





## ومضة أمل

الكاتبة: مريم محمد الطروق

\*\*\*\*\*

إشراف عام:

إدارة الإلكترونية لمؤسسة الكتاب الليبي

حقوق النشر محفوظة – Lwd

## الإهداء

أَنْ تحلم وتتخيل ليسَ بعيب، وأنْ تحارب من أجل حلمك وهدفك أيضاً ليسَ  
بعيب، وأنْ تنهض بعدَ كل محاولة فشل من أجل حلمك هذا أيضاً ليسَ  
بعيب، أتعلم أينَ يكمن العيب؟

يكمن بأن لا تحارب ولا تحاول ولا تنهض، بل تستسلم من أول عقبة،  
وتياس من أول دمعة، وتنهار من أول خسارة

\*\*\*\*\*

الكاتبة: مريم محمد الطروق

## دروس الحياة

تبدأ دروس الحياة مع مراحل نمو الإنسان، كلُّ مرحلة يمرُّ بها الإنسان يكون له درسٌ؛ فمثلاً في الصِّغَر عندما كان سننا بين السبعة إلى العشرة أشهر تعلمنا كيفية الكلام ونُطق الأسماء... ثم تعلمنا الوقوف والمشي عندما كان سننا عاماً ونصف، والأکید أنَّه في كلِّ ما سبق كانت هناك محاولات فاشلة، لكن لم نستسلم لها، عندما أخطأنا نطق اسم محدد لم نصمت بل بدأنا في المحاولة من جديد، عندما أردنا الوقوف على أقدامنا لأول مرة ووقعنا لم نستسلم، بل حاولنا النهوض والوقوف من جديد وأعدنا الكرَّة، أيضاً أول خطوة لنا لم تكن بالأمر السهل ولكن لم نتوقف.

هكذا هي الحياة تجارُب، منها ناجحة ومنها الفاشلة... لكن تجارُبنا الفاشلة لا تعني أننا لن نستطيع لا، بل الفشل أول خطوة في طريق النجاح هو جزء منه.

أيضاً دروس الحياة ليست بالمجان كما نعتقد، فنحن ندفع من أعمارنا وأحلامنا وتعبننا وراحتنا، لتلقِّي الدرس الواحد.

وأخطأونا مهما كان حجمها فهي درس، يجب أن نتعلَّم منه، وأن يبقى عبرة لباقي الحياة.

أيضاً دروس الحياة ليست عند الخطأ أو الفشل فقط، بل حتى في النجاحات هناك درس وحكمة

\*\*\*\*\*

## القرآن حياة

قال الله- سبحانه وتعالى- {اعلموا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطْلَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ}. سورة الحديد؛ الآية [20].

ذَكَرَ اللهُ فِي عِدَّةِ آيَاتٍ وَمِنْهَا هَذِهِ الْآيَةُ، أَنَّ الْحَيَاةَ لَعِبٌ وَلَهُوَ بِمَا لَا يَنْفَعُ وَأَنَّهَا لَنْ تَدُومَ طَوِيلًا، وَأَنَّهَا مَجْرَدُ تَفَاخُرٍ بَيْنَ النَّاسِ مِنَ الَّذِي يَمْلِكُ بَيْتًا وَمَنِ الَّذِي يَمْلِكُ قَصْرًا أَوْ قِيْلًا، مِنْ لَدَيْهَا جَمَالٌ وَمَنْ كَانَتْ بِمَلَامِحٍ عَادِيَةٍ، مِنْ لَدَيْهِ عَضَلَاتٌ وَمَنْ كَانَ هَزِيلًا، مِنَ الَّتِي اشْتَرَى لَهَا زَوْجَهَا سَيَارَةَ فَخْمَةً وَخَاتَمَ أَلْمَاسٍ، وَمَنِ الَّتِي زَوْجَهَا لَمْ يَعْلَمْهَا الْقِيَادَةَ وَسَيَارَتَهُ عَادِيَةً، وَمَنْ أَنْجَبُوا أَطْفَالًَ وَمَنْ لَمْ يَرْزُقْهُمُ اللَّهُ أَطْفَالًَ، مَنْ كَانَ دَخَلَهُ الْمَادِيَّ كَبِيرًا وَمَنْ كَانَ دَخَلَهُ الْمَادِيَّ قَلِيلًا... كُلُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ مِنْ مَغْرِيَاتِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا زَائِلَةٌ لَنْ تَدُومَ.

هل من الصّواب أن نعمل ما نشاء في الدنيا من لهو ولعب ونستمتع بالحياة الرغدة ولا نهتم بيوم الحساب؟  
يوم لا ينفع مال ولا بنون ولا زينة، هل برأيكم ما نفعله صائب.

\*\*\*\*\*

## أنت قائد سفينتك

بل تأكيد أنّ ما نفعله ليس بصائبٍ أو نافع، يجب علينا أن نفكر بعقولنا وقلوبنا أنه سيأتي يوم وتغلق أبواب التوبة وتقدم كلّ نفسٍ ما عملت، وقدمت في الحياة الدنيا.

فلنغلق أعيننا قليلاً ولننتخيل معاً أن الحياة سفينة وكل شخصٍ قبطان سفينته، وهناك عاصفة شديدة، وأمواج البحر عالية وكأنها غاضبة، هل ستترك سفينتك تغرق وتهلكها أمواج البحر وتغرق معها أنت أيضاً؟ أم ستحاول أن تنقذ سفينتك وتنقذ نفسك وتحاول الصمود وعدم تلبية رغبة أمواج البحر في الهلاك؟

بالتأكيد ستحاول إنقاذ السفينة وإنقاذ نفسك، وستسيطر عليها بكل قوتك وتحاول عدم جعلها تنحرف للوجهة الخاطئة، فلنفتح أعيننا الآن وننفذ ما كنا نتخيله معاً، دعونا نسيطر على أنفسنا... رغباتها" فالنفسُ أمارَةٌ بالسوء" فلنحاول النهوض والوقوف على أرجلنا من جديد، ونصح أخطاء الماضي والحاضر لكي لا تؤثر على مستقبلنا إن رزقنا الله بالعمر المديد، ولنتقرب من الرحمن الرحيم ولنتوب عن كل ذنب وخطأ أوقعتنا فيه أنفسنا في لحظة ضعف.

\*\*\*\*\*

## لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد

أشخاصٌ كثير يقررون فعل شيء ويتخذون فيه القرار قولاً ولكن ليس فعلاً، ويقولون سأفعل ذلك الشيء غداً أو المرة المقبلة، مثلاً شخص قرر أن يصلي ويتقرب من الله ولكن يقول غداً، ويأتي اليوم التالي ويقول سأصلي غداً، وتبدأ تلك الدوامة التي لا تنتهي وكلها تحت مسمى "سأبدأ غداً" أو "سأفعل ذلك غداً" ولكن هل نحن متأكدون أنه سنبقى على قيد الحياة إلى الغد؟ بالتأكيد لا، لأنه لا أحد متأكد من بقائه حياً إ

جلاله-في كتابه العزيز: {وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا}. سورة الكهف، الآية [23].

في هذه الآية نجد أنّ الله سبحانه وتعالى، يحذرننا بأنه ربما لا يوجد يوم جديد في الغد، فاليوم نحن على وجه الأرض من يدري ربما غداً نكون تحتها، لا أحد يعلم الغيب سوى الله عالم الغيب، فلماذا كل شخص يتخذ قرار.

\*\*\*\*\*

## القلوبُ على نقائها تقع

في الحياة هناك نوعان من البشر: منهم الطيبون أصحاب القلوب النقية، ومنهم الأشرار أصحاب القلوب الخبيثة.

الطيبون أولئك أصحاب القلوب البيضاء النقية، دروسهم في الحياة أعمق وأكثر من غيرهم، لأنهم يتعاملون ويتعايشون بمشاعرهم وصفاء قلوبهم وحسن ظنهم بالآخرين ومحبتهم المفرطة والمبالغ فيها للناس بصورة عامة؛ يضعون ثقتهم بالجميع، لا يحبون المشاكل ولكن المشاكل تأتي إليهم بسبب الطيبة والمحبة المبالغ فيهما، والثقة الزائدة بمن حولهم. أمّا أصحاب القلوب الخبيثة "الأشرار" كما نصفهم نحن فهم لا يعرفون للطيبة مكان، نجدهم لا يحترمون غيرهم ويتعالون على الناس دون سبب أو فائدة، طماعون وطاغون، لا يفكرون في مشاعر من حولهم ويندرج بعضهم تحت مسمى "المنافقون" وهم:

الذين في وجهك وأمامك مثل الأطفال وكأنهم ملائكة على الأرض، وفي ظهرك لا يوجد أسوأ منهم، يتكلمون عنك بالسوء ويحاولون تشويه سمعتك، ويعدونك بشيء ولا يوفون الوعد، يتكلمون بالكذب ولا يعرفون معنى الصدق. قال رسول الله-صلى الله عليه وسلم- {آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أؤتمن خان}. فإيّاكم والنفاق، وإيّاكم من المنافقين، احذروا منهم وحاولوا تجنبهم وعدم الخضوع لهم.

\*\*\*\*\*

## كيف يمكن مواجهة مصاعب الحياة؟

صعبةٌ هي الحياة، وغامضة لا تستطيع معرفتها ولا طريقة سيرها، لا تمنحك ما تريد ولكن تعلمك مما لا تريد، ليست بمجانية، ولا بهادئة، مشوقة وكل يوم توفر لنا قصص حماسية نتعلم منها.

لا تستطيع مواجهة الحياة إن لم تكن لديك ثقة بنفسك، وأيضًا إن لم تكن قريب من الله ومحافظ على صلاتك وعباداتك وذكرك الله.

ظروف الحياة صعبة، وأحيانًا كثيرة تُشعر الشخص بالضعف والعجز، وتجعل اليأس يتمكن منه، ولكن لكي تواجه هذا كله، يجب أن تكون قويًا ذو عقلية راشدة وذكية، واثق من نفسك، والأهم متقرب من ربك.

لا تستسلم لظروفها ولا عقباتها، اجعل من نفسك شخصًا لا يعرف المستحيل، حاول وعافر من أجل أن تجاري الحياة، لا تخسر تحديك معها، لكن أيضًا لا تخسر الحياة من أجل فوزك، تعلم كيف تحارب وكن دائمًا مستعدًا لأيِّ مواجهة تحت أي ظرف.

تحلى بالصبر، لأنَّ "الصبر مفتاح الفرج".

\*\*\*\*\*

## الصبر عند الشدائد

التّحلي بالصبر أحد أسباب النجاح، وإن كنت تريد تحقيق أيّ إنجاز فالصبر أول قاعدة عليك اتباعها.

الصبر وقت الحزن والفقدان، والفشل، يعطيك طاقة لكي تستمر، لكي تثابر، سيُشعرك بالتصميم والإصرار لتجاوز الظروف والصعاب، ولتحقيق النجاح الذي ترغب به. إذا مغلب على العقبات، أن تجتاز الصعاب وتتخطى الظروف، أن تكون سداً منيعاً ضدّ الضعف والعجز، ألاّ تجعل لليأس عنوان، وأيضاً أن تمحى كلمة مستحيل من قاموس حياتك. قال الله- عز وجل- {إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}. ذكر الله- سبحانه وتعالى- في عدة آياتٍ في كتابه العزيز، الصبر وأنته من صفات المؤمنين، فهم من صبروا وتحملوا في الشدائد ووقت الحزن والخوف، من كان صبوراً كان مؤمناً بقلبه. كان النبي- صلى الله عليه وسلم- يتعرض للأذى والضرب ويستمتع لأبشع الأقوال من قومه عند دعوته للإسلام والإيمان بالله تعالى، ورغم تعرضه للأذى والإهانة لم يستسلم وتحلّى بالصبر وبدأ مرةً أخرى، نحن بصفتنا أمة النبي محمد صلى الله عليه وسلم، يجب أن نقتدي به فهو قدوتنا الحسنة، وكانت صفات النبي -عليه أفضل الصلاة والسلام- الأمانة، والصدق، وحسن الأخلاق، والصبر.

\*\*\*\*\*

## أساسيات وثنويات الحياة

كما نعلم أنه في كلّ شيء هناك أساسيات رئيسة، وهناك ثانويات فرعية،  
أيضًا الحياة لها قواعد وأفعال وأشياء رئيسة مهمة، وتسمى:

أساسيات، وهناك أشياء وأفعال عابرة ليست مهمة، تسمى: ثانويات.

الصلاة، الصّوم، صلةُ الرحم، العمل، الدراسة، العبادة، قراءة  
القرآن.....إلخ، هذه هي الأساسيات التي ستفيدك.

العلاقات العاطفية بجميع أنواعها، المال، الإنجازات، المكانة  
الاجتماعية.....إلخ، هذه هي الثانويات.

أساس بقاء الإنسان حي في الحياة:

الأكسجين، الماء، الطعام، أما العصائر والمشروبات وما إلى ذلك فهي  
ثانويات تساعدك على التنوع والتسلية لا أكثر.

كذلك الحياة: الصلاة عماد الحياة، الصوم صحي لجسم الإنسان يساعده  
على القيام بعدة وظائف، العمل حيث جاءت مقولة تقول: "الحياة عمل  
واجتهاد" الدراسة وهي طلب العلم وهو أحد الطرق إلى الجنة، قراءة  
القرآن يريحُ النفس وينيرُ لك الطريق، صلةُ الرحم حيث جاءت في عدة  
أحاديث نبوية وأيضًا في القرآن الكريم؛ هذه أساسيات تشكل مساحة كبيرة  
في حياتنا.

\*\*\*\*\*

## فاصل ونواصل

الأربعاء

الساعة 10:38

{القلوب على نقائها تقع}.

نصيحة اليوم: كونوا من أصحاب القلوب النقية، ذات الصفات الحسنة، المليئة بذكر الله-سبحانه وتعالى-فإن أصحاب هذه الصفات هم مميزين جدًا ونادرين.

كونوا منهم أعزائي

\*\*\*\*\*

## ما فات ماضٍ لن يعود

السيطرة على الماضي ومحاربة المخاوف كل شخص في هذه الحياة لديه ماضي، وأيضًا عواقب الماضي وخيمة تؤثر على العقل الباطن للإنسان مما يصل إلى مرحلة الجنون أو الهوس. الإنسان لا ينسى ما يحدث له، سواءً كان مفرحًا أو محزنًا، بعض الأشخاص يتناسون ما حدث لهم لكي يكملوا المشوار، أما بعضهم الآخر عالق في أو هام وهواجس الماضي، يعيش في خوف، يجرد القلب من الأمان والحياة والحب، من لم يستطع مواجهة مخاوفه والتغلب على أفكاره وهواجسه المرتبطة بماضٍ انتهى ومضى، تجده يفضل البقاء وحده، لا يحب العلاقات بكل أنواعها، لديه عالم خاص به لو حده وإن ابتعد عن بيئته يموت مثل السمكة إذا خرجت من البحر تموت. يجب علينا مواجهة عقلنا الباطن، والفوز بالحرب التي تدور فيه، علينا تناسي كل ما حصل، ولا نفكر فيما سيحصل لأنه مجهول ولا أحد يعلم سوى الله- سبحانه وتعالى- فالماضي قد مضى لن يتكرر.

\*\*\*\*\*

## نصيحة أحدهم كنزا

في ذات يوم نصحتني شخص حكيم، قائلاً إليّ: في داخلك شخصية أقوى وأذكى، وأكثر صلابة وحكمة، أنت فقط لم تؤمني بنفسك وقدراتك ولم تكن لديك ثقة بنفسك، اضيئي نورَ عتمتك الداخلية، وأيقظي شعلة الثقة، ولا تستسلمي، فأنت في داخلك شخص قوي أخرجيه وسترين كيف ستتغلبين على كل هذه المخاوف والمشاكل المحيطة بك. إنه لمن الصعب أن ترشد الجميع إلى وجهته وتساعدهم على حل مشاكلهم، وأنت واقف تنتظر لافئة تخبرك أين أنت الآن. أن تؤمن بنفسك وقدراتك ومواهبك، وتجعل نفسك شخصاً ذي شخصية قوية متمكنة محاربة، ليس بالأمر الهين ولا بهذه البساطة، الكلام سهل ولكن يحتاج الفعل لدفعة وقوة لكي تنفذه. شخصية الإنسان تكمن في إيمانه بنفسه، وعزيمته وإصراره للتغلب على الصعاب ومواجهة كل عقبة في طريقه... المحاولة أساس النجاح، والفشل أول خطوة للنجاح؛ لذا لا يجب أن نبقى واقفين ننتظر لافئة تساعدنا، ولا نجعل الندم يأكلنا، ولا الضعف يهلكنا، ولا اليأس يتمكن منا.. لنتذكر كل شيء إيجابي فعلناه، كل إنجاز قدمناه مهما كان بسيط فلنتذكره، لا يجب عزل أنفسنا من أجل ماضي رحل ولن يعود، أو أشخاص لم يعودوا في حياتنا لا بأس هذه سنة الحياة، كل شيء له نهاية حتى قصتنا

\*\*\*\*\*

## حكمة من ذهب

جاء في يوم من الأيام رجل إلى شيخ كبير ذي عقلية راشدة وكلام حكيم، قال الرجل للحكيم: لماذا لا تنتقم من الأشخاص الذين يسيئون إليك؟ ردّ الحكيم قائلاً: "ليس من الحكمة أن أعضّ كلباً عضّني..." "سئل حكيم من قبل شاب في يوم، قال الشاب: "كيف أحفر نفسي وأدعمها؟" ردّ الحكيم قائلاً: "في نهاية كل يوم وبالتحديد عن دخولك لفراشك للنوم، حدث نفسك واملئها قولاً جميلاً كمسك الختام، فغداً يوم جديد بأحداث جديدة... إذا أحسست في يومٍ من الأيام أنه لا يوجد من يفهمك أو يفهم كلامك، صحيح أنه أمرٌ محبط لكنه لن يدومَ طويلاً، عافر من أجل ما تريد لأنه ممنوع الانسحاب والتراجع، أكمل الطريق التي بدأتها وستصل بالتأكيد لما تريد، أنت لست تمثال لكي تقف، اصرخ وأعلن للجميع أنك موجود وستصل وتربح رهانهم"

قواعد لمواجهة الحياة

القاعدة الأولى العقل الراشد:

يجب أن تكون ذا عقل كبير وحكيم، تفكر في كل شيء، لا تربط سنك بأفكارك؛ كثيرٌ من الأشخاص تجد أعمارهم صغيرة، وتفكيرهم يدل على أن عقولهم كبيرة، فعمر الشخص لا يتطابق مع عمره العقلي

القاعدة الثانية: قلب كبير، كونك شخص ذي قلب جميل نقي، كبير يحب الخير ويساعد ويشعر بالجميع هذا يجعل لك مكانة جميلة ولطيفة بين الناس...

القاعدة الثالثة: الإيمان بالله تعالى، كن شخصاً يؤمن بالله وضع ثقتك به فهو الوحيد الذي لن يخذلك "فالثقة بغير الله مذلة"

المقولة توضح أن لأحد يمكنك الوثوق به سوا الله تعالى... القاعدة الرابعة: الاحترام والأسلوب الحسن، احترامك للآخرين وتقديرهم خلق عظيم، والتعامل بأسلوب لطيف وتحفظك في اختيارك للكلمات يجعل منك شخصاً ذو سمعة طيبة وأخلاق.

حسنة...

القاعدة الخامسة: الاعتذار، هو فن لا يتقنه الجميع، يعتقد بعض الناس إهانة لكرامتهم، وهو في الحقيقة عزة نفس ترفع مقامك بين الجميع، لذا الاعتذار عند الخطأ لا يهين كرامتك بل يجعلك شخص متصالح مع نفسه ومع الجميع.

القاعدة السادسة: الثقة بالنفس، عندما تثق بنفسك ستستطيع المحاربة والمواجهة في جميع الظروف، ستتخذ قرارات صحيحة وتجعل لكرامتك عنوان...

القاعدة السابعة: الإيمان بقدراتك وما تستطيع فعله، لن تستطيع فعل أو اتخاذ أي قرار أو خطوة ما لم تؤمن بأنك تستطيع فعله، أحد أسباب النجاح في الحياة الإيمان بالنفس.

القاعدة الثامنة: الدعم النفسي، كثر هم الذين تغلب عليهم اليأس والضعف ودخلوا في حالة اكتئاب وأغلبهم أدى ضعفهم النفسي إلى الانتحار، لتغلب على هذه المشكلة أو الظاهرة المنتشرة في الأعوام الأخيرة... كيف؟ ندعم أنفسنا ونحارب الضعف واليأس، نتحدث إلى نفسنا ونخبرها كم هي قوية وكم هي جميلة من الداخل، هيا لنخرج الشخصية الإيجابية والمرحة من داخلنا...

القاعدة التاسعة: الابتعاد عن ما يؤذينا، لنبتعد عن الأشخاص السيئين، الصحبة السيئة، العمل الخاطيء، العلاقات المحرمة "الارتباط والصدقة بين الفتاة والشاب" لنبتعد عن هذا كله، ولنجعل حياتنا جميلة...

القاعدة العاشرة: حسن الظن، أن تحسن الظن بالآخرين وتحترم ظروفهم وطباعهم يساعدك على التحسين من نفسك، فإن غاب عنك أحد لا

بأس" فالغائب لديه حُجَّة" ... إن اتبعت هذه القواعد ستعرف كيف تعيش حياة هادئة، ستتعلم كيف تحتمل الظروف وتتغلب عليها.

## كعمق البحر أنت

في الأعماق نغوصُ كلَّ يوم في أفكارنا وذكرياتنا، نبحرُ بها في عالمنا الخاص لا أحدَ فيه، فقط ذكريات وأحداث جسدها عقلنا الباطن. شخصية كلِّ واحدٍ منا في أعماقها شخصية أخرى عكس شخصيتنا الظاهرة تمامًا، لكن لا أحد يعرفها لأنها في أعماقنا وكلِّ شخصٍ فينا لا يسمح لأحد بالغوص في أعماقه والتعرف على شخصيته الأخرى، الطبيعية إما حزينة أو قوية، ربما بعض الأشخاص لا يعرفونها! فشخصيتنا عند الحزن تختلف عن شخصيتنا عند الفرح، تختلف وقت الحكمة، وشخصيتنا عند القوة لا تشبه شخصيتنا عند الضعف... بالمختصر داخل كل شخص منه شخصيات عدة لا تتشابه إلا في شيء واحد وهو أنها داخل الشخص نفسه. يجب أن تتصالح مع نفسك لكي تعرف كيف تتعامل مع شخصياتك الموجودة في داخلك.

\*\*\*\*\*

## امضي قدماً

"أن الحياة لا تتوقف أبداً ومياه النهر لا تكف عن الجريان" لن تتوقف الحياة بخروج شخص من حياتك، ولن تتوقف إن رسبت في الدراسة، ولن تتوقف إن بكيت وانهمرت دموعك، لن تتوقف إن لم تحصل على ما تريد، لن تتوقف إن فعلت شيء لا تريده، لن تتوقف إن انتابك الخوف في يوم، لن تتوقف مرضت، لن تتوقف إن تملك منك اليأس وشعرت بالضعف، باختصار لن تتوقف الحياة عند شخص محدد. مهما حدث لن تتوقف الحياة إلا عند قيام الساعة، تتوقف يوم لا ينفع مال ولا بنين، يوم تغلق أبواب التوبة، يوم تقدّم كل نفس ما عملت في هذه الحياة، يوم يخرج الأموات من قبورهم، يوم يحشرُ الناس... نعم، هو يوم القيامة عندها فقط تتوقف الحياة، أما قبل هذا اليوم لن تتوقف. إن انتابك الحزن واليأس وحدث لك انهيار نفسي وكسرت كل ما حولك، وتركك كل الأشخاص وفعلت ما تريد من بكاء وصراخ وتحطيم، لا تتأمل كثيراً هي لن تتوقف عندك أو عند أي أحد، قطار الحياة مستمر إن لم تجاربه سيفوتك ولن تستطيع اللحاق به

\*\*\*\*\*

## "الدنيا ساعة فاجعلها طاعة"

هل نحن في المستوى المطلوب في تأدية مهامنا وعباداتنا؟

هل نحن مستعدون للموت ومقابلة الله سبحانه وتعالى؟

هل سعينا وراء ملذات الدنيا ونسينا دار القرار؟

هل حياتنا سارت كما نريد ونتمنى؟

كلُّ هذه الأسئلة المبدوءة بـ"هل" ليس لدينا أجوبة لها، ببساطة لأن أجوبتها تجارب ومواقف ليست مجرد جواب يتكون من أحرف وفاصلة وفي نهايته نقطة. ومن منظوري الشخصي لا أعتقد أننا سنجد أجوبة لهذه الأسئلة لأننا وبكل وضوح لا نعلم إن كنا قد فعلنا ما يجعلنا نجيبُ عليها. فمثلاً: نحن لا نعلم إن كنا في المستوى المطلوب في تأدية عبادتنا، بتأكيد جاء يوم وفاتتنا صلاة أو تأخرنا عنها، وأيضاً ربما جاء يوم على أحدٍ منا لم يصم سنه أو يتصدق أو يصلي النوافل، ربما غفلنا في يوم عن ذكرنا لله أو صلاتنا على النبي -صلى الله عليه وسلم- لهذا نحن لا نعلم إن كنا في المستوى المطلوب أم لا

\*\*\*\*\*

## كن متأهبًا للموت

أيضًا لا أحد مستعد للموت، كلنا نخاف من أن يأتي يوم ونذهب ونسأل أنفسنا هل صلينا اليوم، هل ذكرنا الله-سبحانه وتعالى- هل صلينا على النبي-صلى الله عليه وسلم-

هل صمنا هل تصدقنا؟! هل

نخاف أن يأتي أجلنا ونحن بعيدون عن رب العالمين، لكن لا بد ولا محالة أن يأتي يوم ونذهب فيه ولن نعود لن يتبقى لنا سوى أعمالنا فقط.

لذا الدنيا قصيرة جدًا لا تجعلها تذهب هكذا، أترك بصمة يتذكرك بها الجميع، وأفعل أعمالًا ترضي الله كي تقابله بها، عشها لكن لا تجعلها تبعدك عن الأساسيات، لا تجعلها تغريك وتلهيك عن الهدف الأساسي الذي خلقت من أجله، ألا وهو عبادة الله سبحانه وتعالى.

فكرة الموت دون فعل عمل صالح واحد أو ركعة وسجدة واحدة أو قراءة صفحة واحدة من القرآن مخيفة جدًا، لا بل مرعبة، إن لم تفعل هذا كله كيف ستقابل الخالق الله عز وجل؟

\*\*\*\*\*

## "خطوة فشل واحدة تساوي مليون خطوة نجاح"

الفشل هو بداية النجاح، المحاولة بحد ذاتها نجاح، لكي نصل إلى ما نطمحُ له، ونحلم به يجب علينا التحلي بالصبر والإيمان بالنفس أولاً، ومن ثم العزيمة والإصرار ثانيًا.

اصنع لنفسك المجد، وازرع في قلبك الأمل، ولا تتخلى عن أحلامك وطموحاتك تشبَّث بها ولا تفلتها، كثُر من يقولوا "كان لدي حلم" لماذا "كان" لما نجعلُ حلمنا ماضٍ؟

لِمَ عند أولِ محاولة فاشلة نستسلم ونضع حلمنا تحت خانة (الماضي)؟ هل نحن أغبياء إلى الحد الذي يجعلنا ننسى حلمنا من أجل محاولة فاشلة؟

الفشل لا يعني مستحيل، ولا يعني أنك لن تستطيع، ولا حتى أنك لن تصل، لا هو لا يعني هكذا أبدًا، الفشل يعني تابع أنت في الطريق الصحيح، أكمل مسيرتك ستنجح وستجد حلمك في نهاية الطريق وستصل إليه.

كل خطوة فشل تساوي خطوات عديدة من النجاح، ثابر عافِر، تمسك بما تريد، لا تقف في منتصف الطريق بل تابع وأكملها بكل قوة وعزيمة وإصرار، بالتأكيد أنه في كل طريق هناك مطب، لكن لا تقف عنده تابع المسير دون ملل أو كلال إن فشلت ليس بقضية، لكن إن استسلمت فهذا يعني أن الحرب داخلك ستبدأ.

\*\*\*\*\*

## لا تجعل للحزن مكان

لا تكن من الناس الذين إذا تملَّك منهم الحزن انهاروا وتحطموا، لا تجعل للحزن مكان في قلبك ولا عالمك ولا في نفسك.

الحزن من سنن الحياة للاستمرار، فإن كانت الحياة كلها فرح لا أحد سيعلم ماهو طعم الفرح، وإن كانت كلها حزن لدخل الجميع في حالة اكتئاب ومعظمهم خ، الفرح والحزن عكس بعضهما لكنهما يكملان بعضهم.

كل دمعة تنهمر من عينيك حزناً، ستدمع في يوم فرحاً فلا يأس مع الحياة.

جميعنا لديه نقطة ضعف، ولحظة يأس وخذلان، كلنا شعرنا بالغدر والخيانة وتأنيب الضمير والندم، والحيرة والحب والأمان والخوف، والثقة والأمل والحنان، شعرنا بدفء المشاعر وبرودتها، جربنا التجاهل والبرود والاهتمام.... رأيتم كل هذه المشاعر! لا يوجد أحد لم يجربها أو يشعر بها وإن وجدت أنك لم تجرب إحداها، فهياً نفسك لتجربتها وخوض

\*\*\*\*\*

## كلنا لدينا مشاكل

كيف يمكننا مواجهتها؟

جميعنا لدينا مشاكل، لا نقاش في هذه النقطة، لكن هل جميعنا نستطيع مواجهتها؟ تختلف المشاكل من شخص إلى آخر، كلنا لدينا مشاكل وهموم وبنفس المقدار لكن ليس بنفس الأسباب، تختلف أسباب المشاكل لأنه لا يوجد شخص يشبه شخصاً آخر في كل شيء، هكذا المشاكل تتشابه في الاسم "المشاكل" تتشابه في المقدار والشعور والتفكير المفرط، لكن تأتي عند الأسباب وتختلف اختلاف كامل. كما قلت لا يوجد شخص ليس لديه مشاكل، لكن هناك من لديه قابلية التحمل والصمود وتخطي الأزمات والعقبات، وهناك من يستسلم لها ويجعلها تتحكم به. وهنا يأتي السؤال: الأشخاص الذين يستسلمون للمشاكل وأزمات الحياة، كيف يستطيعون العيش معها أو التعايش معها؟ ولم يستسلمون من الأساس؟ بإمكانهم مواجهتها وتخطيها وحلها بكل شجاعة وقوة إذا لم الاستسلام؟

لماذا بعضهم يشتهي منها في أبهى حين أن الوقت الذي استغرقه في الاشتكاء كان من الممكن استغلاله للتفكير في حل وطريقة لتخطيها؟

\*\*\*\*\*

## واجه مشاكلك

لكي تستطيع مواجهة المشاكل وتخطيها عليك اتباع هذه النقاط، وهي:

- عدم الاستسلام.
- التحلي بالصبر والعزيمة والإصرار.
- استقبال النصائح برحابة صدر.
- التعلم من كل مشكلة، وتفادي الأخطاء بقدر المستطاع.
- مواجهة الصدمات بكل قوة وبذكاء.
- موازنة العقل والقلب عند إتخاذ القرارات.
- عدم الشكوى والتذمر، فهذا قضاء وقدر من الله.
- عدم الاكتراث لما يقوله الآخرون من كلام محبط وجارح.
- المحافظة على الهدوء النفسي، وضبط النفس.
- السيطرة على النفس عند الغضب وخصوصاً تحت الضغط.

إن اتبعنا هذه النقاط العشر سنستطيع مواجهة كل مشكلة وحلها، فالمشاكل

لا تحل بالغضب والبكاء أو التذمر والشكوى.

تذكر "كل مشكلة ولها حل لذا لا داعٍ للمبالغة."

\*\*\*\*\*

## كن كما أنت

أشخاصٌ كثر يريدون تغيير شخصياتهم، شكلهم، أسلوب ونمط حياتهم، ولكن ليس من أجل أنفسهم هذا التغيير بل لكي يُرضوا الناس، أو كي يصبحوا مثلهم. كل شخص لديه عيوب ومميزات، كلنا لدينا طابع ورونق خاص لا يتمتع به غيرنا، إذاً لم التقليد؟ كثر في زماننا ووقتنا الحالي عمليات التجميل، ما هذه العمليات؟ مثل تصغير الأنف، نحت الفك، تكبير وتوريد الشفاه، وعديدٌ منها.... خلقنا الله تعالى في أحسن وأبهى صورة، لم نقول بتشويه ما خلقنا الله به؟ لم يدفع الناس مبالغ هائلة من أجل تشويهما خلقنا به وتغيير أشكالهم بحُجّة أنهم يريدون أن يصبحوا أجمل (في نظري أنهم أصبحوا أبشع) وعندما تقول لهم تصدقوا للفقراء وساعدوا المحتاجين قالوا لا نملك المال!

لم لا نحب أنفسنا كما هي؟

\*\*\*\*\*

## حب نفسك كما أنت.

يقول الله- سبحانه وتعالى:-

( لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ).

لا داع لتغيير أشكالنا وما خلقنا الله عليه هو الأجل، لا يوجد داع لعمليات التجميل، فالجمال الحقيقي هو جمال الروح، جوهرنا يكمن في القلب.

ما يحتاج التغيير هي أنفسنا وأفكارنا التي نريدنا فعل أشياء خاطئة، لنكن واثقين من أنفسنا وأن ما خلقنا الله عليه هو الأجل، فكما قال الله تعالى في الآية السابقة أنه خلقنا في أحسن صورة، لذا لا داع لدفع المبالغ الهائلة من أجل تغيير شكلنا فجوهراً أجمل وأنقى بكثير.

لنتقبل شكلنا كما هو فكلنا لدينا شيء يميزنا عن غيرنا ويجعلنا أجمل.

\*\*\*\*\*

## "أحسن الظن بالله"

كيف نحسن الظنّ بالله- سبحانه وتعالى-؟ نحسن الظنّ به بأن نؤمن أن ما كتبه الله لنا هو الخير وأنه وراء كل شيء يحصل لنا حكمة بالغة وعظيمة، ربما لا نرى هذه الحكمة ولكن مع مرور الزمن سنعرفها بالتأكيد... أن تحسن الظنّ بالله هو أن تؤمن بالقدر خيره وشره، أن تعلم أن لا أحد سيؤذيك أو ينفكك سوى الله-جلّ جلاله- أن تؤمن بأن الله هو السند لك، هو من يرزقك ومن يهديك، من يشفيك ومن يستجيب لك... أن تحسن الظنّ بالله هو أمرٌ جميل كما أنه واجب علينا... في ذاتِ يوم سئل حكيم، قيلَ له: كيف أنتقم من الذين تركوني وأسأؤوا إلي؟ رد الحكيم قائلاً: أحسن الظنّ بالله، وبإصلاح نفسك... الحكمة هنا بأنّ أن تحسن الظنّ بالله يعني أنك ستصلح من نفسك وتغيرُ منها كثيرًا، وأنه عندما تحسن الظنّ بالله ستصبح أقوى مما كنت عليه، سيملاً الإيمان قلبك ويصلحه من الخراب الذي كان فيه... لا تقلق كن مع الله

\*\*\*\*\*

## ابتسم

"ابتسم" ابتسم كأمر ترى جنينها لأول مرة، ابتسم كطفل يتعلم الكلام، كشاب يوم تخرجه، ابتسم كفتاة ختمت القرآن الكريم، ابتسم كولد عاد من اللعب وهو فائز في مباراة كانت تدور بينه وبين أصدقائه. ابتسم كشخص حقق أحلامه، ابتسم كعروسين انتظرا حفل زفافهم بفارغ الصبر، ابتسم كفرحة أم وأب سعيدين بنجاح أبنائهما، ابتسم كأمر تقبل أبنائها قبل ذهابهم إلى المدرسة، ابتسم فرحة شخص وصل إلى القمة وحقق طموحه... ابتسم لكي تعطي لنفسك طاقة إيجابية تبعث الأمل لك ولمن حولك، ابتسم لأنك وببساطة لن تخسر شيء إن ابتسمت. "إضحك لدنياك، تضحك معك" ابتسم فأنت جميل، وابتسامتك أجمل... وأخيرًا وليس آخرًا: ابتسم لأجل نفسك، لأنك تستحق أن تبتسم من قلبك وبكل حب... النهاية.

\*\*\*\*\*

## خاتمة وليس الختام

الخاتمة ربما هذه خاتمة الكتاب ونهايته، لكن بالتأكيد ليست نهاية الأمل ولا النجاح؛ هي مجرد نهاية كلمات على ورق، لكن ليست نهاية الحياة، بل هي نهاية حروف وكلمات وبداية واجتهاد وتحقيق للأمنيات عمل  
كونوا على أمل دائما  
سنحقق كل ما نريد ونتمنى  
فقط لنصبر، ونسعى ونتخطى، وسنحقق ما نحلم به.

\*\*\*\*\*

الكاتبة مريم محمد الطروق.

## إهداء للكاتبة مريم محمد الطروق

عش حياتك كل يوم كما لو كنت ستصعد جبلاً، وانظر بين الفينة والأخرى  
إلى القمة حتى لا تنس هدفك، ولكن دون إضاعة الفرصة لرؤية المناظر

الرائعة في كل مرحلة، واتبع طموحك ولا تنسى أن تكوني فخورة بنفسك ،  
هنيئاً لك على تحقيق هذا الحلم و الطموح و الهدف، وأتمنى لك مزيداً من

التميز و النجاح و التوفيق، ولك مني كل الدعم والحُب والتشجيع ومن هذا  
المنبر مبارك الكتاب وفخورة بك"

\*\*\*\*\*

تحياتي

الأستاذة: آلاء أحمد الختالي

تنسيق الكتاب:

نيروز عبد الحميد القطراني

\*\*\*\*\*

تدقيق لغوي:

براءة ناصر يوسف

\*\*\*\*\*

تصميم الغلاف:

هبة محمد علي

\*\*\*\*\*

مشرفة:

فرح فوزي عمار

\*\*\*\*\*

إشراف عام:

آلاء أحمد الختالي

\*\*\*\*\*