عقول أولادهم وقلوبهم..

لم يحصنهم أمام تلك الفتن..

ولم يعلموهم وبنوا إيمانهم..

لم يراعوا الله فيما استأنهم عليه

ولم يشكروا نعمة الله التي أنعم الله بها عليهم

فالأولاد هبة من الله ووديعة استودعنا إياها..

لم يهينا إياها عبثا.. وإنما فتنة وامتحاننا وابتلاء..

قال تعالى: { إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ } {15} سورة التغابن
ويوشك أن يسترد الله وديعته.. ويسألنا عن تلکم الأمانة ما صنعنا فيها
فکلکم راع وکلکم مسئول عن رعيته
وأیما راع يموت يوم يموت وهو غاش لرعيته.. إلا حرم الله عليه الجنة..

الخطأ كله من البيت الذي ترك فلذات الأكباد سلعة رخيصة
يتخطفها المجرمون في سوق الأفكار الكبير المنصوب للجميع
فلم يحرصونهم أمام تلك الفتن المظلمة المدلومة

لقد ساهم الآباء والأمهات في إتلاف ذلك الجيل الجديد
وقدموا أولادهم بكل سهولة لأعداء دينهم وأمتهم
ليحتلوا عقولهم الصغيرة ويسيطروا عليها..
حتى صار يخرج علينا في الشاشات طفلا لم يتجاوز الرابعة عشر ليقول:
لقد تجاوزت خوفاً وصرت ملحداً
وإنا لله وإنا إليه راجعون..

إنهم أمانة..

وکلکم راع وکلکم مسئول عن رعيته..
وإن الله سائل كل راع عما استرعاه حفظ أم ضيّع..
حتى يسأل الرجل عن أهل بيته..

وفي صحيح مسلم يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "ما من عبد يسترعيه الله رعية، يموت يوم يموت وهو غاش لرعيته، إلا حرم الله عليه الجنة" رواه البخاري ومسلم.

لقد غششتموهم والله بالتلفاز..

وغششتموهم بالإنترنت..

وغششتموهم بالعوادات السيئة وبالأصدقاء السيئين..

وإما أن تدركو أولادكم أو تقبلوا بدفع الثمن..

انتبهوا لأولادكم..

ماذا يشاهدون؟

من يصاحبون؟

مع من يتكلمون على الإنترنت؟

فالخرب اليوم صارت شرسة جدا

وهي تصب في جانب العقيدة والقيم والأخلاق.

إنهم أمانة..

وكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته..

وإن الله سائل كل راع عما استرعاه حفظ أم ضييع..

حتى يسأل الرجل عن أهل بيته..

ثالثاً

الومضات الصحية

الصحة تاج
فلا تضع صحتك
لأجل لذة ساعة

إننا نتعامل مع يومنا فقط

ذهبت للطبيبة لإجراء بعض الفحوصات، وكان من الكلام الذي يدهشك أن
تسمعه من طبيبة:

لماذا لا تأكلين السكر – لن تمرضي إلا حين تكبرين، أنت الآن لا زلت شابة...
كلام مضحك مخزن...

ولكنه وبالأسف يعبر عن الطريقة التي نحيا بها حياتنا كلها
كما في المثل المصري الشهير: (أحيني اليوم، وأمتني غدا)

إننا وبالأسف نطبقه في كل جزء من حياتنا
ففي صحتنا: كل ما تشتهيهِ اليوم، وغدا غير مهم
وفي دراستنا: نترك المذاكرة حتى ليلة الامتحان
وفي الصناعة: صتعه بأقل التكاليف وليس مهما أن يكون بأقل شروط الجودة
ولأنك لن تدفع كثيرا في تصنيعه، فستربح أكثر
وفي التجارة: لا مانع من الغش، لكي نزيد من الربح
وفي علاقاتنا بالدول الأخرى: نستورد كل ما نحتاج إليه
ونصبح عائلة محتاجين، وحينما يقطعون مددهم سنبدأ بالتصنيع

وللأسف حتى في ديننا وفي معاملتنا مع الله: افعل ما يحلو لك الآن، وتب حين

تشيخ أو قبل أن تموت أو عندما تمرض..
وكانك تعرف أنك قد تشيخ، وكان الموت سوف يستأذنك قبل أن يطرق بابك
للتوب!!!

للأسف.. إنه أسلوب حياة..
نحن لا نأخذ أي شيء بجدية كافية
حتى نقع في شر أعمالنا كما يقال...
أو نجني ثمار الشوك الذي زرعناه بأيدينا فنندم..
ثم لانتعلم أيضا، ونعود كما كنا سابقا...

إننا نتعامل مع يومنا فقط في كل شيء..

بعكس الغرب الذي يأخذ كل عمل يقوم به بالجدية الكافية..
فحين يصنعون يتقنون..
وحين يبحثون ويتعلمون فبدقة وجدية..
وحتى حين يسلمون فإنهم يأخذون الدين كاملا..
ويكونون أشد التزاما بالدين حتى منا نحن المسلمين بالوراثة.. ومن نشأنا في بلاد
الإسلام..

تجد حجاب نسائهم كاملا، يغطي كل جزء من جسدها،
وقد تلبس النقاب.. وقد تغطي حتى عينيها..
وتجد هيئة رجالهم كهيئة أصحاب الرسول تماما بتمام..

فالحى طويلة، والشارب محفوف، والرأس مغطى، والثوب قصير ..
تجدهم يصلون بكل روحهم، ويقرأون القرآن بقلوبهم قبل ألسنتهم ..
تجدهم دعاة لدينهم بالكلام وبالسلوك وبالأخلاق الطيبة ..
تجد الصدق والأمانة والعفة والحياء والإحسان ..
عجيب أمرهم .. وعجيب تلك المفارقة بيننا وبينهم ..

وقد ذكرني هذا الموقف بامرأة قابلتها في مكة ..
كانت ترتدي ثيابا غير لائقة ولا يليق أن تلبس في مثل هذا المكان الطاهر
ولتأدية مثل هذه العبادة العظيمة ..

والمدهش أنني حين تحدثت إليها قالت: أنا أعيش في أميركا
ياللعجب .. أما ترى كيف ترتدي النساء - اللاتي يدخلن في الإسلام - ثيابهن في
أوروبا وأميركا ..

هل هانت علينا شعائرننا لهذه الدرجة، وهان قلبها ديننا؟! ..
إنهم يأخذون الأمر بالجدية الكاملة .. ولكننا نأخذها لعبا وهو ..
ككل أمر في حياتنا ..

إننا نتعامل مع يومنا فقط ..

وكان الغد لا يخصنا ..

وكانه سيأتي على شخص آخر ليذيقه ويلات ما فعلته أنا ..
وكان الجسد الذي سيدفع الثمن فيما بعد ليس هو جسدي أنا ..

أو أن المشاعر الأليمة للمرض الذي تريدني أن أمشي في طريقه سيحسها شخص
غيري..

وكان علينا أن نلهو ونمرح بالخطأ في شبابنا.. ثم لا علينا ما سنتحملة من ألم في
شيخوختنا.. المهم أن نعيش اليوم..

لقد علمنا ديننا عكس هذا التصور الخاطيء..

أن نتعب اليوم لنلقى الجزاء غدا..

وأن نترك اليوم لنجد غدا..

وأن نبذل اليوم لنثاب غدا..

فياللمفارقة العجيبة بين ما يدعونا إليه ديننا العظيم..

وبين طريقتنا الفجة في الحياة وفي التعامل مع الأمور..

تلك العجلة في التمتع.. وعدم الصبر.. وعدم القدرة على ضبط النفس..

هي ما أوردت أمتنا المهالك..

إننا نتقن فعل ذلك التأجيل في أمر واحد فقط..

نحرم أنفسنا اليوم مما تشتهيهِ لأجل الغد فيه بقصد رحب..

حين ندخر المال.. لأجل متعة أخرى مؤجلة..

ندع كثيرا مما نشتهيهِ لنجمع المال ونستمتع به غدا..

فما بالنا لا نفعل ذلك لأجل صحتنا فنترك بعض ما نشتهيهِ اليوم لنحمي أجسادنا

من المرض.. ونحافظ عليها في صحة ونشاط؟

ولم لا نفعل ذلك في أمر العلم فنترك بعض اللهو الذي نشتهي له لنحفظ وقتنا الثمين
ونتعلم.. كي ننفع نفسنا وغيرنا..

بل وما بالنا لا نفعل ذلك لأجل آخرتنا.. التي نحيا لأجلها..
فنترك المحرمات في دنيا قصيرة.. لكي ننعيم بمصير جميل في آخرة طويلة..
مع أننا نبذل الكثير من الجهد والوقت والمال والتخطيط لرحلة لمدة أسبوع!
ألا يستحق مصيرنا الذي يمتد لأبد الآبدين أن نخطط لأجله؟!!!
ألا يستحق أن نبذل له ونضحى من أجله بشيء من متعنا وراحتنا اليوم؟!!!

عجيب أمرك أمة الإسلام..

حين كنت تدركين الغاية لخلقك.. كنت سيدة العالم وقائدته في كل الفنون
والعلوم..

وحين تباعدت عن تلك الغاية صرت في ذيل الأمم..

يتلاعب الشرق والغرب بمصائر شعوبك المقهورة..

لأنك لا تستطيعين أن تصنعي غذاءك، ولا تملكين دواءك وسلاحك..

تتكففين فئات الموائد.. وكما يقال: أطعم الفم تستحي العين

فكيف سترفعين رأسك وسترفضين القرارات الجائرة ولازال يدك ممتدة على كل

الموائد تتسولين قوتك من الغرب المتعجرف

ولازلت عاجزة عن أن تطعمي بنيك وتحملي مسئولية شعوبك.

ألا يستحق مصيرنا الذي يمتد لأبد الآبدين

أن نخطط لأجله؟!؟

ألا يستحق أن نبذل له ونضحى من أجله

بشيء من متعنا وراحتنا اليوم؟!؟!

جلست إلى جوار امرأة تركية في الحرم النبوي
وقد اعتدت أن أشاهدهن يتناولن طعاما صحيا،
الزبيب والتمر والفواكه المجففة والمكسرات
ولكنني في هذه المرة قد صدمت..

فلقد وجدتها أخرجت الكعك الخلى مع تمر مغلف من النوع السكري شديد
الحلاوة، ومعلوم أن هذا الكعك مصنوع من الدقيق المكرر مع الزيوت المهدرجة
مع الكثير من السكر، وأيضا مواد حافظة
فتعجبت في نفسي، وقلت لاحول ولا قوة إلا بالله.. كل هذا سكر!
ثم فوجئت بعد قليل أنها أخرجت كب كيك فدهشت..
لم تتناول الكعك مع التمر؟

ثم كانت الصدمة الكبرى حينما أخرجت علبة عصير 250 مللي
وهذا العصير يكون محلى بما لا يقل عن 10 - 14 ملعقة من السكر
إضافة لما فيه من المواد الحافظة والملونات ومكسبات الطعم والرائحة

فانتابني ضيق شديد.. ماهذه الوجبة القاتلة؟

حاولت أن أكلمها، ولكنها لم تكن تجيد الإنجليزية بالمرّة
وبالطبع فأنا لا أجيد اللغة التركية

ولغة الإشارة لن تُفهمها ما أقصده مهما حاولت ..
فتركتها والألم يحملني لأجلها ..

المشكلة أن المرأة كانت فوق الخمسين من عمرها
وقد كانت تعاني من السمنة كذلك
فمن الذي أعطاها تلك الوجبة القاتلة

وما الذي يمكن أن يصيها لو أنها كانت تعاني من السكري؟
والأسوأ من ذلك يحدث حين تجلس أم إلى جوار أطفالها وقد ملأت لهم كيسا
بأصناف العصير والكعك والشوكولا والساكر لتسكت جوعهم
وتلهيهم عن إزعاجها .. لكنها في الحقيقة تدمرهم ..
تدمر مناعتهم، وتفسد معدتهم وأسنانهم .. وتعودهم عادات سيئة تبقى معهم طيلة
حياتهم ..

للأسف .. نحن نعاني خللا عظيما في ثقافتنا الغذائية
لقد كان التمر كافيا ليعطي الجسم كل حاجته اليومية من السكر
لكن أن يتناول إنسان التمر ثم يتناول كعكتين مع كوب كبير من العصير
فتلك وجبة قاتلة حقا

إن أجسادنا لتعاني مما نسम्मها به صباح مساء
ولكنها تدخر ذلك ولا تعطينا رد الفعل الفجائي

ثم نفاجاً بعد ذلك بسيل من الأمراض يجتاحنا، ونتساءل من أين أتانا
هو من عند أنفسكم

المؤسف أننا صرنا مثقفين في الكرة
فشبابنا يحفظ عن ظهر قلب أسماء اللاعبين والممثلين..
وفتياتنا خبيرات في المواضع العالمية والعطور الفرنسية
لكننا لا نمتلك أدنى ثقافة بفن التغذية والأمور الصحية

إن الإنسان هو نتاج ما يأكل..
فالطعام ليس مجرد شيء نتناوله أبداً
إنما الطعام أسلوب حياة..
يؤثر على طباعنا وصحتنا ونشاطنا
وكذلك على حالتنا العقلية وحتى حالتنا النفسية
لقد امتلأت سيرة النبي صلى الله عليه وسلم بالنصائح الصحية
والتي أقام عليها العلماء فيما بعد كتب الطب النبوي كابن القيم وابن نعيم
فالجسد هو الذي يبلغنا أهدافنا في الحياة ويحملنا لنطيع الله به

فما بالنا نتعامل مع الأمر بفوضوية مطلقة
إن ديننا يحضنا على تناول الطعام الطيب وتجنب الخبيث
لكننا نفعل عكس ذلك

أجسادنا اليوم تشكو مما نحشوها به.. ومن تلك الفوضى في تناول الطعام!!
فجسدنا يحتاج لطعام يقويه ويبنيه
لا إلى سموم **مركبة** تضعفه وتقدمه وتمرضه.. وتسرع من شيخوخته..

إن الطعام أسلوب حياة...
فانظروا ماذا تأكلون وماذا تُطعمون أولادكم.. رحمكم الله
فتلك مسئولية وأمانة..

سيطر على نفسك

كل خلل فينا يمكننا أن نسيطر عليه بالتدرج..
فالنفس كالدابة لو ركبتها قدتها.. ولو ركبتك قتلتك..
عن نفسي كنت أكثر من السكر لدرجة أنني أضع من 4- 5 ملاعق في الكوب
الواحد.. منذ ما يزيد على عشر سنوات..
ولدرجة أنني كنت أضع السكر على المشروبات الغازية على كل ما فيها من
السكر..
وقد كنت أصنع الحلوى بكمية كبيرة من السكر لدرجة أن زوجي يجدها غير
قابلة للأكل لفرط حلاوتها..

ثم لما قرأت عن أضرار السكر القاتلة وتدميره لجهاز المناعة
وتسببه بأمراض القلب والسرطان..
بدأت فعليا بتغيير عاداتي السيئة، وصرت أكتفي أولا بثلاث ملاعق فقط من
السكر
لقد كنت أشرب أعشابى بامتعاض، فطعمها لم يعد حلوا كما كنت أحبها
وبعدها بمدة قررت أن أضع ملعقتين فقط
ولقد كانت الرشفة الأولى بمثابة صدمة لي.. وقد كنت معتادة على خمس ملاعق
فيما مضى

لقد بدا المشروب فاقدا للطعم غير محبب

لكنني قررت أن أعتاده ونجحت، وما إن تعودت عليه حتى صار طعمه مقبولا لي

لدرجة أنني صرت أحس بطعم السكر في الكوب

فالمبالغة في تناول السكر تجعل براعم الذوق على ألسنتنا تعتاد هذا الطعم الحلو

فلا تشعر أبدا بما هو أقل منه

ويعلم كل من اعتاد على السكر الكثير أنه من الصعب أن تشعر بطعم السكر ما لم

يكن قريبا مما اعتدته.. ولكنني مع الوقت نجحت..

ثم قررت أن أزيد التحدي ووضعت ملعقة واحدة

لكنني في هذه المرة لم أجد صعوبة تذكر كما كنت أجد ذلك في البداية عندما

كنت أقلل السكر..

لقد كان أيسر علي من المعاناة التي شعرت بها لأول مرة حين شربت كوبا من

الأعشاب بملعقتين

ومكثت مدة وأنا أضع ملعقة واحدة في كوب الأعشاب

ربما كانت عدة أشهر

لكنني قررت في يوم من الأيام ذلك القرار الذي بدا صعبا للغاية..

وهو أن أشرب أعشابي من دون أن أضع ملعقة واحدة من السكر

كان الأمر يبدو جنونيا..

لكنني قررت أن أتعامل مع هذا التحدي الجديد وأتغلب عليه

وبمجرد أن تناولت الرشفة الأولى شعرت أنني أشرب كابوسا لا يطاق

وحدثني نفسي بالتراجع

لكنني تعلمت أن العقل هو السر الأكبر في الرفض أو القبول

فعملت حيلة عقلية لم تستغرق معي سوى بضعة ثوان

فإذا بي أتناول كوبا كاملا من الأعشاب الساخنة من دون ملعقة سكر واحدة

ولا أخفيكم الأمر... لقد كان حقا أجمل كوب زعتر حصلت عليه

فلذة الانتصار على النفس أمتع مئات المرات من لذة أي شيء مادي آخر يمكنك

أن تحصل عليه..

لقد كانت تلك الحيلة هي **حيلة تغيير المفهوم**..

أنا الآن لا أشرب كوبا من الأعشاب..

بل إنه كوب من المياه الممزوجة بالزعتر..

إذن هو كوب من المياه، ولا يفترض بالمياه أن تكون حلوة أبدا

والله ولم يسبق لي أن استشعرت طعم الزعتر بهذه الروعة من قبل

إن لذة الانتصار على النفس وقهر مطالبها وإرغامها على تغيير عاداتها السيئة

والسلبية هي لذة عظيمة جدا، تفوق بكثير والله لذة الانصياع مع النفس والانقياد

مع مطالبها التي لاتنتهي وتلبية رغباتها الجامحة

إن السيطرة على النفس تشعرك بالقوة

وأنت آخذ بزمام أمرك، تقود دابتك حيث شئت
بينما الانصياع والانقياد لها يشعر أنك أنت الدابة
ونفسك تركيبك لتوجهك حيث تريد هي بكل جهلها وحماقاتها ورعونتها وعجلتها
وظلمها.. وبالتأكيد فسوف توردك الموارد..

تخيل حمارا يقود إنسانا.. إلى أين سيذهب به؟
هل سينظر يمينا ويسرة قبل أن يمر به في طريق مزدحم بالسيارات
هل سيحذر من حفرة في الطريق أو من غصن شوك أو زجاجة مكسورة فلا يطأها
بقدميه!!؟

هل سيقراً الشر في عيني رجل يطارذك، فيشعر بالخطر ويهرب بعيدا عنه
هل سيتنحى كي لا يصدم إنسانا يمر بطريقه!!؟

تأكد لو ركبت الدابة ستوصلها.. لكنها.. ولو ركبتك ستضيعك..
ستضيع وقتك وصحتك ومالك وجهك وحتى دينك
فاركبها.. لكي لاتندم..

وتأكد أنك ستسوسها بالتدرج.. ومهما بدا لك الأمر صعبا

إن لذة الانتصار على النفس وقهر مطالبها
وإرغامها على تغيير عاداتها السيئة والسلبية هي لذة عظيمة جدا،
تفوق بكثير - والله - لذة الانصياع مع النفس
والانقياد مع مطالبها التي لاتنتهي وتلبية رغباتها الجاحمة

فن تناول الطعام

لقد نُهينا عن الإسراف في الطعام والشراب
 وكان المقصود طبعاً هو الطعام الطيب والشراب المفيد
 فكيف بأمّتنا اليوم وهي تسرف في سموم ومواد كيميائية
 تسمم بها بدنها وأجساد أطفالها التي ائتمنها الله عليها
 فتجدهم يسرفون في السكر والحلوى والساكر والشوكولا والآيس كريم
 والمعجنات المصنوعة من الدقيق المكرر والزيوت المهدرجة والألبان المهرمنة
 كالكعك والفطائر
 كما تسرف في تناول اللحوم المصنعة، والمقلية والمدخنة، وفي الأطعمة المملوءة
 بالمواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون والرائحة
 إضافة لما يتناولوه من المياه الغازية والعصائر المحلاة
 والزيرة الدائمة للمطاعم لتناول السموم السريعة.. عفوا.. الوجبات السريعة!

ثم تعاني الوبيلات، وتدفع ثمن اندفاعها لأجل جرعة من اللذة
 بجرعات طويلة من الألم والندم في المعاناة مع ليل المرض الطويل
 بأمراض مؤلمة.. كالسكري والضغط وأمراض القلب والشرابين
 وأمراض الكبد والفشل الكلوي والتهابات المعدة والقولون
 وتدمير جهاز المناعة إضافة إلى أنواع السرطانات المختلفة

وقد تدفع حياتها ثمنا للحظة تمور بجلطة قلبية أو سكتة دماغية..

تحكم في نفسك، ولا تكن ضعيفا أمام شهوة بطنك فتوردك المهالك..

فكل شيء باعتدال يكون جميلا..

فنحن لا نعيش لنأكل، وإنما نأكل لنعيش..

والطعام ما هو إلا مجرد زاد يتقوى به البدن على العبادة وأعباء الحياة..

فهو وسيلة وليس غاية نحيا من أجلها، ونضيق بها صحتنا ووقتنا الثمين..

تعلم أن تأكل بفن.. واجعل طعامك صحيا..

فتناول الخضر والفاكهة والحبوب والبقول ..

وتناول الأسماك الطازجة واللحوم الطبيعية الخالية من الهرمونات باعتدال..

وتناول الزبادي ولبن الرائب الطبيعي وجبن القريش وجبن التوفو والبيض الخالي

من الهرمونات وعسل النحل الأصلي و العسل الأسود..

وتناول البذور والمكسرات، والفواكه المجففة..

وحافظ على السلطة الخضراء وعلى زيت الزيتون والليمون ..

وحافظ على تناول الأعشاب الطبيعية باعتدال ومن دون سكر كالزعرور والزنجبيل

والشمر والحلبة والنعناع..

واطه طعامك بطرق صحية.. وفي أوان صحية..

وأضف لها التوابل الطبيعية التي ترفع من نظام مناعة الجسم فتحميه من الأمراض

كالكرام والحبهان أو الهيل والزنجبيل والثوم والبصل..

وتوقف عن إتخام معدتك باللانشون والهامبرجر والنقانق والأجبان المصنعة
والدجاج المقلي والبطاطس المقلية والإندومي والبيتزا
والمشروبات الغازية والعصائر الملونة والمملوءة بالسكر والمواد الحافظة
وعن الكثير من اللحوم والمعجنات والخبز الأبيض والزيوت المهدرجة

إن العالم اليوم يشهد على نفسه

فمن يتبع الثقافة الأمريكية في الغذاء.. يعاني من السمنة والسكري وارتفاع
الضغط والكوليسترول وأمراض القلب والكلية وحتى السرطانات المختلفة
والشعب الأمريكي نفسه هو الشاهد على ذلك

ومن يتبع الثقافة الغذائية الطبيعية

يتمتع بالصحة واللياقة والشباب

وشعوب شرق آسيا هي الشاهد على ذلك

وأجدادنا كذلك شاهدون، فهم لم يعانون ما نعانيه نحن الآن

من أمراض العصر والضعف النفسية والأزمات الصحية

ونسب السمنة والنحافة المفرطة والأنيميا وسوء التغذية

لقد عاشوا أعمارا مديدة بصحة وافرة، وكانوا أكثر منا حركة ونشاطا،

وأیضا أعلى مقاومة لكل أنواع المخاطر والعدوى، وأكثر قدرة على التحمل.

لم يكن طعامهم صناعيا يصنع في المعامل الكيميائية

وإنما كان طبيعيا يخرج من الحقول النضرة

وقد كانوا فوق ذلك كثير و الحركة والنشاط
يزاولون كل أعمالهم بأيديهم
في حركة مستمرة ونشاط مرتفع
يمشون على أقدامهم وبتنقلون لمسافات واسعة مشيا على الأقدام
وحتى علاقاتهم فقد كانت قوية و مترابطة وكانت أسرهم متماسكة
وكانت عائلاتهم متوادة و مجتمعاتهم متراخمة

ومع ما نقلته لنا المدنية الحديثة المشثومة من كل أجهزة الرفاهية
فالأجهزة الكهربائية تقوم بمعظم الأعمال المنزلية
كما صارت كل تنقلاتنا بالسيارة والمصعد والسلام الكهربائية
فتعطلت الأجسام عن الحركة

وتوفر المزيد من الوقت ليلهث به الناس خلف وسائل الإعلام والاتصال
ففسدت الأخلاق وتمزقت العلاقات وصرنا نتواصل بالرسائل كبديل عن
الزيارات، وصرنا نعيش في الوهم والخيال أكثر مما نعيش على أرض الواقع
كما ساهمت تلك الإشعاعات المنبعثة من كل شيء حولنا في تقليل مناعة أجسامنا
وزادت الضغوط على الجهاز العصبي للإنسان
فصار سريع التأفف كثير الغضب سريع التشاجر ولو مع شخص لا يعرفه بالشارع

تحكم في نفسك، ولا تكن ضعيفا أمام شهوة بطنك فتوردك المهالك..

فكل شيء باعتدال يكون جميلا..

فتحن لا نعيش لناكل، وإنما نأكل لنعيش..

تعلم أن تأكل بفن.. واجعل طعامك صحيا..

فتناول الخضز والفاكهة والحبوب والبقول ..

وتناول الأسماك الطازجة واللحوم الطبيعية الخالية من الهرمونات

باعتدال..

وتناول الزبادي ولبن الرائب الطبيعي وجبن القريش وجبن التوفو

والبيض الخالي من الهرمونات وعسل النحل الأصلي و العسل الأسود..

وتناول البذور والمكسرات، والفواكه الخفيفة..

وحافظ على السلطة الخضراء وعلى زيت الزيتون والليمون ..

وحافظ على تناول الأعشاب الطبيعية باعتدال ومن دون سكر

كالزعتر والزنجبيل والشمر والحلبة والنعناع..

واطه طعامك بطرق صحية.. وفي أوان صحية..

وأضف لها التوابل الطبيعية التي ترفع من نظام مناعة الجسم..

فتحميه من الأمراض

كالكركم والحيهان أو الهيل والزنجبيل والثوم والبصل..

لماذا علينا أن نبتعد عن الدواء الكيميائي؟

لقد أمرنا بالتداوي، وعلينا أن نتداوى
لكن هذا لا يعني أبداً أن نتناول السموم في صورة دواء
نظنه يعالجنا، لكنه يدمر صحتنا..

إن الأدوية الكيماوية ما هي إلا مجموعة من السموم نحشو بها أجسامنا
وهي لا تتوقف عن إيذائنا أبداً
وهي في أغلب الأحيان تقوم بتسكين السبب لا علاجه
أو أنها تقوم بنقل المرض من مكان بالجسم لمكان آخر
قد يكون أكثر حيوية وأهمية من ذلك الذي عاجلناه

وإذا أردتم التأكد فانظروا فقط في الآثار الجانبية لتلك الأدوية التي تتناولوها
يقول الدكتور عبد الباسط السيد - رحمه الله رحمة واسعة - عن الأدوية في كتابه
دليل الممارس الموهوب:

"تدخل لتصلح شيئا لكنها تفسد أشياء، والأنكى إنما لا تصلح هذا الشيء،
ولكنها تخرسه وتسكنه لوقت ما، وفي مقابل هذا تملأ الجسد بالموثبات "
"إن هذه الأدوية مواد كيميائية يصعب على الجسم أن يتعامل معها؛ لأنه غير مهيء للتعامل مع
كيميائيات، فالجسد مهيء لكي يتعامل مع المواد الطبيعية والعضوية وليست المواد الكيميائية،
فيعجز الكبد أن يعادل سمومها، وتعجز الكلى أن تخرجها، ويعجز الدم أن يصفىها،

وبذلك تتحلل، وترسب فضلاتها في أنسجة الجسم"

"فالإنسان الذي يأخذ دواء واحدا لكي يخمد عرضا واحدا أو يعالج مرضا واحدا، يسبب مشكلة كبيرة لجسمه، خذ مثلا عندك الأسبرين، إنه يسبب القرحة واعتلال الصفائح الدموية، ونزيف الجهاز الهضمي، ويقلل المناعة، ويدمر الكبد وخلايا الكليتين، وإذا أخذه الأطفال أثناء الحرارة المسبب لها فيروسات فإنه يقضي على خلايا المخ، ويعمل على تثبيط نخاع العظم عن إنتاج خلايا الدم المختلفة، كل هذه القائمة عن مستحضر يقولون إنه دواء آمن" ص 25
"إنها الصدمة الكبرى والمفاجئة الخطيرة، إن الأدوية التي يسعى صناعها للحفاظ على صحة الناس وشفاء المرضى، هي نفسها التي تسبب الأمراض وتساعد على انتشار السموم" ص 27.

والحقيقة الصادمة أننا بسلوكنا الغذائي السيء

وبأنظمة حياتنا المختلفة، نحن من نسبب لأنفسنا المرض

وأننا إذا غيرنا تلك السلوكيات المختلفة

نستطيع أن نقضي على أسباب المرض في أجسامنا

وأن نقوي جهازنا المناعي، وأن نعم بصحة ممتازة - بإذن الله.

يقول الدكتور أندرو ويل، في كتابه ثمانية أسابيع للصحة ص 17:

"لكنني أعلم - بناء على خبرتي كطبيب - أن أغلب شكاوى الناس في أيامنا هذه يمكن التغلب

عليها بإدخال تعديلات بسيطة على أسلوب الحياة، أسرع من تعاطي العقاقير،

يمكنك أن تدأوي نفسك بالمسكنات أو مضادات الالتهاب أو مضادات الالتهاب أو..

ولكن ألن يكون من الأفضل لو حللت هذه المشاكل كلها بواسطة التعديل على حميتك الغذائية

وأتماط نشاطك وراحتك، والاعتماد على علاجات طبيعية!!!!...إني على يقين - من خلال

خبرتي الشخصية - أن لدى الناس القدرة على التغيير إذا كانت لديهم رغبة حقيقية في ذلك"

فإذا أردنا أن ننعم بالصحة، وأن نداوي الأمراض التي ترعجنا،

فعلينا أن نعود لنظام حياة سوي،

يراعي حاجات الجسد بطريقة صحيحة، ويتجنب مسببات الأمراض،

لا أن نفعل ما يحلو لنا فنمرض،

ثم نعود للبحث عن العلاج الذي يزيد حالنا سوء على سوء،

تقول الدكتورة جينيفر هاربر:

"يتبع العلاج الطبيعي قواعد الفطرة السليمة، فيؤمن بأن الصحة السوية تتطلب غذاء وماء

خالصين، ونور الشمس، وهواء منعشا، وقسطا كافيا من الراحة والنوم،

ومقدارا ملامنا من التمارين البدنية. هذا هو الطب الوقائي بأكثر أشكاله فعالية"

إننا يمكننا - كما يقول دكتور أندرو ويل: "أن نداوي أنفسنا بدون مسكنات ومضادات

التهاب ومنومات بتعديل نظامنا الغذائي، وزيادة نشاطنا، واعتماد علاجات طبيعية"

إن الأدوية الكيماوية ما هي إلا مجموعة من السموم

نحشو بها أجسامنا

وهي لا تتوقف عن إيذائنا أبدا

وهي في أغلب الأحيان تقوم بتسكين السبب لا علاجه

أو أنها تقوم بنقل المرض من مكان بالجسم لمكان آخر

قد يكون أكثر حيوية وأهمية من ذلك الذي عاجناه

لا تتساهلوا بالمضادات الحيوية

إن الفارق بين الطب الكيميائي والطب الطبيعي هو حقا الفارق بين الحياة والموت

فالطب الطبيعي يعطيك العسل بلا أن يدمر الخلية

يعطيك الصحة بلا أن يدمر أجهزتك

فهو يهاجم الميكروبات بلا أن يدمر كرات الدم البيضاء

يؤذي المرض ولا يؤذي الجسد

وأما المضادات الحيوية فإنها تقتل كل أشكال الحياة في الجسم

فتقتل الكائنات النافعة مع الضارة

إنها تهاجمك وتهاجم عدوك في نفس الوقت

بينما يقوم المضاد الحيوي الطبيعي بتقوية الكائنات الحية النافعة

فيقوي جهاز المناعة، وبالتالي يقوم بالدفاع عن الجسد ضد الكائنات الدخيلة

إنه حقا الفارق بين الحياة والموت..

إن آثار المضاد الحيوي السيئة لاتنتهي بمجرد التوقف عن تناوله

فهو يترك الجسد في حالة هشّة، عاجز عن مواجهة الأمراض الجديدة

ضعيف وبلا مقاومة أو مناعة أو حماية..

كما أنه لا يخرج من الجسد، وإنما يؤثر على الكبد والكلية،

ويرفع نسبة السموم بالجسم

إنه حقاً أحد أسوأ الاختراعات التي عرفتها البشرية

إنه قبلة فناكة تفتك بالجسد من الداخل فتدمره مع عدوه

يقول الدكتور عبد الباسط السيد، في كتابه دليل الممارس الموهوب ص 27:
"المضادات الحيوية هي مضادات لكل أشكال الحياة، فهي مضادة للبكتريا، ولكنها مضادة لخلايا الجسم الحيوية، وهي تساعد على نمو الفطريات في الجهاز الهضمي، كما تبطيء قدرة القولون في التخلص من أوساخ الهضم، كما تأخذ دورها في الكبد فتصيب خلايا الكبد ودورته الدموية بالكسل والانتفاخ، وهي تخرج من الجسم عن طريق الكلى، فتصيب القنوات والأنابيب الكلوية ببكتيريا جديدة أشد شراسة، مما يستدعي أن يعالج المرء في المرات القادمة بمضاد حيوي أقوى"

فإذا أردت أن تقوم بمعالجة ما في جسمك من أمراض

فتيقن أن الشفاء بيد الله، وابدأ بالصدقة أولاً، فهي الدواء الأقوى

تناول العسل الطبيعي مع القليل من الحبة السوداء كما تتناول جرعة ثابتة من

المضاد الحيوي، في موعد ثابت محدد حسب شدة مرضك

فهما يعملان معا كمضاد حيوي طبيعي آمن

حيث يقومان برفع جهاز مناعتك بالكامل ليوافق المرض

وتناول مع هذا المضاد الحيوي الآمن الأعشاب الطبيعية الخضراء المناسبة لحالتك

كالزعرور في حالة الأمراض التنفسية

والزنجبيل في حالة أمراض المعدة والقولون

والبابونج للصداع، والسنا والسنتول للإسهال

ابن جسدك ولا تهدمه
قوّ جهازك المناعي ليواجه المرض
لا تقتل مناعتك وأنت تحارب المرض

إن الفارق بين الطب الكيميائي والطب الطبيعي
هو حقا الفارق بين الحياة والموت
فالطب الطبيعي يعطيك العسل بلا أن يدمر الخلية
يعطيك الصحة بلا أن يدمر أجهزتك
وأما المضادات الحيوية فإنها تقتل كل أشكال الحياة
في الجسم
فتقتل الكائنات النافعة مع الضارة
إنها تهاجمك وتهاجم عدوك في نفس الوقت

الأمراض تعكس أسلوب حياتك

يقول الدكتور أندرو ويل: "كثير من الناس يعانون من التدهور الصحي لهم في فترة منتصف العمر 45 أو 50 سنة، ولكن الكثير من تلك المشكلات يمكن تفاديها؛ لأنها أمراض ذات صلة بأسلوب الحياة، ونتاج سنوات من الفشل في تناول الطعام بشكل حكيم، أو عدم ممارسة التمارين الرياضية الملائمة..

حتى لو ظل جسمك يتعامل في المراهقة والعشرينات والثلاثينات مع تبعات كميات ضخمة من الأكلات السريعة، ومن صور الإساءة لجسدك، لكنه سيبدأ في سداد الفواتير في سن الخامسة والأربعين، فالآثار التراكمية للعادات وأنماط الحياة غير الصحية تبدأ في الظهور مع بداية تراجع مرونة الجسم، وقد ينهار جسمك فجأة..

إن أجسامنا مصممة لتعمل بكفاءة عالية حتى سن 80 سنة، شرط اتباع المتطلبات الأساسية للصيانة الوقائية".

إن أمراض الكلى تعكس أسلوب حياة يعتمد على كثرة الأملاح والأدوية والبروتينات والمياه الغازية

وإن أمراض الكبد تعكس أسلوب حياة يعتمد على كثرة تناول السموم من المواد الحافظة والملونات واللوجبات السريعة والأطعمة المقلية والأدوية

وإن أمراض القلب تعكس أسلوب حياة يعتمد على كثرة الدهون مع الكثير من التوتر والشعب، وقلة الرياضة وكثرة الجلوس

وإن أمراض السكري تعكس أسلوب حياة يعتمد على كثرة القلق والتوتر،

مع الإكثار من الأطعمة المضرة من الدهون والسكر والنشويات
وإن أمراض السمنة تعكس أسلوب حياة يعتمد على النهيم في الطعام، وتناول
الكثير من الحلوى والدهون، مع التكاثر عن ممارسة الرياضة وتحريك الجسم
وإن أمراض النحافة الزائدة تعكس أسلوب حياة يعتمد على تناول أطعمة وهيمية
كقراق الشيسسي والمياه الغازية التي تسد الجوع ولا تغذي الجسد كما أنها تضعف
الشهية عن تناول الأطعمة المفيدة
وإن أمراض الصدر تعكس أسلوب حياة يعتمد على التدخين أو كثرة التعرض
للملوثات البيئية والمنظفات الكيماوية
وهكذا...

يقول الدكتور أندرو ويل: "إن أسلوب الحياة الصحي هو ما يدفع للاتزان البدني والذهني،
وتوازن الجسم هو مرونته، والتي تسمح له بعدم الإصابة بالمرض حتى لو تعرض لأسبابه،
من الجراثيم المسببة للعدوى أو مسببات الحساسية أو حتى التعرض للمواد المسرطنة
تلك الصحة المثالية لا يقدمها منتج، إنما حالة توازن ديناميكية يقدمها أسلوب الحياة،
إن منظومة الشفاء ليست جهازاً عضوياً، وإنما هو جهاز وظيفي،
يعتمد على تضافر جميع أجهزة الجسم وجميع عملياته، بالإضافة للعقل والروح"

إنني حيثما وجهت وجهي أجد العجب في أنظمة الناس الغذائية وأتماط حياتهم
فلقد اعتاد الناس على تناول الدهون والأطعمة المقلية والحلوى والإندومي
والكثير من المواد الحافظة والمضافات الغذائية بشكل مروع

لقد اعتاد الناس على استخدام السيارة والمصعد وتركوا المشي والحركة
كما أنه لم يعد لديهم وقت للرياضة

لقد حاصرنا التكنولوجيا الحديثة بإشعاعاتها الخطيرة حتى في غرف نومنا
فلم يعد بإمكانك أن ترى الناس حولك من دون تلفاز أو هاتف أو حاسوب
حتى إنهم يصطحبون هواتفهم معهم لغرف نومهم وينامون وهو إلى جوارهم أو
تحت وسادتهم

وقد صار الراوتر والواي فاي والبلوتوث يعملون ليلاً نهاراً
وبفضلها فقد انقلب ليل أكثر الناس نهاراً ونهارهم ليلاً

لقد حاصرنا التكنولوجيا حتى في مطابخنا
فصار طعامنا محملاً بإشعاعات الميكروويف
وتساهل الناس في إعداد طعامهم وتناوله بالأواني الخطرة من الألومنيوم
والبلاستيك والميلامين والتفلون
لقد حاصرنا الملوثات في الهواء والمياه والطعام

والأسوأ من كل ما سبق
أن الناس تساهلوا بأمر ربهم، وتركوا الكثير من طاعته
واتبعوا هواهم وشهواتهم
ثم يعود الناس ليقولون: لم كل هذه الأمراض؟ لم كل هذه السرطانات؟

لم كل هذه الكوارث؟

ألم يقل الله جل جلاله في سورة الروم: { ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ
أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ }{41}!!

إنه إذن بما كسبت أيدينا نحن..

وبما فعلناه وقدمناه لأنفسنا ومجتمعاتنا

إن أجسادنا لتعاني مما نقدمه لنا من ملوثات ومسممات

وإن أرواحنا لتعاني مما نقدمه لها من ملوثات ومسممات

لا تقل خطورة عن مسممات الجسد بل تفوقها خطرا وضراوة

إن المؤمن هو فقط من يعيش الحياة الطيبة

تلك الحياة التي تعتمد على التوازن في كل شيء

توازن الروح والجسد وتوازن الدين والدنيا

توازن بين الأسرة والعمل، وبين الجد والمرح

توازن لا يدفعه لإهلاك الروح بالولوج في المعاصي بحجة الترويح عن النفس

ولا يدفعه لإهلاك الجسد بالإسراف في الطعام والشراب بحجة التمتع بالحياة

توازن يجعله يحفظ نعمة الجسد فلا يتناول إلا الطيبات

ولا يسرف فيما يتناوله من مطعم ولا مشرب

ويشكر نعمة الله عليه فيعطي ما زاد عن حاجته محتاج لا يجد قوته

فيتباعد المرض عن جسده كما يتباعد عن روحه

ويعيش بصحة وسعادة وإيمان.

{ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ }

بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ
لِيُدْخِلَهُمْ بِعُضِّ الَّذِي عَمِلُوا
لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ {41}

ما رأيت أعجب من الإنسان... يؤذي نفسه بنفسه

فالبشر يفسدون طعامهم وشراهم بأيديهم
فيحولون الغذاء لسم..
ثم يعانون الوليات من جراء ذلك
ويقاسون الأمراض والأوجاع..
ثم يذهبون مستجيرين بسموم الطب الكيماوي..
علها تكون العلاج لسموم الطعام
فلا يزداد حالهم إلا سوء
كالمستجير من الرمضاء بالنار

فأين العقلاء!!!

غذاؤنا دواؤنا لو أننا أحسنا إليه..

وهو هو الداء العضال لو أفسدناه بأيدينا بالمبيدات والكيماويات في المزرعات..
وبالمهرمونات والمضادات في اللحوم والألبان..
وبالمواد الحافظة والمضافات الغذائية في الأطعمة المصنعة..

قال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ
لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ {41} سورة الروم.

لو أننا فقط نحسن إلى طعامنا
فإن الله قد كتب الإحسان على كل شيء..
حتى على الطريقة التي نذبح بها الحيوان الذي نأكله..
فلو أنك أحسنت لزرعك..
ولو أنك أحسنت لدواجنك..
ولو أنك أحسنت لحيواناتك..
ولو أنك أحسنت للبحر الذي تأكل منه الأسماك..

لو أننا عرفنا الإحسان وطبقناه.. لاسترحنا وأرحنا..
وصحّت أجسادنا وتعافينا..
ولكننا لما أسأنا.. عاد سوءنا علينا..
فتضررنا وتأذينا..
وأهلكنا أنفسنا قبل أن نهلك الآخرين..

غذاؤنا دواؤنا لو أننا أحسنا إليه..
وهو هو الداء العضال لو أفسدناه بأيدينا..

عالم المال لا يعرف المبادئ

فالواقع يشهد أن أصحاب الصناعات الغذائية لا يقيدون صناعاتهم بالمبادئ الأخلاقية.. فلا مكان للأمانة والرحمة..
فالمهم أولاً كم سأربح من منتجي..
وكيف تتكدس الأرصدة في حسابي..
ليس المهم أبداً كم طفلاً سيصاب بالسرطان..
وليس ذي قيمة أن يعرف كم نفساً ستهلك وكم جسداً سيمرض ويعاني ويتألم..

ستبقى المعادلة كما هي.. الربح أولاً وأهم من كل شيء..
ستبقى اللحوم المصنعة مملوءة بالمواد المسرطنة..
وسيبقى العصير الصناعي مملوء بالمواد الحافظة التي تسمم أجساد الشاربين..
وستبقى حلوى الأطفال مملوءة بالسكر والألوان الصناعية والنكهات والروائح والمواد الحافظة..

ليس مهماً مقدار الضرر الذي سيلحق بكم..
ليس مهماً إن كان ما يقدمونه طعاماً أو سموماً..
ليس مهماً إن كانوا يدمرون في أمتهم..

مع الأسف.. يسير عالم التجارة والمال في بلادنا في مسارين..
فالأول هو المصالح.. هو الريح قبل كل شيء..
والثاني هو التدمير.. إنهم يقتلوننا قتلا بطيئا..
يقدمون لنا الموت المعلن والمريض المغلف بغلاف جميل براق..
وشكل جذاب.. ونكهات لذيذة لا تُقاوم..
فيهلكون صحتنا ويستترّفون أموالنا..
بينما نحن لازلنا نستأمنهم على أنفسنا وعلى فلذات أكبادنا..
ونقبل ما يقدمونه كله ونحن سعداء أو غير مباليين..
ونبقى كذلك حتى نبدأ في مرحلة السداد..
بعدها نقف على طابور طويل للانتظار في ساحة إحدى المشافي..
لأجل تناول علاج السرطان أو عمل غسيل كلوي..
فهل نعي الآن.. قبل أن تسقط الفأس في الرأس..
ولا ينفع الندم!!!

فالواقع يشهد أن أصحاب الصناعات الغذائية
لا يقيدون صناعاتهم بالمبادئ الأخلاقية..
فلا مكان للأمانة والرحمة..
فالمهم أولا.. كم سأربح من منتجي..

القاعدة الكبرى للصحة

نظرت في قواعد الصحة كلها

فلم أر قاعدة هي أنفع للجسم ولا أنجع من..

{وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} {31}

فقد رأيت الإسراف رأس كل بلية..

وسبب كل شر يتعرض له الجسد..

فاللغمة التي تزيد عن حاجة جسدك.. هي عدوك أكثر منها صديقا لك..

فابدل هذا الزائد للمحتاج.. ولا تكن أنانيا شحيحا

فالعطاء الذي ستقدمه لن يكون نماء وزيادة وبركة في المال فحسب..

بل إنه يتعدى ذلك ليكون بركة ونماء وزيادة في صحة الجسد..

وقوة وشفاء وحماية له من الأمراض..

والنفع الذي يعود عليك من الإحسان للفقير..

لا يتوقف على نفع الآخرة فقط، بل إنه ليمتد ببركته ليشمل الدنيا..

فيعود عليك بالصحة والراحة والسعادة فيها أيضا..

فما من طعام إلا والإسراف فيه مدعاة لمرض الجسد وعلّة لأجهزته..

حتى لو كان هو اللبن الخالص الذي شرفه الله بذكره في القرآن وجعله شراب
أهل الجنة.. وبخلاف اللبن السيء المتوافر في أسواقنا اليوم والمملوء بالهرمونات
والمضادات الحيوية المسرطنة..

فحتى لو حصلت على لبن طبيعي فأسرفت على نفسك في شربه
لكان سببا في السمنة التي هي أم الأمراض كلها..

و حتى لو كان هو التمر الذي حفلت السنة النبوية بأحاديث كثيرة تحض على
تناوله، ومامن طعام آخر حفل بما حفل به التمر من الشاء عليه
إلا أن الإسراف فيه يسبب السمنة و قد يسبب السكري أيضا

وحتى لو أسرفنا في تناول الخضر المهمة جدا نتأذى
فبعض أنواع الخضر قد يسبب الإسراف فيها التسمم كالكرنب أو الملفوف
كما أن الإسراف في تناول الحبوب المفيدة جدا للجسم
قد يمرض الجسد ويسبب الحصوات بالكلية

وأما الإسراف في تناول اللحوم
فهو رأس كل فساد في الجسد
وهو وقود سرطاني سريع الاشتعال..

وعلى الجانب الآخر..

فقد نظرت في أدوية الجسد كلها..

فما وجدت علاجاً هو أنفع للجسد وأمدّ له بالصحة والقوة والعافية من الصيام
{ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ } {184}

فإراحة الجسد من الطعام..

تزيد في فضلها على أعظم أدوية العالم نفعاً للجسم

فالصيام يفرّغ الجسد ليعمل على مداواة ما فيه من مرض

والتخلص مما تراكم به من سموم

ويفرّغ أعضاء الجسم لتنشغل بإصلاح ما تلف من خلاياه وأجهزته

بدلاً من انشغالها الدائم بمعالجة الطعام

ويزيل الدهون الزائدة والتي يعتبر تراكمها في الجسم من أعظم أسباب علة الجسد

ومرضه وسقمه وضعفه

والتي تعرض الجسم لأخطر الأمراض.

وقد أثبتت عدة دراسات تأثير عدم تناول وجبة العشاء على صحة الجسد

بل وجعلوها من أسباب طول العمر لدى بعض الشعوب

لذا فإن كنت راغباً حقاً في الحفاظ على صحة جسديك

فقلّل من الطعام وتخفّف من أحماله الثقيلة على الجسد.

نظرت في قواعد الصحة كلها
فلم أر قاعدة هي أنفع للجسم ولا أنجع من..

{وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} {31}

وعلى الجانب الآخر..

فقد نظرت في أدوية الجسد كلها..

فما وجدت علاجاً هو أنفع للجسد وأمدّ له

بالصحة والقوة والعافية من الصيام..

{وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ} {184}

رابعاً

ومضات عامة

الحياة رحلة قصيرة
فعيشها كما يجب أن تُعاش..
لتسعد بها..

قضية الانهيار الخلقي في المجتمع المسلم...

ودور الإعلام فيها

إن الخلق الحسن هو ما كان يجب أن يكون سمة سائدة لمجتمعاتنا المسلمة، فنحن ندين بالإسلام، وهو دين الأخلاق، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إنما بُعثت لأتمم صالح الأخلاق" رواه أحمد، ونبينا كان على خلق عظيم. لكن الحال الآن أن الأخلاق كل الأخلاق لتأى بنفسها عن مجتمعاتنا..

فلو نظرنا مدققين لوجدنا ندرة الصدق والحياء والعفة والشهامة والكرم واحترام الكبير والرحمة بالصغير، وبالضعيف وبالحيوان، والقناعة وعدم التطلع لما في يد الغير والشجاعة والأمانة واللسان النقي العفيف والوفاء والإتقان والتسامح وكظم الغيظ والصبر ونفع الغير ومساعدة المحتاج... إلخ

صارت جميعا كل تلك الأخلاق بمعزل عنا..

عن شوارعنا وجامعاتنا ومدارسنا ومقاهينا ونوادينا..

وحق عن بيوتنا...

فما السر يأتري وراء تقلص الأخلاق في المجتمعات المسلمة؟!!!

مما لا ينكره عاقل.. أن الدور الأكثر تأثيرا في المجتمعات الآن هو دور الإعلام..

وعلى الرغم من الأثر الكبير للإعلام المقروء والمسموع..
إلا أن الدور الأعظم تأثيراً في نفوس الجميع يبقى هو دور الإعلام المرئي..
والذي يقدمه التلفاز، ثم يتيح الإنترنت فرصة بثه ومشاهدته لمرات ومرات.

كما لا يستطيع عاقل أن ينكر الدور الخطير الذي يلعبه التلفاز
في انهيار الخلق وتحطيم القيم..

لكن الأسوأ.. كان هو التحول المفاجيء في شكل ما يقدمه الإعلام
والذي وصل لحد من الإسفاف غير مسبوق في التاريخ الإعلامي
منذ بدء شرارته المحرقة في القرن الماضي على يد رواده من اليهود

إن هذا التحول المفاجيء فيما يقدمه التلفاز العربي
أتبعه تحول أخطر في أخلاق الناس وقيمهم وسلوكياتهم في كل مكان
وعلى الرغم من أن التلفاز ومنذ بداياته كان يعمل على تحطيم القيم والأخلاق
إلا أنه لم يصل أبداً لمثل ما وصل إليه من الضراوة والشراسة بدء من عام 2000

لقد تحولت الفتنة في ممثلاته من بسيطة لمركبة
من مجرد تسريحة شعر مع بعض المساحيق ولباس العار
إلى صناعة الفتنة المركبة بمقاييس جمالية شديدة التعقيد
ولغات إثارة وتأثير مختلفة تماماً عن كل ما سبق

وعمليات تجميل تحوّل كل قطعة في جسد المرأة لشيء ذي مقاس خاص
وتحوّلت كل حركة يؤدونها لحركة مدروسة ومخططة لها بدقة
تستخدم لغة جسد جاذبة ومثيرة تؤدى باحتراف

لقد تحوّلت القصص من مجرد قصة حب وغرام تنتهي بزواج البطل والبطلة
لزواج عرفي وخيانات زوجية واجتماع العشيق مع عشيقته على قتل زوجها
لقد تحوّلت مفاهيم المتعة اللاأخلاقية من مجرد الذهاب لحانة لقضاء بعض الوقت
مع حسناء مأجورة

لشيء يمكن الحصول عليه من أي فتاة، فقط حينما تستطيع أن تتخذها باسم الحب
فأنت تستطيع ببعض الخطوات المدروسة أن تحصل على كل ماتريده من أي فتاة

لقد تحوّل مفهوم البطولة والذي كان في السابق يلعبه رجل شريف وامرأة ذات
نسب وعائلة

لبطولة البلطجي خريج السجون والراقصة بائعة العرض
بطولة كاملة تجعل منهما محور القصة ومحبوبي المشاهدين

لقد تحوّل مفهوم الحرية الشخصية
من حرية البطولة في اختيار شريك حياتها الذي عليها أن ترتبط به
لحرية كاملة تشمل كل شيء في حياتها
لدرجة تماجم العقائد والقيم الثابتة

لقد تحول مفهوم الصداقة بين الرجل والمرأة والتي كانوا يسمونها برينة لمفهوم الصداقة الموجود بالدول الأجنبية كـ: (بوي فريند وجيرل فريند)

لقد تحولت الطريقة التي كان يتعامل بها الأولاد مع الآباء من مجرد اعتراض على بعض القرارات وأن يطلقوا عليها لقب (دقة قديمة) لمفهوم أكثر فجاجة ووقاحة
فما عاد للآباء أي دور أصلاً ولا وجود في حياة أولادهم

لقد تحولت قيم الشارع التي كانت تمج البلطجي وتحارب المخدر وتحتقر البغي لتمجيد هؤلاء السوقة والرعاغ
فنتج عنها أن صار الكثير من الشباب والفتيات يتقمص دور البلطجي ودور البغي ويسعى وراء المخدر حتى في وضح النهار
حتى صارت المخدرات في شوارعنا يتبادلها الأصدقاء كما لو كانوا يتبادلون قرصاً من الأسبرين

لقد تحولت قيم التلفاز من سيء لأسوأ
وتحولت على أثرها قيم الشارع والمجتمع من فح لأعظم فجاجة
ومن غث لأكثر غثاًة..

إن الدور الذي يلعبه الإعلام اليوم هو صناعة هذه الأمة صناعة جديدة

بحيث تصير انعكاسا لما في الشاشة
هذا الدور لم يخرج من يد اليهود وأعوانهم من الماسونيين
والذين يتلاعبون بمصير الأمة اليوم
ويمسكون زمام الأمر في كثير من الأماكن القوية والحساسة في مجتمعاتنا المسلمة

لكن الملام ليس هم... وإنما نحن...
فنحن من سمح لتلك القيم المهترئة المدمرة أن تتماذى بانتشارها في المجتمع
بتقبلنا لكل ما تعرضه الشاشة العفنة
وفتح بيوتنا وعقولنا لغناء الفكر والمشاهد
وترك أولادنا.. أمانتنا أمام هذه العروض المدمرة..
ثم نجد أنفسنا عاجزين عن رد المنكر وهو يحدث أمام أعيننا صباحا مساء
لأننا ببساطة قد ألفناه واعتدنا... فلم نعد نقاومه أو حتى نرفضه

لقد مهّد التلفاز لتقبل أشياء خطيرة
لم تكن لتحدث أبدا في مجتمعاتنا المسلمة
أشياء قلّ حتى أن نجدها في المجتمعات الكافرة - فيما مضى..
على كل ما فيها من فساد خلقي وفجاجة أخلاقية
كجمع أكثر من أربع زوجات معا في وقت واحد
وكزواج المرأة بأكثر من رجل في وقت واحد

لقد صار ما يُقدّم فظيحا جدا
فهل هذا ما يرتضي العقلاء أن يدخلوه بيوتهم!!!
أما آن الأوان للتغيير!!

إن هذا التحول المفاجيء فيما يقدمه التلفاز العربي..
أتبعه تحول أخطر في أخلاق الناس وقيمهم
وسلوحياتهم في كل مكان

أحجاب عفة أم حجاب فتنة؟

حين نسير في شوارعنا المسلمة نتعجب
 مما وصل إليه حال المرأة المسلمة مع الحجاب
 أهذا حجاب عفة أم حجاب فتنة؟
 ألبست لتستر أم لتفضح
 أهي تغطي أم تظهر؟
 ألبسته لتنجو من عذاب الله أم لتُتذف به في جهنم!!؟

ترى المرأة وهي ترتدي الثياب الضيقة مع الحذاء المكشوف
 وتلبس عليهم الحجاب القصير، وتضع المساحيق والعطر
 ثم تسمى نفسها محجبة!
 فما الذي حجبتيه يا مسكينة؟
 وهل بقي منك شيء لم يره ذباب الشوارع
 لقد أظهرت كل جسدك.. وأبرزت كل فتنتك..

إن الحجاب أختاه.. هو ما يجلب فتنتك عن الرجل
 فإن لبست مائة ثوب ثم أبرزت مفاتن جسدك
 فأنت لست محجبة

وأنتي لاترتدين الحجاب .. وإنما ثياب أهل النار ..

الحجاب ستر وصيانة ..

عفة وحياء وطهارة ..

الحجاب فضيلة .. فعجبا لك كيف حولتبه إلى رذيلة؟!!

لكنني سأعود وأقول .. لست الملامة وحدك

يلام رجل خرجت من بيته، وقد خلق الله فيه غريزة الغيرة على عرضه ونسائه

ثم سمح لك بأن تكوني سلعة رخيصة للنفوس الضعيفة

وتلام أم ما ربّت ولا علمت ولا غرست القيم ولا حاسبت

وتلام مدرسة ما قومت ولا هذبت ولا غيرت

ويلام إعلامنا الفاضل الذي يشوّه الفضيلة ويرقع القيم

ويعتدح الرذيلة ويحارب العفة ويسفّه الأخلاق والقيم

يلام إعلامنا الفاضل الذي صار خادما مطواعا لليهود

والذراع اليمنى للشيطان

ليفسد عباد الله ويضل المؤمنين عن سبيل ربهم

وليشوه المجتمع المسلم، ويجعل منه صورة مقلوّبة للقيم

صورة ممسوخة للغرب

صورة معوجة للأخلاق

لا عجب أختي أن جعلوا منك عميلة لأهداف اليهود

شئت ذلك أم أبيت، وعلمت أم لم تعلمي!

ليخربوا بك مجتمعنا المسلم، ويدمروا بك جيلا كاملا من الشباب

تماما كما يستخدمون المخدر!

فهنيئا لك.. أن يستخدمك شياطين الإنس والجن ساعة رخيصة لتدمير الشباب..

وهنيئا لك.. سعيك الحثيث في تحقيق مخطط عدوك..

"إذا مدّت المرأة المسلمة يدها لنا..

فعلنا بها في أمة الإسلام مالا تفعله المدافع والصواريخ"

"إذا مدّت المرأة المسلمة يدها لنا..

فعلنا بها في أمة الإسلام

مالا تفعله المدافع والصواريخ"

علينا أن نكسب المرأة

ففي أي يوم مدت إلينا يدها.. ربنا القضية..

إنها ليست قضية كرة... إنها تميع أمة

ما معنى أن تكون أمة منهزمة محاصرة مطاردة عالية محتاجة
ثم يكون هم شبابها الأكبر.. ماذا جرى للكرة؟

شيء عجيب أن ترى لهفة الناس على الكرة
واندفاعهم في متابعة (الماتشات) ومعرفة أسماء اللاعبين
وتعليق صورهم، وارتداء قمص عليها صورهم أو أسماءهم
أما يكفيننا تفاهة وسخفا..

أمتنا تعاني...

وفي كل شبر من أراضيها آلام مبرحة وجراح مفتوحة ودماء تترف وهموم ثقيلة
الجوع في أفريقيا.. والقصف في سوريا
والحرب الشرسة على المسلمين في بورما
والخنازير الدنسة تنجس القدس وتحوم حول الأقصى
في كل مكان آهات مكتومة
تخرج من الفقر والجهل والمرض
والرجال اليوم همهم قطعة من الجلد منقوخة بالهواء

يركضون خلفها ويركلونها بأقدامهم
والعالم كله في لهفة وشوق على مصير تلك الجلدة
قضية عظيمة تستحق ماينفق فيها من وقت ومال وجهد أيضا
تستحق أن تشغل القلوب والشاشات
وكاننا سنفتح القدس أو سننتصر في معركتنا الكبرى ضد هيمنة الغرب علينا

أم لأننا لازلنا في رخاء..
ولم تدر الدائرة علينا بعد
لو كنا نعيش في خيام في سوريا أو نقاسي الجوع في أفريقيا
بالتأكيد لم نكن لنهتم بمصير الكرة
وكاننا سنقول من كل قلوبنا: اللهم اثار لنا ممن تركونا نضيع وهمهم الكرة

أهذا هم أمة تُحترم!!
حقا.. يا حسارة على العباد.. على الغناء...
ولكنها نبوءة المصطفى صلى الله عليه وسلم:

كما في سنن أبي داود: "يوشك الأمم أن تداعى عليكم كما تداعى الأكلة إلى
قصعتها" فقال قائل: ومن قلة نحن يومئذ؟ قال: "بل أنتم يومئذ كثير، ولكنكم غثاء كغثاء
السيل، وليترعن الله من صدور عدوكم المهابة منكم، وليقذفن الله في قلوبكم الوهن"
فقال قائل: يارسول الله، وما الوهن؟ قال: "حب الدنيا وكرهية الموت".

لهم الحق إذن أن يفعلوا بنا ما يشاءون
ما دمنا قد تبلدنا أمام قضايانا
وفقدنا الإحساس بآلام بعضنا
فكيف نطالبهم بأن يرحمونا.. ونحن لم يرحم بعضنا بعضا؟!!

"يوشك الأمم أن تداعى عليكم كما تداعى الأكلة إلى قصعتها"

فقال قائل: ومن قلة نحن يومئذ؟

قال: "بل أنتم يومئذ كثيرٌ، ولكنكم غثاءٌ كغثاء السيل،

وليترعنَّ الله من صدور عدوكم المهابة منكم،

وليقدفنَّ الله في قلوبكم الوهن"

فقال قائل: يا رسول الله، وما الوهن؟

قال: "حبُّ الدنيا وكراهية الموت".

عصر التكنولوجيا يدمر العلاقات

لقد صرنا في عصر التكنولوجيا نتصل ببعضنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي

فتقطعت عرى الصلات حتى بين الأهل والأقارب

صرنا نعيش في الوهم والخيال أكثر مما نعيش على أرض الواقع

وصارت الأسر مفككة وهشة..

لا يعرف بعضهم عن بعض شيئا..

لا يجلسون ولا يتحاورون

وربما لا يتناولون الطعام مع بعضهم أيضا

فيطلب طعامه المفضل من مطعم الوجبات السريعة بالهاتف

ليتناوله في حجرته الخاصة وهو يشاهد مباراة سخيفة أو فيلما تافها

أو وهو يقوم بالدردشة عبر الماسنجر أو الواتساب

بدل الخروج للترهة واستنشاق الهواء النقي في حديقة كثيفة الأشجار

تلتف الأسرة حول مائدة واحدة تعاون الجميع على إعدادها

ويتجاذبون أطراف الحديث بود وحب..

فالجميع الآن مشغول عن بعضهم.. ولا يوجد لديهم وقت لأسرهم

لكنهم في الحقيقة لا يفعلون شيئا حقيقيا مفيدا جديرا بالاحترام

يبني أو يعمر في النفس أو الغير أو في المجتمع

فهل هذه الحياة لها طعم الحياة؟!؟

في أندونيسيا..

عندما يلتقي أفراد الأسرة الواحدة في نزهة

يقومون بجمع هواتفهم في سلة واحدة

ليقضوا وقتهم معا فقط.. جامعين تركيزهم مع بعضهم..

من دون مشتتات..

فهل يمكننا أن نستعير تلك الفكرة الطيبة لبعض الوقت..

لنعيد لأسرنا المفككة بعض ترابطها؟!؟!

صرنا نعيش في الوهم والخيال أكثر مما نعيش

على أرض الواقع

وصارت الأسر مفككة وهشة..

لا يعرف بعضهم عن بعض شيئا..

الغضب أبو الشرور كلها

لو نظرنا إلى الغضب لوجدنا أنه أبو الشرور كلها
 فمنه تنبع الكلمة الخبيثة والفعل الخبيث وتنهار الأخلاق الحميدة
 وبسببه تضعف المناعة التي تعمل كوابه منيعة تحمي الجسم من الأمراض
 فتسوء الصحة ويرتفع الكوليسترول والضغط
 ويصاب الناس بالسكري والأزمات القلبية
 وبسببه تنقطع الأرحام وتسوء العلاقات ويقع الطلاق والشقاق
 ويهجر الناس بعضهم بعضا، ويفسد ذات بينهم
 وبسببه تنتهك الحرمات ويقع الناس في كبائر الذنوب
 فقد يظلم الناس بعضهم، وقد يغتابون الآخرين، وقد يمشون بالنميمة
 وقد يكذبوا ليحتملوا صورتهم ويحسنوا أوضاعهم
 وقد يعتدون على حقوق الآخرين، وقد يسبون ويضربون وحتى يقتلون

كل هذا منبعه من الغضب.. فياله من شر خطير
 ويال عواقبه الوخيمة..

وفوق هذا فهو أبو الشرور كلها في القلب
 فمنه ينبع الحقد والغل وعدم التسامح

واشتعال الضغائن وفساد سلامة القلب..

انظر وتأمل.. لتفهم لم قال الحبيب صلى الله عليه وسلم: "لا تغضب"

فهل قتل قاتل من دون غضب؟

هل طلق مطلق من دون غضب؟

هل تشاجر اثنان وتماجرا من دون غضب؟

هل فضت الشركات بين المتشاركين من دون غضب؟

هل أكل حق من دون غضب؟

فإذا تعلمنا حقا أن نلجم غضبنا

بأمور يسيرة تعلمناها من سنة حبيبنا المصطفى صلى الله عليه وسلم

لتغيرت الكثير من الأمور في حياتنا..

فإذا غضبت فاستعد بالله من الشيطان الرجيم..

فإن لم يذهب عنك الغضب

فغير هيبتك.. فلو كنت واقفا فاجلس، ولو كنت جالسا فارقده..

ولو لم يذهب غضبك.. فتوضأ..

إنها لحظة الغضب فقط..

انتصر عليها.. تنتصر على نفسك..

وفي الحديث الصحيح: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " رواه البخاري ومسلم

إنما الشديد الذي يملك نفسه.
فاملكها.. ولا تدعها تملكك..
فتشقيك..

لا تقرأ لأي كاتب

فالكاتب يطبع في كلماته خبراته وأفكاره وما يعتقد
لا توضع وقتك الثمين في القراءة لكاتب مهجن
استقى فكره من خليط متشابك من الفلسفات والثقافات
بل اقرأ لمن تجد على سطوره نور الهدى وصدق الكلمة

فالكلمة تحمل من نفس صاحبها
فإن كانت نفسه ملوثة فكلماته أشد فتكا من السيوف
وإن كانت نفسه شريفة وجدت النور في كلماته

فاقرأ لمن يصنع حياتك
ولمن يبني ذاتك
ولمن يساعدك على التغيير نحو الأفضل
ولمن يقود خطاك نحو رضا ربك وجنته..
وتلك هي الأهم..

وفي الختام

تذكر.. أن تحمل هم دينك..

فياله من دين عظيم والله

ولكن...

لو كان له رجال... يحملوه وينشروه

يقدموه للدنيا بصورته البيضاء الناصعة

ياله من دين عظيم... لو كان له رجال...

هكذا فطن اليهود لحال أمتنا، وقالوها:

(محمد مات، خلف بنات)

فهل صار رجال أمتنا بناتنا حقا؟

ياله من دين عظيم... لو كان له رجال

يقول العماد الأصفهاني:

" إنني رأيته أنه لا يكتب أحد كتاباً في

يومه إلا قال في تحفه :

لو تخير هذا لكان أحسن

ولو زيد هذا لكان يُستحسن

ولو قُدِّم هذا لكان أفضل

ولو تُرك هذا لكان أجمل

وهذا من أجمل العبر

وهو حليل على استيلاء النفس

على جملة البشر "

الفهرست

- المقدمة.....ص 3
- ومضتي.....ص 6
- لماذا هذه الخمس؟.....ص 8
- أولاً: ومضاه النجاح.....ص 10**
- 1- حصن النجاح.....ص 11
- 2- اصنع لحياتك هدفاً.....ص 13
- 3- لماذا نمل ونتوقف؟ وكيف نستعيد حماسنا؟.....ص 16
- 4- النجاح في التغيير.....ص 20
- 5- الصعود صعب، والهبوط سهل.....ص 22
- 6- التقسيم والتجميع.....ص 26
- 7- اليوم أهم من الأمس أو الغد.....ص 28
- 8- سر كل يوم خطوة في حلمك.....ص 31
- 9- التحديات.....ص 33
- 10- وضوح الرؤية.....ص 36
- 11- الكلمة سلاح.....ص 38
- 12- القليل على القليل يساوي الكثير.....ص 40
- 13- اللحظات الثمينة.....ص 43

- 14- اطه أمورك على نار هادئة..... ص 46
- 15- إحصاء الوقت..... ص 49
- 16- قوة الأفكار..... ص 51
- 17- لا تقحم عقلك بالمهمات..... ص 55
- 18- إدارة الوقت تعني إدارة الحياة..... ص 58
- 19- تقدير الذات..... ص 60
- 20- الساعة الثمينة..... ص 62
- ثانياً: الومضات الأسرية..... ص 66**
- 21- تحطم العلاقات الزوجية..... ص 67
- 22- المتعة الزوجية الحقيقية..... ص 69
- 23- الحب والمشكلات..... ص 70
- 24- لماذا يتشاجر الزوجان كثيراً، وما الحل؟..... ص 72
- 25- السعادة والتقوى..... ص 79
- 26- الرضا واليقين..... ص 81
- 27- رسالة للعاشقين..... ص 85
- 28- الإشكالية الكبرى. الرغبة في التغيير..... ص 92
- 29- الاحتياجات ونجاح الزواج او فشله..... ص 95
- 30- صفات جسد أم صفات روح؟..... ص 98
- 31- كيف نربي أولادنا في هذا الوقت الصعب؟..... ص 101

- 32- ما الذي يجب علينا غرسه في أولادنا؟..... ص 108
- 33- لماذا يُستهدف الأطفال بالكرتون؟..... ص 113
- 34- أدر كوههم قبل المراهقة..... ص 115
- 35- صناعة اليهود للجيل الجديد..... ص 118

ثالثاً: الومضات الصحية..... ص 122

- 36- إننا نتعامل مع يومنا فقط..... ص 123
- 37- الوجبة القاتلة..... ص 129
- 38- سيطر على نفسك..... ص 133
- 39- تناول طعامك بفرن..... ص 137
- 40- لماذا علينا أن نتبعد عن الدواء الكيميائي؟..... ص 142
- 41- لا تتساهلوا بالمضادات الحيوية..... ص 145
- 42- الأمراض تعكس أسلوب حياتك..... ص 148
- 43- ما رأيت أعجب من الإنسان..... ص 153
- 44- عالم المال لا يعرف المبادئ..... ص 155
- 45- القاعدة الكبرى للصحة..... ص 157

رابعاً: الومضات العامة..... ص 161

- 46- قضية الانهيار الخلقي في المجتمعات ودور الإعلام فيها..... ص 162
- 47- أحجاب عفة أم حجاب فتنة؟..... ص 168
- 48- إنها ليست قضية كرة. إنها تمييع أمة..... ص 171

174	صعصر التكنولوجيا يدمر العلاقات
176	صالغضب أبو الشرور كلها
180	صالخاتمة
182	صالفهرست

إصداراتهم المؤلفة

الكتب:

- 1- "ما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون".
- 2- أسرار صناعة النجاح.
- 3- الأسرار السبعة للسعادة الزوجية.
- 4- أسرار التربية الناجحة.
- 5- أسرار التمتع بالصحة.
- 6- محاور الخمسة لضبط الحياة.
- 7- الدعوة رسالة الأنبياء.
- 8- 100 سبب للسرطان
- 9- 100 عشية مضادة للسرطان
- 10- التفاؤل وعلاج السرطان
- 11- خواطر ودروس من مدرسة الحياة.
- 12- الكرتون يبني أم يدمر. شواهد من الواقع.
- 13- عظماء الإسلام.

الكتيبات:

- 1- القلب السليم.
- 2- أنت الآن حر.
- 3- دروس من سورة التوبة
- 4- رسالة لمن يشاهد الفواحش.
- 5- رسالة لمن يجاور ملحدًا.
- 6- رمضان أعلى انفس العمر.

- 7- الاتصال بالله.
- 8- ومضات إيمانية.
- 9- ومضات من الحياة.
- 10- ومضات من الآيات.
- 11- ومضات من القصص.
- 12- ومضات من كلام السلف.
- 13- التلفاز ترفيه أم تدمير؟

وللأطفال

- 1- عقيدة الطفل المسلم.
- 2- مختارات من كتب الحديث.
- 3- مهارات النجاح للطفل المسلم.

سلسلة نقطة تحول

- مجموعة قصصية عن تغيير الذات:
- 1- نقطة تحول.
 - 2- يقظة الروح.
 - 3- حكاية قلب.
 - 4- ظلال وسراب. مجموعة قصصية.
 - 5- استعادة حب.
 - 6- الرباط العميق.
 - 7- في خريف العمر.

همسات عن الكتابة

الكتابة ليست مجرد كلمات تجري من القلم على الورق
إنها أكبر من ذلك بكثير
إنها معان تنساب من نفس إلى نفس
ومن روح إلى روح

فمن القلم إلى الأوراق
إلى العقول والأفكار
إلى النفوس والأرواح
إلى التجسيد الحي في سلوك البشر

فرسالة لكل من يحمل قلمًا
ليكتب كلمة
كن مصباحًا
يضيء طريق الناس للخير
ولا تكن خنجرا
تطعن في الدين والقيم والأخلاق

كاتبة الأسرة: هيام محمود

حلمة شكر لقارئ

إني لا أرى لقلمي فضلا على أحد من قرائي
وإنما أرى الفضل لقارئ
فلولا أنكم قرأتم ما كتبته وعلمتم به
لبقيت أفكارى حبرا على ورق لا حياة فيها
ولكنكم وهبتموها الحياة
حين وهبتموها حيكم وقلوبكم

فأشكركم...

أشكر كل من قرأ لي فكرة حسنة فاعتنقها وعمل بها
واتخذها دليلا في الحياة
فانتفع بها في الدنيا والآخرة
ونشرها ونقلها لغيره فنتفع بها
وأعاد النفع عليه وعلي

فيا قارئ العزيز..

لولا عقل رشيد يقرأ
ما كان قلم رشيد يكتب
فأشكرك من أعماق قلبي

كاتبة الأسرة

هيام محمود روبي

وتذكر

وما من كاتب إلا سيفنى
ويُفنى الدهر ما كتبت يده
فلا تكتب بكفك غير شيء
يسرك في القيامة أن تراه

لمزيد من الكتب

يمكن تحميلها من مكتبة:
صيد الفوائد

ويمكنكم متابعتي على:

صفحتي على الفيس بوك
الكاتبة هيام محمود

و حسابي على تويتر
الكاتبة هيام محمود

وصفحة الأسرة
مركز النور للإرشاد الأسري



