www.ibtesamh.com/vb

بداية

خطة عملية للراحة النفسية
بتغيير السلوك لتحقق الأهداف في الحياة

مجلة الابتسامة

I Decided To change

قررت أتغير

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

د. محمد أبو فرحة
www.abufarha.com

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة

** شهر مارس 2016 **

www.ibtesamh.com

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

قررت أتغير

د/ محمد أبو فرحة

مؤسسة بداية
إنتاج - نشر - توزيع

مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

بسم الله الرحمن الرحيم

اسم الكتاب: أنا هتغير

اسم المؤلف: د/ محمد أبو فرحة

مقاس الكتاب: 21X 14.5

فريق الإعداد والمراجعة :

مسعد خيري نهى حمدي

تصميم وتجهيز فني: خالد هيكل

اشراف ورؤية فنية : محمود خليل

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية: 2012 / 1972

كل الحقوق محفوظة

في مصر والعالم لمؤسسة

بداية

إنتاج - نشر - توزيع

4 ش الإســـراء - ميدان لبنـان - المهندسـين - ج.م.ع

ت : 774 8 44 33 - 709 23 330 (202+)

فاكس : 709 23 330 (202+) جوال: 0105738030 (2+)

Web: WWW.Darbedaia.COM

Email: Darbedaia@Yahoo.com

تواصل معنا عبر الفيس بوك : مؤسسة بداية للنشر والتوزيع

www.ibtesamh.com/vb

مُقدِّمة

لا شك أن ثورة الخامس والعشرين من يناير هي لحظة فارقة في تاريخ الشعب المصري الذي صبر طويلاً على الظلم والقهر والفساد لتأتي تلك اللحظة التي استعاد الشعب من خلالها عزته وكرامته.

وإذا كنتَ قد استطعت أن تغير مستقبل بلدك، فمؤكد أن بإمكانك أن تغير من نفسك نحو الأفضل..

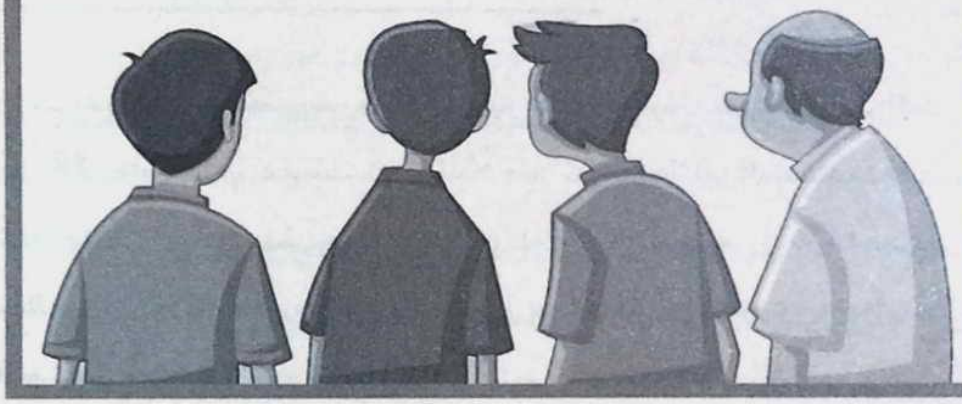
قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ (الرعد:من الآية ١١)

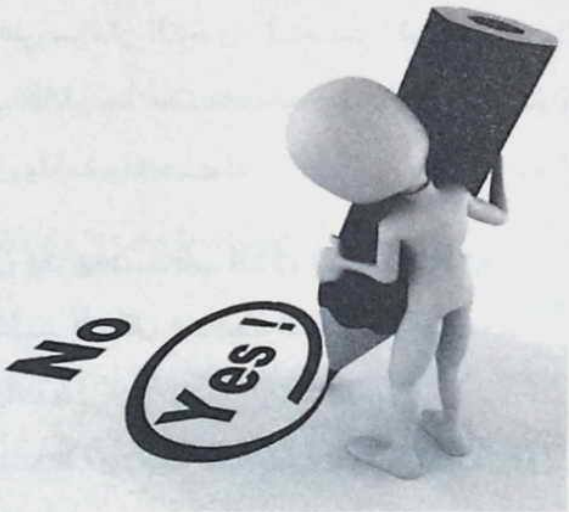
بإمكانك أن تتغير بشرط أن تسعى إلى التغيير بنية صادقة وإخلاص لله عز وجل.

وليكن شعارك.. أنا هتغير وهصلح من عباداتي ومن علاقتي بأبي وأمي ومن تعاملي مع أولادي وجيراني وأقاربي وزملاء عملي، سوف أسعى دائمًا إلى بناء بلدنا الحبيب مصر قوية وعامرة بأبنائها وشبابها.

www.ibtesamh.com/vb

سأصلح عباداتي





www.ibtesamh.com/vb

سأصلح عباداتي

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول: « إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه » (متفق عليه).

قامت الثورة المصرية يوم 25 يناير كمظاهرة عادية، ثم توالت الأحداث بدايةً من 28 يناير الذي عايشته كاملاً مع كل طوائف الشعب المصري حتى أسقطنا نظامًا دام لعدة عقود، ورفعت الثورة المصرية رؤوس المصريين في كل بلدان العالم، ثم توالت بعدها الثورات في ليبيا فاليمن فسوريا، ووقف الكثيرون في العالم يفكرون ماذا حدث؟ ولماذا؟ ! وكنت معهم أفكر..

وقفت مع إخواني في ميدان التحرير لنحمي الممتلكات والأراضي ولنحفظ الحقوق ونسقط النظام، فكان ما عشناه حياة مثالية صحية كريمة لا فرق فيها بين إنسان وآخر إلا بالعمل والجد والاجتهاد.

الكل يد واحدة... الكل يحافظ على

الكل... الكل يحفظ للكل حقوقه

وكرامته!

ما أروعها من مشاعر لا توصف من قلب ميدان التحرير!

www.ibtesamh.com/vb

اليوم الثورة تأخذ منحنيات جديدة وتواجه تحديات عديدة كما مرت بأوقات عصيبة، فمنذ 25 يناير مرورًا بـ 28 يناير ثم 2 فبراير وحتى سقوط النظام في 11 فبراير بدأت التحديات الحقيقية أمام المصريين لإعادة بناء الدولة كما يحب كل مخلص، والتحديات مستمرة..

فكرت في نفسي شخصيًا.. فكرت وأنا واقف في ميدان التحرير عن دوري وما يجب عليّ فعله، وربما سقط النظام وأنا لازلت أفكر، والآن وبعد شهور لازلت أفكر وإلى ما شاء الله سأظل أفكر وأبحث عن دوري ومهمتي لأقوم به على أكمل وجه كما كانت الثورة المصرية وغيرها بقدر وقدرة الله سبحانه وتعالى.

نحن بحاجة لأن نتغير ليس كل عدة سنوات
لا بل كل لحظة بشرط أن يكون التغيير للأفضل.
ولأجل الأفضل، لذا احتجت أن أفهم عدة مفاهيم..

وسألت عن أشياء مهمة منها لماذا أتينا إلى ميدان التحرير؟ وماذا نفعل؟ هذا سؤال مهم !

قال أرسطو: «إن الله خلق الناس ونسيهم»، ومن بعده قال ماركس: «إن ربنا كان يلعب فخلق الناس».

لكن المسألة غير ذلك تمامًا حاشا لله.. يعني لا أرسطو ولا ماركس ولا كل الفلاسفة الذين عاشوا أو سيعيشون، سيفهمون ما أنعم الله به علينا وهو

www.ibtesamh.com/vb

نعمة الوعي والإدراك. وقبلها نعمة من محض فضله سبحانه فهمنا بها الكثير وأجابت عن كل التساؤلات المطروحة. وهي نعمة الإسلام. لذا اشكره على نعمته عليك وكفى بها نعمة..

علمت أن الله لم يخلقني عبثًا أو لعبًا أو سهوًا إنما خُلقت لغاية ومهمة كبرى. فحين علمت أني خليفته في قول الله تعالى: ﴿ إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً ﴾ (البقرة: ٣٠)..

أدركت أن مهمتي أن أكون معمرًا لأرضه. بانيًا لها لا مخربًا فيها. أيضًا عندما قرأت قوله تعالى: ﴿ وَٱسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا ﴾ تأكدت من مهمتي تمام التأكد وعلمت أن كل هذا تعبد له وتقرب له. وتيقنت أني لابد أن أكون مع من يقول الله عنهم: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾ (الذاريات).. فكل حياتي تعبد لله..

لقد قمنا بثورة..

نطالب فيها بحقوقنا..

نطالب فيها بالعدالة والمساواة..

نطالب فيها بالحرية والكرامة..

نطالب فيها بحياة كريمة..

نطالب فيها بأن نسقط الذل والقهر والاستبداد..

www.ibtesamh.com/vb

نطالب فيها بأن نسقط العبودية للقمة العيش والدواء..

نطالب فيها بإتاحة فرص العمل دون واسطة من أحد..

نطالب فيها بالمساواة التامة بين المواطنين..

الكل مأمور

من حقنا أن نتعبد لله مرفوعي الرأس مكرمين !

لذلك قلت: إن أول مراحل التغيير أن أتغير وأصلح عباداتي التي هي حياتي لتكون كما يحب الله وكما أحب أنا.. لأني عرفت السر في وجودي. ولذلك بدأت في هذا الكتاب لله وبنية أن أتعبد به لله..

لذلك انوِ معي وأنت تقرأ هذا الكتاب في دقائق أو في ساعات أو أيام أن تكون هذه الأوقات لله نفهم ونتعلم وندرك ونتدارك أخطاءنا. فنفهم الدنيا بحاجاتها الكثيرة من زواج وأولاد وأعمال ومناصب. وانتصار وانكسار وعمارة للأرض وحرب وغيرها من شئون حياتك وحياتي لنتأكد أن دورنا الطبيعي هو عمارة الأرض. ولسنا نحن المسلمين فقط المتخصصين بعمارة الأرض.. وإنما كل الناس مسلمين ومسيحيين وغيرهم من العالمين..

وليس المصريون فقط أو العرب.. بل كل بني الإنسان !

وعليك أن تصنع الفارق بنفسك إن أردت معي مصلحة بلدك ووطنك لأجل أمنك وأمن أهلك وذويك.

www.ibtesamh.com/vb

حياتي كلها لله

يقول الله تعالى لرسولنا الكريم: ﴿ وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا رَحۡمَةٗ لِّلۡعَٰلَمِينَ ١٠٧ ﴾ (الأنبياء: ١٠٧).

فكانت هذه هي رسالة النبي ﷺ وهي أن يكون رحمة للعالمين، فلتكن أنت كذلك رحمة، متبعًا هدي سيد المرسلين ﷺ..

وأكرر مرة أخرى أن هذا الحديث والكلام غير معني بالمسلمين فقط؛ لأننا كلنا مخلوقون لنتعبد لله بتصرفاتنا ومواقفنا.

ومن هنا بدأت رحلة الاستكشاف والتصحيح، فاكتشفت أنني..

أتعبد لله **وأنا مع زوجتي..**

أتعبد لله **وأنا مع أهلي..**

أتعبد لله **وأنا أمارس الرياضة..**

أتعبد لله **وأنا أتعامل مع الناس..**

أتعبد لله **بسفري وعملي..**

أتعبد لله **وأنا أعطي الناس حقوقهم كاملة..**

أتعبد لله **في كل ما أقوم به..**

www.ibtesamh.com/vb

كما اكتشفت أنني يجب أن أتعلم أن أكون حليمًا، وأتميز بصفات الخلق الحسن تعبدًا لله، وأن أصبر وأتعود على طول البال، وأن أكون مع أولادي طيبًا لينًا فأصبر عليهم وأصبر معهم، وأن يكون رزقي حلالاً، فاللهم اكفني بحلالك عن حرامك وأغنني بفضلك عمن سواك.

وهيا معي نعدّل ونجدد نيتنا وتصرفاتنا

ونغير منها لتكون لله تعبدًا.

يقول الله تعالى: ﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) ﴾ (الأنعام)

أي أننا يجب أن نتعبد لله بكل ما نقوم به وفي كل وقت.. ولأن هذا الكتاب هو دعوة للتغير لذا قلت **أنا « هتغير »**.. وأنتَ تغير وأنتِ تغيري، وكلنا يجب أن نتغير..

ففي كل فصل من فصول هذا الكتاب سنغير شيئًا نحن في حاجة لتغييره تمامًا مثلما تفعل ربة البيت الماهرة وهي تطبخ كل يوم لزوجها وأولادها طبخة لتفرحهم بها ولتكون الأفضل عندهم، لذلك لابد أن نتغير ونضبط أنفسنا لنصبح الأحسن دائمًا.

www.ibtesamh.com/vb

تذكري يا نفس

عندما قررت أن أتغير حدثتني نفسي أني كبرت.. فكيف لي أن أتغير بعد هذا العمر؟ كما أن الطبع يغلب التطبع. وأن ما أدعو له من تغير لن ينفع. ذلك لأن الثورة كانت موجودة في الميدان ومع ذلك لم يتغير الناس..

فأسكت نفسي لما ذكرتها بما قرأت في سير أعلام النبلاء عن الفضيل بن عياض الذي كان من كبار التابعين رغم أنه قبل ذلك كان مجرمًا وقاطع طريق يهجم على المنازل في منتصف الليل، ويروّع الآمنين ويرعب الناس ويأكل أموال الناس ظلمًا وعدوانًا. خلاصة القول أنه كان بلطجيًا ومجرمًا..

وأثناء قيامه بمحاولة سطو على بعض الناس وقد واتته الفرصة السانحة ليسرق، سمع قوله تعالى: ﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلْحَقِّ ﴾ (الحديد: من الآية ١٦). وعندما سمع هذه الآية عاشها بمشاعره وأحسها بوجدانه وفهمها بعقله وفكر فيها..

هنا اهتز المجرم وشعر أن جسمه توقف وأن كل حركاته بدأ يحصل لها اضطراب. وسبحان الله كأن الله يكلمه ويوجه له رسالة. بدايتها ﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ

www.ibtesamh.com/vb

ءَامَنُوٓاْ ﴾ أي المؤمنين رغم أنه كان بلطجيًا وقاطع طريق ومجرمًا. وفي لحظة أذن الله له بها بالهدى. فقال «آن يا رب» أي حانت لحظة التوبة وحانت لحظة العودة إلى الله..

وبالمناسبة كان عمره وقتها تقريبًا الأربعين. أي قريب من أعمار كثير منا. وفي سن الأربعين يتوب ويكون هو **الفضيل بن عياض**. وبعد سن الأربعين تتغير حياته ويتوب ليتحول من مجرم ولص إلى الفضيل بن عياض واحد من أكبر التابعين. ولا يوجد عالم كتب بعده إلا ونقل عنه. ولا يوجد فقيه إلا وأخذ منه. ولا طالب علم إلا وتعلم منه.

لقد أعلن الفضيل بن عياض في لحظة سماعه قوله سبحانه وتعالى: ﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلْحَقِّ ﴾ (الحديد:من الآية ١٦)

أعلن بينه وبين الله أنه..

هيصلح عباداته.

هيصلح دينه.

هيصلح دنيته.

هيصلح نفسه وسيبدأ الآن واتخذ قرارًا بذلك..

لذلك ابدأ أنت أيضًا من الآن واتخذ القرار مع نفسك أولاً. وتأكد أن وضعك أفضل بكثير منه حين بدأ..

www.ibtesamh.com/vb

سر العبادة

ابدأ وقل أنا « هتغير »..

لكن السؤال كيف ستتغير؟ ولماذا؟ وماذا ستغير؟ !

هل أتغير تعني أن أطور نفسي، وأطور مهاراتي وأطور ذاتي ولا أحسن عباداتي؟

ما معني العبادة؟

يجب علينا أن نفهم معنى العبادة ومعنى إخلاص النية فيها، كما يجب أن نفهم أيضًا أشكال العبادة هل هي خاصة بالمعاملات أم بالمظاهر أم بالجوهر؟ وهل المظهر والجوهر يتفقان أم لا؟

لابد أن نفهم بصدق معنى أن الدين المعاملة..

معاملة مع الله..

معاملة مع نفسك..

معاملة مع خلق الله. وخلق الله كثير سواءً بشرًا أو غير بشر حتى مع الحيوانات والزروع، فهذه كلها معاملات مع كل الكائنات والمخلوقات ومع الخالق سبحانه وتعالى..

فإذا علمنا أن الله يقول: ﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ﴾ (العنكبوت: من الآية ٤٥).

www.ibtesamh.com/vb

فعلينا أن نوقن أن هذا صحيح لأن الله هو قائله. لذا علينا أن نجعل الصلاة تنهانا عن الفحشاء والمنكر. وإنني أجد من يخرج من المسجد بعد انتهاء الصلاة لينظر لهذه ويسمع أو يتكلم على فلان فيقع في الغيبة والنميمة. بل هناك من يمد يده ليأخذ ما لا يملك. أيضًا نجد من يصلي وبعد الصلاة يأخذ رشوة وتكون حجته أن كل الناس تفعل ذلك. وآخر يأخذ الرشوة ليحج بها وليقال له «يا حاج». لذلك يجب أن نفهم المعنى الصحيح للعبادة. وأنها يجب أن تكون خالصة لله..

فنفهم معنى أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر والبغي. ونعرف أن الصيام جُنة. لذا لا يصح أن أكون صائمًا وأسب الناس أو أغتاب أحدًا. وجميل أن تكوني محجبة أو تكون ملتحيًا لكن الأجمل أن تنتبه إلى الحفاظ على الجوارح الظاهرة. فلا تغتاب أحدًا ولا تظن أنك أفضل من غيرك..

لذلك أحبك أن تتغير وتبتسم وتصفي هذه السريرة... هيا معي نستعين بالله ونتوكل عليه ونحن متيقنون بأن الله هو مسبب الأسباب..

أيضًا اعلم أنك إذا كنت تحب الله فلن تعصيه بل ستطيعه. لذا علينا أن نبدأ بعزيمة وصبر وإخلاص..

www.ibtesamh.com/vb

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:
«إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه» (متفق عليه).

يجب أن نفهم بشكل صحيح ومضبوط كيف نتعبد لله. كما يجب أن نفهم معنى أنني سأتغير..

سأتغير في شغلي..

سأتغير في حياتي..

سأتغير في دنيتي..

سأتغير في مالي..

سأتغير وأخرى الحلال..

سأتغير وأنتظر من الله الجزاء الأوفى في الدنيا والآخرة.

وهذا كله ليس منفصلاً عن عبادة الله سبحانه بل هو من لوازم العبادة.

وأخيرًا أذكركم بمقولة جميلة أعجبتني حين قرأتها وهي:
«من لا يسعد في الدنيا لا يسعد في الآخرة» وانتبه أن هناك فرقًا كبيرًا بين السعادة والغنى. فكلنا فقراء والغنى الحقيقي هو غنى النفس لا المال وهذا ما علمنا إياه نبينا محمد ﷺ.

www.ibtesamh.com/vb

يجـــب علينـــا أن نتعلم كيف نتغيـــر للأفضل ونقول: « **هصلـح عباداتي.. هصلح نســكي ومحياي ومماتــي.. وهتأكد أنها لرب العالمين على منهج ســيد المرسلين سيدنا محمد** ﷺ »

أنا هتغير.. وهصلح نفسي ... وهبدأ بنفسي .. وهصلح عبادتي.

مهمة عاجلة:

- **هل تخلص نيتك لله تعالى في كل ما تقوم به؟**

نعم ( ) لا ( ) أحيانًا ( )

- **هل تنوي أن تكون نيتك خالصة في المستقبل؟**

نعم ( ) لا ( )

- **من أكثر ما ينقصني لإصلاح عباداتي:**

1 -.....

2 -.....

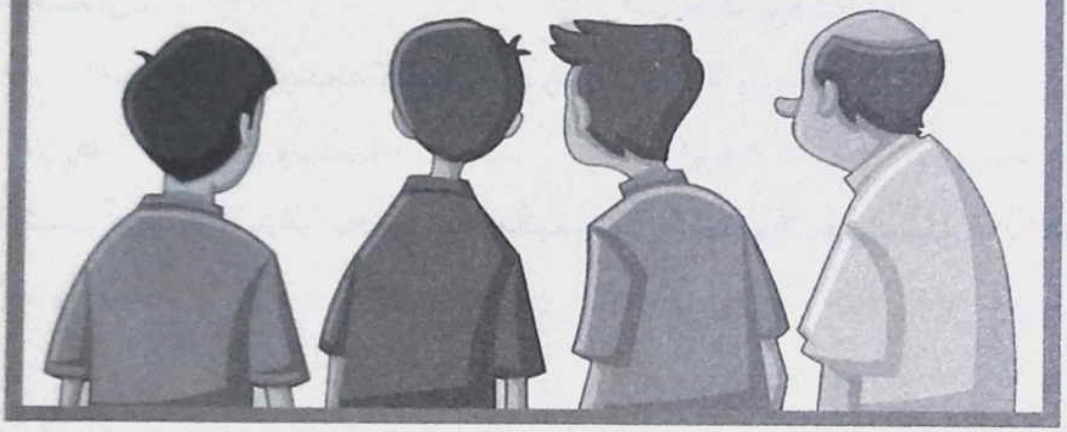
3 -.....

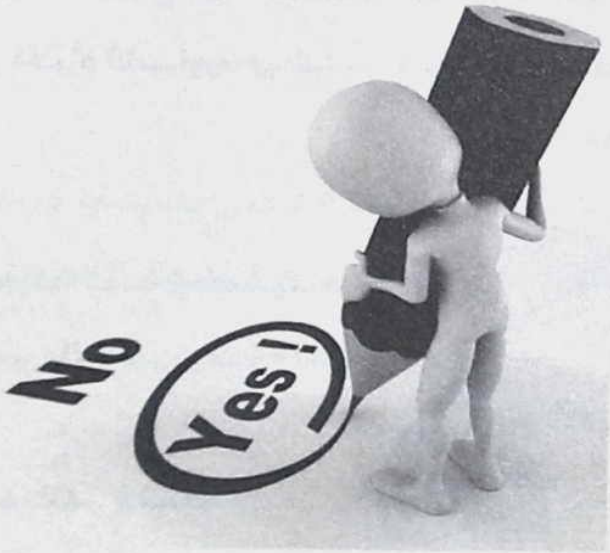
www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

سأبر
أبي وأمي





www.ibtesamh.com/vb

سأبر أبي و أمي

قال الله تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ﴾ (الإسراء: من الآية ٢٣)

عندما بدأت أكتب في هذا الموضوع تجسد أمامي **(تامر)** صديقي الصدوق، عنوان البر والإحسان..

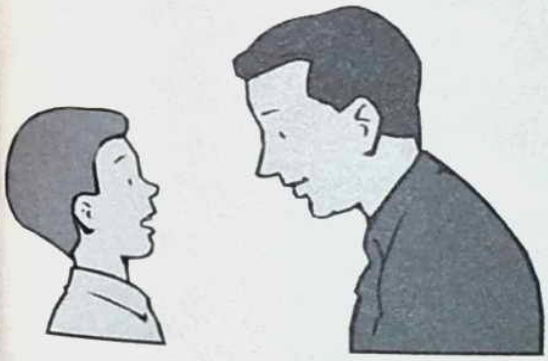
تامر.. المرح المحبوب الذي يحبه كل من يعرفه..

تامر.. رمز رضا الوالدين وبرهما..

عندما كنت أحب أن أعرف معنى الطمأنينة جيدًا أنظر إليه وأبحث أحواله، فأراه تحت قدم والديه..

وإذا أردتُ أن أشعر بالسعادة أجلس معه فأتعلم الهدوء والأدب..

وإذا صَعُبَت عليّ أمور الحياة أشاوره فيشير عليّ ببر الوالدين فهو حل كل المشاكل..



أغبطه على سعادته الدائمة وطمأنينته المستمرة وهو يُعْلمني بالسر دومًا **« بر الوالدين »**.

تامر إذا غاب عني وأنا صديقه.. فقدته..

www.ibtesamh.com/vb

وذات يوم دق جرس التليفون ليحدثني والد تامر..

- إزيك يا بني..
- إزيك يا عمو.. إزي حضرتك.
- الحمد لله على كل حال..
- أؤمرني يا عمو. أخبار تامر إيه؟
- تامر بخير يا بني، هوَّ زي الفل.. أنا راضٍ عنه وأمه كمان راضية عنه.
- الحمد لله يا عمو عقبالنا كده.
- ربنا يخليك يا بني لأبوك ولأمك.
- أمَّال تامر فين يا عمو؟
- تامر بيجوز يا بني.
- حضرتك بتتكلم جد يا عمو. إزاي وأنا معرفش.
- الحمد لله يا بني ا
- ودي منين يا عمو.
- دي حورية اختارها له ربه يا بني.
- هو فيه إيه يا عمو؟
- أشوفك يا بني في صلاة العصر علشان نصلي على تامر في الجامع الكبير.. ادعي له ربنا يرحمه، ويقبله في الفردوس الأعلى.. مع السلامة يا بني.

ياه.. تامر الله يرحمه!

إن شاء الله تامر في الجنة..

www.ibtesamh.com/vb

أصله كان بار بأبوه وأمه..

أصلهم كانوا راضيين عنه..

أصله كان بيسمع الكلام.

أصله شاطر، ومن صغره حريص إنه يرفع رأس أهله.

فكم منا مثل تامر يُرضي والديه؟!

لذا شعرت أني لازم أراجع بري بأبي وأمي أكثر وأكثر لأن الموت أقرب مما أتوقع..

كثير منا أكرمهم الله بآبائهم وأمهاتهم يعيشون معهم، وكثيرون انتقل أحدهما أو كلاهما للرفيق الأعلى.

لذلك فكرت بالتغيير، فحين أتنفس أشعر بأن لي ظهرًا أتكئ عليه بوجود أبي وأمي وبرضاهما عني، والذين فقدوا أحد والديهم أو كليهما عزاؤهم أنهم انتقلوا إلى الله وهم راضون عنهم، لذا نشعر بأن لنا من الله سندًا، وهذا هو كلام الله تعالى لنا حين قال الله تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ﴾ (الإسراء: من الآية ٢٣)

فتعلمنا أن أكبر الكبائر هي الشرك بالله ثم عقوق الوالدين.

www.ibtesamh.com/vb

I Decided To change

وعقوق الوالدين من أكبر المشكلات التي تحدث لنا في الدنيا. وبفضل الله تعالى ومن نعمه أن نسأله أن نصل إليه ونحن مرفوعو الرأس ببر الوالدين: لذلك قل معي:

أنا .. هتغير وهرضي أبي وأمي طالما حييت.

قال مالك بن ربيعة: بينما نحن عند رسول الله ﷺ إذ جاءه رجل من بني سلمة فقال: يا رسول الله، هل بقي عليّ من بر أبويّ شيء أبرهما بعد وفاتهما؟ قال: نعم، الصلاة عليهما والاستغفار لهما، وإنفاذ عهدهما وإكرام صديقهما، وصلة الرحم التي لا تُوصل إلا بهما.

وقال ﷺ : **«إن من أبر البر أن يصل الرجل أهل ود أبيه بعد أن يولي الأب»** (رواه أبو داود).

برهما بالدعاء

وكلنا يعرف أن برهما بعد وفاتهما يكون بالدعاء لهما، بأن تكون أنت ولدًا صالحًا وتدعو لوالديك.

وقيل الدعاء بأن تكون ولدًا صالحًا أو كونك نتيجة لهذا العمل الصالح من عمل الوالدين.

فعندما أخبرت صديقًا لي أنني سأتغير وسأرضي أبي وأمي، سألني إن كنت على خلاف أو مشاكل معهما أم لا؟ فأخبرته أني أبحث عن المزيد والمزيد من برهما، وأصل معهما لمراتب أعلى وأعلى، كما يشجعك الآخرون على الوصول والارتفاع فأنا محتاج أن أشجع نفسي على برهما أكثر.

www.ibtesamh.com/vb

وللأسف فإني أرى سمة سيئة للغاية وهي عدم رضى الأب والأم عن الابن أو خلافه معهما. فهذه مشكلة كبيرة أراها حين أشعر من كل من أتعامل معهم بأن هنالك فارقًا كبيرًا جدًا بين الأولاد (ذكور وإناث) وما بين الآباء (آباء وأمهات). وتجد الابنة تتحدث عن أمها وتتلفظ بألفاظ غير واعية وغير مدركة لما تقول، أو يقول الابن عن أبيه بأنه رجل «دقّة قديمة» وهذه ليست حتى بألفاظ مقبولة على الرغم من أنها قد تكون أهون بكثير من كلام هؤلاء الذين يعقّون آباءهم عقوقًا شديدًا سواءً بالسب أو الضرب..

أنا على يقين أنك ومن يقرأ هذا الكتاب هو إن شاء الله من الناس الطيبين الذين يتمنون فعلاً أن يكونوا بارين بآبائهم وأمهاتهم. وأنت ممن يبحث عن الكمال وعن معلومة واحدة قد تعطيه دفعة ليقوم بعمل صالح. كهذا الشاب البار بأبيه وأمه وهذه الفتاة البارة بأبيها وأمها. إنهم يفكرون في كل لحظة عن سبل وطرق جديدة لطاعة آبائهم وأمهاتهم أكثر لينالوا رضاهم فيرضى عنهم الله. هكذا تكون حياتهم وهكذا تسير في إطار معروف..

هل أنتَ ترضيهما؟

كم نتمنى أن نرضي آباءنا وأمهاتنا!

وكم نتمنى ونحن نعرف أن حل الأزمات وفك الكربات والحياة السعيدة والكريمة

www.ibtesamh.com/vb

لا تكـــون إلا ببر الأب والأم. وكلنا نعرف القصة المشـــهورة فـــي الحديث عن الثلاثة الذين انغلق عليهم الكهف بصخرته ولم يكن لها أي سبيل للانفراج إلا حين قال أحدهم: **« فليذكر كل منا طاعة فعلها بينه وبين الله »** فما هذه الطاعة؟

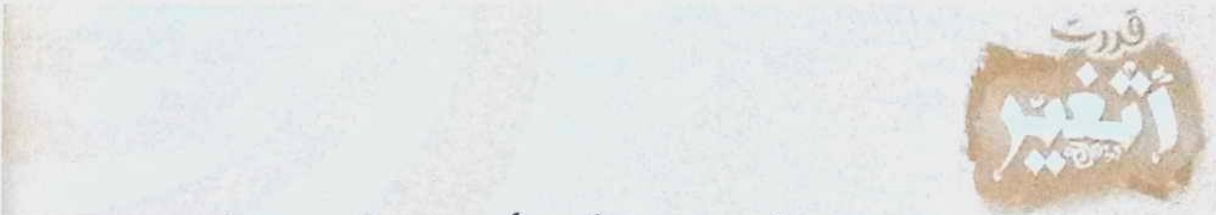
والطاعة منهم كانت كالتالي. رجل لم يكن يطعم أطفاله ولا زوجته ولا نفسه إلا بعد أن يعطي لأبويه هذا الغبوق من اللبن فكان يحلب الشـــاة ويعطي إليهما اللبن حتى جاء ليلة ونام أطفاله من كثرة الجوع لكنه كان مصرًا أن يطعم والديه أولاً هذا اللبن.. ففرّج الله جزءًا من الصخرة..

فهيا نراجع أعمالنا. ونســأل أنفســنا: هل ونحن نبر آباءنـا هل نصل أهلهم أيضًا؟ وهـل نصل من كان آباؤنا يصلونهم؟

فـــإن من أبر البر أن تبر أهل أبيك لتصلهم وهذا معنى الحديث النبوي الكريم. وهذا من طرق البر المنســـية. فتغير معي لنصلهم ولنبحث عنهم في أماكنهم. ونرى احتياجاتهـــم ونبرهم بالكلام معهم وبالســـؤال عليهم حتى ولـــو كانوا في بلد وأنت في بلد آخر..

فاكســـب نقاطًـــا. وزد رصيد حســـناتك كلمـــا أتيحت لك فرصـــة. واعلم جيدًا أن هذه الطاعة وهذا البـــر يعودان إليك زحفًا. فبـــر أبيك وأمك عائد إليك في أبنائك. يقـــول ﷺ : **« بروا آباءكم تبركم أبناؤكم »** (متفق عليه).

www.ibtesamh.com/vb



لكن للأسف قد لا يستوعب أحدنا هذا الأمر. وأحزن كثيرًا حين لا أرى ابني أو ابنتي يبرونني..

إنني لا أبر أمي وأبي فكيف أطالبهم فيما بعد ببري وبر أمهم؟

قد تكون الفرصة غير موجودة لكنهم حتمًا سيرونك وأنت تبر من حولك وتبر أهلك وأهل أهلك وسيتعلمون منك البر.. فهذا البر نحتاجه بشدة: مهما كانوا ومهما فعلوا.. والله نحتاج برهما بشدة..

برهما أوجب

كان **شريح بن حيوة** من كبار العلماء. وكان يجلس في مجلس العلم مع تلاميذه ليعلمهم. فتناديه أمه وتقول له: **« يا حيوة قم فاعلف الدجاج »** فيقوم حيوة ويترك طالبي العلم من تلاميذه وطلابه ليبر أمه. فبر أمه أوجب من نشر العلم.

لذلك سيكون الحديث عن أي بر أو حتى الجهاد في سبيل الله الذي قيل عنه إنه أعظم الأفعال وذروة سنام الإسلام ليس بأفضل من البر. فبر الأم والأب أولى.. لذلك ما يحزنني أننا مقصرون معهما !

سأتعلم أن أبرهما أكثر.. وإن كانت الدنيا
كلها بكفة وأمي وأبي وبرهما في الأخرى سأتعلم
أن أختار كفة أمي وأبي.

www.ibtesamh.com/vb

لن أسمح أن تسرقني زوجتي أو أولادي أو أصحابي أو أعمالي أو وقتي أو حياتي أو همومي أو المال أو المواصلات أو السفر.

فأنا أعرف وأشهد أنني مقصر.. وأشهد الله أني سأحاول وأتغير للأفضل وأبر أبي وأمي أكثر ليكون ذلك في ميزان حسناتي.

« **هتغير** » وأكرر الكلمة كثيرًا لأني أقصدها. سأبرهما أكثر وأكثر. سأعرف كل ما يحتاجانه أو يفكران فيه أو حتى يحلمان به وأحاول تحقيقه قبل أن يطلباه مني.

كان رجل من الصالحين لا يأكل في إناء تأكل أمه منه لماذا؟

لأنه يقول: أخاف أن تمتد يدي للقمة التي كانت تحب أن تأكلها.

وانسَ معي ما زرعه الإعلام فينا من أن الرجل هو (سي السيد) الذي تنتظر بجانبه أمينة لتأكل بعده فضلات طعامه..

فالبر بالأم قد يكون بتركها تأكل ما تحب. وسبحان الله فهي أيضًا لن تنفتح شهيتها إلا حين تراك أنت تأكل. ولا يطعمك بكل حب وحنان إلا أمك وأبوك. ولم أكن أعلم كيف تتلذذ أمي ويتلذذ أبي بأكل ما بفمي من طعام.. إلا عندما تلذذت بأكل ما بقي من طعام أولادي بعد شبعهم.

www.ibtesamh.com/vb

الجزاء العاجل

بر الآباء يعجَّل به في الدنيا، ويرزقك الله به الخير في الدنيا..

ومن دلائل ذلك قصة شاب في أحد البلاد كان يجلس مع أبيه وكان الأب مديونًا بمبلغ من المال، فحزن الولد على والده وتكلم مع الرجل الذي له المال، فقال الرجل: إن أباك يماطل في سداد الدين الذي عليه.

والحقيقة أن الأب فعلاً لم يكن معه مال ليسدد ديونه..

فدخل الابن وأخرج المال المدين به أبوه وهو 27 ألف ريال وهو كل ما كان يدخره لزواجه وطلب منه أن ينتظر قليلاً على المبلغ المتبقي؛ وذلك فقط برًا بأبيه فرفع الدين عنه، فبكى الوالد لأنه تذكر أنه الأب الذي عمل طوال عمره على جعل هذا الابن غير محتاج وليعلمه ويزوجه ويجعله أفضل مَن في الدنيا، وظل يبكي ويرجو صاحب الدين ألا يأخذ أموال ابنه؛ لأنه سيسدده له لكن الرجل أصر على أخذ ماله.

واستمر بكاء الأب على مال ولده، ولا يكون ذلك إلا من أب لابنه كما لن تكون الرحمة إلا من أم لولدها.. فسبحان الله الذي يرينا ويعلمنا أن جزاء الإحسان يكون إحسانًا مثله.

وثاني يوم مباشرة يذهب الولد لعمله ويتصل به أحد معارفه ليقابله بعد العمل ويخبره بأن هنالك شخصًا مهمًا يود مقابلته فيقابله ويتحدث معه لينتهي الحديث بأنه يختاره ليدير له أعماله ويكون أمينًا على ماله، وكان راتب الولد هو 5 آلاف ريال فأخبره الرجل أن الراتب سيكون 3 أضعاف ما يأخذه وأنه سيعطيه

www.ibtesamh.com/vb

سنة مقدمًا ليعدل به حاله كما أنه سيعطيه سنة أخرى بدل سيارة وبدل سكن. فأعطاه 360 ألف ريال وهو قد دفع لأبيه فقط 27 ألف ريال !

﴿ لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴾ (يوسف:من الآية ١١١).

لكي نفهم ونعي أن جزاء الإحسان لا يكون إلا بالإحسان، وأن البر مردود لا محالة.

لذلك أنا «هتغير» و«هعرف» احتياجات أبي واحتياجات أمي، وسواء كانا من الأحياء أو الأموات فلا حُجة لنا.

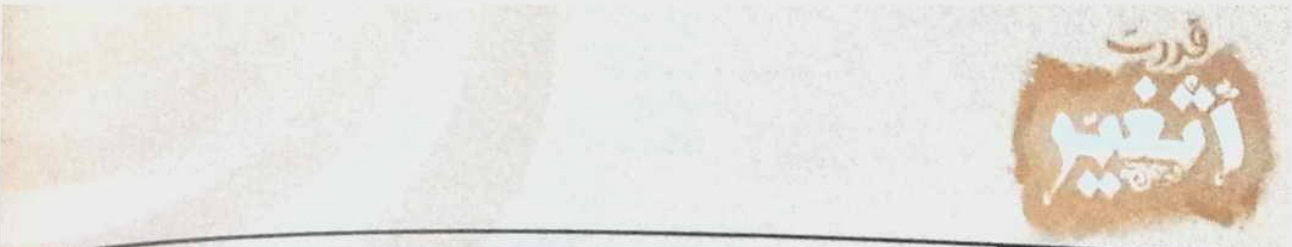
فسأحج عنهما إن كانا من الأموات، وأدفع عنهما الصدقة والزكاة والكثير من الطاعات.. وما بالك بالمدين؟

هذا الرجل الذي لا يعطي أمه مليمًا، أو يكون أبوه مريضًا ويحتاج العلاج لكنه يفضل إنفاق أمواله على أولاده، نعوذ بالله أن نكون كذلك.

كما تدين تدان

«هبرهم» وأقول لنفسي: أولادي ليسوا الأهم.. أبواي هما الأهم..

www.ibtesamh.com/vb



أنا «هتغير».. و«هبر» أبي وأمي..

فكل ما أعيشه في هذه الحياة سلف ودين وكما تدين تدان. فإن بررت أمك وأباك سيهدي الله لك زوجتك وأولادك وكل من حولك، بل ويعطيك من فضله العظيم.

لكن إن لم تفعل فدعني أحكي لك ما كان في زمن من الأزمنة حين خرج رجل بأبيه إلى الصحراء ووضعه على صخرة ليقتله. فقال الابن لأبيه: فلتجلس على هذه الصخرة. ففهم الأب ما يريده ولده فقال له يا بني: أتريد قتلي؟ إن ضقت بي ذرعًا فهز الولد رأسه. وأكمل الأب:

إن كنت قاتلي فضعني عند هذه الصخرة الأخرى فهناك قتلتُ أبي وهناك سيقتلك ولدك !

أنا « هتغير »..

هبر أبي وأمي أحياء وأمواتًا..

هبر أبي وأمي وأضعهما في عيني وعلى رأسي..

هبر أبي وأمي لأني محتاج بر أولادي..

هبر أبي وأمي لأني محتاج رضى ربي..

لذا سأكتبها وأقولها.. أنا هتغير.. وهبر أبي وأمي.

www.ibtesamh.com/vb

مهمة عاجلة :

يمكنني زيادة بر والديّ من خلال:

1- .....

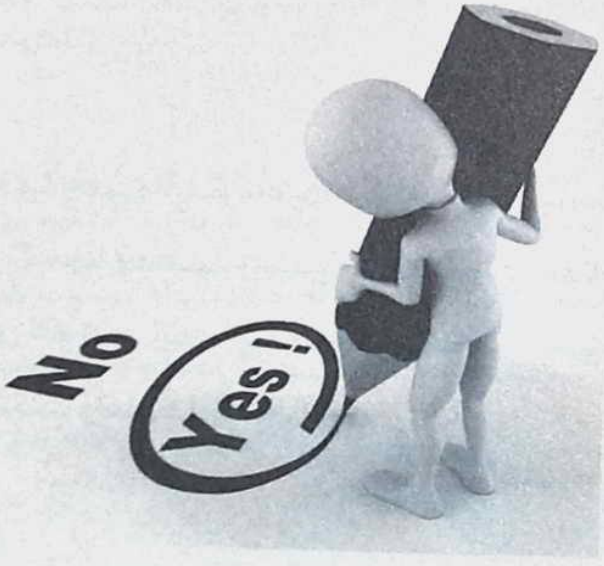
2- .....

3- .....

www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

سأصل الرحم

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: **«مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ»** (متفق عليه)

تحكي فتاة قصتها مع أبناء عمها الذين لا تراهم إلا نادرًا، ولا تتحدث معهم إلا كل عدة أعوام.. حيث تعيش هي في القاهرة وهم في المنصورة، ولا يوجد ما يجمعهم إلا في المناسبات..

تقول الفتاة التي لم تشعر بأبناء عمها هؤلاء إلا في يوم كان من أصعب أيام حياتها، حيث فقدت ولأول مرة هذا الدفء والأمان والشعور بالحنان الذي أظلتها به أمها طوال عمرها.

وها هو يوم وفاة أمها وهي واقفة وحيدة ومذهولة وشاردة، لكن الله يرسل لها هؤلاء من أبناء دمها ولحمها وعصب رحمها إنهم أبناء أعمامها.. الذين كانوا الأمان والحنان والأقرب من القرب.. إنهم بجوارها لحظة شدتها، لم يتركوها ولو للحظة واحدة حتى تماسكت واستعادت حياتها..

www.ibtesamh.com/vb

فقد قاموا معها وجعلوها ملكة يلبون طلباتها واحتياجاتها.

وها هي ترى من جديد وجوهًا جميلة لم تكن تراها من قبل رغم قربها من القلب، وإن بعدت المسافات، تلك وجوه الرحم وهذه صلة الرحم.

تقول الفتاة: شعرت أنا وأخواتي أننا مقصرون أشد التقصير في حقهم، حيث لا نراهم إلا في المناسبات كالأفراح أو المآتم. لكن بعدما فعلوه أثناء وفاة والدتي قررت أن نتغير ونودهم ونصلهم، حتى لو بمكالمة تليفونية تدخل عليهم السرور وندخل بها الجنة...

إن حال هذه الفتاة وأسرتها للأسف هو حال الكثير من الناس وربما أنا أو أنت، حيث لا يرون أقاربهم أو أهلهم إلا في حالات الطوارئ، ولذا قد لا يعرفون أسماء ولا أشكال أولاد أعمامهم أو أخوالهم، فهم مكتفون فقط بمعرفة أسماء أبناء العم والخال ولا يرونهم إلا في المناسبات كما ذكرت هذه الفتاة..

سألت نفسي وأسألك:

كم مرة تحدثت إلى ابن عمك وابن عمتك البعيدين عن سكنك؟

وكم مرة وصلت أهل رحمك البعيدين أو حتى القريبين منك؟

وكم مرة تكلمت مع البعيدين عنك في المسافة؟ وأعني الذين لا يسكنون معك في المنزل أو في العمارة أو الشارع بل الذين يسكنون في مدن ودول أخرى.

www.ibtesamh.com/vb

والكارثة الكبيرة أنه قد يسكن أخوك في الطابق الذي يعلوك ولا تراه إلا في الشهر مرة.

وآخر يعاني من مشكلة أن خالته تسكن في نفس العمارة؛ وظروف العمل والحياة تفرض عليه عدم السؤال عنها !

فتجد نفسك متقطعًا متقلبًا والأيام تجري وتمر سريعًا فتجد نفسك مقطوعًا رغم أنك من المفروض أن تكون واصلاً موصولاً، حيث تعيش وسط أهلك.

جاء في الحديث القدسي الذي يحدّث الله تعالى فيه الرحم فيقول: **« أما ترضين أن أصل من وصلك وأقطع من قطعك »** (رواه البخاري).

فالرحم هي السبيل لسعة الرزق وطول العمر، وفي الحديث عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: **« مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ »** (متفق عليه).

والعلماء يسألون: هل زيادة الرزق والعمر تكون بالكم أم بالكيف؟

www.ibtesamh.com/vb

ومـا يهمني هو هذه البركة التي تكون في الحياة، والتي نحتاجها جميعًا ونشـتكي من قلتهـا. فالزمان أصبح فيه العام كالشـهر، والشـهر كالأسـبوع، والأسـبوع كاليـوم، واليوم كالسـاعة، ويجري العمـر وتصبح في العشرين أو الثلاثين أو الخمسين، فأيًا كان عمرك ستجد كل مـا مـر قد مر دون أن تشـعر به إلا مـا أنعم به الله عليك من أوقات البر وأوقات الطاعة والأوقات التي وصلت فيها الرحم.

بلى يا رب أحب

ولي سؤال أسأله لنفسي وإياك: هل الرحم هم الأهل الذين يسألون عني فأسأل عنهم؟

وعرفـت الإجابة من حديث النبـي ﷺ بالنفي.. فهذه هـي المكافأة، أما صلـة الرحـم فيعلمنا إياها النبي ﷺ حـين يقول: **«ليس الواصل بالمكافئ، ولكن الواصل من إذا قُطعت رحمه وصلها»** (رواه البخاري).

فالكثيـرون من أهلنا قد يقطعوننا أو يسـيئون إلينـا أو يحقدون علينا أو ينظرون لما نملك، فيكون هذا هو الحافز لنتجنبهم ونبعد عنهم، ويسألني كثيرون عـن صلة رحمهم وخاصة مع أهلهم الذين يُشـعرونهم بالكره أو الثقل أو عدم الرغبـة فـي التعامل معهم وقت الزيارة، كالتي تزور عمهـا ولا يبادلها الزيارة فلا تشعر باهتمام منه أو وجوده كسند لها.

www.ibtesamh.com/vb

وهؤلاء يرد عليهم **أبو بكر الصديق** بدرس لن ننساه. فكان مسطح بن أثاثة قريبه وابن خالته وهو المهاجر الفقير الذي جاء من مكة إلى المدينة.

وحينما تحدث المنافقون في عرض امرأة من أشرف نساء العالمين وهي أمنا **أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها** - فتكلموا عنها وخاضوا في عرضها، وهي زوجة أشرف المرسلين وسيد الخلق أجمعين، وابنة الصديق الصدوق أول من آمن برسول الله ﷺ. الذين قالوا له إن صاحبك يقول إنه ذهب إلى السماء ثم عاد في ليلة، وذهب فيها كذلك إلى بيت المقدس ثم عاد، فيقول: هو الأمين وهو الصديق هو الصادق الأمين فإن كان قال فقد صدق.

ومع مكانته هذه يقال عن ابنته كلام يخوضون به في عرضها، ومن الذي يقول؟ ! ابن خالة أبيها؟ الذي ينفق عليه **أبو بكر الصديق**. فيمنع أبو بكر عنه الصدقة التي كان ينفقها على ابن خالته مسطح بن أثاثة. فينزل قول الله تعالى: ﴿ وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾ ﴾ (النور: ٢٢).

فيقول أبو بكر بمجرد أن يسمع الآية: بلى يا رب، أحب أن يغفر الله لي، أحب يا رب، ويذهب ويعطي الصدقة لمسطح الذي خاض في شرف ابنته أم المؤمنين عائشة.

www.ibtesamh.com/vb

من الواصل؟

يأتي شخص يقول للنبي ﷺ: إن لي قرابة أصلهم ويقطعونني، وأحسن إليهم ويسيئون إليَّ، وأحلم عليهم ويجهلون عليَّ، فماذا أصنع؟

فقال النبي ﷺ: **«لئن كُنتَ كما قلتَ فكأنما تُسفهم المل ولا يزالُ معك من الله تعالى ظهيرٌ عليهم ما دُمتَ على ذلك»** (رواه مسلم).

هذه هي روح الإسلام المسامحة، روح أهل الفطرة السوية، هذه هي الطبيعة الإنسانية وفطرة المصريين الجميلة التي تكون موجودة في صلة الرحم، فتجدهم في وقت الشدة ووقت الأفراح يصلون رحمهم ويقتربون منهم ويسافرون من أسوان إلى الإسكندرية للسلوم لكي يزور الواحد ابن خالته وابن عمته وصاحب أبيه أو جارًا قديمًا له أو أقاربه بعيدي الصلة.

وقد رأيتني في أشد الحاجة إلى هذه الصلة وهذه العودة للفطرة السوية لأصل رحمي فأصل ربي؛ لأنني محتاج إلى سعة الرزق وطول العمر وبركة الحياة وبركة المال والبنين..

www.ibtesamh.com/vb

أحتاج هذه البركة في كل حياتي لذلك سأبدأ من الآن وأصل رحمي، وأفعل ما يأمرني به الله من صلة رحم، لأني عرفت أن قطع الرحم كبيرة، ودعني أدعوك إن كنتَ قاطع رحم فصِلْها من الآن..

ولا تنسَ أنه ليس الواصل بالمكافئ إنما الواصل من يصل من قطعه.

أي لا أصل فقط من يصلني ويسأل عني، وإنما أزيد عليهم كل رحمي الذين لا يسألون عني ويقطعونني، لأنني أريد أن أكون الأفضل كما يأمرنا النبي ﷺ أن نرد السلام والتحية على من نعرف ومن لا نعرف، وإذا سلّم علينا أحد نرد عليه بأفضل منها أو على الأقل بمثلها، فما بالك بمن يصلك بأهل رحمك، أهل أبيك أو أمك أو أهل زوجتك؟

فأنت تصل أولادك بصلتك لأهل زوجتك أو بحماك أو حماتك، فأنت تعرف جيدًا كيف تجعل حياتك هنية وكريمة بصلة رحمك، حيث تجد الدنيا أجمل والنفس أكثر طمأنينة والحياة لونها مختلف عما تعودنا عليه.

فتجاوز عن كل سيئة أساء لك بها أحد أقاربك، وأنا أشبه الناس بالشارع الذي قد يكون جميلاً ومستويًا لكن به حفرة أو أكثر، لذا كن من الواعين الذين يستطيعون

www.ibtesamh.com/vb

أن يمروا دون أن تمثل لهم هذه الحفرة أي مشكلة. لهذا كن من الناصحين المتبصرين الذين يعرفون التجاوز عن الأخطاء ويعرفون قيمة الحياة بدون مشكلات واختلافات مع أهل رحمك..

فأنا وأنت نحتاج أن نعود معًا للعائلة الكبيرة التي نبني بها بلدنا ومستقبلنا.

لا تفسدها

يقول الله سبحانه وتعالى: «﴿ فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِن تَوَلَّيْتُمْ أَن تُفْسِدُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوٓا۟ أَرْحَامَكُمْ ﴿٢٢﴾ ﴾» (محمد)..

فالفساد في الأرض وتقطيع الأرحام متلازمان. فلو قطعتَ رحمك أفسدت في الأرض. ولو أفسدتَ في الأرض خربتها. وأنت مأمور أن تعمّر هذه الأرض التي بعثك الله سبحانه وتعالى خليفة له لتعبده وتتعبد إليه بتعميرك لها. فلا تفسدها بقطع رحمك؛ لأن ألف باء الحياة والطاعة والإنسانية هي أن تصل رحمك. لذلك دعك من حديث الجاهلين وكن متعلمًا واسع الأفق ككل المتدينين الذين يعون أمور دينهم والقضايا التي يتناولها هذا الدين.

فأمر جميل أن تكوني محجبة أو منتقبة لكن الأجمل مع هذا أن تكوني واصلة لإخوتك وأهلك ورحمك وتجمعيهم ولا تفرقيهم ولا تتناوليهم بالنميمة والغيبة وخاصة من أهل الرحم..

www.ibtesamh.com/vb

هذا هو الفهم الـذي يجب أن نعتمده في تفكيرنـا حيـث إنه يبعدنـا عن كل هـذه الصغائر ومحقرات الذنوب التي تصل لتكون كبائر في حالة قطع الرحم !

وإنها لمأساة إنسانية حقًا حين نجد أمًا لا يكلمها ابنها، أو نجد أبًا يقاطعه ابنـه، فلا يتكلمان منذ سـنوات فهـذه مصيبـة حقيقية تصـل بالاثنين لحافة الهاوية وتصل بالجميع للنار وتهوي بهم في مكان سحيق إلا أن يدركوا أنفسهم ويستبدلوا الإفساد بوصل وطاعة.

واجب عليّ

سأبدأ من الآن بخطوات تنفيذية عملية، وهي أن..

أبحث عمن أساء لي وأتجاوز عنه..

أبحث عمن قطعني وأصله..

أبحث عمن وصلني وأكافئه زيادةً..

أبحث عمن له حق عليَّ لأجد الراحة في الحياة.

سـأعرف كيف أجد البركة في الحياة، لذا سأبحث عنهم بالاسم والصفـة والعنـوان.. على الأقل بمكالمـة تليفـون لأن الصوت الآن أصبح نصف المشاهدة.

سأرسم جدولاً أسبوعيًا إن لم يكن يوميًا، وإن لم أستطع فشهريًا

www.ibtesamh.com/vb

بمكالمة أتصدق بها لله على نفسي. وأصل بها رحمي مع أقاربي داخل البلد وخارجها. البعيد والقريب لأشعره أنه مازال موجودًا في القلب. فيشعر أنني مازلت بجانبه.

لن أكون مثل الاثنين اللذين كانا يبكيان وهما يتعانقان داخل المسجد فيسألهما الشيخ عن السبب ليخبراه بأنهما لم يتحدثا معًا منذ 3 سنوات وأنهما شقيقان. وبعد 3 أيام كان نفس الشيخ يصلي صلاة الجنازة على أحدهما !

تخيل لو أن هذا الميت كان قد سلم روحه لله وهو قاطع رحمه والله يقول للرحم ألا يكفيكِ أن أصل من وصلكِ وأقطع من قطعكِ.

كلما رفعتهم ارتفعت

احذر أن تكون الشجرة التي تقلع نفسها من الجذور لتصبح مجرد حمل ملقى على الأرض لا قيمة له حتى الوفاة..

كن بجذورك وأهلك وعائلتك طاعة لله حبًا وإخلاصًا ويقينًا بأن الواصل من وصله الله والمقطوع من قطعه الله.

www.ibtesamh.com/vb

لذا راجع نفسك وأفعالك الآن. ولتفهم جيدًا معنى صلة الرحم لتربي أبناءك عليها ليخرج هذا النشء فيرانا ونحن نصل الكبير والصغير، الأب والأم، الإخوة والأخوات، العمة والعم، الخال والخالة. وكلما رفعتهم ارتفعت معهم، لذا ضعهم فوق رأسك وكلما وضعتهم كذلك ارتفعت وكبرت هامتك وأصبح لك قيمة في الحياة، فأحترم نفسي وأحترم ذاتي بصلتي لرحمي.

مهمة عاجلة:

- هل تستطيع أن تقوم بإحصاء لأقاربك خاصة البعيد منهم؟

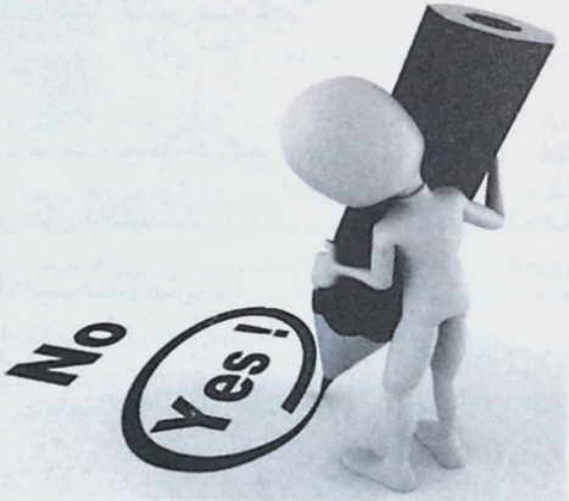
نعم ( ) لا ( )

- وإذا أمكنك القيام بهذا الإحصاء، فماذا أنت فاعل كي تتواصل مع البعيدين منهم ومن انقطعت أخبارهم عنك؟

.....

.....

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

سأكل حلال

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ۝١ ٱلَّذِينَ إِذَا ٱكْتَالُوا۟ عَلَى ٱلنَّاسِ يَسْتَوْفُونَ ۝٢ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ۝٣ أَلَا يَظُنُّ أُو۟لَٰٓئِكَ أَنَّهُم مَّبْعُوثُونَ ۝٤ ﴾ المطففين: ١ - ٤

نذكر موقفًا للحارث المحاسبي وهو صبي عمره ست سنوات كان يلعب مع الصبيان أمام محل يبيع تمرًا فخرج صاحب التمر وأعطى الصبيان تمرًا. وأعطى الحارث تمرًا. فسأله الحارث: لمَ تعطيني هذا؟ فقال: يا غلام. تمرٌ سقط عند الوزن فبدلاً أن آخذه أعطيه لك..

لقد تربى الحارث على أخلاقيات وهي أن المسلم لا يأكل السحت ولا يأخذ ما لا يحق له. فالتفت الحارث لمن حوله فوجد رجلاً فقال له: أبائع هذا التمر مسلم؟

فقال الرجل: نعم فتعجب البائع. وقال للحارث: يا غلام وا لله ما أتركك حتى تقول لي ما الأمر. قال الحارث: إن المسلم لا يُطعم الصبيان من السحت وأنت تطعمني من السحت. عليك أن تسعى إلى صاحب التمرات سعي العطشان إلى كوب الماء.

www.ibtesamh.com/vb

تذكـرت هـذا الموقـف مـن الصبي صاحب الست سـنوات وقررت أن آكل حلالاً..

ولعلك تسألني: هل أنا كنت آكل حرامًا قبل ذلك؟

لا. إن شـاء الله.. لكنني قررت أن أخرى الحلال في كل أموري. لأنني أريد أن أتغير للأفضل. كما أريد أن أؤثر فيمن حولي. كما أريد أن أتأثـر بما هو خير لي. لذا سنسـمع الـكلام المضبوط ونتبعه لأن خير الكلام ما كان على نهج النبي ﷺ.

البقال والفلاح

سـمعت حكاية عن رجل بقـال كان كل أسـبوع يأتي له فـلاح من البلد ويبيـع له الزبد. الذي هو على شـكل كرة ووزنه كيلو جرام واحد. وفـي يوم من الأيـام والبقال يبيـع الزبد على أنه واحد كيلو جرام طلب المشتري منه أن يزن الزبد له ورغم محاولات إقناع المشتري بـأن وزنه واحد كيلو إلا أنه طلب وزنه مـرة أخرى فوزنه البقال فوجد أن وزنه ليس ١٠٠٠ جرام لكن ٩٠٠ جرام. فغضب بشـدة وقرر أن يتشـاجر مع الفلاح فور رؤيته لأنه (حرامي) وسرقه رغم ثقته فيه وعدم تخوينه. ونوى أن يري الفلاح أيامًا سوداء تبعًا لفعلته.

www.ibtesamh.com/vb

وحين جاء الفلاح في الأسبوع التالي كان البقال غاضبًا جدًا وبمجرد رؤيته طلب منه ألا يتكلم معه. فقط أن يحسب حساباته لأنه لن يتعامل معه مرة أخرى لأنه (حرامي) وسرقه مرات عديدة. وتعجب الفلاح وطلب منه أن يُفهمه لماذا يقول عليه (حرامي)؟ ولماذا يرفض أن يتعامل معه مرة أخرى؟ ماذا حدث؟

فأخبره البقال بأنه يأخذ منه كرة الزبد على أنها واحد كيلو من الجرامات لكنها تزن ٩٠٠ جرام فقط. فأخبره الفلاح بأنهم أناس فقراء لا يملكون ميزانًا غير الذي يزنون عليه ثقل كيلو السكر الذي يشترونه من البقال كل أسبوع ويزنون أمامه كرة الزبد. لذا نحن نزن الزبد بميزان السكر الذي تزن به أنت.

هذه الحكاية جعلتني ألتفت لأمور كثيرة جدًا وخاصة أننا نتحدث عن التغيير. فالكلام جعلني أسمع الله وهو يقول: ﴿ وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ﴿١﴾ الَّذِينَ إِذَا اكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ ﴿٢﴾ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ﴿٣﴾ أَلَا يَظُنُّ أُولَٰئِكَ أَنَّهُم مَّبْعُوثُونَ ﴿٤﴾ لِيَوْمٍ عَظِيمٍ ﴿٥﴾ يَوْمَ يَقُومُ النَّاسُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٦﴾ ﴾ المطففين: ١ - ٦

كأنها تمامًا قصة البقال والفلاح والتي تغيرت بتغير الزمان والمكان. فجعلتني أرى قصصًا وعبرًا لأناس تغير حالهم وغيروا الدنيا والتاريخ. كان عندهم بركة في الحياة والزمان والعمر والوقت.

www.ibtesamh.com/vb

كنت أتعجب جدًا عندما أنظر فأجد شخصًا قد قرأ **20** ألف مجلد. وأتعجب على الوقت الذي وفره لذاته ليتمكن من هذا. وازداد التعجب عندما أعلم أنه أخرج للنور **500** كتاب. فأسأل نفسي: كم بلغ من العمر وقتها؟ لأجده عاش تقريبًا متوسط أعمارنا أو أزيد قليلاً ٨٩ عامًا. ويكون هذا هو **ابن الجوزي**.

الله يرانا

دعوني أعيش معكم قصة نعرفها جيدًا. وهي قصة **بائعة اللبن وعمر بن الخطاب** الذي كان يتفقد رعيته. فوقف بجانب منزل امرأة فسمعها تأمر ابنتها أن تضع الماء على اللبن. فترفض البنت وتخبرها بأنها لا تستطيع أن تفعل هذا؛ لأن أمير المؤمنين أمر بأن لا يوضع الماء على اللبن لأن هذا غش بيِّن. فقالت الأم: أمير المؤمنين لا يرانا. فقالت البنت: **لكن الله الذي خلقني وخلقك وخلق أمير المؤمنين يرانا.**

لقد كانت هذه الفتاة تفهم جيدًا معنى أكل الحلال وأهمية أكل الحلال. لذلك قرر أمير المؤمنين فورًا أن يسأل في الصباح عن هذه الفتاة. فيجدها فتاة لم تُخطب بعد فيخطبها لأحد أولاده وهو « **عاصم** ». ولو كان ابنه عاصم لم يتزوجها لتزوجها عمر لو جاز الأمر لأن هذه الفتاة كنز لا يُترك.

www.ibtesamh.com/vb

وحين جاء الفلاح في الأسبوع التالي كان البقال غاضبًا جدًا وبمجرد رؤيته طلب منه ألا يتكلم معه. فقط أن يحسب حساباته لأنه لن يتعامل معه مرة أخرى لأنه (حرامي) وسرقه مرات عديدة. وتعجب الفلاح وطلب منه أن يُفهمه لماذا يقول عليه (حرامي)؟ ولماذا يرفض أن يتعامل معه مرة أخرى؟ ماذا حدث؟

فأخبره البقال بأنه يأخذ منه كرة الزبد على أنها واحد كيلو من الجرامات لكنها تزن ٩٠٠ جرام فقط. فأخبره الفلاح بأنهم أناس فقراء لا يملكون ميزانًا غير الذي يزنون عليه ثقل كيلو السكر الذي يشترونه من البقال كل أسبوع ويزنون أمامه كرة الزبد. لذا نحن نزن الزبد بميزان السكر الذي تزن به أنت.

هذه الحكاية جعلتني ألتفت لأمور كثيرة جدًا وخاصة أننا نتحدث عن التغيير. فالكلام جعلني أسمع الله وهو يقول: ﴿ وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ۝١ ٱلَّذِينَ إِذَا ٱكْتَالُوا۟ عَلَى ٱلنَّاسِ يَسْتَوْفُونَ ۝٢ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ۝٣ أَلَا يَظُنُّ أُو۟لَٰٓئِكَ أَنَّهُم مَّبْعُوثُونَ ۝٤ لِيَوْمٍ عَظِيمٍ ۝٥ يَوْمَ يَقُومُ ٱلنَّاسُ لِرَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝٦ ﴾ المطففين: ١ - ٦

كأنها تمامًا قصة البقال والفلاح والتي تغيرت بتغير الزمان والمكان. فجعلتني أرى قصصًا وعبرًا لأناس تغير حالهم وغيروا الدنيا والتاريخ. كان عندهم بركة في الحياة والزمان والعمر والوقت.

www.ibtesamh.com/vb

كنت أتعجب جدًا عندما أنظر فأجد شخصًا قد قرأ **20** ألف مجلد. وأتعجب على الوقت الذي وفره لذاته ليتمكن من هذا. وازداد التعجب عندما أعلم أنه أخرج للنور **500** كتاب. فأسأل نفسي: كم بلغ من العمر وقتها؟ لأجده عاش تقريبًا متوسط أعمارنا أو أزيد قليلاً ٨٩ عامًا. ويكون هذا هو **ابن الجوزي**.

الله يرانا

دعوني أعيش معكم قصة نعرفها جيدًا. وهي قصة **بائعة اللبن وعمر بن الخطاب** الذي كان يتفقد رعيته. فوقف بجانب منزل امرأة فسمعها تأمر ابنتها أن تضع الماء على اللبن. فترفض البنت وتخبرها بأنها لا تستطيع أن تفعل هذا؛ لأن أمير المؤمنين أمر بأن لا يوضع الماء على اللبن لأن هذا غش بيّن. فقالت الأم: أمير المؤمنين لا يرانا. فقالت البنت: **لكن الله الذي خلقني وخلقك وخلق أمير المؤمنين يرانا.**

لقد كانت هذه الفتاة تفهم جيدًا معنى أكل الحلال وأهمية أكل الحلال. لذلك قرر أمير المؤمنين فورًا أن يسأل في الصباح عن هذه الفتاة. فيجدها فتاة لم تُخطب بعد فيخطبها لأحد أولاده وهو « **عاصم** ». ولو كان ابنه عاصم لم يتزوجها لتزوجها عمر لو جاز الأمر لأن هذه الفتاة كنز لا يُترك.

www.ibtesamh.com/vb

فالمرأة التي تتحرى الحلال كنز وتزوجت كنزًا آخر فكان الابن **عمر بن عبد العزيز**. الذي غيّر شكل العالم في زمانه؛ لأنه كان على منهج الخلفاء الراشدين وجده الخليفة الراشد **عمر بن الخطاب**.

حارس البستان

حاول معي أن تفهم جيدًا وتستوعب معنى تحري الحلال في حياتنا ورزقنا تمامًا كوالد **عبد الله بن المبارك**. الذي كان يجلس حارسًا على بستان يحرسه. وقليلاً ما يزوره صاحب هذا البستان سواء كان بالأسابيع أو بالشهور. وطوال هذا الوقت يحرس البستان حارسه المبارك وهو الأمين على البستان ومحتوياته. ويستطيع أن يأكل من البستان ويبيع منه إذا أراد ذلك لأنه لا أحد يراه.

وذات يوم جاء مالك البستان له وطلب منه أن يأتي له برمانة. فأتى له برمانة ويتصادف أن تكون هذه الرمانة حامضة أي (مُرة) فيطلب منه أن يذهب ويحضر له رمانة أخرى. فيذهب ويحضر رمانة أخرى فتكون أيضًا حامضة. فيطلب منه أن يحضر له رمانة ثالثة بدلاً من الأوليين. فيذهب لتكون الرمانة الأخيرة حامضة أيضًا. فيغضب مالك البستان جدًا ويسأله عن عدد السنوات التي قضاها في البستان ولا يعرف أين يقع الرمان الحلو.

هل ترى أن هذا المالك له الحق في
هذا الغضب والثورة على الحارس؟!

www.ibtesamh.com/vb

طبعًا له الحق لكن بشرط لو كان الحارس يفهم ويعرف مكان الرمان الحلو من الحامض. وهنا طلب منه ألا يغضب من عدم إحضار رمانة حلوة له؛ لأنه كان فقط يعمل حارسًا عليها وليس متذوقًا لطعمها.

فهذا الحارس لم يتذوق ولا رمانة واحدة لكي يعرف طعمها حلوًا أم حامضًا. لذا لم يستطع تحديد أي الشجر يحمل رمانًا حلوًا وأيها يحمل الحامض فهو حارس فقط لا غير. ولم يتذوق الرمان قط.

ولأن مالك البستان كان يفهم ويعرف قيمة هذا الحارس وأنه كنز لا يُترك فقد قرر فورًا أخذه وزوَّجه لابنته. وكانت نتيجة هذه الزيجة إنجاب **عبد الله بن المبارك**.

لذلك قررت أن آكل حلالاً وأتحرى الحلال دائمًا. وأفتش في كل ما أملك لأعرف الحلال من الحرام. فأستبعد الحرام.

لا تقل « على قد فلوسهم »

لا تظن أنك إنسان كامل خالٍ من الأخطاء. وإن أردت أن تعرف فانظر لعملك.. كم من الوقت تقضيه فيه؟ وكم من هذا الوقت فعلاً تبذله في هذا العمل؟

www.ibtesamh.com/vb

ومثال على ذلك المصالح الحكومية وهذا الكلام قبل وبعد الثورة..

وإن لم تكن هنالك ثورة تخرج من نفوسنا لنتغير نحن فلم نكن لنتغير.

فبمجرد دخولك المصلحة الحكومية تجد أن هذه المصلحة الحكومية كفيلة بتخريب البيوت وتضييع المصالح، بل وتضع أناسًا في السجون.

ورغم أن المهمة قد تكون مع موظف معين إلا أنك تجده يشتكي من ظروفه ومن راتبه الضعيف، وأنه لا يأكل إلا الحلال، ومع كل هذا تجده يفتح الجريدة ويقرؤها طوال اليوم، ولا يفعل شيئًا غير ذلك، بالرغم من وجود الملفات والدفاتر الكثيرة جدًا أمامه والتي لا يعمل بها.

وحين تسأله عن موعد انتهاء المصلحة يخبرك أنه مشغول للغاية ويعمل أكثر من طاقته لإنجازها، وإني أظن هذا المجهود هو المجهود المبذول في شرب الشاي وأكل الطعام والانتهاء من الكلمات المتقاطعة.

www.ibtesamh.com/vb

فلو كنتَ أنت أو أنتِ هذا الموظف
فاستدرك أمرك ليبارك الله لك في
بيتك وأولادك.

هاكل حلال ـ وسأذهب للعمل لا لأقرأ الجريدة..

هاكل حلال ـ وسأذهب للعمل لا لأفطر وأشرب شايًا..

هاكل حلال ـ وسأذهب للعمل لا لأضيع وقت العمل..

ولأنه أمر يحدث فلا تجعل هذا الشخص أنت أو أخاك أو أختك ولا تقل أبدًا «**على قد فلوسهم**» لأنك لابد أن تعمل وتعمل بجد واجتهاد لتجعل الأموال التي تأخذها بنهاية كل شهر حلالاً.

للرزق وجوه أخرى

إذا كنت تعاني من ضيق الرزق في المال فاعلم أن الرزق ليس مالاً فقط. وإنما..

- **الرزق يكون** براحة النفس والطمأنينة..
- **الرزق يكون** بالصحة والشكل الطيب..
- **الرزق يكون** ببركة في العمر..
- **الرزق يكون** بالولد الصالح الذي يرفع رأسك..
- **الرزق يكون** بالنفس الصحيحة والحاكم العادل..
- **الرزق يكون** بالزوجة أو الزوج الذي يتقي الله..
- **الرزق يكون** بالبلد الجميل الذي تعيش فيه..

www.ibtesamh.com/vb

وهذا الرزق قد يأتينا من حيث لا نحتسب. لذلك وبعد أن عرفت كل هذا لا يصح الآن أن تذهب للعمل لقراءة الجريدة وشرب الشاي اللهم إلا في حدود وقت الفراغ الذي يضمنه لك وقت العمل.

فلا يصح أن تذهب لعملك وتخرج منه لمدة ساعة لكي تصلي الظهر وحجتك هي الصلاة لله. نعم أنت تصلي لله لكن هنالك مصالح للناس لا يجب تضييعها. ولا يصح أن تسيء لها لكي تأكل حلالاً طيبًا.

فقول (**علك قد فلوسهم**) لا تُجدي نفعًا الآن. طالما رضيت بالعمل ووقَّعت على العقد الذي ينص على ما وافقت عليه. كالعقد الذي بينك وبين ربك على أن تؤدي المهمة التي خلقك الله من أجلها. يقول الله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾ (الذاريات).

لذلك قل : « أنا هتغير»..

وسأؤدي دوري في كل مكان بذمة وضمير. لأبحث عما يحتاجه شغلي وسأفعله سواءً تقاضيت عن ذلك أجرًا من الناس أو عملته لوجه الله: لأني تعلمت وفهمت أن المال ليس كل شيء.

www.ibtesamh.com/vb

فالرزق أكبر بكثير من المال. الرزق الذي يخبرنا عنه الله تعالى قائلاً: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ (يونس)..

وبذلك سأفرح عندما ألاقي
رب العالمين يوم القيامة فيقول لي:
إن الجنة هي داري. ويكون كتابي
بيميني.

ولذا سأكتبها وأقولها... أنا « هتغير وهاكل حلال »

مهمة عاجلة:

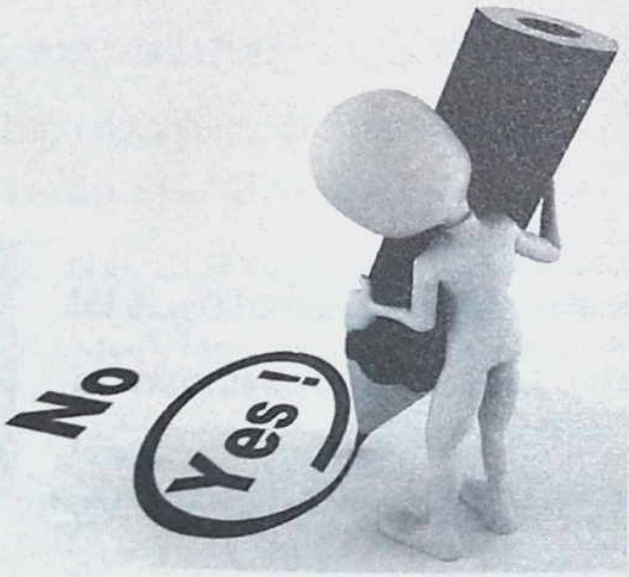
من خلال ما تقوم به من عمل.. هل هناك ما يشوبه حرمة؟

نعم ( ) لا ( )

www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

سأجلس مع أولادي

قال رسـول الله ﷺ: **«كلكم راع ومسـئول عن رعيته فالأمير الذي على الناس راعٍ وهو مسئول عنهم والرجل راعٍ على أهل بيته وهو مسئول عنهم والمرأة راعية على بيت بعلها وولده وهي مسـئولة عنهم والعبد راعٍ على مال سيده وهو مسئول عنه ألا فكلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته»** (متفق عليه)

حسبتُ سنوات زواجي ونظرتُ لأولادي وقلت: كيف مرت كل هذه السنوات! لقد كبر الأولاد دون أن أشـعر. لقد مرت سنة واثنتان وثلاث. ثم دخلوا المدرسة وها هم أوشكوا أن يتركوا مرحلة الطفولة. فهل أعطيتهم حقهم في هذه المرحلة؟ وسألت نفسي: هل كنت موجودًا معهم وقت أن احتاجوني بالقدر المطلوب؟

ووقتها شعرت أني كنت مقصرًا في حقهم فربما شغلتني أعمالي عنهم، وتمنيت لو عاد الزمن فأجلس معهم أكثر مما كنت أفعل..

لذا قـررت أن أتغير وأجالس أولادي وأعطيهـم مـن وقتـي أكثـر مما أفعل..

www.ibtesamh.com/vb

لقد اتخذت قرارًا بأن أربي ابنتي لكي تكون هي المستقبل لكل الأجيال القادمة. وعاهدت نفسي أن أجعل من صبياني كل رجال المستقبل من ساسة وخبراء ومستشارين. وهم الأساتذة والدكاترة والفنيون المميزون..

أتمنى لأطفالي وهم أغلى ما أملك في هذه الدنيا.. أتمنى لهم ولكل الأطفال والصغار أن يكونوا رجال المستقبل وأفضل أطفال في العالم..

كما أتمنى أن تكون ابنتي هي بانية الأمم فتبني أجيالاً وتكون هي الأم التي إذا أعددناها أعددنا شعبًا طيب الأعراق.

لذا قررت أن أتفرغ لأولادي. وأجلس معهم لأربيهم أفضل وأحسن تربية في الدنيا. لذا «هتغير وهقعد معاهم».

إلا أنني اكتشفت أنني قررت هذا القرار منذ فترة طويلة جدًا وأكثر من مرة. وفي كل مرة كنت أؤجل فيها هذا القرار مرة لمدة شهر ثم شهرين ثم سنة ثم سنتين ثم تقريبًا وجدت نفسي لا أجلس معهم مطلقًا. وسألت أصحابي ومعارفي لأجد أن أغلبهم لا يجلس مع أولاده مطلقًا مثلي. وإن كان بالطبع هنالك القليل ممن يهتم ويجلس معهم. ولا شك أنك تقابل أطفالك وتقبلهم وتداعبهم وتحاول أن تكون حنونًا معهم حتى ولو كنت تجلس معهم لوقت قليل. كما أن هناك آباء يعطونهم ما يكفيهم من مال وآخرين لا يعطونهم على الإطلاق أو يعيشون في دولة أخرى غير الدولة التي يعيش فيها أطفالهم. فقط

www.ibtesamh.com/vb

يرسلون لهم أموال دراستهم في الجامعة وما يكفيهم وهذا هو أكل العيش كما يقولون..

لذلك تجدني أشعر بضيق شديد مما أفكر فيه تجاه كل هذا وهؤلاء الصغار الذين لم أهتم بوجودهم في حياتي الاهتمام الكافي حتى الآن..

فقررت أن أضع كل ذلك تحت قدمي لأعلو وأجعل هذه المحنة بفضل الله منحة.

فالمحنة التي نعانيها هي محنة عقوق الآباء للأبناء. رغم أننا نتكلم عن العكس لكن اكتشفت أن الكثير جدًا من الآباء يعقّون أبناءهم. وبالتالي يحدث فيما بعد عقوق من الأبناء للآباء والذي يلام عنه هو الآباء؛ لأنهم أهملوا في رعايتهم؛ لأننا جميعًا نعرف أن **« كلكم راع ومسئول عن رعيته فالأمير الذي على الناس راعٍ وهو مسئول عنهم والرجل راعٍ على أهل بيته وهو مسئول عنهم والمرأة راعية على بيت بعلها وولده وهي مسئولة عنهم والعبد راعٍ على مال سيده وهو مسئول عنه ألا فكلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته »** (رواه البخاري ومسلم).

كما ينص حديث النبي ﷺ فالرجل راع ومسئول عن بيته وأولاده. كما أن المرأة راعية ومسئولة عن أولادها وعن تربيتهم وعن كل شئون المنزل. ولذلك حين تعق أنت أبناءك. فأنت تبدأ سلسلة العقوق التي تنتهي بك..

www.ibtesamh.com/vb

كيف تعقّهم؟

عندما لا تحسن تربيتهم فأنت تعقهم وعندما لا تحسن فن الحوار معهم فأنت تعقهم.

فأين كنت حين رأيت البنت الصغيرة ترد على أمها بعدم احترام لتكبر ويكون هذا هو العادي منها؟

وأين كنت حين كانت أمها تناديها وهي لا ترد عليها؟

وأين كنت حين كانت تطلب منها شيئًا فلا تفعله؟

وأين كنت حين تصرخ الأم فيها فتقلدها البنت وتصرخ في الأم هي أيضًا؟!

أين كنا حين خرج الولد ليجلس في الشارع مع أصحابه ويجرب ويرى ما يفعلونه من محرمات ويتناول المنبهات وربما يمر أيضًا على المسكرات؟

بالطبع كنا غير فاهمين وغير واعين وكانت الدنيا تجري بنا ولا نجد الوقت لأنفسنا ولا حتى لأولادنا؛ لذلك قلت **أنا «هتغير» و «هجلس» مع أولادي.** نعم لقد سوفت كثيرًا لكن هذا هو وقت التغيير..

فلو كانت ثورتنا ثورة حقيقية فلابد لها أن تبدأ من داخلنا. لذا أنا «هبدأ» من داخلي. وأنادي كما قال لنا الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد:من الآية ١١).

www.ibtesamh.com/vb

لذا أنا هتغير وسأجلس مع أولادي..

هتغير وهقعد مع أولادي لأربيهم..

هتغير وهقعد مع أولادي لأدخل عليهم السرور ..

هتغير وهقعد مع أولادي لأخفف عن زوجتي..

هتغير وهقعد مع أولادي لأعلمهم الصدق..

أعلمهم الصدق وعدم التهرب من الآخرين كالذين يتهربون من مكالمات الهاتف، ويدفعون أولادهم للكذب عنهم فلن أكذب، ولن أدفعهم للكذب لأني قدوتهم..

سأتحدث معهم بالكلمة الطيبة: لأعلمهم أن الكلمة الطيبة صدقة..

سأبر أولادي وأعلمهم أن الكلمة الطيبة كالشجرة الطيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء..

سأعلمهم لكي يأكلوا وآكل معهم هذه الثمرة الطيبة في كبري.

أنا المحتاج

إنني أحتاج أن أجلس مع أولادي جلسة طيبة أراجع معهم أمور الدنيا لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون فيها، فكما علمناهم الكلام وهم صغار ليتكلموا، فهم أيضًا لا يعرفون الأخلاق ولا يجيدونها إلا لو كلمناهم وعرفناها لهم أيضًا بأنفسنا.. فلا يعرفون ماذا يريدون.

www.ibtesamh.com/vb

فدوري ودورك هو أن نعلمهم الأدب الرفيع والذوق والأخلاق. لذلك ساعدني أن نعلمهم الأدب وأن نجلس معهم جلسة طيبة أنت محتاجها قبلهم.. فذلك الحضن الصغير أنت بأشد الحاجة له منهم.. **أنا فعلاً « هتغير ».**

لن أنشغل بطلب الرزق عن الجلسة مع أولادي لأن طلب الرزق أصلاً هو سبب دفعني الله للقيام به. فالله تعالى يقول: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾ (الذاريات).

هذا هو كلام الله... فالرزق هو الذي يأتي إليك كما الموت يأتي إليك فالاثنان يأتيانك لكنك فقط تأخذ بالأسباب. وإن كان هذا الرزق لتربية أولادك فأولادك يحتاجونك أكثر أن تجلس معهم..

وكثير من الأمثلة والنماذج رأيناها. فالقصص عديدة منها قصة الطبيب المسعف حين جاء له شاب مدمن وفي حالة متدنية جدًا وجاء به أصحابه لكي يُعالج أو يُسعف لكنهم وجدوه يحتضر فسألهم الطبيب أن يحضروا أهله لكن تركه أصحابه وذهبوا.. فحكى الشاب قصته للمسعف أن والده تركه لأنه مشغول دائمًا من سفر لآخر ومن اجتماع لآخر ومن طلب للرزق لطلب للرزق ونسي ولده ولم يجد الشاب غير أصحابه وهم أهل سوء فعلموه أن يشرب مرة سيجارة عادية ومرة أخرى سيجارة من نوع آخر ومرة ثالثة علموه أن يشرب المسكرات ويتعاطى الحقن وعلموه طريق الضياع وفي النهاية جاء أبوه ليحاول

www.ibtesamh.com/vb

أن ينتشله وينقذه فأدخله مصحة مرة واثنتين وأنفق عليه الكثير من الأموال لكن الأمر انتهى فالابن بالفعل ضاع بسبب الأب الذي تركه لأصحابه ولم يصادقه كرجل لرجل..

ورغم أني لست أفضل أب ولا أسوأ أب.. إلا أنني أعرف جيدًا أنني مقصر جدًا في حق هؤلاء.. فنويت أن أجلس معهم وأتعلم حين جلس لقمان مع ابنه

وقال له: ﴿ وَإِذْ قَالَ لُقْمَٰنُ لِٱبْنِهِۦ وَهُوَ يَعِظُهُۥ يَٰبُنَىَّ لَا تُشْرِكْ بِٱللَّهِ ۖ إِنَّ ٱلشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾ وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَٰلُهُۥ فِى عَامَيْنِ أَنِ ٱشْكُرْ لِى وَلِوَٰلِدَيْكَ إِلَىَّ ٱلْمَصِيرُ ﴿١٤﴾ وَإِن جَٰهَدَاكَ عَلَىٰٓ أَن تُشْرِكَ بِى مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا ۖ وَصَاحِبْهُمَا فِى ٱلدُّنْيَا مَعْرُوفًا ۖ وَٱتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَىَّ ۚ ثُمَّ إِلَىَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٥﴾ يَٰبُنَىَّ إِنَّهَآ إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِى صَخْرَةٍ أَوْ فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ أَوْ فِى ٱلْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا ٱللَّهُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴿١٦﴾ يَٰبُنَىَّ أَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ وَأْمُرْ بِٱلْمَعْرُوفِ وَٱنْهَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَٱصْبِرْ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ ﴿١٧﴾ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِى ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾ وَٱقْصِدْ فِى مَشْيِكَ وَٱغْضُضْ مِن صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلْأَصْوَٰتِ لَصَوْتُ ٱلْحَمِيرِ ﴿١٩﴾ ﴾ (لقمان).

فلقمان يجلس مع ابنه ويتجاذب معه أطراف الحديث فينهاه عن الشرك بالله أولاً ويعرّفه السبب لذلك.. ثم يخبره من أين أتى للدنيا وكثيرًا ما نسمعها من أبنائنا لكن الفارق أن هذا هو الأدب الرباني الذي يعملنا إياه الله ببساطة..

www.ibtesamh.com/vb

تخيل أبًا يتكلم مع ابنه ويقول **« يا بني »** بدلاً من يا ابني افهم أو يا بنتي الله يهديكِ. فسبحان الله هذا أسلوب وذاك أسلوب مختلف..

والأسلوب المستحدث حاليا هو أن تجد أمًا تنادي ابنتها فتقول «الله ياخدك» أو «ربنا ينتقم منك» فنحن محتاجون جلسة معهم نتعلم فيها كيف نتكلم معهم وكيف نكلمهم لأن في النهاية نحن من نحمل الحمل ونحن من نضعه على رأسنا ونتحمل ما يتسرب منه إن كان خيرًا فخير، أو شرًا فشرا

محتاجون الحوار والجلسة بفهم وإدراك وسعة أفق. فكما تتغير الدنيا لابد أن نتغير. وكما الدنيا تجري بسرعة لابد أن نجري معها في اتجاه الحق واتجاه التربية السليمة..

وهو اتجاه بر الآباء للأبناء لكي نتعلم كما برنا آباؤنا وتعلمنا منهم بشكل سليم ما المطلوب. فلابد أن نتغير ونقعد مع أولادنا.

أنا « هتغير وهقعد معاهم، هتعلم وأصبر عليهم وهتعلم أفهم كيف أتكلم معهم ».

لماذا يتهرب ابني أو ابنتي من إجراء حوار معي؟

لأنهم يعرفون أنني لن أفهمهم حتمًا أو أنني سأجعل من الأمر مصيبة كبرى فأصرف ابني وابنتي لسؤال غيري، كصاحبه أو صاحبتها. ومهما كان الخطأ الذي يفعله الأصحاب ومهما كانت تربيتك سليمة وقوية فأنت تدريجيًا تفقد أبناءك لأنهم يميلون لتقليد رفاقهم أو على الأقل يفعلون ما يفعلونه.

www.ibtesamh.com/vb

هنا يجب أن تترك الدنيا بأكملها لتتفرغ لهم وتكون معهم... وقد تقول إن الأولاد غير مؤدبين أو ليسوا مثلنا حين كنا في نفس سنهم وإليك السبب كلما تركتهم كلما زاد الأمر حدة وكلما بعدت عنهم كلما ازداد الفارق أكثر وأكثر للأسوأ. فعن أبي أُمامة - رضي الله عنه - قال: إن فتىً شابًا أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، ائذن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه مه فقال له: (ادنه)، فدنا منه قريبًا، قال: (أتحبّه لأمّك؟) قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: (ولا الناس يحبونه لأمهاتهم) قال: (أفتحبه لابنتك؟) قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداءك، قال: (ولا الناس جميعًا يحبونه لبناتهم) قال: (أفتحبه لأختك؟) قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: (ولا الناس جميعًا يحبونه لأخواتهم)، قال: (أفتحبه لعمتك؟) قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: (ولا الناس جميعًا يحبونه لعماتهم)، قال: (أفتحبه لخالتك؟) قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: (ولا الناس جميعًا يحبونه لخالاتهم) قال: فوضع يده عليه، وقال: اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحصّن فرجه) فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء.. (رواه أحمد).

فالرسول ﷺ هو الأب الحنون العاقل الذي يعرف جيدًا كيف يجري حوارًا مع أحدهم دون أن يجعله يخافه أو يخشاه ورغم أن الفتى كان يسأل بالزنا وهو يعلم أنه معصية وكبيرة إلا أنه جاء مستأذنًا وهنا يجري الرسول الحوار العاقل الذي يقنع الشاب بالقضية.. بل ويطلب من الشاب برفق أن يقترب منه دون أن يزجره أو يمتعض في وجهه أو يرتفع صوته فهو أب يأخذ ابنه في حضنه حتى لو كان يسأله عن أمر محرم.

www.ibtesamh.com/vb

وسيدنا عمر بن الخطاب والنبي ﷺ وكل الصحابة والفاهمين والواعين كانوا على مرأى من الناس وهم يقبلون أطفالهم.. وكان هذا الرجل الذي لا يقبل أطفاله ولا يحضنهم ولا يداعبهم رغم أن هذا احتياج لديك ولديهم وغير محرم أبدًا. فابنك وابنتك ليسا يتيمين. فكثير من أولادنا أصبحوا أيتامًا في حضرة أبيهم وأمهم لأنه لا أحد يحنو ويحن عليهم ويستوعبهم ويتكلم معهم.. فأصبحوا يدخلون على الإنترنت للبحث عن الأصدقاء والمعارف أو يتحدثون في الهاتف أو مع أصدقاء الدراسة..

وفي النهاية ينحرف سلوكهم ونشتكي من هذا الانحراف رغم أننا كنا السبب في البداية..

محتاجون أن نراجع أنفسنا مرة أخرى لأننا قد نكون السبب في سلوكياتهم غير المرغوبة لأننا لا نتعامل معهم بالطريقة السليمة والأسلوب الصحيح.

نحتاج لأن نتعامل بأسلوب مختلف، وليس فقط جلسة واحدة.. لكن جلسات وجلسات..

أنا «هتغير وهقعد مع أولادي» مرات ومرات. سأفطر معهم في الصباح وأعد لهم الفطور بيدي إن استطعت وأكون معهم على مدار اليوم في أكثر من وجبة وأكثر من اجتماع ولقاء. من دلوقتي هقعد مع أولادي.

www.ibtesamh.com/vb

مهمة عاجلة:

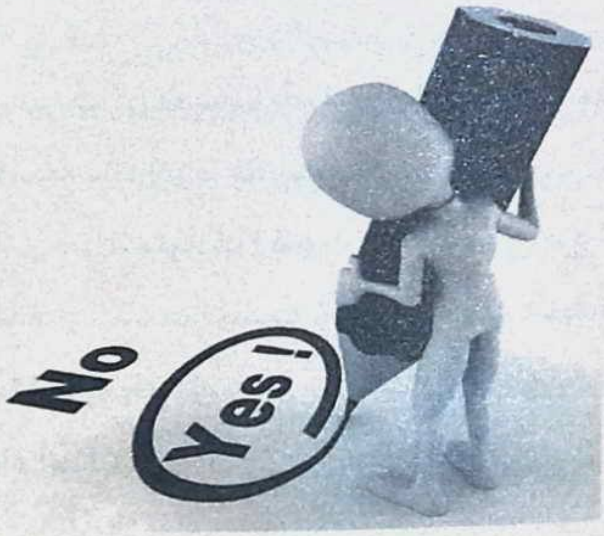
- هل لك مواعيد ثابتة تجلس فيها مع أبنائك؟
- يمكنني أن أجعل لنفسي مواعيد

يومية وهي .....

وأسبوعية.....

وشهرية.....

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

سأتسامح

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٤٠﴾ ﴾ (الشورى)

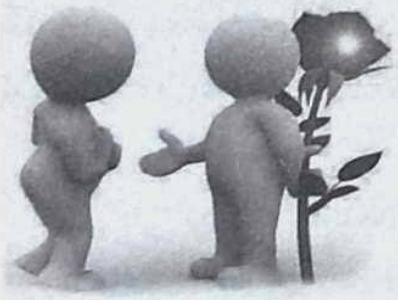
تحكي لي شابة فتقول: كنت على خلاف مع أختي وهو ليس بالخلاف المعروف لدى الجميع. وإنما كنا نتقابل عند أمي ونرى بعضنا البعض ونتعامل بطريقة عادية. لكن في نفس كلٍّ منا شيء تجاه الأخرى. ذلك لأنني كنت الأصغر منها سنًا إلا أنني كنت صاحبة رأي في المنزل فكانت أمي وأخواتي يعاملنني كأنني أنا الكبيرة وهذا بالطبع جعل أختي تتضايق مني دون أن تشعر. وكنت أعذرها في ذلك لذا كنت أعاملها معاملة طيبة لكن مع الوقت اتسعت الفجوة بيننا جدًا. فكنا نتعامل بشكل طيب لكن لا حوار بيننا. وفجأة توفيت أمنا وعندها أصبحت علاقتنا فاترة جدًا حيث كنا نكتفي بالمكالمات التليفونية.

وبعد وفاة أمي بشهرين شاء الله لي أن أحمل في ابني أحمد. وكنت أرى كثيرًا في المنام أني سأموت وأنا ألده. فقلت لعل الله يحبني ويريدني أن أذهب له بعد أن أصفي حساباتي في الدنيا. لذا قررت أن أتسامح مع كل من يضايقني أو من يتضايق مني. وبالفعل كلمت الجميع وكانت أختي منهم وكان رد فعلها هو الخوف الشديد علي مما أقول. وتسامحنا ونسينا كل ما فات تمامًا. وقلّت الغيرة منها تجاهي بسبب وفاه أمنا..

www.ibtesamh.com/vb

والحمد لله أنجبت ابني أحمد وعمره الآن سنتان والعلاقة بيني وبين أختي على أفضل ما يكون حتى أنها تعاملني كأنها أمي فأصبحت تحنو علي رغم صغر سنها فهي صاحبة 35 عامًا فقط. وكلما تذكرت اللحظة التي قررت فيها أن أكلمها لنتسامح حمدت الله وتمنيت لو فعلتها منذ زمن..

بعدما سمعت قصة هاتين الأختين قلت لنفسي: لم لا أفعل ما فعله غيري؟



فأتسامح مع الجميع وأعجبني ما قالته إنها ستتسامح مع من يضايقها ومن يتضايق منها أيضًا. لذا قلت **لابد أن أتغير وأن « أتسامح »**.

لأني اكتشفت أنني كلما تضايقت من أحد فإن قلبي يتعب. وأعصابي تتوتر وتصبح مهزوزة. لذا لا أستطيع النوم. وعندما يزداد ضيقي أشعر أني «بتخنق» وأن ضغطي عال. ولما «بتضايق» أكثر «بحس» بألم في بطني ولو تضايقت أكثر ممكن يحدث لي حاجة مثل كثير من الناس الذين أصيبوا بجلطة أو ذبحة أو...

والسؤال: « ليه كل ده »؟

إن عدم التسامح لا يولّد إلا سوء اضطرابات وحركات داخلية غير عادية في الجهاز العصبي للإنسان والجهاز الذهني والنفسي وفي القلب أيضًا..

www.ibtesamh.com/vb

وهنا يبدأ القلب بالتعب وتُنكت فيه نكات سوداء وهنا تبدأ المشكلة الحقيقية، وهي أن يصبح لدينا قلب غليظ لا يعرف التسامح وبذلك نكون قد أصبنا بمصيبة حقيقية وهي مصيبة القلب الذي لا يعرف التسامح.

أعظم متسامح

إن الفضل يرجع لكثيرين ممن علّموا البشرية معنى التسامح بدءًا من وقت آدم وأولاده. وتعلمناه أيضًا من كل الصالحين لكن أعظم مثال كان مثال تسامح النبي ﷺ يوم فتح مكة حينما سأل النبي ﷺ هؤلاء القوم الذين آذوه وقتلوا أصحابه وأخرجوه من دياره وسلبوه ماله. وسلبوا المسلمين أعراضهم وانتهكوا كل الحقوق الإنسانية فأخذوا كل القدرات.

طبعًا هؤلاء قوم يستحقون القتل والشنق ولن نقول الجملة المعروفة «**يتعلقوا في ميدان عام**» لأنهم فعلوا بالنبي ﷺ الأفاعيل وهذه هي فرصة النبي ﷺ حين دخل مكة ومعه قواته بهذا الجيش الكبير العظيم على أطراف مكة قادرين على دك مكة على أهلها ممن أساء للنبي ﷺ وصحابته. وكانت هذه فرصة النبي ﷺ إذا لم يتسامح.

فحين أتى بالجنود والقوات ومعهم أسلحتهم من سيوف ومشاعل وحراب محاصرين مكة وأهلها، وقادرين على إبادتهم جميعًا - وقد رأينا الكثير

www.ibtesamh.com/vb

من الحكام الذين أبادوا شعوبهم ظلمًا وطغيانًا حين طالبوا بحريتهم كما حدث في سوريا وليبيا. فهذه الشعوب لم تطالب حتى بلقمة العيش لكنها طالبت بالحصول على كرامتها الإنسانية التي تميزها عن الحيوان - ورغم توافر الفرصة أمام النبي ﷺ للانتقام لما حدث معه من أهل مكة إلا أن النبي ﷺ بأخلاقه وبفكره وبفعله قرر أن يعلّمنا هذا الدرس في التسامح. فصار يسأل ويقول لأهل مكة: **« ما تظنون أني فاعل بكم؟ »**.

كان يسألهم عن توقعاتهم لفعله بعد أذيتهم له سنين طويلة وسلبهم إياه والمسلمين أموالهم وأولادهم وعدائهم له ولدعوته وأتباعه. لكنهم كانوا يدركون جيدًا أن هذا **محمد الصادق الأمين** ابن مكة. فيقولون له: **« أخ كريم وابن أخ كريم »** فيقول لهم رده التسامحي **« اذهبوا فأنتم الطلقاء »** وهذا هو التسامح الكامل. فليس في قلبه بغضاء لأي شخص. تمامًا كما فعل يوسف من قبل مع إخوته الذين رموه في الجب. والذين آذوه وتركوه في سوق النخاسة ليباع لكن يوسف كان متسامحًا وقال لهم **« لا تثريب عليكم اليوم »**.

كيف نتسامح؟

حين نسمع كلام الله وهو يقول: ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ٤٠ ﴾ (الشورى).

فلو أردتَ أن يكون أجرك على الله فتعلّم حقًا كيف يكون أجرك عليه ليعطيك الأجر والجزاء الأوفى والأكمل. وذلك حين تتسامح وتصفح. وذلك النهج تعلمناه من النبي ﷺ وصحابته. وهذا هو المنهج الذي أن نعرفه ونتعلمه جيدًا.

www.ibtesamh.com/vb

فكلنا نعرف حادثة الإفك بين النبي ﷺ والمنافقين من أهل السوء وهذه من أشهر القضايا الإسلامية في بداية الدعوة للإسلام.

فحادثة الإفك واتهام أم المؤمنين السيدة عائشة زوج النبي ﷺ وابنة الصديق أبي بكر.. حيث اتهموها وتكلموا في عرضها وأخلاقها ودينها وهي زوج النبي ﷺ. وكثير من الناس تكلموا في هذا الوقت ومنهم مسطح بن أثاثة ابن خالة أبي بكر الصديق رضي الله عنه. وكان هذا الرجل من فقراء المهاجرين. وكان النبي ﷺ يوصي كل غني أن يكفل فقيرًا. وبالطبع كان الصديق خير من يكفل الصحابة الفقراء. وخير من يعتق الرقاب من المسلمين. فكان يقوم بالكفالة والإنفاق على مسطح بن أثاثة لأنه صاحب رحم ولأنه فقير ومهاجر. لكن مسطح بن أثاثة لم يحفظ هذا الجميل لصدّيق الأمة أبي بكر..

ولم يحفظ هذا الجميل لمعلم الأمة الرسول ﷺ ..

ولم يحفظ هذا الجميل لأم المؤمنين عائشة. فخاض كما خاض الناس وتكلم على أم المؤمنين عائشة بالسوء.

ماذا لو كنت مكانه؟

وتخيل لو أن أحدًا تكلم في عرض زوجتك أو ابنتك أو في عرضك وأنت بيدك أن تؤدي له خدمة ما. فهل ستؤديها له؟

سألت هذا السؤال لكثيرين وكانت إجاباتهم تحمل الكثير من العنف المتوقع تجاه هذا الشخص الناكر للجميل غير الحافظ للمعروف.. لكن ماذا فعل أبو بكر مع مسطح بن أثاثة؟

www.ibtesamh.com/vb

كل ما فعله أبو بكر هو أن أوقف النفقة التي كان ينفقها عليه. فقط توقف عن إعطائه الأموال لكن هذا ليس قدر أبي بكر الصديق. فتتنزل الآيات من فوق سبع سماوات على رسول الله ﷺ ليتلوها ويسمعها أبو بكر الصديق.. فماذا تقول الآيات؟

يقول الله تعالى: ﴿ وَلَا يَأْتَلِ أُوْلُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾ ﴾ (النور).

هل تظن أن أبا بكر الصديق يسمع قوله «ألا تحبون أن يغفر الله لكم» ويقول: لا؟ بالطبع. سيقول: بلى أحب وعن يقين.

وحين سألت الأشخاص من حولي لو سمعوا هم الآية ماذا كانوا سيفعلون. قالوا: لن تؤثر فيهم الآية لأن قلوبهم ليست كقلب أبي بكر الصديق؛ الذي قال بمجرد سماعه للآية: « **أنا أحب يا رب .. أنا أحب يا رب** ». ثم يعيد النفقة لمسطح بن أثاثة وقد يزيدها أيضًا. لأن هذا هو الميزان الحق. والميزان يقول أن نتسامح تسامحًا كاملاً مع إتباع السيئة بحسنة تمحوها لقول الله تعالى: ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ ﴾ (فصلت).

وهكذا تتغير الدنيا. تتغير بأشخاص قلوبهم متسامحة حتى لو كانوا يقسون على أنفسهم ويعاكسون الشيطان الذي يعلمنا أن نبغض ونحمل

www.ibtesamh.com/vb

الضغائن داخلنا. وحين نحمل الضغائن ولا نسامح سيتولد عندنا الحقد والغل والحسد والبغضاء. وفي النهاية تخرب الدنيا ولا تعمر.

هتغير وهتسامح بنية خالصة..

هتغير وهتسامح بعزيمة وإصرار قوي..

هتغير وهتسامح وأتوكل على الله مسبب الأسباب..

هتغير وهتسامح وآخذ بكل الأسباب التي تجعلنا نعفو..

هتغير وهتسامح وأتعلم من الصالحين..

هتغير وهتسامح وأتعلم كيف تكون المسامحة..

نحن نملك الكثير من الحسنات المفقودة. ونحتاج الكثير جدًا منها لكن عندنا كمًا من الخطايا ومن السيئات إلا أن يرفعها الله عنا. ولا يكون هذا الثواب وهذا الأجر وهذا التجاوز من رب العالمين إلا إذا كنا متسامحين فيما بيننا بالأصل.

تعلّم أن تتجاوز عن من أساء إليك..

تعلّم أن تتجاوز عن من ظلمك..

تعلّم أن تتجاوز ولا تترك حقوق الناس عندك..

تعلم أن تتجاوز بقلب نقي من الغيرة والغل والحسد..

تعلم أن تتجاوز بقلب خالٍ من الشحناء والعدوات..

لأن هذا يجعلك أفضل ويجعل قلبك نقيًا من الغيرة والغل والحسد والضغينة وهذا الكم غير العادي من الشحناء والعداوات.

www.ibtesamh.com/vb

فكثيرًا جدًا ما يتكلم في حقك إنسان وينال منك، فتعلَّم أن تسامحه لأن المثل يقول «**لا تقذف الناس بالحجارة وبيتك من زجاج**» فأنت أيضًا لك أخطاؤك وهفواتك التي تحتاج عليها التسامح.

أنا هتغير.. وهتعلم من الصالحين

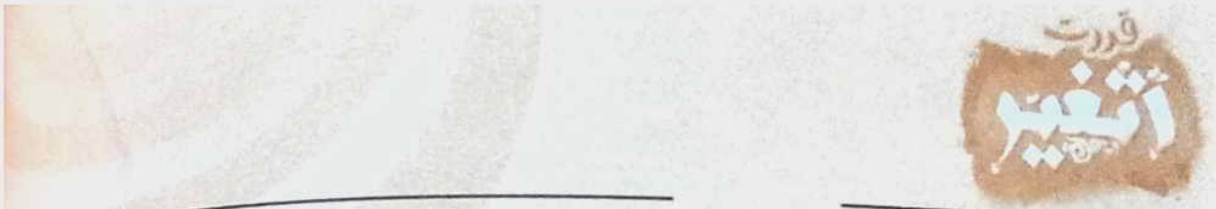
في قديم الزمان كانت هناك جارية يملكها شخص ذكي جدًا، فكانت هذه الجارية تحمل صينية كبيرة وثقيلة حيث كانت مليئة بالطعام الثقيل، وفجأة تسقط منها الصينية وهي في الطريق حيث تعثرت في الأرض بطفل صغير، سقطت عليه الصينية فمات من فوره.

والطبع تظن أن هذه المرأة هالكة لا محالة لأنها قتلت طفل مالكها بسبب خطئها، لكنها تعرف ذكاء مالكها وفطنته وتسامحه وتعرفه أكثر مني ومنك، الذي أدرك بالفعل أنها لم تكن تقصد فسامحها وأعتقها وتركها حرة لله سبحانه وتعالى رغم موت طفله.

هذه المعاني السامية التي لا يمكن أن يتركها لنا من الآثار إلا الصالحون الأبرار الذين يعلموننا ويعلمون البشرية جميعًا كيف نكون متسامحين.

لذلك آن لنا أن نتسامح في الصغيرة والكبيرة،
وتكون قلوبنا صافية من الضغائن والأحقاد،
ونسأل أنفسنا.. هل نحن متسامحون أم لا؟

www.ibtesamh.com/vb



أنا «هتغير» وهتسامح» في الصغيرة والكبيرة.
و«هيبقى» عندي طول بال وحلم، سيعلمني التسامح ونقاء السريرة. ومن الآن سأتسامح وأعفو عمن ظلمني.

ولذا سأكتبها وأقولها .. أنا هتغير وهتسامح.

مهمة عاجلة:

- هل بينك وبين غيرك نوع من المشاحنات؟

نعم ( ) لا ( )

- في حالة وجود ذلك، هل بإمكانك أن تنهى الخلافات التي بينك وبين الآخرين؟

نعم ( ) لا ( ) أحاول ( )

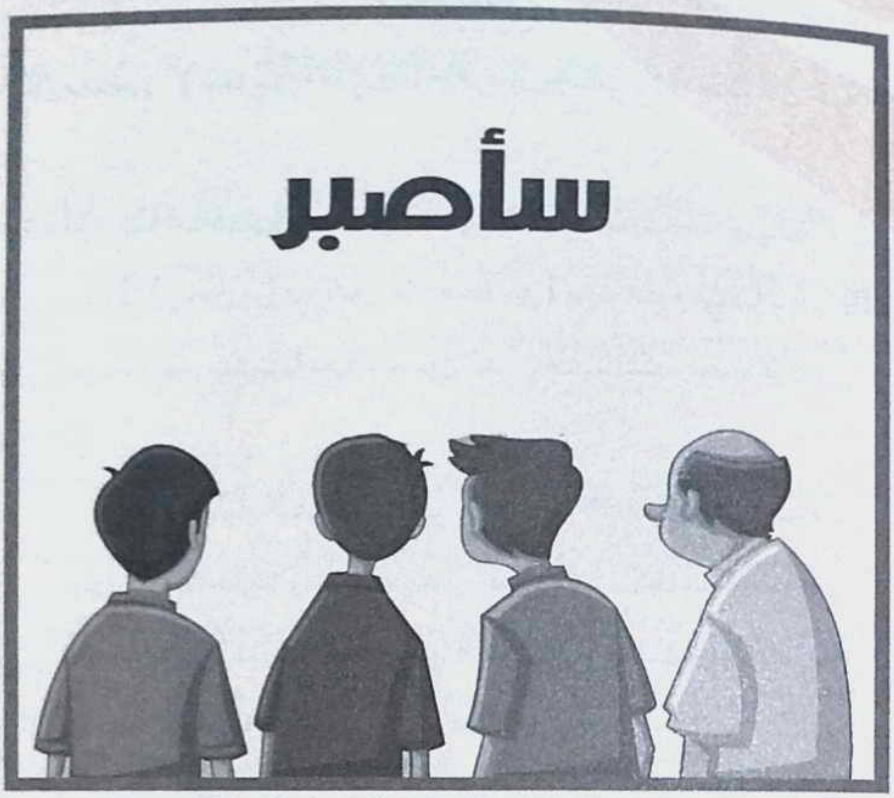
- ما هي وسائل إنهاء تلك المشاحنات؟

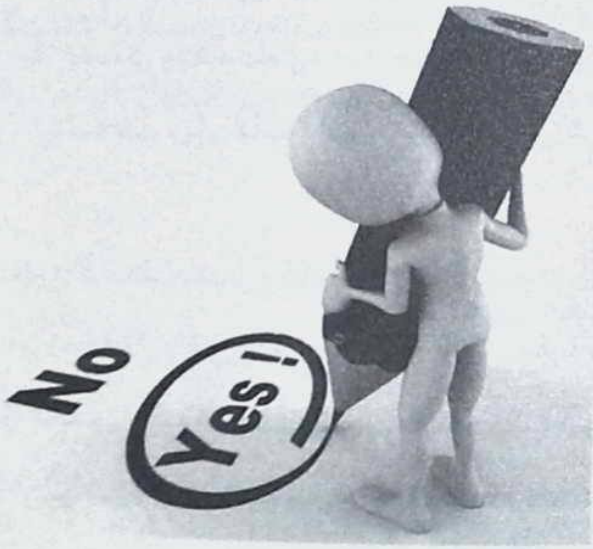
.....

.....

www.ibtesamh.com/vb

I Decided
To channge





www.ibtesamh.com/vb

سأصبر

قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ (الزمر:من الآية ١٠)

تحكي لي فتاة فتقول: كانت أمي تتمتع بصحة جيدة جدًا كما أن الله أعطاها جمالاً، حتى أن من يراها كان لا يعطيها سنها تمامًا وهو 58 سنة، فكان أصدقاء زوجي يسلمون عليها ويقولون له: «حماتك جميلة قوي، دي لو قالت يا جواز تتجوز»..

تقول الفتاة إن لي 5 من الإخوة و3 أخوات، وتوفي والدنا ونحن صغار جدًا لذا كانت أمي هي الأم والأب لنا، فكانت هي التي تلم شمل الأسرة بعدما تزوجنا ومضى كل منا في حياته ..

وفجأة وبلا مقدمات مرضت أمي مرضًا شديدًا فكانت لا تأكل تمامًا وذهبنا بها لأطباء كثيرين لكن بلا فائدة، وبعد شهر من مرضها توفيت، وكان الأمر صعبًا علي وعلى أخواتي، ولكننا صبرنا وقلنا الحمد لله الذي لا يُحمد على مكروه سواه..

ومرت ثلاثة أسابيع فقط على وفاة أمي وفجأة يدق الهاتف فأجد أخي منهارًا تمامًا ليخبرني أن أخًا لنا توفي الآن في حادث سيارة والحقيقة أن العائلة كلها انهارت لهذا الخبر، لكني أذكر أن صديقة لي كلمتني فور سماعنا لخبر وفاة أخي وقالت لي: **تماسكي واصبري واحتسبي، إنما الصبر عند الصدمة الأولى..**

www.ibtesamh.com/vb

وهنا تذكرت الله وتذكرت وجوب الصبر وأن هناك ابتلاءات أشد من ذلك.

ولعل الله رحمه ورحمنا فربما عاش بعد الحادث بإصابة لم نكن لنتحملها..

فقلت: إنا لله وإنا إليه راجعون. سبحان الحي الذي لا يموت..

فاللهم إني أشهدك أني راضية وصابرة على موت

والدتي وأحب إخوتي لقلبي.

بعدما حكيت لكم قصة هذه الفتاة أحب أن أقول لكم إن الشاب الذي مات كان عمره **37** عامًا، وأنه ترك زوجة وأربعة أطفال أكبرهم **12** سنة وأصغرهم **5** سنوات، كما أنه كان الأخ المفضل عند إخوته جميعًا حيث كان منذ صغره يعتبر نفسه مكان والده.

ولم نسمع من إخوته في العزاء إلا قول: **إنا لله وإنا إليه راجعون..**

إنهم صابرون محتسبون رغم ما حدث لأمهم

ولأخيهم.. فمن منا لديه هذا الصبر على البلاء؟!

لذا قررت أن أقول:

هتغير وهصبر..

هتغير وهعرف قيمة الصبر..

هتغير مثلما تغير الكثيرون..

هتغير مثلما تغيرت مصر..

هتغير مثلما تغير العالم كله..

www.ibtesamh.com/vb

الكل يتغير ولكن الفرق الوحيد الذي سيكون بيني وبين الناس الذين تغيروا أنني سيكون عندي إيمان أقوى، وصبر أكثر، وإحساس بالمسئولية أكبر.

«**هتغير.. وهعرف» معنى الصبر**. وسأعرف أن لدي نعمتين: **نعمة الصبر، ونعمة الشكر**. فكلنا نشكر الله على النعم التي وهبنا إياها وهي كثيرة ولن أعرف أبدًا كيف أوفي الله حقه؟ لأنه هو الذي أعطانا النعم، وهو القائل سبحانه وتعالى لنا: ﴿ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٨﴾ ﴾ (النحل)..

فالنعم كثيرة منها الأهل والأصحاب الطيبون والبلد الجميل والدين الحق وكذلك الإمكانيات والقدرات والماضي والتاريخ والحاضر، وإن شاء الله يكرمني في المستقبل وأتعلم جيدًا وأعلم أولادي وأعرف كيف أصبر عند الشدة، فنعم ربنا مهما تحدثنا عنها لن نحصيها أبدًا.

وسبحان الله أوقات الشدة في حياتنا وخصوصًا الشديدة جدًا التي تجرحنا من داخلنا، فإنها أوقات تجعل الإنسان غير الثابت تعبًا ومتغيرًا كما أنها ربما قلبت له حياته رأسًا على عقب فتجعل رأسه على الأرض وقدمه في السماء.

ففي ميدان التحرير - على سبيل المثال - كان فيه موقعة اشتهرت جدًا في العالم كله وسبحان الله ربّ ضارة نافعة، فالموقعة غيرت كل النظام الذي

www.ibtesamh.com/vb

ظل موجودًا في مصر لسنين طويلة ليس 30 سنة فقط لكن غيرت داخلنا الظلم والاستبداد وهو ما أذهب الكرامة التي كانت موجودة داخل الإنسان المصري، الذي كان دائمًا يبتسم وكان «ابن نكتة» وظريفًا ولطيفًا ومتقنًا لعمله. وكان معلمًا يعلم العالم كله أو على الأقل العالم العربي، وكما يقال إن الطفل المصري أذكى طفل، والمهم ما بعد ذلك وهو الرجل والمرأة المصرية !

إن هذه الموقعة غيرت كثيرًا من المفاهيم وكان هناك قتلى شهداء لا نزكيهم على الله ونحسبهم شهداء.

ولقد رأيت قبل ذلك وقبل الثورة أناسًا يفقدون أولادهم.

وأعرف شخصًا فقد كل أولاده. كما رأيت آباء مكلومين في أولادهم الذين يفقدونهم وهم في عز شبابهم ورأيت الكثير والكثير..

كما رأيت مع شدة الألم أمًا فقدت كل أطفالها في لحظة واحدة وهي تقول لزوجها أبي الأولاد «اوعى تحزن» وهذا اللفظ سمعته كما أذكره تمامًا وهذا علمني الصبر عند المصائب والرضا بالواقع..

هذا الرضا الذي يزيدني
إيمانًا ويرزقني به الله حلاوة الإيمان
وطعمه الذي نستشعر مذاقه.

www.ibtesamh.com/vb

فالمسألة ليست متعلقة بإنسان كبير في السن أو إنسان صغير، رجل أو امرأة، جنس أو لون أو جنسية حتى هذا ليس خاصًا بالمصريين فقط أو العرب فقط أو حتى الأجانب ولكنه خاص بكل إنسان واعٍ وعاقل وعارف أنه يريد أن يعيش الحياة بكرامة وراحة وطمأنينة وبالذات عند المسلمين. سنفهم ونتعلم ونعرف كيف نتصبر ونصبر.

نموذج للصبر..

قديمًا سمعت وقرأت وبدأت من هنا أفهم معنى الصبر عند الشدائد..

يعني إيه امرأة تفقد زوجها وابنها في لحظة واحدة..

يعني إيه تكون امرأة شريفة عفيفة عندها كل حاجة كالبيت والأهل والأولاد وحاجات كثيرة جدًا وابتغاء وجه الله وحده تترك كل هذا لتكون مع زوجها وتترك مكة وهي القرشية الشريفة «**أم سلمة**»..

فأم سلمة خرجت من مكة مهاجرة للحبشة مع زوجها أبي سلمة. وقيل إنها أول صحابية تهاجر في الإسلام من مكة للحبشة. وأبو سلمة من أشراف مكة وهو ابن عمة النبي ﷺ ليرزقهم الله بسلمة في الحبشة وتلد أم سلمة بعيدًا عن الأهل والدار والعائلة والقبيلة لكنها خرجت لله وصبرت عند الشدة.

www.ibtesamh.com/vb

الشدة الأولى عندما تركت بيتها وأهلها والعالم الذي عاشت وتربت فيه، وسبحان الله يكرمها الله لتعود هي وزوجها بسلمة إلى مكة فيشتد البأس وتكون الحرب قاسية على المسلمين في مكة. فيأمر النبي ﷺ المسلمين بالهجرة للمدينة. ويبدأ المسلمون في هجرتهم للمدينة. ويقرر أبو سلمة أن يأخذ زوجته وولده ويهاجروا للمدينة..

وفي أثناء خروجهم من مكة للمدينة تحدث المشكلة التي تتلخص في أن بني المغيرة وبني عبد الأسد اعترضوا على هذه الهجرة. فيقول بنو المغيرة لأبي سلمة ألا يأخذ أم سلمة – ابنتهم - أثناء هجرته من مكة وتكفي المرة الأولى وكيف هذا وهي تخرج مع زوجها وابنها لله. فيقعدها بنو المغيرة. أما بنو عبد الأسد أهل الزوج فيقولون لأم سلمة أن تترك ابنهم ولا تأخذه لبني المغيرة. فبنو عبد الأسد وبنو المغيرة بدؤوا في جذب سلمة ذاك الطفل الصغير. كل طرف يجذبه من جهته إلى أن انخلعت كتفا سلمة هذا الطفل الصغير ومعه ينخلع قلب أمه من صدرها.

فهل تتخيل كم هذه الأم مكلومة وابنها تنخلع كتفه تمامًا كأمهات شهداء التحرير وكل أمهات الشهداء الذين ماتوا في كل مكان في مصر أو في سوريا أو في ليبيا أو في اليمن أو في أي مكان في العالم. وكل أم ذاقت ما أقول تعرف قدر الأسى والألم على ابنها.

فقدت أم سلمة ابنها لتتركه عند بني عبد الأسد وأبو سلمة يهاجر وحيدًا. وليس معه إلا الله وكل يوم تخرج أم سلمة على بطحاء مكة تبكي فقدانها لابنها عند بني عبد الأسد. ولا تعرف كيف تراه وزوجها هاجر للمدينة

www.ibtesamh.com/vb

وحـده. فكانـت كل يوم تبكـي وتبكي إلـى أن رآها بنـو عمومتهـا وكلموا بني المغيـرة وطلبـوا منهم أن يدعوها تذهب لزوجها وحنن الله قلب بني عبد الأسد وتركوا لها ابنها وأخذته وخرجت من مكة هي وابنها..

وقد قيل إنها أول امرأة تدخل المدينة في الإسلام ويراها طلحة وهو رجل شـهم ذو كرامة ومروءة رغم أنه على الكفر. فيرى أم سـلمة وحيدة ومعهـا طفل صغير تخـرج من مكة إلى المدينة في صحـراء جرداء لا زرع فيها ولا ماء. فلا يرضى بذلك ويأخذ الراحلة ويجعلها تركب عليها ويخرج بهـا من مكة إلى المدينة ليؤمّن طريقهـا حتى يوصلها إلى زوجها؛ لذلك لم يكن لرجل بهذه الأخلاق إلا أن يسلم بعد ذلك.

ويموت أبو سـلمة متأثرًا بجراحه. وتكون أم سلمة وحيدة بعد أن هاجرت لبلد آخر بابنها.. صبرًا على مصائب شديدة لكن الكرم من عند الله أوسع.

ويبدأ الكرم من عند أبي بكر الصديق لما خطب أم سـلمة لكن القدر كان يخبئ لها ما يريده الله من خير عظيم لم تنله امرأة في التاريخ إلا هي. فلم يكن لأم سلمة أن تتزوج أبا بكر الصديق لأن الله كان يدخر لها ما هو أفضل وخير من أبي بكر ومن هو خير من أبي بكر إلا النبي ﷺ نفسه. فقد صارت زوجة لرسول العالمين سـيدنا محمد ﷺ وهي التي تقول عندما مات أبو سلمة: **« إنا لله وإنا إليـه راجعون. اللهم أجِرْني في مصيبتي واخلفنـي خيرًا منها »** فما كان إلا أن

www.ibtesamh.com/vb

أخلفها الله خيرًا منه بمحمد بن عبد الله سيد العالمين. وكان هو الذي ربى سلمة في حجره.

أم سلمة تعلمت من الشدة الحكمة. وهذا هو ما أحب أن أتعلمه وأنت أيضًا ونربطه ببعضه. فلا نريد أن تمر الأحداث ومع الأيام والشهور والسنين دون أن نتعلم لأن المرأة تعلمت في صلح الحديبية عندما كانت الأزمة شديدة جدًا. وكادت أن يهلك القوم. حتى قال النبي ﷺ: هلك أصحابي. فهم لا يستجيبون لأمر النبي ﷺ. ليس رفضًا له ولكن تأثرًا وشوقًا لدخول مكة حين خرجوا من المدينة لمكة ليعتمروا وكفار مكة من أهل قريش يقولون لن يعتمر النبي ﷺ ويعود وهو محرم وتشير عليه أم سلمة بأن يبدأ بنفسه فيخرج ويتحلل ويحضر الحلاق حتى يحلق رأس النبي ﷺ. ولتهدي هديك يا رسول الله. فيتبعونك. فيفعل ذلك النبي ﷺ الذي أخذ بمشورة من تعلمت الحكمة من صبرها على المصائب. وهذه المواقف الشديدة المؤلمة علمتها كيف تتجاوز هذه المشاكل وتعلو عليها وتفكر فيها؛ لأنها كانت تعلم أن العبد الصالح يكون بين أمرين لا ثالث لهما: إما الشكر على النعمة وهي كثيرة. وإما الصبر على البلاء صبرًا ليس فيه جزع. فلتفهم معي الحكمة وهيا لنتغير.

نتغير من الآن بكل جوارحنا ومشاعرنا وأحاسيسنا ونقول إننا «هنتغير» ولن نظل كسابق عهدنا. لن نقول: الدنيا ماشية وخلاص. ونقول يا رب لا تكتب علينا البلاء وفقط وإنما علينا أن نصبر إذا جاءتنا شدة ونخرج منها على خير؛ لأن الشدة ستقوينا. فلا نجزع لأننا إما صابرون فمأجورون وإما ناقمون فمأزورون.

www.ibtesamh.com/vb

فمهما واجهتك مشاكل في الدراسة أو في التجارة أو في فقد المال أو فقد الولد أو الأحبة أو الزوج أو الزوجة أيًا كان فكل ما يحدث نعرف كيف نواجهه.. نواجهه بالاستعانة بالله.

دعونا نفهم سويًا ونتعلم أكثر قوله تعالى: ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ (الزمر:من الآية ١٠).

أنا فعلاً أريد أن أدخل الجنة بغير سابقة حساب ولا واردة عذاب. أنا هفهم كلام الله في كتابه جيدًا وأستعين به. فيكون المرشد والموجه في حياتنا. يقول الله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾ ﴾ (البقرة).

إذن عليك أن تتعلم الصبر. واخشع في صلاتك لله. واجعل صبرك لله. واعلم أن من صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور.

www.ibtesamh.com/vb

والآن.. ماذا سنفعل؟

سنقول نحن « هنتغير.. وهنصبر » عند الشدة

مثلما صبر المصريون في ميدان التحرير وغيروا وجه مصر كله، وغيروا التاريخ، وإن شاء الله «هنغير» العالم كله حتى نكون ممن أدّوا رسالة رسول الله ﷺ الذي يقول له الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا رَحۡمَةٗ لِّلۡعَٰلَمِينَ ﴿١٠٧﴾ ﴾ (الأنبياء).

لذا سأكتبها وأقولها.. أنا هتغير وهصبر.

www.ibtesamh.com/vb

مهمة عاجلة:

من أشد ما يثير أعصابي:

1- .....

2- .....

3- .....

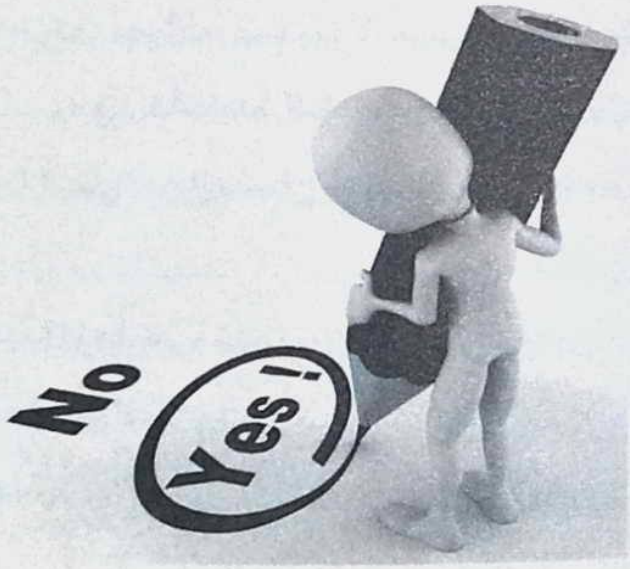
وسأحل هذا بـــــــ

1- .....

2- .....

3- .....

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

سأكون حليم

قال تعالى: ﴿ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ (آل عمران:من الآية ١٣٤)

في قديم الزمان.. كانت هناك شجرة تفاح ضخمة.. وكان هناك طفل صغير يلعب حولها كل يوم.. كان يتسلق أغصانها ويأكل من ثمارها.. ثم يغفو قليلاً لينام في ظلها.. كان يحبها وكانت الشجرة تحب أن تلعب معه..

مر الزمن.. وكبر الطفل.. وأصبح لا يلعب حول الشجرة كل يوم.

في يوم من الأيام.. رجع الصبي وكان حزينًا. فقالت له الشجرة: تعال والعب معي. فأجابها الولد: لم أعد صغيرًا لألعب حولك. أنا أريد بعض اللعب. وأحتاج بعض النقود لشرائها. فأجابته الشجرة: أنا لا يوجد معي نقود. ولكن يمكنك أن تأخذ كل ما لدي من التفاح لتبيعه ثم تحصل على النقود التي تريدها.

الولد كان سعيدًا للغاية.. فتسلق الشجرة وجمع كل ثمار التفاح التي عليها وغادر سعيدًا.. لم يعد الولد بعدها.

فأصبحت الشجرة حزينة..

www.ibtesamh.com/vb

وذات يوم عاد الولد ولكنه أصبح رجلاً..

كانت الشجرة في منتهى السعادة لعودته، وقالت له: تعال والعب معي.

ولكنه أجابها: لا يوجد وقت لدي للعب.. فقد أصبحت رجلاً مسؤولاً عن عائلة، ونحتاج لبيت يؤوينا.. هل يمكنك مساعدتي؟ قالت الشجرة: آسفة، فأنا ليس عندي بيت، ولكن يمكنك أن تأخذ جميع أغصاني لتبني بها بيتًا لك. فأخذ الرجل كل الأغصان وغادر وهو سعيد، كانت الشجرة مسرورة لرؤيته سعيدًا.. لكن الرجل لم يعد إليها.

فأصبحت الشجرة وحيدة وحزينة مرة أخرى..

وفي يوم حار من أيام الصيف، عاد الرجل.. وكانت الشجرة في منتهى السعادة، فقالت له الشجرة: تعال والعب معي، فقال لها الرجل: لقد تقدمت في السن.. وأريد أن أبحر لأي مكان لأرتاح.. فهل يمكنك إعطائي مركبًا؟ فأجابته: خذ جذعي لبناء مركب.. وبعدها يمكنك أن تبحر به بعيدًا.. وتكون سعيدًا، فقطع الرجل جذع الشجرة وصنع مركبًا، فسافر مبحرًا ولم يعد لمدة طويلة.

أخيرًا عاد الرجل بعد غياب طويل، ولكن الشجرة قالت له: آسفة يا بني.. لم يعد عندي أي شيء أعطيه لك.

وقالت له: لا يوجد تفاح، قال لها: لا عليك لم يعد عندي أي أسنان لأقضمها بها، قالت: لم يعد عندي جذع لتتسلقه، فأجابها الرجل: لقد أصبحت عجوزًا ولا أستطيع القيام بذلك، قالت: أنا فعلاً لا يوجد لدي ما أعطيه لك، قالت وهي تبكي.. كل ما تبقى لدي جذور ميتة، فأجابها: كل ما أحتاجه الآن هو مكان لأستريح فيه، فأنا متعب بعد كل هذه السنين.. فأجابته: جذور الشجرة العجوز

www.ibtesamh.com/vb

هي أنسب مكان لك للراحة، تعال.. تعال واجلس معي لتستريح.

جلس الرجل إليها.. كانت الشجرة سعيدة..

تبسمت والدموع تملأ عينيها..

والآن هل عرفت من هي هذه الشجرة؟

إنهما والداك!!

وهما أكثر الناس حلمًا معك؟ فهل تكون حليمًا مثل هذه الشجرة؟!

دائمًا المصري طويل البال وليس المصري فقط وإنما كل إنسان طيب خلوق هو فعلاً طويل البال..

فالمؤمن طويل البال..

والرجل الصالح طويل البال..

والمرأة الطيبة طويلة البال..

وكل أم ناجحة ربت ولدًا ناجحًا أو ابنة ناجحة كانت طويلة البال..

فطول البال هو ما يوصلنا لقمم الجبال بالرغم من وجود حاقدين وحاسدين وأعداء حقيقيين، والعدو الحقيقي لكل منا هو الشيطان وهو الذي لا يريد أي منا أن يحيا حياة طيبة هنية وكريمة. فطول البال والحلم يعطيان فعلاً راحة البال والطمأنينة النفسية، يعطيان الراحة والسكون والجمال الطبيعي

www.ibtesamh.com/vb

الذي نستطيع أن نعيش فيه تمامًا كالفجر وهو هذا الوقت من بداية النهار الذي تتحرك فيه الكائنات بحثًا عن معاشها. لكن في طمأنينة وحركة منتظمة. على عكس الإنسان الغاضب حين يدب الغضب بداخله وينتشر وتتغير ضربات قلبه وتزداد ويتغير الدم الذي يجري في عروقه ليتدفق بشكل مختلف تهتز معه كل أعضائه وأطرافه وما السبب؟

قد يكون كلمة من شخص ما أو نظرة أو احتكاك غير مقصود أو حتى شخص لا نشعر ناحيته بالراحة.

فطول البال الذي نحتاجه من الآن ونحتاج تعلمه ونجد الأثر يقول « إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم » ولابد أن نتحلم مع أنفسنا أولاً.

لا يزيده إلا حلمًا

نحن نحتاج ثورة حقيقية على أنفسنا لنملك هذه النفس التي تجعلنا نعيش الحياة ونكمل اليوم ولنملك الابتسامة وننس قليلاً 111 هذا الرقم الذي انطبع على جباهنا.. وأنا أولكم لأني وصلت في يوم وأثناء انتقالي من مكان لمكان بالسيارة شعرت بضيق شديد. كما لو أن رأسي مغلق تمامًا والسبب هو أني كنت سريع الغضب !

www.ibtesamh.com/vb

هـذا هو ما تعلمته من النبي الحبيب ﷺ حيث كان هناك يهودي وهو من أحبار اليهود في المدينة وكان يعرف أن محمدًا ﷺ هو النبي المرسل. لكنه كان يشك في أمرين ولم يحاول أن يعلنهما على الإطلاق. لذلك أراد أن يختبر النبي ﷺ. فظل ينتظر الفرصة ليعرف هل الخلق مكتمل عند محمد النبي أم لا. فانتظر حتى تكون الفرصة سانحة وهذه الفرصة أتت حين أسلمت إحدى القبائل. والتي بإسلامها ودخولها في دين الله سبحانه وتعالى واجهتهم مشكلة صعبة في الزراعة فأصبح لا زرع ولا ثمار لديهم وبالتالي لا طعام. فذهب سفير منهم إلى النبي ﷺ ودخل عليه المسجد. وقال: يا رسول الله لقد أصابنا القحط وإني أخاف أن يعتقد أهل قبيلتي أن هذا بسبب دخولهم في الإسلام. فهلا أعنتنا حتى نتثبت ويتثبت الناس على الإسلام. فكان الرجل يريد معونة سواء كانت طعامًا أو شرابًا أو مالاً لكن النبي ﷺ لم يكن يملك ما يعطيهم إياه فماذا فعل النبي؟

قبل أن يفكر كثيرًا. كان موجودًا هذا الحَبر من أحبار اليهود وكان اسمه «زيد بن سعنة» وكانت هذه فرصته الحقيقية ليختبر الأمرين اللذين يشك فيهما. فقال له: ألا أعطيك مالاً فإذا أخذته مني. فأعطني ميعادًا لسداد الدين. وأعطها لهم فيتثبتون بدين الله..

فهذا اليهودي يريد أن يقرض النبي ﷺ مالاً ليعطيه للمسلمين حتى يثبتوا على الإسلام. فأخذ النبي ﷺ منه هذا القرض الحسن وأعطاه لهؤلاء الناس وكان هذا القرض إلى أجل.

www.ibtesamh.com/vb

ولم يأت موعد الأجل بعد لكن جاء هذا الرجل اليهودي لرسول الله ﷺ. ودخل عليه المسجد وهو يجلس مع صحابته وقال له: «يا محمد إنكم بنو هاشم قوم مطل أي لا تردون الأموال. أعطني مالي» وجذبه من رقبته وشد عليه بقوة. فقام الفاروق من مجلسه وقد أوشك على أن يمسك الرجل اليهودي من رقبته. وهو يقول: **«يا رسول الله دعني أقطع رقبته»**.

لقد تعدى هذا اليهودي على سيد الخلق رسول الله ﷺ.

وارتعب هذا الرجل: لأن عمر بن الخطاب كان جادًا وكان يفرق هذا الرجل عن الموت إذن الرسول ﷺ لعمر بقطع رقبته.. فماذا فعل النبي ﷺ؟

كان رد النبي ﷺ على اليهودي ردًا يملؤه الحلم والهدوء وطول البال فقال: **« لم يحن الأجل بعد وإنما نوفيك قبله، يا عمر أعطه حقه وزد عليه أجر ما أخفته »**.

إن الرسول أمر عمر أن يعطي للرجل ليس فقط مقدار الدين لكن مقدار الخوف الذي بثه في قلبه.

فذهب الرجل اليهودي مع عمر بن الخطاب ليعطيه المال. ومع المال زيادة وافرة فيسأله الرجل: لم الزيادة؟ فيرد عمر: أمرني رسول الله أن أعطيك الزيادة مقابل ما أخفتك وكان الكلام واضحًا جدًا. فرد زيد اليهودي على عمر: والله يا

www.ibtesamh.com/vb

عمـر ما كان لي حاجة في المـال، وإنما علمت كل صفات النبوة في **محمد بن عبد الله** إلا صفتين أولاهما **أن يسبق حلمه غضبه**، والثانية **أنه لا تزيده شدة الجهل عليه إلا حلمًا**. ووالله إني رأيتهما في رسـول الله، فقـد زدت عليه في الجهل فما زادنـي إلا عطـاء، وما كان إلا كريمًا مـع من جهل عليه، يا عمر إني أشـهدك أن لا الله إلا الله وأن محمدًا رسـول الله، ويا عمر إني أشـهدك أن نصف مالي صدقة على أمة محمد ﷺ.

هذا هو ما تعلمنـاه من نبينا ﷺ ومن كبـار الصحابة المتعلمين مـن مدرسـة النبـوة، ولذلـك نعلم جميعًا.. إنمـا العلم بالتعلـم والحلم بالتحلم.

قد تسـمع أن فلانًا عصبيًا وبشـدة، وأن هذا الرجل شـديد للغايـة وصارم مـع الأخطاء، أو أن فلانًـا لا يتحمل الأخطاء فيغلي دمه، لكن هـذا غير صحيح؛ لأننا رأينا الأمثلة وسـمعناها ونعرف جيدًا أننا قابلون للتغير، لأن الحلم بالتحلم كما أن العلم بالتعلم، وقـد أكون ذكرتها أكثر من مرة وهذا هـو المراد؛ لأن تكرارها يعلمنا ويذكرنا فالتغير يأتي بالعزيمة وبالقوة وبالتذكر وبالقدوة..

www.ibtesamh.com/vb

I Decided To change

لذلك دعونا نتعلم من أخلاق النبوة ومن صفات النبي ﷺ ومن صفات الصالحين الكرام. وإن كنت مؤمنًا وتعرف جيدًا أن الله مسبب الأسباب. فأنت تعرف أن الصيام جُنة وأن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر والبغي. وأننا يجب أن نحب رسول الله ﷺ ونتبعه في صفاته وأفعاله. كما كان الصحابة يفعلون ويدركون جيدًا مواقفه وأفعاله وأدركوا لماذا يجب أن يتحلّموا أكثر من قبل حتى لمن أساء إليهم. وبالذات هؤلاء الأشخاص المسيئين.

أحبك أن تعرف معنى العطاء لمن يسيء إليك وتعرف جيدًا كيف تتعامل مع أهل الإساءة بالإحسان. لأننا نريد أن نصبح مختلفين في هذه الدنيا. ولذلك نذكر كبار الصحابة وكبار العلماء والصالحين الطيبين. والفارق تستطيع أن تميزه بسهولة. فلو قارنت مثلاً بين اثنين من أصحابك أحدهما حليم وطيب وتجده وقت احتياجك إليه بشوشًا يطيّب خاطرك ويحتويك وقت ثورتك. والثاني حينما تخبره بكلمة لا تعجبه يرد عليك بعشر مثلها. فمن منهما ستحبه أكثر وترضى فرحًا بصحبته؟ من منهما ستجلس معه وأنت مطمئن؟

كذلك أنت سيحبك الناس ويشكرون لكونك حليمًا.

www.ibtesamh.com/vb

كيف تكون حليمًا؟

دعنا نتعرف على الصمت الذي يعلّم الحلم، وكيف نتعلم الحلم؟

أولاً: تكلم قليلا. فبدلاً من أن تسمع كلامًا كثيرًا لترد عليه بكلام، توقف عن الكلام وخذ نفسًا طويلاً، ثم فكر فيه وقس العواقب، وفكر هل سيكون ردك أفضل من هذا الشخص أم صمتك سيكون أفضل أم سيكون رد آخر لك هو الأفضل؟

ثانيًا: تجنب من يثير غضبك، لأنه ربما يكون لدينا شخص كلما رأيناه أصابتنا العصبية والضيق، وأحيانًا نتشاجر معه ولا تستطيع أبدًا أن تكون على وفاق معه، لذلك حاول أن تتجنبه أو تبدأ في تدريب نفسك على كيفية التعامل معه بطريقة أفضل، بأن تتحدى نفسك فيه وتتحدى شيطانك فيه، فتعرف كيف تتعامل مع إساءاته وفي بعض الأوقات مع سبه وقذفه والمنهج ليس منهجك أو منهجي لكنه منهج النبوة.

ودعني أخبرك مرة ثانية لأتعلم هذا الكلام معك لأتعامل مع الكثيرين الذين يتعبونني في حياتي وقد يخرجونني عن سيطرتي وتمالكي لأعصابي، لكن أصر على أن أتعامل معهم بأسلوبي أنا، بدلاً من أن أريهم على أسلوبهم لأني سمعت الجملة واضحة « **إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم** »

www.ibtesamh.com/vb

لـذا فأنا أريد أن أصبـح عالمًا وحالمًا
وطويـل البـال، ومن الآن سـأتحلم
وأصبح طويل البال.
ولذا سـأكتبها وأقولها... أنا هتغير..
وهكون حليم.

مهمة عاجلة:

إذا ضايقك أحد أو أثار أعصابك يمكنك ضبط أعصابك بـ:

1- .....

2- .....

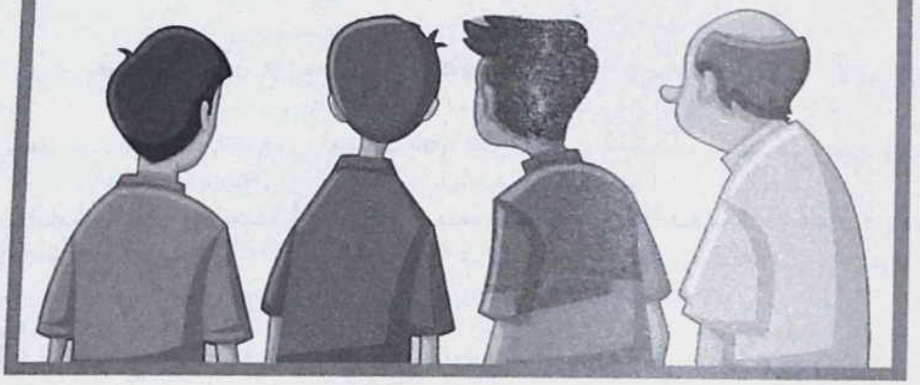
3- .....

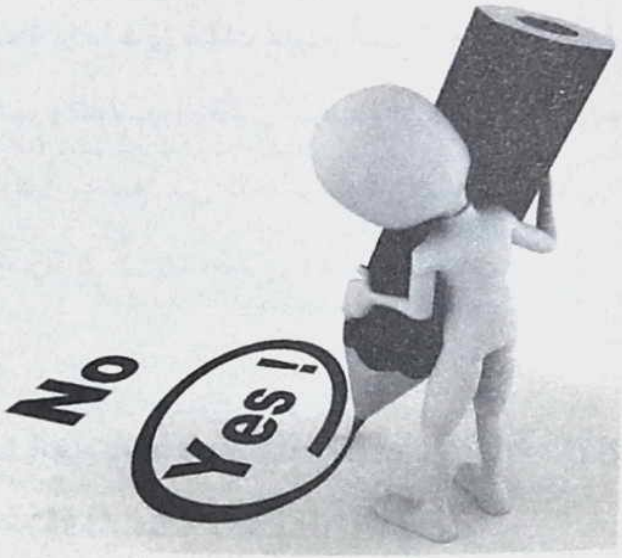
www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

سأحافظ على صحتي





www.ibtesamh.com/vb

سأحافظ على صحتي

الصحة تاج على رؤوس
الأصحـــــاء لا يـراه إلا
المرضى

ذات يوم وأنا أجلس مع زوجتي وأولادي نظرت لهم وشعرت كم هم يحتاجون إليّ، وكم هم سعداء بوجودي معهم، فزوجتي تنتظر عودتي من العمل ليلاً ولا تنام حتى تطمئن علي وأيضًا أطفالي يشعرونني بالسعادة لحظة وصولي المنزل حيث يلتفون حولي وعيونهم تملؤها الفرحة والسعادة..

وتساءلت في نفسي: ماذا لو حدث لي سوء؟!.. ماذا هم فاعلون؟

شعرت أنه واجب أن أهتم بنفسي وبصحتي لأنها ليست ملكًا لي فقط وإنما هي ملك لهم أيضًا، وبدأت أتغير، وأنا أحاول كل يوم أن أتغير وأتطور، ولأني عرفت أن أمري بيدي وخصوصًا أمر التغيير؛ لأنه لابد أن ينبع من داخلي أولاً، لذا كان علي أن أدرك جيدًا قول الله تعالى: ﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ ﴾ (الأنعام).

فالأوامر الواضحة جدًا علمنا إياها نبينا الكريم ﷺ
مثل أن نحافظ على صحتنا.

www.ibtesamh.com/vb

وبالرغم من أننا نقول إننا نعمل ونحافظ على صحتنا. لكنني اكتشفت أنني أعاني بردًا وزكامًا وأنني لا أحافظ على صحتي فعلاً. وحين تؤلمني قدمي لا أحافظ على صحتي. وحين يؤلمني جنبي أعرف أني غير محافظ على صحتي. وحين ضعف نظري اكتشفت أني أهملت في المحافظة على صحتي والأسباب هذه دفعتني لأن ألتفت أكثر..

فحين أقول أنا أتعبد لله بحياتي إذن فماذا أحتاج؟

أحتاج لأن أحافظ على صحتي وأن أعلم أن تقصيري هو سبب ذهاب الخير عني..

فمثلاً حين أجلس لأشاهد التلفزيون أو أكون قريبًا من شاشة الكمبيوتر فإن عيني ستصاب تدريجيًا بضعف النظر. واكتشفت أنه كان بإمكاني أن أضعه بشكل مناسب وأن أجلس جلسة مناسبة لأحافظ على نظري لأن الله علمني الأخذ بالأسباب.

احفظ الأمانة

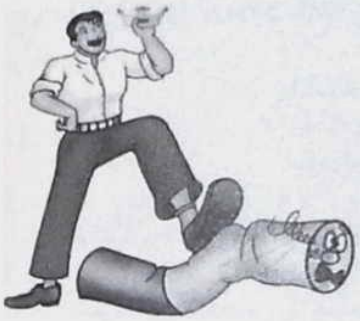
حين آلمني جنبي وكليتي اكتشفت أني لا أشرب مياهًا كافية لأني مطالب على الأقل بشرب 3 لترات من المياه يوميًا.. وهل يصح أن أتعبد لله بشربي للمياه؟ وهل هذا له علاقة بديني وبحياتي التعبدية؟

نعم بالطبع. فأنا بذلك أحافظ على هذه الأمانة التي وكلني الله بالحفاظ عليها «بدني» فأنا أحافظ عليه حين آكل جيدًا وأشرب جيدًا وقبل كل ذلك حين

www.ibtesamh.com/vb

أخرى الحلال فيما يعطينيه الله وهو الرزق. وعرفت أيضًا أن رزق العبد يكون في صحته فدعوت الله أن يبارك لي في رزقي ويكفيني بحلاله عن حرامه..

ومن هنا بدأت أتغير لأعرف كيف أحافظ على صحتي.



ولن أذكر عدم تدخين السجائر لأنها نعمة أنعم بها الله عليّ منذ البداية. ولأني أيضًا اكتشفت أن أحد أشقائي تعب وبشدة ودون أن يدخن سيجارة يومًا في حياته وأخبره الطبيب بأن عليه أن يقلع عن التدخين. وفورًا أجابه أخي بأنه لم يدخن السجائر طوال حياته لكنه يجلس مع المدخنين..

وهنا جاء التقصير حيث قصّر في الحفاظ على صحته بكونه مدخنًا سلبيًا. والمدخن السلبي يتضرر ضررًا بالغًا جدًا..

وتقول بعض الأبحاث إن الضرر الذي يقع على المدخن السلبي أكبر من الضرر الذي يقع على المدخن الإيجابي نفسه..

www.ibtesamh.com/vb

I Decided To change

أي من يمسك السيجارة يتضرر بلا شك لكنه يضر أكثر منه من يجلس بجانبه ويستنشق الدخان العائد من المدخن نفسه. وهذا ما جعل أخي هذا يجري عمليتي قسطرة بالقلب؛ لأن من حوله يدخنون السجائر.

انظر واعتبر

تخيل هذا الشخص الذي يدخن السجائر وقصته الكبرى التي تبدأ بشخص أصبح يعاني آلامًا في الحلق فأخذ لها مضادًا حيويًا. فلم يحقق نفعًا فذهب للطبيب فأخبره بأنها لوز وقليل من البرد. ثم أعطاه علاجًا ولم يحقق نتيجة فطلب منه الطبيب أن يتوقف عن الكلام قليلاً ويشرب الكثير من المشروبات الساخنة. لكن الآلام ظلت تشتد عليه ومع تكرار العلاج وتغييره ظلت آلامه على حالها وصارت أسوأ..

وعرف بعد فترة من الزمن بعد التحاليل والأشعة بالصبغة أنه مريض بالتهاب بالحلق وهذه المرة لم يكن مجرد التهاب لكن إصابة متطورة جدًا تدعى «سرطان الحلق» فيقول الرجل بأنه حينما جاءه الطبيب قال له: إنما الصبر عند الصدمة الأولى وإنا لله وإنا إليه راجعون. وسبحان الله يكون هذا المرض الخبيث لا علاج له إلا الاستئصال. فيحكي الرجل وهو في عمر 49 سنة عن استئصال حلقه وسببه الرئيسي هو التدخين. ففي سن الـ 49 تم استئصال حلقه وهو يقول إنه لا يستطيع أن يرتشف رشفة عادية من المياه؛ لأنه إن شرب مياهًا كثيرة قليلاً فقد يموت منها؛ لأنها ستدخل على الرئة. ولا يمكنه أن يمضغ أو يأكل بشكل طبيعي لأن طعامه تحول لطعام أشبه بالعصير وحتى النفس لا يستطيع

www.ibtesamh.com/vb

أن يأخذه بشكل طبيعي مثلنا. لكنه صار يتنفس من خلال جهاز يركب في الحلق.

والمشكلة الحقيقية حين يريد أن يتحمم فربما قد يموت في لحظة. لذلك هو مضطر لأن يسد حلقه بقطعة من القماش حتى لا يدخل الماء لرئته.

لقد كان مدخنًا أهمل في صحته وبدأ التدخين من سن صغيرة وهو لا يعي الأزمة. وكيف سيتطور به الحال وينتهي به الأمر. وقد يظل مدخنًا لعمر المائة لكن لحظة الموت تنتهي المائة عام. ويصبح هذا التدخين عاملاً وسببًا رئيسيًا في الوفاة ويقولون « **تعددت الأسباب والموت واحد** » لكن حين يقولون: إنك هالك. وتظل على إضرار نفسك بجانب أنها معصية لله سبحانه وتعالى ستؤدي بك إلى الجحيم في الدنيا والآخرة إلا الذين تابوا وأصلحوا.

وهذا ما يحكيه صاحبنا بعدما تاب إلى الله وعاش **20** سنة في أذى شديد جدًا بعد استئصال حلقه لكن الله سبحانه وتعالى رزقه الإيمان وصبّره على ما ابتلاه.

www.ibtesamh.com/vb

لذلك أنا هتغير..

هتغير وسأحافظ على صحتي..

هتغير ولن أجالس المدخنين..

هتغير وسأعرف أن حقي ألا يدخن أحد في غرفتي..

هتغير وسأعرف أن من حقي أن أستنشق الهواء النظيف..

هتغير وسأداوم على الفحص الطبي بانتظام..

هتغير وسألعب رياضة..

لن أكره المدخن

ليس من حقوق المدخن على الإطلاق أن يضر نفسه أو من حوله..

وبطبيعة الحال يكون المدخنون من أهلنا وأصحابنا وإخوتنا وبالطبع نحبهم فوالدي كان أحد هؤلاء المدخنين وتاب الله عليه قبل أن يلاقي ربه بزمن طويل. وبالطبع لم أكرهه قط لأنه كان مدخنًا لكني كرهت التدخين والفعل السيئ. وللعلم يكون التدخين سبب كثير من حالات الطلاق. لأنه كيف يشم الرجل رائحة زوجته المدخنة.؟ وكيف تشم المرأة رائحة زوجها المدخن؟

www.ibtesamh.com/vb

تذكر نوحًا

إن التدخين مشكلة كبيرة لكنه ليس العادة السيئة الوحيدة بل العادة الأكثر انتشارًا. لذلك يجب أن نراجع أنفسنا مرة واثنتين وعشرًا. وننصح أصدقاءنا من المدخنين قدر استطاعتنا إلى أن يقلعوا عن التدخين. ننصحهم بالحكمة والموعظة الحسنة. يقول الله تعالى: ﴿ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ﴾ (النحل من الآية ١٢٥).

ولا تفقد الأمل أبدًا ولا تمل. تذكر أن نوحًا دعا قومه ألف سنة إلا خمسين عامًا ونحن لن نقارن أعمارنا أبدًا بأعمار السابقين. أي لو عشنا 100 عام في طاعة الله فهذا خير وبركة كبيرة. ورزقنا الله ورزقكم عمرًا مديدًا في طاعة الله. ونجعل دورنا هو الحفاظ على صحتنا وصحة من حولنا ونأمر بالمعروف وننهى عن المنكر. ونقلع عن كل العادات الصحية القاتلة.

أنا «هحافظ على صحتي وصحتك»..

«هحاول أشرب» ٣ لترات من الماء كل يوم لأحافظ على كليتي وجسدي وجهازي البولي. «هحاول» أن أتنفس هواء نظيفًا. «هحاول» ألعب رياضة قدر المستطاع. وكل ذلك أقوله لي ولك ولمن نحب.

www.ibtesamh.com/vb

ماذا يفعل هؤلاء؟

أتذكر أنني كنت يومًا في منزلي بلندن أشاهد التلفزيون المصري مع مجموعة من الأصدقاء. وفوجئت بأنهم يقدمون برامج عن الرياضة وبها بعض الشباب الذين يؤدون حركات رياضية وعبتُ على الأمر وبشدة. وشعرت أنه أمر غير مستساغ بالنسبة لي.

فشعرت بالإحراج وأحسست أنه أمر معيب. لكن في لحظة سبحان الله هداني الله بأن أقلدهم وأقوم بنفس الحركات. لأتفاجأ فيما بعد أن هذا الحرج الذي شعرت به كان زائفًا وأن هؤلاء كانوا أفضل مني بكثير لأنهم يحافظون على صحتهم. فجاءت لي فكرة أن نلعب رياضة في المنزل وأن نمارس رياضة المشي في المكان بدلاً من أن نشتكي من أننا نعاني مشاكل في المفاصل والعظام والدورة الدموية وجلسة المنزل والكثير من المشاكل.

فلو كنت رفيعًا أو بدينًا. طويلاً أو قصيرًا. كبيرًا في السن أو صغيرًا فبإمكانك أن تبدأ وتمارس الرياضة من الآن في مكانك ولمدة دقائق قليلة. وقليل دائم خير من كثير زائل. كما عليك أن تتذكر أن قيامك بهذه الرياضة طاعة وتعبد لله وحفاظ على أمانته لك «جسدك».

www.ibtesamh.com/vb

كان هذا منهج النبي ﷺ حيث كان ﷺ يتريض ويتمشى ويسابق السيدة عائشة رضي الله عنها. وكلنا نعرف الحادثة المشهورة حيث سبقته ﷺ أول مرة لكن حين أصابتها السمنة سبقها النبي ﷺ وقال لها: **«هذه بتلك»**.

فكانت هذه رياضة وكان هذا النقاء النفسي الطيب، مما يوجد الصحة النفسية والبدنية. كما أنه صلى الله عليه وسلم كان يتصارع مع أصحابه كنوع من الرياضة. فكان ﷺ يصرعهم ولا يصرعه أحد. وهي رياضات نتعلم بها أن نحافظ على صحتنا داخل المنزل ومع الأولاد. ولك أن تعتبرها فرصة لتتمشى مع زوجتك وتتقرب منها وتحافظ على صحتك وصحتها. وكذلك فرصة لأن تتقرب من أولادك، فتجري وتلعب معهم كنوع من الرياضة.

وهكذا أنت تحافظ على صحتك وتبعد عن كل الأسباب المهلكة التي تضيع الصحة البدنية والنفسية. ومن الطبيعي ألا تستطيع أن تنهى ابنك عن التدخين وأنت مدخن. كما أن المكوث في المنزل طوال النهار والحديث كثيرًا بالهاتف وتناول الطعام بكثرة تتسبب في التعب النفسي. لذلك دعونا نودع كل هذه الأسباب المهلكة لصحتنا أو نضعها في سلة عاداتنا القديمة.

www.ibtesamh.com/vb

لذا قل معي: أنا « هحافظ على صحتي..
« هتنفس كويس »... و « هشرب كويس »... و « هاكل أكل صحي كويس »... و « هحافظ على حياتي كلها لله سبحانه وتعالى »..

ولن أنسى أن محافظتي على صحتي تعني المزيد من التعبد لله سبحانه وتعالى.

لذلك أنا « هتغير .. وهحافظ » على صحتي، وصحة كل من حولي.
لذا سأكتبها وأقولها.. أنا هتغير وهحافظ على صحتي.

www.ibtesamh.com/vb

مهمة عاجلة:

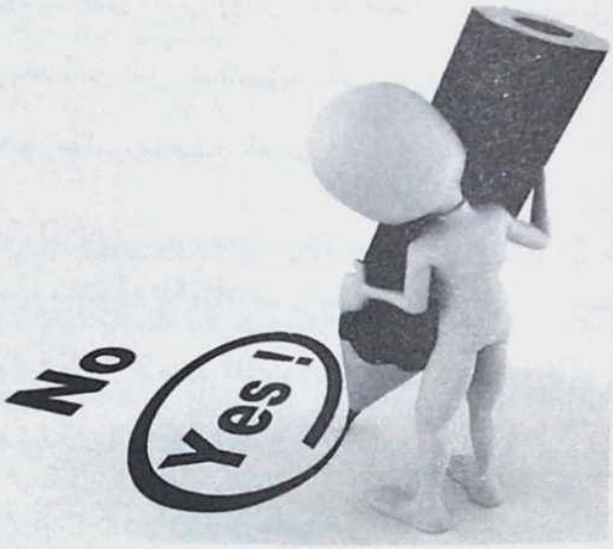
من العادات الصحية السيئة التي سأقلع عنها:

1- .....

2- .....

3- .....

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

سأحدد هدفي

الأحلام لن تحقق إلا
بتحديد الأهداف

أنْ تُخلق بأحلامك عاليًا هو الطموح الأجمل والهدف الأشمل.. فالأحلام أساس النجاح ولب الفلاح. تلغي الأزمنة والأمكنة وتضعنا في خانة المستقبل..

والأحلام لن تحقق إلا بتحديد الأهداف..

دخل الإخشيدي - حاكم مصر أيام عهد المماليك - مع صديق له مكبلين بالحديد. وفي طريقهما مرا على رجل له مطعم. فتمنى الإخشيدي أن يضع قبضته على مصر ويتمكن من حكمها بأسرها. بينما تمنى صديقه المملوك أن يشتريه صاحب المطعم حتى يشبع لحمًا..

وبالفعل حصل ما أرادا.. والقصة لا تزال شاهد عيان في التاريخ.. بدايتها كان تحديد الهدف.. وكم من الأهداف العملاقة التي رافقتنا منذ كنا صغارًا لتكبر معنا خطوةً بخطوة إلى أن تتحقق أو من يدري يمكن أن تجهض في أي وقت من أوقات حياتنا..

www.ibtesamh.com/vb

لذا ألح علي سؤال: ماذا أريد؟ ليه إحنا عملنا ثورة؟

سواء في مصر أو تونس أو ليبيا أو سوريا.

وقديمًا في الجزائر واليمن والمغرب وكل الشعوب الإفريقية والشعوب العالمية. كل الناس التي قامت بثورات منذ فجر التاريخ. ثورات على الظلم والظالمين والحاقدين والفاسدين والمخطئين ثورات على نظم فاسدة وحكام ظالمين.

لكني اكتشفت أن النظام الخطأ لا يتمثل فقط في نظام الدولة لكنه بلا شك بادئ من أنظمة النفوس البشرية. ومن هنا بدأ النظام من داخلي تحدث فيه مشاكل صغيرة. وبدأت أسأل نفسي: هو أنا صح ولّا غلط؟ أنا عايز إيه؟

واكتشفت هذا الموضوع وأنا أستمع لآية من آيات القرآن الكريم وهي قوله تعالى: ﴿ قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ﴿١٠٣﴾ الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا ﴿١٠٤﴾ ﴾ (الكهف: ١٠٣، ١٠٤).

فتوقفت عند الآية واكتشفت أنني محتاج أن أحدد هدفي كي أعرف ما هي أعمالي التي سأبدأ بها وأشرع فيها، وأعرف صنعتي ومهنتي ومهمتي في الحياة.

www.ibtesamh.com/vb

كن مثلهم

لما بدأت أقرأ وأنا صغير وجدت نفسي ممسكًا بكتاب صغير اسمه **«الأربعون النووية»** ولما كبرت قليلاً قرأت كتاب **« رياض الصالحين »** ولما كبرت أكثر قرأت **« شرح صحيح مسلم »**. وطبعًا بين الكتب الثلاثة رابط وهو رابط جميل يتمثل في المؤلف وهو **الإمام النووي**.

وعندما درست عن الإمام النووي وجدت أمرًا عجيبًا وجميلاً رغم أن عمره كان قليلاً بالنسبة لأعمار أناس كثيرين منا. إلا أن الإمام النووي أثّر في الصغير والكبير. واكتشفت الفارق بين الإمام النووي وبين الكثيرين.

وهذا الفرق هو تحديد الهدف لهذا قررت وقلت:

أنا هتغير وهحدد هدفي..

هحدد هدفي بوضوح..

هحدد هدفي وسأعرف ماذا سأفعل..

هحدد هدفي وسأرتب أولوياتي..

هحدد هدفي وسأسير على نهج الصالحين الذين علمونا..

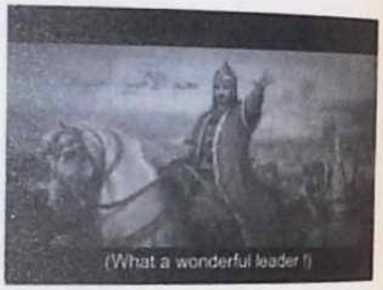
وأذكر أنني قرأت كلمة كتبت في حق عمر بن عبد العزيز. قال عمر:

«إن ليّ نفسًا تواقة ما تاقت إلى شيء إلا وأعطاني إياه الله. فتاقت نفسي

www.ibtesamh.com/vb

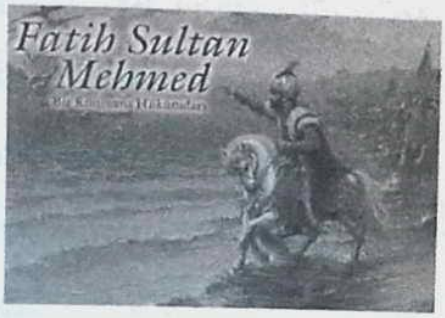
أن أتـزوج فاطمة بنت عبـد الملك ابنة عمي فقد علمت أن لهـا دينًا، فتزوجتها، وتاقت نفســي أن أكون واليًا على مدينة رســول الله ﷺ لأحكم فيها بالعدل، فكنت واليًا على مدينة رســول الله ﷺ وتاقت نفسي أن أكون أميرًا للمؤمنين لأحكم بين الناس كما كان يحكم الخلفاء الراشــدون، فكنت خليفة للمســلمين والآن يا عمر إلام تاقت نفسك؟ تاقت نفس عمر للجنة».

فســيدنا عمر بــن عبد العزيز حدد أهدافه فتاقت نفســه للــزواج فتزوج، وللولايــة فكان واليًا، وللخلافة فكان خليفة للمســلمين وتاقت نفســه للجنة، فاللهم اجعلنا معه في الجنة مع نبينا ﷺ.



وعلى منهجه كان محمد الفاتح، كانت له أهداف محددة، ولقد أثــر محمد الفاتح فيّ جدًا لأنه كان أصغــر مني بكثير، لكنه حــدد هدفه ربما من يوم ميــلاده، حيث تربــى على هذا وتعــود أن يكون له هدف، فســمع مــن معلمــه كلام نبيه ﷺ وهو يقــول على من يفتح القســطنطينية **« نعــم الأمير أميرها »** وهــو يقصد أمير الجيش الذي ســيفتح القســطنطينية ومحمد عنده من الأســباب ما قد تكون منطقية ليكون أميرًا لجيش يفتح القســطنطينية معقــل الدولة البيزنطية.. فماذا فعل؟

www.ibtesamh.com/vb



كان شابًا حين جد واجتهد ودرس وتعلم وحدد هدفه من صغره. وأمه في ظهره تعلمه كيف يكون الأمير الذي يحلم أن يكون عليه. فصار أمير الجيش الذي يغزو بلاد روما السابقة (بيزنطة) وهم الذين رفعوا العالم لكننا لا ننسى أيضًا أنه محمد الفاتح صاحب الهدف الواضح. والمحدد سواء كان سيصعد من أجله أعلى الجبال أو يخوض به في عمق البحار. لكنه في النهاية وبعد تحديد الهدف يحقق حلمه ويفتح القسطنطينية وهو في ريعان شبابه. وقصته أفردتها في كتابي **(٧ أسرار للنجاح)**.

احذر أن تكون منهم

قامت الثورة وأسقطت نظامًا وطغيانًا وحررت بلادًا وعقولاً. لكنني أريدها أن تكون أيضًا ثورة بداخلك وداخلي نقول فيها «أنا عايش ليه؟ وبعمل إيه في الحياة؟ إيه هدفي؟» هل هدفي أن أكون وزيرًا أو حاكمًا أو أكون «عايش وخلاص»؟

والكثيرون يستسهلون الخيار الأخير دون أن يدروا. لكني سأذكرك مرة أخرى وأحذرك من أن تكون ممن ذكرهم الله تعالى في آيته الكريمة: ﴿قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ﴿١٠٣﴾ الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا ﴿١٠٤﴾﴾ (الكهف: ١٠٣، ١٠٤).

www.ibtesamh.com/vb

وهذه آية يجب أن نقف عندها ونخاف منها كثيرًا. ونعمل لها ألف حساب وإن كنت لا أفسرها لكن لنضع الخطة والنظام الذي يجب أن نسير عليه في حياتنا لننجح ونبعد عن التصنيف الخاسر. فلو علمت أن الطفل في أمريكا واليابان (أقصى الغرب وأقصى الشرق) من سن الـ 9 سنوات وحتى 3 سنوات لاحقة (سن 12 عامًا) تدرس لهم مادة يسألونه فيها كل يوم عن هدفه في الحياة ويعلمونه تمامًا كما علموا كل أطفال العالم قصة «أليس في بلاد العجائب» ماذا تفعل أليس؟

أليس تمشي في طريق تقابل فيه الأرنب الحكيم الذي تسأله..

أليس: أي طريق أسلك؟

الأرنب الحكيم: أين تريدين أن تذهبي؟

أليس: لا مكان.

الأرنب الحكيم: أي طريق يوصلك لـ اللامكان..

وتصل في النهاية إلى اللامكان..

لذلك وبكل جدية وإيجابية تكون واحدًا من هؤلاء الذين تربوا وكانت لهم أهداف واضحة في حياتهم.

حدد هدفك

أذكر أن هناك شركة في اليابان قررت من أول يوم عمل لها أنها بعد مرور 25 سنة ستكون أكبر شركة في أمريكا. وتخيل معي مرة ثانية أنها شركة في اليابان وتقرر أن تكون أكبر شركة في أمريكا بعد 25 سنة !

www.ibtesamh.com/vb

ما هـذا؟ ما هذا التحديـد القوي والواضح جـدًا للأهداف؟

هؤلاء هم الناس الذيـن يعرفون قدراتهم ويعرفون ماذا يريدون، وما سـيصبحون عليه في المسـتقبل. ومازلنا في المستوى الاقتصادي ولم نتطرق للمستوى الأخلاقي أو السياسي أو العسكري.

ولنتكلـم عـن هدفك أنت وماذا تريـد أن تحقق تمامًا كما حددت الشـركة لنفسـها هدفها الذي سيتحقق بعد **25** سنة. وبالفعل أصبحت هذه الشركة بعد **25** سنة أكبر من كل شركات أمريكا.

ابدأ مـن الآن بنية صادقة وعزيمـة وإصرار وقل معي إنني «هتغير»..

ونتـوكل على الله حق التوكل. كما يجب أن ندرك الفارق جيدًا بـين التوكل والتـواكل. وآخذ بكامل الأسـباب وأطيـع الله؛ لأنـي مؤمـن به وهـذا هو التوكل.

لذا فإني سأكتب أهدافي في ورقة صغيرة وأرسم وجهًا بشوشًا يتطلع للمسـتقبل. وبكل أمـل وتفاؤل أبدأ هذه العملية المهمـة لأن الأهم هو أن أوجه مجهودي الذي يدعم هدفي المرسـوم بدقة وعناية. فالمجهود بلا هدف وقت ضائع، وهدف بلا مجهود هو ضياع. ذلك لأن الاثنين متكاملان حيث يسـتطيعان أن يغيرا

www.ibtesamh.com/vb

I Decided To change

خريطة العالم بأكملها ويسطرا التاريخ. وهذا يجعلك شخصًا فاهمًا لكيفية تحديد أهدافك سواء في البيت أو العائلة أو وسط أصحابك ومدينتك ومجتمعك وبدراستك وعملك وعلاقتك بأقرب الأقرباء لك كأبيك وأمك.

وقديمًا قرأت عن شخص غربي معلومات مهمة جدًا. ونحن الآن نستفيد من كل حياته وتجاربه التي أجراها. بل ونتعلم أيضًا لأن الله جعله سببًا لألف اختراع وهو (**توماس أديسون**) الذي حدد هدفه من أول يوم ليغير خريطة الأرض تمامًا. كما فعل الكثير من المسلمين الذين غيروا خريطة العالم في الوقت الذي سموه عصور الظلام في أوروبا..

وأنت لم لا تكون منهم؟

لا تنسَ أنك تعمل في إطار واضح وهو قول الله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾ (الذاريات: ٥٦).

فاعبد الله وحدد أهدافك.

لذا سأكتبها وأقولها .... أنا هتغير وهحدد أهدافي.

www.ibtesamh.com/vb

مهمة عاجلة:

اكتب قائمة بأهدافك في الحياة. وبيّن كيف تحقق كلاً منها.

- الهدف:.....

وسيلة تحقيقه:.....

- الهدف:.....

وسيلة تحقيقه:.....

- الهدف:.....

وسيلة تحقيقه:.....

- الهدف:.....

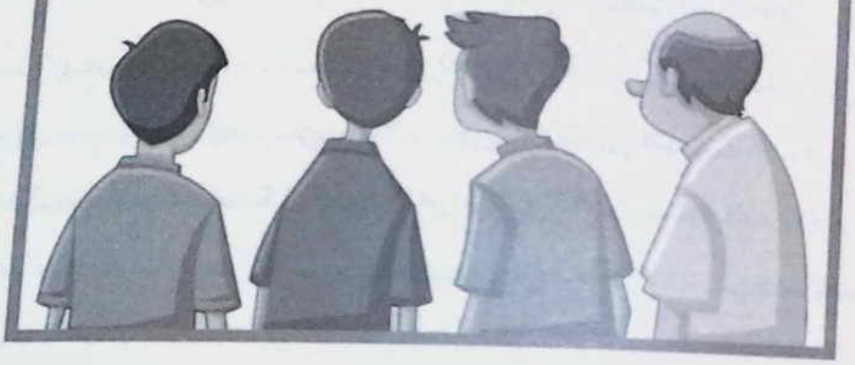
وسيلة تحقيقه:.....

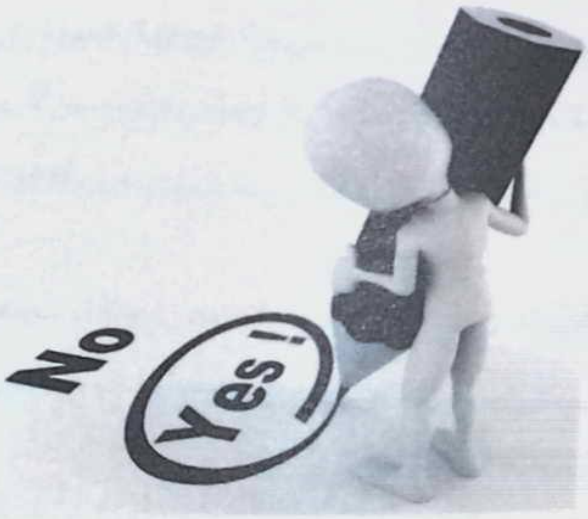
- الهدف:.....

وسيلة تحقيقه:.....

www.ibtesamh.com/vb

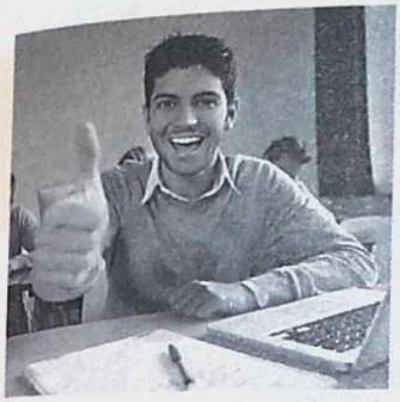
سأتفوق في دراستي





www.ibtesamh.com/vb

سأتفوق في دراستي



الثاني أول الخاسرين

مثل إنجليزي

تعجبت أشد العجب عندما سمعت من أم تبلغ 30 عامًا وحاصلة على مؤهل عالٍ أنها تريد أن تستأنف دراستها وبالأخص أن تدرس اللغة الإنجليزية، حتى تتمكن من تعليم أولادها بشكل صحيح، حيث كانت هذه الأم حريصة على تعليم أولادها، والمذاكرة لهم، فكان هذا هو اهتمامها الثاني بعد اهتمامها بزوجها..

وهنا نظرتُ لهذه الزوجة التي لديها بنتان إحداهما تبلغ 8 سنوات والأخرى 6 سنوات، كما أن لديها طفلاً عمره سنتان بالإضافة إلى أنها حامل..

ووقتها شعرت بالخجل من نفسي وبالحزن على كثير من الشباب الذين لا يهتمون بالدراسة أصلاً..

www.ibtesamh.com/vb

لذا قررت أن أتغير.. بل لابد أن نتغير جميعًا..

قررت أن أتغير.. لكن بشكل جديد.. وشعرت أنني محتاج أن أتغير وأتفوق في دراستي لكنْ واحد صاحبي ردّ عليّ وقال:

كيف ستتفوق في دراستك وأنت قد أنهيت كل دراستك وكذلك فقد أنعم الله عليك حتى حصلت على الدكتوراه؟

لكنني لا أرى الأمر كما يراه صديقي. أنا أرى أن الإنسان يظل يتعلم حتى يلقى الله سبحانه وتعالى. والدراسة المستمرة لا شك مهمة لكل من أراد السعادة.

لأن كل إنسان في الدنيا مطلوب منه أن يؤدي دوره في مكانه. وكل فرد يحتاج أن يؤدي مهمته بشكل صحيح. فالأم والأب والابن. كل منا مطلوب منه أن يؤدي مهمته بشكل صحيح في دراسته أو في حياته أو تدريبه وفي كل شيء يعمله وكل كلمة يقولها وكل نَفَس يتنفسه فيجعله فعلاً لله..

تحية للمصري

وأذكر أنني كنت يوم 31 يناير في مطار لندن بعد معايشتي من 28 يناير للمظاهرات بالقاهرة..

www.ibtesamh.com/vb

ومن التحرير.. في قلب الميدان، إلى المطار وجدت ضابط الجوازات الإنجليزي فرحًا جدًا بالجواز المصري، ويقول: **أهلاً، أهلاً.. كيف حالكم؟**

وكان قبل الثورة لما يدخل المصري على ضابط الهجرة والجوازات يكون المصري قلقًا جدًا لأنه يمكن أن يرجعه حتى لو كانت الفيزا معه وكل أوراقه سليمة..

وأنت مسافر إلى بريطانيا العظمى يمكن للضابط أن يرجعك أو يسألك عن تذكرتك أو في أي فندق ستنزل أو حتى لو كان شكلك غير مريح فيحس أنك إرهابي أو أي شيء..

وهذا كان يشمل أي مصري مهما كان وضعه سواءً كان من كبار رجال الأعمال أو شخصًا عاديًا.

ولقد رأيت الكثيرين من هذين النوعين متوترين من هذا الضابط، وكذلك في السفارات للحصول على التأشيرة وإجراء المقابلة ووضع البصمة، تلك البصمة التي تؤهلك للحصول على التأشيرة.

وبالرغم من كل ذلك إلا أن ضباط الجوازات في يوم 31 يناير وأنا كنت في مطار لندن يومها دخلت على ضابط الجوازات فقام ووقف لي بمجرد أن رأى جواز سفري المصري..

www.ibtesamh.com/vb

قال لي: أنت شاب مصري؟

فقلت له: نعم..

فرد علي: لقد أديتم مهمتكم ببراعة..

لقد كانت مهمتنا هي الثورة المصرية التي تكلم عليها كل زعماء العالم في أمريكا وأوروبا وفي الشرق وفي الغرب.

والأهم هو: كيف سنؤدي مهمتنا بعد ذلك؟

ما المطلوب مني بعد أن غادرت الميدان؟

صحيح طلبنا أن نُسقط النظام ونسقط الرئيس ونسقط الظلم والطغيان.

والسؤال : ثم ماذا؟

لقد بدأنا نبني الكرامة من جديد.

وسنبني معًا..

يوم أن نقوم بدورنا بشكل صحيح..

يوم أن نتفوق في دراستنا..

يوم أن يفرح بي أهلي وأنا أول دفعتي..

يوم أن أكون وسط أولادي وأنا حاصل على الماجستير..

يوم أن أقول بكل فخر أنا ذاكرت ونجحت..

يوم أن أتفوق في بحث الدكتوراه وأحصل عليها..

www.ibtesamh.com/vb

أديت مهمتي بفضل ربي عليّ، لكن اعلم أن المهمة لا تنتهي لأن المهمة ليوم الدين طالما أنك على قيد الحياة. لكن المهم أن أعرف المبدأ وأرفع الراية التي قال الله تعالى عنها: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴿٣٠﴾ ﴾ (الكهف: ٣٠).

ومن جّد وجد، ومن زرع حصد.

لذا أطلب منك أن تحافظ معي على دراستك، وتهتم بها، وتؤدّي مهمتك ودورك ببراعة.

نماذج مضيئة

وأذكرك بعبد الله بن عباس الذي فوجئت أنه كان يقول: «كنت أصاحب النبي ﷺ وأحفظ عنه وتوفي وعمري قد جاوز العشر حجج»..

وقيل إنه كان عمره 13 سنة، وأكثر قول عن عمره أنه كان 15 سنة، ورغم ذلك كان عبد الله بن عباس حبر الأمة وبحر الأمة، وهو مَن دعا له رسولنا الكريم، فقال: « **اللهم فقهه في الدين وعلمه التأويل** » (متفق عليه).

حتى عبد الله بن مسعود يقول عنه: لم يكن صحابي من أصحاب رسول الله ﷺ في أمر مسألة إلا ويرجع له، (لهذا الطفل الصغير)..

كان صغيرًا في السن لكن دوره مهم جدًا في تاريخنا وتاريخ الإسلام لأنه اهتم بدراسته وبمهمته وأدّاها على أكمل وجه.

www.ibtesamh.com/vb

أمنا السيدة عائشة كانت صغيرة في السن لكنها أدت مهمتها على أكمل وجه حتى يكون الدين كما نتعلمه الآن. حتى تكون آلاف وملايين المجلدات داخل المكتبات لمن يؤدي المهمة ويقرأ ويتعلم. لذلك تعلم الناس وخرج للمسلمين من علموا العالم كله أمثال **ابن سينا و ابن حيان و الخوارزمي** وغيرهم الكثير والكثير ممن وضعوا العالم الآن بتكنولوجياته سواء كانت كمبيوتر وستالايت وأقمارًا صناعية في تلك المكانة..

وهذا يجعل الإنسان يعيش في رفاهية أخذت من عصور المسلمين. تلك العصور الذهبية في وقت كان الغرب يعيش عصور الظلام. وتلك التي كانت تعيش فيها أوروبا في ظلام دامس كالتي كانت فيها محاكم التفتيش. وفي دين ليس له من عند الله إلا اسمه. كان هناك من يؤدي مهمته بشكل صحيح وكانوا هم المسلمين الأوائل. حيث أدّوا المهمة فكانوا تجارًا مميزين. تعلّم منهم الناس دينهم وأخلاقهم. فوجدنا في ماليزيا وأندونيسيا والصين وبنجلاديش وسيريلانكا والفلبين وجنوب أفريقيا مسلمين بالرغم من عدم وصول غزوات أو فتوحات للمسلمين في تلك البلاد. وإنما كان هناك تاجر أدّى مهمته بشكل سليم.

لكي نؤدّي مهمتنا ونتقن عملنا كما يسمونه بالمفهوم الغربي «مفهوم الجودة» وهو (total-quality) وهذا هو ما علمنا إياه رسولنا الكريم ﷺ في حديثه الشريف: **«إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه»** (رواه الطبراني والبيهقي).

www.ibtesamh.com/vb

لذا أنا سأهتم بدراستي وكل مهمة أؤديها. سأكون نِعْم الزوج. وأنتِ يا أختي كوني نِعْم الزوجة. وأنتَ أيضًا كن نعم الموظف ونعم العابد ونعم المؤدي لمهامه على أكمل وجه.

كيف تكون آينشتين جديدًا؟

فقط ابدأ من الآن وقل: أنا سأستعين بالله. وسأتوكل على الله حق التوكل. وسأكون مؤمنًا بمسبب الأسباب. عالمًا بأن الله مسبب الأسباب الذي أمرني بالأخذ بها.

سأتعلم وأتدرب وأفهم وأجد وأجتهد..

ومن الآن سأحدد أهدافي. وأرتب أولوياتي. وأخطط لحياتي..

فخطة مضبوطة وفهم سليم وإدراك لكيفية عمل حياتك تجعلك ناجحًا..

ابدأ واستعن بورقة وقلم لتحدد خطوطك العامة..

هل تعرف فيم كنت أفكر وأنا أكتب هذا الكلام؟

www.ibtesamh.com/vb

فقـط كتبت جملة صغيرة « **سـأترك بصمـة في الدنيـا** » فلو اهتممتَ بدراستك ستترك بصمة في الدنيا، وإني أحب أن تكون لك بصمة في الحياة، سواء كانت..

بصمة عند أولادك فأنت نعم الأب..

بصمة في دراستك..

بصمة في عملك..

بصمة فيمن حولك..

فكن أنـت الخلـوق صاحـب المهمة السامية والهمة العالية.

اهتـم بوضعـك الحالـي، فـلا تكن فقـط كما يقـال: «شـخص يعيش والسـلام». فلا يوجد الآن مكان شـاغر للذي يعيش والسلام، فكل إنسان مكلف بمهمة خاصة يحتاج أن يؤديها بشكل سليم.

فمليارات البشر يعيشـون دون أن نعرف بهم أو نسمع عنهم، ومليارات المسلمين عاشوا وسيعيشون لكن دون بصمـة، لكن حين نذكر ابن حيـان أو الخوارزمي أو الإمام النـووي وابن تيمية، وليس الأمر حكرًا على القديم فقط لكـن القديم والحديث، وأيضًا ليس حكرًا على العلماء أو

www.ibtesamh.com/vb

الزعماء. فحين نذكر نيوتن وزويل وعلماء الشرق والغرب سنجدهم عددًا محدودًا معروفًا من مليارات البشر وكل الذي قاموا به في حياتهم هو مهمتهم التي قاموا بها بشكل صحيح. فأدّوها بجد واجتهاد. وتغيروا من داخلهم فتغير العالم المحيط بهم بعزيمتهم فقط بعد فضل الله عليهم.

إنهم رفضوا أن يكونوا مجرد موظفين يقضون أوقات أعمالهم في المكاتب حتى تمر بهم الحياة سريعًا أو كما نعرفها «**ماشية وخلاص**»... فأصروا ألا يكونوا من ضمن القطيع الذي يعيش من أجل اليوم فقط؛ ذلك لأنهم عرفوا هويتهم الحقيقية وهي أنهم (بني آدمين) لهم كرامة وروح وحياة. وهذه الأشياء لا تأتي من تلقاء نفسها. لكنها تأتي حين نؤدي مهمتنا بشكل سليم فنشعر بقيمتنا الصحيحة. والقيمة تأتي من أفعالنا نحن ومن دورنا. ومن مذاكرتنا ومن مهمتنا سواء كنتَ سياسيًا أو حاكمًا أو محكومًا أو ضابطًا أو طبيبًا أو صيدليًا أو قاضيًا أو كهربائيًا أو سباكًا. فلديك دور ومهمة مكلف بها لتؤدي بها دورك في الحياة.

الاتزان مطلوب

وهذه هي الخلاصة التي نريد أن نصل لها من البداية..

ما هي بصمتك في الحياة؟

وهل بصمتك تجعل حياتك غير متزنة؟

هل أنت رجل ناجح ولكن بيتك يعج بالمشكلات والحياة فيه غير متزنة؟

www.ibtesamh.com/vb

والأمثلة كثيرة حيث تجد رجلاً مهمًا جدًا في عمله لكنه فاشل جدًا في منزله وابنه مدمن وابنته ضائعة أخلاقيًا والسبب هو الرجل الناجح؛ لأنه لم يكن متزنًا في أداء دوره.

أدعوك معي لنعرف أدوارنا ونحددها

بورقة وقلم ونكتبها..

إن دورنا في حياتنا الشخصية ليس شمعة تحترق وإنما دورنا هو أن أكون شمعة تضيء، أو وردة تُخرج عطرًا طيبًا.

وفي نفس الوقت يكون عندنا طاقة وهمة ودور نترك بها بصمة في المجتمع وفي العمل وفي المهمة وفي المال أيضًا.

ما دورك؟

أمر طبيعي أن تحب أن تملك المال لكن بشرط أن يكون المال الصالح في يد الرجل الصالح، ولو كان هذا مبدأك سيكون دورك عظيمًا جدًا، وتقول: أنا إنسان، ولي دور عظيم في الحياة.

ودورك في مهمتك حين تعرفها وتدركها، لذلك قل من الآن

سأهتم بدوري وأؤدّي مهمتي وأحافظ على دراستي..

ابدأ من الآن ومن هذا المكان..

من البقعة الهادئة بداخلك لأن ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد:من الآية ١١).

www.ibtesamh.com/vb

فابدأ من داخلك بسر عزيمتك وروحك وبنية أن تصبح أعظم مما أنت عليه الآن بكل ما هو في حياتك وبكل ما تملك.

« ألا إن سلعة الله غالية. ألا إن سلعة الله الجنة » (رواه الترمذي)..

لذلك لو أردتَ الدنيا والآخرة لابد أن تعمل وتجد وذلك لا يكون إلا بإخلاصك في أداء المهمة وعلى أكمل وجه.

لذا سأكتبها وأقولها .. أنا هتغير .. وهتفوق في دراستي.

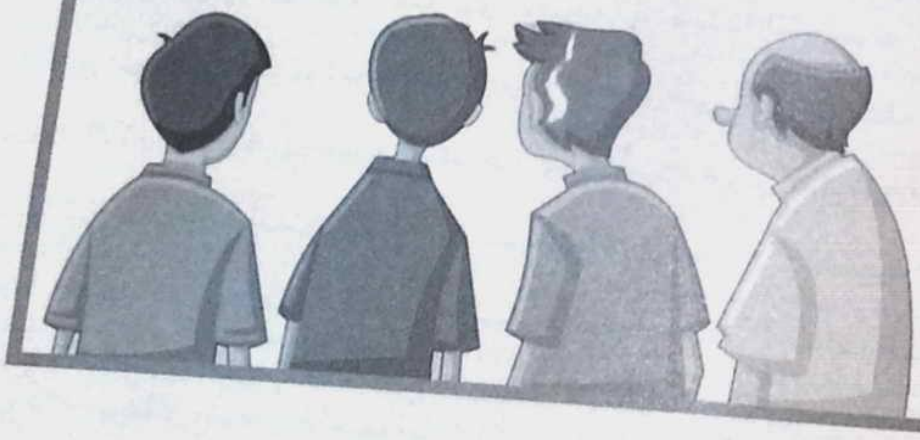
مهمة عاجلة

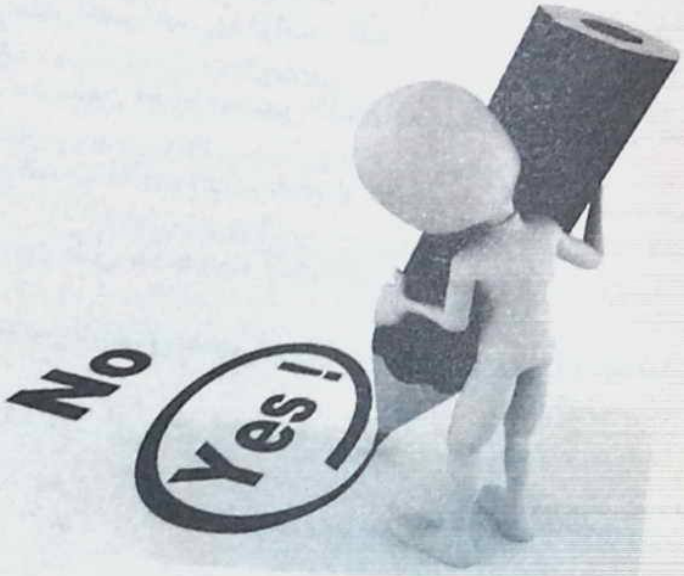
يمكنني القيام بعدد من الدراسات أو الدورات وهي..

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

www.ibtesamh.com/vb

سأقول رأيي بأدب





www.ibtesamh.com/vb

سأقول رأيي بأدب

«رأيي صواب يحتمل الخطأ ورأي
غيري خطأ يحتمل الصواب»

الإمام الشافعي

إن مصر هي قلب العالم كما نرى بخريطة كرتنا الأرضية.. وما يحدث في مصر من الأمور البسيطة أو العظيمة يؤثر ويغير في العالم كله، ويشهد على ذلك ما حدث أثناء الثورة المصرية وبعدها، وما رأيناه في دول العالم ومطاراتها وفنادقها بل كل القنوات الفضائية العربية والعالمية وقت الثورة المصرية حيث لم يكن لها حديث سوى ثورة مصر، حيث كانت تنقل أحداث الثورة المصرية التي تميزت بروعتها وجمالها واتحاد كل طبقات الشعب فيها..

وقد يكون أمرًا قدريًا أراده الله أن شعب مصر أراد فقط أن يبدي رأيه بعد سنين طويلة من الظلام وقمع الحريات، ومن وضع رقاب الشعب تحت الأقدام.. رغم أن كل ما يريدونه هو أن يرفعوا رؤوسهم عاليًا بين كل شعوب العالم كما تعودوا أن يفعلوا دائمًا، ويقولون رأيهم بصوت عال مسموع، وهذا هو ما نحتاجه ويحتاجه كل شخص على وجه الأرض وهو فن إبداء الرأي..

www.ibtesamh.com/vb

فكيف نقول رأينا بأدب وبفن وبكرامة مع احترام الآخرين؟

سنقول رأينا بأدب. وفي الوقت المناسب. وفي المكان المناسب..

وقدر الله أن يكون ميدان التحرير هو الميدان الذي نبدأ منه في إبداء رأينا بكل أدب كما سمعنا أثناء الثورة حيث كان الهتاف «سلمية.. سلمية» و«عدالة.. حرية.. كرامة اجتماعية».

ففي قلب ميدان التحرير كان الشباب والشيوخ. النساء والرجال حتى الأطفال أيضًا. تلك هي الفطرة الإنسانية التي كانت موجودة وجعلت الإنسان يتغلب على الصغائر التي كان يدخلها الشيطان في قلوب الناس من تحرش أو سرقة أو سطو. أو من احتكاكات أو من تعصب لفريق كروي ضد فريق آخر كالأهلي والزمالك. والتعصب بسبب الوصول للبطولات كما حدث بين مصر والجزائر. وحتى تلك الجرائم الكبيرة في القيمة التافهة في الأسباب. كمن يقتل أخاه أو أباه أو صاحبه على بضعة جنيهات ليشتري بها مخدرات..

هنا فقط في ميدان التحرير استطاع الإنسان التغلب على كل المشكلات الصغيرة وحتى الكبيرة. وتغلب على ما كان قابلاً للحدوث في الأيام السابقة..

www.ibtesamh.com/vb

الاختلاف سنة كونية

إن الاختلافات بين الناس وطبائعهم سنة كونية من سنن الرحمن، حتى أن الله سبحانه وتعالى خلق اختلافًا في اليوم الواحد فخلق الليل والنهار والشمس والقمر والسماء والأرض وكل شيء فيه اختلافاته المميزة، ورغم ذلك لا يطغى شيء على شيء، فلا يأتي الليل على النهار ولا تأتي الشمس على القمر ولا السماوات على الأرض لكن هناك نظامًا وتتابعًا وتكاملاً.

لذلك يجب أن نفهم جيدًا أن هناك اختلافات في كل شيء، وهي مبنية في كثير من الثقافات والمرجعيات على دور الإعلام.

فقديمًا كان الإعلام هو المصدر الذي يوجه سلوكياتنا وتصرفاتنا، فإذا قال لك مصدرك هذا حب فلانًا فستحبه، لأنه مصدرك الوحيد، وإذا عاد فأخبرك بأن تكره ما أحببت فستكره وهذا كله بالأدلة التي تخدم الهدف..

لذلك كان لابد أن نفهم أن هنالك اختلافات بين الأشياء والأفراد، وهذه الاختلافات كلها مقبولة في نظام وقانون عمل لا تختل أطرافه أبدًا. يقول الله تعالى: ﴿وَلَوْلَا فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُۥ لَٱتَّبَعْتُمُ ٱلشَّيْطَٰنَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (النساء:من الآية ٨٣).

www.ibtesamh.com/vb

فالاختلافات واردة واختلاف الآراء أمر وارد تمامًا كاختلافات الألوان والأجسام والليل والنهار وتتابع فصول السنة ومظاهر كل فصل المختلفة عن غيره. فكل هذا وارد لكن ما نحتاجه فعلاً إذا حدث ما يحدث من اختلافات في الآراء نتيجة أمر مؤكد من اختلاف الثقافات والمرجعيات والأصحاب والمجتمع ومن الريف والحضر ومن كل شخص عندنا لديه ما يكونه ذهنيًا وفكريًا حتى ما يكوّن عواطفه ومشاعره..

اختلف بأدب

لا يصح أبدًا أن نختلف فتكون موقعة الجمل.. أو نختلف فتصاب برصاصة في رأسك أو عينك أو قلبك.. أو نختلف فنجد من اختلفت معه محبوسًا في سجن في اليوم التالي..

وقديمًا كنا نسمع من يقول « **من حقك أن تقول ما تريد ومن حقي أن أفعل ما أريد** » فمن حقك أن تقول رأيك ومن حقي أن أحبسك..

وهذا كلام غير مقبول فقد أصبحت لدينا عقول أبهرت العالم وشباب ورجال ونساء جعلوا رؤساء كبرى الدول كأمريكا والنمسا وبريطانيا والسويد وغيرهم قالوا في حقهم أروع ما يقال. فتجدهم يريدون تدريس الثورة المصرية في المدارس كما يريدون تعليم أولادهم كما تعلم شباب مصر. تعلموا احتواء

www.ibtesamh.com/vb

الآخر وإبداء الرأي بأدب وبلطف. تعلموا كيف يتكلمون بأدب وبنبرة مناسبة وفي وقت مناسب وبأسلوب مناسب.. تلك هي الدروس المستفادة في مجمل أعمارنا.

فمن حقك أن تكون مختلفًا عن أبيك أو أمك.. فاختلف معهما لكن لا يكن اختلافك برفع صوتك عليهما، أو أن تتحدث بطريقة غير مهذبة أو تترك لهما المنزل وتهجرهما؛ لأني قد رأيت أمثلة من أطفال الشوارع الذين كان سبب تشردهم ولجوئهم للشارع هو أن الأب كان يضربهم ويتعامل معهم بشكل غير مقبول، وتكون النتيجة هي أن يتشرد الطفل في الشارع... والحمد لله الذي لم يجعل أحدنا يصل لهذا الأمر مع والده أو والدته، أو تدفعه ظروف أصعب لفعل ذلك لكن ما نفهمه من هذا هو أن نتعلم بأدب؛ حيث كل شخص له ظروف ومرجعيات وخلفيات جعلته هكذا، وأنت قد تكون مرجعيتك هي تعليمك من المدرسة أو الجامعة من الشرق أو من الغرب لكن مع كل الأحوال والأسباب أنت تحتاج أن تتعلم المنطق والحكمة، وديننا يحتوي الآخر ويعطي الحقوق لكل من يتعامل معنا، يقول الله تعالى: ﴿وَلَوْلَا فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُۥ لَٱتَّبَعْتُمُ ٱلشَّيْطَٰنَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (النساء:من الآية ٨٣)

هل تقوم بدورك بشكل صحيح؟

هل مع مديرك تقوم بدورك وتطلب طلباتك باحترام؟

هل تقول رأيك بصراحة وبأدب أم لا؟

هل كنت شجاعًا في طلب حقوقك؟

www.ibtesamh.com/vb

لكن انتبه أن الشيطان سيوسوس لك، أو من قبل إنسان مندس من قلب النظام السابق، أو نظام لاحق، أو آخر لديه رأيه ويريد أن يفرضه عليك، كما يحاول الكثيرون الآن أن يقنعوا العالم كله بكلام مخالف للواقع... ورأينا أناسًا يندسون بيننا ليسببوا بلبلة وخلخلة في الآراء الثابتة على الحق.

مؤكد أنك مقتنع أن رأيك صحيح، لكن يُحتمل أن يكون خطأ، ومؤكد بالنسبة لي رأيي صحيح لكن يحتمل الخطأ أيضًا، ولو قلنا «واحد بالمائة» خطأ فمن الممكن أن تكون هناك مساحة مشتركة بيننا وبين كل من نتعامل معهم من أهل وأصدقاء وأقارب وزملاء عمل ومديرين.

من فترة طويلة كنت في الطريق ذاهبًا لابنتي التي ذهبت إلى المستشفى وهي مريضة جدًا وقد نسيت نور السيارة العالي مفتوحًا مما أعمى الرؤية على كثيرين ممن يسيرون معي في الطريق، وذلك جعل أحدهم يسبني، وفور انتباهي لهذا الأمر اعتذرت له وبسرعة على الرغم من سبه لي، وقد يكون الموقف مقلوبًا، وفي هذه الحال كنت أحاول أن أحتويه، وبالطبع الإساءة واردة من أحد الطرفين لكن بدون قصد..

www.ibtesamh.com/vb

لذلك في كل الحالات سأبدي رأيي بأدب وأراعي
وجهة نظر غيري دائمًا.
لذا سأكتبها وأقولها.
أنا هتغير. وهقول رأيي بأدب.

مهمة عاجلة:

ما أهم الأشياء المطلوبة كي يكون الشخص ممن يحترمون آداب الحوار:

1- .....

2- .....

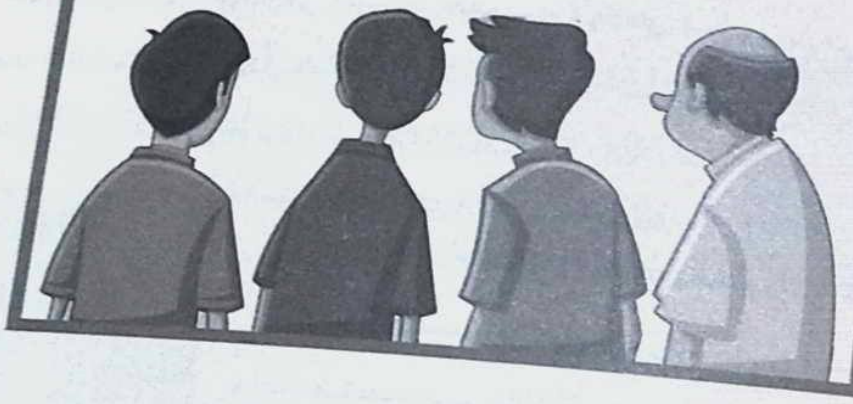
3- .....

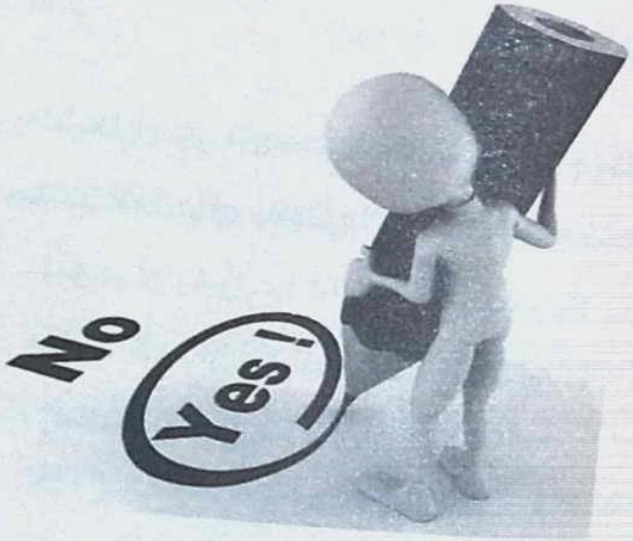
4- .....

5- .....

www.ibtesamh.com/vb

سأكون مؤدب مع المخالف





www.ibtesamh.com/vb

سأكون مؤدب مع المخالف

مستعد أن أضحي بنصف عمري في سبيل أن أقول رأيي بحرية، وأن أضحي بحياتي كلها في سبيل أن يقول المختلف معي رأيه بحرية

كنت جالسًا يومًا في البيت فقلت لأولادي هيا سنخرج، وإلى المكان الذي تختارونه أنتم، وبالفعل بدأ الأولاد يرتدون ملابسهم، وبعد قليل إذا بأبنائي يتشاجرون وتعلو أصواتهم فقلت: ماذا هناك؟

فقال أحدهم: أريد أن أذهب إلى خالتي، والآخر يريد أن يذهب للحديقة وإنك لن تصحبنا لخالتي وإنما ستستجيب لكلامه وتذهب للحديقة، لذا كنا نتشاجر..

وطبيعي أنني أنهيت الخلاف بينهما بمحاولة إرضاء جميع الأطراف وقولي لهما: إن الأشخاص المحترمين عليهم أن يقولوا آراءهم باحترام ولا تعلو أصواتهم هكذا، كما أن عليهم احترام الرأي المخالف لهم، وعدم إهانة أي منهم للآخر..

www.ibtesamh.com/vb

لكنني بعد أن أنهيت بينهما هذا الخلاف وقفت مع نفسي وتذكرت كل كلمة قلتها لأبنائي. وقلت: لم ألومهم وهم مازالوا أطفالاً؟ وماذا عن الكبار الذين يقعون في نفس الخطأ ولكن للأسف بطريقة أسوأ؟

لذا قلت إنني يجب أن أتغير وأدعو غيري للتغير ليكون لدينا تقبل للرأي المخالف لنا.

لهذا قلت أنا «هتغير».. و«هيكون» عندي أدب مع المخالف تمامًا كما كان عندي أدب في إبداء الرأي. وتعلمت جيدًا كيف أبدي رأيي بأدب.

فتعالوا الآن نتعلم أيضًا كيف نبدي رأينا لكن الفارق أننا سنبديه مع أشخاص غير مجبرين أن يوافقونا الرأي. أو يطيعونا في صمت كأبنائنا أو المرؤوسين..

فهنا يكفي أن تتعلم كيف تبدي رأيك بأدب وبذوق وأخلاق في الوقت المناسب والمكان المناسب.

والآن سنتعلم كيف نبدي رأينا مع من يخالفوننا.. هؤلاء الذين يخبرونك أن هذا هو كلامك أنت. وأنت الذي تقتنع به فقط. وأن لهم آراءهم الأخرى. رغم أن طريقة العرض الخاصة بالرأي الآخر وكلنا نراها ونعرفها قد تكون مختلفة جدًا..

www.ibtesamh.com/vb

اختر واحدًا

إننا في التعامل مع الرأي المختلف المخالف يكون أمامنا أمر من 3 أمور. وقد تكون أكثر من ذلك لكن دعونا نركز على هذه الأمور الثلاثة.

الأمر الأول أن يقال: «أنت مبتفهمش» وهذا هو أول انطباع يصدمك وأنت تسمعه من المختلف معك أو تُسمِعه أنت له.

الأمر الثاني هو أن تقول له: «أنت مش واخد بالك». ويكون لهذه الجملة تفسيرات ومعان كثيرة منها أن المختلف معك لم يركز جيدًا أثناء الحوار. أو أنه لم يستوعب نقطة بذاتها أو جانبًا من الموضوع حيز النقاش والحديث. وهذا يكون أقل قليلاً مما سبق إذ تعتبر الأولى سبابًا. أما «أنت مش واخد بالك» تعني أن هنالك تقصيرًا قليلاً منك لكن هذا ليس سبابًا. والأفضل من الاثنين هي الطريقة الثالثة المفضلة أكثر والمحببة لكي تبدي رأيك مع المخالف وهي

أن تقول: «في وجهة نظر تانية. تحب تسمعها ؟» وهكذا تخبره أن هنالك وجهة نظر أخرى تود أن تخبره بها وتضيفها إلى رأيه لأن رأيه جميل. وهكذا ستفتح الطريق أمام قلوب وعقول كثيرة جدًا. وستصل لما تريده فعلاً. لأن ما تريده فعلاً هو ما نخبرك أن تفعله..

www.ibtesamh.com/vb

فأنت تبدي رأيك بوضوح وتصل لنتيجة مع من يخالفك الرأي. فمثلاً شخص يستخدم (كالاكس) السيارة ممكن أقول له: «أنا عارف أنك مخدتش بالك» أو «أنت مبتفهمش لأنك بتستخدم الكلاكس» أو تقول وهذه هي الأفضل «آه لو تعرف أن الكالاكس ده ممكن يكون بيؤذي ناس تعبانة أو مرضى أو نائمين أو عندهم مشاكل مختلفة».

لذلك نريد أن نتعلم الآن حين يخالفنا الآخر في رأيه كيف نبدي رأينا له وبأي طريقة ممكنة.. الله تعالى يقول لنا: ﴿ وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنزَغُ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾ ﴾ (الإسراء).

فالله يعلم أن عمل الشيطان هو أن يكبّر ويعظم الفجوة الموجودة بين المختلفين في الرأي.. فمهمة الشيطان الأساسية هي أن ينزغ بين بني الإنسان بعضهم البعض. وما بالك بالمختلفين معك في الرأي..

منهج الأنبياء

هناك من يعتبر أن المخالف له في الرأي هو عدوه. ويتعامل معه من هذا المنطلق.. ومع ذلك فالمخالف ليس عدوًا على الإطلاق لكنه إنسان مختلف معك في الرأي. والله تعالى يقول: ﴿ إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ۚ إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ ﴿٦﴾ ﴾ (فاطر).

www.ibtesamh.com/vb

وبذلك يوضح لنا الله مَن هو العدو وما هي مهمته وهي أن يوقع بينك وبين أخيك أو من تختلف معه في الرأي ويكبر هذه الفجوة بينكما، حتى تصبح المشكلة أكبر ورغم نظرتك ورؤيتك لهذه المشكلة الكبيرة، فلو عرفت وجهة النظر الأخرى للطرف الآخر ومن الزاوية التي ينظر من خلالها للمشكلة.. فستجد أن لديه حقًا في الكثير مما يقول.

قال الله تعالى: ﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾ ﴾ (النحل)..

فالله يعملنا كيف نتكلم مع من يخالفنا في الرأي.. فلا يجب أن يكون هنالك خلاف بين أحد من البشر أكبر من الخلاف بين الكفر والإيمان..

فأحدهم كافر والآخر مؤمن ولا خلاف قد يتولد أكبر من الخلاف الذي كان بين إبراهيم عليه السلام وأبيه آزر.. فإبراهيم خليل الرحمن ولديه خلاف كبير جدًا مع أبيه لأنه على الكفر ويعبد الأصنام، بل ويصنعها لقومه وينكر توحيد الله سبحانه وتعالى، فهذا خلاف شديد بين سيدنا إبراهيم أبو الأنبياء وأبيه الذي ينكر توحيد الله، وبرغم هذا تجد أن التعامل بين المختلفين في الكفر والإيمان فيه أدب جم..

www.ibtesamh.com/vb

I Decided To change

تعال نسمع القصة التي يقصها الله علينا في كتابه العزيز، يقول الله تعالى: ﴿ وَٱذْكُرْ فِى ٱلْكِتَٰبِ إِبْرَٰهِيمَ ۚ إِنَّهُۥ كَانَ صِدِّيقًا نَّبِيًّا ﴿٤١﴾ إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ يَٰٓأَبَتِ لِمَ تَعْبُدُ مَا لَا يَسْمَعُ وَلَا يُبْصِرُ وَلَا يُغْنِى عَنكَ شَيْـًٔا ﴿٤٢﴾ يَٰٓأَبَتِ إِنِّى قَدْ جَآءَنِى مِنَ ٱلْعِلْمِ مَا لَمْ يَأْتِكَ فَٱتَّبِعْنِىٓ أَهْدِكَ صِرَٰطًا سَوِيًّا ﴿٤٣﴾ يَٰٓأَبَتِ لَا تَعْبُدِ ٱلشَّيْطَٰنَ ۖ إِنَّ ٱلشَّيْطَٰنَ كَانَ لِلرَّحْمَٰنِ عَصِيًّا ﴿٤٤﴾ يَٰٓأَبَتِ إِنِّىٓ أَخَافُ أَن يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِّنَ ٱلرَّحْمَٰنِ فَتَكُونَ لِلشَّيْطَٰنِ وَلِيًّا ﴿٤٥﴾ قَالَ أَرَاغِبٌ أَنتَ عَنْ ءَالِهَتِى يَٰٓإِبْرَٰهِيمُ ۖ لَئِن لَّمْ تَنتَهِ لَأَرْجُمَنَّكَ ۖ وَٱهْجُرْنِى مَلِيًّا ﴿٤٦﴾ قَالَ سَلَٰمٌ عَلَيْكَ ۖ سَأَسْتَغْفِرُ لَكَ رَبِّىٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ بِى حَفِيًّا ﴿٤٧﴾ ﴾ (مريم).

وهذا هو الفارق بين «صدّيق نبي» يتعامل مع المخالف ويدعو لسبيل ربه بالحكمة والموعظة الحسنة، وكل جملة من جمل إبراهيم عليه السلام حيث ينادي أباه «يا أبت» لكن كلام الكفر للإيمان كان مختلفًا، يقول الأب: «أراغب أنت عن آلهتي يا إبراهيم لئن لم تنته لأرجمنك واهجرني مليًا» وهذا هو الفارق بين أدب الأنبياء والصالحين مع المخالفين وغيرهم.. حتى لو كان منهج الكفر مع الإيمان هو «لأرجمنك» أي أقتلك تمامًا كما حدث يوم 28 يناير، حيث كان المبدأ هو القتل لو ظل على خلاف وكانت معركة الجمل وجاءت الخيول والجمال والقناصة والبنادق والأسلحة والذخيرة لكي تكون النتيجة النهائية مهزلة كما رأيناها من قريب في موقعة الجمل وتكون النتيجة أن القناصة والمذنب في السجن..

www.ibtesamh.com/vb

أما نحن فستكون رايتنا عالية خفاقة؛ لأن منهج التأدب مع المخالفين هو منهج الأنبياء والصالحين والمرسلين. ونحن أيضًا نحتاج لأن نكون على هذا المنهج.. فهذا هو المنهج الذي رد به إبراهيم عليه السلام على أبيه وقال: «سلام عليك سأستغفر لك ربي إنه كان بي حفيًا» فالأدب عال والأدب واضح في منهج الأنبياء والرسل.

وكان أيضًا منهج سفراء الأنبياء. فهو منهج مصعب بن عمير وهو أول سفير في الإسلام بدبلوماسيته الحقيقية. دبلوماسية تعلمها من رب العالمين حين يتكلم مع المخالف. ويظهر ذلك في حديثه إلى سعد بن معاذ قبل أن يكون سعد بن معاذ قد أسلم. حيث قال سعد لمصعب: «إن كان لك في نفسك حاجة فاذهب من هنا». لكن السفير الدبلوماسي يقول له: « أوَ تجلس فتسمع فإن أعجبك الكلام قبلته. وإن لم يعجبك كفيناك ما تكره».

فالمنهج هنا واضح وهو: ﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾ ﴾ (النحل).

www.ibtesamh.com/vb

لذا أنا..

هتغير.. وسأبدأ من الآن..

هتغير.. وسأتأدب مع المخالف..

هتغير.. وسأعرف أن هنالك قواسم مشتركة بيننا..

هتغير.. وسأعرف كيف أبدي رأيي المخالف بأدب..

هتغير.. وسأتعلم منهج الأنبياء والصالحين في الحوار..

هتغير.. وسأتوكل على الله بصدق وعزيمة وإصرار..

هتغير.. وسأتعلم الدبلوماسية..

وليس ما أقصده دبلوماسية عمل معاهدات السلام الطويلة المبنية على أن أضع رأسي أرضًا وقدم عدوي فوقي، على الإطلاق فهذه ليست دبلوماسية مقبولة؛ لأن الدبلوماسية تعني أن تضع رأسك فوق عاليًا وعندك قوة وأنت تتعاون وتتكامل مع الآخر وأنت تقول رأيك، وتفرض إرادة الخير بكل أدب ودبلوماسية..

سأتعلم من مناهج الأنبياء والصالحين وليس فقط الأولياء فنشمل أيضًا مناهج المتعلمين والمثقفين الثقافة التي نقبل بها الآخر..

فحين نقول نعم فهي نعم، وحين نقول لا فهي لا، وحين تقول الأغلبية فهي الأغلبية، وحين نقول الدبلوماسية فهي الدبلوماسية التي نجمع بها الإخوة

www.ibtesamh.com/vb

ونلم الشمل ونحتوي بها الضعيف ونرفعه. كما قال أبو بكر الصديق: **« أنا مع الضعيف حتى يكون قويًا. وأنا مع المظلوم حتى أرد له حقه »** لأن هذا هو المنهج الذي يجب أن يتبع. **فهنا يجب أن تقول :**

أنا هتغير.. وهتوكل على الله بكل صدق وعزيمة وإصرار وبكل جوارحي.. أنا فعلاً هتغير.. وهقول رأيي حتى مع المخالف لي؛ لأني على منهج الأنبياء وأنا على منهج المصريين المحترمين الودودين الذين يملكون القوة في إصرارهم على موقفهم. وعندهم في نفس الوقت أدب واحترام وتوقير للكبير ورحمة للصغير..

إنها مناهج تُدرس في كل العالم فتدرس في أمريكا ولندن واليابان وكل عواصم العالم. فكما عرفوا عنا المنهج القويم لقدماء المصريين سنعرفهم أيضًا المنهج الحديث للثورة المصرية وللإرادة الحقيقية التي تبنى على كظم الغيظ.. وعدم الغضب.

لذا سأكون مؤدبًا ومحترمًا. فأكون من الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس وسأكون من المحسنين. وسأتكلم بكل وضوح وسأمسك دفتري وأراجع ورقي. وأفتح كتابي ومنهجي

www.ibtesamh.com/vb

وأفهم منه. ولن أكف عن سؤال الكبير. فسأسأل أبويّ وأمي وجدي. وسآخذ الكلام على محمله الطيب. وسأحسن الظن بغيري. وسأظن كل أفعال وأقوال غيري لي ولغيري هدفها فعلاً أنه ينشد لي ولنفسه الخير..

صحيح أننا سنتعلم ونتغير لكن لن نتعطل، وسنتقدم ونحن نصعد على السلالم لنصل للقمة ونكون فوق السحاب رافعين رايتنا راية الحرية والعزة والكرامة والتقدم التكنولوجي والعلمي والتعليمي والتربوي، راية الحياة الإنسانية الكريمة. راية مبنية على كلام الله تعالى حيث يقول: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُونُواْ قَوَّٰمِينَ لِلَّهِ شُهَدَآءَ بِٱلْقِسْطِ ۖ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَـَٔانُ قَوْمٍ عَلَىٰٓ أَلَّا تَعْدِلُواْ ۚ ٱعْدِلُواْ هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾ ﴾ (المائدة).

إن شاء الله سأكون من الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس وسأكون من المتقبلين للاختلاف. وواثق في العدالة فسأعمل وأنا واثق أن الظالم تتم محاكمته. سأعمل وأبدي رأيي في مجال عملي..

سأتقبل وأحترم غيري سواء أهلاويًا أو زملكاويًا. سأحترم رأي زوجتي وأبي وأمي وأصحابي حتى وإن كان مخالفًا لي.

www.ibtesamh.com/vb

الآن أنا أقول إني..

هتغير وهقول رأيي بأدب مع المخالف وغير المخالف..

هتغير وهعرف إمكانياتي وقدراتي..

هتغير وهتحرك من نقطة انطلاقي..

هتغير وهحترم الصغير والكبير..

هتغير وهعرف أن لك رأيًا ولي رأي..

وكلانا صحيح من وجهة نظره، والأهم من اختلافات وجهات نظرنا أن تكون أيدينا يدًا واحدة..

لذا سأكتبها وأقولها... أنا هتغير.. وهتأدب مع المخالف.

مهمة عاجلة:

اختلف المصريون كثيرًا بعد الثورة حول أمور كثيرة..

ما أهم ما يجمع شتات الشعب المصري وقواه الفاعلة؟

1- .....

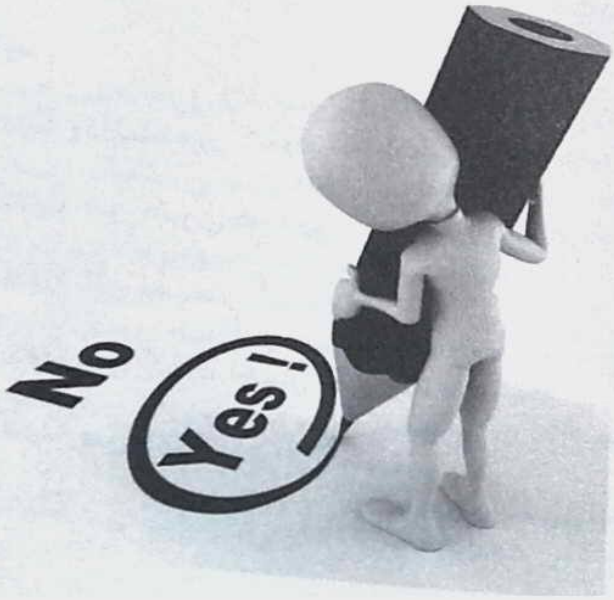
2- .....

3- .....

4- .....

5- .....

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

سأتوب

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ النور:من الآية ٣١

أثناء كتابتي لهذا الموضوع قابلت رجلين طيبين من عمال النظافة كل منهما ممسك بسيجارة في ميدان التحرير الذي بدأت منه حملتي حملة **« أنا هتغير»** وكل بضع دقائق يأتي شخص في الطريق فيعطيهما مبلغًا من المال، فيأخذها الرجلان ويشتريان السجائر أو أشياء أخرى، لكن بما أنني نويت التوبة، فنويت أن أعطيه ما أعطيه وأطلب منه ألا يشتري السجائر، لأني قررت ونويت التوبة وأني لن أترك عاصيًا يعصي الله دون أن أحاول معه بكلمة طيبة وهو ما يُسمى الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

لهذا قلت أنا هتغير.. لأني..

تعبت وتألمت من كثرة المعاصي والذنوب..

تعبت من ضيق صدري وشعوري بالهم..

تعبت لأن نَفَسي انقطع..

تعبت من كثرة الجري في هذه الدنيا.

تعبت من لهاثي وراء الدنيا..

تعبت من المشاكل والآلام والهموم والأحزان..

www.ibtesamh.com/vb

تعبت من الخوف من القادم..

تعبت وأصبح التعب سمة ترافقني في كل الأوقات..

وهذه السمة لا تظهر عليّ أنا فقط لكن

على أغلب الناس والشكوى العامة هي التعب.

والكثير منا متعب من الماضي الذي فات، وكثير منا يشعر بأنه ميت حي وهي ليست سمة خاصة وإنما هي عامة وتخص أناسًا كثيرين.

لذلك أثناء التغير نويت التوبة وقلت: «هتوب» لله فكلنا مخطئون وخير الخطائين التوابون.

نائم لم أوقظه

نزلت في الثلث الأخير من الليل ودخلت مسجدًا لأصلي الفجر فوجدت أحدهم نائمًا أمام باب المسجد ويلتحف بغطاء، وتكرر هذا المشهد أكثر من مرة فأول مرة لم ألتفت له، ورغم امتلاء المسجد بالمصلين لم يطلب منه أحد أن يصحو ليصلي الفجر، وظللت طوال الصلاة يلاعبني شيطاني فلماذا لم أوقظه للصلاة رغم أن نيتي هي التوبة وقد يكون هو أيضًا يحلم بالتوبة وينويها؟

www.ibtesamh.com/vb

هل أن أوقظ شخصًا نائمًا أمام مسجد وقت صلاة الفجر ويلتحف بغطاء أمر صحيح أم خاطئ؟

اكتشفت أن الخطأ هو ما قمت به أو بمعنى أدق ما لم أقم به فأنا من لم أوقظه للصلاة ولو ضايقني هذا الرجل فيما بعد أو سبني أو ضربني أو فعل أي فعل بعد فعلتي معه فأنا سأعذره لأني أخطأت بحقه. لذلك قررت أن أتوب وأوقظه وهو ما فعلته بعد الصلاة.

في ثاني يوم وفي نفس المسجد رأيت نفس الشخص وقمت بفعل مختلف وهو أنني حاولت إيقاظه قبل الصلاة. لكنني في اليوم التالي وجدت شخصين وليس شخصًا واحدًا كما تعودت. فقام أحدهم ولم يقم الثاني. وفي اليوم الثالث وعند محاولتي إيقاظهما ظهر لي طفل صغير ينصحني ألا أوقظهما لأنهما دائمًا نائمين هكذا..

وإن تركته أنا وأنت والطفل الصغير سيصبح هذا الشخص بلطجيًا. لذا كلنا مسئولون عن تحويله لبلطجي.

أنا محتاج لربي. محتاج لربي وأنا أرى آخرين يستمعون للفواحش ويدخنون السجائر ويتعاطون المخدرات وشبه سكارى بسكرة الدنيا. فخرجت من منزلي من شدة الحر لأجلس على هذا النيل المبهر الذي لم ألتفت له كجزء من ملكوت الله سبحانه وتعالى رافع الهموم فهو الذي يحمل الهم والغم والكرب. ويعلمني

www.ibtesamh.com/vb

كيف أتقرب إليه بالطاعة. وبالثلث الأخير من الليل أصبحت حزينًا جدًا حين صمت عن نصح أخي والأخذ بيده رغم أن هذه هي المهمة الحقيقية لي.

ورغم حكمة وجودي التي تعلمتها من رسولي الكريم ﷺ حين قال له الله تعالى: ﴿ وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا رَحۡمَةٗ لِّلۡعَٰلَمِينَ ١٠٧ ﴾ (الأنبياء).

قررت التوبة وليس فقط هذا اليوم. لكن كل ساعة وكل دقيقة وكل همسة وبكل فعل أفعله عسى أن يتوب الله عليّ. وكلنا يعرف أن الله يتنزل في الثلث الأخير من الليل فيقول:

هل من سائل فأعطيه؟

هل من مستغفر فأغفر له؟

هل من تائب فأتوب عليه؟

حتى يطلع الفجر. أسأل الله أن يرحمني في الدنيا والآخرة وأن يقبل توبتي وأن يعينني على الذكر والشكر وحسن العبادة.

فأهل النار كثر وأهل المعاصي غير الملتفتين لمعاصيهم أكثر. فادع ربك أن تلتفت لكل هذه المعاصي وأن تبتعد عنها فتكون شخصًا واعيًا فاهمًا. شخصًا تحبه وترضاه.

www.ibtesamh.com/vb

هتوب .. وهفكر..

- **هل** مات أبي وهو راضٍ عني؟
- **هل** أمي راضية عني؟ وهل أنا أبرها وأجلس معها؟
- أولادي ينهكونني وينهكون أمهم. **فهل** أنا مقصر في حقهم؟
- الموظفون في العمل يسألونني عن عملي.. **فهل** أنا متقنه حقًا؟
- **وهل** أنمي مهاراتي؟
- **وهل** أؤدي حق الله في دنيتي؟
- **وهل** أؤدي حق مجتمعي؟
- **هل** أحافظ على مياه الصنبور؟

فصباحًا استيقظت ولم أجد مياهًا لأنها مقطوعة وظللت أبحث عن أي كمية في أي مكان فقط لكي أتوضأ أو حتى أشرب شربة مياه.. فهل حافظت على هذه المياه؟

نريد أن نكون من تلقاء أنفسنا محافظين تائبين لله نعيش حياتنا ونستمتع بها وبتفاصيلها لوجه الله وبشكل سليم:

لأن الله سبحانه خلق السماوات والأرض والجبال وقال: ﴿ إِنَّا عَرَضْنَا ٱلْأَمَانَةَ عَلَى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱلْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا ٱلْإِنسَٰنُ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾ ﴾ الأحزاب

www.ibtesamh.com/vb

فجعلت أمانة التكليف في أعناقنا، ونحن مسئولون عنها. محتاجون أن نصل كل أحبابنا وأقاربنا.

محتاجون للجد والاجتهاد.

محتاجون أن نحترم المعلم وأن يعود كقيمة كبرى.

محتاجون أن نربي شبابنا الجميل على القيم.

محتاجون أن نرفع رؤوسنا ورايتنا.

محتاجون لصنع احتياجاتنا الدقيقة بأيدينا.

محتاجون لأن نتوب عن كل السيئات الماضية في حياتنا.

ليس عيبًا أن نخطئ فالكثيرون وقعوا ومازالوا في الخطأ.. وكلنا نعرف حادثة الثلاثة الذين خُلّفوا في إحدى الغزوات وكان منهم كعب بن مالك الذي حضر كل الغزوات مع النبي ﷺ إلا غزوة بدر وكسّل مرة فكانت الآية والحديث والتجربة والقصة والعبرة لمن أراد أن يتوب لله سبحانه وتعالى.

قد نمر بأزمات، لكن من نعم الله علينا أن كل الأزمات تعطينا قدرات ومنحًا ربانية لذلك.. « أنا هتوب ».

أنا « هتوب وهطول بالي » ولن ألهث وراء الدنيا كما تعودت أن أفعل، وسأعرف أن الله خلقني لعبادته كما يقول الله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ ﴾ الذاريات

www.ibtesamh.com/vb

فكل أفعالي لله وفي الله. فالتوبة خارجة مني صادقة لله.

توبة تجعلني أتعامل مع الناس بأدب وبحوار جميل. فأطلب حقوقي بأدب. ولن أسمح لأحد بأن يظلمني أو أظلمه كما نقول صباحًا: **«اللهم إني أعوذ بك أن أضِل أو أضَل أو أزِل أو أزَل أو أظِلم أو أُظلَم أو أجهل أو يُجهل عليّ. يقال له: هُديت وكُفيت ووقيت وتنحى عنه الشيطان»** (رواه أبو داود والترمذي والنسائي وغيرهم).

فهذا هو وقت التوبة عن السلبيات. وعن كل ما فاتنا من محقرات الذنوب.

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِيَّاكُمْ وَمُحَقَّرَاتِ الذُّنُوبِ فَإِنَّمَا مَثَلُ مُحَقَّرَاتِ الذُّنُوبِ كَقَوْمٍ نَزَلُوا فِي بَطْنِ وَادٍ. فَجَاءَ ذَا بِعُودٍ. وَجَاءَ ذَا بِعُودٍ حَتَّى أَنْضَجُوا خُبْزَتَهُمْ. وَإِنَّ مُحَقَّرَاتِ الذُّنُوبِ مَتَى يُؤْخَذْ بِهَا صَاحِبُهَا تُهْلِكْهُ» (رواه أحمد)..

فمحقرات الذنوب هي ما يصيبنا بالهم ويكسر هممنا وأكتافنا. فذنب صغير يليه ذنب صغير يليه آخر ثم آخر حتى يقسم الظهر.

«هحافظ» على صحتي. ولن أجلس في مكان به مدخنون وسأتكلم مع الناس بالكلمة الطيبة وأدعو الناس الذين أحبهم وأكون على منهج رسولي رحمة لهم. كما بعث الله لنا نبينا ليكون رحمة للعالمين بالحكمة والموعظة

www.ibtesamh.com/vb

الحسنة، وسأجادل بالتي هي أحسن، وسيكون منهجي في الدعوة من الآن أنني

هتوب وأدعو إلى الله..

هتوب وأدعو للإيجابية..

هتوب وأكون بين كل الناس كحبل ممدود ننمي به بلدنا ونعمر به الأرض.

أنا أعرف دوري الحقيقي وهو عمارة الأرض؛ لأن الله استخلفني فيها حتى ألقاه.. ولذلك أقول بكل نية صادقة أنا «هتغير وهتوب.. كفاية بقى».

سأعطي كل ذي حق حقه وأكثر؛ ذلك بالتفاهم بيننا وبين أنفسنا وبين من حولنا لكي نصبح أفضل..

فبداية التوبة هي أن أتعلم دوري في الحياة وأدعو الله بأن يتوب عليّ لأتوب.. أدعوه أن يسعدني في الدنيا والآخرة وأن يلهمني إخلاص النية في كل عمل أقوم به، وقبل كل شيء في علاقتي بربي.

لذا سأكتبها وأقولها.. أنا «هتغير.. أنا هتوب».

www.ibtesamh.com/vb

مهمة عاجلة:

هـل بمقـدورك أن تحافظ علـى صلاة ركعتـين عقب أي معصية تبدر منك؟

نعم ( ) لا ( ) أحاول ( )

www.ibtesamh.com/vb

I Decided To channge

من إصدارات مؤسسة بداية

www.ibtesamh.com/vb

الفهرس

مقدمة	4
سأصلح عباداتي	5
سأبر أبي وأمي	19
سأصل الرحم	33
سأكل حلال	45
سأجلس مع أولادي	57
سأتسامح	69
سأصبر	79
سأكون حليم	91
سأحافظ على صحتي	103
سأحدد هدفي	115
سأتفوق في دراستي	125
سأقول رأيي بأدب	137
سأكون مؤدب مع المخالف	145
سأتوب	157

www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة

** شهر مارس 2016 **

www.ibtesamh.com

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

www.ibtesamh.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb

مجلة الابتسامة

قررت أن .. أقوم بدورى بشكل صحيح
قررت أن .. أتفوق فى كل مجالات حياتى
قررت أن .. افرح مع كل من حولى
قررت أن .. أكون فخراً لأهلى وبلادى
قررت أن .. أعيش سعيد

أنا قررت أن أتغير
وأنت كمان لازم تتغير للأفضل

د.محمد أبو فرحة
Dr.MAbouFarha
dr__maboufarha
www.abufarha.com

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

4 ش الإسـراء - ميدان لبنان - المهندسين - ج.م.ع
ت : 774 8 33 44 - 330 23 709 (202+)
فاكس : 330 23 709 (202+) جوال: 01005738030 (2+)
Web: www.Darbedaia.com
Email: Darbedaia@Yahoo.com
تواصل معنا عبر الفيس بوك : مؤسسة بداية للنشر والتوزيع

جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في مصر والعالم

مؤسسة بداية

www.ibtesamh.com/vb

Exclusive
For
www.ibtesama.com