

د. عبد الرحمن بن صالح العثماوي

# الطريق

منتدى إقرأ الثقافي

# إلى الاستقرار

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

العبدان  
Abékan

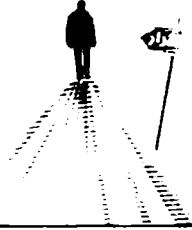


منتدى إقرأ الثقافي  
للكتب ( كوردى - عربى - فارسى )  
[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

د. عبد الرحمن بن صالح المشاوي

# الطريق إلى الاستقرار

المشاهير



أدهم عرض عليّ مشكلة عاطفية غرامية أسهرت ليله، وعكّرت صفو نهاره، قلت له: أريد أن أتفق معك على برنامج تعاهدني على تنفيذها شهراً كاملاً.

قال: أبشر، ما هذا البرنامج؟ قلت: أن تصلي كل صلاة في وقتها، وأن تقول: سبحان الله وبحمده مائة مرة. وأن تقول: أستغفر الله العظيم وأتوب إليه عشرات المرات على قدر ما تستطيع.

نظر إلي الفتى نظرة استغراب؛ قال: ما علاقة هذا بمشكلكي الغرامية مع من أحب؟ أنا يا دكتور عاشق، والتي أعشقها من أسرة لا يمكن أن تسمح بزواجي منها، وما جئت إلا لأستمع بك بعد الله على هذه المشكلة. فما علاقة هذا بالصلاة في وقتها وبالتسبيح والاستغفار.

قلت له: ألا تتق بي؟ قال: بلى.

قلت: فأنا أطلب منك تنفيذ الاتفاق، وبعد شهر نجلس لنناقش مشكلتك الغرامية.

سكت قليلاً وقال: موافق، قلت له: لا بد من التنفيذ بقناعة وصدق، قال: نعم.

حينما التقيت به بعد شهر كان هادئ النفس، مطمئن القلب، مبتسم الثغر، قال لي: أنا عاجز عن الشكر يا دكتور. قلت له: أهلا بك، تعال لنناقش مشكلتك الغرامية.

أقول: لن يستقر الإنسان نفسياً، وفكرياً، واجتماعياً، إلا إذا استقر روحياً، ولا منيع للاستقرار الروحي غير الإيمان الراسخ بالله عز وجل، الإيمان الذي يجعل الإنسان عضواً فاعلاً في مجتمعه وأمته.

الطريق إلى الاستقرار من أقرب الطرق إليك، وأيسرها عليك، فهي إلى «الاستقرار» في واحة الجميلة.

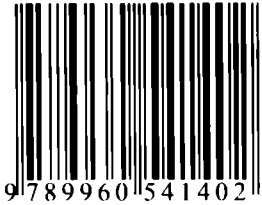
د. عبد الرحمن المشاوي

موضوع الكتاب: الإلقاء

موقعنا على الإنترنت:

<http://www.obeikanbookshop.com>

ISBN:978-9960-54-140-1



9 789960 541402

د. عبد الرحمن بن صالح العثماوي

# الطريق إلى الاستقرار

«إن لنفسك عليك حقاً»

العبيكان  
Obaikan

ح مكتبة العبيكان، ١٤٣٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العشماوي، عبدالرحمن صالح

الطريق إلى الاستقرار. / عبدالرحمن صالح العشماوي. - الرياض، ١٤٢٧هـ

١٦٨ ص؛ ٢٤ × ١٦,٥ سم.

ردمك: ١-١٤٠-٥٤-٩٩٦٠

١. علم النفس الاجتماعي

ديوي ٣٠١,١

رقم الإيداع: ٥٣٨١ / ١٤٢٧

ردمك: ١-١٤٠-٥٤-٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤٣١هـ / ٢٠١٠م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر **العبيكان**  
Obelisk للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج الملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ - ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

التوزيع، مكتبة **العبيكان**  
Obelisk

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ - ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

أ. العنوان

١٤٢٧ / ٦٨٤٦

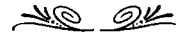
لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# لافتة

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: «بينا جبريل عليه السلام قاعد عند النبي صلى الله عليه وسلم سمع نقيضاً من فوقه، فرفع رأسه، فقال: هذا باب من السماء فتح اليوم، لم يفتح قط إلا اليوم، فنزل منه ملك، فقال: هذا ملك نزل إلى الأرض، لم ينزل قط إلا اليوم، فسلم، وقال: أبشر بنورين أوتيتهما، لم يؤتيا نبي قبلك: فاتحة الكتاب، وخواتيم سورة البقرة، لن تقرأ بحرفٍ منهما إلا أعطيته».

رواه مسلم رقم ٨٠٦ في صلاة المسافرين باب فضل الفاتحة وخواتيم سورة البقرة.



(١) النقيض: صوت له جلبة لافت للنظر، وهو صوت المحامل والرحال حينما تُشدُّ على ظهور الجمال.

## مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله والصلاة والسلام على أفضل خلقه وعلى جميع الأنبياء والرسل:

تمتلئ العيادات النفسية بالباحثين والباحثات عن الاستقرار، وتكثر البرامج الإذاعية والتلفازية التي تحاول أن تعالج مشكلة القلق والأرق وعدم الاستقرار عند الناس، ولا تكاد تخلو صحيفة أو مجلة من مناقشة لهذه المشكلة الكبيرة «مشكلة عدم الاستقرار».

وتكثر في برامج الفتاوى الأسئلة عن الطريق إلى الاستقرار، وتزدحم قاعات الدورات التدريبية التي تعنى بتطوير الذات، واستثمار الطاقات البشرية، بألاف الراغبين والراغبات في الاستقرار.

الاستقرار النفسي «حلمٌ من أهم الأحلام التي يتوق إلى تحقيقها الإنسان المعاصر، بل إن بعض اليائسين يرى أن تحقيق الاستقرار النفسي من المستحيلات في عصر الظلم والاستبداد، والطبقية الاقتصادية والاجتماعية القاتلة.

هنالك قضية إنسانية كبرى اسمها «عدم الاستقرار».

وهناك وصفات للعلاج متعددة متباينة نقرأ عنها ونسمع، معظمها من نوع المسكنات التي لا تزيل داءً، ولا تنفع مريضاً، وإنما تخفّف من إحساسه بالألم وقتاً محدوداً.

- كنت أستمع إلى الإذاعة وأنا في سيارتي، وكان الحوار يدور بين أحد المتصلين من المستمعين وبين الطبيب النفسي الذي يستضيفه ذلك البرنامج على النحو التالي:
- يا دكتور أنا أعاني من القلق والأرق، فأنا لا أستطيع النوم أبداً إلا ببعض العقاقير المنومة.
  - لا تقلق يا أخي، فعلماء النفس يعرفون القلق بأنه..
  - يا دكتور أنا لم أسأل عن تعريف القلق، أنا لست طالباً تشرح لي ذلك أنا يا دكتور مريض بالقلق، يكاد يقتلني قلقي.
  - لا عليك فالأمر سهل يمكنك أن تهدأ، وأنصحك بالاستماع إلى موسيقى هادئة قبل النوم، وعدم كبت مشاعرك بسبب الضغوط الاجتماعية، أو الضغوط الدينية ممن حولك.
  - يا دكتور أنت في وادٍ وأنا في وادٍ آخر، أنا لا أعاني من أي مشكلة اجتماعية، ولا أتعرض لأي ضغوط دينية، بل أنا مقصر في الأمور الدينية كثيراً، ولقد استمعت إلى عشرات الأنواع من الموسيقى الهادئة فما أفادتني..
  - هذا غير صحيح فخبراء الفن وعلماء النفس يؤكدون أن الموسيقى الهادئة تزيل القلق، وتقضي على الأرق..
  - قال المتصل غاضباً: يا دكتور أنا أتحدث لك عن واقع أعيشه، أنا أعاني من قلق نفسي لا تزيده الموسيقى التي تتحدث عنها إلا التهاباً وقوة، فماذا أصنع؟



وهنا تدخل المذيع الذي أدرك أن ضيف برنامجه يدور في فلك ضيق فقال: يا أخي جرب الاتصال ببعض المشايخ لعلك تجد عندهم ما يزيل عنك القلق، ولعل بعضهم يقرأ عليك آيات من القرآن الكريم تهدأ بها روحك، ويطمئن قلبك.  
قال المتصل مباشرة أشكرك.

هذا الحوار أصابني بضيق شديد، فالطبيب لم يلتفت أبداً إلى ما ورد في كلام المتصل من الاعتراف بالتقصير في الأمور الدينية؛ ولو التفت إلى ذلك لأدرك أن العلاج الناجع هو في التخلص من هذا التقصير.

الصلاة الخاشعة، قراءة القرآن، الدعاء، التسبيح، الذكر المستمر، صلة الرحم، الوفاء، الصدق، الخلق الحسن، المودة، الحب الصافي الصادق، عمل الخير، مساعدة المحتاجين، هذه الأعمال علاج للقلق والأرق، فلماذا لم يلتفت ذلك الطبيب النفسي إليها؟.

عند كثير من الناس مشكلة في التطبيق، وفي الإيمان بجدوى قراءة القرآن والذكر والدعاء في العلاج النفسي.  
إن التجارب التي مررت بي مع كثير من الشباب أكدت لي أن عدم الاستقرار، عندهم ناتج من بعدهم عن الله بدرجات متفاوتة.

أحدهم عرض علي مشكلة عاطفية غرامية أسهرت ليله، وعكرت صفو نهاره، قلت له: أريد أن أتفق معك على برنامج تعاهدني على تنفيذه شهراً كاملاً.

قال: أبشر، ما هذا البرنامج؟

قلت: أن تصلي كل صلاة في وقتها، وأن تقول: سبحان الله ويحمده مائة مرة، وأن تقول: استغفر الله العظيم وأتوب إليه عشرات المرات على قدر ما تستطيع.

نظر إلي الفتى نظرة استغراب؛ قال: ما علاقة هذا بمشكلتي الغرامية مع من أحب؟ أنا يا دكتور عاشق، والتي أعشقها من أسرة لا يمكن أن تسمح بزواجي منها، وما جئت إلا لأستعين بك بعد الله على هذه المشكلة، فما علاقة هذا بالصلاة في وقتها وبالتسبيح والاستغفار.

قلت له: ألا تثق بي؟ قال: بلى.

قلت: فأنا أطلب منك تنفيذ الاتفاق، وبعد شهر نجلس لنناقش مشكلتك الغرامية.

سكت قليلاً وقال: موافق، قلت له: لا بد من التنفيذ بقناعة وصدق، قال: نعم.

حينما التقيت به بعد شهر كان هادئ النفس، مطمئن القلب، مبتسم الثغر، قال لي: أنا عاجز عن الشكر يا دكتور.

قلت له: أهلا بك، تعال لنناقش مشكلتك الغرامية.

ابتسم قائلاً: لا بد أن نؤمن بقضاء الله، فهو الذي يقدر للإنسان ما يشاء، لقد عازمت على ترك هذا الموضوع لإرادة الله، وأقنعت الفتاة بذلك.

قلت: كيف حدث هذا التغيير؟

قال: الذكر والتسبيح والاستغفار تفعل بالأرواح ما لم تكن أتوقع على الإطلاق، أتدري أن آلاف الشباب يعانون من أمراض القلق والأرق، وهم لا يعلمون أن الدواء بين أيديهم، أسأل الله أن يجزيك خيراً فقد رفعت روعي إلى آفاق الراحة والاستقرار. هذا أنموذج واحد من عشرات الأنموذجات التي مرت بي شخصياً من الفتيان والفتيات، وأنا لست طبيباً نفسياً، ولا عالماً متخصصاً في الأمور الشرعية، ولكنني؟ بحمد الله؟ مسلمٌ يعرف قيمة الاتصال الحقيقي بالله سبحانه وتعالى في إزالة القلق، وعلاج الأرق، ويعرف قيمة العمل النافع، والخلق الحسن، والكلمة الطيبة، وصلة الرحم في تحقيق الاستقرار النفسي الذي يتوق إليه الإنسان.

أقول: لن يستقر الإنسان نفسياً، وفكرياً، واجتماعياً، إلا إذا استقر روحياً، ولا منبع للاستقرار الروحي غير الإيمان الراسخ بالله عز وجل، الإيمان الذي يجعل الإنسان عضواً فعالاً في مجتمعه وأمته. الطريق إلى الاستقرار من أقرب الطرق إليك، وأيسرها عليك، فهي إلى الاستقرار، في واحتة الجميلة.

عبدالرحمن العشاوي

# بوابة الدخول

الحمد لله أولاً وأخيراً، والصلاة والسلام على أفضل  
الخلق وآله وصحبه.

## معلم البشرية

خاتم الأنبياء وأفضل الخلق عليه الصلاة والسلام يدير شؤون الدولة الإسلامية الناشئة في المدينة، يتلقى الوحي من السماء، ويعلم أصحابه، ويوجههم، ويرعى حقوق أهله خير رعاية، يستقبل الوفود، ويجهز الجيوش، ويستمع إلى أصحاب الحاجات، ويرعى حقوق المساكين، ويمازح أصحابه ويلاطفهم، ويخوض المعارك في مواجهة المشركين، ويبرم المعاهدات، ويبعث بالرسائل إلى ملوك الدنيا، ويقف طويلاً مع الفقير والعجوز منصتاً إلى ما يقولون.

كل ذلك يتم وفق «تنظيم ربّاني للوقت، يعتمد فيه على نظام أوقات الصلوات الخمس، فصوت المؤذن هو الذي يحدد نهاية أيّ عملٍ من أعمال الدنيا، والانتهاء من الصلاة هو الذي يحدّد وقت استئناف الأعمال.

كلّ الأعمال صغيرها وكبيرها مرتبط بـ«الأوقات المباركة» الصلوات الخمس».

برنامج عمليّ دقيق، يوفّر الوقت المناسب لكلّ ما نحتاج إليه من أعمال، ويرفع مستوى الأداء عند الإنسان، ويزكّي النفس، ويزيدها قدرة على العطاء، ويعالج بعض الأمراض الجسدية والمعنوية.

«الطريق إلى الاستقرار، تبدأ من بوابة الدخول الكبيرة التي نقش على واجهتها عنوان كبير «الطريق الخماسية».

هذه البوابة المضيئة التي دخل منها رسول الله عليه الصلاة والسلام وهو القائل: فَضَّلْنَا عَلَى النَّاسِ بِثَلَاثٍ: جُعِلَتْ صَفُوفُنَا كَصَفُوفِ الْمَلَائِكَةِ، وَجُعِلَتْ لَنَا الْأَرْضُ كُلُّهَا مَسْجِدًا، وَجُعِلَتْ تَرِيثَتُنَا لَنَا طَهُورًا إِذَا لَمْ نَجِدِ الْمَاءَ. أخرجه مسلم في صحيحه رقم ٥٢٢. وهل هنالك مرشد أفضل وأصدق من رسول الله ﷺ يمكن أن يوصلنا إلى الاستقرار الذي نتوق إليه من طريقه المستقيم؟

لقد أوتي ﷺ القرآن ومثله معه، وهو القائل: «ما نبي من الأنبياء إلا أعطي من الآيات ما مثله آمن عليه البشر، وإنما كان الذي أوتيته وحياً أوحاه الله إليّ، فأرجو أن أكون أكثرهم تابعاً يوم القيامة». أخرجه البخاري ومسلم.

نعم، وهو أكثر الأنبياء تابعاً لأن معجزة القرآن الكريم باقية إلى أن تقوم الساعة، تراها الأجيال المتعاقبة نوراً يشرق به الكون، وتضيء به القلوب.

هذا النبي الكريم هو الذي رسم لنا الطريق إلى الاستقرار، وهو الذي طبق «الطريقة الخماسية»، التي سنتحدث عنها لاحقاً؟ إن شاء الله؟ تطبيقاً عملياً في حياته الحرّة الكريمة عليه الصلاة والسلام.

إن من يبحث عن الاستقرار في ركाम الفلسفات والأفكار والمذاهب البشرية كمن يبحث عن سنبلة قمح في أرض جديبة لا تحفظ ماءً، ولا تنبت نباتاً، ولا تؤمن خائفاً.

## لافتة



ماذا يقول اليوم الذي تعيشه؟

ليس من يوم يأتي على ابن آدم إلا يُنادى فيه:

يا ابن آدم، أنا خلقٌ جديد

وأنا فيما تعمل عليك شهيد

فاعمل في خيراً... أشهد لك غداً

فإني لو قد مضيت...

لم ترني أبداً

قال: ويقول الليل مثل ذلك.

ما رأيك أنت في هذه الرسالة؟

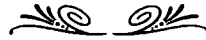
ألا تشعر معها أن أيامك كائنات حية تشعر بك كما تشعر أنتَ بها؟

ألا تستحق هذه الرسالة منك الاهتمام والعناية؟

## ذلك الرجل

قال عبد الله بن هشام رضي عنه: كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم وهو أخذ بيد عمر بن الخطاب، فقال له عمر: يا رسول الله، لآنت أحب إلي من كل شيء، إلا نفسي، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: لا والذي نفسي بيده، حتى أكون أحب إليك من نفسك، فقال له عمر: فإنه الآن، والله لآنت أحب إلي من نفسي، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: الآن يا عمر. أخرجه البخاري.

الوضوح، والصدق، وصفاء القلب، ونقاء السريرة هي أفضل الطرق التي تؤدي إلى «الاستقرار».





## الذي يفرُّ منه الشيطان

رجل من أقدر الرجال على اتخاذ القرار وتنفيذه، إذا سلك شعباً سلك الشيطان شعباً

آخر، كان يحكم الحجاز كله، والشام والعراق، واليمن، وكان يتابع الأمصار وولاتها متابعة دقيقة؛ رجل دولة، ذو حكمة ورأي وبصيرة، ورجل شفقة ورحمة، كان يتعهد بيت امرأة عجوز عمياء، ليصنع لها الطعام ويكنس بيتها، وكان يحمل على ظهره أكياس الدقيق إلى بيوت المحتاجين.

ذات يوم قال له غلامٌ مجوسي كان يحسن صنع الرحي التي تطحن الحب: والله لأصنعن لك رحي يسمع بها أهل المشرق والمغرب، حينما طلب منه أن يصنع له رحي لبيت مال المسلمين..

وكان تهديد المجوسي جاداً، فقد صوبَ خنجره ذا الرؤوس الثلاثة المسمومة إلى ظهره الفاروق، وهو في المحراب يؤمُّ الناس في صلاة الفجر..

ولم يستطع أن يتم الصلاة، فأتمها الصحابة بإمام آخر، وحمل عمر رضي الله عنه إلى بيته مغشياً عليه، ولما استيقظ من إغماءته سأل الناس: هل صلى الناس؟، قالوا: نعم، فحمد الله على ذلك وغاب عن الوعي، ثم استيقظ فطلب أن يعينه أحد ليجلس، وصلى صلاة الفجر قضاءً.

هذه الإدارة الإسلامية المتطورة الناجحة كانت تعتمد أوقات الصلوات لتنظم عملها الكبير، الأذان والانصراف من الصلاة، هما المقياس الذي لا يتزحزح لاستثمار الوقت.  
إنها الطريقة الخماسية نفسها، ثابتة لا تتغير.

# لافتة



«لقد قمت بالتطبيق»، هذه العبارة مهمة للنجاح.

حينما قال الرسول ﷺ وهو يضرب صخرة الخندق:  
فتحت فارس، فُتِحَت الروم، فإنه كان يرسم طريق الاستقرار  
للأمة.

قول الرسول ﷺ لسراقة بن مالك في طريقه لهجرته  
إلى المدينة: كيف بك يا سراقة إذا أخذت سواربي كسرى،  
توجيه نبوي للمستقبل.

## صاحب الرجل المبتورة

رجل صاحب ورع وتقوى وصلاح كان قد رسم هدفه الأكبر، وحدد غايته منذ

صباه، جمعه مجلس بأخويه عبد الله بن الزبير، ومصعب بن الزبير، ومعهم صديقهم عبد الملك بن مروان، شباب لهم طموحاتهم الكبيرة، لم يكونوا ينظرون إلى سقط الحياة الدنيا، وتوافه أمورها.

قالوا في مجلسهم ذلك ليذكر كل واحد منا أمنيته في الحياة:

قال عبد الله بن الزبير، أمنيته أن أكون ملك الحجاز والعراق، وقال مصعب: أمنيته أن أكون ملك العراقيين، وقال عبد الملك: أمنيته أن أكون ملك الدنيا كلها، وبقي عروة صامتاً، ينظر بعينه إلى الأفق البعيد، وقد خرج بذهنه من حدود الأرض، راحلاً بتفكيره هناك حيث النعيم الأكبر، والسعادة الأعظم، وكان الثلاثة ينتظرون ما يقول: وبعد لحظات قال لهم في هدوء ممزوج بالرجاء الصادق: أمنيته أن يدخلني الله عز وجل الجنة.

هنا صغرت تلك الأماني، وأصبحت لا تساوي شيئاً أمام هذه الأمانة العظيمة، إنها الجنة التي فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر، الجنة التي لا يفنى نعيمها، الجنة التي عرضها السماوات والأرض.

وافترق الجمع الصغير على مدى هذه الأمانى المتفاوتة، ومرّت مركبة الأيام، تغدُ سيرها في طريق الحياة، ودارت الليالي دورتها، وأثارت الأحداث عواصفها، وإذا بعبد الله بن الزبير يصبح خليفة على الحجاز والعراق، ثم يوتئ أخاه مصعباً شؤون العراقيين، وتدور دائرة الصراع بينهما وبين صديق الصبا عبد الملك بن مروان حتى إذا قُتلا، أصبح عبد الملك خليفة على الدنيا، وملك الحجاز والشام والعراق وخراسان، وما كان تابعاً للخلافة من البلدان.

ثلاث أمنيات تحققت في أعوام قليلة، ولكنها أمنيات معرّضة للزوال، زالت عن عبد الله ومصعب، وستزول عن عبد الملك، وهكذا يحيط الزوال بكل أمنيةً دنيويةً محدودة.

وبقيت الأمنية العظمى، أمنية (عروة بن الزبير).

يروى عن عبد الملك بن مروان، أنه بعد استقرار الخلافة له، تذكّر ذلك المجلس مع أصدقائه الثلاثة، فقال: لقد تحققت أمنيات ثلاثة منّا وأنا لأرجو أن تكون أمنية «عروة» متحققة في الآخرة، ثم بكى.

**عروة بن الزبير والطريقة الخماسية :**

كان عروة مضرب المثل في خشوعه، وكمال صلواته، وحرصه على ترتيب أوقاته كلها بناءً على أوقات الصلوات.

كان صاحب بساتين كبيرة، وثروة مالية جيدة، وصاحب تجارة، ومع ذلك فقد كان يسابق المؤذن إلى المسجد، لأنه بنى برنامج حياته على ذلك.

كان عروءة إذا استغرق في صلاته، نسي كل ما يدور حوله، لأنه يغيب عن العالم المحسوس محلّقاً في آفاق الصلاة الرُحبة.

وكانت النتيجة، حياة مستقرّة، وبركة، ومالاً وبنين، وحدائق وبساتين، ولأنه صاحب صلاة وخشوع، فقد كان من كبار المتصدقين المنفقين.

كان يطعم أهل مكة من فواكه بساتينه، قبل أن يشبع منها هو وأهله.

كان رجلاً اجتماعياً منتجاً جاداً نافعا للناس.

وكان ذا صلاة وخشوع متميّزين.

كان قلبه فارغاً من الدنيا وحبّها، مع أن يده كانت مليئة منها ولو لم يكن قلبه فارغاً من الدنيا، لما كانت أمنيته في صباه أن يدخله ربّه الجنّة.

كل أمواله وبساتينه كانت تتلاشى وتغيب عن عينيه وقلبه حينما يرفع يديه بتكبيرة الإحرام، أما إذا سجد، ولا مست جبهته المضيئة الأرض، فإنه يكون هنالك في عالم آخر، عالم الاتصال بربّ العباد.

## عروة والسجود:

رحل عروة من مكة إلى دمشق بدعوة من الخليفة.  
كان الخليفة حريصاً كل الحرص على إسعاد ضيفه، وإكرامه.  
أوصى رجاله بأن يكونوا في خدمة عروة ما بقي ضيفاً عليه.  
أعدَّ له سكناً جميلاً، ومراكب وثيرة، وبرنامجاً حافلاً بالأنس، والمسامرات النافعة والترويح المباح.  
وجد عروة من كرم الخليفة وحسن ضيافته ما لم يكن يتوقَّع.  
فقد كان الوليد بن عبد الملك حريصاً على القيام بكل ما يستطيع من أجل ضيفه العزيز.

كان أقرب أبناء عروة وأحبهم إليه في صحبته.

كان جالساً، عصر يوم، في شرفة مطلة على اصطبل الخيول.

كان ابنه محباً للخيول.

اقترب في نشوة من فرس غير مروّضة، فرمحته بحافرها في جبهته، فمات في مكانه..

نزل الخبر نزول الصاعقة على الخليفة.

وتفطّر قلب الأب، ودمعت عيناه، ولكنّه كان هادئاً يردّد:

الحمد لله؟ لا حول ولا قوة إلا بالله؟ اللهم أجرني في مصيبتي، وعوضني خيراً، اللهم إن كنت أخذت فقد أعطيت،

اللهم إنه كان لي بنون أربعة فأخذت واحداً وأبقيت لي ثلاثة فلك الحمد.

وكان في الصلاة من الرّاحة ما خفّف الأحزان.

ومرت أيام، وعروة يهون على نفسه أثر الصدمة ويصبرها.



مرت أيام، وإذا بعروة بن الزبير يشكو ألماً في إحدى رجليه، وصبر على الألم حتى إذا جاوز حد الصمت، وظهر فما عاد يمكن أن يخفى دعا الخليفة بالطبيب، وقال له: احرص كل الحرص على معالجة رجل عروة فوالله لقد شقيت بأمره أيماً شقاء.

وبعد أيام وقف الطبيب أمام الخليفة مضطرباً وقال له: الأمر يا أمير المؤمنين أعظم من أن يخفى لقد تمكنت الآكلة، من رجل عروة ولا مناص من بترها.

صرخ الخليفة في وجهه، وقد أحاط به الهم من كل مكان، ولسان حاله يقول: ويحك أيها الطبيب، ماذا تقول؟ لقد دعونا عروة لغير هذا، بالأمس مات أحب أبنائه إليه، واليوم تبتتر رجله، أما لديك علاج آخر؟

سمع عروة بالأمر.. فرفع بصره إلى السماء، ثم التفت إلى الخليفة قائلاً: استغفر الله ممأ قلت، ولا نقابل قضاء الله إلا بالشكر.

قالوا له: لا بد من أن نسقيك خمراً حتى يغيب وعيك حينما تقطع رجلك.

قال: لا والله ما شربتها ولن أشربها أبداً.

قالوا ماذا نصنع؟

قال عروة: دعوني أصلي، فإذا استغرقت في صلاتي ومناجاتي لربي فافعلوا بها ما تشاؤون.

وحلّق عروة في آفاق الروح حينما وضع جبهته على الأرض ساجداً لربّ السماء، إنها الهيئة التي يكون فيها المسلم قريباً من ربّه عزّ وجلّ.

فقد أخبر الرسول ﷺ بذلك حينما قال: أقرب ما يكون العبد من ربّه في سجوده.

وقطعوا رجل عروة دون أن يسمعوا منه آهة شكوى، فلماً وضعوا عليها القطران الساخن ليتوقف الدم غاب عن الوعي.

فلما عاد إليه وعيه، قال: اللهم إنه كان لي أطراف أربعة فأخذت واحداً وأبقيت لي ثلاثة فلك الحمد..

# لافتة



• يا بني تعلّموا، فإنكم إن تكونوا صغارَ قومٍ عسى أن تكونوا كبارهم.

واسوأته، ماذا أقبح من شيخ جاهل؟.

• رأى عروة رجلاً يصلي فخفضَ صلاته، فلما انصرف من الصلاة

دعاه عروة، وقال: أما كانت لك إلى ربك سبحانه وتعالى حاجة؟ إنني

لأسأل الله تبارك وتعالى في صلاتي، حتى أسأله الملح.

الحسن بن يسار البصري، إمام أهل البصرة، وحبر الأمة في زمنه، فقيه، فصيح، شجاع، ناسك، عظمت هيبته في قلوب الناس، لا يخاف في الحق لومة لائم.

قال الغزالي: كان الحسن البصري أشبه الناس كلاماً بكلام النبوة، وأقربهم هدياً من الصحابة، وكان غايةً في الفصاحة، تتصبب الحكمة من فيه.

الأعلام للزركلي، الجزء الثاني ص ٢٤٢

إن المصدر الذي تلقى منه أبو سعيد «الحسن البصري» علمه وحكمته موجود بين يديك، وإن النبع الصافي الذي سقى منه روحه وقلبه وعقله ما زال دقاً صافياً أمام عينيك وفي متناول يديك..

«كتاب الله وسنة رسول الله عليه الصلاة والسلام فما الذي يمنعك من الارتواء» ١٩

# لافتة

قال الحسن البصري:

يا ابن آدم..

إنما أنت أيام كلما ذهب يومٌ.

ذهب بعضك.

هل تؤيد الحسن البصري؟ فيما قال -؟

قالوا:

من علامة المقت.. إضاعة الوقت

ونقول:

صدقوا.. وصدق الحسن البصري

تأكد أن لسان الأيام ينطق بأبلغ الكلام، وإن كنت لا تسمع فلأنك لم تصغ إليه

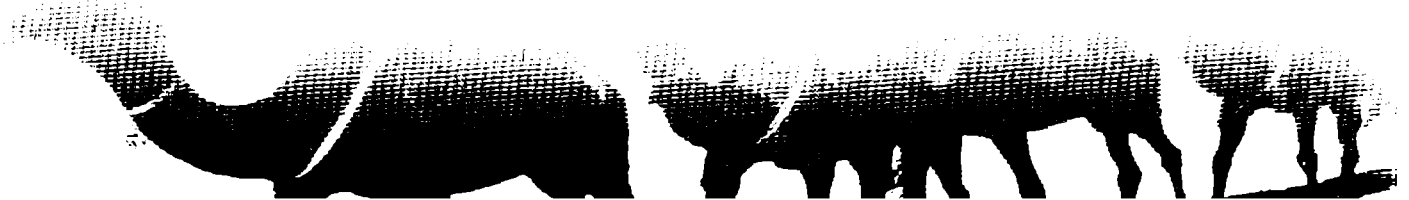
سمع قلبك المرهف، ولم توجه إليه عقلك، توجيه المفكر المتأمل المتدبر.

## سفير الإسلام الأول

هناك في المدينة المنورة رجال ونساء أسلموا بعد لقائهم بالنبي ﷺ في مكة في بيعة العقبة. نعم، أسلموا، وأصبحوا بعد عودتهم إلى المدينة بحاجة إلى من يعلمهم القرآن الكريم تلاوة وفهماً. هنا كان الدور الكبير في هذه السفارة الكبيرة لذلك الفتى المتوقد إيماناً و يقيناً، المتعلق بأهداب الدين تعلقاً جعله زاهداً في مظاهر الدنيا التي كان ينعم بها قبل إسلامه.

إنه (مصعب بن عمير) رضي الله عنه.

أرسله الرسول عليه الصلاة والسلام، فكان أنموذجاً مشرقاً لدينه الحق الذي ملأ قلبه يقيناً، وصدره انشراحاً. علمهم القرآن، وفقَّههم في الدين، وكانوا يطلقون عليه اسم (المقرئ) أو (القارئ)، ويقال: إنه أول من جمَّع الجمعة في المدينة، وأسلم على يده أسيد بن حضير وسعد بن معاذ سيِّدا قومهما.



قال الواقدي: كان مصعب بن عمير فتى مكة شاباً، وجمالاً وسبيباً (السَّبِيبة: الثوب الرقيق)، ثم هجر ذلك كله من أجل دينه، حيث حرمته أمه بسبب إسلامه من ذلك.

كانت حال مصعب تقول لأمه:

لذائد الدنيا لا تساوي شيئاً أمام لحظة واحدة من لذة الإيمان بالله.

ياله من فلاح تتوق إليه النفوس!



## حيّ على الفلاح

الطريق إلى الاستقرار، يبدأ من هنا، من حيث يرتفع صوت المؤذن «الله أكبر الله أكبر».

النجاح في العمل، استثمار الوقت، قوة الشخصية، سلامة الصدر، العلاقات الاجتماعية المتميزة، الإيمان واليقين، الصبر والاحتساب، تفتح الذهن، الانشراح وحسن التعامل، الجد وعدم التكاسل، صفاء التفكير، معالجة النسيان، وشروذ الذهن، والصداع، وألم المفاصل، وضيق الصدر، كلها تبدأ من هنا، من حيث يجد الإنسان الصلاح والفلاح، حينما يناديه المنادي «حي على الصلاة».

نعم، إنه «الفلاح»، بكل ما تدل عليه هذه الكلمة المفتوحة من المعاني، فلاح في أعمال الدنيا التي ترتبط بالآخرة، وفلاح في أعمال الآخرة التي توجه أعمال الدنيا إلى كل ما ينفع ويضيد.

فلاح يحتاج إليه الكبير والصغير، والفني والفقير، والطالب والأستاذ، والمتعلم والأمي، والرجال والنساء، والموظفون ورجال الأعمال والرعية والرعاة، والعلماء والدعاة.

إنه «الطريق إلى الاستقرار»

فأهلاً بكم ومرحباً.



## من أهل الاستقرار

- علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب؟ زين العابدين؟ يقول: عجبت للمتكبر الفخور الذي كان بالأمس نطفة ثم هو غدا جيفة، وعجبت العجب لمن شك في الله سبحانه وهو يرى خلقه، وعجبت العجب لمن أنكر النشأة الأخرى وهو يرى النشأة الأولى، وعجبت كل العجب لمن عمل لدار الفناء، وترك دار البقاء.

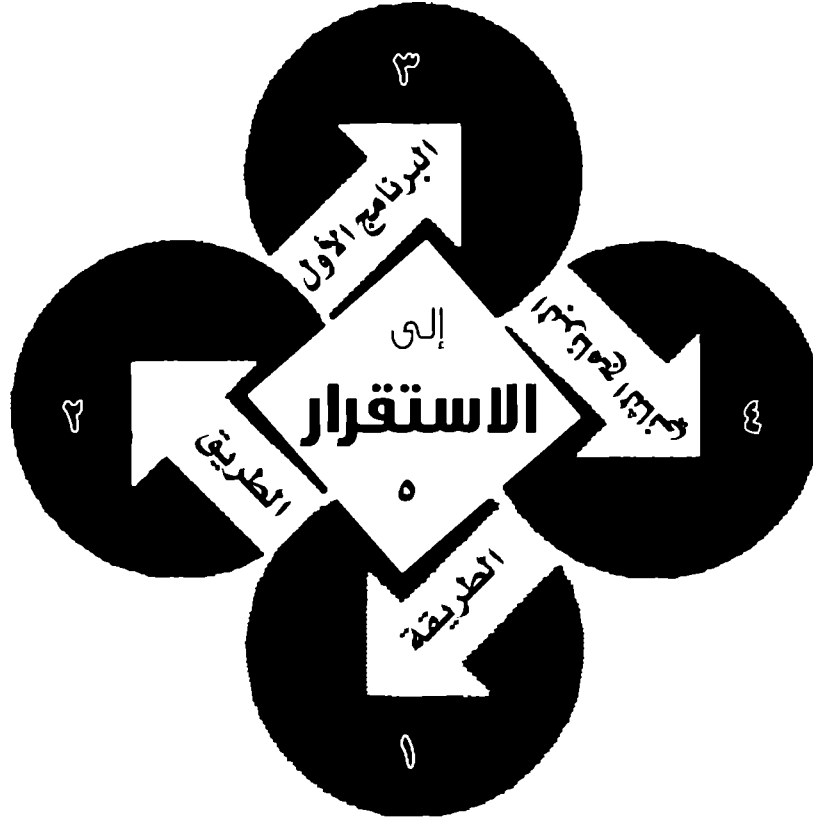
صفة الصفوة الجزء الثاني ص ٩٣.

- كان علي هذا يلقب بالسجاد لأنه كان يصلي في اليوم والليله كثيراً من النوافل كما أورد ذلك ابن حجر في فتح الباري.
- سالم بن عبد الله بن عمر بن الخطاب لقي هشام بن عبد الملك في جوف الكعبة، فقال له: يا سالم سلمي حاجة، فقال سالم: إني لأستحي من الله أن أسأل في بيت الله غير الله.

فلما خرج سالم خرج هشام في أثره فقال له: الآن قد خرجت فسلمي حاجة، فقال له سالم: من حوائج الدنيا أم من حوائج الآخرة؟ فقال: بل من حوائج الدنيا، فقال له سالم: ما سألت من يملكها فكيف أسأل من لا يملكها.

صفة الصفوة الجزء الثاني ص ٩١.

- قال محمد بن علي بن أبي طالب المعروف بابن الحنفية: إن الله عز وجل جعل الجنة ثمناً لأنفسكم فلا تبيعوها بغيرها. لقد كان هؤلاء الثلاثة من أنجح الناس في حياتهم الاجتماعية العملية في الدنيا، إنه الاستقرار الروحي.



## الطريقة الخماسية

تساعد على تحسين العلاقات  
الاجتماعية بصورة عجيبة.

الذين يعملون... هم الذين يجنون  
النتائج.

«الخير فيّ وفي أمّتي إلى يوم  
القيامة...»

توجيه مستمر للهمم العالية.



## مثل نبوي

في صحيح البخاري، في باب العلم ورد الحديث الآتي:

عن أبي موسى عن النبي ﷺ قال: «مثل ما بعثني الله به من الهدى والعلم كمثل الغيث الكثير، أصاب أرضاً، فكان منها:

• نقيّة قبلت الماء، فأنبتت الكلاً والعشب الكثير.

• وكانت منها أجادب أمسكت الماء فنفع الله بها الناس فشربوا، وسقوا، وزرعوا.

• وأصابت منها طائفة أخرى إنما هي قيعان لا تمسك ماءً ولا تنبت كلاً..

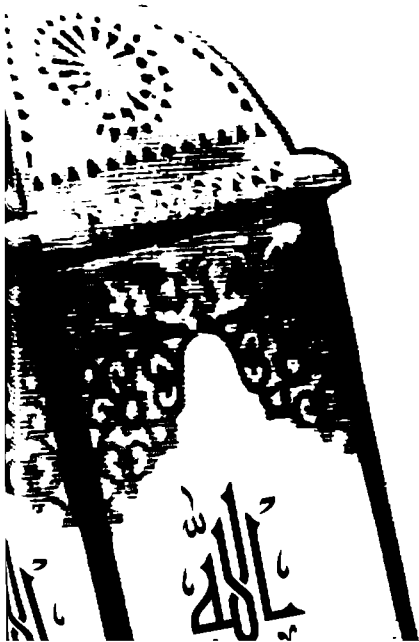
فذلك مثل من فقه في دين الله، ونفعه ما بعثني الله به، فعلم وعلم.

ومثل من لم يرفع بذلك رأساً ولم يقبل هدى الله الذي بعثني به.

نقية: إما أن تكون «نقية»، أي ذات فائدة عظيمة فالتقي هو: مخ العظم ونخاعه،

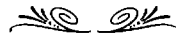
وتقول: نقيت العظم إذا استخرجت نقيته، أي: مخه.

وإما أن تكون «نقية» بمعنى: صافية.



## علمٌ وعملٌ

- حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أعمالكم قبل أن توزنَ عليكم.
- حينما تسلك الطريق إلى الاستقرار فإنك تسلك الطريق إلى بساتين السعادة.
- لكل إنسان طاقات كبيرة كامنة في نفسه ..
- إن التعليم والتدريب والمران تسهم في توجيه الطاقات وزيادتها، وتنميتها.
- كان سلفك الصالح من أصحاب محمد بن عبد الله ﷺ لا يتجاوزون عشر آيات من القرآن حتى يتعلموا ما فيها من العلم والعمل ..
- علمٌ وعملٌ، إذا ترافقا أوصلا صاحبهما إلى الاستقرار.



## كن صادقاً

- لقد صدق أبو بكر رضي الله عنه في إيمانه بالله، وتصديقه برسالة محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم، فكان جديراً أن يقول عنه الرسول صلى الله عليه وسلم: ما لأحد عندنا يدٌ إلا وقد كافأناه، ما خلا أبا بكر، فإن له عندنا يداً يكافئه الله بها يوم القيامة وما نفعني مال أحد قط ما نفعني مال أبي بكر، ولو كنت متخذاً خليلاً من الناس لاتخذت أبا بكر خليلاً.  
أخرجه الترمذي في باب المناقب وهو حديث حسن بشواهد.

- لقد كان عمر بن الخطاب صادقاً في إيمانه بالله، كما كان صادقاً حين قال للرسول صلى الله عليه وسلم:  
أنت أحب إليّ من كل شيءٍ إلا نفسي وكان صادقاً حين قال بعد ذلك:  
أنت والله أحب إليّ يا رسول الله من نفسي صدق في الأولى، وصدق في الثانية.  
أبو بكر وعمر كانا ناجحين في حياتهما العامة والخاصة رضي الله عنهما.

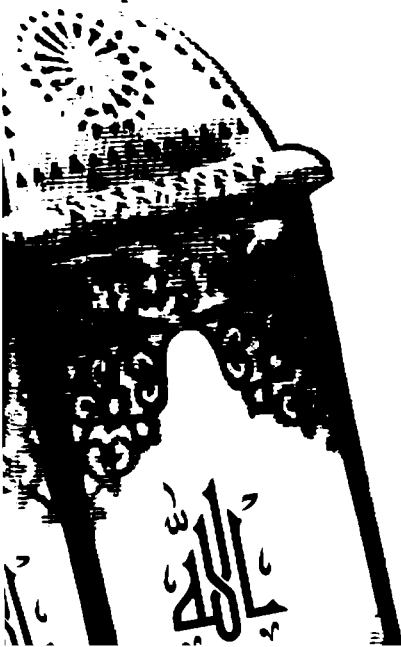
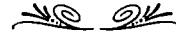


## إرشادات

- اصدق مع ربك ثم مع نفسك.
- الطريق إلى الاستقرار صعب على الكسالى والخاملين.
- الاهتمام دليل على قوة الشخصية.
- كن جاداً في رحلتك معنا.
- عاهد نفسك على تطبيق ما ينفعلك.
- اسأل ولا تخجل.
- وجه أسئلتك الخاصة إلى المدرب شخصياً؟ بينك وبينه؟
- تعامل مع أنموذجات تقويم النفس بكل صدق.
- بوابة الأمل كبيرة فلا تياس.



- الجادون هم الذين يديرون شؤون البشر.
- التصميم والمثابرة تؤتي نتائجها.
- بناء الإنسان بناءً سليماً روحاً وعقلاً ووجداناً، يصرفه بوعي وإدراك ذاتيين عن الضلالات والانحرافات.
- الشخصية القوية المنتجة لا تأتي من فراغ.
- حب الذات مهم، ولكن المبالغة فيه مرض خطير.



# همسات شعريّة

ولا تجود يدُ إلا بما تجدُ	• • •	ما كلف الله نفساً فوق طاقتها
بطاعة الله، إلا جاءهُ الضرُجُ	• • •	ما ضاق بالمرء أمرٌ واستعدله
إلا تزحزح عنه الهمُّ والحرَجُ	• • •	ولا أناخ بباب الله ذو ألمٍ
ولن ترى قانعاً، من عاش مفتقراً	• • •	ما ذاق طعم الغنى من لا قنوع له
في الله من كلِّ فائت عوض	• • •	لا تتبع النفس كلَّ فائتةٍ
فإنما يسرزي على عقله	• • •	من دمٌ شبيئاً وأتسى مثله
فإن ذلك نقص منك في الدين	• • •	لا تضرعن لمخلوق على طمعٍ
وتهون وهي عزيمة المقدار	• • •	قد تصغر الأشياء وهي كبيرةٌ
فما الذي في حياة الناس نخشاه	• • •	إذا وصلنا برّب الكون أنفسنا



## ماذا تريد؟

(أ)

عبّر عن هدفك في الحياة بما لا يزيد عن عشرة أسطر،  
إن كنت لا تعرف ما تريد.. فلن تصل إلى ما تريد لأنك لا تعرفه.

يمكنك كتابة هدفك مرات متعددة، ويمكنك التعديل فيه بما تطمئن إليه نفسك، وما يمكن أن تبلغه قدراتك.

## ميدان السباق

عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: السباق أربعة:

«أنا سابق العرب، وصهيب سابق الروم، وسلمان سابق الفرس، وبلال سابق الحبشة،

صحيح أخرجه البزار والطبراني والحاكم

- إذا عرفت سيرة رسول الله ﷺ، وعرفت سيرة الصحابة الثلاثة المذكورين في هذا الحديث، استطعت أن تعرف في أي ميدان سبقوا.

- كيف استفادوا من أوقاتهم حتى سبقوا.

- كيف يمكن أن تنضم إلى السابقين.



# لافتة

السنةُ شجرة، والشهور فروعها، والأيام أغصانها،

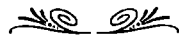
والساعات أوراقها، والأنفاس ثمارها

مع تحيات ابن القيم

نحن نرى ثمار الأشجار وهي تجتنى.

وإذا لم يجنّها أحدٌ سقطت.

إن أيدي الأيام التي تمضي مشغولةٌ بقطف ثمار الأعمار.



# في اليقين الراحة

ذهب أبو الدرداء رضي الله عنه مع سلمان الفارسي يخطب له امرأة من بني ليث، فدخل أبو الدرداء عليهم فذكر لهم فضل سلمان وسابقته وإسلامه، وذكر أنه يخطب إليهم فتاتهم فلانة. قالوا: أمأ سلمان فلا نزوجه ولكننا نزوجك، فتزوجها أبو الدرداء ثم خرج فقال لسلمان: إنه قد كان شيء وأنا أستحيي أن أذكره لك.

قال: وما ذاك، فأخبره الخبر كما هو.

فقال سلمان: أنا أحق أن أستحيي منك أخطبها وقد قضاها الله لك.

صفة الصفوة ج ١ ص ٥٣٧

أرأيت كيف يكون اليقين؟ وكيف تكون صفات العظماء؟ أبو الدرداء يسارع في حاجة سلمان.. ثم لا يتم الأمر على ما أراد لسلمان وما أراد سلمان لنفسه، ثم يخبر أخاه سلمان بما جرى دون تغيير، وهنا يتجلى اليقين عند سلمان وتتجلى معه راحة النفس واستقرارها.

إيمان بالقضاء، وحسن ظن بأبي الدرداء، وراحة من كلّ عناء.

# أين نجد الراحة

اسأل نفسك عن راحتها أين تجدها؟

اكتب جواب نفسك بوضع علامة (صح) في المربع الذي تراه:

- الراحة في الاستقرار العائلي.
- الراحة في المال والثروة.
- الراحة في الشهرة والوجاهة الاجتماعية.
- الراحة في القوة والتسلط.
- الراحة في اللهو والتسلية.
- الراحة في المنصب الرفيع.
- الراحة في العلاقات الاجتماعية الممتازة.
- الراحة في مساعدة الناس وقضاء حوائجهم.
- الراحة في العبادة والذكر وتطبيق تعاليم الدين الحنيف.
- الراحة في العلم والثقافة والأدب.
- الراحة في الأخلاق الحسنة.

## تغيير المثل الأعلى

كنت مع مجموعة من الشباب في حوار مفتوح على الأهداف والطموحات وحينما طرح سؤال عن المثل الأعلى، قال

أحدهم: مثلي الأعلى في الحياة «الفنان فلان».

قلت له: ما أهم الصفات التي جعلت هذا الفنان مثلاً أعلى لك؟

قال: صوته، ثقته في أدائه، تفاعله مع الكلمات التي يغنيها، شهرته عند الجماهير.

قلت: وماذا بعد؟ قال: لا شيء.

قلت له: معنى هذا أنك تريد أن تكون مثله؟

قال: لا، لم أفكر في ذلك أبداً.

قلت: لماذا، أليس مثلك الأعلى؟

قال: بلى، ولكنني لا أريد أن أكون مثله.

قلت: وما الذي يمنعك أن تكون مثله وهو مثلك الأعلى؟

قال: لا أرضى أن أضع نفسي في بعض المواقف التي أراه فيها.

قلت: مثل ماذا؟ قال: مرافقة السيئين والسيئات، التقاط الصور مع نساء شبه عاريات، وحضوره بعض مجالس اللهو والرقص التي لا يحضرها الإنسان الذي يحترم نفسه.

قلت: أتدري ما معنى اتخاذه مثلاً أعلى؟

قال: أنا لا أقصد أنه مثلي الأعلى في كل شيء.

قلت: أنت معجب به فقط، ولكنك تظن أنه مثلك الأعلى، وما دمت لا ترضى أن تكون مثله فليس هو مثلاً أعلى لك.

يتضح لنا أن الشاب قد يخلط بين معنى القدوة «المثل الأعلى»، وبين من قد يكون معجباً به لسبب من الأسباب.

## مثلك الأعلى

لكل إنسان مثل أعلى من البشر يقتدي به، ويراه أنموذجاً يستحق أن يُحتذى، يمكن أن يكون شخصاً واحداً أو أكثر، كن صريحاً في تسجيل مثلك الأعلى هنا، وذكر أهم صفاته.

الجلس الذي تجالس

تأمل صفات مثلك الأعلى بعد كتابتها ثم اسأل نفسك: هل هي صفات تؤهل للوصول إلى الاستقرار؟  
إذا لم تكن كذلك، فاكتب بعض الصفات التي تراها مؤهلة للاستقرار وابحث عن مثل أعلى تتوافر فيه.



## حينما ترقى النفوس

قال رجل لوهب بن منبه: إن فلاناً نال منك وشمك.

فقال له وهب: أما وجد الشيطان بريداً ينقل رسائله غيرك؟

روى مسلم في صحيحه عن ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لأشج بن عبد القيس: إن فيك خصلتين يحبهما الله؛ الحلم، والأناة.

أورد ابن رجب في كتابه «لطائف المعارف» قولاً جميلاً لأبي حازم يستحق أن يحفظ، قال: كلُّ عملٍ تكره الموت من أجله، فاتركه، ثم لا يضرك متى: كان موتك.

ومن لطائف ما ورد عن أبي حازم ما نقله عنه ابن الجوزي في كتابه الشهير «صفة الصفوة» قال:

مرّ أبو حازم بجزّار فقال: يا أبا حازم خذ من هذا اللحم فإنه سمين، قال: ليس معي دراهم، قال له الجزّار: أنظرك إلى أن تملك مالاً، فابتسم له أبو حازم وقال: بل أنا أنظر نفسي حتى أستطيع.

قال الشافعي؟ رحمه الله -: العلم ما نفع، وليس العلم ما حفظ.

## علامات إستفهام مهمّة:

١- هل أنت واثق من نفسك؟

نعم  لا  لا أدري

اكتب سبب جوابك إذا كنت تعرفه.

٢- هل أنت متردّد؟

نعم  لا  لا أدري

اذكر السبب.

«إن لنفسك عليك حقا»

٣- هل أنت اجتماعي؟

لا

نعم

اذكر السبب.

.....

٤- هل تعاني من القلق؟

لا

نعم

اذكر السبب.

.....

٥- هل تعاني من الشعور بالنقص؟

لا

نعم

اذكر السبب.

.....

٦- هل تخاف من المستقبل؟

لا

نعم

اذكر السبب.

.....

٧- هل لديك شيء آخر غير ما ذكر؟

بعد إجاباتك فكّر في طرق الخلاص من سلبياتك.  
لا بأس أن تصارح من تثق بعلمه وخبرته وسعة صدره.

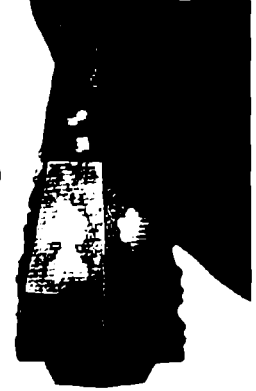


## كُونْ نَفْسَكَ

إيمانك بربك، واقتداؤك بسنة نبيك عليه الصلاة والسلام، وعنايتك بثقافتك وفكرك، وتدريب نفسك على الاتجاه إلى معالي الأمور، ومكارم الأخلاق، وقراءتك المركَزة لأخبار العظماء، وأحاديث البلغاء، وحكايات الظُرفاء، ومواقف أفذاذ الرجال، وطرائف أهل المعرفة بالأدب، والدراية بالقصص والحكايات وبدائع النثر والشعر، وحفظك لما تستطيع من آيات القرآن الكريم، وأحاديث سيد المرسلين، وحكم وأمثال أهل الرأي والحكمة، وخطب الخطباء، وقصائد الشعراء.

**كُلُّ ذَلِكَ يَبْنِي شَخْصِيَّتَكَ، وَيَرْفَعُ مَكَانَتَكَ، وَيَفْتَحُ أَمَامَكَ الطَّرِيقَ إِلَى الْاِسْتِقْرَارِ.**

## البصر والبصيرة



قوة البصر نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان، وقوة البصيرة نعمة أعظم منها، لأن قوة البصيرة تعني قوة القلب، وحسن التدبير، ورجاحة العقل، وجودة التفكير، وإذا قيل: فلان له بصر بالأمور فإن ذلك يعني بصيرته وحسن تدبيره.

ولا يمكن للإنسان أن يقوي بصيرته إلا إذا كان مستمراً أوقاته فيما ينفع من عبادة وعلم وتجارب ومصاحبة للأخيار، ومرافقة لأهل الرؤية والتفكير السليم.

تقول العرب: فلان أبصر من غراب، إذا كان حاد البصر قوي النظر، وإذا كان صاحب بصيرة ومعرفة ببواطن الأمور ولو كان ضعيف البصر.

وإنما قالوا: أبصر من غراب، لأن الغراب حاد البصر، يرى تحت الأرض على قدر طول منقاره، وقد يطلقون على الغراب صفة «أعور» لأنه يغمض إحدى عينيه مقتصراً على الثانية في النظر لقوة بصره، وحدّة نظره.

فكن قوي البصيرة؛ بما تبني لنفسك من مكانة بالعمل الصالح والجد والمثابرة، والصدق، وحسن استثمار الوقت.

## لافتة

أنت وقتك، ووقتك أنت..

هل فكرت في هذا وأنت تهدر وقتك فيما لا يفيد؟

إن للقلوب شهوة وإقبالاً، وفترة وإدباراً، فخذوها عند شهوتها وإقبالها، وذروها عند فترتها وإدبارها..

مع تحيات / علي بن أبي طالب رضي الله عنه

جميع المصالح إنما تنشأ من الوقت.

«ابن القيم»

**التناسق والتلاؤم، مهم لبناء الإنسان  
وتوجيه طاقاته توجيهاً صحيحاً.**

## وضوح الهدف

في وضوح الهدف خير كثير، فهو ضوء الشمس الذي يزيل غياهب الظلام، ويريحك من الخيالات الشاطحة التي تبعد صاحبها عن الواقع، وتهوّل في نفسه صغائر الأمور.

تخيّل نفسك تسير في ليل بهيم شديد الظلام، تسلك طرقاً ملتوية بين جبال وصخور، كم سيمرُّ بذهنك من خيال مزعج، وشبح مخيف، وكم ستعرض نفسك لمخاطر، وربما تشكلت أمامك صخرة أو شجرة بشكل غريب ظننته وحشاً، أو نوعاً من الجانّ في غلس الليل، ثم تخيّل نفسك في تلك الطرق نهاراً، والشمس تضيء كل ما حولك، هل ستواجه من الأوهام ما واجهته في الظلام؟

إن وضوح الهدف يعني أنك ستسير في يوم مشمس ترى فيه حقائق الأشياء، وهذا يمنحك هدوءاً في نفسك، وقدرة على التفكير الصحيح، ورؤية واضحة للحقائق تجعلك قادراً على التمييز بين الزائف والصحيح، وعلى معرفة الصديق من العدو، وقديماً قالت العرب: قتل أرضاً عالمها، وقتلت أرضٌ جاهلها.



## ماذا تريد؟

هل يمكن أن تكتب شيئاً عن هدفك في الحياة؟  
كرر كتابة هدفك حتى يصبح كالشمس وضوحاً.

.....

ردد:

اللهم أرني الحق حقاً وارزقني اتباعه، وأرني الباطل باطلاً وارزقني اجتنابه

## موهبتك كنز

إنما تكون الموهبة كنزاً حقيقياً لصاحبها حينما يُعنى بها، ويحرص على صقلها وتدريبها، ويخلص في نيته مع ربه  
ألاً يستخدمها إلا في الخير.

ولا يمكن أن تزداد الموهبة قوةً وتألقاً إذا أهملها صاحبها وانصرف عنها إلى غيرها متبَعاً أو مقلداً.

مازلت أذكر ذلك الشاب المتحمس الذي جاءني بأوراق تصل إلى المئتين طالباً مني كتابة مقدمة لها وقد كتب عليها عبارة  
ديوان شعر، وحينما تصفحتها لم أجد شعراً، وإنما وجدت نثراً في مقطوعات طويلة أو قصيرة، وقد بدا لي من خلال قراءته  
لبعض ما كتب أن موهبة الخطابة واضحة لديه، وإنما انصرف عنها إلى الشعر لأنه معجب ببعض الشعراء البارزين.  
ووجهته إلى موهبته الحقيقية فبرع فيها ووجد نفسه وشعر براحة كبيرة، وسعادة لأنه أصبح قادراً على العطاء  
المتميز.

ثقّف نفسك حتى تنمو موهبتك، وتفيد من الكنز الذي تملكه.

إبداعك في مجال موهبتك يجعلك عظيماً.

## أنت والموهبة

هل لديك موهبة تميّز بها؟

- |                             |                              |                            |                             |                              |                   |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------|
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٢- كتابة القصة             | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ١- كتابة الشعر    |
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٤- إتقان علم الرياضيات     | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٣- الحفظ والرواية |
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٦- موهبة الخط              | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٥- موهبة الرسم    |
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٨- موهبة الخطابة والإلقاء  | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٧- موهبة التمثيل  |
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ١٠- موهبة القيادة والإدارة | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | ٩- اختراعات علمية |

موهبة لم تذكر:

حينما تتأكد من موهبتك، فماذا تصنع؟

جواب هذا السؤال يقول لك :

توجه إلى موهبتك بكل ما تستطيع من العمل والسعي الذي يقربك من مرحلة الإبداع فيها.

«القراءة، سؤال أهل الخبرة، الحفظ، الضم والتركيز»

اتصل ببعض الشخصيات البارزة الموثوق بهم، ممن هم في الموهبة مثلك، وأفد من تجاربهم وتشبه بهم.

يقول الكاتب الأمريكي «ميريل دوغلاس» في كتابه «الاستغلال الأمثل للوقت»

المفتاح الأمثل لإدارة الوقت هو أن تكون متأكداً من أن النشاطات التي تقوم بها متمشية مع أهدافك، بمعنى أنها ستكون

مساعدة لك على إحراز النتائج التي ترغب في الوصول إليها، فكل شيء تفعله، إما أن يساعدك أو يقعدك عن بلوغ الهدف.

اسأل نفسك: هل سيساعدني ما أقوم به على الوصول إلى أهدافي، ولا تنس أن الوقت إذا مر وانقضى، لا سبيل إلى استعادته.

لا بأس أن تسأل من حولك عن طريقة استخدامك لوقتك؛ هل هي فعالة أم أنها تهدر وقتك، فإنهم يرون أمورك

بطريقة قد لا تراها بها أنت أبداً.

**إدراة الوقت بطريقة جيدة هي طريقة منهجية للفكر، والعمل، وحسن الأداء، تحتاج منك إلى  
عناية خاصة ومتابعة دقيقة للتطوير والتحسين والتعديل.**

# لافتة

هناك صوتٌ قادمٌ من وراء الأفق.

يقول:

⌚ من أمضى يوماً من عمره في غير حق قضاءه، أو فرضِ أداءه، أو مجد أثله، أو حمد حصله، أو خير أسسه، أو علم اقتبسه، فقد عرق يومه،... وظلم نفسه.

ما رأيك؟

⌚ أأست معي في أن كلمات هذا القول دررٌ ثمينة؟

ستقول: بلى. إنها دررٌ ثمينة.

فما أجمل أن تكون بعيدين عن حالة من

«يعقون أيامهم ويظلمون أنفسهم»

## الغسل العجيب

لما مرض الشافعي - رحمه الله - المرض الذي مات فيه، قال لمن حوله من أهله:

إذا قدر الله لي الموت في مرضي هذا، فقولوا لفلان يغسلني.

فلما مات الشافعي ذهب بعض أهله إلى صديقه الذي أوصاهم بأن يغسله، وأخبروه بوصية الشافعي.

قال الرجل: أعطوني «تذكرته»، أي سجله الخاص الذي يسجل فيه أشياءه الخاصة، فجاؤوا بها إليه، فوجد فيها ديناً على الشافعي مقداره سبعون ألف درهم موزعة على عدد من أسماء الدائنين.

هنا كتبها الرجل على نفسه في الحال، حتى تبرأ ذممة صديقه الشافعي قبل دفنه، وقال لأهل الشافعي:

هذا هو الغسل الذي أراد مني أن أقوم به رحمه الله.

ونقول: ما أعظم هذه الصفات الكريمة !



تحدثت الأنبياء عن وجود وحش غريب الشكل يظهر في بعض الأحيان فجأة ويقتل كل من يلقاه ثم يختفي، وما يزال أمر هذا الوحش الغريب يحير الناس ويستأثر باهتمام الجهات الأمنية، لأنه أثار الرعب في القلوب.

كيف تتعامل مع هذا الخبر:

- ﴿ أصدقه مباشرة. ﴾
- ﴿ أشعر بالخوف. ﴾
- ﴿ أهتم به وأبحث عن صحته. ﴾
- ﴿ أتحذّر الناس من تصديقه. ﴾
- ﴿ لا أصدقه أبداً. ﴾
- ﴿ لا أهتم به ولا أنقله للآخرين. ﴾
- ﴿ احتقره واحتقر من يرويه. ﴾
- ﴿ ماذا تسمي مثل هذا الخبر؟ ﴾

**عوذ نفسك على التآني ولا تكن من الغافلين**

## الطريق إلى الاستقرار



✿ نجع الطعام، أي: أصبح أكله هنيئاً

✿ الماء النُّجوع: هو الصافي النقي العذب.

✿ نجوع الصَّبِي: لبنه الذي يشربه

✿ النُّجعة: طلب الكلاً في موضعه

✿ انتجعت فلاناً: أتيتُه أطلب معروفه

✿ المنتجع: المنزل الذي يكثر فيه الخصب والكلاً.

✿ الانتجاع: طلب الكلاً في مواقعه، وانتقال الرعاة بمواشيهم إلى الأودية والجبال المليئة بالعشب

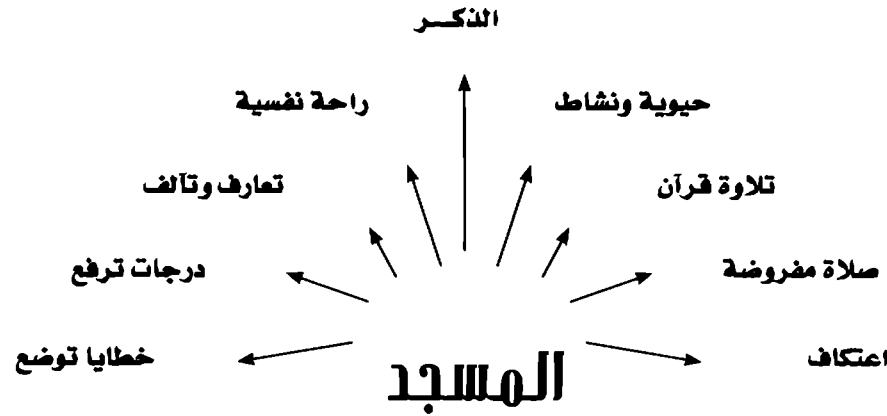
✿ المنتجع: المكان الذي يجد فيه الإنسان راحةً وسعادة.



## منتج الضيافة

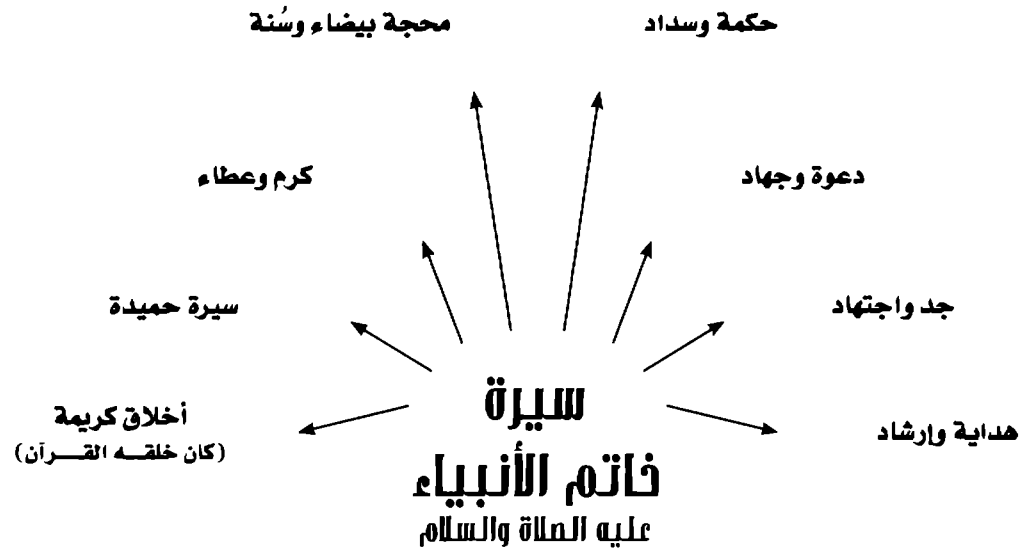
دعوة مفتوحة إلى منتج يجد فيه الضيف كل رعاية وكرام:

أهلاً بك ومرحباً



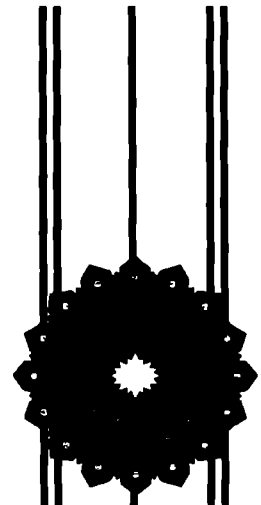
البطاقة دعوة مفتوحة، بطاقة صوتية، توجه إليك من مكبرات الصوت (خمس مرات كل يوم). أجب الدعوة، تجد كرمًا لا يضاهيه كرم.

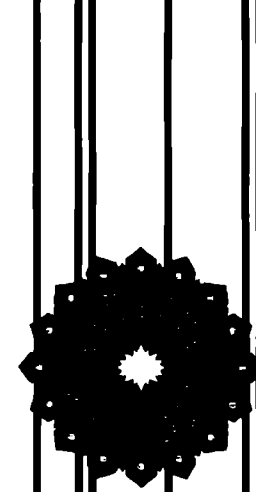
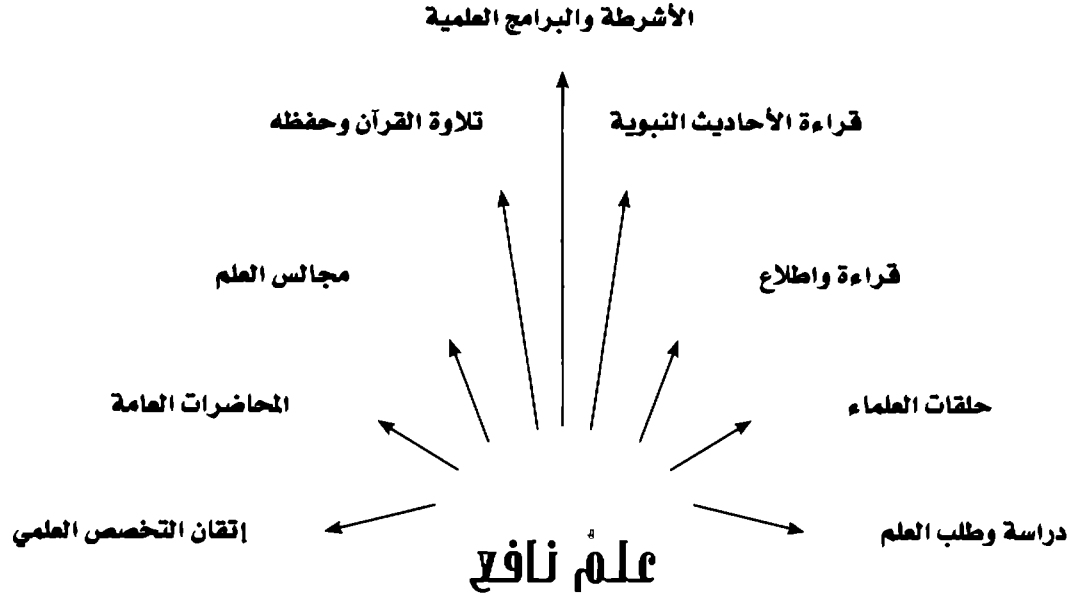
الضيافة السماوية:



بطاقة: «مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ» (النساء: ٨٠).

الضيافة النبوية:

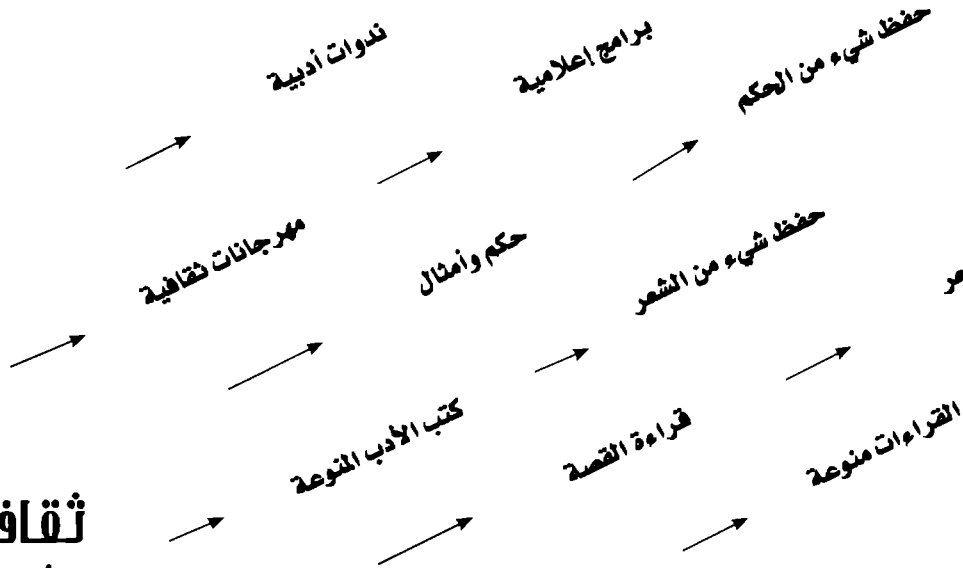




الضيافة العلمية:

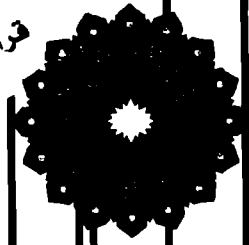
بطاقة: «من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً، سهل الله له طريقاً إلى الجنة»،  
الحديث الشريف.

## ثقافة وأدب



بطاقة ، الثقافة المتنوعة ترفع مكانة صاحبها.

الضيافة الثقافية:



## تأمل

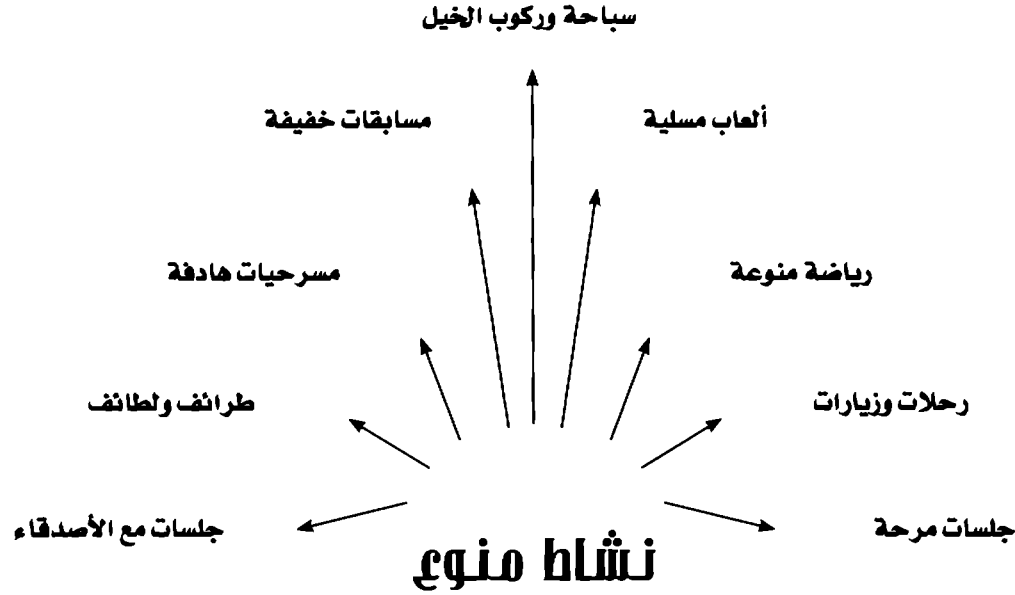
علاقتك القوية بالله سبحانه وتعالى.

تطبيقك لما جاء به الرسول ﷺ

علاقتك المتميزة بأسرتك وأصدقائك وزملائك.

علاقتك الطيبة بالناس جميعاً.

كلُّ ذلك - مع النية الصالحة - يحقق لك السعادة، والصحة في النفس والبدن، ورضاء العيش، والأمان، وراحة البال، ويفتح أمامك طريق الأمل المشرق، ويضع قدمك على طريق الاستقرار.



بطاقة: «رُوحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كُتت عميت».

أهلاً بك ومرحباً

الضيافة الترويحية:



## هزيمة الشيطان

متى ينهزم الشيطان؟

سؤال مهم لا بد من أن نطرحه على أنفسنا لتكون على دراية كاملة بإجابته.

الجواب: حينما نذكر الرحمن، نهزم الشيطان.

عجيباً! بهذه السهولة نهزمه؟

نعم، ولماذا العجب؟ ورسولنا عليه الصلاة والسلام يخبرنا بذلك.

هذا الإمام بن كثير يورد في ثنايا تفسيره لسورة الناس حديثاً رواه الإمام أحمد عن محمد بن جعفر، عن شعبة، عن عاصم قال:

سمعت أبا تميمة يحدث عن رديف رسول الله ﷺ، قال: عثر بالنبى  
عليه الصلاة والسلام حماره، فقلت: تعس الشيطان !

فقال النبى ﷺ، لا تقل: تعس الشيطان، فإنك إذا قلت: تعس  
الشيطان تعاضم وقال: بقوتي صرعته، وإذا قلت: باسم الله، تصاغر  
حتى يصير مثل الذباب..

قال ابن كثير: تفرد بهذا الحديث أحمد وإسناده جيد قوي،  
وفيه دلالة على أن القلب متى ذكر الله تصاغر الشيطان وغلب، وإن  
لم يذكر الله تعاضم وغلب.

**ونحن نقول: ما أسهل هذا السلاح، وما أعظم أثره!  
وما أسهل هزيمة الشيطان به !**





# لافتة

يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة: «عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ فذكر، انحلت عقدة، فإن توضأ، انحلت عقدة، فإن صلى، انحلت عقدة.

فأصبح نشيطاً طيب النفس والأ... أصبح خبيث النفس كسلان.  
من كلام أفضل الخلق.  
عليه الصلاة والسلام.

ما الذي يمنعك من أن تكون بارعاً في تفكيك عُقدِ عدوك الأول: الشيطان؟  
قل معي، وردّها دائماً:

«أعوذ بالله من الشيطان الرجيم»



تفكيك  
العقد

## سباق

روى أبو داود في سننه حديثاً عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن نتصدق، ووافق ذلك عندي مالاً، فقلت: اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته يوماً. قال: فجئت بنصف مالي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال لي: ما أبقيت لأهلك؟ قلت: مثله.

ثم أتى أبو بكر بماله كله، فقال له الرسول صلى الله عليه وسلم: ما أبقيت لأهلك؟ قال أبو بكر: أبقيت لهم الله ورسوله.

قال عمر: فقلت: لا أسابق أبا بكر إلى شيء أبداً.

روى الإمام أحمد والترمذي من حديث عبد الرحمن بن سمرة رضي الله عنه أن عثمان بن عفان جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم بألف دينار حين جهز جيش العسرة، فنثرها في حجره، قال: فرأيت النبي عليه الصلاة والسلام يقلبها في حجره ويقول: ما ضر عثمان ما عمل بعد اليوم، مرتين.

روى الإمام أحمد في مسنده والحاكم في مستدرکه، أن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه باع أرضاً له من عثمان رضي الله عنه بأربعين ألف دينار، فقسمها عبد الرحمن في فقراء بني زهرة وفي المهاجرين وأمّهات المؤمنين.  
قال المسور بن مخرمة: فأتيت عائشة رضي الله عنها بنصيبها من ذلك، فقالت لنا: إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لأزواجه: «لا يحنو عليكم بعدي إلا الصابرون، سقى الله ابن عوف من سلسبيل الجنة».

**ونقول: ما أعظم هذا السباق.**

## أين موقعك؟

- ١- المنطقة الملتهية.      ٢- المنطقة الساخنة.      ٣- المنطقة القاحلة.  
٤- المنطقة الضبابية.      ٥- المنطقة المشرقة.      ٦- المنطقة المستقرة.

كن جريئاً في تعبئة أنموذجات هذه المناطق

(إذا انطبق عليك نصف صفات المنطقة فما فوق فأنت من ساكنيها.)

خطوة جادة، وعزيمة فتية، تتقدم بك إلى المنطقة المشرقة وربما تقفز بك إلى المنطقة المستقرة.

(تأكد أن صدقك مع ربك ثم مع نفسك خطوة مهمة جداً للوصول إلى الاستقرار)

إنما يهلك الغافلين إهمالهم في نقد أنفسهم

**أهلاً بك ومرحباً**

## المنطقة الملتهبة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> لا أذكر الله.                      | <input type="checkbox"/> لا أهتم بفرائض الإسلام.     |
| <input type="checkbox"/> أتعاظم بعض المسكرات.               | <input type="checkbox"/> أكره المتدينين وأحاربهم.    |
| <input type="checkbox"/> أشعر بضيق الصدر الشديد دائماً.     | <input type="checkbox"/> أحب أهل المعاصي.            |
| <input type="checkbox"/> أعيش مع الفضائيات معظم وقتي.       | <input type="checkbox"/> لا أحب طلب العلم ولا أطلبه. |
| <input type="checkbox"/> أجاهر بالمعصية.                    | <input type="checkbox"/> لا أصلي.                    |
| <input type="checkbox"/> أدخن.                              | <input type="checkbox"/> لا أيربوالدي.               |
| <input type="checkbox"/> أكره الجد في العمل.                | <input type="checkbox"/> لا خشية لدي من الله.        |
| <input type="checkbox"/> أقضي معظم وقتي خارج المنزل عابثاً. | <input type="checkbox"/> أتواصل مع أهل المجون.       |

- لا أقرأ القرآن.
- لا أهتم بصلة الرحم.
- لا أرتكب الكبائر.
- لا أشعر بالندم على المعصية.
- لا استهزئ بأهل الخير.
- لا أستمع إلى الأغاني الماجنة دائماً.
- لا أهتم للمصلحة العامة.

كن ذا عزيمة للتخلص من الصفات التي ترى أنها فيك من هذه المنطقة

إنَّ تحديدك للصفات السلبية محاصرة لها وفيه مساعدة لك على التخلص منها.

اهد إلى نفسك عيوبها وساعدها في التخلص منها

## المنطقة الساخنة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| لا أذكر الله إلا نادراً.                | لا أهتم بفرائض الإسلام.              |
| لا أتعاطى المسكرات.                     | لا أكره المتدينين ولا أحاربهم.       |
| لا أشعر بضيق الصدر الشديد غالب الأحيان. | لا أميل إلى أهل المعاصي.             |
| لا أحب طلب العلم ولكنني أطلبه.          | لا أستمع إلى الأغاني الماجنة كثيراً. |
| لا أصلي أحياناً.                        | لا أخرج من المنزل كثيراً دون أي هدف. |
| لا قليل البر بوالدي.                    | لا أتخفى بالمعصية.                   |

- أَدخُن.  
 أَتَابِعِ المَجُونِ وَأَتَوَاصَلُ مَعَ أَهْلِهِ قَلِيلًا.  
 قَلِيلِ الإِهْتِمَامِ بِالمَصْلَحَةِ العَامَةِ.  
 أُرْتَكِبُ بَعْضَ الكِبَائِرِ.  
 أَسْتَهْزِئُ بِأَهْلِ الخَيْرِ أحيانًا.  
 أَكْرَهُ الجِدَّ فِي العَمَلِ.  
 خَشِيتِي مِنَ اللَّهِ ضَعِيفَةٌ.  
 أَتَابِعُ جَمِيعَ الفَضَائِلِ بِإِهْتِمَامِ.  
 لَا أَقْرَأُ القُرْآنَ.  
 ضَعِيفِ الإِهْتِمَامِ بِصَلَةِ الرَّحْمِ.  
 أَشْعُرُ بِالنَّدَمِ الخَفِيفِ عَلَى المَعْصِيَةِ.  
 أَشْعُرُ بِالنَّدَمِ الخَفِيفِ عَلَى المَعْصِيَةِ.

تخلّص من الصفات السلبية لا تتردد... حاول... وحاول.

**أنت الذي تملك العلاج**



## المنطقة القاطلة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> أصلي ولا أحرص على الجماعة.      | <input type="checkbox"/> استثقل طلب العلم.                 |
| <input type="checkbox"/> أشعر بالندم على المعصية.        | <input type="checkbox"/> لا أكره المتدينين ولا أصحابهم.    |
| <input type="checkbox"/> أقدر أهل الخير ولا أستهزئ بهم.  | <input type="checkbox"/> أخشى من الله وأخاف العذاب.        |
| <input type="checkbox"/> أخرج من المنزل أحياناً دون هدف. | <input type="checkbox"/> أهتم بالمصلحة العامة.             |
| <input type="checkbox"/> أؤخر الصلاة عن وقتها كثيراً.    | <input type="checkbox"/> استمع إلى الأغاني الماجنة غالباً. |
| <input type="checkbox"/> أحاول تجنب الكبائر.             | <input type="checkbox"/> أهتم بصلة الرحم غالباً.           |
| <input type="checkbox"/> أدخن أحياناً.                   | <input type="checkbox"/> أشعر بضيق الصدر غالباً.           |

- أتابع المجون وأخباره.
- أردد بعض الأذكار.
- لا أتعاطى المسكرات.
- أتكاسل في عملي.
- أقرأ القرآن أحياناً.
- أبرُّ بالدي.
- أصاحب أهل المعاصي.
- أتابع الفضائيات والإنترنت بلا تحديد.

الصفات السلبية تبعدك عن طريق الاستقرار.. فتخلص منها.

**مَنْ عَزَفَ الطَّرِيقَ وَصَلَ إِلَى الْمَدْفِ**

## المنطقة الضبابية

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

أقرأ القرآن في رمضان والجمعة.

لا أتعاطى المسكرات.

أخشى من الله وأخاف العذاب.

أصل الرحم غالباً.

أجاهد نفسي لطلب العلم.

أردد الأذكار اليومية أحياناً.

أصلي مع الجماعة أحياناً.

لا أكره المتدينين وأصحابهم أحياناً.

أقدر أهل الخير وأدافع عنهم.

أصارع نفسي قبل ارتكاب الخطأ.

أتابع بعض الفضائيات والإنترنت.

أؤخر الصلاة عن وقتها أحياناً.

أتخفى بالمعصية وأندم عليها.

لا أدخن.

لا أميل إلى أهل المعاصي وأصحابهم أحياناً.

أشعر بالضيق أحياناً.

أحب العمل.

أستمع إلى الأغاني الماجنة أحياناً.

أستمع إلى بعض البرامج الجادة.

أهتم بالمصلحة العامة.

أتجنب الكبائر.

أبر بوالدي.

حاول أن تخرج من المنطقة الضبابية لتكون واضح الرؤية

# لافتة

«لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن.. أربع، عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به».

من كلام أفضل الخلق عليه الصلاة والسلام

نقول:

**يالها من أسئلة مهمة تحتاج إلى تلاميذ نجباء،  
جادّين في إعداد أنفسهم للجواب الصحيح.**

## المنطقة المشرقة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> أصلي مع الجماعة ولكني أتأخر أحياناً. | <input type="checkbox"/> أقرأ القرآن في أوقات متقطعة.           |
| <input type="checkbox"/> أحاول الالتزام اليومي بورد الأذكار.  | <input type="checkbox"/> أحب المتدينين.                         |
| <input type="checkbox"/> أوبر بوالدي.                         | <input type="checkbox"/> لا أدخن.                               |
| <input type="checkbox"/> أجاهد نفسي للبعد عن أهل المعاصي.     | <input type="checkbox"/> أشعر بضيق الصدر حين أخطئ.              |
| <input type="checkbox"/> أحب العمل.                           | <input type="checkbox"/> لا أتعمد الاستماع إلى الأغاني الماجنة. |
| <input type="checkbox"/> أتابع البرامج الجادة.                | <input type="checkbox"/> أهتم بالمصلحة العامة.                  |

- لا أحب طلب العلم.
- لا أشعر بندم كبير على المعصية.
- لا أقدر أهل الخير وأدافع عنهم.
- لا ينشرح صدري إذا استغفرت.
- لا متابعتي للفضائيات والإنترنت محددة.
- لا أؤخر الصلاة عن وقتها.
- لا أتجنب الكبائر.
- لا أتعاطى المسكرات.
- لا خشيتي من الله كبيرة.
- لا أصل الرحم.
- لا أقرأ بعض الكتب أحياناً.

أنت هنا في منطقة آمنة، ولكن لا تنس أن المنطقة المستقرة أرقى من هذه المنطقة

## المنطقة المستقرة

ضع كلمة (صح) أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| أحاول حفظ ما أستطيع من القرآن. | أحافظ على فرائض الإسلام جميعها |
| أحب قراءة السيرة.              | أقرأ بعض كتب التفسير.          |
| أحريص على صلة الرحم.           | أبر بوالدي.                    |
| أحب العمل وأكره الكسل.         | أنصح أصحاب المعاصي.            |
| أثقتي بالله كبيرة.             | أقدر أهل العلم وأجلهم.         |
| أشعوري بالضييق يتبدد سريعاً.   | أعتني بتثقيف نفسي.             |
| أكره الغيبة والنميمة.          | أشعر بالآلام المسلمين وآمالهم  |



- لأ أسعد بالمواطنة الصالحة.
  - لأ أحافظ على صلاة الجماعة.
  - لأ ملتزم بورد الأذكار يومياً.
  - لأ أصاحب أصحاب المعاصي.
  - لأ أحب للآخرين ما أحب لنفسي.
  - لأ أحترم من هو أكبر مني سناً.
  - لأ لا أستجيب للشائعات.
  - لأ أحرص على تطوير ثقافتي.
  - لأ أسعد بالمواطنة الصالحة.
  - لأ أحفظ بعض الأحاديث النبوية.
  - لأ أقدر أهل الخير وأدافع عنهم.
  - لأ أبادر بالتوبة والاستغفار حين أخطئ.
  - لأ أخشى الله دائماً.
  - لأ أشعر بالراحة حين أقوم بالواجب.
  - لأ أساعد المحتاجين.
- هنا تتربع على قمة الاستقرار

من ذا الذي ما ساء قطُ      ومن له الدنيا فقط

## التوبة الصادقة تمحو الخطايا

www.90.com

# الحياة

تكتسب الحياة أهميتها عند من يتعاملون معها بجدٍ وصدق، وتصبح حقلاً ممتازاً للعطاء النافع حينما يتوجه بها الإنسان إلى ما يوافق الفطرة السليمة التي فطر الله الناس عليها.

الإنسان المتكبر، يقتل لذّة الحياة في نفسه، ويقتل حبّ الآخرين له، ويقتل وقته بسيف التّعالي الذي لا يرحم.

الإنسان الجشع الطمّاع، يضيع وقته، ويدمر علاقاته بالآخرين، ويفقد كثيراً مما يطمع فيه، وقد يفقد كل ما طمع فيه.

# لافتة

## • أدركت أقواماً...

كان أحدهم أشحَّ على عمره منه على دراهمه ودنانيره.

مع تحيات/ الحسن البصري

## • لا تنسوا

أن الذين ينظرون إلى الوقت بعين الاهتمام.

هم الذين يحققون إنجازات كثيرة في الحياة.

بل هم رواد الحياة - غالباً - وهم..

الذين يتصدون للتأثير في الآخرين.

## مقياس دقيق

سأل النوّاس بن سمرعان رسول الله ﷺ عن البرّ، فقال:

« حسن الخلق »

وسأله عن الإثم، فقال:

« ما حاك في نفسك وكرهت أن يعلمه الناس »

أخرجه مسلم في باب البرّ

ضع هذا المقياس الدقيق أمام عينيك، ودعك من تأويلات الناس، فإنك ستملك به أدقّ مقياس

عرفته البشرية لتحديد ملامح كلّ من البرّ والإثم، ولتحديد مقدار استقرارك

وراحتك النفسية.

فحسن الخلق جامع لمعاني  
الخير، تجد صاحبه منشرح الصدر، مطمئن النفس، يعيش  
راحة القلب بمعناها الصحيح.

أما ما يحرق القلب، ويلدغ الضمير، فهو الإثم الذي يحيك في النفس، فالحيك في اللغة، أخذ  
القول في القلب وأثره فيه، كأنما هو ينحت في قلب صاحبه نحتاً يؤذيه.  
هناك عبارة زادت في رواية أبي داود للحديث هي: «وان أفتاك الناس»، لأن بعض الناس قد يفتي بغير علم،  
فتكون فتواه باطلة.

**احرص على هذا المقياس النبوي الدقيق «تنجح» في حياتك.**

## للتطبيق

- برنامجان مقترحان للتطبيق المباشر.

اختر لنفسك أحدهما، وإذا استطعت تنفيذ الأكمل منهما مباشرة، فذلك أفضل.

المهم أنه: لا بد من أجل مصلحتك أن تخطو إلى التنفيذ بلا تردد

الانضباط أفضل طريقة تعدُّ بها نفسك للفوز والنجاح

لا شك أنك تعرف أن عدد ساعات اليوم والليلة هو: (أربع وعشرون ساعة).

يالها من معلومة غريبة جديدة !.

إن كنت لا تعرف هذه المعلومة فاسأل أصغر إخوتك.

انتبه.. لا تسأل ساعتك فإنها ستقول لك:

عدد ساعات يومك اثنتا عشرة ساعة.

ومعنى هذا أنها قد أسقطت عنك نصف عمرك. فهل تصدقها؟؟

كأنني بها تقول؟ ضاحكة - : عندما أقول: إن ساعات اليوم اثنتا عشرة ساعة، فمعنى ذلك أن ساعات الليل اثنتا عشرة ساعة: أي أن عدد ساعات اليوم واللييلة أربع وعشرون ساعة.

لا بأس أن تقدم العذر إلى ساعتك، فإنها صادقة.

عذرا على هذه المداعبة... المهم أن المودة باقية

أهلا بك ومرحباً



## تطبيق

قل: آمنت بالله، ثم استقم.

توجيه نبوي للعمل، والتطبيق المباشر الذي لا تسوية فيه..

قل «آمنت بالله»؛ أعلنها على رؤوس الأشهاد رُدِّدها بينك وبين نفسك، كرر الآيات والأحاديث والأذكار والأدعية التي تؤكد معناها في قلبك وحسك.

ثم استقم.

لا مجال للاكتفاء بالقول دون العمل والتطبيق في حياة الناجحين، والمتفوقين.

حينما تقول: آمنت بالله، تكون قد أعلنت عن خطتك في الحياة.

وحينما تستقيم وفق هذه الكلمة، تكون قد بدأت التطبيق مباشرة.

وهنا تكون قد سلكت الطريق الصحيح إلى الاستقرار وعبرت الجسر إلى شاطئ النجاح بتوفيق الله إن هذا المعنى يندرج على كل عمل تقوم به صغيراً كان أم كبيراً، دنيوياً كان أم أخروياً، خاصاً كان أم عاماً.

أنت تعلن المبدأ، وتخطط، ثم تطبق.. فأنت إذن تسير في الطريق الصحيح.



# لافتة

نسبة الذين يخططون لحياتهم لا تزيد على ٣% من مجموع البشر..

هل يمكن أن تكون منهم؟

إذا أجبت: نعم، فقد سلكت الطريق إلى الاستقرار؟ يا ذن الله -؟

تأمل عبارة: «لقد قمتُ بالتطبيق،

وحاول أن تكون من أصحابها قوياً... وعملاً

فإنها عبارة مهمة للنجاح.

الذين يخططون لحياتهم هم الذين يديرون العالم.

**الفرق كبير جداً بين: (سأطبق) و(قمت بالتطبيق).**

## تواصل لا ينقطع

بعض الناس يفضل عن العلاقة بين العمل للآخرة والعمل للدنيا  
ويظن أن بينهما تعارضاً، وأن الإنسان لا يستطيع أن يجمع بينهما.

قال شاب لداعية بعد محاضرة ألقاها عن الأذكار والأدعية في اليوم والليل:

هل معنى ذلك أن يترك الإنسان أعماله في الحياة ويبقى مشغولاً بالذكر والدعاء؟

قال الداعية: كلا، فإن الإسلام يدعو إلى العمل في الدنيا ويحث عليه، ومن الأدعية الجامعة «ربنا آتنا في الدنيا  
حسنة وفي الآخرة حسنة»، ولكن استصحاب الذكر والدعاء في حياتك يعينك على دنياك وينفعك في آخرتك.

هذا علي بن أبي طالب وزوجه فاطمة بنت محمد عليه الصلاة  
والسلام يتحدثان إليه، فيقول علي: يا رسول الله، والله لقد سنوتُ  
حتى اشتكيت صدري، وتقول فاطمة: لقد طحنت حتى مجلت يداي  
فأخدمنا، أي أعطنا خادماً.

فقال: ألا أخبركما بخير مما سألتما؟ قالوا: بلى. قال: كلمات علمنيهن جبريل؛ إذا أويتما إلى فراشكما فسبّحا ثلاثاً وثلاثين واحمداً ثلاثاً وثلاثين، وكبّراً أربعاً وثلاثين.  
قال علي: فوالله ما تركتهن منذ علمنيهن رسول الله ﷺ.

هنا تواصل قوي بين التسبيح والتحميد، وبين  
القدرة على العمل الديني والنشاط له، ولقد  
جذب هذه الوصفة النبوية كثيرون فوجدوا  
أثرها واضحاً في نشاطهم، وأعمالهم

# البرنامج الأول

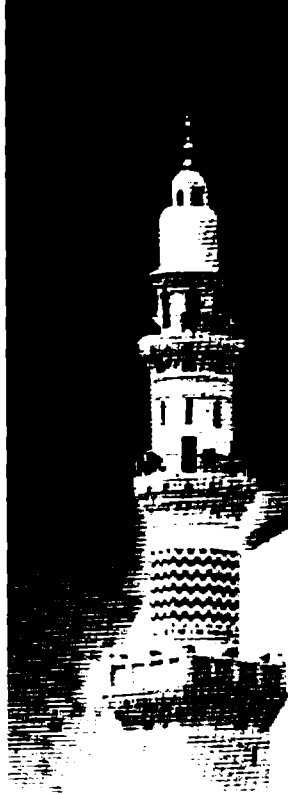
سؤال: هل تسمع الأذان؟

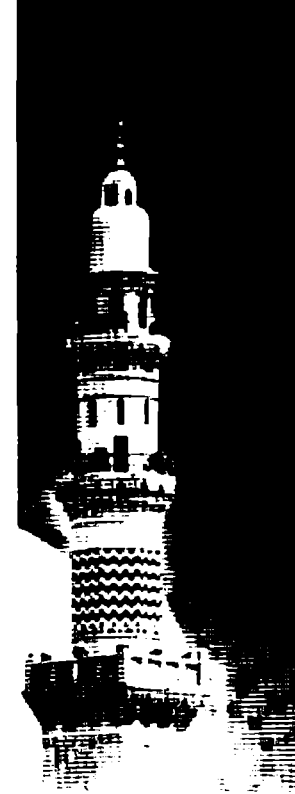
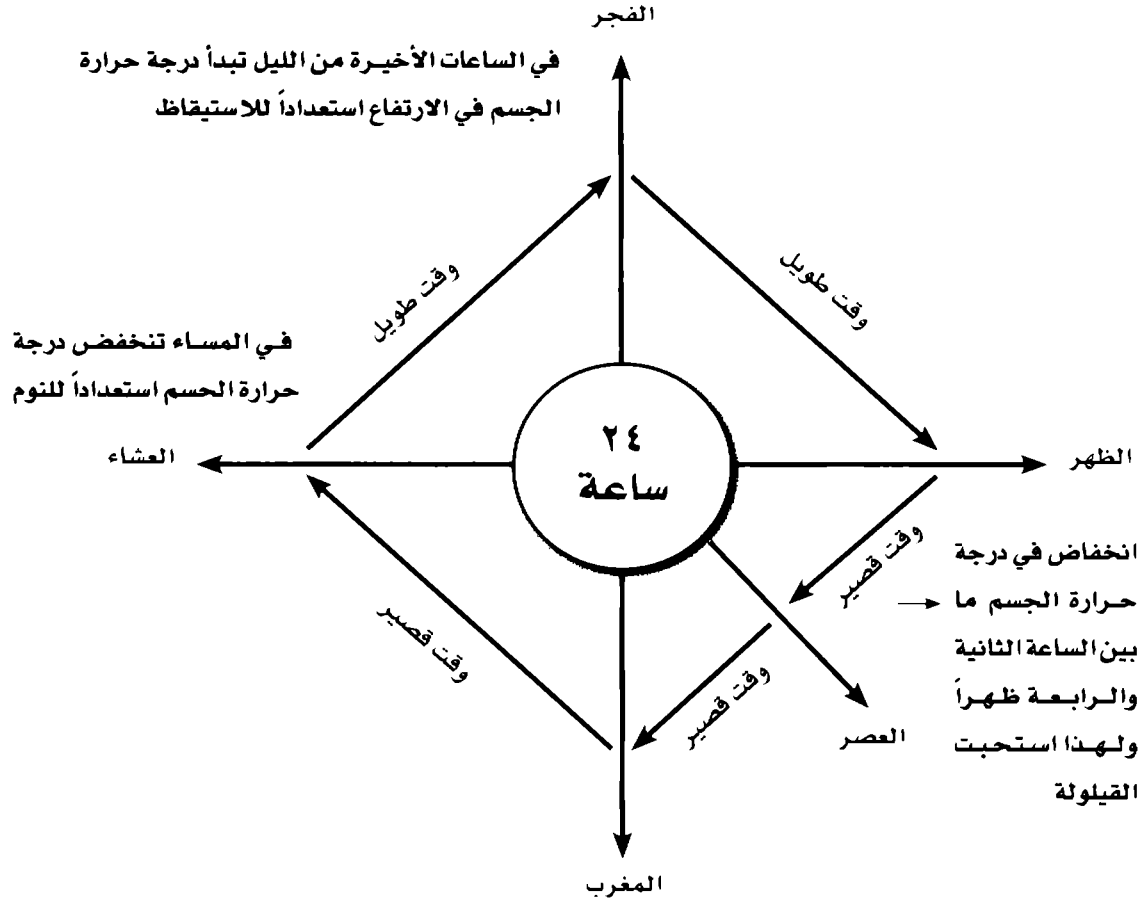
جواب: نعم، أسمعه بكل وضوح فإن مكبرات الصوت تقوم بواجبها في هذا الأمر خير قيام.

هل تعلم أن صوت المؤذن هو الأساس في تنفيذ هذا البرنامج.

كأنني بك تسألني الآن كيف؟

إليك الجواب، ولا تنس اتفاقنا على الجد في التنفيذ.





## توجيه

« كن دقيقاً، صادقاً في الإجابة عن أسئلة الاستبانة، لأن ذلك هو الذي يحقق الفائدة منها.

« قال لي أحد الشباب: عندما أردت أن أكتب كل ما صنعت في يومي وليلتي، استحييت من نفسي، وخشيت أن يطلع على ما كتبت أحد فيفقد الثقة بي.

« قلت له ضاحكاً: رأيت أهمية الصدق في بيان حقيقة عملك اليومي، لو لم يكن فيه إلا هذا الشعور الذي أصابك لكفى، فكيف به وهو يدفعك إلى التصحيح، ويوجهك إلى تجاوز ثغرات حياتك، والعودة إلى الصواب بعد الخطأ، وإلى الجد بعد الكسل.

« أنت في كتابات البيانات كالطبيب الذي يجري للإنسان فحوصاً عامةً يكتشف من خلالها بعض أمراضه الخافية ليقوم بعلاجها حتى يعود الجسم إلى صحته ونشاطه؛ ألا نعدُّ الطبيب خائناً لمهنته لو أخفى عن زائره مرضاً من الأمراض التي ظهرت في الفحوصات؟

احذر أن تخدع نفسك أو تخونها، كن واضحاً معها، صادقاً في عزمك على التصحيح الذي ينفعها.

## الخطوة الأولى

حدّد الأعمال التي تقوم بها في كل وقتٍ بين صلاتين من واقع حياتك اليومية.

١- من العشاء إلى الفجر:

.....

٢- من الفجر إلى الظهر:

.....

٣- من الظهر إلى العصر:

.....

٤- من العصر إلى المغرب:

.....

٥- من المغرب إلى العشاء:

.....

هنا تكون عارفاً بما تعمل بوضوح

## الخطوة الثانية

تعرف على معنى قوله تعالى:

- ١- ﴿وَجَعَلْنَا أَيْلٍ لِّبَاسًا ۝١٠ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: ١٠).
- ٢- ﴿الَّذِينَ يَرَوْنَ أَنَّا جَعَلْنَا أَيْلٍ لِّسَكُونِ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾ (النمل: ٨٦).
- ٣- ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ﴾ (الأنعام: ٦٠).
- ٤- ﴿وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ﴾ (القصص: ٧٣).

النتيجة: الليل للراحة والنوم والسكون والنهار للشهي والحركة.

أجب عن السؤال التالي:

هل هذه النتيجة متحققة في حياتك؟

السهر العايب مرض اجتماعي خطير. هناك حملات توعية في بعض البلدان لمكافحة ظاهرة السهر الذي لا فائدة فيه.



## الخطوة الثالثة

قبل أن تخطو هذه الخطوة لا بد أن تعلم أن أفضل طريقة لتنظيم الوقت على الإطلاق (الطريقة الخماسية)، ويقصد بها تنظيم أوقاتنا على مواعيد الصلوات الخمس.

إنها أفضل طريقة لاستثمار الوقت استثماراً كاملاً.

فما أحسن أن تكون من أصحاب:

(الطريقة الخماسية)

قال بُزْد مولى سعيد بن المسيَّب رحمه الله:

ما نوذي بالصلاة منذ أربعين سنة إلا وسعيد في المسجد.

# لافتة

يقول تعالى:

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ (النساء: ١٠٣).

هل تعرف معنى موقوتاً؟

المفسرون يقولون: أي أن الصلاة مفروضة لوقت بعينه.

ألا ترى معي مدى ارتباط هذه الشعيرة الإسلامية بالوقت؟

الصورة واضحة جداً

أليس كذلك؟

## إبداع

إبداعك في أيّ مجال من مجالات الحياة عبادةً إذا قصدت به وجه الله عز وجل، وكان إبداعاً نافعاً للناس.

الإنسان المؤمن بربه، المسلم له لا يعيش خارج أفق العبادة الفسيح لأنّ كلّ عمل من أعماله الدنيوية مرتبط بدينه وعباداته.

الطعام من ضرورات الحياة، وهو غذاء للجسم ومتعة للإنسان، وقد أحلّ الله لخلقه من أطيب الطعام ما يحقق لهم هذه المتعة، ومع ذلك فالعبادة لله متصلة به اتصالاً وثيقاً.

يجب أن يكون طعامك حلالاً، وأن تبدأه باسم الله، وتختمه بحمد الله وشكره، وأن تبدله للضيف وعابر السبيل، ولمن تستطيع إطعامه من أهلك وذويك.

حينما تذبح ذبيحة لتأكلها فإنك تحقق بذلك متعة لنفسك وغذاءً لبدنك، ولكن ذكر اسم الله عليها واجب حتى يكون لحمها لك حلالاً.

وظيفتك عملٌ دنيوي، ولكن الشرع يأمرك بالإخلاص فيها، وبذل الوسع في القيام بواجبها، وبينهاك عملاً يفسد  
وظيفتك، وأمانة عملك من محاباة أو رشوة أو غيرها.

حياة الإنسان الخاصة مع أهله حياة استمتاع بالعاطفة وجوانب الحياة المبهجة، ولكنها مرتبطة بالذكر والدعاء  
والإخلاص، «اللهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلت له...»، واللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا، ذلك كله  
قائم على هذا المزج العجيب بين أعمال الدنيا والآخرة.

الإبداع في العمل -بصفة عامة- عبادة، ففي الحديث: إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه.

**هكذا يكون الإبداع في كل عمل سمةً من سماتك.**

## الطريقة الخماسية

إذا نظرنا إلى تقسيم ساعات اليوم واللييلة وفق مواعيد الصلوات الخمس، وجدناه تقسيماً دقيقاً يحقّق للإنسان مصالحة الدينية والدينوية، الروحية والمادية، مع ما فيه من السهولة وعدم التعقيد، ولذلك بنينا البرنامجين المقترحين للتطبيق على هذا التقسيم.

نحن الآن على بوابة تنفيذ البرنامج الأول، فهياً على بركة الله.

### أنت والمسجد والركعة الأولى:

ابدأ بالتنفيذ من يومك هذا.

تأكد أن بناء شخصيتك وانطلاقك على طريق الاستقرار يبدأ من هنا.

عاهد نفسك أن تلتزم -بلا تردد- بالأ تفوتك الركعة الأولى مع الإمام في المسجد إلا إذا حال دون ذلك حائل لا تستطيع

ردّه.

الأمر يسير جداً، يحتاج إلى عزيمة وسرعة تنفيذ، أنت رقيب نفسك، فكن صادقاً معها كل الصدق حازماً معها كل الحزم.

رتب مشاغلك اليومية ومواعيدك جميعها، وزياراتك ومذكراتك على هذه الفكرة.

لقد نفذ غيرك هذا البرنامج، فكانت النتيجة بالنسبة إليهم مذهلة، تحقق بها لهم ما يلي:

١- الراحة النفسية وانسراح الصدر بصورة ما كانوا يتوقعونها.

٢- صفاء الذهن، والقدرة على التفكير المركز.

٣- الإحساس بقيمة النفس والشعور بزيادة المكانة الاجتماعية.

٤- زيادة حجم العلاقات الاجتماعية المشرفة.

٥- كسب ثقة الناس بصورة تلفت النظر.

٦- الإحساس بقيمة الوقت وأهميته.

٧- البركة في الوقت، وزيادة الإنجاز لكثير من الأعمال التي كان يتأخر إنجازها.

٨- زوال آثار القلق تماماً، وانتهاء مشكلة الأرق والسهر والإرهاق.

٩- زوال النظرة السوداوية إلى الحياة والناس.

١٠- البركة في المال، وانتظام المصروفات المالية اليومية.

١١- شيوع روح الهدوء والاستقرار العائلي بصورة مدهشة.

١٢- بناء علاقات مهمة مع شخصيات مهمة أتاحت للإنسان مساعدة أصحاب الحاجات، وحققت له فوائد شخصية كثيرة.

هذه الجوانب الملموسة مما تحقّق لمن نفذوا هذا البرنامج اليومي القائم على (إدراك الركعة الأولى) مع الإمام في الصلوات الخمس في المسجد.

أما الجوانب غير الملموسة فهي أهم وأعظم، وهي التي يتكون بها كنز عظيم لا يقدر بثمن (الأجر العظيم والحسنات المضاعفة). وهذه الجوانب هي الأهم، وهي التي توصل - بإذن الله - إلى الفوز بجنّات عرضها السماوات والأرض.

## خطوات البرنامج:

١- عزم وتصميم.

٢- تنفيذ مباشر.

٣- إيقاف أي عمل مهما كان مهماً واستكمالها بعد الصلاة.

٤- عدم الاسترخاء في التطبيق.

٥- تعويد الأهل والأصدقاء، وكل من تتعامل معهم على ذلك.

إنها خطوات سهلة، وبرنامج ميسور، ولكن نتائجه كبيرة.

أتدري كم يستغرق تنفيذ هذا البرنامج من ساعات يومك؟

إن متوسط الدقائق التي ستقضيتها؟ وفق هذا البرنامج؟ في كل صلاة هو (عشر دقائق) أي أنك ستقضي خمسين

دقيقة في اليوم واللييلة لتنفيذ برنامجك، ولنقل إنها (ساعة كاملة).



ساعة واحدة من أربع وعشرين ساعة؟ ألا ترى أنها قليلة جداً؟  
بلى، هي قليلة جداً، ولكنها مثمرة، وعملية ومباركة، المهم أن تداوم عليها..  
(خير العمل أدومه وإن قل).

نعم، إن (ساعة واحدة) قليلة إذا قيست بأربع وعشرين ساعة.  
إذا كنت تشعر بقلتها فبإمكانك أن تنتقل إلى (البرنامج التالي)، فهو أكثر فائدة وأعظم أثراً.  
قف هنا مع نفسك.

لا تفكر في تنفيذ (البرنامج الثاني) إلا إذا كنت واثقاً كل الثقة من عزمك وتصميمك وقدرتك على التنفيذ، أما إذا لم  
تكن واثقاً كل الثقة فلا تتجاوز البرنامج الأول.

أتدري لماذا؟

لأن المهم في بناء شخصية الإنسان القوي، أن يكون قادراً على الاستمرار في أي عمل جيد يقوم به.  
إن التراجع هزيمة نفسية لها عواقب غير محمودة.

ولهذا أقول لك:

## اختبر عزميتك

هنالك وسائل مختلفة لاختبار عزميتك، والدراسات التي تدل على تلك الوسائل كثيرة، ولسنا هنا بصدد عرض تلك الدراسات لأن المهم بالنسبة إلينا أن نطبق وسيلة ميسورة في هذا المجال.

- ضع لنفسك برنامجاً صغيراً تكون قادراً على تنفيذه، ولا تنس الحديث: «خير العمل أدومه وإن قل».
  - نضد البرنامج الذي وضعته لنفسك بدقة، ولا تستسلم لما قد يطرأ عليك من الكسل، أو الإهمال، أو الشعور بعدم أهمية التطبيق.
  - اقترح عليك أن تضع من الآن خطة صغيرة موضع التنفيذ ولا تتردد في ذلك.
- أ- إن كنت لا تقرأ آية الكرسي بعد كل صلاة، وفي الصباح والمساء فاجعلها برنامجك الذي تنفذه من هذه اللحظة.
- ب- إن كنت لا تقول في كل مكان تنزل فيه: «أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق»، فاجعل قول هذه الجملة برنامجاً آخر تطبّقه.

- لا تسمح لنفسك أن تهمل تنفيذ هذين البرنامجين الصغيرين أبداً.
- إذا استطعت تنفيذ ذلك فأنت صاحب عزيمة يمكن أن تقوى مع الأيام حتى تصبح قادرة على تطبيق برامج كبيرة يمكن أن يكون البرنامج هو بذل المعروف يومياً، أو صلة الرحم بصورة أفضل، أو اعتماد القراءة بعد إهمالها، أو غير ذلك. كرر المحاولة إذا ضعفت عزيمتك عن التنفيذ حتى تصبح قادراً عليه.
- (اختر عملاً تقدر على تنفيذه والاستمرار عليه ) بهذا ستكون (ناجحاً)، وبهذا ستجد طريقك إلى الاستقرار ممهداً.

الآن بإمكانك أن تقرر:

تبقى في (البرنامج الأول) أو تنتقل إلى (البرنامج الثاني).

وبإمكانك أيضاً أن تعود إلى البرنامج الأول إذا ثقل عليك تطبيق الثاني.

- كن راضياً بما تختار، عازماً على التنفيذ.

- أسعد نفسك بالإنجاز.

## الصلاة وتركيز الذهن

الخشوع في الصلاة يعني اتجاه المصلي بقلبه وعقله إلى ربه في الصلاة، وبهذا يتحقق تركيز الذهن بصورة مثالية. يقول علماء النفس: إن القدرة على تركيز الخواطر وتوجيهها إلى شيء محدد تجري مجرى العادة عند الناس البارزين في مجالات الحياة المختلفة.

لقد كان تحنُّت الرسول ﷺ في « غار حراء، تركيزاً للذهن حتى لا يتشتت بما يجري في واقع حياة المشركين في جاهليتهم.

إنَّ الخشوع في الصلاة تطبيق عملي لتركيز الذهن، وهو تدريب متواصل للإنسان المحافظ على صلواته بخشوع، يمكن أن يفيد في تركيز ذهنه في أعماله الدنيوية أيضاً.

إنَّ «الطريقة الخماسية، تُتَحَقَّقُ هذا الجانب بنجاح، فهي عونٌ للإنسان على الإبداع والإتقان في أعماله الدنيوية والأخروية.

# لافتة

يقول تعالى:

﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (الجمعة: ١٠).

يحدثنا القرطبي في تفسيره بما يوضح المعنى، فيقول:

أي: انتشروا للتجارة والتصرف في حوائجكم.

قف متأملاً أمام الجملة الأولى من الآية الكريمة:

﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ ﴾

بعد التأمل اعرض عليها (الطريقة الخماسية) المقترحة.

لا تنس أن الطريقة الخماسية تجعلك تحب ذاتك حباً متزناً يدفعك إلى تنفيذها وتزكيتها.

أنت مخير بين البرنامجين، حتى بعد أن تطلع على صفة (البرنامج الثاني).

**المهم.... أن تطبق واحداً منهما**



# البرنامج الثاني

## أنت والمسجد والأذان

إنه برنامج تابع للطريقة الخماسية نفسها مرتبط بالصلوات الخمس، ولكن ارتباطه بالأذان.

هذا البرنامج يحمل مزايا البرنامج الأول، ولكن بصورة أعمق أثراً في النفس وفي تنظيم الوقت وترتيبه، وأعظم قيمة في بناء الشخصية الأقوى والأفضل.

إذا أذن المؤذن، تكون قد أدخلت رجلك اليمنى من باب المسجد.

برنامج لا يحمل روح التعقيد أبداً، لأنه موافق للفطرة البشرية السليمة.

لا بد من التصميم والعزيمة والتنفيذ والمداومة.

عود نفسك على أن تكون في المسجد مع الأذان مباشرة، لا تنس أن هناك كثيراً ممن ينفذون هذا البرنامج بصورة منتظمة، وهم عمليون، فاعلون في حياتهم، ناجحون في وظائفهم، وأعمالهم التجارية نجاحاً كبيراً، سعيدون في حياتهم كل السعادة.

أنت إذا عازمت على تنفيذ هذا البرنامج ستضم نفسك إليهم، وهم كثيرون.

أتدري كم يستغرق هذا البرنامج من الوقت؟؟





سيكون متوسط الدقائق التي تقضيها في كل صلاة (ثلاثين دقيقة)، من بداية الأذان إلى انتهائك من التسبيح والذكر بعد الصلاة، وأدائك للرواتب من السنن.

ثلاثون دقيقة؟

نعم، أي أنك ستقضي في اليوم واللييلة لإنجاز هذا البرنامج (مائة وخمسين دقيقة)، أي (ساعتين ونصفاً). ألا ترى أنها قليلة - أيضاً - إذا قيست بأربع وعشرين ساعة؟

ربما تقول: بلى هي قليلة.

ولكنها كافية في بناء شخصيتك، وتحقيق الرضا عن نفسك، والقيام بواجب الطاعة لربك، وعلاج بعض أمراضك الجسدية والنفسية.

## مائة درهم ومائة سوط

حدثوا أبا جعفر المنصور عن رجل يستطيع أن يصوب الإبرة إلى ثقب إبرة أخرى كما يصوب السهم إلى الهدف فعجب من هذا القول وأمر بإحضار الرجل.

نصبت إبرة أمامه وفي يده عدد من الإبر، فما رمى بواحدة منها إلا أصاب بها ثقب الإبرة الأخرى.

فلما انتهى أمر له بمائة درهم، وأمر بضربه مائة سوط.

وقال:

أما الدراهم فهي جزاء إقتانك ودقتك.

وأما الضرب فهو جزاء إضاعته الوقت فيما لا ينفعك.

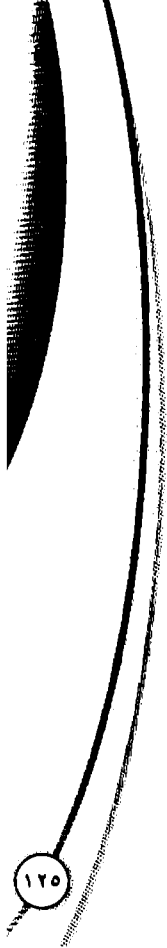
هنا مقياس دقيق لاستثمار الوقت، ونظرة ثاقبة إلى قيمته العظيمة التي لا يصح أن تهدر فيما لا ينفع من الأعمال.

تأمل هذه القصة واحرص على وقتك من أن يضيع هدراً وأنت لا تشعر.

# لافتة

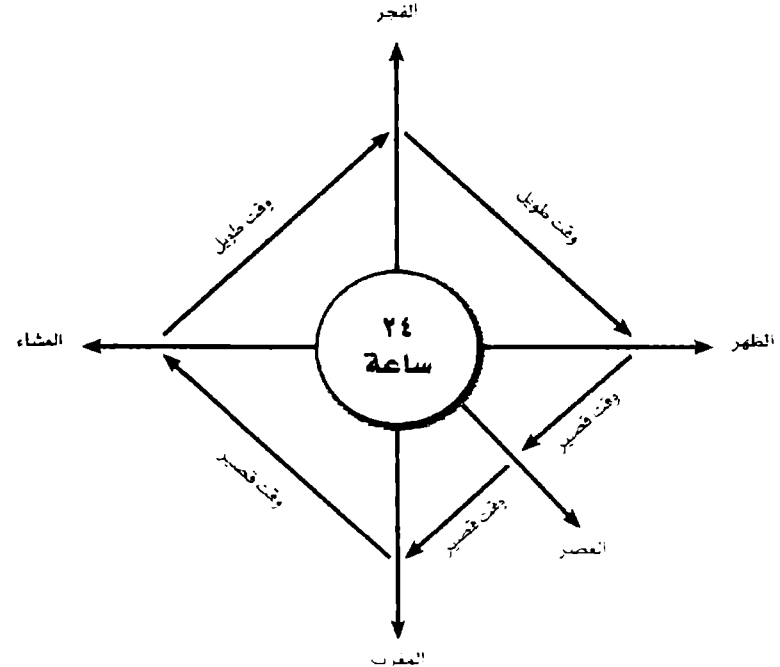
- الوقت، ثروة عظيمة، ومورد محدد يملكه الجميع بالتساوي.
- الوقت، جميع الناس يملكون أربعاً وعشرين ساعة في اليوم واللييلة.
- الوقت، يمر بسرعة ثابتة ومحددة، يسير إلى الأمام بشكل متتابع متواصل لا يمكن إيقافه، أو تغييره، أو زيادته، أو إعادته.
- الوقت، وعاءٌ لكل عمل وكل إنتاج.

المهم: كيف نستثمره



استرجع معي الآن صورة الدائرة السابقة وتأملها،

- ألا ترى طول الوقت بين العشاء والضجر، والضجر والظهر؟
- يا ترى لماذا كان الوقت بينهما طويلاً؟
- ولماذا حددت أوقات الصلوات بهذه الصورة الدقيقة؟



ارجع إلى برنامج أعمالك اليومي وتذكر الأوقات التي تقضيها في أعمالك المختلفة يومياً، والأوقات التي تقضيها للترويح والزيارات، والأوقات التي تخصصها للنوم والراحة.

🕒 وضع أمامك صورة الدائرة المرسومة وقارن بين مساحات الأوقات فيها.

🕒 ستري أنها موزعة بدقة توزيعاً مناسباً لحاجات الإنسان المادية والروحية.

🕒 من الذي حدد أوقات الصلوات؟، إنه الله سبحانه وتعالى، الذي خلق الكون والإنسان وهو بكل شيء عليم.

🕒 ولذلك فهو التحديد الأفضل والأكمل لاستثمار أوقاتنا.

🕒 الإنسان جسد وروح، وهو مرتبط بالكون الذي يعيش فيه ارتباطاً روحياً ومادياً بصورة منزهة.

🕒 والإسلام دين التوازن الذي لا يطفى فيه جانب على جانب، للروح حقها وللجسد حقه.

🕒 العمل المرهق في شؤون الحياة المادية يطفى على جانب الروح ويحول الإنسان إلى آلة تظل تعمل حتى تتوقف.

🕒 والفرق في الجانب الروحي يطفى على الجانب المادي، ويحول الإنسان إلى كائن سلبي انعزالي. وهنا تفقد الحياة التوازن.

🕒 أما (الطريقة الخماسية) فإنها تحقق التوازن الذي ننشده بين روح الإنسان وجسده.

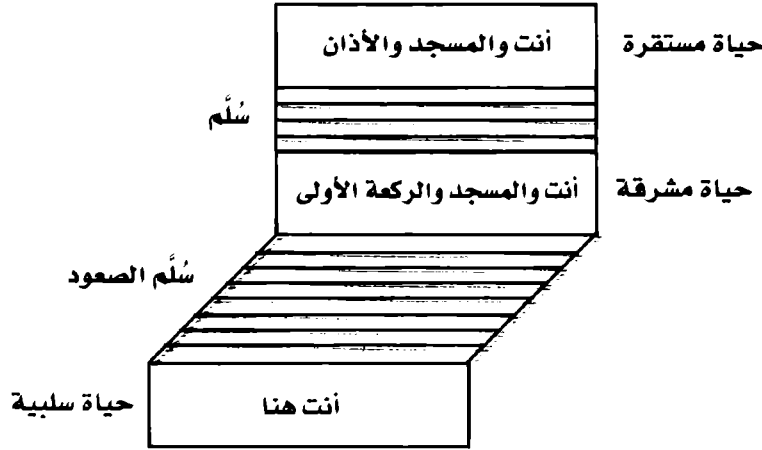
🕒 ستجد أن الناس جميعاً على وجه الأرض يزاولون معظم أعمالهم الوظيفية والتجارية والدراسية في كل المجالات ما بين الفجر والظهر، هذا هو وقت العمل والإنجاز ولهذا كان الوقت بين صلاتي الفجر والظهر طويلاً.

🕒 أما الوقت بين العشاء والفجر فهو وقت المناسبات الاجتماعية - غالباً - ووقت المسامرات العائلية، ووقت النوم والراحة ووقت التهجد وصلاة الليل عند من يفعل ذلك من المسلمين - ولهذا كان الوقت بين صلاتي العشاء والفجر طويلاً.

🕌 ويأتي قصر الوقت بين الصلوات الأخرى مناسباً لما يقوم به الإنسان بينها، فهي أوقات استرخاء وقيلولة بين الظهر والعصر، ووقت زيارات وبعض الأعمال الخاصة وتسوق وترويج بين العصر والمغرب، ووقت أعمال خفيفة وزيارات -أيضاً- بين المغرب والعشاء.

🕌 إذن.. فإن الطريقة الخماسية طريقة مثلى لاستثمار الوقت.

🕌 نفذ البرنامج الذي تختاره، وسوف ترى النتيجة.



## استثمار الوقت

العاقل من يعود نفسه على استثمار الوقت فيما ينفعه وينفع غيره، ولا يستطيع أن يستثمر الوقت إلا إذا عود نفسه على الأمور الجليلة، وترفع عن الأمور الدنيئة، وروض ذهنه على الفهم والإدراك لكل علم نافع، ورأي سديد، وحكمة موروثه.

تقول عائشة رضي الله عنها: كانت تنزل علينا الآية في عهد رسول الله ﷺ فنحفظ حلالها وحرامها، وأمرها وزجرها، قبل أن نحفظها.

وقد لقيت يوماً الأديب المؤرخ «عمر فروخ» -يرحمه الله- في الرياض، فسألته عن وقت فراغه: كيف يقضيه.

فقال لي: وهل لدى الإنسان وقت فراغ، إنما تفرغ أوقات العاطلين، أما ما قد يفضل عندي من الوقت فإني أقضيه في مدارس مسألة من مسائل العلم، أو حل مسألة من مسائل الرياضيات الصعبة، ففي ذلك متعة كبيرة، وفائدة جليلة.

وما يقال عن غير هذا الرجل في مجال استثمار الأوقات كثير.

إنك جدير أن تنضم إلى هؤلاء الأفاضل.



# لافتة

## إهدار الوقت

- كثير من الناس يهدر ثروة الوقت الثمينة، أتدرون لماذا؟
- لأنه ليس شيئاً ملموساً ينفق منه ويرى تناقصه بعينه كالمال.
- الذين يهدرون ثروة الوقت لا يدركون بطريقة كافية التكاليف الباهظة المترتبة على سوء استثماره.
- خسارة كبيرة غير منظورة..
- نتائجها وخيمة. أتدري لماذا؟

لأن كل ثانية من وقتك، هي جزء من عمرك، فإذا ضاعت هدرًا، ضاع جزءٌ مهمٌ من عمرك هدرًا، إن مليارات الدراهم لا تساوي شيئاً أمام وقتك المهدر.

## الشجاعة صبر ساعة

مما يروى عن عنترة بن شداد الفارس الجاهلي الشهير أنه ربط بين بطولته وبين الصبر وعدم اليأس، حيث أجاب سائلاً عن سبب جلده وصبره في المعارك حتى كَوْن هذا الاسم الكبير في مجال الفروسية، قائلاً: أعطني إصبعك لأعضها واصبر على الألم دون أن تصرخ، قال: نعم، فعضّ عنترة إصبع صاحبه، فصرخ بعد لحظات من الألم، ثم أعطاه عنتره إصبعه فعضّه الرجل وصبر عنترة على الألم دون أن يصرخ حتى يئس الرجل فأطلقه.

هنا ضحك عنترة قائلاً: لو أبقيت إصبعي قليلاً بين أسنانك لصرخت من الألم كما صرخت أنت، ولكنني صبرت وتجلدت حتى حققت ما أردت.

قال حكيم لولده: هل شاهدت حجّاراً وهو يكسر الأحجار، قال: نعم،  
قال: رأيت كيف يظل يضرب الصخرة بفأسه أو بمعوّله مرّات عديدة، ربما  
تصل إلى مائة ضربة دون أن يظهر فيها أثرٌ واضح يبشّر بأنها ستتكسر؟  
قال الابن: بلى رأيت ذلك، قال الحكيم: وهل رأيت الضربة الأخيرة  
التي انفلقت لها الصخرة؟ قال: نعم، قال: فاعلم يا بني أن الضربات  
التي قبلها هي التي حققت النتيجة حتى كانت الضربة الأخيرة، ولو يئس  
الحجّار فلم يضرب ضربته الأخيرة لما انفلقت الصخرة.

إن كثيراً من الناس يخسرون النتائج لأنهم يرجعون من منتصف  
الطريق، ويغلب عليهم اليأس قبل حدوث النتيجة، وجني الثمرة.

أَخْلَقَ بِنْدِي الصَّبْرَ أَنْ يَحْظِيَ بِحَاجَتِهِ      وَمُدْمِنِ الْقَرْعِ لِلأَبْوَابِ أَنْ يَلِجَا

## • مزايا البرنامجين:

توفير الوقت الذي تحتاجه لكل جانب من جوانب حياتك، وقت الدراسة، وقت العمل، وقت المذاكرة، وقت المناسبات الاجتماعية، وقت القراءة والاطلاع، وقت الزيارات، وقت الجلسات العائلية، وقت الترويح والاسترخاء، وقت مزاولة الهوايات، وقت حضور الدورات التدريبية، وقت الاجازات، وقت العمل الخيري.

## • من نتائج البرنامجين:

- ١- ستكون جاداً في عملك سواء أكان وظيفة أم عملاً خاصاً.
- ٢- ستكون مجتهداً في دراستك.
- ٣- ستكون مثالاً للأخلاق الحسنة.
- ٤- ستكون متوازناً في مواقفك.
- ٥- ستكون عضواً صالحاً في أسرتك.
- ٦- ستكون مواطناً صالحاً حريصاً على مصلحة بلدك.
- ٧- ستكون مسلماً مهتماً بأمر المسلمين.
- ٨- ستكون كالمطر الهنيء نافعاً حيثما كنت.
- ٩- ستحظى باحترام الناس من حولك.

- بإذن الله تعالى -

## قصة واقعية

«الشيخ والطبيب والطريقة الخماسية»

رواها لي العم «حمزة بن عبد العزيز البدر» -وفقه الله- عن والدي رحمه الله.

كان والدي مدرساً في الحرم المكي الشريف في السبعينات من القرن الهجري الماضي «القرن الرابع عشر» وكانت حلقاته في المسجد الحرام تحظى بكثير من الحضور الذين يستأنسون بحديث الشيخ ولطفه وطرافته، ويفيدون من علمه وتوجيهاته.

جاءه رجلٌ من وجهاء مكة ذات يوم وقال له: يا شيخ صالح، لي ولدٌ درس الطب، وفتح له عيادة طبية ليست بعيدة عن الحرم، ولكنه مقصر في حضور صلاة الجماعة في المسجد الحرام، فهو يصلي في عيادته، قال الشيخ للرجل: ادعني إلى وليمة صغيرة في دارك بمناسبة تفوق ابنك في الطب وسوف ترى ما أصنع -إن شاء الله-، وأقام الرجل الوليمة وحضر الشيخ وهو معروف لدى الولد الطبيب، واهتم الشيخ بالطبيب بصورة غير متكلفّة واستأنس الطبيب بالشيخ، وباح إليه بمتاعب عيادته الطبية وقلّة المرتادين لها لأنها جديدة، وأظهر الشيخ من الحفاوة بالطبيب ما جعل الطبيب يحبه، ويشعر بقربه منه.

قال الشيخ: إنني سعيد بمعرفتك وأحب أن أراك دائماً، كم يسعدني أن أراك في حلقة الدرس في المسجد الحرام، قال الطبيب: وأنا والله أحب ذلك يا شيخ، ولكن أوقات العمل تحول دون ذلك، قال الشيخ متبسماً: لا بد أن تختار إحدى الصلوات الخمس تصليها في المسجد الحرام وأفضل أن تكون صلاة المغرب أو الفجر، وبعد لحظة صمت قال الطبيب: صلاة المغرب تكون في وقت ضيق، يكون في العيادة مرضى، فليكن موعدنا صلاة الفجر، قال له الشيخ: يوماً - إن شاء الله ٩-، قال الطبيب: نعم -ياذن الله- والتزم الطبيب بما وعد به، وما هي إلا أيام حتى تعرف الناس على الطبيب في حلقة الشيخ صالح، ورأوا علاقته بالشيخ فزادت ثقتهم به، وبدأت عيادته الطبية تزدهم بالمراجعين الذين يلتقي بمعظمهم في حلقة الشيخ في الحرم المكي الشريف، ولم يمض أكثر من شهر حتى صار ذلك الطبيب يصلي الصلوات كلها في المسجد الحرام، وتغيرت أحواله المعنوية والمادية.

وجاء والد الطبيب إلى الشيخ، وأقسم أن يأذن الله بتقبيل رأسه قائلاً: «جزاك الله خيراً أيها الشيخ الجليل».

قال الشيخ: هذا والله طريق النجاح في الدنيا والآخرة لو سلم الناس من نزغات النفس الأمارة بالسوء وهمزات الشيطان الرجيم.

**ما أجمل هذا ! عيادة طبية تنظم مواعيد عملها بالطريقة الخماسية.**

## ليس الخبر كالمعاينة

💡 روى ابن عباس ؓ عن رسول الله ﷺ أنه قال: « ليس الخبر كالمعاينة»، إن الله عز وجل قال لموسى عليه السلام: إن قومك فعلوا كذا وكذا فلم يبال.

💡 فلما عاين ألقى الألواح. (فيض القدير الجزء الخامس ص ٣٥٧)

💡 قال ابن دريد في كتابه المجتبى شارحاً معنى هذا الحديث: لا يهجم على قلب المخبر من الهلع بالأمر والاستفزاز له مثل ما يهجم على قلب المعاین.

💡 وهذه حقيقة نعرفها جميعاً، فلو أن أوقاتنا مملوسة باليد، مشاهدة بالعين، مسموعة بالأذان لأصبح اهتمامنا بها أكبر، وصارت إضاعتها ثقيلة على نفوسنا كما تثقل إضاعة المال الذي نصرفه بأيدينا.

💡 وهنا لا بد من الانتباه إلى هذه المسألة حتى لا يصبح الوقت هيناً عندنا بسبب عدم إحساسنا المباشر به، وملاستنا له.

# لافتة

عبد الله بن عمرو بن العاص:

شابٌ تقيٌّ حريصٌ على الطاعة.

قال له الرسول ﷺ يوماً: «ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟»

قال: بلى.

قال له: قم ونم، وصم وأفطر...

فإن لجسدك عليك حقاً... وإن لعينك عليك حقاً

وإن لزورك عليك حقاً... وإن لزوجك عليك حقاً

ياله من توزيع رائع للوقت !!



## سؤال

كيف تكون «الطريقة الخماسية علاجاً للأمراض الجسدية والنفسية»؟

## جواب

١- طبيب بريطاني استشاري أنف وأذن وحنجرة، أسلم حينما رأى في حديقة الهايد بارك في لندن عدداً من الأشخاص يستخدمون الماء بطريقة واحدة، ثم يصطفون صفاً واحداً إلى جهة واحدة، وقد تقدمهم أحدهم، ثم يتحركون حركات منتظمة موحدة متبعين دون مخالفة ذلك الرجل الذي يتقدمهم.

كان ذلك الطبيب مسترخياً على كرسيه وهو يرى هذا المنظر، وكان من أهم ما لفت نظره أن الأشخاص غسلوا أيديهم ووجوههم وأرجلهم ومسحوا رؤوسهم، ومسحوا آذانهم بطريقة واحدة لم تختلف.

اتجه إليهم، وسألهم عما رأى، وأخبره أحدهم بأن استخدام الماء بالطريقة التي رآها يسمّى (الوضوء)، وهو شرط لأداء الصلاة، وأن تلك الحركات التي رآها هي الصلاة في الإسلام بما فيها من قيام وركوع وسجود وجلوس وتكبير وتسليم، وتوقف الطبيب عند مسح الأذن بالأصابع لماذا يحدث بهذه الصورة، فقال الرجل: هكذا علمنا الرسول ﷺ .

وصمت الطبيب البريطاني متأملاً مفكراً، إنّه ينصح المرضى الذين يعانون من بعض التهابات الأذن بأن يمسخوها بالماء كل يوم عدداً من المرات، فقد وصل من خلال التجارب إلى أهمية ذلك في الوقاية من كثير من أمراض الأذن، وهاهو ذا يرى المسلمين يصنعون ذلك كل يوم عدداً من المرات، وهي عبادة يؤجرون عليها، فأسلم.

هذه واحدة من فوائد الطريقة الخماسية، الجسدية، فالوضوء مرتبط بالصلاة، وتنفيذ أحد البرنامجين السابقين مرتبط بالصلاة، والوقاية خير من العلاج.

٢- حركات الصلاة من قيام وقعود وركوع وسجود ورفع اليدين عند التكبير في بعض المواقع، وحركة الرأس والرقبة في التسليم، كلها ذات فوائد جمة لجسد الإنسان وروحه، فهي مفيدة للرأس والمفاصل والظهر، وهي مفيدة للروح التي تجد الراحة في الصلاة الخاشعة.

٣- في القراءة والتسبيح وأذكار الصلاة الأخرى تنشيط لخلايا المخ تنشيطاً يستفيد منه جسم الإنسان كثيراً.

٤- للسجود فائدة طبية كبيرة، يحددها أحد الأطباء المتخصصين في الإشعاع الغذائي والمجالات الكهرومغناطيسية

بالطريقة التالية:

أ- الإنسان يتعرض لجرعات قوية من الإشعاع، وأثار الموجات الكهرومغناطيسية، مما يؤثر في الخلايا، ويزيد من طاقة الإنسان.

ب- هنالك تفاعل بين الخلايا في جسم الإنسان على الإحساس بمحيطه الخارجي، وعلى تفاعله معه.

ث- أي زيادة في الشحنات الكهرومغناطيسية تحدث تشويشاً وإرباكاً للغة الخلايا، ربما يكون سبباً في فساد عملها.

ج- ينتج عن ذلك التشويش والإرباك للخلايا أمراض يطلق عليها الدارسون أمراض العصر مثل: الصداع، التقلصات العضلية، التهابات العنق، التعب والإرهاق، النسيان، شرود الذهن.

د- يزداد الخطر بازدياد كميات هذه الموجبات دون تفريغها حيث يمكن أن ينتج عن ذلك أمراض سرطانية؟ والعياذ بالله -، ويمكن أن يحدث بسبب ذلك تشويه للأجنة.

و- يجب التخلص من هذه الشحنات بتفريغها خارج الجسم بطريقة سليمة بعيداً عن الأدوية والمسكنات.

ز- لا بد من وصلة أرضية لتفريغ تلك الشحنات الزائدة في جسم الإنسان.

هـ - السجود أفضل وسيلة للتخلص من شحنات الإشعاع الزائدة في الجسد.

د- تتم عملية التفريغ حينما يضع المصلي جبهته على الأرض، حيث تنتقل في السجود تلك الشحنات الموجبة الموجودة في جسم الإنسان إلى الأرض ذات الشحنات السالبة، وهي عملية تفريغ مثالية، لأن الإنسان يسجد على سبعة أعضاء، وهي:

«الجبهة والأنف، والكفان، والركبتان، والقدمان، « كلها تلامس الأرض.

ف- هنالك علاقات قوية، ذات آثار مباشرة ملموسة بين خلايا الجسم البشري، وموجودات الكون الأخرى، من نجوم وأبراج وليل ونهار، وماء ويابسة، ومنخفضات ومرتفعات، وصحارى قاحلة، ورياض معشوشبة..

وهنا تكمن عظمة هذا الدين الإسلامي المنزل من الذي خلق الوجود كله وهو أدري بما يصلح له.

«أكثر من السجود تجد الراحة والهدوء، والعلاج الناجع لبعض ما تشكو من الأمراض».

**الثابت علمياً تأثر جسد الإنسان وروحه بأحوال المخلوقات الأخرى سلباً وإيجاباً**

# لا تيأس

- الحياة في حركتها الدائمة لا تتوقف، وما دامت الحياة متحركة فإن المجالات فيها كثيرة واسعة؛ أي أنها تتسع لك وتغيرك من الناس.
- إذا أخفقت في أمر فلا تكن من اليائسين، وإذا ضاقت بك الدنيا لسبب من الأسباب فتذكر أن هذا الضيق قد حدث لآلاف البشر قديماً وحديثاً وتجاوزوه فلم يقضوا عنده يائسين، وأنه أصبح جزءاً من الذكريات.
- قال أحد الحكماء: عجباً لابن آدم يقيس أبعاد الكون ببلايين السنوات الضوئية ثم يريق دمه في سبيل شبر من تراب الأرض.

# لافتة

نعمتان مغبون فيها كثير من الناس

الفراغ

← و ←

الصحة

لا تكن مغبوناً

إن الذي يرضى لنفسه بالغبن يسيء إليها إساءة بالغة في الدنيا بالنكد،  
وضيق الصدر، وفي الآخرة بفقدان الأجر، وهل هنالك إساءة أبلغ وأعظم من

هذه الإساءة؟

## تذكر ما ورد في السنة

الصلوة الصلاة وما ملكت أيمانكم

أرحنا بالصلاة يا بلال

صلوا كما رأيتموني أصلي

أعني على نفسك بكثرة السجود

قالت عائشة: كان الرسول ﷺ يجلس مع أهله، يتحدث إليهم فإذا نودي للصلاة قام كأنه لا يعرفنا.

وانطلق على بركة الله، ولا تتردد.

نظم أوقاتك وفق «الطريقة الخماسية».

## السواك

لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة.

السواك مطهرة للضم، مرضاة للرب.

الارتباط بين السواك والصلاة في الإسلام يؤكد الفوائد الطبية التي تحققها «الطريقة الخماسية».

## قارن، واحكم

ضع أمامك صورتين لشابين يافعين..

حاول أن تكبر كل صورة في ذهنك..

### الصورة الأولى

صورة شاب يمسك بإصبعيه «سيجارة»، مشتعلة، يرفعها ليضعها بين شفتيه حتى يملأ فمه وصدرة بدخانها المسموم، ثم ينفثه ليؤدي به الآخرين.

### الصورة الثانية

صورة شاب يمسك بيده اليمنى سواكاً، يحركه في فمه مستمتعاً بمذاقه المتميز، ورائحته الخاصة المنعشة.

ثم اسأل نفسك بتجرد:

يا ترى كم حجم الفرق بينهما في مقاييس (الصحة والمرض)، ومقاييس (الربح والخسارة)، ومقاييس (السعادة

والشقاء)؟



## قصة طريفة

د/ حسن بسعو الجزائري يروي قصة عن طبيب ألماني أجرى تجارب طبية على السواك الذي نستخدمه كانت نتائجها مذهلة بالنسبة إليه.

سمع ذلك الطبيب عن السواك، فجمع في مختبره الخاص حزمًا كثيرة من السواك.

طحن أعواداً منها ووضعها في أنبوب الاختبار مع بعض الجراثيم الخاصة بأمراض اللثة والأسنان، وطلال انتظاره دون أن تتأثر تلك الجراثيم بطحينة السواك.

فكرزمنًا، ثم اهتدى إلى طريقة أخرى حيث وضع ماءً على ذلك الطحين حتى صار عجينة لينة، ولكن الجراثيم لم تمت.

كاد يعلن عدم صحة ما قيل عن السواك.

ولكنه فكر بصورة أعمق، وتأمل كيفية استخدام السواك وأنه يستخدم في الفم مباشرة، فعزم على القيام بأخر تجربة، حيث وضع من ريقه على طحين السواك، وكانت المفاجأة التي أذهلته لقد ماتت الجراثيم مباشرة.

إن تفاعل مادة السواك مع ريق الإنسان هو الذي يقتل الجراثيم، ويقوّي اللثة. إذن لا مجال للشك في أن: «السواك مظهره للضم كما أخبرنا الرسول [].».

# لافتة

على العاقل؟ ما لم يكن مغلوباً على عقله؟ أن تكون له ساعات:

☞ ساعة يناجي فيها ربه.

☞ ساعة يحاسب فيها نفسه.

☞ ساعة يتفكر فيها في صنع الله.

☞ ساعة يخلو فيها لحاجته من المطعم والمشرب.

من صحف إبراهيم (عليه السلام)

هنا... يكون عمرك مستثمراً أحسن استثمار.

هنا... تكون من الفائزين..

## الذُّكْرُ بَيْنَ الدَّاءِ وَالشِّفَاءِ

هل يكون الذكر داءً، ويكون شفاءً؟

عمر بن الخطاب، يفصل لنا الجواب:

يقول: عليكم بذكر الله فإنه «شفاء»، وإياكم وذكر الناس فإنه «داء».

هل تتضح المسألة.

ذكر الله يرقى بالنفس، ويريح القلب، ويزيل الهم، ويفرح الله به الكرب، ويزيد به الرزق، ويشرح به الصدر، فهو (شفاء).

أما ذكر الناس، وكثرة الحديث عنهم، وتناقل أخبارهم، ونقل أحاديثهم في بعضهم، والغيبة والنميمة، فهو (الداء) العضال الذي يشقى النفوس، ويضيق الصدور.

وهل هنالك عاقل يجلب لنفسه الداء، ويحرمها من الشفاء؟

قال الرسول ﷺ فيما رواه البخاري: مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت.

## وقفة مع أذكار اليوم والليلة

الأذكار عبادة يتحقق بها الأجر في الآخرة، فهي من وسائل الفوز برضا الرحمن، ودخول الجنان.

وهي ذات أثر فعال في الحياة الدنيا، لأنها من وسائل انشراح الصدر، وشفاء الذهن، وفي ذلك من العون على الجودة في العمل ما لا يخفى.

إن الطالب، أو الموظف، أو التاجر، أو غيرهم من أصحاب الأعمال، يكونون أكثر تركيزاً وعطاءً حينما يرددون الأذكار المأثورة، بصدق وإخلاص.

الفرق كبير بين موظف يصلي الفجر ويدعو «اللهم إني أسألك علماً نافعاً، وعملاً متقبلاً، ورزقاً طيباً، وبين موظف يقوم من فراشه منقبض الصدر، ويسابق الزمن للوصول إلى مكتبه في أول الوقت حتى لا يناله عقاب المسؤول.

الفرق بينهما كبير في العمل والإنجاز والشعور بالسعادة والاستقرار.

في كتب الإدارة الحديثة وصايا متكررة بوجوب الاسترخاء أثناء ساعات العمل مرة واحدة على الأقل مع تكرار عبارات جميلة يحفظها الإنسان، أو تكرار بعض النصوص من الكتب المقدسة، لأن ذلك يجدد النشاط، ويبعث الحيوية ويذهب الملل، ويزيل الكسل.

وعندنا -نحن المسلمين- من التعاليم الإسلامية ما يحقق أفضل من ذلك، ألا وهي الأذكار، فهي خير عون على العمل والإنجاز وتجديد النشاط.

﴿وَأذْكُرُّ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾، لأن ذكرك لربك يذكرك بما نسيت من أمور الخاصة والعامة.

الأذكار تجدد النشاط، وتضاعف الأجر، فهي وسيلة ناجحة لتنشيط الأرواح والأبدان، وهي عبادة عظيمة الأجر عند الله.

إنّ «الطريقة الخماسية» تحقق ما ينادي به خبراء الإدارة بصورة أعظم فائدة وأكثر تميّزاً.

**فنظام الصلوات دقيق في تحديد أوقات العمل تحديداً يصرف الملل.**

الموظف يعمل منذ الصباح فما يكاد يصيبه التعب والملل حتى يحين وقت صلاة الظهر، فإذا توجّساً وصلّى وذكر الله سبحانه وتعالى، غسل همومه ومتاعبه، وأزال آثار ملله وعاد نشيطاً متفتح الذهن إلى عمله.

وإذا كان الموظف المسلم ممن يصلي نافلة الضحى، فإنه يضيف إلى وسائل التنشيط المرتبطة بالصلوات الخمس المفروضة وسيلة أخرى مساعدة.

## هل للاذكار علاقة بإنجاز أعمال الحياة؟!

نعم...

كيف؟

هذه فاطمة بنت محمد ﷺ تعاني من عمل المنزل تطبخ وتكنس وتُغنى بزوجها وأولادها، تأتي إلى الرسول ﷺ تسأله أن يعطيها خادماً وتكرّر سؤالها لأنها تعاني..

فما كان من أبيها الصادق المصدوق إلا أن وجهها وزوجها إلى الذكر، لأنَّ التسبيح والتحميد والتكبير قبل النوم تكفي عن خادم.

أتدرون لماذا؟

لأن تكرار الأذكار يريح الجسم، ويهدى الأعصاب، وينظم عمل الخلايا، والنوم يريح الجسم - أيضاً -، فما يقوم الذاكر لله من نومه صباحاً إلا وهو قادر على العمل بنشاط جديد وروح جديدة.

دعاة الرياضة الروحية، ورياضة اليوقا، وما شابهها من غير المسلمين، يؤكدون أن الاسترخاء مع ترديد كلمات جميلة معينة يعالج أمراضاً جسدية ونفسية، وهدفهم دنيوي بحت.

**أما أذكارتنا فهي تحقق الأهداف الدنيوية والدينية إنها «عمل وعبادة».**

«والطريقة الخماسية» تتيح الإفادة العظمى من الأذكار والأدعية، لأنها مرتبطة بالصلوات، والصلوات مليئة بالأذكار والأدعية المشروعة.

## ملحوظة:

الكفار يعملون باجتهاد، ويتخذون من الأسباب والوسائل ما يحقق لهم نجاحات كبيرة في الدنيا، لأن لله سبحانه وتعالى من السنن الكونية ما يجعل نتائج أعمال الدنيا مترتبة على أسباب ووسائل.

ولكن أعمالهم مقصورة على الدنيا الزائلة.

## الذي يجب علينا نحن المسلمين:

أن نجتهد في أعمال الدنيا، ونتخذ من الأسباب والوسائل ما يحقق لنا التفوق والنجاح.  
ولكن بأرواح تختلف عن أرواحهم، وبأعمال مشروعة تختلف عن أعمالهم.



ويمكن أن نفيد من بعض تجاربهم الناجحة في الحياة الدنيا معتمدين على الله سبحانه  
وتعالى أولاً، ثم على تعاليم ديننا التي تحمل الخير لنا ثانياً.  
المهم أن نكون أشدَّ عنايةً بالتدريب والمران على أفضل الأساليب العملية.  
«والطريقة الخماسية» أرقى طريقة تتحقق بها المصالح الدنيوية، والأخروية فهي طريقة  
حضارية راقية.

فلنكن على مستوى هذه المسؤولية الحضارية.

## أفضل المناديل

كان عبد الملك بن مروان الخليفة الأموي الشهير، أديباً عالماً محباً للعلم والعلماء ومجالسهم، وكان مجلسه حافلاً بأهل العلم والأدب، وكان عبد الملك يحب إثارة جالسيه ببعض الأسئلة التي تحرك المجلس، وتفيد الجالسين.

قال ذات يوم لجلسائه: أي المناديل أفضل؟، فقال قائل منهم: مناديل مصر، كأنها غِرْقِيءُ البَيْضِ - والغِرْقِيءُ هو: قِشْرَةُ البَيْضِ الرقيقة التي تلي قشرته الخارجية.

وقال آخر: مناديل اليمن، كأنها أنوار الربيع. أي زهوره الرقيقة.

فقال عبد الملك -: ما صنعتما شيئاً؛ أفضل المناديل ما قال أخو تميم يعني الشاعر «عَبْدَةُ بْنُ الطَّبِيبِ»:

لَمَّا نَزَلْنَا نَصَبْنَا ظِلَّ أَخْبِيَةِ	وفار للقوم باللحم المراجيلُ
وَزِدُّ وَأَشَقَّرُ مَا يُوْنِيهِ طَابِخُهُ	ما غير الغلي منه فهو مأكول
ثُمَّتَ قَمْنَا إِلَى جُرْدٍ مُسَوِّمَةٍ	أعرافهن لأيدينا مناديل

ولا بأس من بيان معاني بعض الكلمات لأن فهم المعنى يساعد على الاستمتاع بجمال الشعر، فالشاعر هنا يقول: لما نصبنا خيامنا وفارت القدور باللحم؛ (فالمراجيل هي القدور) // واللحم من النوع الجيد بلونه الأحمر والأقل حمرة، وكان الذي يقوم بالطبخ لا يُؤنيه أي: لا يمهلُه فهو يشبُّ النار تحته لينضج، وكنا نأكل ما ينضج منه مباشرة، ثُمَّتْ أي: بعد ذلك قمنا إلى جرد مسوَّمة، أي: خيول مجهزة للقتال / أعرافهن، أي: شعر الخيل الذي يكون على رؤوسها وأعناقها / هي المناديل التي نمسح بها ما علق بأيدينا من آثار اللحم الذي أكلناه.

أعراف الخيل هي مناديل الأبطال، هذا ما أراد أن يقوله عبد الملك لجلسائه، وياله من قول جميل.

إن عبد الملك يحفز بهذا القول همم الرجال إلى معالي الأمور، ويرقى بأذواقهم عن المظاهر الفارقة في الترف، إلى معالم الفروسية والبطولة.

ونحن نقول: ما أجملها من مناديل  
يعجز عن صنع مثلها النساجون



# لافتة

## النظرة المستقبلية:

الرسول [ يبشر الصحابة في حفر الخندق بفتح فارس، والروم، واليمن.

الرسول [ يقول لسراقة بن مالك في طريق هجرته من مكة إلى المدينة:

كيف بك يا سراقة إذا أخذت سوارى كسرى؟

الرسول [ يخبرنا أن الخير موجود في أمته إلى يوم القيامة

توجيه نبوي مستمر إلى الأهداف المرسومة

خطة مستمرة إلى «يوم القيامة»

وحدّة مُتّقى ستقرُّر

أشجار سامقة، وظلال وارفة

وأهل أرحامية

فهمك وهدى

في وحدّة مُتّقى ستقرُّر

## فوائد عامة:

تنفيذك لأحد البرنامجين السابقين وفق «الطريقة الخماسية» يحقق لك عدداً من الفوائد في حياتك.

الطريقة الخماسية:

تبني ذاتك بناءً قوياً باتباعك لهذه الطريقة.

ترقى بأسلوب تفكيرك وتعاملك مع نفسك ومع الآخرين.

تجعل منك إنساناً عملياً منتجاً.

توجه الطاقات الكامنة فيك توجيهاً صحيحاً.

تجعلك قادراً على استثمار وقتك بصورة أفضل.

تنشر على طريقك أزاهير السعادة والرضا.

تملك -باتباعك لهذه الطريقة- القدرة على توجيه الآخرين وإسعادهم.

تنجز من أعمالك ما لم تكن تنجزه من قبل.

التجربة  
برهان صادق

## اعمل بفطنة وذكاء ووضوح وجلاء

نقل ابن هذيل في كتابه «عين الأدب والسياسة وزين الحسب والرياسة، القصة التالية:

لما قدم عمر بن الخطاب ؓ الشام كان على حمار، ومعه عبد الرحمن بن عوف ؓ على حمار، فلتقاهما أمير الشام معاوية بن أبي سفيان في مركب له ذي نضارة وأبهة، فجاوز عمر دون أن يعلم، فلما أخطرت له الرجوع، فلما قرب من عمر ؓ نزل فأعرض عنه عمر وتركه يمشي، فقال عبد الرحمن بن عوف: أتعبت الرجل يا أمير المؤمنين، فأقبل عمر على معاوية، فقال له: أنت صاحب المركب أنفأ مع ما بلغني من وقوف ذوي الحاجات بتأبك؟

قال معاوية: نعم يا أمير المؤمنين، قال عمر ولم ذلك؟

قال: لأننا في بلاد لا نمتنع فيها من جواسيس العدو، ولا بد لهم مما يرهبهم من هيبة السلطان، فإن أمرتني بذلك أقمت عليه، وإن نهيتني انتهيت. فقال عمر: يا معاوية ما عاتبك في شيء يبلغني عنك إلا تركتني منه

في أضييق من رواحب الضرس، فإن كان الذي قلت حقاً فرأي أريب، وإن كان باطلاً، فخدعة أديب، ولست أمرك به ولا أنهاك عنه، فقال عبد الرحمن بن عوف: يا أمير المؤمنين: كُحِّنْ ما صَدَرَ هذا عما أوردته فيه. فقال عمر:

لِحُحِّنِ موارده ومصادره، جشمناه ما جشمناه.

أقول لك:

ما أجهل هذا وما أحسنه  
وما أجدرتنا بالافتداء بأولئك الرجال.



## أما بعد...

فانت الآن في واحة الاستقرار، سواء أكنّت في الطريقة الخماسية الأولى، أم الثانية.  
انطلق أيها الأخ الكريم..

وانطلق أيّتها الأخت الكريمة..

انطلقوا كما تشاؤون، فأنتم من أهل واحة الاستقرار - إن شاء الله -

أدعو لكم بالتوفيقا...

والنجاح في سلوك الطريق..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مع صادق دعاء محبكم

عبدالرحمن بن صالح العشماوي

يسرني تواصلكم

الرياض / فاكس ٠١٢٦٩٤٤٥٥

www. Awfaz. com.

dr-asmawi@yahoo.com

## مَجْتَمَعَاتُ الْكِتَابِ

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
مقدمة	٧	همسات شعرية	٤١
بوابة الدخول	١٢	ماذا تريد	٤٢
المصرع الأول: معلم البشرية	١٢	ميدان السباق	٤٣
المصرع الثاني: الذي يفر منه الشيطان	١٧	الراحة في اليقين	٤٥
المصرع الثالث: صاحب الرجل المبتورة	٢١	أين نجد الراحة؟	٤٦
هذا الرجل	٢٩	تغيير المثل الأعلى	٤٧
سفير الإسلام الأول	٣١	مثلك الأعلى	٤٩
حي على الفلاح	٣٣	حينما ترقى النفوس	٥٠
من أهل الاستقرار	٣٤	علامات استفهام مهمة	٥١
الطريقة الخماسية	٣٥	كُونِ نَفْسِكَ	٥٤

٨٢	..... المنطقة القاحلة	٥٥	..... البصر والبصيرة
٨٤	..... المنطقة الضبابية	٥٧	..... وضوح الهدف
٨٧	..... المنطقة المشرقة	٥٨	..... ماذا تريد؟
٨٩	..... المنطقة المستقرة	٥٩	..... موهبتك كنز
٩١	..... الحياة	٦٠	..... أنت والموهبة
٩٣	..... مقياس دقيق	٦٣	..... الفُسل العجيب
٩٥	..... للتطبيق	٦٤	..... خبر
٩٧	..... تطبيق	٦٥	..... المنتجع
٩٩	..... تواصل لا ينقطع	٧٢	..... هزيمة الشيطان
١٠١	..... البرنامج الأول	٧٥	..... سباق
١٠٣	..... توجيه	٧٧	..... أين موقعك؟
١٠٤	..... الخطوة الأولى	٧٨	..... المنطقة المتهبة
١٠٥	..... الخطوة الثانية	٨٠	..... المنطقة الساخنة

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٤٢	لا تيأس	١٠٦	الخطوة الثالثة
١٤٤	تذكر ما ورد في السنة	١٠٨	إبداع
١٤٥	قارن واحكم	١١٠	الطريقة الخماسية
١٤٦	قصة طريفة	١١٢	خطوات البرنامج
١٤٨	الذكر بين الداء والشفاء	١١٥	اختبر عزيمةك
١٤٩	وقفة مع أذكار اليوم والليلة	١١٧	الصلاة وتركيز الذهن
١٥١	هل للأذكار علاقة بإنجاز أعمال الحياة؟	١٢٠	البرنامج الثاني
١٥٢	ملحوظة	١٢٢	مئة درهم ومئة سوط
١٥٥	أفضل المناديل	١٢٩	استثمار الوقت
١٥٨	واحة الاستقرار	١٢١	الشجاعة صبر ساعة
١٥٩	فوائد عامة	١٣٤	قصة واقعية
١٦٠	اعمل بفطنة وذكاء ووضوح وجلاء	١٣٦	ليس الخبر كالمعاينة
		١٢٨	سؤال وجواب