إعداد:
شيرين أشرف جمال

الوقاية من الأمراض النفسية

د . مصطفى أبو سعد

من يحب أن يقي أبناءه من الأمراض النفسية فليتبع الخطوات هذه وسترى النتيجة...

برنامج بناء العلاقة مع الأبناء:

١- عشرون دقيقة يومياً حوارا مع الأبناء باعتبارهم أصدقاء (بدون نصح ولا حديث عن المدرسة ولا توجيه) .

٢- التعبير عن مشاعر الود والحب من الآباء للأبناء من ٥ - ١٠ مرات يومياً .

٣- مدح الأبناء يومياً خمس مرات على سلوك إيجابي فعلوه .

٤- مدح الأبناء يومياً خمس مرات على الشكل الخارجي (ابتسامتهم - شعرهم- أعينهم - أي شيء فيه) .

٥- مرتان أسبوعيا مشاركة الابن نشاطا خارج البيت حتى لو استغرق خمس دقائق (مشي - رياضة - تمشية - لفّة بالسيارة) .

٦- ثلاث دقائق يومياً لتثبيت القيم قبل النوم :

- كنت سعيداً عندما رأيتك اليوم تفعل كذا.
- مساعدتك لأختك الصغيرة كان جميلا منك.
- وفاؤك بالاتفاق جميل.

٧- مرتان أسبوعياً عشاء مع العائلة في البيت أو خارجه يكون وقته طويلا حتى يتم الحديث والتحاور مع العائلة بوقت أكثر .

٨- من (١-٣) دقائق يومياً [كلي آذان صاغية] وتتنفذ على النحو التالي:

- الجلوس مع الابن في مكان هادئ واطلب منه أن يقول كل ما يريد بلا قيود ولا نقاش ولا أرد عليه ولا أقاطعه ولا تعقيد وحينما تنتهي ٣ دقائق انتهت الجلسة.

٩- عبّر عن حبك لابنك من خلال السلوكيات اليومية:

(خمس لمسات يومياً) :

- اللمس على نهاية رأس الابن وتعني «الرأفة والرحمة»
- وضع اليد على الرأس «الفخر»
- وضع اليد على الجبين «التهدئة»
- وضع اليد على الوجنتين «الشوق»
- مسكة اليد «تقوية العلاقة والحب»
- إذا كان غضبان أو وجود مشاعر سلبية «امسح بيدك على صدره»

أربع قبلات يومياً :

- في الجبين «الاستقبال»
- في الرأس «فخر واعتزاز»
- في الخد «الشوق»
- في اليد «الاستقبال والشوق»

وأربع ضمات احتضان متفرقه خلال اليوم .

■ كان الرسول صلى الله عليه وسلم قدوتنا في بناء العلاقة وكان نموذجاً رائعاً للتربية؛ كان يقبّل فاطمة الزهراء كلما رآها وقبّل جبينها ويدها واحتضنها في بيته وفي مسجده وأمام الصحابة.

أخيرا: ابن علاقة مع ابنك حتى يصبح بين يديك محباً مطيعاً وخلوقاً وباراً فبهذا البرنامج تبني شخصيته وتتعرف على ذاته وتقوي محبته وتصبح الأب النموذج الأمثل في نظره وتتلاشى كل المدمرات للعلاقة التي كنت تمارسها من قبل أو كانت سبباً في اضطراب شخصيته أو عناده أو عنفه أو مراهقته المزعجة أو انحرافه.

قل لابنك أو ابنتك: شكرا إنك موجود فى حياتي.

كلام لا يقدر بثمن

أخفى الله القبول: لتبقى القلوب وأبقى باب التوبة مفتوحا: ليبقى الإنسان على أمل ..

وجعل العبرة بالخواتيم : لئلا يغتر أحد بالعمل ..

لو كان الشكل والجسم أهم من الروح ..ما كانت الروح تصعد للسماء ..والجسم يدفن تحت التراب !

كم من مشهور في الأرض مجهول في السماء .. وكم من مجهول في الأرض معروف في السماء ..

فالمعيار عند الله التقوى وليس الأقوى "إن أكرمكم عند الله أتقاكم"

فالتفت إلى قيمتك عند الله ودَع البشر.

اللهم اجعلنا من المتقين.

#وذكر

- لأن الحياة لا تمشي كما نُريد حاول أن تعوّد نفسك على الرضا في أيّ حال

- أحياناً يغلق الله سبحانه و تعالى أمامنا باباً لكي يفتح لنا بابا آخر أفضل منه، ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلا من باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه .

معانٍ راقية

■ من وثق بنفسه لا يحتاج إلى مدح الناس إياه ، ومن طلب الثناء فقد دلّ على ارتيابه في قيمة نفسه.

■ لولا تحدياتى لما تعلمت .. لولا تعاستى لما سعدت.. لولا آلامى لما ارتحت .. لولا مرضى لما شفيت لولا فقرى لما اغتنيت .. لولا فشلى لما نجحت

■ لو أن شخصاً استطاع قبلك أن يفعل شيئاً، فاعلم أنك قادر على عمل هذا الشيء نفسه، لأن هذا الشخص ليس أفضل منك ... أما اذا كان هذا الشيء لم يفعله أحد قبلك ، فستكون أنت الأول.

{ أرض اللّه واسعة}

واسعة بأنحائها..
واسعة بفرصها..
واسعة بالبدائل والخيرات..
واسعة بالأحبة..
لا تضيق ذرعا و أنت فى الواسعة.

قـــرر الآن

د.أحمد هارون

«لا الغني مرتاح، ولا المشهور فرحان، ولا صاحب النفوذ مطمئن»!

«هي الدنيا كده.. دار شقاء مفيش فيها سعـادة» !!

«لقد خلقنا الإنسان في كبد» يعني شقاء !!!

صباح الكلام السلبي.. المُحبط.. والخاطئ !

اسمح لي أن أوضح لك الفرق بين ثلاثة مفاهيم:(الراحة، السعادة، الاستمتاع)

الراحة شعور مؤقت.. تحصل عليه من عدم فعل أي شيء كالنوم مثلاً..لكنها بطبيعة الحال تكون مؤقتة، وإن زادت عن الحد أصبحت مزعجة فإن ظل الشخص نائما لأكثر من ثماني ساعات، انقلبت هذه الراحة إلي تعب «يقوم جسمه مكسر»،

كذلك هي هشة، أقل مؤثر سلبي يقضي عليها، كبعض «المغص» الذي يمكن أن يفسد النوم..يسبب حالة من القلق والآلام ويهدم تلك الراحة، كفكرة سلبية تظهر داخل العقل، تفسد يوما كاملا..رغم أنه يوم إجازة لم يفعل فيه الشخص أي جهد!

السعادة حالة نفسية.. تنشأ عن حركة لا عن سكون، بمعنى أنه لكي تشعر بالسعادة، يجب أن تقوم بفعل «Action» يجعلك سعيداً..

أن تفعل بعض الأعمال المرحة في يوم الإجازة لتشعر بالبهجة،

أن تُطوّر في العمل لتحصل على ترقية فتشعر بسعادة التميز،

أن تجتهد في المذاكرة لتنجح بدرجات جيدة فتشعر بسعادة التفوق،

أن تبني أسرة مترابطة فتشعر بسعادة الدفء والحب العائلي،

أن تجتهد في العمل فتحصل على عائد مادي أفضل.. فتشعر بسعادة يسر الحال وسهولة قضاء مطالب الحياة،

وغيرها..من الأفعال التي قد تصل بك في النهاية إلي شعور إيجابي.

أما الاستمتاع فهو قرار، تعقد العزم على تنفيذه..

قرار بأن أستمتع بالحياة لأن الله خلقنا وسخّر لنا كل المخلوقات..لنستمتع في ملكه وليس لنشقى بالأيام التي نقضيها،

قرار بأن أستمتع رغم تقلبات الأمور فالتغيير سنة الكون،

قرار بأن أتغلب على الإحباط..«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»،

قرار بأن أقلب المحنة لمنحة..«سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا».

ولك الاختيار الآن.. ما بين مجرد الشعور بالراحة..أو الإحساس بالسعادة والاستمتاع بالحياة..قرر الآن

من أراد أن يعرف مقامه عند اللّه

فلينظر فيم استعمله الله ...
ولينظر إلى قدميه أي مكان أحب إليها أن تخطو إليه ...
ولينظر في جارحة لسانه أي قول يحب أن يردده ...
ولينظر في جارحة بصره أي شيء يحب أن ينظر إليه ...
وإلى جارحة سمعه أي شيء يحب أن يسمعه ...
كُلّما كبر الله في قلبك ،كلما صغر كل شيء ... اللهم اشغلنا بما خلقتنا له ولا تشغلنا بما خلقته لنا

وصية اللّه لرسله

أوصى الله عيسى عليه السلام بالصلاة وهو في المهد صبيًا. لكم أن تتخيلوا وليدًا في مهده يقول: (وأوصاني بالصلاة)

« **إنها الصلاة** »

لما نهى شعيبٌ عليه السلام قومه عن الشرك وعن الفساد الاقتصادي «قالوا يا شعيب أصلاتك تأمرك....»

أرأيت بمَ يُعرف المصلحون؟

وماذا يعظّمون؟!

« **إنها الصلاة** »

يترك إبراهيمُ عليه السلام أهله في صحراء قاحلة،

ثم يقول:

«ربنا إني أسكنت من ذريتي بواد غير ذي زرع عند بيتك المحرم ربنا ليقيموا الصلاة»!

«**إنها الصلاة** »

يأتي موسى عليه السلام لموعدٍ لا تتخيل العقولُ عظمته، فيتلقى أعظمَ أمرين:

«إنني أنا الله لا إله إلا أنا فـ (اعبدني.. وأقم الصلاة) لذكري»!

«**إنها الصلاة** »

ما أجلَّ هذا الوحي!

«وأوحينا إلى موسى وأخيه أن تبوَّءا لقومكما بمصر بيوتًا واجعلوا بيوتكم قبلةً وأقيموا الصلاة»!

«**إنها الصلاة** »

سليمان عليه السلام يضربُ أعناقَ خيله وسوقَها؛ لأنها أشغلته عن صلاة العصر «حتى توارت بالحجاب»!

باللهِ عليك! ما حالي وحالك عند فوات الصلاة؟!

«**إنها الصلاة** »

أين جاءت بشرى الولد لزكريا عليه السلام بعد أن بلغ من الكبر عتيًا؟!

«فنادته الملائكة وهو قائمٌ (يصلي) في المحراب» قائمٌ يصلي!

«**إنها الصلاة** »

يُشغل الكفارُ رسول الله عليه الصلاة السلام عن صلاة العصر؛ فيدعو عليهم دعاءً مرعبًا!

«ملأ الله قبورهم وبيوتهم نارًا كما شغلونا عن الصلاة»!

«**إنها الصلاة** »

ما قُرِنت عبادةٌ في القرآن بعبادات متنوعة كالصلاة، فإنها قرينة الزكاة، والصبر، والنسك، والجهاد، وغير ذلك!

..... إنها الصلاة الصلاة الصلاة..

ملاحظات نفسية

١- عندما ترى شخصا يتكلم بسرعة ..فـ اعلم أنه: كتوم !

٢- وعندما ترى شخصا ينام أكثر من نصف يومه ..فـ اعلم أنه: يتألم !

٣- وعندما ترى شخصا يضحك كثيرا وعلى شيء شبه تافه ..فـ اعلم أنه : حزين !

٤- وعندما ترى شخصا يبتسم دائما بـ شكل متكرر .. فـ اعلم أنه : متواضع وقلبه نظيف!

٥- وعندما ترى شخصا يتشاجر معك دائما ..فـ اعلم أنه : يحبك !!

٦- وعندما ترى شخصا لم يعد يهتم لأحد ..فـ اعلم أنه : خُذل من الكثير !

شعار اليوم هو... { تَوَلَّى إِلَى الظِّلِ}

■ أن تجعل بين عملك الصالح وبين أعين الناس حجاباً ... فتعيش خفياً وتموت نقياً!

■ أن تجاهد نفسك وتجاهد في الله ولله في الخفاء كحرصك علي معصية الله في الخفاء بعيداً عن أعين من خلقهم الله ،أو أشد حرصاً... فيمحو خفاؤك الطيب الصالح ما اقترفته من ذنوب ... فتعيش خفياً وتموت نقياً!

■ أن تفر إلي ربك مذعوراً أن ربي أبرأني منّي ومن همزات الشياطين، حذراً من إطّلاع الناس علي إخلاصك ... فتعيش خفياً وتموت نقياً!

■ أن تجعل روحك وقفاً أبدياً لله تعالي متجرداً من ثوب الرياء ... فتعيش خفياً وتموت نقياً

■ أن تتخذ درب سيدنا موسي عليه السلام ، تروي عطش النفوس الظمأى ، وتخمد نار قلوب حيرى، ثم تتولي إلي الظل وتخاطب الله ... فتعيش خفياً وتموت نقياً !

فالصادقون لا يبحثون عن الأضواء ولا ينتظرون الثناء..

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالأَخْسَرِينَ أَعْمَالا (١٠٣) الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعاً !

يقول أحد الصالحين:

لم أجد غذاءً ولا دواءً خير من الاستغفار
حتى في الأرق إن استغفرت
قال الشيطان
لأدعنه ينام خيرٌ لي من استغفاره

■ كثيرٌ منا يفعل الصالحات كل يوم لكن هل سألت نفسك هل تم القبول؟!

هل ارتفع العمل إلي الله ؟!

■ جميعنا نعرف أن الاستغفار هو محرقة الذنوب، لكن هل يعلم الناس محرقة الحسنات ؟!

محارق الحسنات كثيرة، لكن الرياء في عصرنا هذا قد استحوذ علي نصيب الأسد من تلك المحارق ...في ظل مواقع التواصل الاجتماعي وفي ظل فتنة معايرة الشخصيات بالظواهر وما ظهر من فعل الخير، وغض الطرف عن البواطن !

يجب أن يعلم كل منا أن الشيطان قد يتركك تفعل الخير بل وتداوم عليه أيضاً، فمادامت نيتك وأنت تفعل الخير الرياء وطلب عرض من الدنيا فلن يرتقي عملك إلي الله في عليائه وأنت تحسب أنّك تحسن صنعاً...وهو ما يريده الشيطان.

إن الله هو الطيب لا يقبل من أعمالنا إلا الطيب ولا من قلوبنا إلا القلوب الطيبة

فاللهم طيّب أعمالنا وقلوبنا، وارزقنا اللهم الإخلاص في العمل واجعلنا أخفياء أنقياء ثابتين علي الثغور.

« روعة الإيجابية فى الحق »

في إحدى المحلات ، بدلاً من أن يُكتب على البَاب « مُغلق للصّلاة » كُتب « سبقناك إلى الصّلاة فالحق بِنا »
«روعه الإيجابيه في الحق »

أفضل عشرة أطباء في العالم هم:

١- أشعة الشمس.
٢- كثرة شرب الماء.
٣- النوم الكافي ليلاً.
٤- الهواء الطلق النقي.
٥- المشي نصف ساعة يومياً.
٦- الغذاء الصحي المتوازن.
٧- تلاوة القرآن الكريم .. وهو غذاء للروح لايمكن الاستغناء عنه.
٨- العسل.
٩- الحبة السوداء.
١٠- القناعة والرضا بالقدر خيره وشره.

قبل أن تغتاب !!

أغمض عينيك، وتخيل أنك تمضغ قطعة لحمة حمراء نيئة ، تلوكها بين أسنانك بدمها ..
«إن أعجبك هذا الخيال افتح عينيك وأكمل غيبتك»

الصبر عند المصائب

حين توفيت ابنتها الصغيرة !!
ابتسمت وفي عينيها الدمع وقالت :
هناك في الآخرة سأطرق باب الجنة وستفتحه لي ..
«هكذا الصبر عند المصائب»

من أجمل ذكريات الطفولة !!

أنك تنام في أي مكان في المنزل، ولكنك تستيقظ وأنت في سريرك ..
ربَّ ارحمهما كما ربّياني صغيرا.

يقول شاب !!

■ كلما مررت بجانب فتاة متبرجة كتمت أنفاسي، حتى لا أجد من ريحها فتكتب زانية
«دين وأخلاق»

■ ستمر عليك سفينة المستغفرين فإن أحببت أن تكون من الركاب المستغفرين، قل:
(أستغفرُ الله الذي لا إله إلا هُوَ الحيُّ القيوم وأتوب إليه .

في المُستشفى !!

على اليمين رجل يستخرج شهادة ميلاد ابنه وعلى اليسار آخر يستخرج شهادة وفاة أبيه ..
«مشهد يختصر الحياة.

عبارات جميلة

● أحياناً كل ما نريده هو التقدير فقط وليس .. ردّ الجميل ..

● مادمت تنوي الخير فأنت بخير.. احرص على النيّه الحسنة لأنها تُكتب فـ (على نياتكم تُرزقون) .

● ليس كل ما نحلم به سيتحقق.. لهذا نحتاج القناعة في الأمور التي لا نستطيع لها تبديلا .... فالخيرة دائماً فيما اختاره الله .

● الموت ليس أعظم مصيـّبَة في الحياة ..! أعظم مصيبة هي [أن يموت الخوف من الله] ونحن على قيد الحياة !

● قد تشعر بالحزن على أمر ما وقد تبكي بكاء الطفل وتنام [والله لا ينام عن تدبير أمورك] تمهل: إنه يدبّر لك في الغيب أمورا إن علمتها لبكيت فرحا.

● قد تفقد أشياء جميله وتقول: «لا تعوض» وقد تتفاجأ بـ أشياء أجمل تنسيك ما لا يعوض.

● أسعدوا منَ تحبوُن قبلَ أنَ تبكوُا علىَ وداعهم !!!

● نسامح لِنرتاح! وَلكننا لسنا : (أطفالا) لِـننسى

● أحياناً : تكونُ الطريقة الوحيدة لـِ تسعدِ منْ تحبُ هيَ: أنْ تبقى بعيداً عنهُمْ

● الناس نوعان : منهم من يتذكر أنك فعلت من أجله الكثير فيحترمك ،، ومنهم من يتذكر أنك فعلت من أجله الكثير فيستغل طيبتك !

● إن كل ما يجري في هذا الكون هو بمشيئة الله – سبحانه وتعالى – فما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، فلا يخرج عن إرادته الكونية شيء.

● بعض الأشخاص يجعلون حياتك رائعة عندما تتعرف عليهم، وبعض الأشخاص يجعلون حياتك أروع عندما « تتخلص منهم « .!

● عندما ترى امرأة محترمة تقف مع فاسدة: توصف المحترمة أنها فسدت !! ولا توصف الفاسدة أنها أصبحت محترمة!! متى سنرتقي ونحسن الظن بالآخرين؟.

● قال رجل: ولدتني امرأة وعلمتني امرأة وأحببت امرأة وسأتزوج امرأة فكيف لا أحترم النساء.

● ثقافة (العيب) أشد علينا من (الحرام) نحن مجتمع يخاف من الخلق أكثر من الخالق.

● اكتب مبادئك بـ قلم جاف حيث الرسوخ والثبات واكتب آراءك بقلم رصاص حيث التعديل والتصحيح.

● عند الغضب قد يكون كلامك صحيحاً .. ولكن بأسلوبٍ خاطئ.

● أعجبتني طفلة عربية مسلمة تعيش في دولة أجنبية وترتدي الحجاب .. طُلبَ منها أن تخلعه لتلعب .. أجابت بكل براءة وعفوية .. أركض برجلي وليس برأسي».

● لا تنصدم بغدر الأقرباء ...فقبلك يوسف عليه السلام غدر به إخوته وهو نبي ...

علمتني قصة مريم ..

● واجهت مريم ابنة عمران, تهمة شنيعة وموقفاً صعباً، و مع ذلك؟. قال الله لها: - كُلي واشربي وقرّي عيناً -..عش حياتك وأسعد نفسك, فهناك أشياء حلها عند الله, لا ترهق نفسك بالتفكير والله عنده حُسن التدبير ..

● علمتني قصة مريم

أنه على قدر البلاء .. يكون العطاء ..مريم إبتلاها الله بأمر خارق للعادة .. ولكن العاقبة أنها صادقت من سيدات أهل الجنة..

● علمتني قصة مريم

أن الله يأمرك ببذل الأسباب فقط لمجرد الأسباب وإلا فرزقه لك من محض كرمه ..وهُزّي إليك بجذع النخله .. وهل تستطيع وهي في مخاض!؟

● علمتني قصة مريم

أن الله إذا أراد للعبد الصبر على أذيّة الناس ألهَمَهُ التسبيح قبل شروق الشمس وقبل غروبها وهذا واضح في سورة آل عمران..

علمتني قصة مريم

أن المرأه الصالحه العفيفة تُعامل الأجنبي دائماً بنظرة الريبة والحذر.! قالت مريم لجبريل مباشرة (أعوذ بالرحمن منك ..)

● علمتني قصة مريم

أن العارف بالله لا يمنعه أن يدعو الله بكل أمنياته وحاجاته مهما كانت عظيمة قال الله لمسألة الولد بلا والد (هُو علّي هيّن)

● علمتني قصة مريم

أن الصمت علاج .. ودواء .. إذا كنتَ مُحاطاً بأهل القيل والقال..! فقولي إني نذرتُ للرحمن صوماً فلن أكلّم اليوم إنسيّاً..

● علمتني قصة مريم ..

أن العبد الطاهر إذا أقبلت عليه المكاره استعاذ بالله منها.. واستعان بالله على دفعها الاستعاذه بالله خط الدفاع الأول!

● علمتني قصة مريم

أن الله يستحيل أن يشقى أحد من عباده طالما هو يدعوه ..قال زكريا (ولم أكن بدعائك ربّ شقيّا) تاريخ من المُواساة..

● علمتني قصة مريم ..

أن الواثقة من خُطاها .. المُتوكّله على مولاها ..!..لا تهزّها أراجيف المُبطلين.. مريم البتول كانت مع الله ..فكفاها ..

● علمتني قصة مريم

أن القنوت والركوع والسجود .. أعظم ما تُستجلَب به الخيرات وتُدفع به المكروهات.. يا مريم أقنتي لربك واسجدي واركعي مع الراكعين

● علمتني قصة مريم

أن القرآن كرّم المرأه أعظم تكريم ،جعل سورة النساء وسورة مريم ، سورة مريم تحكي أن الله يستخرج الواقع من رحِم المُستحيل ..!

● علمتني قصة مريم

أنه ما من أمر على ربي عسير وفي الوقت المناسب يُنزل على عبده الصابر أنوار الفرَج شريطة أن يُديم الثناء على الله.. مريم لم تقنط قط!

ليس بعد رضا الله إلا الجنة

تنفّس بـ ...» لا إله إلا الله
و عاتب نفسك .. بـ»أستغفر الله»
و تألّم .. بـ»الحمد لله»
و تعجّب .. بـ»سبحان الله»
و افرح .. بـ»الصلاة على رسول الله»
و احزن .. بـ»إنّا لله وإنا إليه راجعون»
و اكسر سمّ عينيك بـ «ما شاء الله لا قوة إلا بالله»
و ابدأ .. بـ»بسم الله»
و اختم .. بـ»الحمد لله»
أسأل الله أن يرضى عنيَ وعنكمَ ، فليس بعد رضا الله إلا الجنة.

قصة المرأة والشيوخ الثلاثة

خرجت امرأه من منزلها فرأت ثلاثة شيوخ لهم لحى بيضاء طويلة وكانوا جالسين في فناء منزلها.. لم تعرفهم .. وقالت لا أظنني أعرفكم ولكن لابد أنكم جوعى! أرجوكم تفضلوا بالدخول لتأكلوا.

سألوها: هل رب البيت موجود؟ فأجابت :لا، إنه بالخارج. فردوا: إذن لا يمكننا الدخول.

وفي المساء وعندما عاد زوجها أخبرته بما حصل. قال لها :اذهبي إليهم واطلبي منهم أن يدخلوا فخرجت المرأة و طلبت إليهم أن يدخلوا. فردوا: نحن لا ندخل المنزل مجتمعين.

سألتهم :ولماذا؟

فأوضح لها أحدهم قائلا: هذا اسمه (الثروة) وهو يومئ نحو أحد أصدقائه، وهذا (النجاح) وهو يومئ نحو الآخر وأنا (المحبة)،وأكمل قائلا: والآن ادخلي وتناقشي مع زوجك من منا تريدان أن يدخل منزلكم !

دخلت وأخبرت زوجها ما قيل. فغمرت السعادة زوجها وقال: يا له من شيء حسن، وطالما كان الأمر على هذا النحو فلندعو (الثروة) !. دعيه يدخل و يملأ منزلنا بالثراء!

فخالفته زوجته قائلة: عزيزي، لم لا ندعو (النجاح)؟

كل ذلك كان على مسمع من زوجة ابنهم وهي في إحد زوايا المنزل ..فأسرعت باقتراحها قائلة: أليس من الأجدر أن ندعو (المحبة)؟ فمنزلنا حينها سيمتلئ بالحب.

فقال الزوج: دعونا نأخذ بنصيحة زوجة ابننا! اخرجي وادعي (المحبة) ليحل ضيفا علينا!

خرجت المرأة وسألت الشيوخ الثلاثة: أيكم (المحبة)؟ أرجو أن يتفضل بالدخول ليكون ضيفنا.

نهض(المحبة) وبدأ بالمشي نحو المنزل .. فنهض الاثنان الآخران وتبعاه!.وهي مندهشة..

سألت المرأة كلًا من (الثروة) و(النجاح) قائلة: لقد دعوت (المحبة) فقط ، فلماذا تدخلان معه؟

فرد الشيخان: لو كنت دعوت (الثروة) أو (النجاح) لظل الاثنان الباقيان خارجاً، ولكن كونك دعوت (المحبة) فأينما يذهب نذهب معه ..أينما توجد المحبة، يوجد الثراء والنجاح..

إذا كان الإنسان محبا لله ..للخير ..للبشرية.. اذا كان ينشر المحبة أينما حل ..سترافقه محبة الله والناس والكون أجمع.. سترافقه البركة في الرزق حتى لو كان قليلا .. ذاك هو الثراء الحقيقي: رزق حلال مبارك فيه..والنجاح هو نتيجة حتمية لكل من سعى للخير..

كلما خالطت الناس ازددت يقينًا أن الأخلاق مثل»الأرزاق» تماماً..هي قسمة من الله.. فيها غني و لها فقير ..!

وحينما أرادَ الله وصف نبيه لَم يصف نَسَبهُ أو مَالهُ أو شَكلهُ.. لكنهُ قالْ: « وَإنَّك لعَلى خُلقٍ عَظيمٍ « .

أحب الأعمال إلى الله أدومها

البدايات القوية مهمة ولكن استمرار المهمة أهم فأحب الأعمال إلى الله أدومها، لذلك جمع موسى عليه السلام في هذه الجملة بين البداية القوية والعزيمة على الاستمرار فقال:

(لا أبرح حتى أبلغ مجمع البحرين أو أمضي حقبا)، فهو يخبر أنه على استعداد أن يستمر في السير لطلب العلم حتى يصل إلى غايته أو يظل يسير ولو لسنين (حقبا).

لذلك جاءت الآيات بعدها كلها معطوفة بحرف الفاء الذي يدل على السرعة والمتابعة : .. (فَلَمَّا بَلَغا .... فَاتَّخذَ سَبِيلَه .... فَلَمَّا جاوزا .... فَارْتَدَّا عَلى آثارهما..)

وقد حذرنا الله عز وجل من النموذج الأبتر الذي ينقطع دائما مع أي عارض

قال الله (أفَرَأيْتَ الَّذِي تَولَّى . وأعْطى قَلِيلاً وَأكْدى)

هذا الشخص كان على الطريق ثم تولى ولم يكمل لسببين:

الأول : ضعف البداية (أعطى قليلا) لاحظ كلمة قليلا .. عطاء ضعيف من البداية

الثاني : عدم مجاهدة النفس على الاستمرار عند العوارض (أكدى) ومعنى أكدى أي توقف لما بلغ الكُدية، والكدية أي الحجر الصلب الذي يقابل من يحفر بحثاً عن الماء، فيقال لمن طلب شيئاً ولم يدرك آخره وأعطى شيئاً ولم يتم أنه أكدى (السمرقندي).

هذه الصخرة حتما ستقابلك في طريقك فإياك أن تتوقف.

من حكم علي بن أبي طالب

سأل رجل مهموم أمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه

فقال: يا أمير المؤمنين لقد أتيتك وما لي حيلة مما أنا فيه من الهم؟

فقال أمير المؤمنين : سأسألك سؤالين وأريد إجابتهما.

فقال الرجل: اسأل.

فقال أمير المؤمنين : أجئت إلى هذه الدنيا ومعك تلك المشاكل؟

قال:لا.

فقال أمير المؤمنين : هل ستترك الدنيا وتأخذ معك المشاكل؟

قال: لا

فقال أمير المؤمنين : أمرٌ لم تأتِ به، ولن يذهب معك ..الأجدر ألا يأخذ منك كل هذا الهم فكن صبوراً على أمر الدنيا،

وليكن نظرك إلى السماء أطول من نظرك إلى الأرض يكن لك ما أردت ،

ابتسم ... فرزقك مقسوم وقدرك محسوم.. وأحوال الدنيا لا تستحق الهموم..لأنها بين يدي الحي القيوم.

يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه :

يَحيا المؤمن بيَن أمرين يُسر وَ عُسر، وَ كِلاهما « نِعمة « لو أيقن!...

ففي اليسر :يكون الشكر (وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ)

وَفي العسر : يكون الصبر ! (إنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ)

أعجبتني هذه الدرر

● يقول الإمام الشافعي رحمه الله:

لا تحاول الانتصار في كل الاختلافات، فأحيانا كسب القلوب أولى من كسب المواقف !!

ولا تهدم الجسور التي بنيتها وعبرتها، فربما تحتاجها للعودة يوما ما !!

دائماً اكره الخطأ، لكن لا تكره المخطئ !!

أبغض بكل قلبك المعصية، لكن سامح وارحم العاصي !!

انتقد القول، لكن احترم القائل !!

فإن مهمتنا هي أن نقضي على المرض، لا على المرضى.

الحياة قاسية ولكن تلينها الأخوة والمحبة وصفاء النفوس، فبعض الأشخاص وطن !!! يجعلونك تكتفي بهم عن كل البشر!!

وهناك أشخاص عندما تلتقي بهم تشعر بأنك التقيت بنفسك، فثروة الإنسان هي حب الآخرين.

اللهم اجعلنا من المتحابين فيك ،واجعلنا يا الله كالسماء علوا وكالجبال ثباتا وكالأرض تواضعا وكالبحر كرما وكالليل سترا وكالشمس نورا وكالغيث أينما وقع نفع.