

محطات - ضبط النفس

نسرین السعدون

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين  
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

أما بعد .....أحييكم بتحية الإسلام

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اسطر في هذه الرسالة المتواضعة بعض من تجاربي الواقعية مع ترويض النفس  
البشرية في التأقلم على الحياة وعيشها بجلوها ومرها وكذلك من أسباب السير على النجاح  
بإذن الله

### المحطة الأولى:

لنتخيل أحبتي في الله إن النفس كالطفل الصغير إن تركته يتطلب وأنت تنفذ فسيكون الأمر  
هكذا حتى يكبر  
بل ويتطور الأمر ليطلب مطالب كبرى

### مثال:

طفل صغير مدلل اعتاد على أبويه بطلب مطلب صغير كلعبه يستمتع بها فيحطمها يطلب  
للمرة الأخرى  
لعبه وهكذا حتى يكبر وهو يطلب مطالب تتفاوت بالحجم كل ما كبر طلب شيء أكبر فإذا  
قدر الله وشاء

مر الأبوين بازمه ماليه هل تتوقع من ذلك الطفل يتوقف عن مطالبه ؟  
كلا بل سيجبر أبويه على تحقيق مطالبه ولو احتاج الأمر لأخذ سلفه ماليه (دين) ولو  
اعترض احد الأبوين

على عدم تحقيق هذا المطلب سيكون الأمر عكسي فلذلك سيحتاج الأمر لجهد جهيد وحزم حتى يعتاد هذا الابن على هذا الأمر وربما تبؤ المحاولات بالفشل لأسباب سنذكرها لاحقاً .

لذلك فالنفس البشرية التي اعتادت على أن تقود صاحبها ولا يقودها فسيظل إمعه يتبعها وليس لديه أي سيطرة على كبح جماحها (فالسيارة التي تعطلت فراملها أثناء سرعه قويه لا تستطيع إيقافها فمهما كبست على فراملها فلن تستطيع السيطرة عليها لتنجو من خطر الحوادث فالأمر مصيره إلى الهلاك)

فالنفس تحتاج للترويض فمهما تمكنت من شيء لا نقول هذا الأمر قد اعتدنا عليه لا نستطيع بل نستطيع

فكلمة لا نستطيع فلنحذفها من الفكر بالأساس.

فلو تركنا للنفس تسيطر بنا ستتقدم القافلة ونحن مازلنا نقف في نفس المكان الذي توقفنا معها فيه.

فلذلك سنبدأ بخطوات نغير بها زمام الأمور ونقود أنفسنا بدلاً من قيادتها لنا.

## المحطة الثانية:

أولاً : لنختار هدف معين لنجعله الأساس حتى نبني عليه الخطوات

مثال:

هدف الطفل الصغير الوصول للعبة وضعت على سطح مرتفع ماذا يفعل

١- يحاول رفع يده لأخذها فإن لم يصل لها

٢- يقف على أصابع رجليه ليصل فإن لم يصل

٢- يذهب لأحد أبويه أو من هو أكبر منه فيمسك بيدهم ويسحبهم إلى المكان المحدد فان امتنعوا عن جلبها له فإنه لا ييأس

٣-أتي بكرسي فيسحبه للمكان المحدد ثم يصعد ليقف عليه ويأخذ لعبته وها هو امسك بلعبته بين يديه وهو سعيد مبتسم

نعم عانى وواجهه الصعاب وحاول بعدة محاولات حتى وصل لهدفه فهو ذاق حلاوة الوصول للأمر المطلوب

إذا فالحياة لا تخلو من الصعاب فإذا فشلت مرة أو مرتين لا تتوقف بل استمر حتى تتذوق حلاوة النصر وطعم النجاح.

هل تتوقع نجاح هذا الطفل بعدة المحاولات فقط لا غير ؟

كلا بل لازم ذلك إصرار وعزيمة بالنفس للوصول للهدف مهما كلف الأمر وبلغت الأسباب

لذلك أول التغييرات

### المحطة الثالثة:

ثانياً: تغيير الأفكار السلبية الهدامة واستبدالها بالأفكار الايجابية البناءة

اعتادت نفسي على الرفض والقبول وأنا امشي معها لا أقول لها هذا لا وهذا نعم بل تركتها تفعل ما تشاء وللأسف دوما تشكو من اليأس والإحباط والضيق والنكد والخوف وتحكم

على الشيء قبل الشروع فيه بالفشل

نعم وكل ما قالت كلا سنفشل لا تتقدمين قلت نعم سنفشل لم أعارضها قط ولم أجرب

ذلك يوماً ما

فقضيت سنوات عمري وأنا اردد معها كلمة الفشل في جميع أموري سواء طرقت الأبواب أو  
لم اطرقها

فمكثت اقضي الليالي بدموع ساخنة يعتصرني الألم معها لا أحس بطعم للحياة  
لا أريد استقبال الناس لا أريد السعي طلباً للرزق ليس لي رغبة بالطعام ولا بالشراب

إحداهم تتوظف واجلس بين الجدران اندب حظي فلانة وفلانة توظفن وأنا حظي نحس  
ليس لي حظ مثل غيري... الخ

فنسيت أن هذه الأمور هي أرزاق مقسمة من الخالق عز وجل  
فلو قلت هذا هو رزقي  
ولو آمنت بقضاء الله وقدره لارتاحت نفسي.

#### المحطة الرابعة:

نعم هو قضاء وقدر وأرزاق مقسمة لكن هل جاهدت نفسي وسعيت؟؟  
فلنقرأ إذا هذا الحوار

اجلس أنا ونفسي وأقول لها

أنا: أريد أن أكون موظفه.

النفس: لا لا تذهبين ما احد بيوظفك.

أنا: لما تحكمن علي بالفشل وأنا لم اذهب.

النفس: أنتي عارفه حظك نحس وكل الأبواب مغلقة بوجهك.

أنا: أفكر بما قالت.

النفس: تتذكري يوم تخرجتي ما قبلتي بالجامعة تذكري يوم ذهبتى لمركز كذا وكذا

وما وظفوك.

أنا: أفكر بما تقول وأقول نعم صدقتي .

هنا تركتها تتحدث ويا ليت حديثها بالنجاح بل بالفشل وتقيس الأمر الجديد على أمور أخرى.

وادخل معها في متاهات الحزن والضيق والنكد والكآبة والدموع... الخ

هل فكرت يوماً بجديده بماذا سينفعني الحزن والدموع؟

هل أتوقع انه في يومٍ من الأيام ستطرق الوظيفة باب غرفتي وتقول هيا يا أسيل قبلناك في مركزنا؟؟؟

هل توقفي عن السعي سيحل لي أمراً؟؟

هل فشلي في أمر معين أقيس عليه فشل أموري كلها؟؟

هل لو ابتسمت ستتقلب الدنيا؟

#### المحطة الخامسة:

الآن كما قلنا فيما سبق

أولاً: الهدف

ثانياً: التغيير في النفس

فهدفنا الآن كمثل:

#### النحافة

أنا نحيفة جداً ونفسي تتقبل طعام ولا تتقبل طعام آخر وأحياناً من مجرد رؤية شكل الطعام نفسي ترفضه تماماً ولا حتى مجرد التفكير في تذوقه فانا أريد أن أصل لوزن مثالي

وأريد جسم متناسق لا هو بالوزن الزائد ولا بالانحافة المفرطة

**التغيير:**

أنا : أريد كسب وزن مثالي فنحافتي لا تعجبني.

النفس : لا يا أسيل اسمحيلي أنا ما اشتهي هالأكله ولا هذه ولا هذه.

أنا : انتهيت من كلامك ؟

النفس : نعم

أنا : يا نفسي تركتك كثير ترفضني ولم اقل لك لا ولو لمرة واحده.

النفس : أسيل وش فيك ؟

أنا : اصمتي أريد أن أتكلم لا أريد مقاطعات منك أرجوك إوعديني أن تسمعي حتى انتهي.

النفس : أسيل أس..

أنا : أرجوك

النفس : حاضر يا أسيل

أنا:شكراً

أنا : اسمعي يا نفسي أنا أريد منك إعطائي فرصة لمدة أسبوع أتحكم فيك

فقط لا غير لا أريد أكثر من ذلك وأريد خلال فترة هذا الأسبوع تسمعين كلامي ولا تقاطعي

ولا ترفضني أي شيء أنا أريده ونحن سنكون على تفاهم ايجابي لا سلبي إن شاء الله

النفس : أسبوع يا أسيل لا أكثر.

أنا : أسبوع فقط لا غير.

**المحطة السادسة:**

**البدء:**

**الفتور**

(النفس): ياه يا أسيل ليس لدي رغبة أأكل من الصباح  
(أسيل): على ماذا اتفقنا ليس لك كلام ولا تخافي أنا سأأخذ أشياء مدرجه  
حتى تتوسع المعدة قليلاً واغلب طعامي سيدخله مشروب كامل بإذن الله  
بالأول أبدأ بأمور سهله وخفيفة ثم أتعلم بالتدريج حتى أبدأ بأخذ الوجبات الثلاث  
مع إدخال وجبات خفيفة

فكل شيء ترفضه النفس من الأكل والشرب أعارضها فيه ولو حتى أخذه كتذوق  
وهكذا فالواجب عدم مسايرتها وعدم إعطائها فرصة في خلال الفترة المتفق عليها...  
طبعاً لا اتخذ الشيء الذي لا فائدة منه كالمشروبات الغازية أو المنبهات  
كلا!!!

بل يجب التقليل منها فاعتمد على غذائي كاللبن ومشتقاته  
وعصير الفواكه الطازج المضاف له العسل والمكسرات  
أركز على كل شيء مفيد  
وكل ما قالت شبع يا أسيل و أنا لم أأكل إلا لقيمات أقول كلا لم تشبعي كمان شويه  
ويجب أن لا أفكر بالشبع بل اجعل تفكيري بالجوع حتى أزيد من جرعات الطعام  
مع الاهتمام بالجوانب الأخرى كالنوم والابتعاد عن السهر

خلال أسبوع مع إقناع النفس والعزيمة على الأمر وكل ما هممت بالتوقف  
أستعرض شريط هديني ( بسلبياته وإيجابياته )

### النحافة:

الإيجاب: جسم وقوام رائع .. صحة وجمال .. التقليل من أمراض فقر الدم ..  
السلبى: جسم نحيل .. خمول وكسل مع أي مجهود .. خفقان بالقلب .. فقر الدم .. دوخه  
وإغماء  
هزال بشكل عام



فبذلك أجد أن ألقاومه والإصرار والعزيمة على الاستمرار ستجنبي سلبيات  
كثيرة أنا في غنى عنها

لذلك وخاصة الأشخاص المصابين بالأمراض الروحية أريد منكم  
وضع الهدف وهو الاستمرار على الرقية الشرعية (الجدول العلاجي)  
وتتجاوزون مع النفس عليه كما مثلت

لكن!!!

وما أن تأتي فكرة التوقف استعرضوا شريط الهدف (بسلبياته وإيجابياته)

### المحطة السابعة:

تحديد الهدف والتغيير في النفس ليس نهاية المطاف  
بل هناك ضوابط مهمة للنفس حتى نستمر على تغييرها من السلب للإيجاب  
من الفشل للنجاح

ثالثاً: ضوابط النفس

### 1- الإيمان بقضاء الله وقدره

بمعنى أن اقدر الأمور واضع لها عدة تقديرات حتى اخفف عن نفسي وحتى  
لا اعلق الأمور على شماعة الفشل  
(الشماعة: هي عمود من الخشب أو  
الحديد يستخدم لتعليق الملابس)

مثلاً:

أنا حملت بعد سنوات من الزواج فكانت فرحة وسعادة غمرتني وغمرت زوجي  
وكل من حولي فجأة بدأت فرحتي تتلاشى شيئاً فشيئاً أصابني نزيف بشهوري الأولى  
بدأت اقلق على جنيني ذهبت للمستشفى أخذت العلاج اللازم مكثت بالمنزل مخدمه  
لا أقيم من على الأرض بقدر ريشه وطلب مني النوم على ظهري ورفع رجلي على شيء  
مرتفع حتى يتساوى ظهري ففعلت ذلك لأجل جنيني وضحت براحتي  
أتحسس جنيني واضع يدي على بطني وأدعو ربي بدموع ساخنة أن يحفظ الله ابني و  
أن يوقف النزيف استبشرت وان عاد وجلت وبدأت أصول وأجول بالمستشفيات هنا وهناك  
ليتوقف هذا النزيف الذي يهدد جنيني بالسقوط  
شاء الله وسقط جنيني!!! هل أغلق الأبواب واذرف الدموع الساخنة؟  
هل أتمم بكلمات فيها اعتراض على قضاء الله وقدره؟؟؟  
هل امتنع عن الناس؟؟  
هل أقسم على نفسي أن لا تضحك؟؟ هل إلى هذا الحد توقفت الحياة؟؟

كلا لم تتوقف بل اقدر الأمور وأقول  
أن الله سبحانه وتعالى قدر لي ذلك وقدر لجنيني عمره  
فربي ارحم بي من أمي لا اعلم أنا الغيب الله وحده يعلمه  
لعل في استمرار حملي سأرقد طريحة الفراش لا حراك لمدة ٩ شهور فذلك الأمر يقسم الظهر  
للنصفين ومهلك وخاصة أن الطبيب أمرني أن لا أنام إلا على ظهري وقد رفعت رجلي  
للأعلى

أتخيل ذلك الوضع و أنا اقضيه لمدة ٩ شهور لا اله إلا الله ربي رحمني من هذا!!  
لعل الله اخذ جنيني لأنه معاق أو مشوهه فرحمي ربي من هذه المعاناة التي سأجدها بعد  
خروجه للدنيا

لعل الله أخذه لأنه ابن عاق شقي  
قال تعالى:

"وأما الغلام فكان أبواه مؤمنين فخشينا أن يرهقهما طغيانا وكفرا "

لعل الله أخذه ليأتي يوم القيامة فيمسك بيدي ليدخلني الجنة  
لعل الله أخذه ليرى مقدار صبري هل احمد واشكر ليعوضني أم أتسخط لأنال السخط  
إذا من خلقه في رحمي سيخلق غيره  
الله لم يتليني إلا لأنه يحبني

(ومن يرد الله به خيراً يصب منه)

الحمد لله غيري اخذ الله ابنهم بعدما كبر وترعرع أمام أعينهم  
مصيبي أهون من مصيبة غيري فله الحمد والمنة  
قال تعالى:

{قل لن يصيبنا إلا ما كتبه الله لنا}

وهكذا فتقدير الأمور تجعلك تؤمن بقضاء الله وقدره.

المحطة الثامنة:

2-الصبر

(الحزن ، الهم ، الغم ، البكاء ، النكد)

إذا فشلت بأمر معين أو خسرت حلم طالما حلمت به سأتوسد الحزن وتوابعه

لحظة \_\_\_\_\_

يا نفس توقفي لا تبكي وأجيني على تسأ ولا تي

هل البكاء والحزن سيعيد لي ما خسرتة ؟

هل البكاء والحزن سيحل لي قضية طال تعقيدها ؟  
إذا فلنستعرض فوائد الحزن ومضارة

### فوائد :

صفر لا يوجد فائدة

### مضارة:

ضيق، كتمة بالصدر، كآبه، انطواء وعزله، هم وغم مستمر  
عصبيه وفقدان شهيه أو شراهة وارتفاع بالضغط و السكر  
تعب وخمول نوم كثير وتوقف للحال وارق  
تدمير شامل للصحة... الخ

الله اكبر ماذا جنيت أنا على نفسي حين اتبعتها بالحزن ؟

نعم لا نستطيع منع أنفسنا من الحزن ولكن هل نجعل الحزن  
يصل بنا إلى مرحلة الجنون أو الهلاك؟

لكن نستطيع التحكم بذلك ونوقف الحزن لأننا لن نجني ثمار طيبه منه.. فقط تضييع وقت  
وتوقف للحال وهلاك للنفس

ألا تعلم إننا في دار نعيش فيها كعابر سبيل؟؟

لم نخلق فيها لأجل ملذات وشهوات بل نعمل بها فنحن في دار بلاء  
سنحدد فيها مصيرنا إما للجنة وإما للنار  
قال تعالى

{وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون}

ولنعلم إن هذه الحياة لا راحة فيها الراحة في الآخرة بالجنة

فنحن في شقاء دائم

أحبتني إن الدنيا هي عالم مليء بالشهوات الزائلة والمؤقتة لنسير إلى عالم آخر عالم فيه نجمع حصاد أعمالنا في الدنيا التي هي دار ابتلاء وامتحان وما الدنيا إلا متاع الغرور

علينا أن نخدرها ونعمل باتجاه الاستقامة والابتعاد عن كل ما يقربنا من النار من قول أو

عمل

قال الله تعالى

(لقد خلقنا الإنسان في كبد )

فهي لا تستقر على حال.

دوماً تذكر وتذكري في كل لحظة مهما حدث من حوادث وطوارق منكدة

إننا سنخرج منها لننتقل إلى القبر أول منازل الآخرة بماذا سنرحل ؟

بسيارة، بمال، بأطفال، بزوجة ، بمنزل فخم.. الخ كلاً!!!

بل سنرحل منفردين ولو لحقونا سيرجعون ويبقى العمل فاجعل منه

المؤنس لك في القبر..

إذاً فإن خسرت الراحة فيها فلا بد من كسب الآخرة لرتاح

راحة دائمة لا موت فيها

وان لا نضيعها ولنجعل نصب أعيننا الجنة فما بعدها رجوع وعمل

ولنتحسب في كل مصيبة لننال الرفعة في الجنة

فالجنة منازل نسأل الله لنا ولكم جنة الفردوس الأعلى .

لنتذكر مثال من أروع الأمثلة:

بعد نقض تلك الصحيفة التي كانت بين المسلمين والمشركين

انطلق المسلمون من الشَّعب يستأنفون نشاطهم الدعوي، بعدما قطع الإسلام في مكة قرابة عشرة أعوام مليئة بالأحداث الجسام، وما أن تنفَّس المسلمون من الشدة التي لاقوها، إذا برسول الله صلى الله عليه وسلم يصاب بمصيبتين عظيمتين هما: وفاة أم المؤمنين خديجة رضي الله عنها ، ووفاته عمه أبي طالب

### كانت لوفاته

**خديجة رضي الله عنها :** وقعها الشديد على النبي صلى الله عليه وسلم، فهي التي أعانته على إبلاغ رسالته، وشاركته أفراحه وأتراحه، وواسته بنفسها ومالها، ووقفت بجانبه ساعة الشدة.

**أما عمه :** فقد كان أبا طالب يحوط النبي صلى الله عليه وسلم ويدافع عنه، ويغضب له، ولم تستطع قريش أن تنال من النبي صلى الله عليه وسلم إلا بعد موت أبي طالب والذي ضاعف حزن النبي صلى الله عليه وسلم أن عمه أبا طالب مات كافراً... هل بقي النبي أسير لأحزانه ؟

فعلى الرغم من المحنة التي مر بها النبي صلى الله عليه وسلم، لم يزل رسول الله صلى الله عليه وسلم يهتم بشؤون أصحابه، ويقف إلى جوارهم ويواسيهم، ففي شوال من العام نفسه تزوج النبي صلى الله عليه وسلم سودة بنت زمعه ، وذلك حين خشي عليها من بطش قومها بعد وفاة زوجها، وهي أول زوجة للنبي صلى الله عليه وسلم بعد خديجة رضي الله عنها. إنها أحداث تهز الكيان البشري، وتزلزل الأرض من تحت أقدام الضعفاء، أما من قوي إيمانه بالله ويقينه بوعدته ونصره، فلا تزيده هذه الأحداث إلا تصميماً وعزماً على مواصلة الطريق، وهكذا كان نبينا صلى الله عليه وسلم.

المحطة التاسعة:

3 لتفاؤل وتجديد الأمل

فلنتخيل هذه الأرض البور هل ستصلح للزراع ونحن لم نعد لها  
أمور لتهيئها لتكون ارض صالحة للزراعة بأذن الله

١- محراث

٢- تربة

٣- أسمده

٤- ماء

٥- مركبات طبيعيه

٦- بذور

٧-مركبات حماية للزراع والبذور

نحرت الأرض نضع لها الأسمدة والمركبات الطبيعية نضع البذور نبدأ بسقيها بالماء وضع  
الحماية (شبكة حماية) ولا نسمح للطيور لنبتش الأرض وانتشال ما غرسنا فيها من بذور  
بعدها يكبر الزرع شيئاً فشيئاً نجني ثمار ما غرسنا منها سنبيع المحصول ونكسب المال فنزيد من  
هذه الثروة كلما تعددنا بنوعية البذور  
(بذر > الخضار ، الفواكه ، الزهور .. الخ)

النفس كالأرض تنتج ما يغرس فيها أن غرست بذرة سيئة لن تجني خيراً وان بذرت خيراً  
ستنال خيراً

إن غرست في نفسك الحزن ستحزن وستعيش الحزن وتوقف الحال حتى تموت لم تنفع نفسك  
ولم تنفع غيرك..

وإن غرست التفاؤل والفرح ستجني ذلك نعم ولو كانت أحزانك من رأسك لأخمس قدميك  
وجعلت التفاؤل

نصب عينيك ستتحرر من هذا الحزن وستلقي الرداء في المدفئة لتأكله النار حتى لا تعود له  
وستلبس رداء التفاؤل وتجدد الأمل ماذا ستجني؟

الإشراقه بالوجه والسعادة بالقلب حب التجدد المحاولة بالنجاح لو وصل الفشل ٩٩%  
والنجاح ١%

والله ستقلب الموازين وستحول حياتك وسيكون النجاح بإذن الله ٩٩% والفشل ١% هذا  
وان كان للفشل نصيب في حياتك وخاصة إن جعلت نصب عينيك حسن الظن بالله

"أنا عند حسن ظن عبدي بي، فليظن بي بيشاء، إن خيراً فله، وإن شراً فله"

والأهم أن تعني وتسقي بذرة إيمانك بالعلم والتعلم وتطوق إيمانك وتفاؤلك بقلبك بحماية  
ولا تجعل لأياً كان ينتزع ذلك  
كيف؟

ابتعد عن مجالس رفقاء السوء ابتعد عن المتشائم ابتعد عن الحزين وخاصة من ينظر للدنيا  
بمنظاره الأسود حتى لا تتأثر بهم.

#### ٤ - الذكر

إلى جانب حسن الظن بالله نضع الذكر بصفة عامة من استغفار، الأذكار (المسائية

والصباحية)

فالإنسان يمنع الرزق بذنب وكلنا نذنب ولسنا معصومين عن الخطاء

فللاستغفار فضائل عظيمة لمن داوم عليه

قال تعالى " :فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال  
وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا"

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرجا ومن  
كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب " قال الحاكم: صحيح الإسناد .

وعن ابن عمر رضي الله تعالى عنهما، قال " كنا لنعد لرسول الله صلى الله عليه وسلم في  
المجلس الواحد مئة مرة: رب اغفر لي، وتب علي، إنك أنت التواب الرحيم " رواه أبو داود



وابن ماجة والترمذي وقال حديث حسن صحيح.

من عنده هم وغم؟

من عنده ضائقة؟

### العلاج :

هو كثرة الاستغفار ليكن الاستغفار خارجاً من القلب لا من اللسان فقط  
وليكن عندك يقين تام بالله انه سيفرج همك وغمك واعزم ولا تجعل للشيطان مداخل يدخل  
بها عليك

انه يقول ها أنت استغفرت ما فرج همك؟

إن لم يُفرجِ اللهُ همَّ سيُفرِّجِهُ متى شاء لكن أكثر من الاستغفار فالفرج هو راحة بالقلب  
وسعادة

رغم الهم والغم فإن الله سيزيجه عن قلبك.

### المحطة العاشرة:

#### -5- قراءة القرآن

عَبَدَ اللّٰهَ بِنِ مَسْعُودٍ قَالَ الْقَمَالُ صرَّ لِيهِ الْمَلِكُ عَلِيٌّ وَ سَلَّمَ مِنْ حَقِيرٍ ذُلًّا مِنْ  
اللّٰهِ فَلَمَّ بِهِ كَحْتِ لَلْبِ شَنَاهُ وَالْإِلَّهَ سَلَقُوا لِمَ حَشَرَفٌ وَ لَكِنَّ أَلِفٌ حَرَفٌ وَ لَامٌ  
و حَرَفٌ حَرَفٌ ( رواه الترمذي )

عَنْ أَبِي رَسَعْمِيلَةَ الْكَلْبِيِّ قَالَ سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعْزُبُونَ الْجَبَلُ مِنْ شَغْلِهِ  
مَسْعُودٌ الْقَيْرِيُّ أَفْ طَوِيَّ ذِيهِ كُرَافِيضَعَانٍ مَا أَعْطَى السَّائِلِينَ وَ فَضَّلَ كَاللَّاهِمِ عَلَيَّ سَائِرِ  
الْكَلَامِ كَفَضَّلَ اللَّهُ عَلَيَّ خَلَقَهُ ( رواه الترمذي )

القرآن هو كلام الله منزل على النبي صلى الله عليه وسلم ولكل سورة من كتاب الله لها فضل

## فالقُرآن شفاء

من أيقين به وقراءة على نفسه أو أهله فأن الله سيشفيه  
وان أخذه كقوله نجرب نقرأ ونرى سنشفى أم لا !!  
هنا الخطاء إذا فهو لم يقرأ وقد عقد النية

أن القرآن شفاء كما قال تعالى:

(وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين)

بل هو قراءة كتجربة !!! الله أكبر

من لم يشفيه القرآن فلا شفاه الله

القرآن لا يقتصر على الشفاء من الأمراض الروحية

أو العضوية بل حتى النفسية من قرأة وهو مكتئب سيجد طمأنينة وراحة بقلبه

وانشراح في صدره

قال تعالى : (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله \* ألا بذكر الله تطمئن القلوب)

## ٦- الاستماع للمحاضرات

احضر حلق الذكر ( قرآن - ندوات ) حتى يتقوى إيمانك

اعلم أخي المسلم وأختي المسلمة أن لا حياة للإنسان ولا سعادة ولا فلاح في الدنيا والآخرة  
إلا بالإيمان. فانظرو رحمكم الله لفوائد الإيمان : .

حياة طيبة قال تعالى : ( من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجيبه حياة طيبة

ولنجزيهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون)

فالله قد أقسم وأكد بأنه سيحييه حياة طيبة بكلمة فلنجيبه فاللام هي لام القسم والنون

هي نون

التوكيد المثقله الشديده وهذه مؤكدات ضخمه من الله تعالى على الحياة الطيبة لمن عمل صالحاً

### أمثله على الخير:

دعم المشاريع الإسلامية و دعم الدعوة والدعاة.

التطوع لتعليم القرآن في دور الحفظ.

حضور المحاضرات

فمجالس الذكر هي مجالس الملائكة بخلاف مجالس الغفلة واللهو والباطل فإنها مجالس الشيطان ، والله تعالى يقول ﴿ شَنْ نُهُم بِمِضْنِ كَلِمَةٍ شَيْطَانًا فَهُمْ وَا لَهُ قَرِينٌ ﴾ (الزخرف ٣٦ ، إن مجالس الذكر تؤمن العبد من الحسرة والندامة يوم القيامة بخلاف مجالس اللهو والغفلة فإنها تكون على صاحبها حسرة وندامة

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (( إذا مررتم برياض الجنة فارتعوا))، قالوا : وما رياض الجنة ؟ قال حلق الذكر.

التصدق... الخ

### ٧- الدعاء

قال الله تعالى

(وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان فليستجيبوا لي)

وقال صلى الله عليه وآله وسلم

(إن العبد لا يخطئه من الدعاء إحدى ثلاث: إما ذنب يغفر له، وإما خير يعجل له، وإما

خير يدخر له)

### ٨- قيام الليل

وعن أبي هريرة وأبي سعيد الخدري رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "إنَّ الله تعالى يمهل حتى إذا كان ثلث الليل الأخير ينزل إلى السماء الدنيا فيقول: هل من تائب فأتوب عليه؟ هل من مستغفر فأغفر له؟ هل من سائل فأعطيه؟ حتى يطلع الفجر" رواه البخاري ومسلم

#### ٩ - الصلاة:

إذا ضاقت نفسك يوماً ما بالحياة..فما عدت تطيق آلامها وقسوتها... إذا تملكك الضجر واليأس..وأحسست بالحاجة إلى الشكوى فلم تجد من تشكو له... فاهرع للصلاة وناجي ربك ولا تقف بين يدي ربك جسد بلا روح بل اخشع بها وتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم

{أرحنا بها يا بلال}

## المحطة الحادية عشر:

### رابعاً: القناعة

اقتنع بما عندك و أرضى بما قسمة الله لك ولا تنظر لمن هو أعلى منك انظر لمن هو دونك

### فالقناعة كنز لا يفنى

كالذي بتر إصبع قدمه يرمج عقله انه والله الحمد بخير فغيره بترت ساقه  
أو كالأعور يرمج عقله انه والله الحمد بخير غيره فقد حبيبتاه وهكذا

برجحة في الرضاء بقضاء الله وقدره والقناعة فيما أعطيت

### مثال:

أتيت بكوب ماء ثلاثة أرباعه فارغ وربعه المتبقي فيه ماء لأخت زائرة تشتكي أمر

فقلت : لها مار أيك بهذا الكوب هل هو ممتلى أم فارغ ؟

قالت : فارغ

قلت : ممتلى

قالت : بل فارغ ثلاثة أرباعه فارغ فكيف يكون ممتلى

قلت : هذا اختبار لك اخيتي هذا دليل على انك لا ترضي بالقليل

فلو كنت ترضي بالقليل فلا قتنعتي بما لديك وارتاحت نفسك.

برمجي عقلك انك خير من غيرك ولا تقولي غيري خير مني لديهم ولديهم

واللهن كنت تجدي لقمتك وقوت يومك فغيرك لا يجد كسرة الخبز الجافة

ولكن أنت تتوق نفسك للأعلى أخشى على رقبتك من الانكسار!!

## المحطة الثانية عشر:

### خامساً: الاستفادة من النقد والعيوب

عندما تأتي مذمة من عدو هل أبدأ بالغلبيان والغوران والتأفف و التزفر  
والتنهد واغضب كالثور و أريد أن أرد الصاع صاعين كما يقال!!!  
كما قال الإمام الشافعي:

إذا أتتك مذمة من ناقص....فهي الشهادة لي بأني كامل

لا تجعل من عدوك أن ينال منك أبداً كن كالجبل شامخ

(يا جبل ما يهزك ريح)

اثبت فوالله العدو مهما بلغك منه أذى فإنه إن وجدك صامد ستحيط به النيران  
هو يريد منك ردود حتى يثور عليك كالثور الهائج حتى تتعاركا وكل منكم يخرج بإصابة بالغة

ولكن إن تركت عدوك يحترقونيرانه تحيط به فاعلم انه سيموت غيظاً  
كالعقرب إذا أحاطت بها النيران من كل جانب قتلت نفسها بسمها

لله در الحسد ... بدأ بصاحبة فقتلة

وإذا أتاك انتقاد على احد عيوبك لا تشغل وقتك في إظهار عيوب من انتقدك اصمت  
فجزاه الله خيراً اخرج لك عيوبك حتى تصلحها ونسي عيوبه فتركها تزيد رداءة مع الزمن  
إذا فالأولى إن تفكر بصمت في إصلاح عيوبك وان تحاول جاهداً أن تصلح ما تلف منها.  
فخير لك أن تصلح ما تلف منها وهو بسيط ولا أن تركنها لتنظر بها في وقت لاحق فهنا

ستجد صعوبة في إصلاحها

**مثال:**

لذلك الأنابيب التي بدأت تصدأ قليلاً سارع في طلائها وإصلاح ما تلف منها حتى لا تهملها فيتفاقم الأمر فيتطلب منك نزعها من الأساس بعد تكسير ما بني عليها.

**المحطة الثالثة عشر:**

**سادساً: ضعف الإيمان والتراجع**

وهذا ما لا نريده وهو فتح الثغرات للشيطان لوسوسته وزعزعة اللبنة الأساسية فان تكسرت وتزعزعت هذه اللبنة فالمبنى معرض للسقوط إذا فاجعل فيما سبق ذكره من تقوية الإيمان ومهما دخل عليك من أي مدخل أغلق عليه

الباب

حتى يذل ويصغر

فلا تقول تعبت من الاستمرار

كما ذكرنا سابقاً في مثال الطفل المدلل مع والديه في المحطة الأولى وهو رضوخ الوالدين لدلال ابنهم بعد إصرارهم على مواصلة إقناعه بالتقليل من دلاله و التساير مع ظروف الحياة.

أتذكر أخت لي في الله كان ابنها يبكي يريد لها أن تحمله فهي تمشي وهو جالس على الأرض

يريد لها أن ترجع لتأخذه فأشرت عليها أن لا ترجع لحمله فقلت لها امشي وسترين فمشت فلحقها وما أن توقفت لتنظر إليه إلا وجلس على الأرض يبكي يريد لها أن ترجع

لحملة فقلت

لها لا تتوقفي

بل امضي وسترين فمضت وما أن رآها مشت إلا ولحقها  
فهكذا هو التعامل مع النفس.

### كمثال:

على الرقية الشرعية نعم ستجد عثرات  
وأذى ولكن اصبر فنتائج الصبر جمة وكل ما يصيبك لك اجر عليه  
وكل ما قرأت على نفسك ستتقدم للشفاء بإذن الله حتى تنال الشفاء  
تماما بإذن الواحد الأحد فلا ترضخ

(فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى)

### مثال:

وأنت في الطريق ستجد حصى في طريقك لا تتعثر بها إنما اجمعها  
اصنع منها سلماً لترتقي عليه  
اجمعها لعلك تواجهه حيوان مفترس (أفعى) حتى تضربها بها  
خذ من العقبات والعثرات التي تنتظرك بطريقك دافع للوصول إلى مبتغاك  
ولا تجعلها عثرات تحول بينك وبين الوصول لهدفك

**المثال العظيم:** هو النبي محمد صلى الله عليه وسلم

واجهه الصعاب من المشركين ومن أقاربه (أعمامه) ولكن مهما وجد من عثرات فهي تعطيه

الدافع

على الاستمرار في الدعوة حتى انتشر الدين ومازال ديننا الإسلامي قائم حتى يومنا هذا

قال تعالى:



(ومن ابتغى غير الإسلام دينا فلن يقبل منه وهو في الآخرة من الخاسرين)

### المحطة الرابعة عشر:

### سابعاً: تقليب صفحات الماضي

احذر كل الحذر من التقلب في صفحات الماضي فالتقلب فيها لا يزيدك إلا حسرة وألم

وضيق ونكد وحرقة إذا فماذا ستجني عندما تقلب تلك الصفحات ؟

وكيف تعود للخلف وأنت ماضي في تقدمك؟

فالرجوع للخلف لن يزيدك إلا الرجوع لسجن الماضي وحسرتة

هل رأيت سجين أطلق سراحه وأعطيت له الحرية يعود

للخلف للرجوع بين القضبان ؟

هل رأيت أن في نبش القبور نفع ؟ هل سيعود الذي قضى أجله ؟

هل البكاء على الماضي سيعيده كما نريد؟

إذا ما مضى فات فلنمضي في طريقنا ولننسى ما مضى

ولنردد دوماً أن ما اختاره الله هو خير لنا وأننا لا نعلم الصالح لنا

فالله يعلم ويختار

قال تعالى :

(عسى أن تكرهوا شيئاً و هو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً و هو شر لكم )

{ ما أصابك لم يكن ليخطئك ، وما أخطأك لم يكن ليصيبك }

## المحطة الخامسة عشر:

### ثامناً: حاضرك

عيش يومك ولا تشغل بغيره ( لا باليوم الذي مضى ولا باليوم القادم )  
ولا تشغل يومك هذا بالغبية والنميمة قال صلى الله عليه وسلم:

«هل تدرون ما الغيبة؟» قالوا: الله ورسوله أعلم. قال: «ذكرك أخاك بما يكره». قيل: أرايت إن كان في أخي ما أقوله. قال: «إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته ، فان لم يكن فيه فقد بهته».

فتخيل انك تأكل لحم أخيك نبيء هل يعجبك ذلك ؟  
أو لو قدم لك طعام كالسمك والله أحله لك هل تأكله نبيء؟

قَالَ لِيُتَعَلَّقَ تَوَلَّجَ بَلْعُكُمُ كَأَنَّمْ يَلْعُكُطَنَّ مَا لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ . ( الحجرات: ١٢ )

فالأولى الابتعاد عن مجالس الغيبة أو كل ما هم احد بغيبة أخيك المسلم فأنه عن ذلك

قالت عائشة رضي الله عنها عن زوجها صفية بنت حبي ما يعجبك منها يا رسول الله وإنها .. ولم تكمل الجملة ولكن أشارت بيديها إلى أنها قصيرة القامة فماذا قال النبي صلى الله عليه وسلم قال " يا عائشة لقد قلتي كلمة لو مزجت بماء البحر لمزجته" فكر بمساوى الغيبة واستعظم خطرهما، واستشعر الخوف والرهبة من عواقبها الوخيمة الدنيوية والأخروية

ولو وصلك خبر إن الناس تغتابك فأفرح لا تحزن فوالله لك اجر في ذلك  
واتركهم فما يزيدهم إلا خسران ( اكتساب السيئات ) أما أنت فلك الزيادة ( اكتساب الحسنات ).

لا تتجسس قال تعالى " ولا تجسسوا "

فالأن تجسس الناس على بعضهم قد يؤدي بهم إلى اطلاع على عورات قد سترها الله عز وجل؛ لحكمة يعلمها لا تستوعبها عقولنا القاصرة، إذا ما اطلعنا عليها أفسدت حياتنا وأدخلتنا في صراعات كنا في غنى عنها.

لا تظلم احد جاء في الحديث القدسي " :يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي، وجعلته بينكم محرماً، فلا تظالموا"؛ وصلى الله وسلم وبارك على نبي الرحمة القائل محذراً من دعوة المظلوم: "واتقوا دعوة المظلوم فإنها ليست بينها وبين الله حجاب. "

حاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص والعكس صحيح فانظري بذلك لزوجك فلا يوجد إنسان كامل لقوله صلى الله عليه وسلم فيما رواه مسلم ( لا يفرك ) ( أي لا يبغض ) مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها آخر )

مثال:

هل رأيت تلك الوردة الجميلة الشكل والرائحة  
ساقها مكتظ بالشوك ولكن هل عند هذا نرميها ؟  
بل سنتجاهل شوكتها أمام جمال شكلها ورائحتها الزكية  
فأتمنى أن يكون حال الزوج والزوجة مثل حال تلك الوردة  
وهذا ليس مقتصر على الزوج والزوجة بل في جميع الأحوال كصديق  
الخ....

أأمر بالمعروف ونهي عن المنكر

قال تعالى : (ولتكن منكم أمة يدعون إلى الخير ويأمرون بالمعروف

وينهون عن المنكر أولئك هم المفلحون )

ولا تقول استحي فليس في حدود الله مجال للحياء والأولى أن تستحي من نفسك  
فما تفعله جرم في حق دينك فان لم تستطع فأنت ضعيف قال نبينا صلى الله عليه وسلم

(من رأى منكرا فليغيره بيده فإن لم يستطع فبلسانه فإن لم يستطع فبقلمه وذلك أضعف  
الإيمان)

كذلك لا تأكل ولا تشرب ولا تسمع ولا تمشي ولا تنظر لحرام فاحذر كل الحذر واتقي الله

حيثما كنت

ولا تكن كالمفلس

قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"أندرون من المفلس؟ قالوا: المفلس فينا يا رسول الله من لا درهم له ولا متاع، قال: المفلس  
من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة وحج ولكنه ضرب هذا وقذف هذا وأكل مال هذا  
وسفك دم هذا فأخذ هذا من حسناته وهذا من حسناته حتى لا يبقى له شيء ثم يطرحون  
من سيئاتهم عليه حتى يلقي في النار"

فلا تتأمل بطول الأجل فلا تغرنك الدنيا بلذاتها و شهواتها ولو دامت الدنيا لدامت للملوك  
فعد إلى ربك ودع عنك أهواء الشياطين من الإنس والجن فباب التوبة مفتوح فسارع بالتوبة  
فكم من أناس سليمين برفه عين فارقت أرواحهم الجسد نسأل الله لنا ولكم حسن الخاتمة.

## المحطة السادسة عشر:

### تاسعاً ٥: المستقبل

لا تنظر لمستقبلك بنظرة المتشائم ولا تنظر لمستقبلك بمنظار اسود

غير هذا المنظار!!!

فأنت لا تعلم الغيب ولا تعلم ما الله مخفيه لك غداً

{ غياب الشمس لا يعني نهاية الأمل ... غداً تشرق الشمس وتسعد النفس }

بماذا سينفعني الحزن على مستقبل مبهم علمه عند الله ؟

لماذا احكم على أن مستقبلي سيء و سيحدث و سيحدث , اقدر أمور من تلقاء نفسي ؟

لما لا أفوض الأمر لله وأتوكل عليه حق توكل ؟

قال الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام:

(لو كنت اعلم الغيب لا استكثرت من الخير و ما مسني السوء)

إذا فامستقبل والأرزاق والأعمار كلها بيد الله

لذلك اترك أمرك للرزاق ... فأن الله كل يوم هو في شأن

ودع الأيام تفعل ما تشاء... فدوام الحال من الحال

ولا ننسى أن النبي صلى الله عليه وسلم

دعا للتفاؤل

(تفائلوا بالخير تجدوه)

تفاءل خيراً تجد خيراً بإذن الله...

## مثال:

كالسماء تجدها صافيه مشرقة فجاءه تتلبد بالغيوم ولا يدوم ذلك بعدها تنهمر الأمطار فيعم

الخير

لذلك تفاعل خيراً .

## المحطة السابعة عشر:

### عائلاً: الثقة بالنفس

إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد... فالأشخاص الذين نعرفهم أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلوبهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل و التأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم .

فنحن نجد بعض الناس يرددون إنهم غير واثقين من أنفسهم

## كيف ذلك؟؟

إن انعدام الثقة بالنفس هو

الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفنا و سلبياتنا وهو الذي يؤدي إلى

القلق بفعل هذا الإحساس و التفاعل معه.. فهذا يؤدي إلى صدور سلوك سيء لا يمت

لشخصيتنا

بأية صلة

## كمثال:

شخص لا يثق بنفسه ولديه طلب تقديم على وظيفة في الصباح الباكر وذلك لا بد من عمل مقابلة شخصية فتجدين ذلك الشخص في ليلته يجري

مع نفسه لقاء وهذا إن لم يكن قد استقبل المرأة وبداء بالحديث معها بطرح الأسئلة  
والإجابات فتجديه

يسترسل وينطلق ولكن ما أن يصبح ويذهب للمكان المحدد لعمل المقابلة ستجديه  
بداء يتعرق ويتلعثم ويرتبك وتحمر وجنتاه

أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟؟ هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة وأنا صغيره كالإحراج  
أو الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين ؟  
هل السبب أنني فشلت في أداء شيء ما كالدراصة مثلا ؟

أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجه لي انتقادا بشكل جارح أمام زميلاتي؟  
هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسي بالألم؟ وهل مازال هذا التأثير قائم حتى  
الآن؟؟

أسئلة كثيرة أحاول أن أسال نفسي و أتوصل إلى الحل...وان كون صريحة مع نفسي .. ولا  
أحاول تحميل الآخرين أخطائي، وذلك لكي أصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لأستطيع  
حلها، وأحاول ترتيب أفكاري وان استخدم ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التي اعتقد أنها  
ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لدي ، لأتعرف على الأسباب الرئيسية و الفرعية التي  
أدت إلى تفاقم المشكلة....

**المحلة الثامنة عشر:**

**البحث عن حل :**

بعد أن توصلنا إلى مصدر المشكلة..نبدأ في البحث عن الحل .. بمجرد ما أن نحدد المشكلة  
تبدأ الحلول في الظهور...نجلس في مكان هادئ ونحاول نفسنا، نحاول ترتيب أفكارنا... ما  
الذي يجعلنا نسيطر على مخاوفنا و نستعيد ثقتنا بأنفسنا؟

إذا كان الأقراب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عاملاً رئيسياً في فقداننا ثقتنا .. نحاول أن نوقف ذلك ( الإحساس بالاضطهاد)

ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدنا في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتنا ويوقف قدراتنا.

### البرمجة الصحيحة:

يجب علينا ترديد قول

من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسى وبقدراتى .

من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتى .

كذلك احرص على أن لا أتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتى بنفسى .. فالثقة بالنفس فكرة تزرع بالدماغ فبذلك يمكن أن تخلقى الفكرة سلبية كانت أم إيجابية فأغبرها وأشكلها وأسأرها حسب اعتقادى عن نفسى ... لذلك ازرع عبارات وأفكار تشحنى بالثقة .

إذا فالانظر لنفسى كشخصيه ناجحة وواثقة و استمع إلى حديث نفسى جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط ، وأن ارفع روحى المعنوية و أحاول دائماً إسعاد نفسى .. اعتبر الماضى بكل إحباطاته قد انتهى .. وأننى قادره على المسامحة لمن أساء إلى لآنى لست مسئوله عن جهلهم وضعفهم الإنسانى .

ككونهم أحبطونى على فشل سابق وإننى كلما أقدمت على عمل مستحدث أتهمونى بالفشل .

وأن احذر كل الحذر من مقارنة نفسى بغيرى فإن كان غيرى قد نجح فى مجال معين فأنا أفضل منه فى مجال آخر .

كيف أزيد ثقتى بنفسى ؟



عندما نضع أهداف وننفذها يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف .. سواء على المستوى الشخصي .. أو على صعيد العمل .. مهما كانت صغيرة تلك الأهداف .

وان اقبل تحمل المسؤولية .. فهي تجعلني اشعر بأهميتي، وان أتقدم ولا أخاف .. واقهر الخوف في كل مرة يظهر فيها لي .. وان افعل ما أحشاه وأتردد فيه ليختفي الخوف .. وأحاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسي من خلال القراءة في كل المجالات وان احدث نفسي حديثا إيجابيا .. في صباح كل يوم وابدأ يومي بتفاؤل وابتسامة جميلة .. واشغل نفسي بمساعدة الآخرين وأتذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلي تماما يمتلك نفس قدراتي ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق في قدراته أكثر مني .

### المحطة التاسعة عشر:

#### إحدى عشرة: المواجهة

بعض الناس إذا واجهتهم مشاكل فتجد البعض منهم يهرب من مشاكله فمنهم من يلتمس طريق الحرام ( المخدرات وشرب المسكرات ، الزنا ، الانتحار ) هروب من نار الدنيا

إلى نار الآخرة) , سماع الأغاني ، ولعب الورق ، والنوم , وبعضهم ينشغل بمشاغل أخرى ولو اضطر إلى اخذ مكان زملائه في العمل ليهرب من مواجهة مشاكله للأسف ومنهم من يفرط في الطعام والشراب والعكس صحيح .

#### مثال:

زارتني إحدى الأخوات وهي تمر بمشكلة عائلية

وسلكت طريق الخروج من المنزل هروبا من المشكلة والتفكير بها  
فبعد أن حكمت مشكلتها تعمدت تقديم فنجان شاي مر فما أن ارتشفت منه القليل  
إلا وقالت ياه يا أسيل الشاي مر ورمت به على الطاولة ممتنعة عن شربة  
فقلت لها عدم تقبلك لشرب الشاي المر ما هو إلا دليل واضح  
على عدم تقبلك للمشاكل ومواجهتها مهما اشتدت حدتها ومرارتها  
فهذا الهروب لن يجدي نفع معك فالمشكلة قائمة فبمواجهتها ودراستها و إيجاد الحلول  
لها أفضل من هروبك

فالشاي المر إن واجهتي مرارته بإضافة السكر قد أنهيتي مشكلة مرارته

فيجب على كل شخص أن يهون موضوع المشكلة مهما بلغت فكلما تعاضمت بعقله  
سيجدها أكثر تعقيد وسيجد ضغوط نفسيه شديدة لا تسمح بالتفكير في حل المشكلة  
فربما البعض يجد في الصراخ والبكاء متنفس له وهذا خطأ فكلما وجد إن احد الطرفين  
يشد فعلى الآخر يلتزم الصمت ويحاول قدر الإمكان بمحادثة نفسه وترديد قول ( اهدئي ،  
على ماذا اتفقنا أن نلتزم الهدوء ، لا تغضبي ، هوني... الخ ) أو ترديد قول جزاك الله خيراً ،  
سامحك الله، فبعض هذه الكلمات

تخجل الطرف الآخر

كذلك لا يوجد خير من بعد تهدئة النفس إلا بالوضوء والصلاة ولو بركعتين بخشوع  
بعد الهدوء التام يبدأ الحديث مع الطرف الآخر بالنقاش الهادئ البعيد  
عن الصراخ.

## المحطة العشرون:

{ النفس المطمئنة واللوامة والأمانة بالسوء }

وصف الله سبحانه النفس في القرآن بثلاث صفات :

**المطمئنة ، واللوامة ، والأمانة بالسوء.**

فاختلف الناس هل النفس واحدة وهذه أوصاف لها ، أم للعبد ثلاثة أنفس.

من أقوال الفقهاء والمفسرين

فإنها واحدة باعتبار ذاتها وثلاثة باعتبار صفاتها.

### النفس المطمئنة :

إذا سكنت النفس إلى الله عز وجل واطمأنت بذكره ، وأنابت إليه ، واشتأقت إلى لقاءه

وأنست بقربه فهي مطمئنة وهي التي يقال لها عند الوفاة

وقال تعالى ( يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \* أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً )

### النفس اللوامة:

**قال بعضهم :** هي التي لا تثبت على حال واحدة ، فهي كثيرة التقلب والتلون ، فتذكر وتغفل ، وتقبل وتعرض ، وتحب وتبغض ، وتفرح وتحزن ، وترضى وتغضب ، وتطيع وتتقي.

**قال بعضهم :** هي نفس المؤمن ، حيث أنه يلوم نفسه دائماً يقول : ما أردت هذا ؟ لم

فعلت هذا ؟ كان هذا أولى من هذا ؟ أو نحو ذلك

وقال تعالى ( وَلَا اقْسَمِ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ )

### النفس الأمانة بالسوء:

وهذه النفس المذمومة ، فإنها تأمر بكل سوء ، وهذا من طبيعتها ، فما تخلص أحد من شرها  
إلا بتوفيق من الله

وقال تعالى (وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا مارحم ربي إن ربي غفور رحيم)

هذه صفات النفس الثلاثة

و أفضلها النفس المطمئنة فالوصول لها يتطلب عدة محطات نقف عليها  
وهي المحطات التي سبق ذكرها مع الزيادة فما ذكرناه إلا شيء  
قليل من كثير.

### المحطة الأخيرة:

وختاماً اختتم محطاتي أن الحمد لله رب العالمين  
فإن أصبت فمن الله ، وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان  
والله و رسوله مبرؤون من ذلك

تم بحمد الله وتوفيقه.

### إعداد الكاتبة:

نسرين السعدون