

مقالة رائعة للدكتور مصطفى محمود رحمة الله عليه، عبارة عن مجموعة النصائح لمن بلغ العقد السادس من عمره



عسى الله أن ينفع بها الجميع وتعم الفائدة؛
١ - حاول أن تكون أنيقاً ونظيفاً دائماً
فجمال الشباب قد زال، لذا عليك أن تتبّه
لنفسك وتهتم بها وتحسّن صورتك بالأناقة
وحسن الخلق

٢ - حتى تكون عندك حياة صحية، حاول
المشي كثيراً فهو رياضة الكبار في السن ولا
ترهق نفسك، فإذا تعبت فارتح ثم واصل حتى
تنتهي حصتك ولا تزد عن نصف ساعة كل يوم،
تناول أصح الأطعمة واشرب الماء والعصائر
الطبيعية قدر الاستطاعة ولا تسرف

٣ - لا تشتتر الرخيص لنفسك والأغلى
للآخرين من أولادك وأحفادك، بل اشتري دائماً
الأفضل لنفسك كما تشتري لهم للتمتع به في
عمرك الباقي

٤ - لا تغضب لأسباب تافهة وبسيطة ولا تبال
بما يقوله الناس عنك في غيابك ولا بين يديك،
فأنت حر فيما تفعل وفيما لا تريد أن تفعل طالما
أخلصت نيتك لله عز وجل

٥ - الوقت قد حان لإنفاق بعض المال الذي
جمعتَه من عرق جبينك في حياتك والتمتع به،
فقد وفرت كثيراً قبل ذلك وساعدت أولادك
وأحفادك والآن قد اقترب قطار العمر من
المحطة الأخيرة، وسيبقى مالك الذي جمعتَه
للورثة وربما اختلفوا وتخاصموا من أجله

٦ - حاول أن تبقى طبيعياً ولا تحاول اتباع
موضة الشباب، فأنت بتسريجات الشباب

وبملابس وهيئات الشباب تصبح أضحوكة بين
الناس

٧ - لا تترك الفراغ يسيطر عليك، حاول أن
تحافظ على كل صلواتك بالمسجد واجعل لك
ورداً من القرآن يومياً ثم اقرأ كتاباً أو جريدة
أو شاهد برامج تلفزيونية ثقافية وإخبارية
ورياضية، ادخل على النت وابحث عما يهمك،
اطبخ، ازرع الخضراوات والأزهار

٨ - حاول دائماً زيارة الأقارب من أبناء
وإخوان وعائلة وأصدقاء، فضلة الرحم
والأحباب مطلوبة خاصة في هذه السن، أو
اتصل بهم هاتفياً ولولم يتصلوا بك أو يزوروك
بادر أنت دائماً فأجرك على الله والصحة
النفسية لصالحك

٩ - إذا ناقشت الشباب فلا تختلف كثيراً
معهم، فأفكارهم ليست بأفكارك، أنت لك
تجربة وهم في مقتبل العمر ولا تتباه بزمناك
القديم والجميل أمامهم، فزمنك الحقيقي هو
الآن

١٠ - أجب من دعاك فأنت في أشد الحاجة
للخروج من البيت وتغيير المناخ، احضر
حفلات عقد القران وحفلات الزواج والعقيقة
وغيرها، استجب لكل من دعاك وساهم في
جلسات مع أصدقائك القدامى ولا تتخلف عن
الاجتماع بهم لمدة طويلة

١١ - أنصت ثم أنصت قبل الكلام وإذا تكلمت
فاختصر ولا تتكلم إلا على الأشياء الحسنة

لا تتذكر ما فات من حياتك في مصائب أو
ذنوب وهفوات وحاول ألا تخرج أحداً بحديثك
١٢ - في الكبر تكثر الأمراض وتزداد حدة
الآلام خاصة في المفاصل والأقدام،
فلا تشتك مرضك وألمك لأحد
فالله من أراد لك ذلك لتكفير الذنوب
فهل ستشكو الخالق للمخلوق؟
اصبر واحتسب فالله مع الصابرين
ولا تتردد أو تتكاسل في زيارة الطبيب
فمن خلق الداء خلق الدواء
وادع الله ثم ادع الله، ثم ادع الله وأنت موقن
بالإجابة

فالله هو مجيب الدعوات ومقيل العثرات
١٣ - حاول أن تبحث عما يسرّي عنك ويسلي
قلبك ولا تحاول مشاهدة المناظر المفزعة لا في
الأخبار ولا في الأفلام ولا في الواقع
١٤ - تقرب إلى الله بالصيام وتصدق كثيراً،
فليس لك من مالك إلا ما تصدقت به وأكلت به
ولبست به وتجولت به في ملكوت الله

١٥ - اترك أبواب حياتك مفتوحة ليدخل من
يدخل ويخرج من يخرج، لا تتعلق بداخل
ولا تحزن على مغادر فلن يبقى معك إلا الله
١٦ - وأخيراً اعلم أن الابتلاء في الحياة ليس
اختباراً لقوتك الشخصية، بل هو اختبار لقوة
استعانتك بالله وحسن ظنك به، فاقترّب من
ربك وثق به وتوكل عليه
يقترّب منك كل شيء جميل ...