

اربع نفسك

بن قرينة فاطمة الزهراء

اسم الكتاب: ارح نفسك

اسم الكاتب : بن قرينة فاطمة الزهراء

نوع العمل : تنمية بشرية

تصميم الغلاف: لامية علان

الإخراج الفني : نرمين سويدي

الإشراف العام : خولة بوقروة

رقم الإيداع : نوفمبر 2022

الترقيم الدولي: 3-56-860-9931-978

صفحة الفيسبوك : دار خطوة للنشر و التوزيع

رقم الهاتف : 0561282107

Koutwah.edition@gmail.com

مقدمة

أهدي كتيبي لنفسي ولعائتي وللقارئين وكل من سرور و أمل أن تعم الراحة النفوس، هذه بعض إطلاعاتي التي تحوي بعض المواضيع فإن أخطأت أسأل الله المغفرة وإن أصبت فأسأل الله القبول وأن يحدث فيكم التغيير للأفضل ، ولكم منا تحية وطلب بالصلاة على رسول الأمة الذي أدى الأمانة وبلغ الرسالة عليه الصلاة والسلام

1_ التغيير

سنضل نكرر كلمات داعمة لأنفسنا ، إنه الوقت المناسب للتغيير بتغييرنا طريقة التفكير لتنتهي الأحزان داخلنا ، فلا تحاولوا البحث فيما سبق في مسببات الأرق ، فعن الماضي هل تمشي نفسك بنظام التوبة والتطوير أم أنها لا تقدر على الانجاز والتحقيق ، حدد من الآن مفهوم الماضي قل هو الذي يجعلنا نمضي قدما لاكتسابنا منه خبرة في فهم الحياة ، فلتخلص من كل قيود التفكير والتفاصيل المملة من لحظاتك السابقة وتذكر فقط ما يشعرك بالسعادة فالأشياء السعيدة تستحق أن تذكر لتتكرر ، فعن جانب الذكريات فالجميع لديه لكن البعض متأثر بها ويعيش فقط داخلها فكم هو أمر مؤلم أن تتذكر فقط السوء وتنسى الجميل من الأفضال لماذا لا يتذكر بعضنا طيب الأفعال ولكن الجواب أن لنا عدوا يوسوس وهو الشيطان فهلا تركنا اللوم وهجرنا الحقد داخلنا والأحزان بترتيب الأفكار الأفضل فالأجمل فهناك أمور تستحق التمعن، فلماذا نركز على المناظر القاحلة والمظلمة ولا نتذكر المناظر الخلابة وجمال الطبيعة التي شاهدناها ، فلتكن لدينا القوة بالله بأن نقول الذكريات السيئة انتهت ولكننا مستمرين لنصنع

ذكرى جديدة باستمرار وهو ما يسمى بتصحيح الخطوات وتجديد الذكريات ، فلنترك الماضي بفعل الواجب اتجاه المستقبل وهو أن نسعد بالحاضر حتى ولو فاتتنا فرص وكثرت العثرات أو يعمق كل ما صودف في الحياة من حكايات يبقى للكل تجاربهم وأحداث بمواقف لا تنسى لكن فلنتناسى ومن أدرك أن كل أمر فيه خير لآتقن التعامل مع الحياة وانطلق لمشاريع وأهداف ومخططات ومحاولة النجاح في الامتحانات الحياتية القادمة لأنه لا يريد أن يتأنب لكون ماضيه غير مميز ولن تتوقف به الحياة تأسفا على ذهاب الجميل من أيامه بل يريد حاضره حيا لمستقبل مستقيم راشد بالتفكير السليم ، فلنسبح بحمد الله كما سبحة الرعد وكل الكائنات ونلجأ إليه ، سأتغير بمعنى أترك طريقا فيه شر ولا أخاف من صوت التغيير فمحتواه معنى كبير ، تغير وغير نظرتك لكل شيء نحوى حسن الظن بالله ، فالفشل اجعله نجاح والتأخر وصول والملل اجتهاد ، غير تلك المشاعر السيئة لاطمئنان ، غير صفاتك السيئة لجيدة ليبدل الله سيئاتك حسنات وكل المحاولات تصبح نجاحات، فيمكننا فعل الكثير بمبدأ التغيير مادام بقلوبنا رضا الله وكل موقف يسبب الرجوع للخلف غيره من ضعف لقوة ، فلنتدارك ما بقي من إصلاحات فالدعاء سيثمر الكثير من الإفادات فلنا رب واسع الرحمات فلن ندع الغفلات تأخذ طيب العيش ولا

نفكر بطريقة الإحباط ولو كانت هناك عثرات سنبقي في الذاكرة سوى أفضل الأيام نزينها بالتشجيعات فلتنقو رغبتكم بالتغيير الحيرة والشكات ولا داعي أن تقلقوا أو تطيلوا السهرات بما هو أندام وحسرات لتكون أيامكم مسرات بعيدا عن كل الشجارات النفسية.

2 _ الابتلاءات

مهما تعددت الامتحانات الدنيوية بيننا يبقى لقوة التحمل وفهم الحياة مغزى ، فكلنا يجب أن يواجه الابتلاءات بصبر وقوة ، طمعا في رحمة الله وأجره الكبير ، فكل من هو مبتلى بنوع من الابتلاء فما هي إلا مراحل سنتخطونها وتتأقلموا معها وصولا لتجاوز كل صعاب، فلا تتذمروا لكل ما يحصل لكم ، فعن أمراضكم صبورا فإن لها شفاء وتكفيرا للسيئات ، وعن أحزانكم فإن لها مسرات فصبرا لنيل الجنات ، فعش في الدنيا متصبرا راضيا متناسيا آلامك فمع العسر يسر.

3- لا تحقد

الحقد يدمر ما بنيته من نقاء في قلبك فلا تجعل في نفسك غلا لأحد ولو كنت متضررا ولكي تستطيع أن تحقق كل ما تسعى إليه من خير، ولنزن من الآن مقداره الذي في داخلنا ونجعله راحة بسلامة قلوبنا، فصحح القلب مرتاح يستطيع تجاوز صراعاته النفسية لأنه اختار طريق الاطمئنان لا طريق تخبط الأفكار وخطوات الشيطان فرد الإساءة بإحسان

4- رد الاعتبار

رد الاعتبار إرادة إن كان انجاز هكذا يفسره البعض ، ولكن كثيرون يرغبون باسترجاع حقهم المسلوب فربما يدمرون أنفسهم إن لم يستطيعوا أو لديهم رغبة بإثبات الاستطاعة فإن أردتم رد الاعتبار ذلك لتطوير النفس وتشجيعها، فالأقوياء هم الذين إن أرادوا رد الاعتبار لن تأثر بهم تلك النظرات التي تقول لن تستطيع أو الاستخفاف ، يؤمنون أن الأعمال ليست لإثبات من هو المميز بقدر ما يهمهم النفع ، يعرفون أنفسهم جيدا لأنهم ببساطة لم ولن يضعوا للمثبطين معنى وعرفوا ترتيب الناس وأقوالهم بأن

جعلوهم عابري سبيل ، فلا تثبتوا للغير أنكم أصبحتم فهو لن يفيد
فليس لهم نفع ولا ضرر ، فرد اعتبارك بأن تقول لنفسك يمكنني أن
أصبح أفضل وليس مجرد كلام بل هو محاولة في التطبيق ، وليس
رد الاعتبار تفاخرا أنظروا كيف أنني ناجح إنما النجاح أن
تستطيع فعل الخير لرضا الله

5- المواجهة

المواجهة واجهة داخلها الخوف من الله ، فكيفية التصرف هي
عدم إعطاء الأشياء فوق ما تستحق فليس شرطا أن نواجه كلاما
إنما المواجهة قوة داخلية بأن نقول كل شيء سيمر ، فمواجهة
الكلام تكون بالرفق ومواجهة الباطل بالحق ، واجه نفسك
بالتصحيح والتغيير للأفضل وحننك بالصبر والناس بالحسن
والحياة بالتقوى

6- الغيرة

لو امتلك الناس الدنيا بكل ما فيها ببساطة قل لهم أعمالهم ولي
عملي وأحب الإلتفاء بنفسي وأشياء أهم كعبادة الله واكتساب
القناعة والرضا،يكفي شكر الله على نعمه و تمنى الخير للغير كي

يأتيك الخير، فكل إنسان شأنه الخاص وامتحانه ونصيبه من الحياة، فلماذا أغار من غيري وأعلم أن لدي ما أكرمني الله به.

7- الوسوس

لا تفكر في حجم الوسوس التي تصادفك بل أهرب منها بعدم الإنصات لها، وبالتالي ستهرب تلك الأفكار السيئة منك لأنها وجدت داخلك القوة بالله وحبك له وحسن ظنك به فهو سيريح ذهنك وقلبك، فعد لله متوكلا عليه مفوضا الأمر إليه، و مواجهة أحاديث النفس بأفكار ايجابية، لا تفكر في المصائب أو الأوهام فكر في لطف الله، لا تفكر في ضعفك بل فكر في قوة الله لا تفكر في وسوس الشيطان بل فكر بمحاربته بالذكر فليس له سلطان عليك، لا تفكر بالخطر بل امنح الأمان لنفسك ، لا تفكر أنك سيء فكر في التوبة ومدى قدرة الله، لا تفكر بالفشل بل اجتهد للنجاح، لا تفكر بعدم الاستطاعة بل ثق بنفسك ، لا تدقق في نقاط الضعف والنقص فيك بل أنظر لمزاياك ، أشغل نفسك بما يفيد وما يبعدك عن السوء وبما يضاعف أجرك من طلب العلم أو سعي لرزق حلال وممارسة هواياتك التي ترضي خالقك فالأيام كلها ستمضي فاختر قضائها بوسائل الخير

8- عش الواقع

أيها الخائضون في الأوهام مهلا لماذا هذا الهروب فأين القوة والعزم فيكم فلكل موقف بديل أجمل والحاضر لا بد له من التغيير للأفضل والله سيجزي الصابرين ، فلنسعى إلى إعطاء الفرصة لأنفسنا بالابتعاد عن ارتباك الأفكار ورجفة الخيال، فلنتساعد لسلوك سوي لا عتب فيه ولا وهم خفي بتخطي كل الصراعات الداخلية ونرضى بكل ما يجري حولنا بل التعامل معها بصنع قوة التحمل دون هلع وجزع بدرع الإيمان بالله وذلك بضبط النفس ، فكيف نعطي لأنفسنا أحاسيس الخيال ولا نعطيها السلام ولو جعلنا الأهداف لقضينا على الوهم وعشنا الواقع ، كل ما علينا هو مجاهدة النفس واللجوء إلى الله أكثر ونتقرب إليه بالطاعة بكل استطاعة بعيدا عن كل مغريات الشيطان وسرابه الذي يريد غرسه داخلنا ، عش حياة حقيقية بدايتها السعي نحو الخير ، وكن إنسانا واعى التفكير مميزا بين الخطأ والصواب ، فبدل ضياع وقتك في الأوهام ضيعه في عمل مفيد وذكر ودعاء لتكسب أجرا وراحة بال استغل وقتك في تفكير يجني الأمان لنفسك ، فاختر من التفكير ما يطورك وما يجعلك تعتز بنعمة العقل التي وهبها الله لك ، فكر في خلق الله ونعمه عليك بل فكر في مدى رحمته ، فكر في مشروع

وحفظ قرآن ، قل لنفسك إن الخوض في الأوهام لا يعنيني فأفسنا
تستحق عيش السعادة

9- الله كرمك

فلنمنح أنفسنا الشعور بمعرفة نعم الله وكم كرما ، فنحن مكرمون
منه بنعمة الإسلام والعقل، وبهذا التكريم أستشعر حجم قيمة ما
حولي وأعبد الله حق عبادته، امنح نفسك الفرح كونك إنسان لتنتقل
نحو كل ما هو خير وأنظر إلى أفضال الله عليك كم تعدادها بداية
من أبسط الأشياء بل دقق في النعم لتحمد الله كل حين تلك راحة
نفسية لا توصف

10- التآثر

أحب أن أختار من الأشياء أفضلها وما تريح نفسي ، كدخولي
لبستان قطفت منه أنضج الثمر وتركت ما هو عفن ومذبل ، كل
تلك الثمار كانت تنتمي لذلك البستان ولم أضيع وقتي بقول أن هذا
البستان مر المذاق وفيه ثمار فاسدة لكن استمتعت بالطعم الطيب
ورغم وجود الذابل من الثمر أخذ البستان لقب البستان الناضج
طيب المذاق ولم يقال عنه مر المذاق لأن الخير يطغى على الشر
ويغلبه ، هكذا هي الحياة بستان مختلط من الثمار فخذ منه فقط ما

ينفك واختر من المحتوى ما يعجبك ، فإن استطعت نزع الذابل
بلطف فافعل واغرس مكانه بذور تجني لطف الأخلاق أفضل من
الالتهاء بالذابل

11- النفس المطمئنة

لبيتنا نصل إلى النفس المطمئنة بمعرفتنا لله وأن كل شيء في الحياة
مجرد عبور ، بعيدا عن جلد الذات فلنعمل للوصول للقلب السليم
لأننا نحب أنفسنا ونريد لها الجنة في الآخرة ، والراحة النفسية في
الدنيا

12- لا تشعر بالنقص

لا تدع أحدا يشعرك بالنقص وذلك بالاستماع دون التأثر مادمت
في الطريق الصحيح ، فإن تنتقدني ليس معناه أن يهز الكلام ثقتي
بنفسي بل لن تتحطم حياتي بكلمات عابرات وآراء الألسن
المختلفات وآخرون فكرهم ماديات، إذا فلنسعى وراء تطوير أنفسنا
بما يناسبها لا بما يحطمها .

13- المعاملات

عن الخلطة الاجتماعية فلنكن من الذين يسعون للخير فيها من نصح وتعاون و كف للأذى وتأقلم مع الغير بتقبل شخصياتهم وأرائهم بثبات على الحق ، فنحن نعيش في مجتمع فيه كل الأصناف وتمسكك بالأخلاق مبادئ لمضاعفة حسناتك فوسع قلبك في تعاملاتك

14 - الغفلة

أن تشعر بغفلة الناس إحساس صعب،عندما نرى شخصا متمسكا بالدنيا بكل ما تحمله من هفوات وحسابه أنه ملك الكثير لكنه لم يملك منها إلا القليل، وقد بات منتشرا بيننا غفلة في كل المجالات وحين تبادل الأقاويل، فلنفتش عن الغفلة داخلنا ونقضي عليها ، فلا تغفلوا أبدا عن ذكر الله وعن البر لتكونوا ذا فطنة غلقا لمداخل الشيطان،الغفلة سيئة لدرجة تمنحك شعور الخلود في الحياة فينشغل العقل بالمقارنات والماديات دون الشبع،والخوض بما هو فتن،ستجعلنا الغفلة ننسى القيم وسنصبح نتأثر بدخائل العيش والدين ، فننسى حتى أداء الصلاة وستنسينا قراءة القرآن ستعمل الغفلة جاهدة لتقطننا وتوصلنا لأذية أقرب الناس منا ، فلا تغفلوا

عن بر الوالدين وعن حب الخير للآخرين وعن الصفح الجميل والرحمة ، فذهاب الغفلة القرب من خالقنا ، فلنزرع الغفلة للعمل لكل ما هو حياة للقلوب ولنتعاون على نشر كل ما هو سعادة وأمان فلنقتدي برسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام ونعلن إشعار أنفسنا كل صفات السلام فنعطئها نطاقا للصدق والتعاون والمسامحة والرفق والتقوى وحلاوة الإيمان وأكثر لتعلن الغفلة استسلامها ووعدها بعدم الرجوع إلينا لأنها تعلم أنه لا مكان للشر وسط النفوس التقية ، فبعيدا عن الغفلات عيشوا وكونوا أكثر نضجا بأن فتحتم العيون في ما يفيد من قراءة وتدبر في القرآن واستعلمتم اللسان في ذكر وخير الكلام فهلا تركتم الغفلة من الآن في كل موضع وكنتم عبادا عالين النفع تعرفون حق الحياة وترك الكسل والخمول وأنغام الملهيات لعلمكم تفوزون بغنائم عديدة في أعماركم المعدودات، هي هكذا الحياة كلما تمسكتم بالغفلة ضاعت منكم فرص كثيرة للنجاة، فلا تتمسكوا بالفنايا فهي مضيعة للوقت واستمتعوا بحياتكم بعيدا عن الغفلة وكل مجالاتها ومؤدياتها كونوا واعيين لا غافلين لتجعلوا حياتكم أفراح لا عبيدا للغفلة فنحن عباد لله

15- عد إلى الله

أردت أن أذكر الناس بالتوبة ، هذه الكلمة التي تستطيع أن تمنح الاستقرار للنفس ، تذكرني يا قلوب يا من أتعبتك الزلات إن الإنابة حياة فتح الله بها على الإنسان بنعيم دائم بأن وصف له حجم مغفرته فكفى إتباعا للهوى أو حتى جلد الذات ولكن يجب أن يشملنا شعورا صادقا بمعرفة مدى رحمة الله ومهما تعبنا فالتوبة لقلوبنا سلاك ، فكفى تهديد إن الفرصة لم تنتهي بعد ولن يقف واقف بيننا وبينها ومن الله القبول ، فلنمسح إذا الدمعات وكتابات الصفحات البشعة والطباع الجشعة بالصلاح والرجوع لله، فتوبة لكل مشاكل النفس وكلماتها المعيقة ابتعادا عن المغريات فما الدنيا إلا زمن مؤقت نقضيه في سويغات بدلا لمحاولات الثبات وعبادة الله للانتقال للدار الآخرة نيلا لفوز أبدي فأني مصير تريد جنة أم نار ، فمزيدا من التوبة لتتخلص من كل نوبة من نوبات الحياة

16 - فلندعو الله

الدعاء مهم في حياتنا لاحتياجنا لله في كل لحظة، الذي يعلم سرنا وجهرنا، اضبطوا كل أموركم بالدعاء في عسرها ويسرها لأنكم لن تجدوا سوى الله خير معين واحملوه في كل مجالات عيشكم فهو

أساس الراحة النفسية ، فالله خالق كل شيء وببده الأمر كله ، فإن ملكنا سيزيدنا وإن احتجنا سيعطينا وإن مرضنا سيشفيها وإن أرهقتنا الأحزان سيكفيها الدعاء وكل أيامنا تحتاجه صباحا ومساء فلنتعلمه ولا نتركه ، فبداية كل خطوة دعاء وبه يغير الله الأقدار .

17- فلنهددي

الله أعلم بمن كان في قلبه الهداية و لا أحد يستطيع أن يصلح الآخر بل إصلاح النفس أولى بكثير ولكن يمكننا السعي لذلك بالدعاء والتأثير، فمن اهتدى فسيهددي لنفسه وسيميز الحق، لكم طريقكم فاختراروا ما يعجبكم وليس كل ما يعجبكم سعادة إن لم يكن الطريق المستقيم ، فلنترك إتباع خطوات الشيطان فهو العدو المبين فستحول الخطى لمعذبات فهلا استهدينا الله لنفوز بالجنات ضم بإحسانك الإنسان التائب وافرغ به كما فرح الله به فالله قادر بالهداية أن يبذل سيئاته حسنات

18- ترك الجدل

يا نفوس هلا تركتي الجدل إن الجدل كلام في غير موضعه فلا ترضوا بانقطاع النفس أو للعقل الشتات فلا تجادلوا لإثبات الحق مع من لا ينفع فيه القول الصريح ولا تنفع فيه الأدلة ، مثل هؤلاء

اختاروا تعاستهم بأيديهم ومشوا في الظلام رفضا للنور المبين ، لا تجادلوا حتى ولو كان دفاعا عن موقفكم فليست بحاجة لإثبات صدقكم أو وجهة نظركم فتلك الفئة من الناس تحمل من كميات المرء داخلها بقدر باطلهم فيياكم إعطاء أعدار توصل للجدل، لن نجادل حتى ولو دفاعا عن موقفنا فلنا بحاجة لإثبات صدقنا أو وجهة نظرنا للمجادلين بدل المستمعين والواعيين ولنبتعد نحن أن نكون من هذه الفئة فالكلام ترتيب والنفس تهذيب والحق واضح لا ريب، قل لا نحب الجدل فلنا طاقة نحب الحفاظ عليها من الإرهاق فلا بد أن نتجنب عقليات البشر الراضية للحق وبذلك نتجنب الشر فما دما اخترنا الكلام فلنتكلم في شيء نفع وراحة لأنفسنا كذكر يمنحنا الاطمئنان وكلام متبادل محترم ، ونصائح لمن يتقبلها بوجه طلق كله إحسان ورفق بغاية نشر الصلاح والإصلاح ، فقل للمجادل لا تتوقع مني أن أضيع وقتي فيما لا ينفع و نهايته شجارات ، فمن أراد الحق فتح عقله واستوعب ، فإن كنا في نقاش ليس الهدف فرض الرأي أو محاولة نسخ فكري في ذهن الغير إنما للكلام ترتيب وحوارات لاثقة بالحسنى فإن اخترت الفهم الواعي فتلك إفادة لنفسك وخروج من ظلامها ، وبعبارة مبسطة لكم رأيكم ولي رأي ، إذا لا للنقاش إلا من عرف قوانين الكلام .

19- السكوت و الكلام

لا ننقد السكوت ولا الكلام لكن معرفة متى يكون كليهما توضيح يقال فالسكوت والكلام مواضع فاسمع متى تلفظ وتصمت ، أحب الصمت الذكي الذي نتجاوز به الجدل والمواقف العصبية ، وصمنا نترك به فحش الأقوال وقد نصمت لعجز الفهم ، كما أننا نحب الكلام الذي يحمل حقا يقال وتعبيرا عن ما بداخله من أفكار للتغيير ووقفا في وجه منكر وتضليل بأسلوب لائق بقلب سليم خال من التعصب ونرفض به مساندة لباطل يقال بنميمة وغيبة وليس الكلام أن تطيل العتب ليلا ونهارا وليس كله أشعارا وشعارا تشاؤمية فإن كان لك تعبير عن ما ترى وتشعر وكل ما يدور حولك ذلك بالنسبة لك أنك موجود ولكن الوعي في التعبير هو وعي الكلمات بجمال المعاني التي تبعث التفاؤل وقوة الإحساس في النصح وبث الأمل فلا بد أن توصل كلامك اللفظي أو المكتوب وتشرح بما يليق فالتعبير يغير فإنك تستطيع به أن تصحح أفهام ويمكنك به مناقشة المواضيع بشكل مبسط لأن الفكر قابل للتطوير والتنوير، إذا التوازن في الكلام والسكوت ومعرفة متى يكون كليهما وموضعهما أمر مطلوب يستحق التمرن ويبقى رضا الله هو المطلوب

20- التقليد

التقليد جميل إن لم يكن أعمى في الأجهال فما دمت تقلد الغير اختر ما تسمو به نفسك مدركا أي مجال نافع وحق ، فلتدرك أن لك فهما تميز به ما صادفك في الأزمان فميز بين الصواب والخطأ لأن لك عقلا وقلبا واسعا يتسع للراقي ويرفض البدع لذلك تأمل قولي وزد عليه حديثا من نفسك فصيحا لست من الذين يكتبون تجريحا ، فلنتمعن بيننا وبين أنفسنا ولنقبل النصيحة فلا تكن إمعة لما وصلك من تحريف وانحراف وتخدع بل كن من الذين اختاروا المفيد والأنفع فلنجتمع للصعود فأمتنا باقية بكل سنواتها لا تسقط مع تفاعل بنعيم دائم ، لا شيء يستحق أن أقلده مادام ليس حقا ومادام ليس نفعا ، فإن كنا مقلدين فنقلد طلب علم نافع وخير يطبق وما هو حياة للنفس ، لأن لدينا عقل ميزنا الله به وقلب إذا صلح صلح الجسد فهلا استوعبنا وتركنا الباطل باختيار الحق المريح.

21- التعصيب

الانفعال خاطئ مساره أتعاب و أطلاق فامسك عنك لسانك ويدك مهما كانت الأسباب تجنبنا للغضب فكل المواقف ستمر بكل ما

حملته حتى ولو سببت لك الاستفزاز تعلم التعامل معها بحكمة لأن الغضب ندم وخسران فلماذا نتمسك بالتكرار لنفس الأعمال لقد حان الوقت للقضاء على التعصيب في كل مكان بل حتى مع أنفسنا لنصل للاطمئنان، لماذا أتعصب وأذهب صحتي أو لعقلي الشتات ولماذا أتعصب فأكون مفسدا بدل الإصلاح ، فلنعمم الأمان ولنعمم التوعية، لا أتعصب فأحطم ما حولي من مبادئ ، فاختر أن تكون من فئة الواعيين ساعيا لترك استعمال أسلوب الندم

22- الأهداف

كل جهدنا يجب أن يكون مليئا بالرفعة اقتداء بمن كانوا خير دليل ، فاصنع هدفا نافعا تواصله بتتبع و اجتهادا دون استسلام للفشل فعمل للوصول في كل الفصول الحياتية ليتحقق وكلك سرور ، وكن متمسكا بهدفك الذي سيكون سندا لك متوكلا على الله فعمل باتقان يساوي الكثير من الارتياح

23- الخوف

يختلف الخوف من نوع لآخر في القلوب ، فاحرص على أن يكون خوفك من الله فقط ومنح النفس إحساس عظمة الله وأنه أكبر من كل شيء، فإن كان خوفك من الموت فهناك رحمة الله وإن كان من

الفراق ففي الجنة اللقاء وإن كان من الذنوب فمغفرة الله أكبر وإن كان من العسر فهناك يسر ، وإن كان من الناس فيكفيك رب الناس فاكتمسبوا الشجاعة وامنحوا للنفس هدونها الفكري والشعوري اطمئننا ورضا بقضاء الله وقدره

24- تشجيعات قرآنية

كن ذا فكر يستوعب ويتمعن القيم ويقيم من يبني الجسور للقارئ ليوصلوا لهم المعلومة من أعلى مناظر العلم ، فلا تكونوا من الذين يقرئون مجلدات والنفوس في حالة ضيق لأنها تركت التطبيق لبيتنا أوسعنا لأنفسنا وغيرنا الطريق بأن تعاوننا وأعلنا التخفيف من الجهل وتعلمنا استخراج المغزى ، فليت العقول تجد جوابا للقضايا وتزيل العتاب، نصيحتي لكل قارئ أن يشجع نفسه للقراءة دون توقف، فهناك كتب تستحق الاطلاع،فإن قرأ كتابا معناه أمضيت وقت معه وهذا حتما يجعلك تتأثر به فاختر التأثير الجميل ، وأكمل الكتب هو كتاب الله ولا شيء يساوي قراءته فهو أعلى درجات القراءة وأنفعها للنفس هو دوائها إن تحببت وتقلب مزاجها وهداية لها

25- تشجيعات كتابية

أكتب بعناية ولا تستعجل إن إيصال النصيحة والدرس أمر دقيق ،
 مادامت داخلك شروحات تريد إيصالها فلتقال ، أكتب بمضمون
 القلب السليم،إني أشجع كل من بلغ من العلم مكانا أن ينشر للأذهان
 أفهاما،كن اعلم أن أساس الكتابات مضمونها فإن كتبت أترك
 حكمة في السطر ، اسمع يا كاتب وافهم مقصدي إن لك مكانة
 تستحق نشر المفيد فاختر كلمات فصيحة مريحة ولا تجعل كتاباتك
 ضمن القلم الكاذب فوجوده بات منتشر ، وتبقى الكتابة صدق ،
 فاكتب ما ينفع الأمة لأن لك صحيفة يوم القيامة فيها كل أعمالك
 لعل الله يغفر سيئاتك ويضاعف حسناتك

26- الرأي في المستوى

لا تحكم على الناس من البداية فلربما يكتب الله لهم أجمل
 نهاية،فلا تسخر من أحد فلو شاء الله لأطال للفاشلين الحياة قرنا
 وجعل بهم نفعاً وتلك تقلبات فيصيح نجاحهم أكبر من فشلهم، حيث
 أن المستويات ليست مناصبا ولا مالا إنما هي في الأخلاق

27- الظلم

إلى الذين يعيشون ظلما وتعودوا أوضاعه وتعاشوا في كل
 صراعاته منهم تتعلم الشجاعة وفيهم خصال اليقين بوعد الله وهم

أكثر الناس معرفة بأن الحق سينتصر وأن الظلم ليس له إلا فترة وسينتهي ويفوز الواثقون بالله والصابرين مازالوا ثابتين لأن حسن الظن غلب عن مشاعر الخوف ، فانظر لمن هم يعملون ويعيشون حياة تعجب منها المستعمرون وتفجروا منها قهرا فالظلم يزيد أصحابه تدميرا ويزيد المظلومين أجرا عظيما ، فالضعفاء يملكون يقينا أن الله سيجزيهم جنات ويعوضهم عن كل ما فات ، كأنه لم تكن تلك الضجة ولا تلك المناظر التي دمعت لها العيون ولا عن ضيق القلوب وانهدام المباني لأنها لم تنهدم تلك المبادئ وأن هناك حدود مهما ازدادت قوة الظالمون فإنهم لن يصلوا أعلى سماء بتلك الطائرات ولن يصلوا إلى آخر الأعماق بسفنهم ومهما حاولوا فليعلموا أنهم بشر عقلم محدود لن يصلوا لقدرة الله ، فصبرا لكل من يعيش بين الفتن فقط تذكر حجم أجر الصبر وتذكر وصف الجنة فتزيد نفسك قوة .

28- فلسطيننا

فلسطين قرب يوم الانتصار وسيهزم الظالم ويعيش في ظلام ويعود القدس مليئا بالمصلين كلهم نور ذلك يقين ، يومها لا ينفع الأشرار الشجار ويفوز الإصرار من الأحرار ، علمتنا فلسطين الصمود برغم أنهم استعملوا ضدها كل أنواع التخويف، فلسطيني رغم الآلام واقف ، فلسطيني رغم فقد الأحباب يعلم أن في الجنة أفضل لقاء، فلسطيني رغم محاولاتهم تنكيد عيشه يطمئن لأن الله معه ، لديه القوة بالله بعكس المستعمر الذي لديه القوة بسلاحه الفاني الذي لا يساوي سلاح التقوى ، فلسطين ستبقى رمز القوة وقدوتنا في الصبر ولنا أمل بالله لن يخيب إن الفتح قريب ، اسمعي فلسطين من الأمل أجمله ودعي عنك التثييط وأنت أيها المستعمر طريد لا ينفحك ظلمك وسيزيدك في الآخرة تعذيب ، ظن المستعمر أنه يحمل سلاحا يرعب قلوبا فراح يرمي المباني ليقتل نفوسا ونسي أن النفوس صارت شهيدا وشهيدة حملوهم تكبيرا وتهليلا الله أكبر وفي الجنة المستقر ، فسبحان من جمل هذه الأرض وقوى أهلها فمن أنشئها لا ينساها .

29- الانتظار

الحياة إنتظارات ، فلا تظن يوما أن انتظارك لشيء ما سيزول فصبرا أمتنا حتى يأتي نصر الله و تصل الأرزاق ، صبيرا حتى تكتمل الأمور ، انتظر لييسر الله أمرك ويشرح صدرك ويوفقك انتظر فتحه لتبلغ كل أهدافك وآمالك ، ولا تقل نفذ الصبر فهو لا ينفذ

30- عائلتي

عائلتي لا أنسى أفضالها ، سأعبر عن جمالها لجمائلها، فقد فاقت الزهور برياحينها ، أمي وأبي أغلى ما فيها والأخوات والإخوة بريقها دامت المحبة بكل أيامها علينا وعليكم في كل فصولها والدعاء الصادق يجملها لعل الله يبشرنا بقبولها ونسعد يوما في جنة عالية قطوفها فنز هو بنسائمه كلمات كلنا علينا قولها، عن العائلات الإسلامية أحمل قلبي وأبث رسالة لعل من يصغي، إن الأسرة تحتاج بناء فلنمنح العطاء الوافر من الأخلاق لتكون أمتنا قوية كما عرفناها ، فيا أسرة الإسلام انوي الخير والسلام ولتحلمي معك القرآن وحب الله في كل مكان ، أنشئي يا أسر لنا جيلا فريدا طائعا لله ولبذل الخير مبادرا مجتهدا، وفري يا أسر التفاهم لا التخاصم وسارعي للتعاون لا التصادم ، فدعي الغل والأحقاد

والتزام على المفاتن ، وتجنبي ما يؤدي للمآثم، علمي يا أسر
احترام الكبير وتوقير الصغير علمي أحكام الدين ، امنحي الكرم
من التعليم وما تستطيعين من الخير ، فلتساعد الأسر بعضها بعضا
في الإرشاد والإصلاح، لا أنسى خيركم ودعمكم ووقوفكم
فمواقف في قلبي لا أنساها أحب ذكراها ، فلقد عشت الحب بكل
معناه، دعاء بظهر الغيب يرفع وقول يسمع وكتابة حروفها تقرأ
عائلتي أعلى ما أملك فالحمد لك خالقي والشكر لك

31- السعادة

السعادة عادة تعلمها وتفوق فيها لتصل للريادة ثم عليك الزيادة
بتعميمها فأن تكون سعيدا ذلك يسعد من حولك ، سامح نفسك
وتناسى الهم وأهواله والحزن وأحواله، فلحضات السعادة تدخل
للقلوب إن وجدت أفضل استقبال ، فأحسن كسبها لتقرر العيش
معك للأبد كل ما تحتاجه ذكر الله وحسن عبادته

32- دور الغير

يبقى دور الغير بارز فهلا تمعنا قليلا من هم أصحاب الفضل
سنجد الإجابة داخلنا فهناك فئة مميزة لم تعاملنا معاملة العابرين
وخيرهم باق ، لكل شخص دور فينا كل حسب مكانته في القلب
ومواقف الغير تشهد فشكرا لكل من منحونا التجارب والخبرات

وآخرون المكتسبات وكذلك المساعدات والمساندات ولا ننسى
النصائح وحسن المعاملات لكم كل التقدير والاحترام مع أجمل
دعاء

33- الوالدين

الوالدين هما خير قدوة ، تعبيرات نصفها لعل الضمائر تتذكر
الإحسان إليهما ولنفهم أننا يجب أن نكون صورة جميلة تشهد على
تربيتهما بل أفضل مما أرادوا ، وأن تعرف فضل والديك تلك
راحة نفسية عميقة فدعمهما سعادة ، و لو عددنا جمائلهم لما
استطعنا عدها فمواقفهم لا تنسى لم يبخلوا بالخير بل فضلها لا
يمكن وصفه بعبارات فهلا تمنعنا جميعا محاسن ما عشناه في أيام
تستحق التقدير والاحترام لهما ، اعترف بدور والديك وكيف
ساعدك على بناء حياتك وما قدما لك من وسائل مادية ومعنوية ،
فماذا سنقدم نحن وهل سنكون صدقة جارية لهما ، فلنعلم أن
الأمهات والآباء لم يتعبوا ليكون جزاؤهم شقاء بل جزاء بدعاء
صادق ليسعدوا في الدارين ، جزى الله أمهاتنا وآبائنا عنا خيرا
وأن يسامحنا عن التقصير

34_ الأخوة

عن ما يجمعنا من بر للوالدين وأجمل الأجواء يضل فضل الأخوة حاضرا في كل اللغات ، و إلى الفئة التي تحمل أحقادا لإخوانها تسامحي وتذكري أحلى الأوقات ، بالأخوة تطيب الحياة داموا لنا سندا ودامت سعادتهم فما أجمل طيبة قلوبهم وإحسانهم فشكرا من القلب لهم ودعاء بظهر الغيب يرفع لهم فجزاهم الله خيرا

35- العيد

لنجعل كل أيامنا كالعيد تلك المناسبة التي ننتظرها كل عام فتدفق على قلوبنا انشراح ، بسمات تظهر على الوجوه ، في العيد قلوب سليمة ولمات كريمة ، يعلمنا الاهتمام بالنفس بنظافة قلبية ورتابة مظهرية ، والاهتمام بالغير بكف الأذى وحسن التعامل ، تحس فيه بجمال الوجود وأن الخير يعم النفوس ، فاجعلوا كل الساعات أعيادا بنقائكم وتسامحكم وإحسانكم ، فمن العيد كون شعورا وحافظ عليه لتعيش به باقي أيامك احتوائه السرور والخير ، أسس نفسك واجعلها شخصية مستقيمة لتكون أيامك كلها أعيادا

36- خطوات الشيطان

ما زالت الإغراءات حولك ولا تريد تركك ، مازال الشيطان يفتح لك نفس الأبواب ويوسوس لك للدخول ، لكن قل في نفسك أنا حقا لم أعد قادرا على الخوض في الفتن وسأختار طريق الله الغفور الرحيم ، فالعالم كله يشهد فتنا فما بالك بالنفوس لذلك إلتزم الصبر لعلك لا تكون من الخاسرين ، واتبع الطريق المستقيم لا طريق الضالين ، فكل شر مصدره الشيطان ، سيزين لك المعاصي على أنها راحة ولكن الراحة الحقيقية هي مع الله

37- لا يملكون ضرا ولا نفعا

كيف تخافون حسدا وعينا وسحرا يزرع أنسيتم أن القوة لله وإليه الأمر يرجع ، لا أحد يملك نفعا ولا ضرا إلا الله ، لا أحد يملك موتا ولا حياتا سوى الله ، فإلى الذين يخافون من أن يصيبهم سوء تلك طبيعة الحياة فالكل يختبر ، فتمسك بذكر الله وافعل الخير بقدر احتياجك للسعادة والاشتياق للجنة ، سيوهمك الشيطان أنك مسحور وأن هموم الدنيا عليك تقور والأحداث السيئة تثور ولكن قوة الإيمان هي النور

38- التكبر و الغرور

من يظنون أنفسهم هل بيدهم تسير الكون أم أنهم يملكون نفعا أو ضرا، و هل هم من خلقوا أنفسهم أم بيدهم أرزاقهم ونجاحاتهم وهل هم كاملون ، يا أسفاه على المتكبرين همهم الوحيد رفعة وعلوا وماذا يفيدهم التقدير هل يدخلهم الجنة أم يبني لهم فيها قصورا وعلو الآخرة أكبر لو كانوا يفهمون الأمور ، فصعودك على حساب غيرك ظلما له نزول

39- البخل

أنسيت أن الأمة بينها بعضنا بعضا ، أبخلت بنصيحتك لعل هناك من يتوب وبخلت الجاهل من علم لعله يفهم ، وبخلت الفقير بفتح مشروع لعله يغنى ، وهناك من يبخل حتى بمخالطته للناس ويختار من الناس أغناهم ، فلا تتكبر على خلق الله واعلم أن الجنة واسعة تمنها لك وللجميع وانفع بما تستطيع ولا تكن ذو شر فضيع فتضيع.

40- قدرة الله

عدل الله مختلف عن عدل البشر ومغفرته ليست كتسامحهم ورحمته ليست كرحمة الملوك فلقد كملت أسمائه وصفاته ، فإن

عرفت ربك عرفت أن كل شيء بيده فقرر أن لا تتخلى عن قربك منه بذكره وشكره وحسن عبادته ، فاحتياجك لكل صفة من صفاته ولكل اسم من أسمائه حسب الحالة التي تكون عليها باستمرار

41- الطمع في رحمة الله

رحمة الله ليست مجرد نطق إنما هو يقين ومعرفة بقدره الله التي فاقت كل شيء أطمع في رحمة الله جدا دائما وأبدا ، الطمع في رحمة الله هو أملنا الذي نعيش به هو ما يدفعنا للعمل أكثر ولفعل الخير وهو السبب الذي يجعلنا نستيقظ من نومنا لتوحيد الله بدل أن نكتئب و هو الذي يجعلنا نتعافى من مخاوفنا ، فلنسامح أنفسنا ونسعى لإصلاحها فرحمة الله هي الشفاء من الشقاء فمعرفتك لرحمة الله كررها لتشعر بالنقاء لنكون صرحاء رحمة الله هي التي نحتاجها منذ البقاء على الأرض إلى تحت الأرض ويوم العرض.

41- لا تخض في الفتنة

أصبح يطرح في المواقع وكذلك الشاشات أحداث جديدة باستمرار وانتشرت ظاهرة النقاش بكثرة بدل أن تترك المواضيع لأهل الاختصاص فهناك من قلة وعيه يشارك فيها يحسب نفسه على صواب فيفتي بغير علم فبدل أن يصلح يفرق وبدل أن يطفى فتنة

يشعلها أو ربما يكسب ذنوبا ، فلا تدخل في نقاشات ليست لك بحث فيها ولا علم ، ولا تسمح لإنسان أن يدخلك في نقاشات تتعبك فذلك مجرد هلاك لعقاك ، ولا تسمح لنفسك بغيبة ونميمة عن أمور لا تعلم عنها سوى ظاهرها .

42- تجنب المشكلات

لا تدخل نفسك في أمور توريطية كأنك جزء من المشكلة فابتعد عن المشاكل بقدر ما تستطيع وذلك بقراءة القرآن والصلاة وذكر الله و لا تكن إنسانا يسبب الفوضى والشجارات أين ما ذهب ، ولا تسمح لأي أحد أن يستفزك فلا تخالط من يحرق الخير داخلك ، خالط فقط من يشجعك على الإحسان لا من يدعوك للشر ، ابتعادك بلطف عن كل مكونات المشاكل راحة.

43- عدوك

عدوي أعلم أنك موجود حولي ولك مكائد وخطط مثل كل مرة تريد إيقاعي فيها ولكن ماذا ستستفيد من شرك فالشر لن يؤدي بك سوى إلى النار فعدوي هو ذلك الشيطان الذي يدفعني للذنوب ويجعلني أشعر أن الجنة بعيدة وأن رحمة الله انقطعت وأنني مطرود وأن الخير لن يصل لكن كلا الله موجود ورحمته فاقت كل

شيء وفضله لن ينقطع عني فكلما فتحت علي أبواب من الفتن
أطفئها الله رحمة بي فما أعظم حفظ الله لعباده ، ومن هنا نعلم أن
من لجأ إلى الله حماه

44- حجابك

أخيتي افتحي باب عقلك وقلبك ستزيد راحتك عند ارتداء حجابك
وما جعله الله إلا ليكون سندا لك وحماية من شرار النفوس التي
تترصد بك ، فلتقبلي هدية كرمك الله بها فجعلك مميزة ، فلتفخري
كونك امرأة تبني الأجيال ، ارتدي حجابك ليضاعف أجرك ،
فأنت بذلك ترفضين الاستغلال من إغراءات شيطانية تريد لك
الضلال ، فلا تختاري طريق الندامة ، ولا تغضبي خالقك لأجل
إرضاء المخلوق فكل حرام مرفوض لأنه تعاسة ، سيوهمونك أن
نزعه ثقة وثقافة لكن حجابك دلالة على طاعتك لخالقك وحبك له
أكثر من أي كان ، إنهم يريدون لك الهلاك وغضب الله ولكن الله
يريد لك الجنة ورضاه ، فتمسكي بحجابك القلبي والمظهري من
ذكره وشكره واللجوء له دون سواه ورتلي قرآنه واستغفريه كثيرا
وسبحيه بكرة وأصيلا ، واعلمي أن باب الله لا يغلق فادعني
نفسك لكي يسخر الله لك الارتياح والفلاح وكل نجاح فمفاتيح

السعادة بيده فقط اسأليه سترا في الدنيا والآخرة ، ولا تتركي حجابك بعرض من الدنيا قليل واعرفي حقيقة ما حولك بأنهم مجرد مكائد شيطان بوسائل مختلفة ولكن ليس له عليك سلطان إن جعلت الاستقامة قرار

45- النهي عن المنكر

لا تكونوا من الذين يحبسون رفض الشر والدفاع عن الحق فادعوا للخير ولو بكلمة طيبة واجعل قلبك ناهيا عن المنكر دائما فكم رأت العيون من مناظر ولكن غمضت وكم سمعنا من كلام لكن غفلنا عن النطق بالحق ، فالحق يحتاج أن يجتمع الجميع لإبطاله أمرا بالمعروف

46- الندم

كل الناس لهم من الشعور بالندم مقدارا في القلب ، فأشياء كثيرة يندم الإنسان على فعلها كتضييع الأوقات فيما لا يفيد ، وعن التقصير في عبادة الله وفعل الخير ، ويندم بأن أعطى قيمة لأشخاص أكبر من حجمهم فتلقى منهم الخذلان وقد يندم على تكليف نفسه فوق وسعها ، ثم يندم الإنسان على التقصير اتجاه من قدموا له الكثير من المحبة والخير و يندم على الشكوى والتهور والتسرع في اتخاذ القرارات ، مواضع كثيرة من الندم كل حسب

ما يشعر لكن ماذا تفيدك دقيقة القنوط تلك سوى الضيق والألم والتوقف عن العيش ، فلا تذهب لحضاتك تحسرا يكفيك من الندم أن لا تعود إلى ما يؤذيك ، ذلك الندم لا تجعله دما في عروقك بل ذم التحسر و قل وداعا إلى ما يقلقك فالانطلاق من جديد يدعم النفس

47- التسامح

عود نفسك على أن تسامح كل من ظلمك و راجعها هل أذيت شخصا بقصد أو بغير قصد مخصصا له نصيبا من دعائك ، فلا تسمحوا للشيطان أن يفسد قلوبكم ، فقل كل من ظلمناهم أو اغتبناهم نسأل الله أن يغفر لهم ولنا ويعوضهم ويعوضنا ، فعوض الله أكبر ، فلنتعلم ترك الأذى ولنتقن التسامح لأن عفو الله أجمل

48- التعاون

تعاونوا لأن التعاون من الأخلاق الراقية التي تنتشر المحبة بين الأفراد وتجعل المجتمع أكثر تماسكا ، فهناك من ينشر العلم تعاوننا للقضاء على الجهل وهناك من يوزع الأمل قضاء على الحزن وهناك من يسارع للمساعدات ليقضي على الفقر والمعانات إذ أن الكل يعيش وسط جماعة فلا بد من العون فكن متعاوننا يعينك الله على الخير فتتال رضاه

49- نصيحة

علينا أن نكتب رسالة وداع فنحن نعلم أن البقاء لا يدوم ، وداعا سنقولها يوما لكل لحظة عشناها فوق هذه الأرض وداعا لأحبة كلهم لاحقون وكلنا لله راجعون وفينا السابقون ، وداعا ليوميائتنا مما تعودنا عليه وما منحنا حلاوة الإيمان ونادمون يا الله على كل سوء واستسلمنا لأمر الله والمصير و طمعنا في رحمة الله وجنته كبير، وما أجمل ذلك اليوم الذي سنرى فيه خالقنا فنحن متشوقون لرضاه ، كنا لدينا الرغبة في لقاء ربنا العظيم الذي خلق كل شيء بأحسن تقويم المنزل للمطر وخالق الكون بتفاصيله الدقيقة والكبيرة وتلك الجماليات الحياتية فسماء كبيرة وأرض ونجوم وكواكب وحيوانات شتى ونباتات مختلفة ، متشوقون لرؤية الذي كان معنا منذ أن ولدنا ورعانا منذ كنا في بطون أمهاتنا، الذي أطعمنا وسقانا وهدانا وكفانا وأوانا وجعل المودة بيننا دفئا ، هو الذي حمانا من مختلف الأخطار وغير لنا الأقدار إلى أفضلها و الذي بعث لنا رسولا صادقا هदानا للحق سيشفع لنا يوم القيامة هذا الرسول الكريم الذي علم البشرية محاسن الأخلاق فبعث رحمة لها هي دنيا فلنعشها إتباعا لنبيينا محمد عليه الصلاة والسلام طائعين لله تائبين منيبين إليه نستغفره من جميع الذنوب والخطايا ونتوب

إليه ونعوذ به من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ، فمطمئنة تلك
 المدة التي تبقت لنا من الحياة إن عشناها قانعين ملتجئين لله
 متوكلين عليه راضين بالقضاء والقدر خيره وشره ، فليعلم الجميع
 أن لكل ساعة يفارقون فيها الدنيا لذلك فليقرر الإنسان كتابة
 رسالة وداع بأفعاله الصالحة ، وتلك بداية حياتك فليكن همك
 الوحيد أن ترضي الله بأن تعيش ما تبقى لك بذكره وشكره وحسن
 عبادته ، فلنجعل أنفسنا سعداء بمضاعفة الحسنات لتمحى
 السيئات بقدره الله وذلك حسن ظننا به فهو الذي كملت أسمائه
 وصفاته الحسنى التي لا تجتمع عند العالم أجمع لأنه الخالق وحده
 لا شريك له ، فادعوا الله مخلصين له الدين ، هذا الدين القيم الذي
 يدعو لفعل الخيرات وترك المنكرات فهي مهلكات أما الخيرات
 فهي الحياة والسرور للقلوب وهي التي تذكرنا بالجنة تلك التي
 أعدّها الله لعباده الذين رضي عنهم ورحمهم ، هي الجنة بطعامها
 المميز ومناظرها الباهية وسكانها الأنقياء الأصفياء ، إبدأ من
 الآن جهز نفسك لتوبة صادقة أحب الله وأحب نفسك لأنه كرمك
 على الكثير من مخلوقاته واحمده لأنه أمهلك فرصة للتوب ، اهتم
 بنظافتك القلبية وكن ذا قلب سليم لا يحمل سوى الخير محافظا
 على نظافتك الجسمية بوضوء طاهر تصلي به صلواتك في وقتها
 ساجدا لله متذلا إليه فنحن الفقراء وهو الغني ، نحن الخطاءون

وهو الغفور الرحيم فنحن الضعفاء وهو القوي....كن متصدقا بما
تستطيع من خير بابتسامة وكف الأذى عن الطريق ومساعدة
المحتاج ، أعطي الاحترام للجميع والإحسان للوالدين ببرهما
وأكثر من الدعاء لهما ولأحبتك ولكل المؤمنين ، قرر أن تحافظ
على استقامتك مجاهدا نفسك واترك كل انحراف فالانحراف يسبب
انحراف الذنوب على قلبك فتتراكم فتصبح من التعساء ، فسعادتك
مرتبطة بعلاقتك بالله ، أذكره كثيرا وسبحه وأتلوا كتابه فهو
الهداية لقلبك ثم اشترى لك كتبا تدل بها نفسك من تفسير يعينك
على فهم المعاني و إقرأ قصص القرآن واستشعر جمال آياته

الخاتمة

الحمد لله الذي وفقنا لكتابة هذه المقدمات من الموضوعات عسى أن تكون نافعة دافعة للشر ناهية عن المنكر جابرة لخواطركم.

الفهرس

	مقدمة
3	التغيير
5	الابتلاءات
6	لا تحقد
6	رد الاعتبار
7	المواجهة
7	الغيرة
8	الوساوس
9	عش الواقع
10	الله كرمك
10	التأثر
11	النفس المطمئنة
11	لا تشعر بالنقص
12	المعاملات

12	الغفلة
14	عد إلى الله
14	فلندعو الله
15	فلنهددي
15	ترك الجدل
17	السكوت والكلام
18	التقليد
18	التعصيب
19	الأهداف
19	الخوف
20	تشجيعات قرائية
20	تشجيعات كتابية
21	الرأي في المستوى
21	الظلم
23	فلسطينا
24	الانتظار
24	عائلي
25	السعادة

25	دور الغير
26	الوالدين
27	الأخوة
27	العيد
28	خطوات الشيطان
28	لا يملكون ضرا ولا نفعا
29	التكبر والغرور
29	البخل
29	قدرة الله
30	الطمع في رحمة الله
30	لا تخض في الفتن
31	تجنب المشكلات
31	عدوك
32	حجابك
33	النهي عن المنكر
33	الندم
34	التسامح
34	التعاون

35	نصيحة
	خاتمة