

أَنَا الْقَلْبُ

الدُّكْوَةُ مَعَ عَلِيِّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْعَازِمِيِّ

اسْتِشَارِي الصَّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ وَالْإِشَادَ الْأَشْيَرِيَّةَ وَالتَّزْوِيَّةَ

مَكْتَبَةُ الْإِثْلَافِ الدَّوْلِيَّةِ

لِلنَّشْرِ وَالتَّزْوِيْعِ



لِلنَّشْرِ وَالتَّزْوِيْعِ



أَنَا الْقَلْبُ

الدُّكُونَةُ مَعَ عَلِيِّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْعَازِمِيِّ
اسْتِشَارِي الصَّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ وَالْإِشَادَ الْأُسْرَى وَالتَّرْبُويَ

كادُ إِلَافِ الدَّوْلَةِ

لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ



لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

الطبعة الثانية

(١٤٤٨هـ - ٢٠٢٦م)

كادر إيلاف للدولستر
للشؤون والتوزيع

دولة الكويت

فرع حولي : شارع المثنى - بجوار مجمع البدري
فرع الجهراء : خلف جمعية الجهراء التعاونية

هاتف : ٩٦٩٩٩١٨٢ - ٩٨٨٥٦٥٠٥ / ٠٠٩٦٥

(دار وقفية دعوية)

المدير العام : د . فرحان بن عبيد الشمري

falaslmi@gmail.com

المقدمة

نعيش في هذه الدنيا عابرين سبيل
كما قال رسولنا الكريم ﷺ: «كن في الدنيا كأنك غريب
أو كعابر سبيل» متفق عليه.
فلا تكلف نفسك فوق طاقتها.. أيام معدودات وتغادر
هذه الدنيا.. فلا تعيشها في جروح وحروب وتُتعب هذا القلب
المسكين... صحتك النفسية غالية... احفظها لتدوم...
قلب تعلق في حب الجنة... لا ينظر لما هو أدنى منها...
اللهم رضاك وجنتك

د. معالي عبد الله العنزي

استشاري الصحة النفسية والإرشاد الأسري والتربوي

 <https://almaali-kw.com/>

 [dr.almaali](https://www.instagram.com/dr.almaali)

الإهداء

أرباب القلوب
أهدي كلماتي لكل قلب استغاث بالله..
علّه يجد البلسم الشافي لروحه..

د. معالي عبد الله العنزي

استشاري الصحة النفسية والإرشاد الأسري والتربوي

* مفهوم الحياة الطيبة ... السعادة القلبية *

الوحي حياة الروح ... كما أن الروح حياة البدن ...
ولهذا فمن فقد هذه الروح فقد
فقد الحياة النافعة في الدنيا والآخرة
وقد جعل الله الحياة الطيبة لأهل معرفته ومحبته وعبادته
قال ﷺ:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ
حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾
[النحل: ٩٧]

لا قيمة لعلم لا يكتسبه خلق

عن عائشة رضي الله عنها قالت: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يقول: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيُذْرِكُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ»
رواه أَبُو دَاوُدَ. وصححه الألباني
حسبك أن الأخلاق الحسنة أثقل شيء في ميزان العبد يوم
القيامة..

بل صاحب الأخلاق الحسنة من خير الناس
لحديث عبدالله بن عمرو رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ:
«خياركم أحاسنكم أخلاقاً» رواه البخاري ومسلم

مفتاح الخير..

لَوْ يَعْلَمُ الْعَبْدُ مَا فِي الذِّكْرِ مِنْ شَرَفٍ
أَمْضَى الْحَيَاةِ بِتَسْبِيحٍ وَتَهْلِيلٍ
فَالذِّكْرُ مِفْتَاحٌ لِكُلِّ خَيْرٍ يَنَالُهُ الْعَبْدُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَمَتَى
أَعْطَى اللَّهُ الْعَبْدَ هَذَا الْمِفْتَاحَ فَقَدْ أَرَادَ أَنْ يَفْتَحَ لَهُ، وَمَتَى أَضَلَّهُ
بَقِيَ بَابُ الْخَيْرِ مُرْتَجًّا عَلَيْهِ...

الإكثارُ من ذكر الله يَصْقُلُ القلبَ ويزيلُ عنه الغِشَاوَةَ
وَتَنْقَشِعُ بِهِ الظُّلُمَاتُ عَنِ الْأَبْصَارِ فَيَرَى بِنُورِ اللَّهِ ﷻ...
﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]

اتباع السُّنة

إِنْ كُنْتَ تَرْغَبُ فِي اتِّبَاعِ السُّنَّةِ
فَارْغَبْ فِدَيْتُكَ عَنْ طَرِيقِ الْبَدْعَةِ
وَلَا شَكَّ أَنَّ مَنْ اتَّبَعَ السُّنَّةَ فِي أَقْوَالِهِ وَأَحْوَالِهِ صَلَّحَتْ حَيَاتُهُ
وَأَخْرَجَتْهُ..

ويقول ابن مسعود رضي الله عنه: «الاعتقاد في السنة أحسن من
الاجتهاد في البدعة»
فَاللَّهُمَّ أَحْيِنَا عَلَى سُنَّتِهِ، وَأَمِتْنَا عَلَى مِلَّتِهِ، وَاسْقِنَا مِنْ حَوْضِهِ،
وَاحْشِرْنَا تَحْتَ لَوَائِهِ.

❧ ... اللَّهُمَّ آمِينَ ... ❧

حتى يكون الهجر جميلا

.. لا أخاصم أحد... لكنني أغير رتبته..

كل من اكتفى... اختفى...

لو كان محبًا لبقى...

لو كان معاتبًا لحكى...

لو كان مشتاقًا لأتى...

فالنهايات هي من تُمثل حقيقتك... فكن إنسان راقى في

النهاية.



سلامك الداخلي أفضل مافيك



بادر بالتوبة

مادام في القلب نبض
ومادمت فوق الأرض
ومادامت التوبة مستساغة لك قبل يوم العرض ... بادر
بالتوبة

قال ﷺ:

﴿فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [المائدة: ٣٩]

التوازن النفسي..

إن المنهج الإسلامي يسعى دومًا في كافة أركانه أن يُحقق لدى الفرد توازن نفسي مما ينعكس إيجابيًا على شخصية الفرد...

فينبغي أن يكون لدى الفرد حالة من

المرونة في مواجهة كافة ضغوطات الحياة فلا ييأس مهما حدث ولا ينفر أو ينكر رحمة الله ﷻ، ومن هنا نجد أن القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة أقرت ضرورة أن يصبر الفرد على الابتلاءات التي تواجهه على مدار مراحل حياته المختلفة وأن يوقن دومًا أن بعد العسر يُسر.

وعد من الله تبارك وتعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ﴾ [الشرح: ٥-٦].

من مقومات الصحة النفسية في الإسلام

المنهج اليقيني بالله تعالى يحل عُقد كثير من المُصابين بالعُقد النفسيّة..

إذا بُث في نفس الإنسان من الصغر أكسبه مناعة ضد هذه الأمراض مثل (الخوف من الموت، عُقدة النقص، التعالي، الخوف من الرزق والمستقبل ونحوها..)

فالإيمان والثقة بالله ﷻ هو مبدأ أساسي لأي نظام علاجي حيث يعمل هذا المنهج اليقيني على تحمّل الإنسان مشاق وصعاب الحياة.. هذا ما يبعث في النفس الطمأنينة وراحة البال والسعادة..

من مهارات تعديل السلوك البشري

- قال تعالى: ﴿أَفَلَا يُبْصِرُونَ﴾ [السجدة: ٢٧]

- ﴿أَفَلَا يَسْمَعُونَ﴾ [السجدة: ٢٦]

- ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ

مَسْئُولًا﴾ [الإسراء: ٣٦]

:: توجد إمكانية أن نغيّر من أنفسنا ونتغلّب على إدراكنا

السلبي ::

التغيير قرار ... للوصول إلى الهدف

طريق المودة

قال الله تعالى: ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا
ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فصلت: ٣٥]

الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى،
والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء،
وكظم الغيظ والعفو عن الناس دليل على تقوى الله وقوة
التوازن النفسي

ما يسلب النعم..

ومن رام من سُوق المعالي تجارةً
فليس سوى تقوى الإله نُقُودُهَا
المعاصي تُخَرِّبُ الديار العامرة وتسلب النعم الظاهرة
والباطنة ومن أدمن المعاصي أظلم قلبه فلا يرى حقائق الأمور
كما هي،،

فالقرب من الله يُشيع في القلب الطُمأنينة والثبات والإتزان
ويقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب..

قال تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي
الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا
يَشَاءُ﴾ [إبراهيم: ٢٧]

المؤمن مُتفائل دائماً لا يتطرق اليأس إلى نفسه

فقد قال الله تعالى: ﴿يَبْنِي أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكُفْرُ﴾ [يوسف: ٨٧]

ويُطمئن الله المؤمنين بأنه دائماً معهم، إذا سألوه فإنه قريب منهم ويجيبهم إذا دعوه،،،

قال الله ﷻ: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِِبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: ١٨٦].

.... أقداركم تُؤخذ من أفواهكم ...

قال ﷺ: «لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله»

أخرجه مسلم

يجب أن نحسن الظن مع إحسان العمل، قال بعض السلف:

«رجاؤك لرحمة من لا تطيعه من الخذلان والحمق».

سعادتك قرار بحول الله وقدرته

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]

تغيير عاداتك في الحياة...

أول مراحل التغيير...

تقبل أن لكل قرار ضريبة

يجب أن تتعايش معها...

ابحث عن منافذ الضوء في حياتك

واكتشفها...

لا تقلل من قدراتك وإمكانياتك

مهما كانت ظروفك..

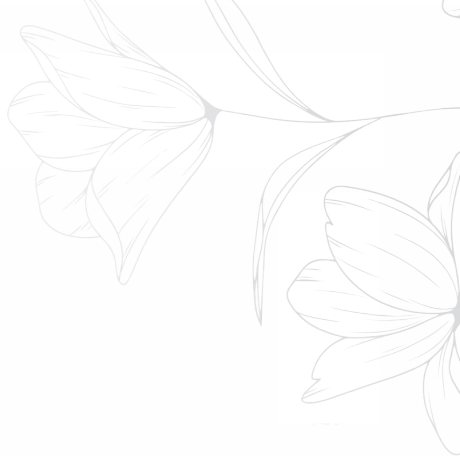
تفاءل...

توكل...

أقدم والله معك

العقل دواء القلب

من أجمل ما قيل (عمود السعادة العقل ورأس الاختيار ولو
صوّر العقل صورة لأظلمت معه الشمس لنوره)
لا تحزن.. لا تغتم.. حتى لا يذهب نور عقلك.... حزنك
لا يرد البلاء ولكنه يُضعف عقلك ويُتعب قلبك.. اتركها لله
واسأل الله أن يُنير عقلك ويهدي قلبك
«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ»



تعلم فليس المرء يولدُ عالمًا

(الشافعي)

طلب العلم إرثُ الأنبياء وطريق الجنة ورفعة لصاحبه في
الدنيا والآخرة ويحرسه من الفتن وهو نور يهتدي به الناس
وسبب لسعادته..

تعلم وتعلم إلى آخر نفس في حياتك.. فمن قال أنا عالم
فهو جاهل..



علامات الشقاء

قال تعالى ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾ [العلق: ١٤].
 الله سبحانه علمه محيط بكل مكان والله على العرش
 فمن علامات الشقاء قلة الحياء من الله سبحانه
 وكما قال الحسن: الحياء والتكرم خصلتان من خصال
 الخير لا تكونا في عبد إلا رفعه الله بهما
 (اللهم ارزقنا الأنس بك والحياء منك والطمأنينة بذكرك يا
 الله).

أغنى فقر

هو الإفتقار لله وحده في كل حال وفيه تحقيق العبودية

ويتحقق في انكسار قلبك لله

وسؤال الله وحده

أن تكون كلك لله تُجرد هذا القلب من حظوظ الدنيا وتعلقه

بالله ومحبه وطاعته مستسلماً له.. راضياً بقضائه وقدره.. إدراك

عظمة الخالق وجبروته وإدراك ضعف المخلوق وعجزه

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ

الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ [فاطر: ١٥]

قبول العمل

العبد الفقير لله يعمل الطاعات ويتقرب إلى الله تعالى
بأنواع العبادات ولكن قلبه دائماً خائف من عدم قبول العمل
فالقبول فضل من الله ورحمه

فقد قال عليه الصلاة والسلام: «لَنْ يُنَجِّي أَحَدًا مِنْكُمْ عَمَلُهُ،
قالوا: ولا أنت يا رسول الله؟ قال: ولا أنا، إِلَّا أَنْ يَتَّعَمِدَنِي اللَّهُ
بِرَحْمَةٍ» صحيح البخاري

لا تعلق قلبك بغير الله

قال بعضهم

- احتج من شئت تكن أسيره.. واستغن عن شئت تكن
نظيره.. وأحسن إلى من شئت تكن أميره
لا تتعلق بالمخلوقين فإذا تعلق القلب بالمخلوق عذب
بهذا المخلوق
يا رب إن القلب الذي يكسره عبادك لا يجبره سواك فاجبرنا
واجعلنا من أرباب القلوب.. فلا كرب وأنت رب ...

أصول الفضائل وأصول الرذائل

كما قيل..

أصول الفضائل كلها في أربعة، عنها تتركب كل فضيلة

وهي - العدل - الفهم - الشجاعة - الجود

وأصول الرذائل كلها في أربعة، عنها تتركب كل رذيلة

وهي - الجور - الجهل - الجُبْن - الشُّح

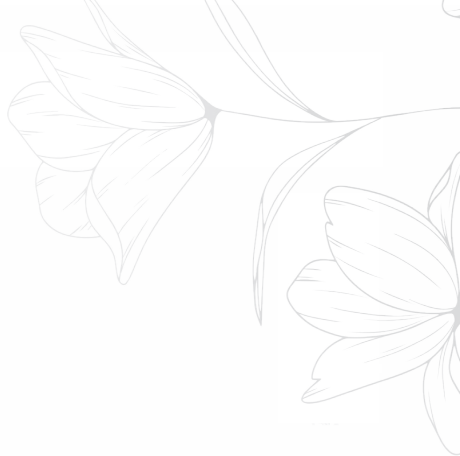
تعيش حياتك مرة واحدة في الدنيا.. فاجعلها في الفضائل

لتكون طريق لك للحياة الدائمة في الجنة ... في نعيم ورضا

وسعادة وخلود

﴿فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ٣٨]

اللهم رضاك وجنتك



عملك يعلمه الله

قال ﷺ: «اعملوا فكل ميسر لما خلق له» [صحيح مسلم].
فعلى كل مخلوق أن يعمل ويبحث عن مواطن الهداية
ويدعو الله أن يرزقه الثبات على الدين، وأن يعلم أن الله تعالى
قد خلق الخلق وهو يعلم أرزاقهم وآجالهم وما هم عاملون.



الواجب أن نشق بحكمة الله وعدله...

وقاعدة ذلك التسليم لأمر الله، ما بلغت عقلنا وما قصرنا
عن فهمه، وأن العجز والقصور والخلل فينا لا في حكمة الله
تعالى، بل هو سبحانه: ﴿لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ﴾
[الأنبياء: ٢٣]

فراصة المؤمن

قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْمُتَوَسِّمِينَ﴾ [الحجر ٧٥]
المتوسمين، المتفرسين، الناظرين، المعبرين، المتفكرين،
فالتفكر، والاعتبار، والنظر، والفراصة من صفات المؤمن.
المؤمن إنسان متميز يرى ما لا يراه الآخرون، ويسمع ما لا
يسمع الآخرون، ويشعر بما لا يشعر الآخرون.
قال تعالى:

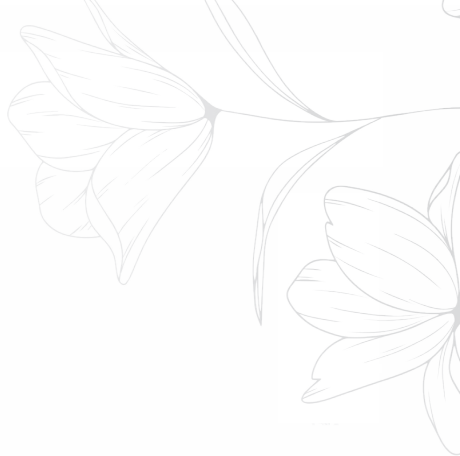
﴿أَوْمَن كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي
النَّاسِ﴾ [الأنعام: ١٢٢]

اللهم أخرجنا من ظلمات الجهل والوهم إلى أنوار المعرفة
والعلم

من شفاء الروح يجب أن نعلم ...

أن الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر فينبغي للمؤمن أن يكون صابراً على حكم الله راضياً بما قدره الله تعالى وقضاه
فالمؤمن من تيقن بصبره الثواب على المصائب والنوائب والضرر ...

وحينها ستجد ثمرات هذا الصبر وكراماته وفيه من خيري الدنيا والآخرة وأولها شفاء الروح ..



أنت من تحدد نظرة الآخرين لك

ثقتك بالله ثم بقدراتك وطريقة تعاملك تحدد بها شخصيتك
ونظرة الناس لك .. ابتسامتك .. رُقي أخلاقك .. طريقتك في
الكلام .. صوتك .. نظراتك .. ردة فعلك .. انتبه لهم واحتسب
أن كل ماتقوم به هو لله وحده ولا تنتظر ثناءً من أحد ... لشفاء
روحك ابتسم دائماً ...



اجعل لك خطتان

الإسلام هو الدين الشامل والجامع.. جمع بين حق الله وحق العبد.. وبين أمر الدنيا وأمر الآخرة..

قال تعالى:

﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ [القصص: ٧٧]

اجعل لك خطتان.. للدنيا واحدة وللآخرة أخرى أهم من الأولى.. فهذه الحياة أقصر بكثير مما نتصور...

أنفاسٌ معدودة

قال عبدالله بن مسعود رضي الله عنه «إني لأمقت الرجل أن أراه فارغاً
ليس في شيء من عمل الدنيا ولا عمل الآخرة»
اعرف قيمة وقتك ... فراغك ... صحتك .. انجز ...
جرب .. حاول .. ستصل بإذن الله ... وقتك أنفاسٌ معدودات
فانتبه له ..

عباد الرحمن

قال تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣]

صفاتهم أكمل الصفات إنهم عباد الرحمن الذين يمشون بوقار وسكينة... وصلوا لهذه الحالة بسبب رحمة الله لهم..

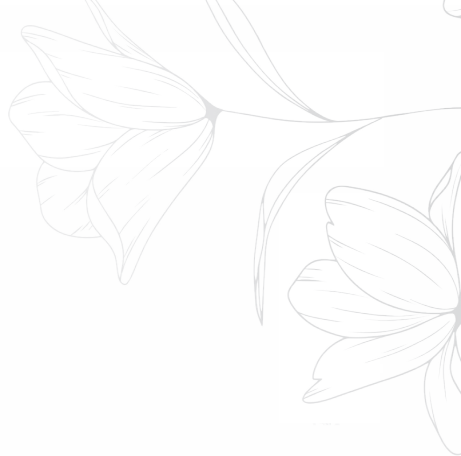
يسلمون من الإثم ومن مخاطبة الجاهل بجهله.. فيهم الكثير من رزاة العقل والحلم وحسن السمات... عباد الرحمن الذين رضي الله عنهم وأرضاهم... راحة قلبية تصل إليها عندما تكون من عباد الرحمن...

علمتني الحياة

وأجملُ الناس حُرّاً بالجمال سما
يرى الجمال بكل الكون مرتسما
يرى القبيح فيغضي طرفه أملا
ألا يضايق قلبا عاش مبتسما
علمتني الحياة أن أتلقّى كل ألوانها رضا وقبولا
علمتني الحياة أن أرى بعين النحلة كل ما هو جميلا
أتعايش مع الظروف ... أصبر ... أحتسب ... أتفاءل ...
أعذر ... أبتعد بهدوء ... أتصالح مع نفسي ... أتقبل ما كتبه الله
لي ... غير نظرتك للعالم ... وارفع بصرك للسما وقل يا الله
حياتي بين يديك فاصنع بها ماشئت ... يا الله رضاك وجنتك ...

علاقتك بالله

فلا يُغريني مدح.... ولا يسقطني انتقاد... فجميعهم آراء...
علاقتك بالله هي مؤشر تأثرك الحقيقي.. وليس الناس..
لولا ستر الله ما مدح أحدٌ أحدًا... فلا نفرح بثناء الناس علينا...
ولا نحزن بانتقادهم لنا... كلنا يعلم تقصيره ونقصه... نعتدل
في مشاعرنا ونصارع أنفسنا ونصلح علاقتنا مع الله... نصل
بعدها بإذن الله إلى الإتيان النفسي..



كن جميلاً

كن جميلاً دائماً ليس لأحد..... بل لأجلك أنت.....
افعل كل ما هو جميل.. لعلك تدخل ضمن هذا الحديث
قال عليه السلام: «من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور
من تبعه، لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً» رواه مسلم.



أعظم الدعاء

قال ابن القيم - رحمه الله تعالى - : * (إن من أعظم الدعاء:
اللهم إني أسألك العزيمة على الرشد والغنيمة من كل بر والفوز
بالجنة والنجاة من النار). *

- وقال الشيخ عبدالرزاق البدر حفظه الله تعالى:
«والله ثم والله ثم والله إن أعطاك الله هذه الدعوة لم يبق
لك من الخير شيء إلا ونلتها وفزت به».

القدرة الإلهية ... تحسم القضية

كم من مظلوم رفع يده بالدعاء ... فُتحت له أبواب السماء
وكم من دموع لمحروم نزلت في الليل .. مسحها الله له في
النهار

الخالق ﷻ الذي يسمع الأنين، ويستجيب الدعاء
ففي الصحيحين عن أبي موسى رضي الله عنه قال: قال رسول الله
ﷺ: «إن الله ليُملي للظالم، حتى إذا أخذه لم يفلته»، ثم قرأ
ﷻ: ﴿وَكَذَلِكَ أَخْذُ رَبِّكَ إِذَا أَخَذَ الْقُرَىٰ وَهِيَ ظَالِمَةٌ إِنَّ أَخْذَهُ
أَلِيمٌ شَدِيدٌ﴾ [هود: ١٠٢].

الشعور بالسعادة

قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه عنها وكذلك التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ... سلامة الفرد من الصراعات الداخلية وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه من متغيرات البيئة.. الأخذ والعطاء عند عقد صلات اجتماعية.. الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين.. سلوك سوي يصدر عن الفرد حتى عند انفعاله.. كل هذا يدل على سلامة الفرد من الأعراض المرضية التي تؤثر على عقله وقلبه ... اللهم اجعل في قلبي نورًا.. اللهم اجعل في قلبي نورًا

قيام الليل

قال ﷺ: «عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربة إلى الله تعالى ومنهأة عن الإثم وتكفير للسيئات، ومطردة للداء عن الجسد» صحيح.

وفي الحديث الحثُّ على قيام الليل، والمداومة عليه، والترغيب فيه.

وفيه طلبُ سلامة الروح، وصحة الجسد في قيام الليل.

قال الفضيل بن عياض رحمه الله تعالى: إذا لم تقدر على

قيام الليل

وصيام النهار فاعلم أنك محروم مكبل، كبلتك خطيئتك.

تفقد قلبك

نحن اليوم بأمس الحاجة إلى تفقد قلوبنا، فهناك بعض القلوب، نزعت منها الرحمة والرفق واللين... أما قلوب الصالحين فهي قلوب طيبة، لا يخرج منها إلا طيب، قلوب تقية نقية، فملكوا قلوب الآخرين بأخلاقهم المرضية... واللسان دليل على ما في القلب.

قال تعالى: ﴿قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَأُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾
[المائدة: ١٠٠]

اللهم نسألك قلوبًا سليمة لا إثم فيها ولا بغي ولا حقد، وثبتنا على ذلك يا مقلب القلوب...

سافر بقلبك إلى الله..

قال يحيى بن معاذ: مفاوز الدنيا تقطع بالأقدام، ومفاوز
الآخرة تقطع بالقلوب.

من أي نوع قلبك؟

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ.. قسم الصحابة رضي الله تعالى عنهم
القلوب إلى أربعة كما صح عن حذيفة بن اليمان: القلوب
أربعة: قلب أجرد فيه سراج يزهر فذلك قلب المؤمن وقلب
أغلف فذلك قلب الكافر وقلب منكوس فذلك قلب المنافق
عرف ثم أنكر وأبصر ثم عمى وقلب تمده مادتان: مادة إيمان
ومادة نفاق وهو لما غلب عليه منهما..

انظر في قلبك، وتعرّف على الله، واسأل نفسك أي نوع
من القلوب هو؟

ابعث في قلبك الحياة...

قال علي بن أبي طالب: «إن لله في أرضه آنية وإن من آنيته فيها القلوب، فلا يقبل منها إلا ما صُنِّي، وصَلْب، وِرَقَّ»،
فرقق قلبك وابعث فيه الحياة بمداومة ذكر الله تعالى وترك
التعلق بالدنيا

متى نللم شعث قلوبنا ونقبل على الله تعالى؟
نُعلن التوبة.. نتقرب من الله.. نبحث على الخير الذي في
هذا القلب ونعمل عليه نزيده ونزهره بالقرب من الله تعالى
من هنا نبعث الحياة في القلب المعلق بالرَّب وحده حتى
يكون من أرباب القلوب..

نورٌ من الله

نُورٌ يَقْذِفُهُ اللَّهُ فِي قَلْبِ عَبْدِهِ... يُفَرِّقُ بِهِ بَيْنَ الْحَقِّ وَالْبَاطِلِ...
وَالْحَالِيِّ وَالْعَاطِلِ، وَالصَّادِقِ وَالكَاذِبِ.
هذا نور الفراسة الإيمانية...

قال عَمْرُو بْنُ نُجَيْدٍ: كَانَ شَاهُ الْكِرْمَانِيِّ حَادًّا الْفِرَاسَةِ
لَا يُخْطِئُ. وَيَقُولُ: «مَنْ غَضَّ بَصَرَهُ عَنِ الْمَحَارِمِ، وَأَمْسَكَ نَفْسَهُ
عَنِ الشَّهَوَاتِ، وَعَمَّرَ بَاطِنَهُ بِالْمُرَاقَبَةِ وَظَاهِرَهُ بِاتِّبَاعِ السُّنَّةِ، وَتَعَوَّدَ
أَكْلَ الْحَلَالِ: لَمْ تُخْطِئْ فِرَاسَتُهُ».

على حسب قُوَّةِ الْبَصِيرَةِ وَضَعْفِهَا يَكُونُ نُورُ قَلْبِكَ
قال تعالى: ﴿كَلاَّ بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾
[المطففين: ١٤]

«وَالرَّيْنُ» «وَالرَّانُ» هُوَ الْحِجَابُ الْكَثِيفُ الْمَانِعُ لِلْقَلْبِ مِنْ
رُؤْيَةِ الْحَقِّ وَالْإِنْقِيَادِ لَهُ.

محبة الله

العارفين بالله وأمره همَّتْهم تَعَلَّقَتْ بِمَحَبَّةِ اللَّهِ وَمَعْرِفَتِهِ
وَعُبُودِيَّتِهِ...

فَمَيَّزَتْ بَيْنَ مَا يُحِبُّهُ اللَّهُ وَمَا يُبْغِضُهُ مِنَ الْأَقْوَالِ وَالْأَعْمَالِ...
سَلَكُوا طَرِيقَ الْمُرْسَلِينَ... وَنَهَجَ الصَّالِحِينَ... ارْتَاكَتْ
قُلُوبُهُمْ... وَسَعَدَتْ نَفُوسُهُمْ... وَاطْمَأْنَتْ أَرْوَاحُهُمْ... عَرَفُوا
حَقِيقَةَ الدُّنْيَا... فَجَعَلُوهَا طَرِيقًا لَهُمْ لِلْآخِرَةِ... طَرِيقًا لِلْجَنَّةِ...
قَالَ تَعَالَى:

﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا﴾ [النبا: ٣١]

مَفَازًا مِنَ النَّارِ إِلَى الْجَنَّةِ وَمَنْ عَذَابَ اللَّهِ إِلَى رَحْمَتِهِ
اللَّهُمَّ اجْمَعْنَا مَعَ أَحِبَّتِنَا بِالْفَرْدُوسِ الْأَعْلَى مِنَ الْجَنَّةِ...

اللهم جنتك نرجوا

ذكر الله أَنَّ للجنة أبوابًا حيث قال -تعالى-: ﴿وَسِيقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَرًا حَتَّى إِذَا جَاءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ﴾ [الزمر: ٧٣] يتنافس العباد للوصول إلى أبواب الجنة

هل سألت نفسك من أي باب سوف تدخل؟
أتعلم ما هو الخُسران؟

هو أن لا تدخل من أي باب من أبواب الجنة
عندها لا ينفعك ندم ولا حسرة ... بادر قبل أن تغادر

من ثبت نبت

العلاقات القوية في الحياة هي العلاقات التي لها جذور ...
علاقات ثابتة لا تتغير حسب المزاج ... حسب المصالح ... كما
يُقال كل من ثَبَتَ نَبَتَ ... الثبات في العلاقات سببها جذورها
القوية التي لا تتأثر برياح الأزمات والإختلافات

ما كان لله دام واتصل وما كان لغير الله انقطع وانفصل
قال تعالى: ﴿الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾
[الزخرف: ٦٧]

اللهم اني اسألك حبك وحب من يحبك وحباً يقربنا إليك
يا أرحم الراحمين.

اتقِ الله

قال تعالى ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلِّمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا
كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [التوبة: ١٠٥]

كل ما نعمله يجب أن نتقي الله فيه فهو واجب شرعي
وأخلاقي علينا وحتى ننال من الله سبحانه الأجر والثواب ...
نشعر بمراقبة الله.. نشعر بمحبته.. نشعر برحمته.. نشعر
بكرمه.. نشعر بجبره لنا.. نبتعد عن الرياء والسمعة.. نعمل لله
لأننا نحبه ونبتغي رضاه وجنته..
اللهم رضاك وجنتك ...

احفظ لسانك لا تقول فتبتلى إن البلاء موكل بالمنطق

التفاؤل بالكلام.. الظن الحسن.. القلب مطمئن.. ابتسامة
الرضا.. انتظار الفرج.. اليقين بالله.. كلها أسباب تجعل هذه
النفس في سكينه وهدوء.. قد يُحرم الإنسان من الخير بسبب
كلمة يقولها..

انتبه لكلماتك.. وحسن أفكارك وظنونك.. رحمة الله
وسعت كل شيء.. فكيف لا تسعك؟!

شعور القسوة صعب جدًا

وأصعبها أن يقسى عليك من كنت تشكو إليه قسوة الناس!!
لذلك لا تُعلق قلبك إلا بالله.. ولا تشكو لأحدٍ غير الله..
هو الملجأ والمأوى.. هو صاحب الحق سبحانه.. غني في
ذاته.. يُغنيك عن كل من حولك.. الاكتفاء بالله تعالى، والتوكل
عليه يرفع عنك الخوف، ويزيل منك الهم.. وبذلك تبرد قلوب
المؤمنين بصحبة الله تعالى لهم..

احرص على كلماتك..

رُبما كلمة تقولها ولا تُلقي لها بالاً.. تصنع بها يوماً جميلاً
عند أحدهم وقد يكون العكس.. راقب كلماتك وتذوقها قبل أن
تخرجها من فمك..

قيل للحسن البصري: لماذا تتكلم في اليوم سبع أو ثمان
كلمات؟ قال: قبل أن أقول الكلمة أسأل نفسي هل توضع لي في
ميزان الحسنات أم توضع لي في ميزان السيئات؟! فإن وجدتتها
توضع في ميزان الحسنات قلتها، وإن وجدتتها توضع في ميزان
السيئات امتنعت عنها، فرأيت أن أكثر كلماتي سوف توضع في
ميزان السيئات؛ فلذلك سكت!

يقول تعالى: ﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾

[ق: ١٨]

لا نتعذر بالظروف

... مع الله لا يوجد شيء مستحيل ... ارفع ثقتك بالله ...
حصل الأمر الذي تُريده أو لم يحصل .. قُل في نفسك لعلَّ خير ..
اتجه لطريق آخر ولا تيأس من رحمة الله .. وعند وصولك
سوف تعلم أن ما اختاره الله لك هو الأفضل لحياتك ...
ظروفك تستطيع تغييرها عند تغيير قناعاتك ... أنت من تختار
طريقك

الحياة مع الله هي الحياة الحقيقية

... هي النجاة ... هي السعادة ... هي الطريق إلى الجنة ...
نور دربي سببه ثقتي بربي ... الثقة بالله حياة فوق الحياة ...
سكن ... ثبات ... خطوات واثقة ... كن مع الله ولا تبالي ...
من كان في معية الله ... لن يضره شيء

الحب في الله

قال الإمام أحمد: « إن لنا إخوانًا لا نراهم إلا مرة في كل سنة، نحن أوثق بمودتهم ممن نراهم كل يوم »
المحبة وقوتها لا تُقاس بالبعد أو بالقرب ... إذا كانت المحبة
أساسها ثابت ومحبة في الله لا تتأثر بعامل المسافة ... أذكركم
في دعائي ... في سجودي .. أسأل الله أن يجمع الصالحين في
جنته ... اللهم اجعلنا ومن نحب من عبادك الصالحين ...

ذكرك الطيب

حين تغيب وتكون تحت التراب لا يبقى لك في الدنيا إلا
ذكرك الطيب.. فاحرص عليه ... اجبر القلوب ... ارتفع بحُسن
خُلقك ... اجعل لسانك بلسماً وطيباً ... شعارك ابتسامتك ...
نور وجهك وسماحته مدخلاً لأصعب القلوب ... روحك
الشفافة تطير بك بين أرواح الناس ... يتداوى بك كل كسير
وجريح ... كن نافعاً أينما كنت ... بسعادتهم تسعد أنت ...

وقتك أغلى ماتملك

قال سعيد بن جبير (إن كل يوم يعيشه المؤمن غنيمة)
نفرح عند غروب الشمس ولا نعلم بأنه نهاية يوم من
أعمارنا ...

قال أهل العلم (إن الليل والنهار رأس مال المؤمن، ربحها
الجنة وخسرانها النار)

احفظ وقتك ... اشغل نفسك بما يعود عليك بالنفع في
الدنيا والآخرة،

فالنبي ﷺ يقول: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس:
الصحة والفراغ» رواه البخاري

انثر الورد دائماً

قال الله تعالى: ﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾ [الإسراء: ٧]

النفع عائد إليك ... لنفسك سواء بالخير أو بالضرر ...
اصنع الخير يعود إليك .. انثر الورد في الطريق ستمشي عليه
يوماً ما .. لا تنسى أن الجزاء من جنس العمل .. فاختر عملك
ليعود لك الجزاء الذي تتمناه ...

كمال الربوبية

كمال أفعال الله فيما خلق وقدر وقضى هو كمال الربوبية...
فيجب علينا التسليم بعلم الله وحكمته وخبرته... إذا الله أنس
قلبك أغناه... فيطمئن القلب ولا يعود له الأنين... نفس ساكنة
مستسلمة لقدر الله... قلب شاكر حامد خاضع ذليل لمن له
الشكر والثناء... فاللهم لك الحمد والشكر دائماً وأبداً...

أهم ما يرده الله لك هو قلبك ...

اللهم رُدنا إليك ردًّا جميلاً... لماذا لا نرى الخير
المطلق؟؟؟ ... حتى يدفع الله عنا هلاكنا... فالحزن نتعبد به
ليكون قربه من الله تعالى ...

﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا
تَعْلَمُونَ﴾ [يوسف: ٨٦]

استر أخاك

قال ﷺ « لَا يَسْتُرُ عَبْدٌ عَبْدًا فِي الدُّنْيَا، إِلَّا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ » صحيح مسلم

إذا رأى الإنسان من أخيه معصية لا يفضحه بل يستره ...
الجزاء من جنس العمل ... لأن الله أمرنا بالستر ... فهو مطلب شرعي وخلق إسلامي ... فما أحوجنا لهذا الخلق ... حتى يسلم هذا القلب ويطيب من تتبع عورات الناس ... اللهم لا تشغلنا إلا بطاعتك

صفات المؤمن

قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَالْكُتْمِ الْعِظِّ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾
[آل عمران: ١٣٤]

هذه صفات المؤمن.. يُنفق في الصحة وفي المرض.. يعفو
عن الناس ويكتم غضبه.. سهل في التعامل مع الناس.. يعلم
ضعف هذه الأرواح البشرية فيتجاوز ضعفها ليرضي بذلك الله
سبحانه ويتقرب منه.. جعلنا الله وإياكم من أهل هذه الصفات..

فن التجاهل

من علامات النضج وقوّة الشخصية فن التجاهل ...

تجاهل فقراء الأدب ...

تجاهل كل مُستفز لك ...

تجاهل الحاسد والشامت والغيور ...

بتجاهلك لهم ترقى بنفسك إلى سماء الأخلاق ...

يموتون في غيظهم وتعيش في سلامة صدرك ...

تصل لمرحلة مهمه في حياتك عندما تعرف مايجب أن

تشغلك نفسك فيه وما يجب أن تتجاهله ... وقتك لك فلا

تهدره فتندم ...

لا تصبح أسيرًا لأحلامك ...

أسيرًا لأهدافك ... استمتع بما لديك ... لا ترتبط سعادتك
بأهداف ولا ببشر ... سعادتك يومك الذي أنت فيه ... استمتع
فيه بقربك من الله ... بعملك الصالح في هذا اليوم ... براحة
قلبك وابتسامة وجهك ... استمتع وارضى بما لديك ... فلا
تعلم كم سوف تعيش؟

فقد قيل «عش كما لو كنت ستموت غدًا وتعلم كما لو كنت
ستعيش للأبد»

ما تواضع أحدٌ لله إلا رفعه الله

تواضعك يزداد كلما زادت ثقتك بنفسك وتقديرك
لذاتك ... ثبات ... صمت ... رزانه ... وقار ... لا تحتاج
للغرور ولا للتكبر ... تعلم أن الله وحده هو العزيز الجبار
المتكبر سبحانه ... تعلم متى تتواضع ومتى ترفع نفسك عن من
يُقلل من شأنك بانسحابك عنه ... تتركه يعلو كالبالون فينفجر
ويسقط بعدها على الأرض يتألم ... وليته يتعلم ...

كن إنساناً ناجحاً ...

له صفات خاصة فيه... يستيقظ مبكراً كي يُنجز... يُراجع الكلمة قبل أن يتكلمها فهو كثير الصمت... يهتم بصحته... يهتم بوقته ويعرف قيمته... غير تافه له أهداف وخطة واضحة في الحياة... يستمر حتى ينجح ولا يُحبطه الفشل بل يتعلم منه لينطلق من جديد...

قال ﷺ: «اللَّهُمَّ انْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي، وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي، وَزِدْنِي عِلْماً» صحيح الترمذي

مرضك النفسي

أغلب الأمراض النفسية سببها خوفٌ من المستقبل
أو حزنٌ على الماضي ... وهذا خلاف الشرع ...
قال الله ﷻ: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ أَلْعَلُونَ إِنْ
كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٩]

الاستعاذة من الحزن والخوف هذا يدل على صحة الإيمان
في قلب المؤمن حيث لا يشغل قلبه بمثل هذه الأمور كي لا
يُضعفه ... بل ينتبه لما ينفعه ويسير ويجد ويُشمر ليصل إلى
جنة عرضها السماوات والأرض فينسى بعدها كل حزن وخوف
وَألم مرَّ به في هذه الدنيا ... اللهم إِنَّا نسألك رضاك والجنة ...

لا تُتعب هذه الروح ...

البساطة أسهل وأصح طريق لسعادتك ... كثرة مشاغلك
وكثرة احتياجاتك وطلباتك تُعقّد حياتك ... كثرة الترف في
الحياة تُفقد الروح بريقها ... من أسباب سعادتك بساطتك ...
لا تتكلف ... لا تتعقد وتُصعّب الأمور ... ولك في حياة سيدنا
محمد ﷺ القدوة الحسنة ... اللهم اجمعنا برسولك ومن نُحب
في جنتك ...

عليك بالتسليم لله

الرفض وعدم التسليم لله من أهم أسباب الأمراض النفسية ...

يُفكر في الماضي فيسبب له (الاكتئاب - الألم) ثم يُفكر في الحاضر فيسبب له (الملل - التوتر) ثم يفكر في المستقبل فيسبب له (الخوف - القلق) ... كيف يطمئن هذا القلب وكيف تهدأ هذه الروح؟ عند القبول والتسليم لأمر الله وقضائه وقدره ...

قال تعالى ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ١١٢]

ابتعد عن الصلابة في التعامل ...

صلابتك لن تستمر سوف يأتي يوم وتنكسر ... ضغوطات الحياة لا تحتاج هذه الصلابة النفسية في التعامل معها ... كثرة تحملك للمشاكل وشدتك في علاجها سبب لانكسارك يوماً ما ... ارفق بنفسك قبل كل شيء ... فلنفسك عليك حق ...

قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ» رواه البخاري ومسلم

شفاء لقلبك

لا تجعل نفسك سبب لتفريغ ضغوطات الناس السلبية
وتستمع إلى كلامهم السيء وتجريحهم... بعض الناس
إعراضك عنهم عزة لنفسك.. حشمة لقدرك...شفاء لقلبك ...
لاتنزل لمستواهم في النقاش...اشتري كرامتك بابتعادك
عنهم ...

فقد قال ﷺ «إِنَّ شَرَّ النَّاسِ عِنْدَ اللَّهِ مَنْزِلَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ
تَرَكَهُ النَّاسُ اتِّقَاءَ شَرِّهِ» صحيح البخاري

السعادة الداخلية اشتغل عليها ...

لتكن لديك الجرأة على مواجهة نفسك بعيوبها ومميزاتها ...
تصلح هذه العيوب وتستفد من هذه المميزات ... اتعب على
نفسك ... طورها من الداخل ... روحانياتك تزداد بقربك من
الله فتعالج بها هذه الروح فتشعر بالسعادة الداخلية رغم كل
ظروفك الخارجية الصعبة ... سعادتك بيد الله عندما يضعها في
قلبك ... ليست بيد الآخرين ولا بالمتعة الخارجية ... لتكن من
أرباب القلوب

لتفهم الحياة كن هادئاً ...

كن صابراً ... كن مُحْتَسِباً... كن بلسماً لكل جريح ...
كن دواءً لكل مريض... كن ابتسامة لكل مهموم ... كل عوناً
لكل فقير ... سعادتك تزداد بسعادة غيرك ... أعمالك الصالحة
هي سعادتك الحقيقية في هذه الدنيا ... «اللهم أعنا على ذكرك
وشكرك وحسن عبادتك»

القلب الحقود من أصعب القلوب ...

قلب لا يسامح ... قاسي لا يلين ولا ينسى ... يحب الانتقام ... يكره الخير للناس ... يتصيد الأخطاء ... قلب لا يضيء مظلم دائماً...

عن عبد الله بن عمرو قال: قيل لرسول الله ﷺ: «أي الناس أفضل؟ قال: كل مخموم القلب، صدوق اللسان قالوا: صدوق اللسان نعرفه، فما مخموم القلب؟ قال: هو التقي النقي، لا إثم فيه ولا بغي، ولا غل، ولا حسد» (صححه الألباني في صحيح ابن ماجه)

اترك لك أثرًا ...

أثرًا بالقلب يُعطي الأمل والتفاؤل بالحياة... أثر بمعاملاتك
بسلوكك بأخلاقك بطريقة كلامك حتى بنصيحتك ... أترك أثر
لروحك وابتسامتك... البعض يمر في الحياة ويرحل دون أن
يترك أي أثر طيب يذكره الناس فيه ويدعون له ... ستغيب يومًا
ويبقى أثرك ... فاجعل لك أثرًا طيبًا يذكرونك فيه ...

اترك مالا يعنيك

كثرة اللوم وكثرة النقد من أسباب ابتعاد الناس عنك ...
تتعب قلبك بالعداوات ... اترك ما لا يعنيك ... واهتم بما
يعنيك ... تزدهر روحك وتشرق ... تنجح وترتقي ... وأهم من
ذلك تؤجر من الله سبحانه

قال تعالى ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ
بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾ [النساء: ١١٤].

حياتك اجعلها إرضاءً لله ...

هنا تعيش السعادة الحقيقية ... لا تنتظر جزاء من أحد...
لا تجهد نفسك لإرضاء الناس... استمتع بحياتك فيما يرضي
الله وحده... لا يكن أكبر همك إرضاء خلقه ... لن تجد إنساناً
الكل راضٍ عنه ... فليكن شعارك ... حياتي كلها لله...

الكثرة ليست سببًا للحق دائمًا...

قال الله سبحانه تعالى ﴿وَإِنْ تُطِيعْ أَكْثَرُ مَنْ فِي الْأَرْضِ
يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ [الأنعام: ١١٦]

الاحتجاج بالكثرة عند فعل المعاصي هو المبرر لأهل
المعاصي... لأن النفوس تميل إلى الكثرة فقد حذرنا الله
سبحانه بعدم الإغترار بالكثرة في قوله تعالى: ﴿قُلْ لَا يَسْتَوِي
الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ﴾ [المائدة: ١٠].

لا تستمع لكلام المُحبطين ...

اغلق أذنيك عن الناس... لم يسلم أحدٌ من كلامهم فكيف
تسلم أنت؟... لا تستمع لكل ما يُقال عنك... لا تُعكر مزاجك
ويومك بكلام لا يفيدك ويكون سبب في إحباطك ومضايقتك...
صحتك النفسية غالية لا تُرخصها باستماعك لهم... وحده الله
يعلم من أنت وهذا يكفيك...

عقدة... ونقص^{١٩}

الذي يستخدم أسلوب المدح لنفسه كثيرًا... يُبالغ في كلامه
عن أعماله وإنجازاته... كأنه الشخص الوحيد في العالم الذي
يمتلك تلك الصفات والمهارات... وفي المقابل يُقلل من شأن
غيره... ألا يخجل من نفسه؟
دع أفعالك هي من تتكلم عنك... الإنسان يُخلد بأعماله
وليس بأقواله...

استمتع بحياتك ...

استثمرها... انجز ولو بالقليل... تفاعل... أنفاسك لن
تعود... لا تضيع منك فتندم ... متعة حياة المسلم ممتدة إلى
نعيم الجنة ... قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ
لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَمَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾
[الأعراف: ٣٢].

لراحة قلبك ...

اعلم أنه لا أحد يكسب رضا الجميع ... كلما زاد تميزك
 زادت عداواتك ... لا تلتفت استمر في طريقك ستصل ولن
 تضرك عداواتهم ... قال سبحانه ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ
 اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ٥١]

تقبل كل تفاصيلك ...

كل شيء خلقه الله فيك ... أحبه واشكر الله عليه ... ثق بالله
وحكمته ثم ثق بنفسك من جميع جوانبها ... تكن أقوى، لن يقدر
على كسرك أحد ... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ
وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، احْرِصْ
عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا
تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ
فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» رواه مسلم.

لصحة قلبك ...

عليك بغضُّ البصر عن كل ما حرمه الله تعالى ...
قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللهُ (غض البصر من أسباب
رزق العلم)
اصبر وجاهد نفسك يستريح هذا القلب وتصل بسلام وتكون
صاحب حظٍ عظيم ...
قال تعالى: ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو
حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فصلت: ٣٥]

بعض قواعد السعادة ...

عش حياتك كما تُحب في حدود شرع الله الكتاب
والسنة... ابتعد عن كل مايؤذيكَ... اغلق كل باب يجلب لك
الهم ... لا تجادل... تعلم كيف تسعد نفسك... كل قلب له
مفتاح للسعادة... ابحث عن مفتاح سعادة قلبك ... اتصل بالله
قبل كل هذا ستعرف مفتاحك... سيكون لك مظلة فكرية سليمة
تسعد تحتها وتطمئن ...

عليك تغيير نمط حياتك ...

جدد أفكارك... حدد أهدافك... ركز ماذا يجب أن تعمل
لتنجح... كل عظيم له خطة... والمؤمن له خطة في الدنيا يصل
فيها للآخرة... يصل فيها إلى هدفه الأهم والأعظم وهو دخول
الجنة ...

كل سبب يوصلك لهدفك تمسك به... واشتغل عليه
واستعن بالله ولا تعجز... فكل مُرْسِمٍ ... استمر ...

من أسباب السعادة

اجعل في قلبك أصحاب يجمعكم الحب في الله ...
لا تجمعكم مصالح الدنيا الفانية... أهدافكم مشتركة ...
سعادتكم بانجازاتكم ونجاحاتكم... أعمالكم خالصه لوجه
الله الكريم... قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ [مريم: ٩٦]، قال علماء التفسير:
يحبهم الله ويحببهم إلى عباده المؤمنين.

معدنك الحقيقي

(غضب الأشراف يظهر في أفعالها... وغضب السفهاء
يظهر في ألسنتها) الشافعي
معدن الإنسان الحقيقي يظهر عند الخلاف ... الكرام
يبتعدون بهدوء ورُقي ... واللئام يفجرون ويطغون... تسقط
الأقنعة وقت المحن ...
اللهم جملنا بعقل حكيم وقلب رحيم ...

ماذا أعددت لقبرك ...

دخل رجل على أبي ذر رضي الله عنه فجعل يقلب بصره في بيته فقال: [يا أبا ذر! أين متاعكم؟ لا أرى أثاثاً في البيت ولا متاعاً! أين متاعكم؟ قال: إن لنا بيتاً نوجه إليه صالح متاعنا وليس هذا. لا تُحدث نفسك بطول البقاء... لا تتعلق بالدنيا... وكان ابنُ عمرَ رضي الله تعالى عنه يقول: «إذا أصبحتَ فلا تنتظرِ المساءَ، وإذا أمسيتَ فلا تنتظرِ الصُّباحَ، وخُذْ من صِحَّتِكَ لمرَضِكَ، وفي حياتِكَ لموتِكَ»...

تعارف الأرواح

عن عائشة رضي الله عنها، قالت: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «الأرواح جنود مجندة فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف». [صحيح البخاري]

تعارف الأرواح حسب الطباع التي فيها من الخير والشر ...
فالطباع المتشابهة تتفق والطباع المختلفة تتنافر ... قام الشرع
بالعدل والميزان ... فأهل الشر يميلون إلى أهل الشر ... وأهل
الخير يميلون إلى أهل الخير

الإنسان السوي

دينك... مبادئك... مُعتقدك... تربيتك... إذا كانت صحيحة
كنت إنساناً سويّاً معتدلاً في منهجك وحياتك... وإذا كانت غير
صحيحة كنت إنساناً غير سوي وغير معتدل... مظلتك الفكرية
احرص أن تكون سليمة...

قال تعالى ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا
وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤]

اقترَب من الله

لصحتك النفسية ودّع مرحلة الضياع واقترَب من الله سبحانه... أقبل على مرحلة الطاعة والالتزام وحسن الظن بالله... ليغلب خورك على شرك... ليرتاح هذا القلب من القلق والخوف والتوتر... راحتك النفسية بقربك من الله عَزَّوَجَلَّ... قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩]

أهم احتياجات الحياة

الأمان ... الثقة ... الاحترام ... الصدق ... السند ...
أمور تحتاجها في حياتك ... تُعينك على هذه الدنيا... تُشعرك
باستقرارك النفسي... أما قلبك فالله وحده هو من يملكه... هو
وحده من يشعرك ولا يتركك... ربي لا تُعلّق قلوبنا إلا بك ...

لا شيء يعود كما كان ...

طبيعة بشرية... ينكسر الزجاج وتجرحنا قطعه المتناثرة ...
كسر القلب ليس بالهين عند الله... مادام الله معك فالله
يجبرك... يحفظك... يلملم جروحك ويشفيها ...

قال تعالى: ﴿وَمَنْ لَّمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُّورٍ﴾

[النور: ٤٠]

طبيعة بعض البشر

يكون قدرك عندهم على حسب احتياجهم
لك ... بمجرد أن يقف هذا العطاء منك يتعدون عنك..
إذا انقطع الإمداد انقطع الوداد هكذا هم ... انتبه لقلبك فمتقلب
الود لا يؤتمن ... أكمل مسيرتك ولا تلتفت لهم ... ابتعادهم
عنك رحمة... وقني شر ما قضيت... ربما كانت دعوة مستجابة
لك فلا تحزن

بعضهم لا يشعر بقيمته في حياة الآخرين

... يعمل بصمت ويحتسب... قلبه لله ومع الله ... لا يعلم أنه من أسباب الثبات والنجاح لغيره ... نقول لهم ... لا أطفأ الله نوراً أنتم مصدره...

قال الله تعالى: ﴿الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ [الزخرف: ٦٧]... جعلنا الله وإياهم من أصحاب هذه الآية...

التقبّل أحد أسباب سعادتك...

ارض بما كتبه الله لك في هذه الدنيا... اجعل تطلعك
للآخرة وسترى كيف يعطيك الله الدنيا والآخرة... قصة حياتك
مكتوبة ونحن مجرد أدوار نؤديها في هذه الحياة ونرحل... تقبّل
كل ما فيك وأفرح بما آتاك الله فليس هناك وقت يسع لتعيشه
بسخط ...

«وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ مِنْ أَغْنَى النَّاسِ» صحيح
الجامع...

احرص على قلب أحبك

بعض القلوب اذا رحلت لن تجد بعدها قلباً يأخذ مكانها...
القلوب المتحابة في الله يجعلها الله عوناً وسنداً لك ... احرص
عليها وتمسك بها ... فعند رحيلها لن تعود ...
قال رسول الله ﷺ: «من أحب لله، وأبغض لله، وأعطى
لله، ومنع لله فقد استكمل الإيمان». صححه الألباني

ضع حدودًا لنفسك

عندما تضع حدودًا لنفسك ولمن حولك تكون حياتك أكثر راحة ونفسك أكثر هدوء... لديك مسافة وخطوط لا تسمح لأحد أن يتجاوزها... حتى لا تستهلك طاقتك... اعرف ما لك وما عليك... متى تشارك ومتى تصمت... قال رسول الله ﷺ: «ليس المؤمن بالطَّعَّان ولا اللَّعَّان، ولا الفاحش ولا البذيء»
صحيح الترمذي

لا تتعب قلبك بالبحث عن الأمور الحزينة ...

كثرة ما يصيب الناس من الأزمات النفسية بسبب الحزن
والاكتئاب ... اعلم أن ما عند الله أعظم ...
قال الله تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ [النجم: ٤٣].
قال عكرمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن، ولكن
اجعلوا الفرح شكرًا والحزن صبرًا...

لا تقارن حياتك بأحد ...

لكل إنسان ظروفه... خلقنا الله وخصنا بمميزات تختلف
عن بعضنا البعض... نسعد بما نملك... نعرف كيف نتعامل مع
هذه النفس... نسعى لتطويرها دون مقارنة حتى لا نظلمها ثم
نترك نتائج هذا التطوير للقدر... قال الله تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ
خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ [القمر: ٤٩]؛ فنحن ندفع القدر بالقدر، كما
يدفع الدعاء القدر ويُغاليه في السماء...

عبادة التأمل

عبادة التأمل في خلق الله تجلب لك السلام الداخلي ...
تقلل من التوتر والقلق ... تأمل بملكوت الله وبنعمه فهي عبادة
قلبية تحدث في باطن الإنسان ولا تظهر على أفعاله وأقواله ...
قال الله تعالى:

﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا
بِظُلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [آل عمران: ١٩١]

مهارة التجاوز

لكي تطمئن تعلم مهارة التجاوز والتسامح... آثارها عظيمة... تشعر بعدها بالراحة والسكينة... تعلم ترويض هذه النفس واستشعر هذا الفضل العظيم من الله سبحانه...

فقد قال تعالى ﴿وَلَا يَأْتِلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِيَ الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۚ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۚ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: ٢٢]

طريقتك في الحوار ...

نبرة صوتك وشعورك بالكلام يكشف لنا عقلك وقلبك
وشخصيتك... من الأرزاق في الحياة كيفية اختيار الكلمات
وكيفية توصيلها عبر لسان طيب لا يؤذي أحدًا...
قال الحكماء: (ليس من شيء أطيب من اللسان والقلب إذا
طابا، وليس من شيء أخبث منهما إذا خبثا).

الكتاب المفتوح للجميع...

أوراقه معرضه للتلف... لذلك لا تحتاج مشاركة الناس
بكل أفكارك... الشفافية الزائدة تؤثر على نفسيّتك ومشاعرك...
تحتاج التوازن الصحيح بين ما تتحدث به للآخرين وبين ما
تحتفظ به لنفسك... فالاعتدال يجعلك تتمتع بصحة نفسية
سليمة

اعرف قيمتك

عندما تعرف قيمة نفسك لا تحتاج أن تكون محور اهتمام
عند الآخرين... تركيزك في إنجازاتك الشخصية ... كيف
تنجح... كيف تسعد... كيف تكون لك بصمة في الحياة...
دائمًا مشغول في الوصول لأهدافك... وليس لعرضها ولفت
الانتباه... تعلم بماذا تستهلك جهدك ... جدد نيتك لله وحده
واحتسب...

كثرة الأعداء علامة على ضعف شخصيتك...

استعن بالله واشتغل على تقوية نفسك ... اجمع شتات
قلبك المتعب ... سهل الأمور وسترى كيف تتيسر أمامك ...
عليك بالدعاء وعدم القنوط ... وكرر دائماً وأبداً
«اللهم إني أعوذ بك من جهد البلاء، ودرك الشقاء، وسوء
القضاء، وشماتة الأعداء اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك
وتحول عافيتك، وفجاءة نقمتك، وجميع سخطك»

لا تخذل قلبًا وثق فيك يومًا ما ...

الجرح الجسدي يلتئم

ولكن جرح الثقة لا يمكن علاجه... الثقة غالية وصعبة أن
تعطيها أي إنسان ... اختر من تثق به بعناية ... لا تؤذي نفسك
بألم عاطفي ... نفسك لها حق عليك ... ارفق بها ...

ما علاقتك بالله؟

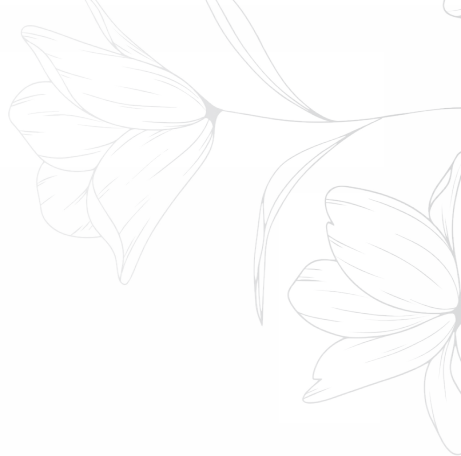
يصلح الله حياتك كلها وآخرتك بصلاح علاقتك مع خالقك...

قال ابن عباس رضي الله عنه: «إن للسيئة: سوادًا في الوجه، وظلمة في القلب، ووهنًا في البدن، وضيقًا في الرزق، وبغضًا في قلوب الخلق». وقال الفضيل بن عياض: «إني لأعصي الله عز وجل فأرى ذلك في خلق دابتي وامراتي».

لا تقلق

الله ﷻ له حُسن تدبير في حياتك ... فلا تقلق إذا تأخر عليك أمر انتظرته ... أو أمر تمنيته ولم تحصل عليه ... اعلم أن الخيره فيما اختاره الله لك ...

قال تعالى: ﴿يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ﴾ [السجدة: ٥]
فعلى ذلك يكون تدبير الله جل جلاله لأمره ... علم الله واسع سبحانه ما أعظمه ...



اشغل نفسك بنفسك

...ولا تتبع أخبار أحد... لا تبهرك المظاهر... ولا تكشف
ستر غيرك... زاحم نفسك بنفسك... كما قال الشافعي رحمه
الله تعالى: «إذا لم تشغل نفسك بالحق.. شغلتك بالباطل»



لا تبحث عن الكمال ...

الكمال لله وحده ... طبيعة الحياة ناقصة ...

... قال علي بن أبي طالب عليه السلام:

«أعقل الناس من كان بعيه بصيرًا وعن عيب غيره ضريراً»

وقال أيضًا: «بينكم وبين الكمال حجابٌ من الغرور»

كن ذكيًا...

ولا تضر قلبك بتدخله في أمور تافهة لا تعنيه... لا تخاطب
السفهاء بأمور العقلاء... لا تعط مجالاً للضغط على
أعصابك... توقف عن إرضاء الآخرين على حساب سلامك
النفسي الداخلي... ابتعد بهدوء...

عبر عندما تشعر بالضيق ...

عبر من غير معارك كلامية ... عبر بهدوء ...
الراقي في التعبير مطلوب ... أسلوبك في هذا الوقت يكشف
معدنك الحقيقي ... احترم حدودك الشخصية ... ضع حدودًا
صحية بينك وبين الآخرين ... لسلامة قلبك ...

التوازن النفسي

تحتاج الحياة في بعض المواقف أن تكون إنساناً حازماً ...
لا تسمح لأحد أن يبتز مشاعرك ... ولكن انتبه ... الحزم ليس
معناه القسوة أو عدم احترام الآخرين ... أنت وحدك أعلم
بقدراتك وكيف تستخدمها في المسار الصحيح ... المهم أن
تحافظ على توازنك النفسي السليم ...

احذر من الضغط على النفس

الضغط دائماً على مشاعرك لإرضاء الآخرين أمر مرهق
للنفس... يسبب القلق وبعده الاكتئاب... عليك بموازنة
الأمر... يجب أن تشعر بقيمة قراراتك... الأهم أن يرضى الله
عنها ثم ضميرك... وبعدها نم قرير العين ساكن الروح...

هلاك الظالمين

يسوق الله تعالى الظالمين إلى هلاكهم... تجبروا على
الناس ونسوا أن القوة لله جميعاً... سنة الله ثابتة في هلاك
الظالمين عاجلاً أو آجلاً ...

قال تعالى ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا
يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ
ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ
الْعَذَابِ﴾ [البقرة: ١٦٥]

ابتعد عن الإحباط

لا تشعر بالإحباط عند حدوث تحول في أمور حياتك...
لا تضع نفسك في حدود معينة... فقد سخر الله لك السماوات
والأرض لتسعى فيها...

قال الله تعالى: ﴿هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَعْمَرَكُمْ
فِيهَا﴾ [هود: ٦١].... وجعلك خليفته في الأرض... قال تعالى:
﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ [البقرة: ٣٠]... فلا إحباط
ولا اكتئاب وأنت أفضل مخلوق عند الله تعالى...

انتظر الجزاء من الله وحده...

اعمل الخير لوجه الله تعالى... ولا تنتظر الشكر من أحد ...
قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً
وَلَا شُكُورًا﴾ [الإنسان: ٩] ... اجعل لك همة عالية ونية خالصة
وعزيمة صادقة ... اشغل حياتك في ذكر الله وشكره وحسن
عبادته وستصل إلى السعادة القلبية ...

إرادة الله فوق إرادة البشر ...

لا تقلق من تدابير الناس... وما عليك ممن جحد وحقد
وحسد... لا تنصدم ممن كفروا بجميلك... وتناسوا موافقك...
النكران والجفاء غالب على بعض النفوس... اجعل همتك دائماً
عالية ونظرتك للسماء وثق بالله... وستجد كل ما هو جميل

﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى﴾ [طه: ٨٤].

شعارك في هذه الحياة ... أمامك طريق لا يُقطع بكثرة
الإلتفات خلفك... إن كان أمامك رضا الله والعجلة إليه
بالطاعات والتقرب إليه بالإنجازات فلا تلتفت ... فمن عمل لله
ربح واستراح ... ومن عمل لغيره تعب وخسر...

اعتنِ بحياتك

استسلامك لنقاط ضعفك يُفقدك السيطرة على إدارة
نفسك... اعتنِ بحياتك... استعد الثقة بنفسك ... تعلم كيف
تكسب ثقة الآخرين... كيف تكون شخصية قوية ومؤثرة...
استعن بالله ولا تعجز ...

حقيقة السعادة

السعادة الحقيقية هي عندما تحب الخير لغيرك كما تحبه
لنفسك... يزيديك الله خيرًا عندما تتمناه لغيرك... فالأحمق هو
من يكره أن يرى غيره سعيد... كن طيب الأثر... متصالح مع
نفسك ومع غيرك... نقاء القلب من أهم صفاتك...

صاحب أهل الخير...

ليكن لك باب في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر...
ابتعد عن الأخلاق السيئة... منهج رباني ومطلب إنساني تسير
عليه... لك ورد من القرآن والسنة... الإلحاح في الدعاء آخر
الليل... هذه الأمور تجلب لك السعادة في الدارين...

ارحم قلبك...

تجاهل أي أمر يأخذ سعادتك... عش بسيطاً... استمتع
بما لديك ولا تبالغ... إيمانك ثم صحتك أغلى ما تملك فلا
تخسرهم... أيامنا معدودة في هذه الدنيا... لا تضيعها في
نكد...

الإنسان لا ينسى من أحترمه وقدره ...

لأنه بهذا الاحترام أعطاه قيمة إنسانية وشعورًا عظيمًا أمام نفسه وأمام الناس ... فاحرص على التواصل مع هذا الإنسان وتذكره دائمًا بالخير ... وإن لم تجده فاذكره بدعائك ... فالدعاء لقاء من نوع آخر ...

كن ذكي الروح ...

صاحب ابتسامة جميلة... نابعة من قلب طيب... يحب
الخير للجميع... لا غل فيه ولا حسد... لا مكر فيه ولا خداع
ولا كذب... شفاف النفس... راضياً دائماً... ذاكراً ومحتسباً...
ستشعر عندها بجنة الله في أرضه...

المعاصي قيود على قلبك ...

يومك من غير بركة ... ضيق وكآبة... يمر بك الوقت دون
أي إنجاز... تدارك نفسك وانتبه لها ... لا تكن من الغافلين...
الضمير الحي وازع الله في نفس المؤمن...

اسأل الله الثبات حتى الممات...

اعلم أنه لا صغيرة مع الإصرار ولا كبيرة مع الاستغفار...
كن مسلماً صاحب إرادة... لا تبقى على معصية دون استغفار
أو توبة... قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا
أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا
اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [آل عمران: ١٣٥]

لا تسمع لأحد بأن يجعلك ضحية له...

المؤذي صاحب بهتان دائماً... يضرّك ويشعرك بأنك أنت
السبب... صاحب نفس مريضة... يشعر دائماً أنه مظلوم وفي
الواقع هو الظالم... اسأل الله أن يبعدك عن هذا النوع من
البشر ... فلا فائدة من صحبتهم غير الألم ...

النبلاء ...

أصحاب المروءة...النبيل يتحمل المسؤولية... يشعر
بواجبه تجاه الآخرين...يُحسن التصرف...يتصف بالحكمة
والشجاعة...فيه من اللطف والتفاؤل الشيء الكثير ... يتمتع
بالصفات النبيلة...مُلهم ونزيه...وكما قيل (لتكن قلوبكم
كمجالس النبلاء.. من دخلها.. نال الكرامة..ومن خرج منها..
صحبته السلامة)

ابتعد عن الأحق ...

من لا عقل له... ليس لديه تقدير لعواقب الأمور...
الحماقة... داء ليس له دواء... تلا عمر ابن الخطاب رضي الله عنه هذه
الآية: ﴿مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ﴾ [الانفطار: ٦] قال: الحمق
يارب

... قال ابن أبي زياد: قال لي أبي: «يا بُني إلزم أهل العقل
وجالسهم، واجتنب الحمقى؛ فإني ما جالست أحق فقمْتُ إلا
وجدتُ النقص في عقلي».

أسلوب حياة

تغيير أسلوبك في الحياة من أهم أسباب الصحة النفسية
لقلبك... الاعتدال في الطعام ... «فُتِلْتُ لِلطَّعَامِ، وَتُلْتُ
لِلشَّرَابِ، وَتُلْتُ لِلنَّفْسِ»... الرياضة... ترك الجدال... اختر مع
من تجلس بعناية... بعضهم بلسم لروحك... وقبل هذا كله ...
اقترب من خالقك ...

الصمت هبة ...

وعزة لنفسك... ونجاة لك... عن عُقْبَةَ بن عامر رضي الله عنه قال:
 قلت: يا رسول الله ما النَّجاة؟ قال: «أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ،
 وَلْيَسَعْكَ بَيْتُكَ، وَابْكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ» صحيح الترمذي
 الصمت عبادة من غير عناء... وفي بعض الأحيان يكون
 أبلغ من التعبير... بالصمت عالمٌ جميل...

اغتنم الفرص التي تأتيك...

إِسأل الله بتيسير الأمور... كن مبادرًا واستعد... حياتك
مراحل... ارتقِ بها نحو الأفضل... جد واجتهد وستنال مرادك
بإذن الله... يقينك بالله ثم مبادرتك سبب وصولك لهدفك...

استغل لحظات حياتك...

أخرج ما بداخلك من إبداعات... ميزك الله بالعقل لتنجز
وتعمل وتزدهر... يومك الذي يمضي لا يعود مرة أخرى...
حاول وحاول وكرر ولا تيأس... طاقتك تتجدد كلما أحسنت
الظن بالله وأن القادم أجمل بإذن الله ... فلا تعجز ...

لا تبالغ في مشاعرك...

حتى لا تجرح نفسك بها يوماً ما... حتى لا تندم ولا تكتئب... لا تستنزف جهدك ومشاعرك لمن لا يستحق... الوسطية مطلوبة في جميع أمور حياتك... قال أحد الحكماء ينصح أحدهم: «إذا أقبل عليك مقبل بمودة، فسرّك ألا يدبر عنك فلا تُنعم في الإقبال عليه والتفتح له، فإن الإنسان طبع على ضرائب لئوم فمن شأنه أن يرحل عمّن اقترب منه ويقترب ممّن رحل عنه».

أقل عتابك...

أقل عتابك فالبقاء قليل
والدهر يعدل تارة ويميل
نلجأ إلى العتاب لتأكيد الوفاء... ولكن لا نزيده... حتى
لا يتحول إلى النفور والملل... قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه:
«لا يكن حبك كلفاً، ولا بغضك تلفاً»...

سيطر على أعصابك...

لا تسمح لأحدهم أن يستفزك... هدوءك في هذا الموقف يجعل من أمامك يشعر بمدى قوتك وثباتك... الغضب عاطفة للتعبير عن الشعور... ولكن تعامل معها بطريقة صحيحة وإيجابية... تعلم التحكم بنفسك وقت الغضب... فعن أبي هريرة رضي الله عنه: «أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني قال: لا تغضب فردد مراراً، قال: لا تغضب»، رواه البخاري

التعلق بالماضي سبب لسوء الصحة النفسية

السعادة ليست هروب من الواقع والتعلق بالماضي ...
السعادة هي التحرر من تأثيره فينا وسيطرته علينا...التفكير
المستمر بالماضي غالبًا ما ترافقه مشاعر سلبية مثل الندم
والشعور باليأس ... تقبّل ما حصل بالماضي... واجعله درسًا
لك...تعلمت منه الكثير...حاول إعادة توجيه اهتماماتك
وأهدافك للحاضر والمستقبل...وتأكد أن كل ما يأتي من الله
هو خير لك ...

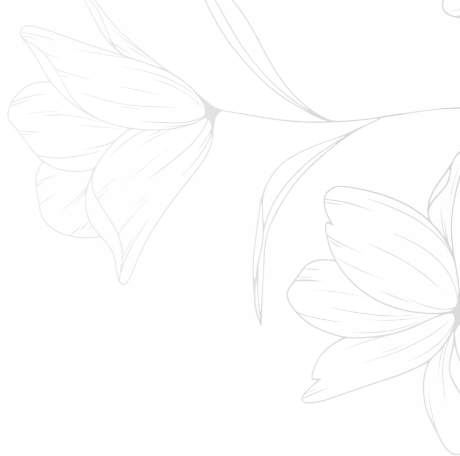
التجاهل الذكي...

التجاهل المتعمد... هو منع الاهتمام نهائياً... أسلوب ممتاز وفعال لتخفيف أغلب السلوكيات السلبية... يجب التعامل معه بحكمة ومعرفة متى يتم استخدامه دون خسارة... التجاهل يُعيد الجميع إلى حجمه الحقيقي... مع مرور الوقت ستعلم قاعدة حياتية وهي (التجاهل هو نصف السعادة)...

النضج ...

هو المرحلة التي يصل إليها الإنسان إلى قمة قدراته
وتطوره... يكون لديه نضج جسدي... نضج فكري... نضج
عاطفي...

للنضج فوائد كثيرة... منها معرفة الذات... معرفة حسناتنا
وسيئاتنا وحدود قدراتنا... تقبل الآخرين... السيطرة على ردود
الأفعال... النضج مرحلة ملكية استمتع بها...



كلما كانت الحياة أبسط وأقل تعقيدًا كانت أجمل ...

تجنب الأشخاص الذين يبالغون في ردات فعلهم...
يحولون المشاكل الصغيرة إلى كارثة... يخلقون المشاكل
لأنفسهم... يميلون إلى تعقيد الحياة... يحبون الكآبة... الحياة
تحت وطأة التوتر والقلق حياة صعبة... لا تسعى إليها...



سلامك الداخلي

عند اكتساب المعرفة والعلم نكتسب ثقة تساعدنا على
الشعور بسلام في ظروف الحياة المختلفة... مثلاً عند معرفة
أسماء الله الحسنى وصفاته... نكتسب إيمانيات قوية تثبتنا
وتظهر أجمل ما فينا... ومثلاً عند معرفة أنماط الشخصيات
نكتسب طرق تسهل علينا كيفية التعامل مع البشر... وهكذا...
تعلم حتى تثق... تعلم حتى تصل...

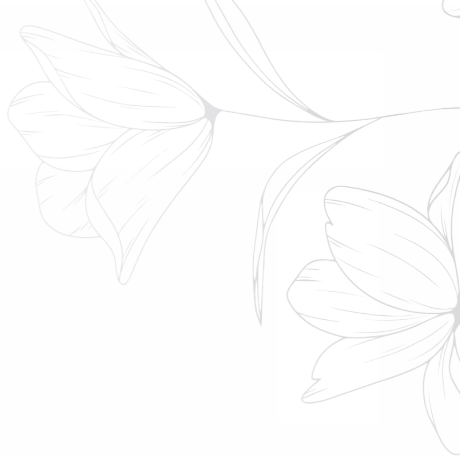
لا تحطم قلبك

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «اعتزل ما يؤذيك،
وعليك بالخليل الصالح وقلّما تجده، وشاور في أمرك الذين
يخافون الله».

اعتزال الأذى الشديد قد يوقف الصراعات ... ويحقن
المزيد من المشكلات... لا تسمح لهذا الألم أن يحطم قلبك ...
اجعل في حياتك الصالحين فقط...

احفظ دينك ومالك وعرضك...

احفظ دينك بالتمسك به وبالعقيدة الصحيحة... احفظ
مالك عن الحرام وانفقه في سبيل الله... احفظ عرضك بغيرتك
على أعراض الناس... ستجد بعدها هدوء القلب والسعادة...



المحافظة على الوفاء بالعهد ...

والإحسان إلى المحسن ... والعفو عن المسيء ... وستر
عوراتهم ... وبذل ما في الوسع لمساعدتهم ... هذه الأمور
من أرقى المعاملات مع الناس ... اعمل بها ... سيرفع الله
قدرك ... ويحفظ لك كرامتك ...



وبشر الصابرين

قال الله تعالى ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾
[البقرة: ١٥٥].

الله تعالى ييغض الدنيا... وامتحن الأولياء فيها كي لا
يميلوا إليها... وهي مبغوضة... وأيضا ليكثر الأجر لهم...
الإبتلاء سنة من سنن الله في الأرض... اصبر واحتسب... وثق
بأن الله أرحم الراحمين... فليطمئن قلبك...

البر والتقوى يبسط النفس...

والفجور والبخل يجمع النفس...

عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ التَّقِيَّ الْغَنِيَّ الْخَفِيَّ» [مسلم].

وكان عمر بن الخطاب يقول في دعائه: «اللهم اجعل عملي كله صالحاً، واجعله لوجهك خالصاً، ولا تجعل لأحد فيه شيئاً»...

ولاية الله للمؤمنين ...

ينصرهم ... يحميهم ... يدافع عنهم... قال الله تعالى
﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ [يونس: ٦٢-٦٣].
جاهد نفسك أن تكون منهم... فكل تقي هو لله ولي...
عندها لا حزن يستمر ولا كآبة...

اختلِ بالله ...

اجعلها خبيئة لك ... ذخيرة روحانية في قلبك ... اخرجها
في دعائك عند السجود في الثلث الأخير من الليل... قال ﷺ:
«يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى
ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ، يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي، فَأَسْتَجِيبَ لَهُ؟ مَنْ يَسْأَلُنِي
فَأُعْطِيَهُ؟ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ؟» البخاري... تصفوا بعدها
نفسك... وتطيب روحك...

قد يتعبك غياب أحدهم...

يدخل على قلبك ألم الفراق... تذكر دائماً... أن الدعاء
يجمعك بمن تريد... الدعاء بظهر الغيب من الوفاء بالعهد...
استمر وإن بعدت المسافات... فالأرواح تبقى متصلة... ولقاء
الجنة سيكون أروع بإذن الله... فهناك الملتقى... وإلى ربك
المنتهى... والآخره خير وأبقى...

ارتبط قبولُ الأعمال بالنية الخالصة لله ...

سواءً أكان ذلك في الاعتقاد... أم في العبادة وسائر الأعمال... يقول بعضهم: (المخلص: من يكتُم حسناته كما يكتُم سيئاته). وقيل: (المخلص: مَنْ يستوي عنده مادحُه وذامُه)... الإخلاص يُطهِّر القلبَ مِنَ الحقد والغُلِّ والخيانة... كن مخلصًا... تكن سعيدًا...

كن جميلًا ومختلفًا...

يذكرك الناس بالخير... بجمال ابتسامتك... ببشاشة
وجهك... بأثرك الطيب في حياتهم... روحك متميزة...
لا يشبهك أحد... لا توجد لك نسخة مكررة... اترك أثرًا جميلًا
قبل رحيلك... فلا تعلم متى يكون الفراق...

ازرع فيك العزيمة ...

ازرع فيك الإصرار...التحدي وقوة الإرادة...
ثمرات الجهد والتعب من أجمل الثمرات...انظر إلى
النجاح بعيون جديدة...شعورك بالسعادة...عند إنجازك ولو
شيء بسيط...هذا هو النجاح الحقيقي...

الكثير من العلاقات يشوبها الاضطراب...

الإسلام له ضوابط لصيانة هذه العلاقات...منها الدفء
الأسري...روح المحبة...التسامح...الإيجابية...أمور تجلب
لك الهدوء النفسي والقلب السليم...

ارتقِ بنفسك ...

ارتقِ بمكانتك... اسعَ للتغيير إلى الأفضل... ابتعد عن
الضعف ... ابتعد عن الإنكسار... السعي للنجاح ليس تحديًا
للغير... هو تحدٍّ للنفس... وستصل إلى الطريق باستمرار
وثقتك بالله... اعلم أن القادم أفضل ... قلبك يستحق
الأجمل...

القمة تتسع للجميع...

التنافس الشريف من غير عداوات... ليس شرطاً إذا نجحت
فغيرك يجب أن يخسر... الكون واسع ولكن ضاقت الأنفس
بالشُّح... احفظ كرم نفسك... أسعد تسعد ...

احذر من كلماتك...

اضبط لسانك... ليكن لديك فن الحديث الراقي...
لا تتسبب في إحراج أحد... ركز انتباهك بمن حولك... يزدد
احترامهم وتقديرهم لك... الذكاء الاجتماعي سبب لصحتك
النفسية...

النفاق الاجتماعي ...

عندما تكون المجاملة على حساب القيم والأخلاق
والدين... أو على حساب صحتك النفسية... مرفوض تمامًا...
نتخلص منه بشجاعة أدبية... اجعل رضا الله هو غايتك...
فلا ضرر ولا ضرار...

إثبات الذات...

والنزعة إلى الكمال... تتحمل فيها الكثير من الجهد...
والضغط النفسي... يصبح هاجسًا يشغلك عن حياتك... الإيمان
وتقبّل الواقع من أسباب علاج هذا الشعور... ودليل على حُسن
خُلُقك ... وحكمتك وعقلك...

نظم حياتك

القيم الروحية المتمثلة في القرآن والسُّنة النبوية ينظمان
حياة الإنسان...تحقق العدالة الإجتماعية...تنشر المحبة
والسعادة بين البشر...تقضي على الفساد...تقلل التوتر والقلق
والخوف...أمن داخلي لروحك...إن لم تكن سبب لعلاجك...
فلا علاج لك ...

العفة ...

هي ضبط النفس ... وكفُّها عمّا لا يحل ... التّرفع عمّا
في أيدي الناس ... كف الجوارح عن المحرمات ... تعود
عليك بالأثر الطيّب ... ومنها رضا الله ﷻ ... سبب للنجاة
من الابتلاءات ... طريق للتفريج من الكربات ... عفتك سبب
لفلاحك ...

الأدب ...

يؤدب الناس إلى المحامد... وينهاهم عن المقابح... من
الأدب الرضا بقضاء الله وقدره... تعظيم شعائر الله عَزَّوَجَلَّ...
الإخلاص في العبادة... مراقبة الله في السر والعلانية... أدب
المرء عنوان سعادته...

السذاجة...

افتقار إلى الذكاء والحكمة... يدل على غباء صاحبه...
يُصدق كل ما تقوله له... يُخدع بسهولة... قليل التبصّر بالأمور...
السذاجة تضع الشخص محط الضحكة والجانب الضعيف...
هي فشل في الذكاء الاجتماعي... لسلامة مشاعرك... لا تكن
ساذجًا... حاول تغيير نفسك وتحكم أكثر بذاتك...

لا تظهر بكثرة في كل مناسبة...

قلل من اختلاطك بالناس... اجعل لحضورك معنى
وهدف... لا تُشَتِّ عزم قلبك... يجب أن يكون لك منطقة
راحة خاصة بك... استمتع بالهدوء...

ضع حدوداً للآخرين ...

اعرف مالك وما عليك .. حتى لا تتعرض لردود فعل لا
تُحمد عقباها ... حافظ على صحتك النفسية والجسدية
التي ممكن أن تتأثر عند اختراق حدودك بشكل مستمر ...

يجب أن تتعلم كيف تحترم نفسك...

حتى يتمكن من حولك من محبتك واحترامك... بالطريقة
التي تليق بك... هناك انطباعات يكونها الناس عنك... أنت
المسؤول عنها... من خلال تعاملك... كن راقياً ومُحِبّاً
ومحترماً في جميع حالاتك...

احذر من خيالك...

ولا تُبالغ فيه... حتى لا تتأثر المشاعر والأحاسيس بالتخيّل
وكانها أحداث حقيقية... الوهم مرض... علاجة الثقة بالله
سبحانه... التوكل عليه... الرضا بالواقع والتعايش معه...
الصبر واحتساب الأجر... الدعاء وحسن الظن بالله... القادم
أجمل... ابتسم دائماً...

الموت حقيقة واقعة...

زائر يطرق أبوابنا فجأة... يعرفنا بقدر جهلنا به... لا نشعر
أنه قريب... إلا حين نتعرض للأزمات... يجب أن نعد الزاد
له... نستعد للرحيل... نجتهد دائماً... نجاهد أنفسنا ونستعين
بالله... نسأل الله القبول والرحمة والثبات...

بعض الأرواح علاج لروحك...

وجودهم نعمة من الله عليك في هذه الدنيا...عظماء
بأخلاقهم...تخجل من معدنهم...يمنحونك الأمل والتفاؤل ...
الأمان الصافي بعد الله الذي يدعم وجودك...هدايا لا يُمكن
وصفها...احتفظ بهم في قلبك ...لسلامته...

تقلب المزاج ...

وعدم الثبات الانفعالي...يسبب لك الضرر بالنفس
وبالآخرين...ابتعد عن مصادر التوتر...حافظ على هدوء العقل
والجسم...عليك بفترات راحة...تحلى بروح الإيجابية ...
جدد إيمانك...حان الوقت لتتجاوز الشعور بالكآبة...نفسك
تستحق السعادة...

أحياناً تكون أنت سبب تعاستك ...

تعتقد أنك فاشل... مشاعرك سلبية... متشائم... لا تدع
هذه المشاعر تؤثر عليك... ففكر بطريقة أخرى... اتخذ قرارات
ذكية... لا تكثر من الشكوى... ركز أكثر في أفكارك وأهدافك ...
﴿وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾ [يوسف: ٨٧] ... لا تفقدوا أملككم
في رحمة الله وفرجه وتنفيسه...

تَقَبَّلْ فِكْرَةَ أَنْ هُنَاكَ أَشْخَاصَ أَفْضَلَ مِنْكَ...

الاغترار بالذات والإعجاب المُفرط بها يُمرضها...
المعرفة...العقل...اللطف...التواضع...أمور تمنحك سمة
أخلاقية رفيعة...تقبَّل الجميع من أنبل التصرفات...

الرزق ليس بالمال فقط ...

قد يكون في الصحة والستر وراحة البال... قد يكون في الأولاد والأصحاب... في زوجة و زوج صالح... في محبة الناس... الرزق واسع لا تحصره في الأموال فقط ... قال الله تعالى ﴿وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: ٣٤] ... استمتع بما لديك من رزق... يسلم قلبك ويسعد...

العمل الصالح نعمة...

ولكن النعمة الأعظم هي القبول ... ولما كان القبول أو
التقبُّل مشروطاً بالإخلاص والمتابعة للقدوة المعصومة... فإذا
اختل أحد هذين الشرطين امتنع القبول... قال ﷺ: «مَنْ أَحْدَثَ
فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ مِنْهُ فَهُوَ رَدٌّ» [رواه مسلم]...

بعض الناس يشكو قلة البركة ...

هناك أسباب جعلها الله ﷻ سبباً لنزول البركات...منها
تقوى الله...كثرة التوبة والاستغفار...صدق التوكل على
الله...صلة الأرحام...كثرة الصدقات...الشكر والرضا...
الدعاء...الحج والعمرة...هذه الأمور سبب للبركة وعلاج
لضيق القلب ...

يوم القيامة يوم عظيم...

تفرع منه النفوس... نجاتك منه بمجاهدة نفسك ومخالفة هواك... طلباً في رضا الله عَزَّوَجَلَّ ...

فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ: إِمَامٌ عَادِلٌ، وَشَابُّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ تَعَالَى، وَرَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ فِي الْمَسَاجِدِ، وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ: اجْتَمَعَا عَلَيْهِ، وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ، وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ فَقَالَ: إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ، وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا، حَتَّى لَا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ، وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ» [متفق عليه]....

من أفضل العبادات الإحسان إلى الناس...

قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾، وقال: ﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: ١٩٥]....

الإحسان من الحسن وهو كل شيء جميل... بذل الخير للغير... دون انتظار مقابل... من ثمراته... يحفظ الله المحسنين... يقضي حوائجهم... يفرّج كربهم في الدنيا والآخرة... قال الله تعالى: ﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ﴾ [الرحمن: ٦٠]....

من منازل الإيمان ...

الخوف من الله سبحانه... قال الله تعالى: ﴿فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٧٥]... الخوف من الله أمن نفسي وشجرة طيبة... إذا نبت أصلها في القلب... وامتدت فروعها في الجوارح... أنتجت عملاً صالحاً... وقولاً حسناً... عبادة قلبية تملأ القلب الأمن والإيمان... أمرنا الله بتحقيقها له وحده... فلا نخشى سواه...

قال تعالى: ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ﴾ [الزمر: ٣٦].

السلام النفسي له أسباب كثيرة...

أنت سبب أساسي فيه ... بعد الله سبحانه وتوفيقه لك...
لا تحمل في قلبك كُرْهًا لأحد... لا تتحسر على الماضي... كُنْ
متصالحًا مع نفسك... لا تنتظر ثناءً من أحد... قيمتك عند الله
وحده هذا ما يُشغلك... كن متفائلًا ومبتسمًا للحياة دائمًا ...

اليقين بالله ...

يجلب لك المعجزات... رغم الظروف التي حولك...
تدعو كأنك تلمس الإجابة بيدك... لا يخطر ببالك أن الله لن
يستجيب لك... صاحب اليقين لا يستوحش وإن سار وحده...
ثابت دائماً... شاكر وصابر... ولا يغتر بالكثرة...

السعادة أن يسعدك الله بما أعطاك...

لا تبحث عنها بعيداً... إنها فيك... قلبك المشرق... نفسك
الراضية... عقلك المبدع... إرادتك القوية المتجددة... بذل
أسباب التغيير للأفضل... السعادة أمر نسبي أنت تصنعه بأمور
بسيطة... بظروفك التي حولك... السعادة معدية... كرر دائماً...
ولنا في القدر أشياء جميلة لا نعرفها...

لا تخاف من الغيبات...

علمها عند الله وحده... لا تتوقع البلاء قبل نزوله... ربك
أرحم واعلم بحالك... لطيف حتى في البلاء... وكم لله من
لُطْفٌ خفي... ﴿وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤]...

قال ابن عباس رضي الله عنه: - حفي بهم.

وقال عكرمة رضي الله عنه: - بار بهم.

وقال السدي رحم الله: - رفيق بهم.

وقال مقاتل رحم الله: - لطيف بالبر والفاجر

الحياة لا تستحق كل هذا التعب والقلق والجهد...

خلقك الله لعبادته ثم إعمار الأرض ... شعارك فيها
الرضا ... العيش بروح طيبة ... كن فيها خفيف النفس ... لا تضر
أحد ... احرص أن تكون لك صحة نفسية سليمة في حياتك ...
غداً ستكون مجرد ذكرى في حياة الآخرين ... استمتع بالسعادة

كن شخصية البطل ...

كل ماتفعلة يؤثر على الجميع... قلبك مضىء... أنفاسك
تشتع حب وثقة بالله... كلماتك تفتح العقول والقلوب...
شخصية قيادية بالفطرة السليمة... لك كاريزما خاصة...
تلهم من حولك لفعل الخير... أسلوب خاص للجذب...
تتمتع بقدر كبير من الفرح والإيجابية... كن بطلاً تسعد وتُسعد
غيرك...

لا تتمنى الموت

نهى رسولنا الكريم محمد ﷺ عن تمنى الموت...
أو الدعاء به على النفس... فقد ورد عن أنس بن مالك رضي الله عنه أنه
قال: «لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ مِنْ ضُرٍّ أَصَابَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ
فَاعِلًا، فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا كَانَتِ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي
إِذَا كَانَتِ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي» [صحيح البخاري]...تمنى دوام
الصحة والعافية...اهتم بالأمر النافعة...جاهد نفسك واسع
لإصلاحها...تمتع بما أتاك الله من نعم...اخرج من دائرة
الخوف والقلق...غير نظرتك للحياة... لا أحد يهتم لأمرك إن
لم تهتم له أنت ...

أنت مبدع وناجح

إن طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تُعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته... فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل... اعمل ماتحب ولكن في دائرة الشرع... اهتم بعملك ولو كان بسيطاً... عندما تحبه سوف تتقنه... أنت مبدع وناجح... فقط ركز أكثر واسعد قلبك بنجاحاتك...

طَوْر من ذاتك...

قوِّ شخصيتك... تعلم شيئًا جديدًا... اكتشف ما بداخل
نفسك من قدرات رزقك الله بها... لا يوجد أبدًا نهاية لمسيرة
تحسين الذات... كلما تقدم بك العمر ... كلما أدركت أن
هناك الكثير لم تعرفه... الإمكانيات البشرية كبيرة من فضل
الله ومنته علينا... استغلها وأحسن استخدامها بما ينفعك في
الدنيا والآخرة ... بالتوفيق لكل مجتهد... استمر لتصل لما هو
أجمل...

افرح بنجاحك

يحتاج كل إنسان إلى تحديد النجاح حسب ظروفه الخاصة به... لأن ما يشكل نجاح بالنسبة لك... ربما لا يعتبره شخص آخر نجاح بالنسبة له... إذن الأمر فيه سعة... لا يقتصر النجاح على وجهة نظر شخص بعينه... فلا يُحبطك كل منتقد لنجاحك ولسعيك... وكيفيك شعورك أنت بهذا النجاح والوصول لهدفك... في نهاية المطاف ستبهر الجميع... فقط ثق بالله ثم بقدراتك...

يجب علينا رعاية أجسادنا ...

ورعاية عقولنا... وكذلك رعاية قلوبنا... هذه الأمور تجعلنا
أكثر إنتاجية وتجدد في الحياة... علينا أن نضع حدودنا الخاصة
في الحياة الشخصية مع الآخرين... نولي أولوياتنا إلى الأسرة
والصحة والعمل... وقبلها حق الله علينا... وازن أمورك تتزن
حياتك ...

السيطرة على النفس ...

يجب بناء عادات صحية لضبط النفس... ومنع تراكم المشاعر السلبية لديك... فالمسلم الموفق هو من ضبط نفسه وألزمها التقوى... لأن النفس أقرب أعدائك فجاهدها... بالحلم والاعتدال والإنصاف... وضبطها أيضًا في الحب والبغض والانحياز... اللجوء إلى الله يعين الإنسان على نفسه... اللهم اهدنا فيمن هديت...

الظلم وضع الشيء في غير موضعه...

وفي الشريعة هو التعدي عن الحق إلى الباطل... أصعب شعور... لا تتمناه لأحد... عندما تصل لمرحلة لا تستطيع الكلام أو التبرير... لا تستطيع الدفاع عن نفسك... الظلم مدمر... إن لم تتمالك نفسك... لكل ظالم تذكر دائماً أن الله عادل... ولكل مظلوم تذكر أن الله لن يحملك أكثر من طاقتك مادمت توكلت عليه... فاستبشر خيراً

الأصحاب سرور الأيام ...

ابتهاج للروح ... ورحابة للصدر... تتحدث إليه بحرية
وصراحة... تشاوره بما يدور في نفسك... يستخدم معك إذا
اضطر حتى الشدة ... ليصحح مسارك إذا أخطأت ... انتقي
صاحبك ... اختر من تكتفي بهم عن الناس ... سبب لثباتك
وسعادتك بعد الله سبحانه... احسن الاختيار لتُسعد قلبك
بهم ...

يهيئ الله الأسباب لأجلك ...

يسخر الأمور ليُرضيك...يفتح لك أبوابًا كانت مغلقة ...
لم تكن تتوقع أن تُفتح لك يومًا ما... إنه الله ... الصمد ...
إذا أعطى أدهشك بعبائه... وإذا منع فاعلم أنه الخيرة لك من
أمرك...سبحانه ما أعظمه...

التغافل فن يجلب لك الكثير من المصالح ...

لأن كثرة محاسبة الناس على الأمور الصغيرة والكبيرة ...
ستجعلك تعيش وحيداً في النهاية... الكمال لله وحده...
التغافل أسلوب الأقوياء... أسلم لقلبك وعافية لصحتك
النفسية ... فعن أحمد بن حنبل حين سُئل عن العافية وأين
يجدها الإنسان... قال: « تسعة أعشار العافية في التغافل عن
الزلات »

الاعتناء بالمظهر أمر مهم للغاية ...

يساعد على الارتقاء بالصحة النفسية ... ويعزز الثقة بالنفس ... ويُبعد القلق الاجتماعي ... ويجعلك أكثر سعادة ... المظهر الجسدي هو الانطباع الأول الذي يدوم لدى الآخرين ... ومن محاسن الإسلام وكماله إيمانه بقيمة الجمال والاهتمام به فقد قال ﷺ: (إن الله جميل يحب الجمال) رواه مسلم، وقوله أيضًا: (إن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده) رواه الترمذي.... منه يتحقق التوازن المنشود في الشخصية السليمة...

سر الصلاح ... صلاح السر...

علاقتك بالله في الخلوات هي سبب لمحبة خلق الله لك... قال هرم بن حيان: «ما أقبل عبد بقلبه إلى الله إلا أقبل الله بقلوب المؤمنين إليه حتى يرزقه مودتهم ورحمتهم»....
يفتح الله عليك بخبيئك ... روي عَنْ الزُّبَيْرِ بْنِ الْعَوَّامِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يَكُونَ لَهُ حَبْءٌ مِنْ عَمَلٍ صَالِحٍ فَلْيَفْعَلْ» صحيح ... أي: طاعة مخبوءة وعمل صالحٌ مُدَّخَرٌ في السر....

وبالوالدين إحسانا

قال الله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [الإسراء: ٢٣]... الوالدان أحق الناس
بالبر وحسن الصحبة... وسبب لتفريج الكربات... ومغفرة
الذنوب وتكفير السيئات

...وطريق لك إلى الجنة... أمك، ثم أمك، ثم أمك، ثم
أبوك، هكذا نطق بها الصادق المصدوق: قال الله تعالى: ﴿هَلْ
جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ﴾ [الرحمن: ٦٠]....

الأخ هو نور الظلام ...

وسلاح الأيام... وذخْرُ عند الشدة... رفيق دربك منذ الصغر... هو الحصن المنيع لك ... قال عَزَّوَجَلَّ عَنْ سَيِّدِنَا مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ: ﴿وَوَهَبْنَا لَهُ مِنْ رَحْمَتِنَا أَخَاهُ هَارُونَ نَبِيًّا﴾ [مريم: ٥٣]... وذلك بعدما دعا موسى ربه أن يجعل أخاه هارون معينا له، وشريكا في أمره فقال: ﴿أَشْدُدْ بِهِ أَزْرِي﴾ ٣١ وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي ﴿ [طه: ٣٠-٣١] ... احرص على علاقتك بأخيك ... الأخ بلسم لجروح قلبك ...

التردد هو عدم القدرة على اتخاذ القرار ...

لا تتردد بعد استخارتك لله ثم استشارتك لأهل العلم والخبرة... العمر يمضي وأيامك معدودة ... تردّدك السلبي يؤخر إنجازاتك...الخوف وعدم الثقة بقراراتك سبب لعرقلة نجاحك...اعلم أن فرص النجاح لا تتكرر دائماً...المتردد يخشى الفشل والخطأ...ولكن مع الخطأ يأتي التعلّم...الأخطاء وإن كانت مؤلمة ... هي بحقيقتها درس يحدث لك يجعلك أفضل...لتتقدم للأمام ...

تدخل المسلم في الأمور التي لا تعنيه ...

سوف ينقص ذلك من حُسن إسلامه... ويفقده الحكمة
والبصيرة ... ويصبح قاسي القلب... ويسمع مالا يرضيه...
قال الرجل الصالح مالك بن دينار: «إذا رأيت قساوة في قلبك،
ووهنا في بدنك، وحرمانا في رزقك، فاعلم أنك تكلمت فيما
لا يعينك»... اللهم اشغلنا في طاعتك ومحبتك...

احذر المنافقين

أخبرنا الرسول ﷺ عن المنافقين بخصال ليحذرنا منهم... يقول ﷺ: آية المنافق ثلاث: «إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أؤتمن خان» [صحيح البخاري]... انتبه من صفات النفاق المذمومة ... واحذر من الوقوع فيها... النفاق هدمٌ لك من الداخل... لا تجعله يتسرب إلى قلبك فيفسده... احتفظ بسلامة قلبك ونقائه...

لا يدخل الحزن قلبك

كل ما يجري حولك من ابتلاءات وهموم ومشاكل وأزمات في حياتك ... لا تجعلها تدخل قلبك وتؤثر فيه ... لا تثقله وتتعبه فيمتلئ بالأحزان...نحن عابرون في هذه الدنيا... فلا تعطيهما أكبر من حجمها الحقيقي...تخطى هذه الأزمات واسأل الله الثبات...ولتكن علاقتك بالله خاصة...قلبك عامرٌ بالرضا واليقين وحسن التوكل على خالقه...لتكن من أرباب القلوب...كما قال الله تعالى: ﴿وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّيِّنَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ أَلِكِتَبَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ﴾ [آل عمران: ٧٩]... قال ابن عباس أي حكماء علماء حلماء...تعبد الرب على علم وعمل...أهل عبادة وأهل تقوى...القلب المعلق في الله لا ينقطع...وصلكم الله برضاه...

الخاتمة...

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ لَّمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ﴾ [النور: ٤٠]

أفرغ قلبك من الخلق، واجعل الله نور لك في حياتك،
اجعل بينك وبين الله، علاقة، سريرة، لا يطلع عليها أحد ...

واعلم أن الأنس بالله من مقامات الإحسان الذي قال عنه
النبي ﷺ في الحديث الصحيح: «أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ
تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ» صحيح مسلم

وقال ﷺ «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ مَعَالِيَ الْأُمُورِ، وَ أَشْرَافَهَا،
وَيَكْرَهُ سَفْسَافَهَا» صحيح الجامع

وفيه: الحثُّ على الاتِّصافِ بِالْجَمَالِ الْمَادِّيِّ وَالْمَعْنَوِيِّ.

وفيه: الإرشادُ إِلَى الْحِرْصِ عَلَى فِعْلِ مَعَالِيَ الْأُمُورِ فِي
الدِّينِ وَالْحَيَاةِ، وَالِابْتِعَادِ عَنِ الْأَفْعَالِ الدَّنِيَّةِ....

ودمتم في حفظ الله ورعايته

د. معالي عبد الله العنزي

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة
٤	الإهداء
٥	* مفهوم الحياة الطيبة ... السعادة القلبية*
٦	لا قيمة لعلم لا يكتسبه خُلق
٧	مفتاح الخير
٨	اتباع السُّنة
٩	حتى يكون الهجر جميلاً
١٠	بادر بالتوبة
١١	التوازن النفسي
١٢	من مُقومات الصحة النفسية في الإسلام
١٣	من مهارات تعديل السلوك البشري
١٤	طريق المودة
١٥	ما يسلب النعم
١٦	المؤمن مُتفائل دائماً لا يتطرق اليأس إلى نفسه
١٧	أقداركم تُؤخذ من أفواهكم

- ١٨ سعادتك قرار بحول الله وقدرته
- ١٩ العقل دواء القلب
- ٢٠ تعلم فليس المرء يولدُ عالمًا (الشافعي)
- ٢١ علامات الشقاء
- ٢٢ أغنى فقر
- ٢٣ قبول العمل
- ٢٤ لا تعلق قلبك بغير الله
- ٢٥ أصول الفضائل وأصول الرذائل
- ٢٦ عملك يعلمه الله
- ٢٧ الواجب أن تثق بحكمة الله وعدله
- ٢٨ فراسة المؤمن
- ٢٩ من شفاء الروح يجب أن نعلم
- ٣٠ أنت من تحدد نظرة الآخرين لك
- ٣١ اجعل لك خطتان
- ٣٢ أنفاسٌ معدودة
- ٣٣ عباد الرحمن
- ٣٤ علمتني الحياة
- ٣٥ علاقتك بالله
- ٣٦ كن جميلًا

- ٣٧ أعظم الدعاء
- ٣٨ القدرة الإلهية ... تحسم القضية
- ٣٩ الشعور بالسعادة
- ٤٠ قيام الليل
- ٤١ تفقد قلبك
- ٤٢ سافر بقلبك إلى الله ..
- ٤٣ ابعث في قلبك الحياة ..
- ٤٤ نورٌ من الله
- ٤٥ محبة الله
- ٤٦ اللهم جنتك نرجوا ..
- ٤٧ من ثبت نبت ..
- ٤٨ اتق الله ..
- ٤٩ احفظ لسانك لا تقول فتبلى ..
- ٥٠ شعور القسوة صعب جدًا ..
- ٥١ احرص على كلماتك ..
- ٥٢ لا نتعذر بالظروف ..
- ٥٣ الحياة مع الله هي الحياة الحقيقية ..
- ٥٤ الحب في الله ..
- ٥٥ ذكرك الطيب ..

- ٥٧ أنثر الورد دائماً
- ٥٨ كمال الربوبية
- ٥٩ أهم ما يرده الله لك هو قلبك
- ٦٠ أستر أخاك
- ٦١ صفات المؤمن
- ٦٢ فن التجاهل
- ٦٣ لا تصبح أسيراً لأحلامك
- ٦٤ من تواضع لله رفعه
- ٦٥ كن إنساناً ناجحاً
- ٦٦ مرضك النفسي
- ٦٧ لا تُتعب هذه الروح
- ٦٨ عليك بالتسليم لله
- ٦٩ ابتعد عن الصلابة في التعامل
- ٧٠ شفاء لقلبك
- ٧١ السعادة الداخلية اشتغل عليها
- ٧٢ لتفهم الحياة كن هادئاً

- ٧٣..... القلب الحقود من أصعب القلوب
- ٧٤..... اترك لك أثرًا
- ٧٥..... أترك ما لا يعينك
- ٧٦..... حياتك اجعلها إرضاءً لله
- ٧٧..... الكثرة ليست سببًا للحق دائمًا
- ٧٨..... لا تستمع لكلام المُحِبِّين ...
- ٧٩..... عقدةٌ... ونقصٌ
- ٨٠..... استمتع بحياتك ...
- ٨١..... لراحة قلبك ...
- ٨٢..... تقبّل كل تفاصيلك...
- ٨٣..... لصحة قلبك ...
- ٨٤..... بعض قواعد السعادة
- ٨٥..... عليك تغيير نمط حياتك ...
- ٨٦..... من أسباب السعادة.
- ٨٧..... معدنك الحقيقي
- ٨٨..... ماذا أعددت لقبرك
- ٨٩..... تعارف الأرواح
- ٩٠..... الإنسان السوي

- ٩١ اقترَب من الله
- ٩٢ أهِم احتياجات الحياة
- ٩٣ لا شيء يعود كما كان ...
- ٩٤ طبيعة بعض البشر
- ٩٥ بعضهم لا يشعر بقيمته في حياة الآخرين
- ٩٦ التقبّل أحد أسباب سعادتك ...
- ٩٧ احرص على قلب أحبك
- ٩٨ ضع حدودًا لنفسك ...
- ٩٩ لا تتعب قلبك بالبحث عن الأمور الحزينة ...
- ١٠٠ لا تقارن حياتك بأحد ...
- ١٠١ عبادة التأمل ...
- ١٠٢ مهارة التجاوز ...
- ١٠٣ طريقتك في الحوار ...
- ١٠٤ الكتاب المفتوح للجميع ...
- ١٠٥ اعرف قيمتك
- ١٠٦ كثرة الأعذار علامة على ضعف شخصيتك ...
- ١٠٧ لا تخذل قلبًا وثق فيك يومًا ما ...
- ١٠٨ ما علاقتك بالله؟

- ١٠٩ لا تقلق
- ١١٠ اشغل نفسك بنفسك
- ١١١ لا تبحث عن الكمال
- ١١٢ كن ذكيًا
- ١١٣ عبر عندما تشعر بالضيق
- ١١٤ التوازن النفسي
- ١١٥ احذر من الضغط على النفس
- ١١٦ هلاك الظالمين
- ١١٧ ابتعد عن الإحباط
- ١١٨ انتظر الجزاء من الله وحده
- ١١٩ إرادة الله فوق إرادة البشر
- ١٢٠ ﴿وَعَجِّلْ لِكَ رَبِّ لِرَضَى﴾ [طه: ٨٤].
- ١٢١ اعطني بحياتك
- ١٢٢ حقيقة السعادة
- ١٢٣ صاحب أهل الخير
- ١٢٤ ارحم قلبك
- ١٢٥ الإنسان لا ينسى من احترامه وقدره
- ١٢٦ كن ذكي الروح
- ١٢٧ المعاصي قيود على قلبك

- ١٢٨ إسأل الله الثبات حتى الممات
- ١٢٩ لا تسمح لأحد بأن يجعلك ضحية له
- ١٣٠ النبلاء ...
- ١٣١ ابتعد عن الأحمق
- ١٣٢ أسلوب حياة
- ١٣٣ الصمت هبة ...
- ١٣٤ اغتنم الفرص التي تأتيك ...
- ١٣٥ استغل لحظات حياتك ...
- ١٣٦ لا تبالغ في مشاعرك ...
- ١٣٧ أقل عتابك فالبقاء قليل ...
- ١٣٨ سيطر على أعصابك ...
- ١٣٩ التعلق بالماضي سبب لسوء الصحة النفسية
- ١٤٠ التجاهل الذكي ...
- ١٤١ النضج ...
- ١٤٢ كلما كانت الحياة أبسط وأقل تعقيداً كانت أجمل
- ١٤٣ سلامك الداخلي ...
- ١٤٤ لا تحطم قلبك ...
- ١٤٥ احفظ دينك ومالك وعرضك
- ١٤٦ المحافظة على الوفاء بالعهد

- ١٤٧ وبشر الصابرين
- ١٤٨ البر والتقوى ييسط النفس ...
- ١٤٩ ولاية الله للمؤمنين ...
- ١٥٠ اختل بالله ...
- ١٥١ قد يتعبك غياب أحدهم ...
- ١٥٢ ارتبط قبول الأعمال بالنية الخالصة لله ...
- ١٥٣ كن جميلاً ومختلفاً ...
- ١٥٤ ازرع فيك العزيمة ...
- ١٥٥ الكثير من العلاقات يشوبها الاضطراب ...
- ١٥٦ ارتق بنفسك ...
- ١٥٧ القمة تتسع للجميع ...
- ١٥٨ احذر من كلماتك ...
- ١٥٩ النفاق الاجتماعي ...
- ١٦٠ إثبات الذات ...
- ١٦١ نظم حياتك ...
- ١٦٢ العفة ...
- ١٦٣ الأدب ...
- ١٦٤ السذاجة ...
- ١٦٥ لا تظهر بكثرة في كل مناسبة ...

- ١٦٦ ضع حدودًا للآخرين
- ١٦٧ يجب أن تتعلم كيف تحترم نفسك
- ١٦٨ احذر من خيالك ...
- ١٦٩ الموت حقيقة واقعة ...
- ١٧٠ بعض الأرواح علاج لروحك ...
- ١٧١ تقلب المزاج ...
- ١٧٢ أحيانًا تكون أنت سبب تعاستك ...
- ١٧٣ تقبل فكرة أن هناك أشخاص أفضل منك ...
- ١٧٤ الرزق ليس بالمال فقط ...
- ١٧٥ العمل الصالح نعمة ...
- ١٧٦ بعض الناس يشكو قلة البركة ...
- ١٧٧ يوم القيامة يوم عظيم ...
- ١٧٨ من أفضل العبادات الإحسان إلى الناس ...
- ١٧٩ من منازل الإيمان ...
- ١٨٠ السلام النفسي له أسباب كثيرة ...
- ١٨١ اليقين بالله ...
- ١٨٢ السعادة أن يسعدك الله بما أعطاك ...
- ١٨٣ لا تخاف من الغيبات ...
- ١٨٤ الحياة لا تستحق كل هذا التعب والقلق والجهد ...

- ١٨٥ كن شخصية البطل
- ١٨٦ لا تتمنى الموت
- ١٨٧ أنت مبدع وناجح
- ١٨٨ طوّر من ذاتك
- ١٨٩ افرح بنجاحك
- ١٩٠ يجب علينا رعاية أجسادنا
- ١٩١ السيطرة على النفس
- ١٩٢ الظلم وضع الشيء في غير موضعه
- ١٩٣ الأصحاب سرور الأيام
- ١٩٤ يهيب الله الأسباب لأجلك
- ١٩٥ التغافل فن يجلب لك الكثير من المصالح
- ١٩٦ الإعتناء بالمظهر أمر مهم للغاية
- ١٩٧ سر الصلاح ... صلاح السر
- ١٩٨ وبالوالدين إحسانا
- ١٩٩ الأخ هو نور الظلام
- ٢٠٠ التردد هو عدم القدرة على اتخاذ القرار
- ٢٠١ تدخّل المسلم في الأمور التي لا تعنيه
- ٢٠٢ احذر المنافقين
- ٢٠٣ لا يدخل الحزن قلبك
- ٢٠٤ الخاتمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

”

فِي الْقَلْبِ شَعَثٌ، لَا يُلْمُهُ إِلَّا الْإِقْبَالُ عَلَى اللَّهِ.
وَفِيهِ وَحْشَةٌ، لَا يُزِيلُهَا إِلَّا الْأَنْسُ بِهِ فِي خَلَوْتِهِ.
وَفِيهِ حُزْنٌ لَا يُذْهِبُهُ إِلَّا الشَّرُّورُ بِمَعْرِفَتِهِ وَصِدْقِ مُعَامَلَتِهِ.
وَفِيهِ قَلَقٌ لَا يُسْكِنُهُ إِلَّا الْاجْتِمَاعُ عَلَيْهِ، وَالْفِرَارُ مِنْهُ إِلَيْهِ.

ابن القيم

“

ISBN



9

699918

220900

دار إيلاف الدولية

لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ



WhatsApp (+965) 96 999 182

WhatsApp (+965) 988 565 05

Facebook dar_elaf

Telegram elafbooks

Instagram @dar_elaf

Email elafbooks@gmail.com