

فجر العشرين



الكاتبة: آلاء سيف الدين أحمد

نبوه عن الكتاب:

"فجر العشرين" كتاب يفتح نوافذ الأمل لمن يقفون على عتبات العشرينات، بل ويخاطب كل من يسعى لبناء ذاته من عمر مبكر. يحتوي على 21 نصيحة قصيرة وعميقة تضيء الطريق أمام شباب العشرينات ومن هم دون ذلك، لتساعدكم في مواجهة التحديات، وتحقيق الطموحات، وكتابة فصول جديدة من النجاح بثقة ووعي.

نبوه عن الكاتبة:

آلاء سيف الدين أحمد ، تدرس هندسة كيميائية ، من مواليد السودان ،
ولدت في مدينة بربر مايو ٢٠٠٣م .

كتاب:

فجر العشرين

(1)

"الحياة عبارة عن مجموعة اختيارات، وكل خيار تتخذه يرسم لك مستقبلاً جديداً.
فكل قرار تتخذه اليوم هو حجر أساس لمستقبلك غداً.

على سبيل المثال، إذا قررت أن تدرس الطب اليوم، ستصبح بعد عدة أعوام طبيباً.
أما إذا اخترت عدم الدراسة وتركها، فإنك تختار لمستقبلك مساراً مجهولاً. مستقبلك
يتشكل من هذه اللحظة.

حتى القرارات الصغيرة، مثل اختيار نمط حياة صحي، الاستيقاظ مبكراً، أو ممارسة
الرياضة بانتظام، يمكن أن يكون لها تأثير كبير. فإذا قررت أن تبدأ اليوم بممارسة
الرياضة، ستشعر بتحسن كبير في صحتك وطاقتك على المدى الطويل.

وطريقتها المحببة إلى قلبي (الحياة اختيارات، واختياراتك سوف تحدد شكل حياتك

(٢)

"إذا شعرت بعدم الانتماء إلى المكان الذي أنت فيه الآن، فارحل بسرعة. الحياة قصيرة جداً لتضيع وقتك في مكان لا يُشعرك بالراحة. ابحث دائماً عن البيئات التي تُلهمك وتجعلك تنمو.

إذا شعرت أنك لا تجد نفسك مع أصحابك، فغادر. وإذا شعرت أن مكان عملك لا يناسبك، فابحث عن ما يناسبك، وإذا شعرت أن تخصصك الدراسي ليس هو مكانك، فبدله بآخر. وإذا كان شريكك لا يقدرك، فغادر.

أي خيار تختار فيه نفسك هو مكسب وليس خسارة،
يا صديقي."

(٣)

"ابحث دائماً عن حل، وليس عذراً. من السهل إيجاد الأعذار، لأن طريقك لن يكون خالياً من العقبات.

لذا، درب عقلك وإرادتك على تجاوز هذه العقبات بالبحث عن حلول بدلاً من تقديم الأعذار. تذكر أن كل محاولة هي خطوة نحو النجاح والتقدم.

إذا استسلمت للأعذار، ستجد نفسك محاصراً في دائرة مغلقة من الأعذار والأوهام والتبريرات، وسيمضي العمر دون أن تحقق تقدماً حقيقياً. اجعل كل تحدٍ فرصة لتعلم شيء جديد ولبناء مستقبلك.

(٤)

"كل ما تعرفه قد يكون صائباً أو خاطئاً. إذا كنت تعتقد أنك تعلم كل شيء، فعليك إعادة التفكير. تذكر أن الجهل لا يدرك إلا بعد اكتساب المعرفة، لذلك كن دائماً منفتحاً على التعلم والنمو، واعلم أن المتعلم الحقيقي هو من يقر بجهله ويسعى لاكتساب المزيد من المعرفة.

عندما سمع سقراط أن كاهناً وصفه بأنه أعقل رجل في العالم، اندهش من هذا الوصف وخرج يبحث في المدينة عن من هو أعقل منه. ولكنه اكتشف، عند سؤال بعض الناس، أنهم يجادلون ويدعون المعرفة. أدرك سقراط أن ميزته تكمن في أنه لا يدعي المعرفة، بل يبحث عنها باستمرار.

"السعادة كوميض ضوء يتلاشى بسرعة، بينما الرضا هو ضوء ثابت يضيء الطريق. السعادة تكون لحظة مؤقتة، مثل الشعور بالفرح عند تحقيق هدف معين أو الحصول على هدية من شخص عزيز. أما الرضا، فهو حالة دائمة تتعلق بتقبلك لذاتك وحياتك كما هي. يتطلب الرضا أن تتقبل الأشياء التي لا يمكنك تغييرها أو التي فرضتها عليك الظروف، كما يتطلب منك قبول ما لديك والعمل على تحسين ما يمكنك تغييره. عندما ترضى بما لديك، ستجد السعادة الحقيقية. لذا، اسعَ لتحقيق الرضا بدلاً من السعي وراء السعادة المؤقتة. تذكر أن هذه الدنيا ليست جنة، بل هي عالم مليء بالصراعات والتحديات، لذلك اجعل الرضا هدفك."

(٦)

" مؤلمة، لكنها حقيقة:الأصحاب لا يدومون في حياتنا للأبد "

(٧)

- "جاور السعيد تسعد، كما يقولون:
من يعيش بين الورود، لا بد أن يتنسم عبيرها. اختر
دائرتك بعناية لتنعكس سعادتهم على حياتك."

(٨)

"السعي المستمر سيتوج يوماً ما بالوصول، تماماً كما يفتح الصبر أبواب النجاح المغلقة. المعاناة رغم قسوتها، هي أقوى دافع للنجاح؛ فهي التي تشحذ العزيمة وتبني القوة التي لا تعرف المستحيل. كل خطوة تتخذها، حتى لو بدت صغيرة، تقربك أكثر إلى حلمك."

"الشخص الوحيد الذي سينقذك هو أنت ولا أحد غيرك. إذا انتظرت شخصاً يأتي ليواسيك أو يخرجك من حزنك، ستبقى منتظراً طوال حياتك. لا أحد يهتم بقصتك، ولا أحد مهتم بحزنك أو بما مررت به. الناس ستكون مستعدة لسماع قصتك عندما تنجح، ليس فقط للاستماع بل لتتخذك قدوة أيضاً. لذلك، اسع لتحقيق النجاح؛ لأن الشكوى مثل السير في الرمال المتحركة، كلما زادت، غصت أكثر. وحدك تملك المفتاح، أما الآخرون فهم منشغلون بصراعاتهم الداخلية.

كثيرون انتظروا المساعدة لكنهم فشلوا، أما أولئك الذين اعتمدوا على أنفسهم، مثل توماس إديسون، مخترع المصباح الكهربائي، فقد واجه الكثير من الصعوبات في بداية حياته. فصل من المدرسة في صغره لأن المعلمين رأوا أنه "غير قادر على التعلم". رغم ذلك، اعتمد إديسون على نفسه واستمر في إجراء التجارب. واجه حوالي ٩٩ فشلاً قبل أن ينجح في اختراع المصباح الكهربائي. لم يستسلم لليأس أو ينتظر دعم الآخرين، بل كان يواصل العمل حتى نجح.

(١٠)

"تنفسك الطبيعي بدون مجهود منك هو حلم لكثير من الناس
قل الحمد لله دائماً وكن ممتناً."

(١١)

"لا يتوجب عليك فعل شيء لتحظى بالحب.
أنت تستحق الحب كما أنت عليه، دون أن
تتكلف أو تبذل مجهوداً فوق طاقتك. أنت
تستحق أن تُحب دون شروط أو قيود، تستحق
أن تُحب لأنك أنت، لا تتغير من أجل أن تحظى
بحب أحد".

من لا يمتلك أهدافاً شخصية حقيقية في حياته، سيصبح ضحية للتعلق بأوهام وأشياء واهية تدمره. فمثلاً، التعلق بعلاقة عاطفية قد يغرقه في أمواج لا تنتهي من الحزن، كمن يسير في متاهة بلا مخرج. أو قد يجد نفسه متعلقاً بسلوكيات سلبية، مثل إمساك الجوال طوال اليوم دون هدف يُذكر.

الأفكار السلبية تشبه الوحل؛ كلما حاول الإفلات منها، زادت قبضتها على عقلك. فكر في شخص يقول إن لديه طموحاً، لكنه لا يعمل على تحقيقه بحجة أن ظروفه لا تسمح أو أن الوقت المناسب لم يأت. هاتان الفكرتان، وبقاؤهما في ذهنه، منعاها من اتخاذ أي خطوة. هو بذلك ضحية لتعلق بأفكار وأوهام تعوق تقدمه.

اعلم أن النجاح ليس مسألة صدفة، بل هو قرار يتخذه الإنسان بإرادته ويزدهر مع الوقت. إذا كنت تنتظر الوقت المناسب، فاعلم أنه لا يوجد وقت مناسب؛ أنت من يصنع الوقت المناسب بقرارك. وادرك أن أهدافك تحميك إلى حد كبير؛ فعندما تكون مركزاً على هدفك، لن تلتفت إلى الوراء، لا لمن تركك في منتصف الطريق، ولا لمن تخلى عنك. لأنك تمتلك هدفاً واضحاً، وستصل إليه بإصرارك

(١٣)

"أختي، أخي العشريني، لا تجعل عشريناتك تقودك، بل كن أنت القائد لعشريناتك. وأدرك أن في شبابك تزرع العادات، وفي شببك تجني الثمار. لذلك راقب نفسك وعاداتك وسلوكياتك في شبابك، ولا تتهاون في صلاتك ولا تؤخرها عن ميعادها، ولا تجعل الدنيا تشغلك عنها. واعلم أن هدفنا الحقيقي في هذه الدنيا هو بناء مكان لنا في الجنة، فكل أمر أو هدف دنيوي يشغلك عن هدفك الحقيقي يستدعي أن تأخذ خطوة للوراء وتعيد ترتيب حياتك.

وإذا أردت أن تكون من خير الناس، فعليك بتعلم القرآن وتعليمه. ألم يقل رسول الله ﷺ: "خيركم من تعلم القرآن وعلمه"؟ فاجعل في زحام يومك وقتاً تختلي فيه مع كتاب الله، تتدبر آياته، وتحفظها، وتفهمها، وتعمل بها. ولا يزاحم القرآن شيء إلا بورك. فأنت الآن في قمة قواك العقلية والجسدية، فاستخدمها فيما يفيدك، ولا تجعل العمر يمضي هباءً.

ألا تريد حماية وحصناً لك لا تهزه رياح الدنيا؟ فعليك بأذكار الصباح والمساء؛ القليل من وقتك في يومك تكسب به الدنيا والآخرة.

هيا لنقترب من الله ونحصل على حب مالك السماوات والأرض بالنوافل. أسأل الله أن يرزقنا حبه وحب من يحبه.

وفي الختام، إن لم تملأ وقتك بالطاعات، ملأته الدنيا بالهموم.

"إن الحياة قد تتغير بلحظة، فلا ضمان لشيء، ولا شيء يدوم. وأنت لا تعلم ما يحدث لك بعد دقيقة، ولا بعد ساعة، ولا بعد يوم، ولا بعد سنة. فنسأل الله دائماً تمام العافية. واعلم أن كل ما يحدث يحمل لك رسالة من الله، وكل حدث كضوء ينير لك الطريق نحو أمر معين على سبيل المثال لو خسرت عملك فربما هذا الحدث ضوء يسلط لك الطريق نحو حياة أفضل وعمل أفضل، أو يسلط الضوء على أمور تمتلكها دون أن تشعر بقيمتها.

قبل عدة سنوات، مررت بموقف جعلني أدرك عظمة نعم الله التي تغرق فيها دون أن نلتفت إليها. أصبحت أقدر تلك النعم وأفهم قيمتها حقاً. ربما كان ذلك الحدث هو الضوء الذي سلط على تلك النعم التي لم أكن أدرك قيمتها إلا بعده. سأبقى ممتنة لذلك الحدث ما حييت، فلك الحمد دوماً، يا الله.

هل أنت مستعد لقراءة رسائل الله في كل حدث من أحداث حياتك؟
هل ستفتح قلبك لفهم الهدف من كل تغيير؟"

(١٥)

"أنت الآن في مفترق طرق. إذا اخترت طريق نجاحك، فاعلم أنك ستسير فيه وحدك. سيكون هذا الطريق من أصعب الطرق المتاحة، ولكن نهايته أجمل من نهاية كل الطرق الأخرى التي تأتي على هوانا وراحة عقولنا.

لتذوق حلاوة نهايته، من المؤكد أن تواجه صعوبات وعقبات. ستسقط، ولكنك ستنهض. ستواجه التحديات، ولكنك ستتغلب عليها. هذه التحديات هي علامات على أنك تسير على الطريق الصحيح. في النهاية، ستصل إلى هدفك يوماً ما.

ألن يكون من الرائع الوصول إلى قمة النجاح بعد كل هذا الجهد؟

"أنت لا تعرف ما يمر به الآخرون، وربما تبدو ردة فعلهم مبالغاً فيها من نظرك. ولكن الحقيقة قد تكون هذه الردود خدشاً صغيراً من جروح غائرة في الأعماق. لذلك، كن لطيفاً، واعدري، وتفهم مشاعرهم.

إذا غضب عليك صديقك دون سبب واضح، فقد يكون هذا الغضب تعبيراً عن مشاعر أخرى يعاني منها داخلياً ويشعر بها بمفرده. لذا، حاول أن تكون متفهماً ولطيفاً. لا تستخف بوجع الآخرين؛ فقد يكون الجرح الذي تراه عميقاً لدرجة أنه يشق القلب. الأمر الذي قد لا يؤثر عليك بشكل كبير يمكن أن يكون له تأثير عميق على شخص آخر.

على سبيل المثال، إذا فقد شخص خاتمه الذي يرتديه دائماً وكان حزينا وشارد الذهن، قد تظن أن حزنه مبالغ فيه بالنسبة لخاتم. لكنك لا تعلم القصة كاملة ولا سبب الحزن. لذلك، يجب أن تكون لطيفاً.

حتى لو لم تتلقَ لطفاً في المقابل، استمر في اللطف في كل موقف، وكن متفهماً في كل لحظة، واحتسب ذلك عند الله.

مثلاً يحتاج جسمك إلى غذاء ليصبح قوياً ومحصناً، يحتاج عقلك إلى غذاء العلم ليتفتح ويزدهر. اقرأ ووسع آفاقك، فكل كتاب تقراه هو نافذة تطل على عالم جديد، ومع كل صفحة تقرؤها، تقترب خطوة نحو تحقيق أفضل نسخة من نفسك.

الكتاب هو كالصديق الذي لا تختم صفحاته كما بدأت؛ فهو يحمل في طياته حياة أخرى، وصفحات تلامس قلبك، وأخرى تبهرك بمدى جهلك الذي لا تدركه إلا بعد المعرفة. ستجد صفحات تفتح أمامك عوالم جديدة بلا حدود، وتساعدك في تطوير مهاراتك، أفكارك، وزيادة وعيك، وتغيير نظرتك للعالم. على سبيل المثال، كان لكتاب قرأته دور كبير جداً في تحولي للأفضل؛ بعد قراءته، اتخذت قراراً لن أندم عليه ما حييت. أحياناً، يكون التغيير العميق الذي تحتاجه موجوداً في صفحات كتاب.

لكن، ليست مجرد القراءة هي المهمة، بل اختيار الكتب بعناية. اختر كتبك بتمعن، وابحث عن تلك التي تلهمك وتفتح أمامك آفاقاً جديدة، وتأكد من أن تكون متوافقة مع قيم الدين الإسلامي.

كما قال الله تعالى: (اقرأ وربك الأكرم). اقرأ واستمتع برحلتك في بحور المعرفة التي لا تنتهي.

(١٨)

إذا كنت في بداية طريقك، فقد تشعر بالارتباك،
وقد لا تعرف ما الذي تريده أو ما هو شغفك. هذا
أمر طبيعي للغاية، لذا عليك بالتمسك بوصية رسول
الله صلى الله عليه وسلم لعلي بن أبي طالب: "اللهم
اهدني وسددني." وجرب كل شيء لتكتشف
ذاتك وما تريده.

(١٩)

اجعل الحلال والحرام أمامك في كل أمر تقوم به، ودع مرجعك الأساسي هو: هل هذا الأمر حلال أم حرام؟ هل يرضي الله أم لا؟

لا تستهن بالحرام، ولا تتهاون في الحلال. فإن أخطأت وغلبك الشيطان، فهروا إلى الله تائباً، منكسراً، ذليلاً، ساجداً، ودموع التوبة تنهمر على وجنتيك تغسل قلبك من الآثام، ولسانك يلهج بلهفة: "يا رب، يا رحيم". واجعل أصابعك شاهدة عليك بعدد مرات استغفارك عن ذنوبك، في يوم لا ينفع فيه مال ولا بنون.

رحمة الله واسعة تشمل كل شيء، ونحن عباده، يرحمنا بذنوبنا ونواقصنا وتقصيرنا وخفايا قلوبنا، ولا يرد قلباً خاشعاً أتى إليه، سيقر عيناً ذرفت دموعها من خشيتها. يا عبد الله، فإن مرجعك في النهاية إلى الله، فاجعل قلبك مستعداً للقاء الله بتوبة وخشوع.

أسأل الله لي ولكم أن يصلح حالنا جميعاً.

ربما تشعر الآن بأنك تفتقر إلى الشجاعة أو الثقة الكافية لتصدق أنك قادر على تحقيق هدف معين. لكن دعني أقول لك إن الثقة والشجاعة لا تأتيان إلا بالتجارب. فبالتجارب تكسر الحواجز، ويواجه الخوف، وتكتشف القدرات المخبأة بداخلك. من هنا، تتبع الثقة في قدرتك، وأعلم أن التجارب كالمشي حافياً على حجارة الصحراء وسط النهار، ليست بالأمر السهل.

الثقة ليست أمراً يأتي بين ليلة وضحاها، بل هي شجرة تنمو ببطء، تحتاج إلى عناية ومثابرة حتى تجني ثمارها. جرب، انهض، واكتشف ما يمكنك فعله وأين تكمن مواهبك وشغفك. افشل ونجح، وكرر المحاولة، وبعد كل ذلك ستكتشف نفسك وقدراتك، وحينها ستقطف ثمار الثقة، فهي تأتي فقط بعد التجارب والنجاح.

وربما تعاني حالياً من صدمات كثيرة أثقلت قلبك وأوجعتك، وجعلتك تشعر بالعجز. لكن تذكر، هذه الدنيا ليست مستقراً، والمستراح الحقيقي في الجنة. إذا كنت تبحث عن الراحة في الدنيا، فإنك تبحث عن المستحيل الذي لا يوجد في هذه الحياة. الحل يكمن في التوكل، والقناعة، والإيمان بأن كل ما يحدث بأمر الله، ويحمل خيراً حتى وإن أوجعنا.

ذات مرة، حكى لي والدي قصة عن عصفور بنى عشه في شجرة وسكن فيه فترة من الزمن. ثم هبت رياح أسقطت عشه من على الشجرة. فحزن العصفور حزناً شديداً وطار إلى مكان آخر. وفي نفس الليلة، كان الثعلب مترصداً لصيده، لكن الله أنجاه دون أن يدرك. فكما تُظهر القصة، فإن أقدار الله خير لنا حتى وإن أوجعتنا. والصبر على ما يثقل قلبك هو جزء من إيمانك بأن الله وضع في أقدارك خيراً لا تدركه.

كما أن الله أنجى العصفور، فإن كل ما يحدث لك هو نجاة لك. فقط لا تستسلم، وكرر محاولة النهوض مرة بعد أخرى. لا تسمح لنفسك بالانكسار. وكن كالنهر الذي تجري مياهه بعد كل جفاف، دع مياه نهرك تجري مجدداً بعد كل انهيار يمر بك، بنجاح يسطع في الأفق.

(٢١)

"قيمتك الحقيقية تحددها أنت، وهي تكمن في نظرتك
لنفسك. أنت وحدك من يمكنه تقديم الحب والاهتمام
والاحتواء والثقة لنفسك.

إذا كنت تنتظر حدوث شيء معين، مثل الحصول على
عمل أو شهادة معينة لتمنح نفسك الثقة، أو تنتظر شخصاً
يأتي ليقدم لك هذه الأمور، فستبقى طوال عمرك في
انتظار.

قدم لنفسك ما تحتاجه، لأن لا أحداً آخر يمكنه تقديم
ذلك لك، إلا إذا كنت قد قدمته لنفسك أولاً."



إذا استفدت من هذا الكتاب،
فادع لي بدعوة في ظهر الغيب.