

بسم الله الرحمن الرحيم

( وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ )

لا تدع نفسك تعاني اسم الكتاب، فكرة النفس عميقة بها

أوجه اختلاف بين الكثير من البشر، الطباع الأنواع وحتى الأفكار.

النفس نسيج محكم لا تألف الجميع ولكنها تحب من ألفتها،

سجينة هي و رغم أنها بجسدي تتحكم بي، النفس مستويات

وأعلاها سيطرتي عليها و على أدائها، وجعلها تخضع  
للرقابة الشديدة

ليس كل ما تهواه تجد فيه المتعة،

يا هاوي النفس وسجنها

كم سجن أدخلتها

و إله الحق أوجدها

و كرستها لغيره

وحبها بأن تطيع خالقها.

لا تدع نفسك تعاني

المقدمة :

كل نفس ذائقة الموت من هنا أتت الفكرة ، لا تدع نفسك  
تعاني

ومعنى ذلك أن لا أخوض بتجارب تؤدي بي للهلاك

أجمل ما في الإنسان خلق يطغى عليه التعامل الحسن

ويمهد لمعرفة أسرار شخصية أي إنسان، إن دخلت القلوب

علم لأنك محبوب وليس كل إنسان يحب إلا من أضحى

غير أسير لنفسه، التعامل مع الناس أساسه تركيبة نفسية

والاختلاط مع النفسيات الأخرى ولكن السؤال الذي يطرح  
نفسه؟

لعلي أستطيع من خلال هذا الكتاب توضيح بعض المعطيات

التي تساعد أي إنسان فهم نفسيته وعدم جعلها تعاني مهما

مرت بمأزق أو التبس عليها فهم الآخرين أقصد نفسيات  
الآخرين

ومع ذلك الهدف من هذا الكتاب عدم جعل نفسك تعاني

والله ولي التوفيق والنجاح.

السؤال الذي يطرح نفسه في أي مكان كنت به كيف تحمي  
نفسك؟

أعلم لو اجتمعت الأمة على ضررك بشيء لن يضررك إلا  
بما كتبه الله لك، وإن اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لن  
ينفعوك إلا بما كتبه الله لك، محتوى الحديث يحمل الكثير من  
الخيرات للمؤمن وليس ذلك إلا للمؤمن.

لا يعني جانب غير المؤمن ليس عليه درع حماية تحميه من  
قبل ربه سبحانه، ولكن من قوى جانب المتعلق بفطرته  
السليمة نال الأجر وحمى نفسه من أي تداعيات قد تأتيه  
وتوقع به تحت مصيدة التأثير.

إليك ما يمكن سيطرته عليك :  
التفكير في كل مادية وتشعب الفكر بها ليتحول لسلوك

يقودك لأن ترى بعين النظر دون البصيرة

هناك من يعتقد اعتقادات خاطئة ويقف عندها ويفسر الأمور  
حسب نتاجه الفكري، كم من عقول ضلت نفسها وضلت  
غيرها بسبب سوء تفكير.

كيف أحمي نفسي الضغوط كثيرة علي ولكن لك جرعة تفائل  
تساعدك على اجتناب الضغوط ومدخلات تؤدي لتشويه  
فطرتك السليمة.

الولد الصغير عندما يكتشف شيئاً جديداً يحب تجربته وعندما  
يوقن بعد إدراكه أن الشيء الذي اكتشفه خطير يبتعد عنه ولا  
يفكر به.

ولله المثل الأعلى ابتلاءات الناس والبلاء كثير لا تفهم  
الحكمة منه بل الله سبحانه أعلم بما ساقه إليك من وقائع ليرى

كيف تتصرف، وهنا يأتي سوء اختيارك أو حسنه ، أتعرف  
هناك ترابط بين عقيدتي وما اختار وما أفعل بعد اختياري  
من سلوك، الرابطة تدور بنفس الفلك من ألف إلى الياء  
بالعربية ترتيب يعينك على فهم الأحرف، وبالتالي تفهم  
الجمل المركبة من حروف ليتضح إليك المعنى.

هذا مجرد مثال لتوضيح مفهوم عميق الكثيرين يشكل عائق  
لديهم، ما أقصده عليك التأنى و السلامة وعدم العجلة في فهم  
الوقائع التي تدور حولك، العقل ليس كل شيء، العقل أداة  
للتفكير خلقها الله سبحانه لتدبر بتفكر تصحح ما لديك من  
اعتقادات خاطئة بين قوسين ( تؤدي لنزع ما فطرت عليه)،  
وبالتالي لا تحمي نفسك بذلك بل تغمسها أكثر بالضياح.

الضياح هو عبارة عن تدهور نفسي أسبابه :

1\_ عدم التمسك بالكتاب والسنة

2\_ عدم فهم القرآن الكريم والسنة كما هي واضحة أحيانا  
نتيجة التفكير العميق بالفهم يقودك لهم أكبر وهو عدم الفهم  
وبالتالي لا تحمي نفسك.

3\_ الخوف نتيجة التفكير بالمستقبل ولا أحد يعلم الغيب إلا الله سبحانه، وهذا يؤدي للقلق والقلق باعث قوي لتشتيت الفكر وسقوط النفس بمتاهات هي غنية عنها وبذلك لا تحمي نفسك.

4\_ أخيرا المدخلات كثيرة في هذه الحياة وكل ما عليك تجنب الرديء منها، لأنك خلقت لأجل الله سبحانه وليس لأجلك.

قيمتك يا أخي الإنسانية كبيرة فإن توجتها وكرمتها بالإسلام يتحقق بناء نفسي سليم لديك تستطيع من خلاله تعزيز الإرادة وتحصل نتائج ترضيك وترضى بها عن نفسك إن تحدثنا عن الخصال الحميدة فقد نضغتها بجملة ( الإسلام هو الحياة).

ومن جملة الإسلام هو الحياة يأتي السؤال الذي يطرح نفسه

كيف أقوي جانبي الإيماني؟

بلا شك للجواب إشارات عديدة لا تنتهي ولكن الأساس بها  
البناء النفسي السليم، وعدم دخول الشكوك إليه من ناحية  
العقيدة، يرى عندها التكاليف نابعة عن محبة وليست إجباراً  
كل إنسان يرى العبادات من منظوره الخاص وهذا يبني عليه  
مبعثرات فكرية تحول دون إنشاء تلك العبادة، مجمل الحياة  
عبارة عن منغصات لدى الشخص أما نتيجة أثر نفسي أو  
عقلي (فكري) أو بيئة تنشأ تشوه لديه وإعاقة على استيعاب  
الصحيح للجانب الإيماني وتقويته لديه.  
الإشكال طرح ولكن الحقيقة ليست قائمة فقط على إنشاء  
العبادة بل هي علاقة سامية أرقى من تصورات عقلية  
إنسانية، يا أيها العابد أسجد لي محبة  
تري الحقيقة في الوصال  
كم درهما بات عندك عزيز  
وحال بيني وبينك الارتباط  
أيها العابد شأنك جعلته عندي عزيزاً  
كم عزة هويتها دون الباري  
أيها العابد فك أسرك من الضياع  
وارجع إلى سر من أوجد الوجود  
على حقيقته، فلا ترى إلا بالبصيرة  
فهو يدرك الأبصار ولا تدركه الأبصار.

بعد وضع الإيمان القلبي بقلبه الإسلامي يحلو عندها توجيه بعض الإرشادات لتعزيز الجانب الإيماني :

1\_ قراءة القرآن بفهم معاني اللغة العربية والانغماس في جذر الكلمة.

2\_ الأحاديث وفهم سياقها كما نزلت به دون التطرق للتعمق العقلي بالحديث ( من وجهة نظر إنسانية مطلقة).

3\_ تحليل الأشياء والوقائع من حولي على ضوء ما تعلمت بالقرآن والسنة، إن فهمت الحكمة أو لم أفهمها.

وبذلك يقوى عندي جانب الإيمان والأهم بذلك كله المثابرة مهما كان ظرفي والضغط الذي أحيا به.

السؤال الثالث إذا حاولت وفشلت بتعزيز الجانب الإيماني هل من أولويات على حساب أولويات أخرى لإنجاح المهمة مجددا؟

الجواب: نعم، يا جالساً على التراب ما تنتظر من مسبب الأسباب

أسعى وتوكل على الله فبيده خيرة كل أمر.

الأولويات الواجبة المقدمة فرضا على أي أولويات أخرى

أولا حساب ساعة العمر، كم من مازق يلوح بك ويدور معك

ولا تجد له حل بسبب انشغالك بأولويات على حساب

أولويات أخرى، حساب ساعة العمر يعينك على التنظيم

ووضع نفسك بالمكان المناسب وأؤكد من أجل لا تعاني مع

نفسك، فـ الأولويات الواجبة التي أتحدث عنها انتشال نفسك

وكل كيانك من المكان غير المناسب لك.

عندها تستطيع التفكير جيدا ما بوسعك فعله من خير

فأنت خلقت لأجل الخير، على الجميع السعي دائما لفتح

أبواب السعادة لهم وللآخرين وذلك لا يكون إلا من منبع

الخير ليصب بمجرى العطاء وينشأ الثمار والأشجار الزكية

لتتحول حديقة مجتمعية بها السلام وجنة الأرض فعل  
الإحسان.

مقدمة رائعة تثمر بوضع لو فشلت أنجز، أولاً عليك الثقة  
التامة بالله سبحانه

فالثقة تولد اليقظة وفكرة وعي تتجنب من خلالها الأضرار  
لحياتك.

العزة الإيمانية : قوة قلبية حادة فيها من الخصال الحميدة ما  
يبعث على استقرار نفسي وبناء سليم يدعمك

العزة والكرامة جذورها العزة الإيمانية لا يوجد تفسير جامع  
العزة الإيمانية ولكن ليس من الصعب الحصول عليها

تحتاج فقط لإرادة وفهم ذاتي والبحث الدائم للتعلم الذين يعين  
على تجديد أسلوب حياتك.

لا تأخذ العادات والتقاليد وتضعها ضمن قالب حياتك

بل عليك ما ألفت منها وفق الشرع والدين الإسلامي

تطبقها دون جدال نفسي، لماذا ذكرت العادات والتقاليد لأنها

طاغية بشكل أصبح أكثر الناس تبع وليسوا قادة، وهنا تنهدم  
العزة الإيمانية ليحل محلها أولويات لا علاقة لها بحسن  
تهذيب النفس وتربيتها لتصلح ما دمر من الجانب الإيماني  
فيها.

أولويات تساعد على تمكين ذاتي من فهمي لقيم العزة  
الإيمانية، وهما أهم أمران بهما خراب البشرية أو عمارها  
فإليك ما أقصد :

## 1\_ الصلاة على وقتها

2\_ تجنب أي فعل منكر يسود في هذا العصر وتطبيقه  
وتتعود عليه يعني وقعت بالمصيدة وعندها لن تكون عزيز  
الجانب الإيماني بل تكون محبط تبع لهواك، لذلك لا استهانة  
كونك إنسان ويجب أن تكون مؤمن بأي حال أن الله سبحانه  
معي وبه اكتفي.

واقع الحياة يعكس ما أريد نسج خيوطه بهذا الكتاب

كن على بصيرة ولا تجعل حدود نظرك ضيقة

أهتم بأولويات تدعم لا تكن مادي بحت، وأعلم خير أي أمر

أن ترى حكمة الله سبحانه بكل أمر

وهذا التفعيل يأتي مع التدريب المستمر دون دخول كميات

من العشوائيات تجعل الجانب الإيماني يزعرع عندي في  
كياني.

السؤال الرابع: بعد توضيح الأولويات، انت اسأل نفسك ما  
تعني لي العزة الإيمانية؟

الجواب : تعني الكثير لأي إنسان على هذه الأرض

في نظرتك للأشياء وتجريدها من مغزاها المعنوي يسلط  
عليك حطام من التساؤلات تحول بينك وبين فهم العزة  
الإيمانية.

العزة الإيمانية أسمى ما يحصل عليه الإنسان ولكن بشرط  
الأمرين السابقين وتفعيلها بحياتي على الدوام

تقود العزة الإيمانية صاحبها للافتخار بأنه عبد لله سبحانه

فالمسلم المؤمن حقا بشهادة لا إله إلا الله تورث عنده حبا لله  
وكرامة وعزة.

لذلك قيم إلى أي درجة وصلت في حياتك تحت نور تلك  
العزة، هناك أقوام ترفع وهناك أقوام تهبط، من أجل  
سأستشهد بآيات من القرآن الكريم الأولى تحت على النصر  
من عند الله سبحانه

والاستشهاد الثاني صورة لما حال أحوال بعض الأمم لأنها  
لم تفعل تلك العزة الإيمانية بحياتها، ولكن قبل ذلك لله في  
خلقه شؤون.

وقال سبحانه: {وَلَيُنصِرَنَّ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ  
\* الَّذِينَ إِنْ مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ  
وَأَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ وَاللَّهُ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ}  
[الحج: 40، 41].

الاستشهاد الثاني : وَتِلْكَ الْقُرَىٰ أَهْلَكْنَاهُمْ لَمَّا ظَلَمُوا وَجَعَلْنَا لِمَهْلِكِهِم مَّوْعِدًا (٥٩ الكهف).

ولعل أبلغ الأسباب في توصيل الفكرة التي أريد توضيحها من أجل لا تدع نفسك تعاني.

السؤال الخامس، إذا ظللت أسرف في المحرمات هل ذلك يؤثر سلبا على ضياع حياتي؟

من أجل تمكين نفسك عليك أولا ترك ما نهاك الله عنه سبحانه

لا تسمح لنفسك بفعل ما تهواه بل جنبها وحصد النقاط الإيجابية بعدها في حياتك

لا تلوث فطرتك من أجل عرض من الدنيا قليل

كم من نفوس هوت وأد آخرتها بدنياها  
وتشبثت بأمرها

حتى أصبحت عنوان عريض للتضليل.

لا تجعل من نفسك رخصة لأي أحد الحكماء تركوا الحكم

والأقوياء تركوا الظلم، مقارنة عجيبة أليس كذلك.

إليك التوضيح : القوي الظالم دعوة مظلوم تنال منه لأن الله لينصرنه ولو بعد حين.

الحكماء هم أقوياء أيضا ولكن كانوا على حق والحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها أحق بها.

لذلك عليك حتى لا تضع بالمحرمات تقوية صلتك بربك وهو الذي يدبر أمرك.

السؤال الأخير نتائج ذلك على حياتي ومجتمعي إن فعلت العزة الإيمانية؟

على الصعيد الشخصي :

1\_ تقضي على موبقات حياتك

2\_ تحب الإصرار الدائم على فعل الحق ومحق الباطل

3\_ تفهم حكمة بعض الأمور وما يسوقه الله لك.

4\_ لا تدع نفسك تعاني وهي النتيجة التي أريد الناس أن  
تصل لها

وفق نور كتاب الله سبحانه والسنة الشريفة

عندما تنهياً نفسياً وتقوي الجانب النفسي لديك

تسعد مجتمعياً، المجتمع بحاجة لراحة واسعة تنشأ أفراد  
العزة الإيمانية بها وتعكس ساعدتها بمعاملتها مع غيرها

الإسلام يا سادة كفاح وتعب وتطبيق الإسلام بنیان جاء  
يسعدك ويسعد مجتمعك.

وأخيراً أختم بخاطرة :

لا تدع نفسك تعاني  
فإن الله رجاء كل ضعيف  
أنت في الكون مخلوق  
وذلك من أجل أنك عبد الله سبحانه

لا تكن نائم ونائمة

فإن الشباب ليس بالمظاهر

الشباب بما يحمل من خلق معاصر

قائم على قيم وتوجيهات إسلامية

أساسها بناء سليم

فإنه وكيلك وشاهد عليك ما تفعل

لأجلك لا تدع نفسك تعاني

وحمل الخير للآخرين

في قلبك ترى الأمر معكوس عليك بخيرتك.

ولذلك أوجه الاختلاف كبيرة بين المتعافي والمتضرر :

ثمرة النجاح يمكن أن تصل لها عن طريق الكسب

ولكن المهم ما الطريقة التي اتبعتها لتصل لأن أوجه  
الاختلاف بين المتعافي والمتضرر كبيرة

المتضرر من صرف نفسه لتسييره كما شاءت لا كما شاء الله  
سبحانه

المتعافي من وكل أمره لله فهو حسبه.

أختم بأية :

وقال تعالى: (قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً) {فصلت:44}.

ونصيحة : إن كنت تريد الصحة النفسية ولا تدعها تعاني

فأقبل إلى خالقها سبحانه يعافيك من كل داء.

كتابة : مريم الدالي.

تم بعونه تعالى.