

اللهم اجعلنا من السابقين



إعداد: خديجة أحمد إمام

ثلاث فئات لارابع لها:
السابقون، أصحاب اليمين، أصحاب الشمال...
تقسيم عادل، لا يُبني على القاب، بل على الأعمال.
- السابق يسأل: «ما الأفضل؟ كيف أسبق؟ كيف أرضيك يا رب؟»
- أصحاب اليمين يجتهدون في طاعة، ويتوبون بعد زلة.

- أما أصحاب الشمال... فيختارون المعصية مراراً حتى يفرقوا فيها.
كل خطوة اليوم تقربك من فئة... فأيهم تختار؟
اللهم اجعلنا من السابقين، ولا تجعلنا من الغافلين.

د.أحمد عبد المنعم

أنت لا تحتاج دائماً إلى الترفيه



توقفت عن مشاهدة الفيديوهات القصيرة منذ أكثر من عامين... وإليك ما حدث!
في يوم ما، انتبهت فجأة أنني أمضيت ساعتين أو ثلاثاً وأنا أتقل بين مقاطع Reels وتيك توك... وخلال هذا الوقت، شعرت وكأنني مررت بـ 60 حالة مزاجية مختلفة!
فيديو أشعرتني بالسعادة... وآخر ألهمني وحفزني على العمل... ثم فيديو جعلني أشعر بالحزن علي حالي... وآخر أضحكني بشدة فشاركته مع أصدقائي... تلاه فيديو بث في قلبي الخوف من المستقبل...
وما بين فيديو وآخر، أدركت أنني أصبحت متوتراً، مشوّش الذهن، و... غير مرتاح.
رغم أن الهدف من كل هذا كان الترفيه فقط... إلا أنني خرجت أكثر تشبثاً، دون متعة حقيقية. عندها قررت: لن أشاهد Reels مجدداً، ولن أسمح لتيك توك بابتلاع وقتي.
طبعاً، جاءني ذلك الصوت الداخلي: «لكن ستفوتك الترنندات! والضحك! والمحتوى الرائع!» لكنني تجاهلت ذلك تماماً... وصدقاً، لا أستطيع أن أصف لك كم كانت هذه الخطوة فارقة في حياتي.
لم أستبدل ذلك الوقت بشيء عظيم! لم أبدأ في دراسة، ولم أتحوّل فجأة إلى شخص خارق للإنتاج...
لكن المفاجأة؟ لم أشعر أن شيئاً ينقصني على الإطلاق!

المفاجأة... فيفقد صبره مع الكتب، أو المهام الجادة، أو حتى المحادثات العميقة.
٣. تراجع الانتباه:
حسب دراسة لمايكروسوفت، أصبح معدل انتباه الإنسان ٨ ثوان فقط — أقل من السمكة الذهبية التي تملك ٩ ثوان!
٤. تدمير النوم:
مشاهدة الفيديوهات قبل النوم تقلل من هرمون النوم (الميلاتونين) بنسبة ٢٧٪، ما يؤثر بشكل مباشر على جودة نومك وراحتك.
الخلاصة؟
أنت لا تحتاج دائماً إلى الترفيه... أحياناً كل ما تحتاجه هو أن «تسحب» قليلاً لتستعيد نفسك.

١. انخفاض التركيز:
جامعة هارفارد أشارت إلى أن متابعي الفيديوهات القصيرة تخفض قدرتهم على التركيز بنسبة ٢٥٪.
هؤلاء الأشخاص يقضون يوماً ما يقارب ٦, ٢ ساعة على هذا المحتوى... دون أن يشعروا!
٢. الإدمان على التحفيز السريع:
الدماغ يعتاد على الضحكة السريعة والمعلومة

أمي.. أبي.. أنا خائف

- وهو أيضاً المؤمن، الذي يؤمن قلوب عباده، فيشعرون بالأمان حتى في أحلك الظروف.
- وهو الجبار، الذي يجبر القلوب إذا انكسرت، ويقوّيها بعد الخوف.
- وهو الوكيل، الذي إذا وكلناه، كفانا، وإذا اعتمدنا عليه، حمانا.
يا بني، الخوف طبيعي، لكن لا تنس أن الله معنا، وأنه أقرب إلينا من أي شيء.
وردد معي: «حسبي الله لا إله إلا هو، عليه توكلت وهو رب العرش العظيم»
واطمنن يا صغيري فمن كان الله معه، فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون.



كلما هجم الخوف على قلبك فدافع هذا الشعور بما تحفظ من أسماء الله الحسنى.
حدث نفسك بصوت مرتفع
لنا رب اسمه السلام، يُنزل الطمأنينة في القلوب، ويملاً الدنيا أماناً ولو خاف الناس.
- ولنا رب اسمه الرحمن الرحيم، أرحم بنا من أمهاتنا، لا ينسى أحداً من عباده.
- وربنا هو الحفيظ، يحفظنا في كل لحظة، حتى ونحن نأثمون.
- وهو اللطيف، يدبر أمورنا بلطف خفي لا نراه لكنه ينجينا دائماً.
- وهو الولي، يتولى أمرنا، فلا يتركنا وحدنا أبداً.

يجب أن تكون ذكياً بما يكفي



في سن الأربعين يجب أن تكون ذكياً بما يكفي لتدرك هذا:

1. شخص ما يجنى ١٠ أضعاف أكثر مما تفعله في وظيفة لأن لديهم المزيد من «النفوذ» في عملهم.
2. الإلهاء هو أعظم قاتل للنجاح. إنه يثير ويدمر عقلك.
3. لا يجب أن تأخذ النصائح من أشخاص ليسوا في المكان الذي تريد أن تكون فيه في الحياة.
4. لا أحد سيأتي لإنقاذ مشاكلك. حياتك ١٠٠٪ مسؤوليتك.
5. أنت لا تحتاج إلى ١٠٠ كتاب مساعدة الذات، كل ما تحتاجه هو العمل والانضباط الذاتي.
6. ما لم تذهب إلى الكلية لتتعلم مهارة معينة (أي. طبيب، مهندس، محام)، يمكنك كسب المزيد من المال في الـ ٩٠ يوماً القادمة، فقط تعلم المبيعات.
7. لا أحد يهتم بك. لذا توقف عن كونك خجولاً، اخرج واخلق فرصك.
8. إذا وجدت أذكى منك فاشتغل معه لا تنافس.
9. التدخين ليس له فائدة في حياتك. هذه

العادة ستبطل تفكيرك وتقلل من تركيزك فقط.

10. الراحة هي أسوأ إدمان وتذكرة رخيصة للاكتئاب.
11. لا تخبر الناس أكثر مما يحتاجون إلى معرفته، احترم خصوصيتك.
12. تجنب الكحول بأي ثمن. لا شيء أسوأ من فقدان حواسك والتصرف كالأحمق.
13. حافظ على معايير عالية ولا ترض بشيء لأنه متاح.
14. العائلة التي تشهها أكثر أهمية من العائلة التي تأتي منها.
15. درّب نفسك على عدم اتخاذ أي شيء بشكل شخصي لإنقاذ نفسك من ٩٩,٩٩٪ من المشاكل العقلية.

صمت الحكماء .. وحديث العارفين

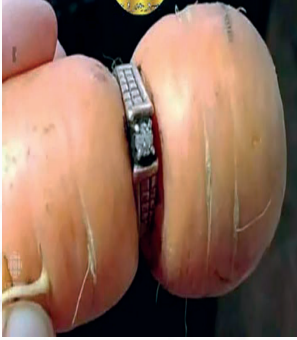
٦. لا تذكر يوماً معروفك وصدقتك وعطاءك.
راقب شعورك حين تفعل، وستدرك كم تفقد من روح العطاء. أعظم الصدقات ما خفي، وأكرم العطايا ما لم يُعرف به صاحبها. دعها بينك وبين الله، فهي هناك لا تضيع. وإن تحدثت عنها، فلنكن حيث تلهم لا حيث تظهر، وحيث تحفز لا حيث تفاخر.
قال تعالى: (إن تبدوا الصدقات فنعما هي وإن تخفوها وتؤتوها الفقراء فهو خير لكم) [البقرة: ٢٧١]
يا صديقي،
الحياة قصيرة، فلا تملأها بصدى صوتك في كل مكان. ليكن لك سرّ بينك وبين الله، وإنجاز بينك وبين نفسك، ودعوة طيبة من قلب محب، ذلك هو زاد السالكين، وثمرة العقلاء.

اجتهادك، ولا كل نفس تُسرّ بعلوّك. فإن تحدثت فليكن لمن يُبارك لك، لا من يُبارزك؛ لمن يُلهمه إنجازك، لا من يُضمر الغيرة في صمته.
قال تعالى: (ولا تمش في الأرض مرحاً إن الله لا يحب كل مختال فخور) [لقمان: ١٨]
٥. لا تكثر التثقيب في نوايا الناس، ولا تحمل كلامهم على أسوأ المحامل.
فمن راقب القلوب أرهق قلبه، ومن فتش في الظنون ضيع يقينه. سلم النوايا لله، واشتغل بإصلاح سريرتك، فإن الله يراك ويكفيك، ويكافئك بما هو خير مما تظن. العاقل لا يُرهق نفسه بتأويل كل كلمة، ولا يُقيم حياته على ميزان الشك والريبة.
قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم) [الحجرات: ١٢]

لا تثبت إلا إذا زويت بالصبر وسُقيت بالكتمان. دع أفعالك تتحدث عنك، فإن الصدى لا يحتاج إلى ترجمان.
قال تعالى: (وتوكل على الله وكفى بالله وكيلاً) [الأحزاب: ٣]
٢. إياك والسلبية في الحديث. فإن في الكلمة ظلالاً من النفس، تبثها كما تبث العطور عبيرها. فكن ممن إذا تكلم أضاء، وإذا نصح رق، وإذا تحدث عن الحياة جعلها أفقاً من الأمل لا حفرة من الإحباط. سرّ النفوس في الإيجابية، والنجاة في حسن الظن بالله، والرضا بما قسم.
قال تعالى: (وقولوا للناس حسناً) [البقرة: ٨٢]
٤. اختر من تحدثه عن نجاحاتك.
كما تختار الإناء الذي تحفظ فيه أئمن ما تملك. ليس كل قلب يتسع لفركك، ولا كل عقل يفقه

ليس كل ما يُعلم يُقال، ولا كل ما يُقال يُداع، فإن في الكتمان حكمة، وفي الصمت نجاة، وفي الانتقاء رفعة ووقاراً.
١. لا تحدث الناس كثيراً عن فترتك.
فإن في القوم من لا يُؤله عوزك، ولا يُحركه وجعك، ولكنه يُخزن عنك صورة الضعف، وقد يهينك بها يوماً ما. لا تجعل من حاجتك حديث المجالس، فالرزق من الله، والكرامة في الصبر، والشكوى لله لا تُضعفك، بل تقويك.
قال تعالى: (إنما أشكو بثي وحزني إلى الله) [يوسف: ٨٦]
٢. لا تُسرّ بأحلامك ومشاريعك لكل سامع.
فبعض القلوب لا تفرح لك، وبعض الألسن لا تبارك قولك. إن المشاريع كالبدور، فلا تخرجها من التربة قبل أوانها، فإنها

فلا تياس أبداً



نعتقد أنه فقد، قد يكون في طريقه للعودة، ولكن في الوقت الذي يختاره الله، الرزاق الحكيم.

فلا تياس أبداً...

ربما تكون هديتك مدفونة الآن، تحت التراب، تنمو ببطء، وتنتظر لحظة ظهورها التي لا يعلمها إلا الله.

وحين نظرت عن قرب... لمعت حلقة ذهبية داخلها! كانت المفاجأة أكبر من أن تصدق. الجزيرة قد نمت واخترقت الخاتم، أو ربما العكس، وكان الطبيعة احتفظت بالذكرى طيلة تلك السنوات، ثم أعادتها في لحظة عجيبة.

عندما أمسكت ماري بالجزرة، وعليها خاتمها القديم، ارتجفت صوتها وقالت:

• "هذا هو... إنه خاتمي، لم يتغير أبداً"

عادت الذكرى، وعاد القلب ليرتجف من جديد.

فما ضاع لم يكن ضائعاً، بل كان محفوظاً في أعماق الأرض، برعاية القدر... وتدير الله. وهكذا، تعلمنا القصة أن ما

ارتجفت قلبها، وبدأت تبحث بجنون وسط التراب، تقلب كل حفنة، تمسح الأرض كمن يبحث عن نبضه، لكنها لم تجد شيئاً. أخضت الأمر عن زوجها، وابتلعت حسرتها في صمت، واشترت خاتماً بديلاً يشبه الأصلي، لكن لا خاتم في العالم كان قادراً على سد فراغ الذكرى.

رحل زوجها بعد سنوات، وبقي الخاتم غائباً... وبقيت ماري تحتفظ بجزئها القديم، كجرح لا يري. ثم جاء عام ٢٠١٧.

في اليوم الذي لم تكن تتوقع فيه شيئاً، كانت زوجة ابنها تحصد الجزر من نفس البقعة التي فقد فيها الخاتم قبل ١٣ عاماً. أثناء غسلها لمحصول الجزر، توقفت عند جزيرة غريبة الشكل، منتفخة وغير متناسقة.

في أحد أيام صيف عام ٢٠٠٤، كانت ماري جرامز، امرأة كندية من ألبرتا، منهمة في عملها اليومي في مزرعة العائلة. كانت تزيل الأعشاب الضارة بهدوء، تنحني فوق الأرض، تغرس يديها في التربة، تلامس جذور الحياة... دون أن تدري أنها على وشك أن تفقد شيئاً عزيزاً.

لحظة عابرة... إحساس خفيف... نظرت إلى يدها، لتكتشف ما لا يمكن تصديقه: خاتم زواجها الماسي لم يعد في إصبعها. لقد ارتدت ذلك الخاتم لما يقارب ٤٧ عاماً، كان رمزاً لرحلة طويلة من الحب والمشاركة.

الرجولة لا تورث.. بل تكتسب

٥- اتقّف، اسمع بودكاسات ناس محترمة تفيدك وتغرس أفكارك، وتساعدك بالخطط والأهداف، وسبيك من الريز التافه والقنوت إيائها التي بتدمر الصحة والوقت والدين.

٦- تعلم فن القيادة

الرجولة قيادة. ابدأ بنفسك. كن حازماً، واضعاً، وذات رؤية. لا تنتظر الإذن لتتحرك. كن قدوة، كن مرجعاً، في بيتك، في عملك، في حياتك.

٧- طور صلابتك الذهنية

العضلات وحدها لا تصنع رجلاً. الرجولة هي الثبات النفسي، وتحمل الضغوط، والتحكم في الانفعالات. قاوم، واجه، وابق واقفاً مهما كانت العواصف، اتعلم فن إدارة المشاعر، وإدارة العقل، وإدارة الوقت، دير نفسك عشان متبقاش لعبة الكل بيديرها.

٨- أحط نفسك برجال أقوى

أنت انعكاس لبيئتك. لا تسكن الضعف، بل انضم لدائرة رجال يسعون للنمو، لا يختبئون خلف الأعدار. تواجد حيث يتحدت عن التقدم، لا التبرير،

٩- لو نجحت بكل علاقاتك وفشلت بعلاقتك بربنا فأنت خسرت نفسك وكسبت الناس. لو نجحت بعلاقتك بربنا هتكتسب نفسك وتكسب أحسن العلاقات من الناس. فمن وجد الله فماذا فقد ومن فقد الله فماذا وجد.



وابتعد عن السكر والمصنعات التي تضعفك وتستنزف طاقتك. واحفظ العبارة دي (أنت ما تأكل، ومن تصاحب).

٤- عش بهدف واضح

الرجل بلا هدف يتوه. حدّد وجهتك، اسع نحوها بكل ما تملك، وحقق إنجازاتك خطوة بخطوة. لا تتوقف، لا تلتفت، فقط تقدّم. شوف أهداف دراستك وحدّد تخصصك، شوف علاقتك الأسرية القريبة.. أبوك أمك إخوانك. اجعلهم أهدافاً ناجحة بحياتك لأن أغلب اللي بعمرهم ضيعوا علاقاتهم بأهلهم عشان صحاب غالباً هتكتشف إنهم عيال أوى وقت الجد.

في بيتك شاب فوق الـ ١٥ سنة تعالوا أقولكوا قناعات رجولة مهمة اشتغلوا معاه عليها ٩ ركائز أساسية.

شوف يا بنى الرجولة لا تورث، بل تكتسب. إنها ليست مسألة حظ وراثي، بل مسار واع من العادات والانضباط والقرارات اليومية. وأن تكون رجلاً حقيقياً ليس رفاهية، بل ضرورة في زمن يحاول نزع جوهرك في كل لحظة. وإن أردت استعادة قوتك، فابدأ من هنا:

١- التحكم في الرغبات

كل مرة تستسلم فيها للإشباع اللحظي، تخسر جزءاً من تركيزك وحيويتك. التحدي هو أن تسيطر على طاقتك، وتوجهها نحو الإبداع، والتدريب، والبناء. ضبط النفس ليس ضعفاً، بل قوة من الطراز الرفيع، بلاش الانسياق لرغبات تضييع الوقت والتفاهة والأكل المدمر والأصحاب الفاشلين، دي رغبات جامعة شكلها حلوبس مدمرة صدقنى.

٢- تمارين القوة

تمارين القوة لا تصقل جسدك فقط، بل تشكل شخصيتك. تعلمك الانضباط، والتحمل، والالتزام. كل تمرين هو حجر في صرح رجولتك. والأفضل؟ إنه يرفع هرمون التستوستيرون بشكل طبيعي، ويفرغ بنفس الوقت طاقته ويجولها لهرمون النمو العضلى اللي جسمك محتاجه بالعمر ده

٣- غذاء هادف واع

جسدك ليس سلة مهملات. تناول طعاماً حقيقياً: لحوم، بيض، أغذية غنية بالقيمة.

مسافة الأمان في العلاقات



شخصياتنا، نرشدهم ولا نتحكم فيهم نسبح لهم ولا نطغي على أحلامهم، نمنحهم الأمان والثقة لئلا يبتعدوا عن أنفسهم بطريقتهم لا بطريقتنا. الحياة كلها توازن ومسافة الأمان هي ما يجعل علاقاتنا صحية وأمنة، بوجودها يصبح القرب لذيذاً والبعد راحة ويصبح الحب ناضجاً لا يستهلكنا ولا يرهقنا، فمن فهم هذه المسافة عاش مرتاح البال صافي القلب وأدرك أنه كما يجب الآخر يحق له أن يحب نفسه ويحفظ حدوده ويراعى قلبه، وبهذا فقط تستمر علاقاتنا نقيّة راسخة في رضا الله ومحبة الناس.

لبنى ميرزا

حدوداً لا تتعداها تدخلاتهم إن تعارضت مع قرارات حياتنا.

● وفي علاقتنا مع الأزواج والزوجات مسافة الأمان ضرورية لتجنب الذوبان الكامل في الآخر، الحب لا يعني أن نلغى شخصياتنا أو نهمل طموحاتنا بل أن نعيش معاً بروح واحدة وجسدين مستقلين يتكاملان دون أن يلغيا بعضهما البعض، تعلم أن تقول "أحتاج بعض الوقت لنفسى" و"أحبك لكن لى قرارى أيضاً"، هذا ليس قسوة بل وعى بأن الشريك القوى والواثق أفضل بكثير من شريك ذائب يرهق العلاقة بتبعيته المطلقة.

● ومع أبنائنا نحتاج أيضاً لمسافة أمان ندعمهم ونرعاهم لكن لا نفرض عليهم

حماية يجب إدراكها فهي تلك المساحة التي تتيح لكل طرف أن يشعر بالراحة والحرية دون أن يشعر بأنه مقيد أو مهدد، هى ليست حاجزاً من الجفاء بل سياج من الود الذى يحفظ الوداد والاحترام بين الأطراف وهى ليست ضعفاً فى العاطفة بل وعى بأن القرب الشديد قد يولد الاختناق والتدخل الزائد قد يفسد الصفاء مسافة الأمان تجعلنا نحب بعضنا بصدق دون أن نضيع أنفسنا فى دوامة التعلق المفرط.

ديننا الحنيف أرسى هذه الفكرة حين قال النبى ﷺ "لا ضرر ولا ضرار" فلا ضرر من قرب يثقل النفس ولا ضرار من بعد يقتل المحبة بل توازن بين القرب والبعد يضمن استقامة العلاقة واستمرارها، إن مسافة الأمان تبدأ من إدراك أنك لست مسؤولاً عن سعادة الآخر بشكل كامل ولا مطالباً بأن تلبى كل رغباته، بل أنت معه شريك وداعم وليس بديلاً لعقله وقلبه وحياته، مسافة الأمان هى وعيك بأنك تحتاج أحياناً لعزل نفسك قليلاً لتجدد طاقتك، لتعيد ترتيب أفكارك، لتصون قلبك من الاستهلاك العاطفى المفرط.

● فى علاقاتنا مع الآباء والأمهات نحتاج لمسافة أمان تجعلنا نبرهم ونحترمهم، لكن دون أن نصبح تابعين بلا رأى أو أداة بلا إرادة، نتعلم أن البر لا يعنى أن نغنى أنفسنا بل أن نمنح الحب بصدق والاحترام بوعى وأن نضع

من روائع كلمات الشيخ صالح المغامسى

* لن تكون عظيماً عند الله وعند الخلق حتى تكون عظيمًا في عبادتك
* قال ابن عثيمين رحمه الله في الشريط الأول من شرح الأصول الثلاثة:
الطريق إلى طلب العلم قسمين: حسي ومعنوي
حسي: كأن يذهب إلى حلق العلم
معنوي: كأن يذاكر في كتب العلماء
وكلا الأمرين يترتب عليهما نفس الثواب
قال صلى الله عليه وسلم (من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له به طريقاً إلى الجنة).

* أدركنا بعض الصالحين قبلنا يربون أبناءهم بأن يقولوا لهم (يا بني لا فرار من الموت، ولا نجاة من الناس، ولا راحة في الدنيا).
* الدنيا لا تطيب إلا بذكر الله، والآخرة لا تطيب إلا بعفو الله، والجنة لا تطيب إلا برؤية الله.
* من أعظم هدي الأنبياء تذكر الآخرة وأنهم يربطون دنياهم ومعاشهم بمعادهم (إنا أخلصناهم بخالصة ذكرى الدار).
* ما ارتفع شي إلى السماء أعظم من الإخلاص وما نزل شي الأرض أعظم من التوفيق وبقدر الإخلاص يكون التوفيق.



ركعتين في مكان تعلم أنه لم يسبقك إليه أحد من قبل فافعل.
* إن من أعظم العطايا، وأجزل الهبات، أن يمن الله عليك بمحبة الناس، ولا سبيل إلى ذلك إلا بالإيمان والعمل الصالح.

* القلوب لا يصلحها شيء أعظم من كلام ربها، فتدبر القرآن هو السبيل الأول، إلى صلاح القلوب.
* القرآن يربى في الناس فقه الأولويات.
* إن أعظم ما يطلب من الله أن يطلب منه رضاه، ونيل محبته.
* التوبة وظيفة العمر
* بالعبادة تستدر رحمة الله. وبالضعف تستبعد نعمة الله.
* من أعظم الغبن أن يخبرنا الله في كتابه بأن جنته التي أعد الله لعباده المتقين عرضها السماوات والأرض، ثم لا يجد أحدنا فيها موضع قدم.
* إن استطلعت أن تصلي