تجليات الأسماء

دليل الشاب

اثنان وأربعون اسماً من أسماء الله
الحسنى في مواقف الحياة

صفحة الحقوق والتنبيه

نسخة مجانية للقراءة والمشاركة والطباعة بلا تعديل، من موقع «تجليات الأسماء»

تنبيه: هذا الكتاب ليس مرجعاً شرعياً ولا طبياً ولا نفسياً ولا مالياً. نصوصه للتأمل، ومرّت أو تمرّ على مراجع شرعي قبل النشر. في الأمور الشرعية يُسأل أهل العلم، وفي الصحة والنفس يُسأل المختصون.

مقدمة

قد تكون فتحت هذا الكتاب في ليلة ثقيلة، أو في صباح عادي، أو لأن أحداً قال لك: اقرأ هذا. وفي كل الأحوال هو كتاب يمشي معك في حياتك اليومية، لا يعظك ولا يعدك بما لا يملك أن يعد به.

في كل فصل موقف حياتي قد يمر بك: من تكون، وماذا تفعل بخوفك، وكيف تقرر، وكيف تطلب الرزق، وكيف تعود بعد غياب، وكيف تحزن. وفي كل موقف أسماء من أسماء الله الحسنى، نقف عند كل اسم بمعناه وآيته وحديثه، ثم نسأل: أين ألتقي به في حياتي؟

نحن لا نصف الله بما لم يرد، ولا نشبّهه، ولا نَعِد بنتيجة معينة، ولا نفسّر ابتلاء شخص بعينه. وما ورد من آيات تحقق منها المؤلف في المصحف، وما ورد من أحاديث كُتب بكتابه ورقمه. وما لا يُعلم يوصف بأنه تأمل ولا يُنسب إلى الدين.

وهذا الكتاب لا يعالج مرضاً ولا يغني عن طبيب أو مختص نفسي أو صديق قريب. وقد خُصّص له ملحق في آخره: «متى أطلب عوناً من الناس».

كيف تقرأ هذا الكتاب

- **طريقتان:** اقرأه بالترتيب، اسماً كل أسبوع (الاثنان والأربعون اسماً تقريباً عشرة أشهر)، أو ابدأ من الجدول التالي «ابدأ من شعورك».
- **في كل اسم:** موقف، ثم «من الواقع» (ثلاثة مشاهد)، وسؤال، ثم المعنى، ثم ثلاث محطات تأمل (تجلٍّ ظاهر، فخفي، فمقلوب)، ثم «لاحِظ»، و«جرّب» مهمة صغيرة، و«دوّن أثرك»، و«احفظ».
- **صفحة «وقت الشدة»** في آخر كل فصل تكفي إن كنت متعباً.
- **التدوين:** يمكنك أن تكتب إجاباتك في الكتاب إن طبعته، أو في صفحة «أثر الاسم في حياتي» بالموقع، وهي تُحفظ على جهازك فقط.
- لا يلزمك أن تُكمل. وإن توقفت فعُد حين تشاء.

ابدأ من شعورك

ما أشعر به	أسماء تناسبه	الفصل
حزين	الرحمن، الولي، اللطيف، الجبار، المجيب	٣، ٦، ٨، ١١
قلق	الحكيم الخبير، الواحد القهار، الوكيل، الحي القيوم، الصمد، المهيمن، الملك	٢، ٣، ٤، ٨

ما أشعر به	أسماء تناسبه	الفصل
وحيد	الولي، الرحمن، الودود، السميع البصير، المهيمن، المجيب	٣، ٨، ١١
مذنب	التواب، الحليم، العزيز الرحيم، الغفور الرحيم، الستير، القدوس، العفو	١، ٩، ١٠
غاضب	الحليم، الصبور، العفو	٦، ٩، ١٠
مظلوم	الواحد القهار، الحليم، السميع البصير، العزيز الحكيم، القوي، الصبور، الملك	٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ١٠
مُتعَب	الشكور، الرحمن، الوكيل، الحي القيوم، الرؤوف، الصبور، الجبار، الحميد	١، ٢، ٥، ٦، ١١
محتار	الحكيم الخبير، الولي، اللطيف، العزيز الحكيم، الخالق	١، ٣، ٦، ٨، ١٠
ممتن	الشكور، الرحمن، الغني الحميد، البر، المحسن، الحميد، الخالق، الوهاب، الكريم	١، ٤، ٥، ١١
مهموم	اللطيف، الوكيل، الرحمن، الحكيم الخبير، الصمد، المجيب	٢، ٣، ٦، ١١
خائف	السميع البصير، القوي، الواحد القهار، الولي، الحفيظ، المهيمن	٢، ٣، ٥، ٨
أبحث عن الرزق	البر، الغني الحميد، الوكيل، اللطيف، الرزاق، المحسن، الملك، الوهاب، الكريم	١، ٢، ٤، ٦، ١١
أشعر بالضعف	الرؤوف، القوي، اللطيف، الولي، الجبار، المجيب	٣، ٥، ٦، ٨
أمرّ بمرض أو خوف على مريض	الشافي، الصبور، الجبار	٦
أفقد عزيزاً	القريب، الباقي، الوارث	٧

ما أشعر به	أسماء تناسبه	الفصل
ضيق مال	الواسع، الرزاق، الفتاح	٤، ٦
أتعرض لظلم أو أحتاج نصرة	النصير، العزيز الحكيم	١٠

الفهرس

مدخل الكتاب ٢

الجزء ١ أنا والقرار

١ من أنا؟ الكرامة والهوية ٩

٢ خوفي من المستقبل ٢٨

٣ قرار لا أعرف كيف أتخذه ٤٧

الجزء ٢ الرزق والضعف والضيق

٤ العمل والرزق والطموح ٦٣

٥ حين أضعف وأفتر ٨٦

٦ حين يضيق الحال ١٠١

الجزء ٣ الفقد والصحبة والذنب

٧ حين أفقد ١٢٧

٨ الصحبة والوحدة ١٤٢

٩ الذنب والعودة ١٦١

الجزء ٤ الخلاف والإحسان

١٠ الغضب والخلاف والظلم ١٨١

١١ الإحسان وبرّ الوالدين ٢٠٠

ملحقات في آخر الكتاب

خاتمة ٢١٥
ملحق أ: متى أطلب عوناً من الناس؟ ٢١٦
ملحق ب: فهرس الأسماء ٢١٨
ملحق ج: فهرس الآيات والأحاديث ٢٢١
ملحق د: الأدعية الثابتة الواردة في الكتاب ٢٢٥
ملحق هـ: جدول الأسابيع الاثنين والأربعين ٢٢٧

الجزء ١ ▪ الفصول ١–٣

أنا والقرار

أنا، وخوفي، وقراري

١ من أنا؟ الكرامة والهوية

٢ خوفي من المستقبل

٣ قرار لا أعرف كيف أتخذه

١ من أنا؟ الكرامة والهوية

تقف أمام المرآة صباحاً، وتسمع في رأسك أصواتاً كثيرة: ما قاله فلان، وما كتبه آخر، وما ظننت أنك ستكونه في هذا العمر. تحاول أن تعرف أي هذه الأصوات صوتك. وهذا الفصل يبدأ من نقطة أبعد من الأصوات: من الذي خلقك، وكيف ينظر إليك.

سؤال الفصل: ما الذي يجعل لي قيمة حين لا يراها الناس؟

الاسم

الْخَالِق

موقف: في الصف أو العمل يقدّم الجميع أنفسهم بعبارة واحدة، فتجد أنك لا تعرف ماذا تقول. أنت لا تقول إنك لا شيء، لكنك لا تجد الجملة التي تصف ما تظنه أنت.

من الواقع

- **في الجامعة أو العمل:** يسألك أحدهم: «ما تخصصك؟ ما هوايتك؟» فتجيب بعبارة عامة، وتشعر أنك لم تقل شيئاً عن نفسك.
  الاسم هنا: الخالق خلقك على صورة لا تتكرر، فهل أبحث عما يميزني بلا مقارنة؟
- **مع الأصدقاء:** تضحك على نكتة لا تشبه طبعك كي تبدو مثلهم، ثم تعود إلى البيت متعباً من التمثيل.
  الاسم هنا: ما خلقه الله فيّ ليس عيباً أخفيه، بل أمانة أتعلم كيف أحسن استعمالها.
- **مع نفسك:** تنظر في المرآة وتعدّ ما لا يعجبك، وتنسى ما لا تعرف أن تعدّه.
  الاسم هنا: الخلق عند الله تقدير وحكمة، فأتعلم أن أنظر إلى نفسي بإنصاف لا بقسوة.

السؤال: هل قيمتي مما أنجزه أم مما أنا عليه؟

المعنى

الخالق: الذي أوجد الخلق على غير مثال سابق، وقدّر كل شيء بحكمة. وقد جعلك الله على صورة لا تتكرر في الأرض كلها، بجسد وعقل وروح، وأعطاك مواهب وحدوداً. ونقف هنا عند أن وجودك ليس مصادفة بلا معنى، دون أن ندّعي معرفة سبب محدد لكل ما فيك.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أنك تتنفس وتفكر وتختار. أشياء لا ننتبه لها لأنها دائمة، وهي مما خلقه الله فيك.

تجلٍّ خفي

فيك صفات تراها عيباً وقد تكون يوماً سبب نفعك لغيرك. لا نقول إن كل ما فيك مزية، لكن لا نحكم الآن على ما لا نعرف نهايته.

المقلوب

ما تظنه نقصاً قد يكون حدّاً يحميك أو دعوة إلى أن تعتمد على غيرك وعلى ربك. وهذا لا يلغي أن تطلب التحسن ما استطعت.

لاحِظ

- بداية جديدة بعد سقوط
- فكرة جديدة تغيّر مسارك
- شفاء من مرض
- رزق غير متوقع
- لقاء يغيّر حياتك

جرّب

مهمة الأسبوع: جرّب ابتكاراً بسيطاً: فناً أو فكرة أو مشروعاً.

دوّن أثرك

1. كيف ترى أثر اسم الخالق في حياتك اليومية؟

.....

2. هل تدرك أنك مخلوق لحكمة ورسالة؟

.....

3. كيف تستشعر تجدد فضل الله في الأحداث حولك؟

.....

احفظ

«هُوَ ٱللَّهُ ٱلۡخَٰلِقُ ٱلۡبَارِئُ ٱلۡمُصَوِّرُ» ﷺ (الحشر ٢٤)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: محتار، ممتن. وصفحة الاسم: /n/khaliq.

الاسم

الكَرِيم

موقف: صرفت وقتاً في مساعدة صديق، ثم علمت أنه لم يذكر اسمك حين شكر الناس. لا تريد أن تعاتبه، لكن شيئاً صغيراً انطفأ في داخلك.

من الواقع

- **في العمل:** تنجز مهمة وتتركها باسم الفريق، ثم تتمنى أن يلتفت أحد إلى جهدك.

  الاسم هنا: الكريم لا يضيّع عمل عامل، فهل أعمل لأن العمل صواب وأترك أمر الشكر له؟

- **مع الأصدقاء:** تدفع الحساب مرة بعد مرة، ثم تحسب في داخلك عدد المرات.

  الاسم هنا: الكرم أن تعطي دون عدّ، وأن تعرف حدّ طاقتك فلا تتحول العطية إلى منّة.

- **مع الغرباء:** يعطيك أحدهم فرصة صغيرة لا يعرفك ولا ينتظر منك شيئاً.

  الاسم هنا: من تجليات الكريم أن يصل الخير من حيث لا نتوقع، فأقول: جزاك الله خيراً، وأمرّره لغيري.

السؤال: ما الذي يبقى من كرمي إن لم يره أحد؟

المعنى

الكريم: كثير الخير والعطاء، يعطي فوق ما يتوقع الإنسان، ويعفو ويتفضل ولا يضيق بسؤال سائل. وقد قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ» (الانفطار ٦). ومن كرم الله أنه يقبل منك القليل ويبارك فيه.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تُعطى فرصة لم تستحقها بجهدك وحده، أو يُستر عليك خطأ، أو تُدعى إلى مائدة لم تُعدّها.

تجلٍّ خفي

أن تعمل خيراً لا يعلمه أحد، ثم تجد في صدرك سعة لا تعرف مصدرها.

المقلوب

أن لا تُشكر، فتتعلم أن تعمل لما هو أبقى. وهذا لا يعني أن تقبل الجحود دائماً، لكن أن تجعل القلب غير مرهون برد فعل الناس.

لاحِظ

- أن تُعطى فرصة أكبر مما تستحق
- أن يستقبلك أحد بحفاوة وأنت لا تعرفه
- رزق يأتي أوسع مما خططت له
- صديق ينفق عليك في يوم ضيق ولا يذكره
- أن يُغفر لك خطأ دون عتاب

جرّب

مهمة الأسبوع: أكرم ضيفاً أو زائراً اليوم بما تيسّر دون تكلف.

دوّن أثرك

1. ما الذي أعطاك الله فوق ما كنت تتوقع؟

.....

2. هل تعطي وأنت تحسب كم سيعود إليك؟

.....

3. كيف تُكرم من هو أقل منك قوة أو مالاً؟

.....

احفظ

«مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ ٱلْكَرِيمِ» (الإنفطار ٦)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/karim.

الاسم

الْقُدُّوس

موقف: تفتح هاتفك وتقارن نفسك بما يظهره الناس من نجاح وصفاء. وتحس أن في داخلك فوضى لا تُرى في الصور.

من الواقع

- **على الهاتف:** تتصفح صور الإنجازات والسفر والأجسام المصقولة، وتغلق الشاشة وفي صدرك ثقل.

  الاسم هنا: القدوس منزّه عن النقص، أما أنا فبشر أطلب الإتقان لا الكمال، وما يُعرض ليس الصورة كلها.

- **في المسجد أو البيت:** تتمنى لو كان قلبك صافياً كما تظن أن قلوب الآخرين، وتشعر بالبُعد.

  الاسم هنا: الصفاء يُطلب بالدعاء والعمل الصغير المستمر، لا بمقارنتي بما لا أعرفه من حال الناس.

- **مع عاداتك:** تحاول ترك عادة مزعجة وتعود إليها، فتقول: «لن أتغير أبداً».

  الاسم هنا: طلب الطهارة رحلة، ونبدأ كل مرة من جديد بلا يأس.

السؤال: كيف أطلب الصفاء وأنا لا أستطيع أن أصل إلى الكمال؟

المعنى

القدوس: المنزّه عن كل عيب ونقص، الكامل في ذاته وصفاته. وقد جاء في سورة الحشر: «الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ». ولا نصف القدوس بشيء من صفات المخلوقين. وهو يحب من عباده أن يتطهروا ويسعوا إلى الصفاء، ولا يطلب منهم الكمال.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

الماء حين يغسل، والصلاة حين تنظف الصدر، والصباح حين يبدأ يوماً جديداً.

تجلٍّ خفي

أن تضيق بما فيك من عيب لأن في داخلك ميلاً إلى الأنقى. هذا الميل نعمة.

المقلوب

أن لا تبلغ صفاء تتمناه الآن، فتتعلم أن الكمال لله وحده، وأن عليك السعي وعليه الإتمام.

لاحِظ

- تنقية النية في العمل
- حب الاستغفار والتوبة
- الابتعاد عن العلاقات المؤذية
- اختيار الكلمات الطيبة
- صحبة الصالحين

جرّب

مهمة الأسبوع: اقضِ يوماً تراقب فيه أفكارك وكلماتك وتحرص على نقائها.

دوّن أثرك

1. ما معنى الطهارة القلبية؟ وكيف أصل إليها؟

.....

2. هل أنظّف قلبي كما أنظّف ثوبي؟

.....

3. كيف أطهّر نيتي في عملي وكلامي؟

.....

احفظ

«ٱلۡمَلِكُ ٱلۡقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ» (الحشر ٢٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /n/quddus.

الاسم الْمَجِيد

موقف: ليلة العيد وأنت وحدك. تتصفح الصور القديمة فتجد نفسك تحصي ما نقص: من رحل، وما لم يتحقق. ثم تنتبه فجأة إلى أن في الغرفة نوراً، وأن في الثلاجة طعاماً.

من الواقع

- **في الصباح:** تستيقظ وأول ما يخطر لك قائمة ما ينقصك: الدرجات والمال والوقت.
  الاسم هنا: الحميد محمود على كل حال، فأبدأ بما أملكه ثم أطلب ما أحتاجه.
- **في الإنجاز:** تنجح في أمر فتقول لنفسك: «هذا عادي»، وتنتقل إلى ما بعده فوراً.
  الاسم هنا: أتوقف لحظة وأقول: الحمد لله، فالنعمة تُرى حين نتوقف عندها.
- **في الضيق:** تمر بيوم سيئ، وتتساءل: هل يصح أن أحمد وأنا متعب؟
  الاسم هنا: الحمد لا ينفي الألم، فأقولها صادقاً وأترك للقلب أن يبكي إن أراد.

السؤال: كيف أحمد الله وفي القلب ما لا يرضيني؟

المعنى

الحميد: المحمود في ذاته وأفعاله، المستحق للحمد في كل حال. وقد جاء في سورة هود: «إِنَّهُ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ». والحمد لا يعني أن تنكر ما يؤلمك، فالحمد يجتمع مع الحزن، والنبي ﷺ حمد الله في الحالين.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

نعمة تستحق الحمد وتراها، كصحة وطعام وصديق.

تجلٍّ خفي

نعم لا نعدّها نعماً لأنها دائمة، كالبصر والنوم والأمان في الطريق.

المقلوب

أن تحمد مع الألم، فيكون الحمد صدقاً لا تظاهراً. ولا يطلب منك أن تكتم ما تشعر به.

لاحِظ

- حين تنجح بعد تعب
- حين تتأخر الإجابة وتتعلم الصبر
- حين تحصل على عمل أو فرصة
- حين تستيقظ معافى
- حين يعينك صديق في ضيقك

جرّب

مهمة الأسبوع: احمد الله بصوت مسموع عند كل نعمة طوال يوم.

دوّن أثرك

1. هل أكثر من حمد الله عند الضيق كما عند الفرح؟

.....

2. كيف يغيّر الحمد علاقتي بالرضا عن قدري؟

.....

3. ماذا يحدث لو تعوّدت الشكوى بدل الحمد؟

.....

احفظ

«إِنَّهُۥ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ» (هود ٧٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مُتعَب، ممتن. وصفحة الاسم: /n/hamid.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الْخَالِق.

جملة تُقرأ ببطء: «أنا مخلوق بقصد، ولست خطأً»: قلها لنفسك ببطء، فهي تذكير لا ادّعاء.

خطوة صغيرة جداً: اكتب على ورقة ثلاثة أشياء فيك لم تخترها وأنت ممتن لها، ثم ضعها في مكان تراه.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الصوت الذي يحدد قيمتي في داخلي أكثر من غيره؟
2. من أي أسماء هذا الفصل شعرت بأنه يخاطبني؟
3. ما الخطوة الصغيرة التي سأبدأ بها هذا الأسبوع لأرى نفسي بعين أكثر رحمة؟

٢ خوفي من المستقبل

الساعة الثالثة فجراً، وعقلك لا يتوقف: ماذا لو لم أجد عملاً؟ ماذا لو مرض أحد أهلي؟ ماذا لو لم تسر الأمور كما خططت؟ لا يوجد حادث الآن، لكن الخوف يعمل بتفاصيل دقيقة.

سؤال الفصل: كيف أعمل لما أريد دون أن يأكلني الخوف مما لا أملكه؟

الاسم

الوَكِيل

موقف: قبل المقابلة بساعة، تراجع الإجابات للمرة العشرين. ثم تتوقف وتسأل نفسك: ما الذي بقي لي أن أفعله؟

من الواقع

- **قبل الامتحان:** تراجع الملخص مرات بعد أن أتقنته، لأن الخوف يقول: «لعلك نسيت شيئاً».

  الاسم هنا: بذلت السبب، والتوكل أن أسلّم النتيجة، فأنام وأدخل بقلب هادئ.

- **قبل قرار مصيري:** تشاور عشرة أشخاص وتبقى حائراً كما كنت.

  الاسم هنا: الوكيل يُتوكل عليه بعد المشورة والاجتهاد، فأقرر بما عندي وأترك الباقي.

- **مع القلق العام:** يشغلك أمر لا تملك فيه شيئاً، كحال البلد أو أخبار بعيدة.

  الاسم هنا: أفعل ما يقع في يدي، ثم أقول: حسبنا الله ونعم الوكيل (آل عمران ١٧٣).

السؤال: متى أتوقف عن العمل وأبدأ بالتوكل؟

المعنى

الوكيل: الذي تُفوَّض إليه الأمور فيكفي ويقوم بها. قال تعالى: «وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران ١٧٣). والتوكل لا يعني ترك الأسباب، بل أن تفعل ما تستطيع ثم ترد النتيجة إلى الله وأنت مطمئن إلى أنه يحسن التدبير. وقد قال النبي ﷺ لمن سأله: «اعقلها وتوكّل» (رواه الترمذي ٢٥١٧).

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تؤدي ما عليك ثم يسير الأمر على غير ما حسبت، فتجد أن في ما سار خيراً.

تجلٍّ خفي

أن يخفّ قلقك بعد أن تفوّض، حتى وإن لم تتغير الظروف.

المقلوب

أن لا تنجح الخطة، فتتعلم أن النتائج ليست بيدك وأن التوكل يعلّم القبول لا اللامبالاة.

لاحِظ

- وظيفة لم تُقبل فيها ثم أتت فرصة أفضل
- خيبة أمل تبعها رزق غير متوقع
- قلت «توكلت على الله» فشعرت بالطمأنينة
- شخص آذاك ثم أبعده الله دون تدخل منك
- تأخرت عن شيء فتبيّن أنه نجاة

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب موقفاً شعرت فيه أن الله دبّر لك أمرك.

دوّن أثرك

1. هل تثق بقدرة الله على تدبير مستقبلك؟

.....

2. متى شعرت أن الله تكفّل بك؟

.....

3. هل ما زلت تقلق رغم أنك تقول: «توكلت على الله»؟

.....

احفظ

«وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ» (آل عمران ١٧٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مُتعَب، مهموم، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/wakil.

الاسم المَفِيظ

موقف: تغلق باب البيت وتخرج، ثم تسأل نفسك هل أغلقت الغاز؟ هل أغلقت النافذة؟ لم تتعب من السؤال، وإنما تعبت من أنك تحاول أن تحفظ كل شيء بنفسك.

من الواقع

- **في السفر:** تودّع أهلك وتخاف أن يصيبهم شيء وأنت بعيد.
  الاسم هنا: الحفيظ يحفظ من لا نستطيع أن نحفظهم، فأدعو لهم وأتّخذ ما أقدر عليه من الاحتياط.
- **مع ما تملك:** تقلق على جهازك أو أوراقك أو مالك، فتعيد التفقد مرات.
  الاسم هنا: الحفظ سبب أتخذه مرة واحدة بإتقان، ثم أترك الباقي لله.
- **مع نفسك:** تخاف أن تضعف أمام عادة تحاول تركها، وتشعر أنك وحدك في الحراسة.
  الاسم هنا: أطلب من الله أن يحفظني، وأضع حول نفسي ما يعينني من صحبة وأوقات منظمة.

السؤال: ما الذي أحاول أن أحفظه وحدي وأنا أعلم أنه أكبر مني؟

المعنى

الحفيظ: الذي يحفظ خلقه ويحفظ عليهم أعمالهم، ولا يغيب عنه شيء. قال تعالى حكاية عن هود: «إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَفِيظٌ» (هود ٥٧). ومن الحفظ أن يحفظك من ضرر لا تعلمه. ولا نَعِد بأن لا يصيبك شيء، فقد يمرّ بالمؤمن ابتلاء، لكن الاسم يذكّرك بأنك محفوظ بعلم الله.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تنجو من حادث بفارق دقيقة، أو تنتبه لخطأ قبل أن يقع.

تجلٍّ خفي

أن تمرّ أيام بلا ضرر لم تلتفت إليه، وتنام ليلة دون خوف.

المقلوب

أن يصيبك شيء رغم الحذر، فتتعلم أن الحفظ ليس معناه عدم الألم، وأن الله يحفظ القلب ويحفظ الأجر.

لاحِظ

- نجاتك من علاقة مؤذية
- حفظك من الاندماج في دوائر سلبية
- ترددك قبل فعل سيئ ثم انصرافك عنه
- حفظك من الانهيار رغم الضغط
- عدم تأثرك بسخرية من قيمك

جرّب

مهمة الأسبوع: راقب يوماً نفسك: كم مرة تشعر أن الله أنقذك؟.

دوّن أثرك

1. كم مرة نجاك الله دون أن تدري؟

.....

2. هل شعرت أن الله أوقفك عن قرار سيئ؟

.....

3. هل شعرت أن الله حفظ قلبك من الحقد؟

.....

احفظ

«إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَفِيظٌ» (هود ٥٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: خائف. وصفحة الاسم: /n/hafiz.

الاسم

الحَيُّ القَيُّوم

موقف: تقرأ أخباراً تتغير كل ساعة: أسعار، حروب، تقلّبات. وتشعر أن العالم لا يتوقف عن الارتجاج، وأنك لا تجد شيئاً ثابتاً تسند إليه ظهرك.

من الواقع

- **في الليل:** تسهر على الهاتف والأخبار، وتنام متعباً وقلبك مرتجف.
  الاسم هنا: الحي القيوم قائم على كل شيء ولا ينام، فلا أحمل هم العالم كله قبل النوم.
- **في الدراسة:** تدرس ساعات طويلة وتخاف أن تنهار إن توقفت.
  الاسم هنا: حاجتي إلى الراحة ليست ضعفاً، فالقيّوم هو الذي لا يتعب، أما أنا فأعمل بقدر وسعي.
- **عند الاضطراب:** تتغير أمور كثيرة في حياتك: مدينة وعمل ومعارف، وتشعر أن لا شيء ثابت.
  الاسم هنا: أتمسك بما يثبّتني: صلاة في وقتها وذكر وأهل أثق بهم.

السؤال: أين أجد ثباتاً في عالم يتغير؟

المعنى

الحي القيوم: الحي الذي لا يموت، القائم بنفسه والقائم على غيره. وقد جاء الاسمان في أعظم آية في القرآن: «اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ» (البقرة ٢٥٥). فكل شيء يتغير وهو لا يتغير ولا يغفل.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

الشمس تشرق كل يوم والفصول تتعاقب، نظام يعمل دون أن نحركه.

تجلٍّ خفي

أن تنام وأنت لا تعلم ما سيحدث، ثم تستيقظ. وفي هذا ثقة لا نلحظها.

المقلوب

أن يتغير فيك شيء كنت تظنه ثابتاً، فتتعلم أن الثبات الحقيقي ليس في ما نملك، بل فيمن يملك.

لاحِظ

- في لحظة انهيار جاءك اتصال غيّر مزاجك
- نمت مهموماً واستيقظت بشعور من الراحة
- جاءك الحل من مكان لم تتوقعه
- مررت بأزمة صحية ثم تعافيت
- تأملت عينيك: من يحرّك هذا الجسد بهذه الدقة؟

جرّب

مهمة الأسبوع: ردّد «يا حي يا قيوم» خمس دقائق في هدوء وتأمل.

دوّن أثرك

1. متى شعرت أنك وحيد، ثم تبيّن لك أنك لم تكن كذلك؟

.....

2. هل تعتمد على الله حقاً أم على نفسك؟

.....

3. كيف تتغير حياتك حين تؤمن أن الله لا ينام؟

.....

احفظ

«ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ» (البقرة ٢٥٥)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مُتعَب. وصفحة الاسم: /n/hayyqayyum.

الاسم

الصَّمَد

موقف: تحتاج إلى أحد تكلمه الآن، فتقلب جهات الاتصال. لا تجد اسماً تستطيع أن تقول له كل ما في صدرك. فتضع الهاتف وتجلس.

من الواقع

- **عند الحاجة:** تضيق بك الأمور المالية ولا ترى من تلجأ إليه.
  الاسم هنا: الصمد يُقصد في كل الحوائج، فأسأله وأسعى وأبتعد عن ذل السؤال ما استطعت.
- **في الوحدة:** تفتح هاتفك لتجد من يؤنسك، ثم تغلقه بقلب فارغ.
  الاسم هنا: أتذكر أن القلب لا يمتلئ إلا بمن لا يحتاج إلى أحد، فأقف للصلاة.
- **مع الأصدقاء:** يلجأ إليك صديق في حاجة.
  الاسم هنا: أكون له نافعاً ولا أتعالى، فالله يحب أن يقصد الناس بعضهم بعضاً بالخير.

السؤال: إلى من ألجأ حين لا أجد من أحكي له؟

المعنى

الصمد: الذي يُقصد في الحوائج ويلجأ إليه الخلق، ولا يحتاج إلى أحد. وقد جاء في سورة الإخلاص: «اللَّهُ الصَّمَدُ» (الإخلاص ٢). وليس معناه أن تترك الناس، بل أن تعلم أنهم قد لا يكفونك وأن ربك يسمعك. وطلب العون من الناس والاستعانة بمختص من الأخذ بالأسباب.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تدعو في ليلتك فتجد في صدرك هدوءاً لا تفسره.

تجلٍّ خفي

أن تجد من يتصل بك حين تفكر أن لا أحد يتصل.

المقلوب

أن لا تجد أحداً يفهمك، فتعود إلى من يفهمك حقاً. ولا تجعل هذا بديلاً عن أن تفتح قلبك لقريب أو مختص حين تحتاج.

لاحِظ

- مرت بك أزمة ولم يفهمك أحد، لكن الدعاء خفف عنك
- اختار الله لك الأفضل رغم أن طلبك كان مختلفا
- عزّ عليك أمر فسجدت لله فشعرت بالسكينة
- سدت الأبواب... فانفتح لك باب لم تفكر فيه
- تأخرت الإجابة ثم جاءت بخير لم تتوقعه

جرّب

مهمة الأسبوع: صلّ ركعتين وناج الله وحده بحاجتك.

دوّن أثرك

1. من أول من تلجأ إليه حين تتعقد الأمور؟

.....

2. متى شعرت أن الله كان ملجأك الوحيد؟

.....

3. هل تغنيك معرفتك بـ«الصمد» عن التعلق بمن لا يملكون شيئاً؟

.....

احفظ

«ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ» (الإخلاص ٢)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مهموم. وصفحة الاسم: /samad/n.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الوَكِيل.

جملة تُقرأ ببطء: «حسبنا الله ونعم الوكيل» (آل عمران ١٧٣): قلها بعد أن تفعل ما تستطيع.

خطوة صغيرة جداً: اكتب أكبر ثلاثة مخاوف، وبجانب كل واحد: ما الذي أملك فعله فيه اليوم؟

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الخوف الذي تحدّثت عنه هذا الأسبوع أكثر من مرة؟
2. أي الأسماء الأربعة أقرب إليّ حين أخاف؟
3. ما الشيء الواحد الذي أستطيع فعله اليوم دون انتظار طمأنينة كاملة؟

٣ قرار لا أعرف كيف أتخذه

أمامك عرضان، أو تخصصان، أو بيتان، أو شخصان. وقد كتبت قائمة بالمزايا والعيوب ثلاث مرات، ولا تزال النتيجة متعادلة. وكل من تسأله يعطيك رأياً مختلفاً.

سؤال الفصل: كيف أقرر حين لا أستطيع أن أعرف النتيجة؟

الاسم

الحَكِيمُ النَبِير

موقف: تنظر إلى الورقة التي كتبت فيها المزايا والعيوب، فتكتشف أنك كتبت ما تريد أن تراه لا ما هو موجود. وتفهم أن عقلك يميل قبل أن يفكر.

من الواقع

- **في اختيار التخصص:** تقارن بين رغبتك وكلام أهلك وسوق العمل، فتتعب من كثرة الحسابات.
  الاسم هنا: الحكيم يضع الأمور مواضعها، وأنا أستشير وأستخير وأقرر دون أن أنتظر يقيناً كاملاً.
- **في العمل:** تعرض عليك فرصتان، إحداهما مربحة والأخرى أقرب لقيمك.
  الاسم هنا: الحكمة أن أزن ما أستطيع وزنه، وأن أسأل أهل العلم والخبرة قبل أن أقرر.
- **بعد قرار:** اتخذت قراراً ولم تظهر نتيجته، فتشك فيه كل يوم.
  الاسم هنا: أنظر إلى ما بذلت من اجتهاد، وأعلم أن ما غاب عني قد يظهر بعد حين.

السؤال: كيف أجمع بين الاجتهاد في القرار والرضا بما يقدّره الله؟

المعنى

الحكيم الخبير: الذي يضع الأشياء في مواضعها، ويعلم ظاهر الأمور وباطنها.

قال تعالى: «وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ» (الأنعام ١٨). وقد علّمنا النبي ﷺ دعاء الاستخارة (رواه البخاري ١١٦٢)، وفيه نفوّض إلى الله علمه وقدرته ونسأله الخير.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تستشير فتتضح لك زاوية كنت لا تراها.

تجلٍّ خفي

أن يرتاح قلبك لأحد الخيارين بعد دعاء واستشارة، ولا نجعل هذا الارتياح دليلاً قاطعاً.

المقلوب

أن لا يتحقق ما اخترته، فتتعلم أن الاجتهاد عليك والعلم عند الله، ولا تفسّر النتيجة بما لا تعلم.

لاحِظ

- موقف رفضته في البداية ثم شكرت الله عليه
- علاقة انتهت فأنقذتك من ضرر
- وظيفة لم تحصل عليها ثم جاءت فرصة أفضل
- قرار صائب قادك إليه قلبك
- نصيحة من غريب في وقت حرج

جرّب

مهمة الأسبوع: راجع تجربة فشلت فيها واكتب ما تعلمت منها.

دوّن أثرك

1. هل فهمت حكمة موقف بعد مرور وقت طويل؟

.....

2. كيف تتعامل مع البلاء إذا وثقت أن الله حكيم خبير؟

.....

3. هل تخاف من قدر الله أم تطمئن لحكمته؟

.....

احفظ

«وَهُوَ ٱلۡحَكِيمُ ٱلۡخَبِيرُ» (الأنعام ١٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، محتار، مهموم. وصفحة الاسم: /n/hakim.

الاسم

المُجِيب

موقف: دعوت في ليلة ثم في ليلة أخرى، ولم تجد شيئاً يتغير. فتسأل: هل يسمعني أحد؟

من الواقع

- **في الدعاء:** تدعو بشيء بعينه منذ شهور وتتوقف، لأنك تخاف خيبة الأمل.
  الاسم هنا: المجيب قريب يسمع، فأدعو وأنا أعلم أن الاستجابة قد تأتي بصورة لا أعرفها، ولا أحدد لله زمناً.
- **مع الأصحاب:** تنصح صديقاً بالدعاء فيسخر: «جرّبت ولا فائدة».
  الاسم هنا: لا أجادل، وأشاركه ما وجدته من سكينة حين أدعو.
- **في الليل:** لا تجد كلمات تقولها، فتكتفي بالصمت أمام الله.
  الاسم هنا: الله يعلم ما في الصدر قبل أن ينطق به اللسان، فصمتي دعاء حين يصدق القلب.

السؤال: ماذا أفعل حين أدعو ولا أرى الجواب؟

المعنى

المجيب: الذي يجيب دعوة من دعاه. قال تعالى: «إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ» (هود ٦١). وقد قال النبي ﷺ: «يُستجاب لأحدكم ما لم يعجل، يقول: دعوتُ فلم يُستجب لي» (رواه البخاري ٦٣٤٠ ومسلم ٢٧٣٥). ولا نُلزم الله بصورة جواب، ولا نعد بأن يتحقق كل ما نطلب.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تدعو بأمر ثم يتحقق بعد حين.

تجلٍّ خفي

أن تطمئن بعد الدعاء دون أن يتغير الواقع، فتجد في ذلك استجابة من نوع آخر.

المقلوب

أن لا يتحقق الذي سألت، وقد يكون الله صرف عنك ما لا تعلم. ولا نجزم بذلك في كل حال.

لاحِظ

- أن تدعو فيهدأ قلبك قبل أن تتغير حالتك
- أن يتحقق ما دعوت به بعد صبر
- أن تُصرف عنك أمور لم تتوقعها
- أن تجد جواباً لسؤال ظل معك طويلاً
- أن تدعو لأخيك فيقول: وفيك مثله

جرّب

مهمة الأسبوع: ادعُ في الثلث الأخير من الليل أو بعد الصلاة بدعاء صادق من قلبك.

دوّن أثرك

1. هل تدعو وأنت تظن أن الله بعيد أم قريب؟

.....

2. كيف يتغير دعاؤك إذا تذكرت أنه «قريب»؟

.....

3. هل تدعو في الرخاء كما تدعو في الشدة؟

.....

احفظ

«إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ» (هود ٦١)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، وحيد، مهموم، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /n/mujib.

الاسم

الوَاحِدُ القَهَّار

موقف: تقول لنفسك: «أريد أن يرضى الجميع». ثم تكتشف أن إرضاء الجميع أخذ منك كل يوم، ولم تحصل عليه.

من الواقع

- **في الجماعة:** يقترح الأصدقاء أمراً لا ترتاح إليه، وتوافق كي لا تبقى وحدك.

  الاسم هنا: الإله واحد، وقلبي لا يتسع لأربابٍ كثيرة من رضا الناس، فأتعلم أن أقول «لا» بلطف.

- **في السوشيال:** تعدّل رأيك بحسب الموجة، وتخاف أن يُنظر إليك بغير ما يريدون.

  الاسم هنا: الثبات على ما أؤمن به يريحني، ولا يلزمني أن أصيح بكل رأي.

- **في طلب الرضا:** تتعب لإرضاء الجميع، وتجد أن أحداً لا يرضى.

  الاسم هنا: رضا الله غاية واضحة، وما سواها يتبعها أو يسقط بلا ضرر عليّ.

السؤال: لمن أعمل حين تتعدد الأصوات؟

المعنى

الواحد القهار: الواحد في ذاته وصفاته وأفعاله، الذي لا شريك له ولا ينازعه أحد. وقد جاء في سورة غافر: «لِّمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ» (غافر ١٦). وهو التوحيد الذي يجمع القلب على وجهة واحدة، فلا تتفرق بك السبل بين رضا الناس وسخطهم.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تتخذ قراراً لله فتجد قلبك أخفّ من قراراتك التي ترضي بها الناس.

تجلٍّ خفي

أن تجد في توحيد وجهتك راحة، فلا تحتاج أن تقنع الجميع.

المقلوب

أن لا يرضى عنك بعض الناس، فتتعلم أن رضاهم ليس شرطاً لسلامتك. وهذا لا يعني أن تهمل الاستشارة والنصح.

لاحِظ

- أُغلق باب كانت فيه فتنة
- انقطع عنك رزق مشبوه فازددت نقاءً
- انتصر الضعيف بالحق
- غلبت شهوة طال أمدها
- تركت عادة سيئة خفية دون سبب واضح

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب الأشياء التي تتسلط على قلبك، وضع عليها عنواناً: «الله أكبر منها».

دوّن أثرك

1. ما الآلهة الوهمية التي تحتاج أن تنزعها من قلبك؟

.....

2. هل في قلبك شيء أعظم عندك من الله؟

.....

3. كيف يحررك الإيمان بأن الله القهار؟

.....

احفظ

«لِّمَنِ ٱلۡمُلۡكُ ٱلۡيَوۡمَۖ لِلَّهِ ٱلۡوَٰحِدِ ٱلۡقَهَّارِ» (غافر ١٦)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مظلوم، خائف. وصفحة الاسم: /n/wahid.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الحَكِيمُ الخَبِير.

جملة تُقرأ ببطء: «اللهم خِر لي واختر لي»: دعاء مأثور في معنى الاستخارة، وهو كما في بطاقة الحكيم الخبير.

خطوة صغيرة جداً: اكتب القرار في جملة واحدة، ثم اكتب أصغر خطوة تستطيع أن تخطوها اليوم نحو أحد الخيارين.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الذي يجعلني أؤجل هذا القرار: الخوف أم نقص المعلومات؟
2. من أستشير ممن يعرفني ويعرف الأمر؟
3. أي الأسماء الثلاثة أحتاجها الآن؟

الجزء ٢ ▪ الفصول ٤–٦

الرزق والضعف والضيق

العمل، والضعف، وضيق الحال

٤ العمل والرزق والطموح

٥ حين أضعف وأفتر

٦ حين يضيق الحال

٤ العمل والرزق والطموح

تجلس أمام شاشة فيها عروض عمل لا تناسبك، وكل واحد منها يطلب خبرة لا تملكها. وفي الوقت نفسه ترى أقرانك يتقدمون. وتسأل: هل الطموح مطلوب أم هو قلة قناعة؟

سؤال الفصل: كيف أطلب الرزق والنجاح وأنا مطمئن إلى أن ما عند الله لي لا يفوتني؟

الاسم

الرَّزَّاق

موقف: يصلك راتب الشهر، ويخرج أغلبه قبل أن تلمسه. وتتساءل: هل هذا هو الرزق الذي وعدوني به؟ ثم تنتبه إلى أن لديك صحة تعمل بها، وبيتاً تعود إليه.

من الواقع

- **في أول الشهر:** تحسب ما يدخل وما يخرج، فتحس أن الأرقام تضيق على أحلامك.

  الاسم هنا: الرزاق يرزق من حيث نحتسب ولا نحتسب، فأبذل السبب وأحفظ قلبي من القلق الزائد.

- **مع الزملاء:** يحصل زميلك على ترقية أو راتب أعلى، فتتغير نظرتك إليه قليلاً.

  الاسم هنا: الأرزاق قسمة، وأنا أطلب الخير لنفسي ولا أحسد.

- **في العطاء:** تعطي من قليلك فتخاف أن ينقص.

  الاسم هنا: الصدقة لا تُنقص من الرزق عند الله، لكن لا أعدّ بها وعداً بالمال، بل أعطي بقدر ما أطيق.

السؤال: ما الرزق الذي أراه رزقاً، وما الذي لا أراه؟

المعنى

الرزاق: الذي يرزق خلقه كلهم ويعطيهم ما يحتاجون. قال تعالى: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» (الذاريات ٥٨). والرزق لا يقتصر على المال، بل يشمل الصحة والفرصة والوقت والصحبة والطمأنينة. وطلب الرزق بالعمل من الأخذ بالأسباب، وقد قال النبي ﷺ: «لو أنكم توكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً» (رواه الترمذي ٢٣٤٤)، أي أن الطير يخرج ويسعى.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يتيسر لك عمل أو فرصة بعد طول طلب.

تجلٍّ خفي

أن تجد في ما تملك كفاية لا تحسبها، أو أن يأتيك شيء دون أن تتوقع من أين.

المقلوب

أن يتأخر الرزق الذي تطلبه، فتتعلم تنويع الجهد وتهذيب الحاجة. ولا نقول إن التأخر عقوبة، ولا نعد بموعد محدد.

لاحِظ

- وظيفة لم تتوقعها جاءت فجأة
- مكالمة بدلت حالك النفسي
- فتحت لك فرصة بعد أن ظننت أن الباب مغلق
- فكرة أضاءت لك مخرجا
- صاحب دعمك في لحظة ضعف

جرّب

مهمة الأسبوع: اشكر الله على رزق غير مالي حصلت عليه مؤخرا.

دوّن أثرك

1. هل فكرت يوماً أن أنفاسك الآن رزق؟

.....

2. ما أعظم رزق أعطاك الله إياه في لحظة حرجة؟

.....

3. هل جاءك شيء دون سعي واضح منك؟ هل رأيته رزقاً؟

.....

احفظ

«إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلْقُوَّةِ ٱلْمَتِينُ» (الذاريات ٥٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /razzaq/n.

الاسم

الوَهَّاب

موقف: نجحت في أمر، وجاءك من يهنئك، فقلت بتواضع: «بجهدي». ثم تذكرت أن في ذلك الجهد صحة لم تصنعها، وعقلاً لم تخلقه.

من الواقع

- **في النجاح:** تنجح فيقال لك: «تستحق»، وتشعر بالزهو ثم بالقلق.
  الاسم هنا: الوهّاب أعطاني القدرة والفرصة، فأشكر وأعمل ولا أنسى أن ما أنا فيه هبة قبل أن يكون ثمرة.
- **في الصحة:** ترى مريضاً في المستشفى، وتنتبه أنك تمشي وتتنفس وتنام دون جهد.
  الاسم هنا: أسمّي ثلاث نعم لم أصنعها، وأقولها بصوت مسموع.
- **في الطلب:** تطلب من الله شيئاً كبيراً وتشعر أنك لا تستحقه.
  الاسم هنا: الوهّاب يعطي بلا استحقاق ولا مقابل، فأطلب بأدب ولا أحقّر ما أرجوه.

السؤال: ما الذي عندي لم أكسبه بل وُهبته؟

المعنى

الوهاب: الذي يهب بلا مقابل ولا استحقاق، ويعطي عطاءً متجدداً. وقد جاء في دعاء المؤمنين: «رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ» (آل عمران ٨). وما نملكه من صحة وفهم وأهل هبة قبل أن يكون إنجازاً.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تُمنح فرصة لم تطلبها، أو يُعطى لك علم أو صحبة.

تجلٍّ خفي

أن تجد في صدرك سعة للعمل، أو فكرة جاءت في وقتها.

المقلوب

أن لا تُعطى شيئاً تلحّ فيه، وأن تُعطى ما لم تفكر في طلبه. ولا نجزم بأي حكمة محددة.

لاحِظ

- فرصة عمل جاءت من حيث لم تخطط
- صديق صادق دخل حياتك دون أن تبحث عنه
- فكرة وردت عليك فحلّت مشكلة
- صحة تتحرك بها كل صباح دون أن تفكر فيها
- معلم أو قريب ترك فيك أثراً طيباً

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب خمس نعم عندك لم تشترها.

دوّن أثرك

1. ما النعمة التي تظن أنك حصّلتها بجهدك وحدك؟ وهل تضمن بقاءها؟

.....

2. من الذي وهبك عقلك وقدرتك على التعلم؟

.....

3. هل تشعر أنك تستحق ما معك أم أنه فضل؟

.....

احفظ

«رَبَّنَا لَا تُزِغۡ قُلُوبَنَا بَعۡدَ إِذۡ هَدَيۡتَنَا وَهَبۡ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحۡمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ ٱلۡوَهَّابُ»)آل عمران ٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/wahhab.

الاسم

الغَنِيُّ الحَمِيد

موقف: تساعد زميلاً بمبلغ صغير، وتحس أنك قدمت الكثير، ثم تنتبه إلى أن المال لم يكن لك أصلاً. وتتذكر أن أحداً لا يعطي الله شيئاً.

من الواقع

- **عند الحاجة:** تتمنى لو أن أحداً يعطيك دون أن تطلب، وتتردد أن تسأل.
  الاسم هنا: الغني الحميد غني بذاته وأنا فقير إليه في كل لحظة، فلا أستحي من أن أسأله وأسأل الناس بقدر الحاجة.
- **عند العطاء:** تعطي أحدهم مالاً وتنتظر منه معاملة خاصة.
  الاسم هنا: لا يحتاج الله إلى عطائي، وإنما أنا المنتفع به، فأعطي لله لا للناس.
- **مع الأصدقاء:** تقارن مستوى معيشتك بمستواهم فتشعر بقلة.
  الاسم هنا: الغنى غنى النفس، ولا أجعل قدري مرتبطاً بما أملك.

السؤال: كيف أعمل وأعطي وأنا أعلم أن الله لا يحتاج إلى عملي؟

المعنى

الغني الحميد: الذي لا يحتاج إلى أحد ويحتاج إليه كل أحد، المحمود في غناه وعطائه. وقد قال تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر ١٥). فنحن نحتاج وهو الغني، ومع غناه يعطينا ويستحق الحمد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تحصل على ما احتجته من غير أن يحتاج الله لك شيئاً.

تجلٍّ خفي

أن تجد في الاعتراف بحاجتك راحة، فلا تدّعي الاستغناء.

المقلوب

أن تتعلم القناعة، لأن الغنى الحقيقي غنى النفس. ولا نقول إن الفقر ممدوح لذاته.

لاحِظ

- فُتح لك باب رزق لم تسعَ إليه
- أُغلق باب كنت تظنه خيراً، ثم تبيّن أنه شر
- عصيت فسترك الله
- دعوت فأُعطيت أكثر مما طلبت
- أنت سليم الجسد دون أن تدفع ثمن ذلك

جرّب

مهمة الأسبوع: اقضِ يوماً دون شكوى؛ كلما ضاق صدرك قل «الحمد لله».

دوّن أثرك

1. هل تظن أن الله يحتاج إليك، أم أنك أنت الفقير إليه؟

.....

2. ما أثر الشعور بأن كل ما تملكه هبة لا استحقاق؟

.....

3. لماذا يستمر الله في العطاء رغم تقصيرنا؟

.....

احفظ

«يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلۡفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلۡغَنِيُّ ٱلۡحَمِيدُ» (فاطر ١٥)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/ghanihamid.

الاسم

الْمَلِك

موقف: تنظر إلى حسابك وإلى سيارتك وإلى بيتك الصغير، وتفكر في أنك تملك. ثم تقرأ في اللوحة أمام باب المستشفى: «لله ما أخذ وله ما أعطى».

من الواقع

- **عند المسؤولية:** تُكلَّف بإدارة مجموعة طلاب أو عمل، وتشعر بقوة صغيرة في يديك.
  الاسم هنا: الملك الحق هو الله، فأقود بالعدل والتواضع وأتذكر أنني مسؤول أمامه.
- **عند الغنى:** يملأ حسابك راتب جديد وتتسع الخيارات.
  الاسم هنا: المال أمانة فأنفقه بحق وأرتّب فيه ما لأهلي وما للمحتاجين.
- **في الوقت:** تضيّع ساعات على شاشتك ثم تتعجب أين ذهب يومك.
  الاسم هنا: أملك وقتي بأمر الله، فأحدد لكل ساعة ما تستحق.

السؤال: ما معنى أن أملك شيئاً والملك لله؟

المعنى

الملك: صاحب الملك التام، الذي له السلطان على كل شيء. قال تعالى: «فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ» (طه ١١٤). وكل ما بيدك عارية، وعليك فيها أمانة. وهذا يخفف عنك خوف الفقد ويدعوك إلى حسن التصرف فيما بيدك.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تنظر في ما عندك فتجده أمانة تحتاج إلى حسن تدبير.

تجلٍّ خفي

أن تتخفف من التعلق بما تملك، فتحس بخفة في الصدر.

المقلوب

أن تفقد شيئاً، فتتعلم أنه لم يكن لك من البداية. ولا يُقال هذا لمن يتألم حديثاً بفقد، فالحزن مشروع.

لاحِظ

- باب رزق انفتح فجأة
- نجاة من مصيبة كنت غافلا عنها
- ستر من فضيحة أو خطأ
- تيسير سفر أو عمل
- نجاح دون أسباب ظاهرة لك

جرّب

مهمة الأسبوع: خصّص دعاءً يومياً: «يا ملك يا رزاق ارزقني من فضلك».

دوّن أثرك

1. متى شعرت أن ملك الله أوسع من أحلامك؟

2. هل هناك شيء في حياتك تحس أنك لا تتحكم فيه؟

3. كيف يغير اسم الملك طريقتك في طلب الرزق؟

احفظ

«فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡحَقُّۗ» (طه ١١٤)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مظلوم، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/malik.

الاسم

الفَتّاح

موقف: ترسل ملفك إلى جهة بعد جهة، وكل باب يجيبك بالرفض أو بالصمت. وتقول لنفسك: ربما لم أطرق الباب الصحيح.

من الواقع

- **في الوظائف:** يردّك صاحب العمل أو يتجاهلك، وتشعر أن العالم أغلق في وجهك.

  الاسم هنا: الفتّاح يفتح أبواباً لا نراها، فأواصل الطرق وأعدّل خطتي دون أن أحدد له باباً.

- **في الفهم:** تعجز عن فهم مسألة في دراستك مهما حاولت، ثم تنفتح فجأة بعد راحة.

  الاسم هنا: الفتح قد يأتي بعد تعب وانتظار، فأواصل وأطلب منه أن يفتح علي.

- **في العلاقة:** بينك وبين صديق جفاء لا تعرف كيف تبدؤه، وتتمنى أن ينفتح الحديث.

  الاسم هنا: أخطو خطوة صغيرة بكلمة طيبة، وأسأل الله أن يفتح القلوب.

السؤال: كيف أطرق الأبواب وأنا أنتظر أن يفتح الله ما شاء؟

المعنى

الفتاح: الذي يفتح أبواب الرحمة والرزق والفهم، ويفتح بين الناس بالحق. قال تعالى: «وَهُوَ الْفَتَّاحُ الْعَلِيمُ» (سبأ ٢٦). وقد علّمنا النبي ﷺ دعاء دخول المسجد: «اللهم افتح لي أبواب رحمتك» (رواه مسلم ٧١٣). ولا نَعِد بفتح باب محدد في وقت محدد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن ينفتح لك طريق بعد انغلاق، كوظيفة أو فرصة أو فهم.

تجلٍّ خفي

أن ينفتح فهمك لأمر كنت لا تفهمه، أو يتسع صدرك لخلاف.

المقلوب

أن يُغلق باب تتمناه فتجد غيره. ولا نقول إن كل باب مغلق خير لك، لكن نسأل الله الفتح ونواصل الطرق.

لاحِظ

- أن يُفتح لك باب عمل بعد صبر
- أن تفهم فجأة مسألة عجزت عنها طويلاً
- أن تجد من ينصحك في وقت حيرة
- أن تقبل في دراسة أو برنامج بعد محاولات
- أن يُفتح باب حديث مع من ابتعدت عنه

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب قائمتين: «أبواب أطرقها» و«أبواب أهملتها»، واختر من الثانية بابين وابدأ بأحدهما اليوم.

دوّن أثرك

1. أي باب تشعر أنه مغلق في حياتك الآن؟

.....

2. هل تطرق الباب بالأسباب أم تنتظر دون عمل؟

.....

3. هل أُغلق باب عليك ثم اكتشفتَ بعد حين أن فيه خيراً؟

.....

احفظ

«وَهُوَ ٱلْفَتَّاحُ ٱلْعَلِيمُ» (سبإ ٢٦)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/fattah.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الرَّزَّاق.

جملة تُقرأ ببطء: «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك» (رواه الترمذي ٣٥٦٣): قلها ببطء، وهي دعاء مأثور.

خطوة صغيرة جداً: قدّم لوظيفة أو فرصة واحدة اليوم، أو اتصل بشخص يعرف سوقك ليدلك على بابٍ.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الذي أخاف أن يفوتني في عملي ورزقي؟
2. ما الجهد الذي لم أبذله بعد لأنني أنتظر طمأنينة؟
3. ما الذي أحمد الله عليه من رزقي الآن؟

٥ حين أضعف وأفتر

كنت تصلي في الوقت، وتقرأ كل يوم، وتحافظ على نشاطك. ثم جاءت أسابيع ثقيلة، فتركت أولاً الورد، ثم الصلاة الأولى، ثم صرت تؤجل كل شيء. ولا تعرف كيف تعود، وتستحي أن تقول لأحد.

سؤال الفصل: كيف أعود حين أتعب وأفتر دون أن أجلد نفسي؟

الاسم

القَوِيّ

موقف: تحاول أن تنهض للفجر، فتجد جسدك لا يستجيب. وتشتم نفسك في داخلك، ثم تشعر بأن لا طاقة لك على الإصلاح.

من الواقع

- **في الجهد:** تدرس ليلة كاملة فتشعر أن جسدك يخونك.
  الاسم هنا: القوي لا يتعب، فأطلب منه قوة أستكمل بها ما بدأت وآخذ قسطاً من النوم.
- **أمام الإغراء:** يعرض عليك أصحابك أمراً تعلم أنه يضرك.
  الاسم هنا: القوة أن أقول «لا» بثبات ولطف، وأطلب العون من الله.
- **في الحق:** تقول كلمة حق في موقف يصعب فيه ذلك.
  الاسم هنا: أقولها بلا تجريح، وأطلب من القوي أن يثبتني.

السؤال: أين أجد قوة لا أملكها؟

المعنى

القوي: صاحب القوة الكاملة التي لا تنقص ولا تتعب. قال تعالى: «إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ» (الحج ٤٠). وكل قوة فيك عارية منه. وقد علّمنا النبي ﷺ أن المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كلٍّ خير (رواه مسلم ٢٦٦٤). والقوة هنا قوة الإرادة والثبات وفعل الخير، وليست قوة الجسد فقط.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تنهض بعد تعب، أو تفعل أمراً كنت تظن أنك لا تقدر عليه.

تجلٍّ خفي

أن تجد في ضعفك دافعاً للسؤال والدعاء، وأن ينقص العجب بنفسك.

المقلوب

أن تُحرم القوة في أمر ما، فتتعلم الاعتماد على الله وعلى من حولك. ولا نقول إن الضعف ذنب.

لاحِظ

- استعدت عافيتك بعد مرض
- قاومت شهوة كانت تغلبك
- قلت الحق في مجلس صامت
- انتهت أزمة لم تكن تملك فيها شيئاً
- ثبتّ على الصلاة في وقت ضغط

جرّب

مهمة الأسبوع: اختر عادة تُضعفك وقاومها أسبوعاً.

دوّن أثرك

1. هل تظن أن قوتك ملك لك؟

.....

2. فيمَ تستعمل قوتك: في الإصلاح أم في الغلبة؟

.....

3. متى شعرت بالعجز التام؟ إلى من لجأت؟

.....

احفظ

«وَلَيَنصُرَنَّ ٱللَّهُ مَن يَنصُرُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ» (الحج ٤٠)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مظلوم، خائف، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /qawi/n.

الاسم **الرَّؤُوف**

موقف: تقرأ عن رخصة في العبادة، أو تعليماً يخفف على المريض والمسافر، فتتفاجأ أن في الدين تيسيراً لم تكن تعرف أنه موجود.

من الواقع

- **مع الصغير:** يسألك أخوك الصغير سؤالاً للمرة العاشرة وأنت مشغول.
  الاسم هنا: الرؤوف رحيم رفيق، فأجيبه بهدوء وأتذكر أنني كنت مثله.
- **مع صديق حديث:** يتعثر زميل جديد في العمل، فتفكر في أن تسخر منه.
  الاسم هنا: أمدّ له يد العون برفق، فالرأفة تجعل الغريب قريباً.
- **مع الذات:** تؤنب نفسك على خطأ صغير قبل نومك.
  الاسم هنا: أرفق بنفسي، وأتعلم وأبدأ غداً بنية أحسن.

السؤال: كيف أعود إلى الله من غير أن أحمّل نفسي ما لا أطيق؟

المعنى

الرؤوف: شديد الرحمة والرفق بعباده، يخفف عنهم ويراعي ضعفهم. قال تعالى: «إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ» (البقرة ١٤٣). وفي الشرع رخص وتخفيف: «لا يكلف الله نفساً إلا وسعها» (البقرة ٢٨٦). ولا يعني هذا أن نتهاون، لكن ألا نحمّل أنفسنا ما لا نطيق.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد رخصة تيسّر عليك أمراً شاقاً.

تجلٍّ خفي

أن تجد من يتلطف بك ويراعي ضعفك في وقت تعب.

المقلوب

أن يتأخر نموك فتتعلم الصبر على نفسك. والرأفة لا تعني التساهل، بل ضبط الحمل على قدر الطاقة.

لاحِظ

- خفّ عنك همّ كان فوق طاقتك
- تيسّر اختبار كنت تخافه
- فهمك صديق دون أن تشرح
- صليت جالساً في مرضك فشعرت بالرخصة رحمة
- أُعطيت مهلة لتسديد دين

جرّب

مهمة الأسبوع: اختر عبادة صغيرة تقدر عليها وداوم عليها شهراً.

دوّن أثرك

1. هل تحمّل نفسك فوق طاقتها ثم تيأس؟

.....

2. هل تعرف أن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل؟

.....

3. متى خفف الله عنك همّاً كان فوق طاقتك؟

.....

احفظ

«إِنَّ ٱللَّهَ بِٱلنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ» (البقرة ١٤٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مُتعَب، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /n/rauf.

الاسم

الشَّكُور

موقف: تصل متأخراً وتعمل في صمت، ولا يشكرك أحد. ثم تقرأ أن الله لا يضيع شيئاً.

من الواقع

- **في الخفاء:** تساعد أحداً دون أن يعلم، فتشعر بصدق بسيط يدفئك.
  الاسم هنا: الشكور يشكر القليل ويضاعفه، فأعمل لله ولا أحتاج إلى من يرى.
- **في الدراسة:** تجتهد في مادة صعبة، وتنال درجة عادية، فتقول: «لم يكن لجهدي قيمة».
  الاسم هنا: لا يضيع جهد عند الله، وإن لم تظهر نتيجته كما أردت.
- **في الشكر للناس:** تنسى أن تشكر من خدمك في مطعم أو عمل، ثم تتذكر.
  الاسم هنا: أتعلم أن أشكر الناس، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله (أبو داود ٤٨١١).

السؤال: لمن أعمل حين لا يُرى عملي؟

المعنى

الشكور: الذي يقبل القليل من العمل ويجازي عليه بالكثير، ولا يضيع عنده شيء. قال تعالى: «إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر ٣٠). وهو الذي لا ينسى معروفك.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُقدَّر عملك وتُشكر عليه.

تجلٍّ خفي

أن تفرح بعمل صالح لم يره أحد، أو يتيسّر لك ما لم تتوقع.

المقلوب

أن لا تُشكر، فتتعلم أن تعمل لله. ولا يعني هذا أن تسكت عن الظلم أو الجحود.

لاحِظ

- تُفتح لك أبواب عمل بعد نية إخلاص
- تتيسر أمورك بعد صدقة صغيرة
- تجد نفسك محبوباً رغم أنك قليل الكلام
- يرزقك الله بركة في وقتك
- تسمع ثناءً لم تتوقعه

جرّب

مهمة الأسبوع: اعمل معروفاً لا يعلم به أحد هذا الأسبوع وراقب قلبك.

دوّن أثرك

1. هل شعرت أن الله كافأك على نية لم تستطع تنفيذها؟

.....

2. كيف يشكرك الله وأنت لم تكن تنتظر جزاء؟

.....

3. هل شكر الله لك مادي دائماً، أم روحي أيضاً؟

.....

احفظ

«لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّهُۥ غَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر ٣٠)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مُتعَب، ممتن. وصفحة الاسم: /n/shakur.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الرَّؤُوف.

جملة تُقرأ ببطء: «اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله» (رواه أبو داود ٥٠٩٠): دعاء مأثور.

خطوة صغيرة جداً: اختر عملاً صالحاً واحداً صغيراً، ثلاث دقائق أو أقل، وافعله اليوم بلا زيادة.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. متى بدأ فتوري، وما الذي كان يحدث حولي حينها؟
2. ما أصغر عمل أستطيع المداومة عليه حتى في أضعف أيامي؟
3. من يستطيع أن يشاركني الطريق، ولو برسالة أسبوعية؟

٦ حين يضيق الحال

تصل إلى البيت متأخراً، وتضع مفاتيحك على الطاولة، ولا تجد في نفسك رغبة في الكلام. لم يحدث شيء يُحكى: لا حادث، ولا خبر. لكن شيئاً ما انكسر في الداخل قبل أسابيع، وما زلت تمشي به كما يمشي المرء بقدم متعبة، يخفي العرج حتى لا يسأله أحد.

قد يكون الضيق مرضاً أو خسارة أو دَيناً أو باباً أُغلق في وجهك. وقد لا يكون له اسم. وهذا الفصل لا يَعِدك بأن الضيق سيزول في موعد معلوم، ولا يقول لك إن ما يمر بك يحمل معنى معيناً. هو يمشي معك مع خمسة أسماء من أسماء الله الحسنى، ليبقى في يدك شيء تمسك به حين يثقل الحال: **الصبور، والجبار، واللطيف، والشافي، والواسع**.

سؤال الفصل: ماذا أفعل بالألم الذي لا أستطيع إزالته الآن؟

إن كنت في ضيق شديد وأنت تقرأ هذه الكلمات، فاذهب إلى صفحة «وقت الشدة» في آخر الفصل، ثم إلى ملحق «متى أطلب عوناً». هما لك أولاً.

الاسم

الصبور

موقف: مرّت ثلاثة أشهر، ولا تزال تستيقظ بالثقل نفسه. يقول لك من حولك: «ألم تتجاوز هذا بعد؟» وتسأل نفسك السؤال نفسه، بشيء من اللوم: لماذا أنا بطيء إلى هذا الحد؟

من الواقع

- **في الانتظار:** تنتظر نتيجة طلب مهم منذ أسابيع، وكل يوم تفتح بريدك بلا جديد.

  الاسم هنا: الله مع الصابرين، فأعمل ما عليّ ثم أنشغل بما ينفع ولا أحوّل الانتظار إلى عذاب.

- **مع الناس:** يكرر زميل الخطأ نفسه، فتشعر أنك ستنفجر.

  الاسم هنا: أنفّس بالمشي، وأعود لأشرح مرة أخرى بنبرة هادئة.

- **مع النفس:** تحاول أن تنتظم على ورد يومي ثم تنقطع.

  الاسم هنا: أعود بلا تأنيب، والصبر أن أبدأ كل مرة من جديد.

السؤال: هل يصبر الله عليّ وأنا بطيء في تجاوز ما أنا فيه؟

المعنى

الصبور من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي لا يعاجل خلقه، ويمهلهم ويحلم عليهم. وقد بيّن النبي ﷺ سعة هذا الصبر في قوله: «لا أحد أصبر على أذى يسمعه من الله؛ إنهم ليجعلون له ولداً، وإنه ليعافيهم ويرزقهم» (رواه البخاري ٦٠٩٩ ومسلم ٢٨٠٤). وهذا الاسم لا يبرّر التراخي، لكنه يخفف عنك سؤال: لماذا لم أنجُ بعد؟ فالله لا يستعجلك كما يستعجلك الناس، وقد قال سبحانه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (البقرة ١٥٣).

تأمل: ثلاث محطات

المحطة الأولى: صبرٌ ترى أثره. هناك من احتملك وأنت متعب: أم أعادت لك الطعام الساخن للمرة الثالثة، وصديق انتظرك ولم يقل شيئاً. لا نقول إن كل ما يفعله الناس صبر محمود، لكن أن تجد من يمهلك في ضعفك صورة قريبة من معنى الاسم، وإن كانت صبر المخلوق ناقصاً محدوداً، وصبر الله ليس كصبر أحد.

المحطة الثانية: صبرٌ لا يُرى. أيام مرّت وأنت لا تفعل شيئاً يُذكر، ومع ذلك استيقظت. وأبواب كانت ستُغلق إلى الأبد وبقيت مفتوحة. ولا نجزم بتفسير كل يوم من هذه الأيام، لكنك قادر على أن تقول بقلب هادئ: «الحمد لله أنه لم يعاجلني».

المحطة الثالثة: ما نسميه تأخراً. حين نشعر أننا نتأخر عن غيرنا، قد نرى لاحقاً أن لكل قلب وقته، وأن القلوب تتغير بالفرص المتكررة أكثر مما تتغير بالقهر. وقد لا نرى ذلك. والاسم لا يَعِدك بأن بطأك له سبب تعرفه، لكنه يقول لك: لست متأخراً عن عناية الله بك. وإن كان الحال يستمر أسابيع طويلة، فليس في طلب العون البشري ما ينقض الصبر، بل هو من الأخذ بالأسباب.

لاحِظ

- أُتيحت لك فرصة جديدة رغم تقصيرك.
- جعل الله لك صديقاً أعانك على الوقوف.
- قرأت آية في لحظة انكسار فتأثرت.
- دعوت رغم فتورك فوجدت قلبك أهدأ.
- لم يعاجلك أحد في وقت ضعف كنت تتوقع فيه العجلة.

جرّب

مهمة الأسبوع: راقب كيف تحدّث نفسك حين تتعثر. اكتب الجملة التي تقولها لنفسك، ثم اكتب كيف كنت ستقولها لصديق يمرّ بما تمرّ به.

دوّن أثرك

1. ما أكثر ما أستعجله في نفسي هذه الأيام؟

.....

2. من الذي صبر عليّ، وهل قلت له شكراً؟

.....

3. هل أستطيع أن أسمح لنفسي بيوم واحد دون لوم؟

.....

احفظ

«رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا»)البقرة ٢٥٠).

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: متعب، محبط، أشعر أنني بطيء. وصفحة الاسم: /n/sabur.

الاسم

الجبار

موقف: رسالة قصيرة وصلتك: «للأسف لم تُقبل». قرأتها مرتين، ثم أغلقت الهاتف ونظرت إلى السقف. ما أوجعك ليس الخبر وحده، بل أنك كنت قد بنيت في داخلك بيتاً على هذا الاحتمال.

من الواقع

- **عند الانكسار:** ينهار خطتك أو علاقتك بعد جهد طويل وتجلس في صمت ثقيل.
  الاسم هنا: الجبّار يجبر القلوب، فأطلب منه أن يجبر كسري ثم أنهض بخطوة صغيرة.
- **مع صديق مكسور:** يخبرك صديق بأنه تعب من كل شيء، وصوته مبحوح.
  الاسم هنا: أبقى إلى جانبه بلا مواعظ كثيرة وأقول: أنا هنا.
- **عند القهر:** تشعر أن الظلم أكبر منك فتقع في اليأس.
  الاسم هنا: أرفع أمري إلى الجبار العادل، وأفعل ما أستطيع من طريق مشروع.

السؤال: هل ما انكسر فيَّ يمكن أن يُجبر؟

المعنى

الجبار من أسماء الله الحسنى، وقد جاء في سورة الحشر: «هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ» (الحشر ٢٣). ومن المعاني التي ذكرها أهل العلم لهذا الاسم أنه الذي يجبر الكسر ويصلح الحال، ويقوّي القلب بعد ضعفه. ومن هنا جاء في دعاء الجلسة بين السجدتين: «اللهم اغفر لي وارحمني واجبرني وارزقني واهدني» (رواه أبو داود ٨٥٠ وابن ماجه ٨٩٨). وفي بعض المواضع يرد الاسم بمعنى القهر والعلو، فاسم الجبار يجمع الجانبين، وهذا الفصل يقف عند الجانب الذي يخص حاجتك الآن: أنه سبحانه يجبر ما انكسر.

تأمل: ثلاث محطات

المحطة الأولى: جبرٌ ترى أثره. يكسر الإنسان ذراعه، فيجبرها الطبيب بالجبيرة، ثم يمرّ الوقت، وبفضل الله يلتئم العظم. لا نقول إن الجبيرة هي الشافية وحدها، ولا إن العظم يلتئم بقوة ذاتية فيه؛ فكل ذلك من فضل الله، والأخذ بالأسباب جزء من الطريق. هذا هو الجبر الذي يراه الجميع. ولك أن تسأل: هل في حياتي شيء كان مكسوراً ثم عاد إلى مكانه؟ علاقة، أو ثقة بنفسي، أو يوم كنت أظنه لن يمرّ؟

المحطة الثانية: جبرٌ لا يراه أحد. أحياناً لا تجد في الأسبوع شيئاً تشير إليه وتقول: هذا هو الفرج. لكنك تستيقظ ذات صباح فتجد أنك نمت ليلة كاملة. أو تضحك على نكتة من غير أن تشعر بالذنب. أو يتصل بك صديق في اللحظة التي ما كنت تريد فيها أن تكلم أحداً. هذه تفاصيل صغيرة، لا يعدّها الناس شيئاً. وقد تكون من صور الجبر الخفي، ولا نجزم أنها كذلك في كل حال، لكنك تستطيع أن تلتفت إليها وتقول: الحمد لله.

المحطة الثالثة: ما لا نعده جبراً في وقته. قد يكون في بعض الدعاء تأخير، وفي بعض المنع تدبير لا نراه الآن. ولا نقول إن كل ألم له سبب معلوم، ولا نفسّر ما يمر بأحد بعينه، ولا نعد بنتيجة. لكن الاسم يعلّمنا أن نسأل الله الجبر، وأن نترك له أن يجبر بالطريقة التي يعلمها، لا بالطريقة التي رسمناها نحن في أذهاننا.

ما يقوله الاسم لك الآن ليس «سيزول كل شيء»، بل: **«ما انكسر فيك ليس خارج عناية الله»**. اسأله، ولا تحتقر ما تراه من جبرٍ صغير.

لاحِظ

انظر في أسبوعك هذا: هل حدث شيء من هذا؟ - تعافيت من علاقة مؤذية من غير أن تدري كيف. - جاءك سكون نفسي بعد انكسار. - تجربة صعبة علّمتك قوة لم تكن تعرفها في نفسك. - بكيت في سجدة، ثم قمت أثبت مما كنت. - تعلمت الصبر بعد ألم شخصي.

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب ثلاثة مواقف مررت بها وأنت تظن أنك لن تتجاوزها، ثم لاحظ كيف مررت بها. لا تحتاج إلى تفسير؛ يكفي أن تراها مكتوبة أمامك.

دوّن أثرك

1. ما الذي انكسر فيّ هذا الشهر، وما الذي لم أقله لأحد عنه؟

2. ما أول شيء أفعله حين أشعر بالهزيمة؟ وهل أريد أن أبدله بشيء آخر؟

3. من الذي لو رأى حالي لجبر بخاطري بكلمة؟ وهل أستطيع أن أكلمه اليوم؟

احفظ

«اللهم اغفر لي وارحمني واجبرني وارزقني واهدني» (يُقال بين السجدتين، رواه أبو داود ٨٥٠).

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، محطَّم، متعب. وصفحة الاسم: /jabbar/n.

الاسم

اللطيف

موقف: كنت تنتظر ردّاً واحداً، وجاء رفض. بعد أسبوع، وأنت في مكان آخر، سمعت خبراً لم تكن تتوقعه. لا تعرف كيف تجمع الحادثتين في قصة واحدة، ولا تريد أن تستعجل الحكم.

من الواقع

- **في التفاصيل:** تتذكر موقفاً بدا كأنه تعطيل ثم اتضح أنه أنقذك من أمر أكبر.
  الاسم هنا: اللطيف يدبّر بخفاء، فأحمده وأحسن الظن بما لم أفهمه بعد.
- **مع الناس:** تحتاج أن تنصح صديقاً دون أن تجرحه.
  الاسم هنا: أختار الوقت والعبارة اللطيفة، فاللطف يفتح ما لا يفتحه الحزم.
- **في الدعاء:** تدعو بأمر ثم تيسّر لك أمور صغيرة تسبقه.
  الاسم هنا: أنتبه إلى هذه اللطائف وأشكر الله عليها.

السؤال: كيف أعيش حين لا أفهم لماذا حدث ما حدث؟

المعنى

اللطيف من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي يعلم دقائق الأمور وخفاياها، ويوصل الخير إلى عباده برفق من حيث لا يحتسبون. قال تعالى: «اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ» (الشورى ١٩). وقال يوسف عليه السلام بعد سنين طويلة: «إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (يوسف ١٠٠). ولم يقل ذلك في يوم السجن، بل بعد أن اجتمع الشمل. وكان قبل ذلك يعيش يوماً بيوم دون أن يرى كيف ستُنسج الخيوط.

تأمل: ثلاث محطات

المحطة الأولى: لطفٌ تراه الآن. تأخرتَ عن موعد، ثم علمت أنه كان سيكلفك شيئاً. أو جاءك شخص بكلمة كانت كل ما تحتاجه. هذه لحظات يسهل أن نسميها لطفاً، ويحسن أن نشكر عليها.

المحطة الثانية: لطفٌ لا تراه إلا لاحقاً. كثير من الأمور لا نفهمها وقت حدوثها. وقد ننظر إلى الوراء بعد سنوات فنرى كيف تتابعت الأحداث. ولا نقول إن كل ما مرّ بنا ظهر لنا معناه، ولا إن كل ألم له سبب نعرفه، ولا نفسّر ما يمرّ بأحد بعينه. لكن الاسم يعلّمنا أن الله يدبّر بما لا نحيط به، وأن عدم الفهم لا يعني غياب العناية.

المحطة الثالثة: ما لم نفهمه بعد. قد يأتي يوم لا نعرف فيه، ويبقى السؤال معلّقاً. وفي هذا اليوم يكفي أن تقول: «اللهم الطف بي»، وأن تعمل بما يلزمك، وتدع الباقي. وهذا ليس وعداً بنتيجة، بل طريقة لحمل ما لا نفهمه دون أن يثقل الصدر.

وقد بيّن النبي ﷺ أن المؤمن يقابل السراء بالشكر والضراء بالصبر: «عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير...» (رواه مسلم ٢٩٩٩). والحديث يصف حال المؤمن مع قضاء الله، ولا يطلب منه إخفاء ألمه.

لاحِظ

- وجدت فرصة أفضل من التي حزنت عليها.
- تأخرت عن موعد ثم تبيّن أن ذلك أنقذك.
- جاءك شخص بكلمة كانت كل ما تحتاجه.
- مررت بأزمة نفسية وخرجت منها أنضج.
- تذكرت أمراً كنت تتمناه ولم يحدث، وعرفت لاحقاً أنه كان خيراً لك.

جرّب

مهمة الأسبوع: دوّن ثلاثة مواقف شعرت فيها أن الله لطف بك. وإن لم تجد، فاكتب ما تمنيته ولم يحدث، دون أن تحكم عليه الآن.

دوّن أثرك

1. ما الأمر الذي لا أفهم الآن لماذا حدث؟

.....

2. ما الذي مرّ بي وأنا أظنه نهاية، ثم تبيّن أنه ليس كذلك؟

.....

3. ماذا يعني لي أن أعمل بما أستطيع وأترك الباقي؟

.....

احفظ

«اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ» (الشورى ١٩).

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: محتار، لا أفهم ما يحدث. وصفحة الاسم: /n/latif.

الاسم

الشافي

موقف: رنّ هاتفك، وفي الرسالة أن نتيجة الفحص جاهزة. تنظر إلى الشاشة دقيقة كاملة قبل أن تفتحها. أو أنك لا تفتح شيئاً، لكنك تسهر قرب أمّك التي لا تنام جيداً.

من الواقع

- **في الانتظار:** تنتظر نتيجة فحص لك أو لأحد أهلك، وتتخيل أسوأ ما يمكن.
  الاسم هنا: الشافي بيده الشفاء، وأنا آخذ بالأسباب عند الأطباء وأدعو، ولا أسبق النتيجة بالخوف.
- **في المرض:** يقول لك أحدهم: «اصبر، فهو ابتلاء من أجل ذنوبك».
  الاسم هنا: لا أقبل أن يُفسَّر مرضي بعقوبة، فهذا مما لا يعلمه إلا الله، وأطلب الشفاء والصبر.
- **في القلب:** ثقل نفسي لا يظهر في فحص ولا تحليل.
  الاسم هنا: أطلب العون من مختص حين أحتاج، وأدعو الله أن يشفي صدري.

السؤال: كيف أحمل المرض، في جسدي أو في جسد من أحب، بين الخوف والرجاء؟

المعنى

الشافي من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي بيده الشفاء، فلا شفاء إلا شفاؤه.

وقد علّمنا النبي ﷺ أن ندعو للمريض: «اللهم رب الناس، أذهب البأس، اشفِ أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقماً» (رواه البخاري ٥٦٧٥). وقال إبراهيم عليه السلام: «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ» (الشعراء ٨٠)، فنسب المرض إلى نفسه تأدباً، والشفاء إلى الله. وقال أيوب عليه السلام: «أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (الأنبياء ٨٣). وهذا الفصل لا يقدّم نصيحة طبية؛ فالطبيب هو من يُسأل عن العلاج، والأخذ بالأسباب من الدين.

تأمل: ثلاث محطات

المحطة الأولى: شفاءٌ تراه. تتحسن بعد مرض، أو يفتح لك الطبيب أمراً كنت تخافه، فتفهم أخيراً ما يجري. ونقول: هذا من فضل الله، وإن كان الدواء والطبيب أسباباً.

المحطة الثانية: شفاءٌ لا يشبه ما توقعت. قد لا يخفّ الألم سريعاً، وقد يخفّ الخوف قبل الألم. وقد يقترب منك من لم تتوقع قربه. ولا نقول إن هذا هو الشفاء الموعود، ولا إن غياب الشفاء السريع دليل على قلة إيمان أو غفلة. نقول فقط: التفت إلى ما خفّ، وقل: الحمد لله.

المحطة الثالثة: حين يطول المرض. قد يُمتحن الإنسان بمرض طويل. وفي هذه الحال لا يُطلب منه أن يتظاهر بالرضا، ولا أن يكتم ألمه. يُطلب منه أن يأخذ بالأسباب، وأن يدعو، وأن يسمح لمن حوله بأن يعينوه. وقد يكون الشفاء في القلب سكينة وقدرة على الاحتمال، ولا يُعد هذا بديلاً عن العلاج.

لاحِظ

- تحسّنت بعد مرض شديد أو طويل.
- وجدت الطبيب الذي يشرح لك بوضوح.
- خفّ ألمك بعد دعاء وصبر.
- وجدت من يعتني بك وأنت مريض.
- شعرت بالراحة بعد شكوى لشخص تثق به.

جرّب

مهمة الأسبوع: إن كنت تتألم منذ فترة فاحجز موعداً مع طبيب أو مختص. وإن لم تكن كذلك، فاتصل بمريض تعرفه واسأل عنه بصدق، ثم ادعُ له بدعاء النبي ﷺ.

دوّن أثرك

1. كيف أتعامل مع المرض: بالخوف أم بالرجاء أم بالاثنين؟

2. هل أؤخر زيارة الطبيب حين أتعب؟ وما الذي يمنعني؟

3. من الذي أحتاج أن أطمئن عليه هذا الأسبوع؟

احفظ

«اللهم رب الناس، أذهب البأس، اشفِ أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقماً» (رواه البخاري ٥٦٧٥).

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مريض أو أخاف على مريض، قلق. وصفحة الاسم: /shafi/n.

الاسم

الواسع

موقف: آخر الشهر. تفتح تطبيق البنك وتغلقه، ثم تفتحه مرة ثانية كأن الأرقام ستتغير. وفي الصدر ضيق لا علاقة له بالرقم وحده.

من الواقع

- **عند الضيق:** تظن أن الأبواب كلها مغلقة بعد رفض أو فشل.
  الاسم هنا: الواسع واسع الفضل، فأبحث عن بابٍ لم أطرقه وأطلب من الله السعة.
- **مع الناس:** يضيق صدرك من آراء مخالفة لك في نقاش.
  الاسم هنا: أوسّع صدري وأسمع حتى النهاية، فالعلم أوسع من رأيي.
- **في الدعاء:** تدعو بحاجة واحدة فقط وتنسى الباقي.
  الاسم هنا: أوسّع دعائي ليشمل أهلي وأصحابي، فربي واسع عليم.

السؤال: كيف أجمع بين التخطيط والتوكل حين يضيق المال؟

المعنى

الواسع من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي وسعت رحمته ورزقه وعلمه ومغفرته كل شيء. قال تعالى: «وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (البقرة ٢٦٨)، وقال: «وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا» (النساء ١٣٠). وقد جاء الاسم مقروناً بالعلم والحكمة، فسعة الله ليست عطاءً بلا علم، بل عطاءٌ يعلم ما ينفع. ومعنى هذا أن ما عند الله أوسع من حسابك، لا أنك تترك الحساب.

تأمل: ثلاث محطات

المحطة الأولى: سعةٌ تراها. عملٌ جديد، أو راتبٌ تأخر ثم جاء، أو شخص يتصدق عليك دون أن تسأله. نشكر الله، ونعلم أن الأسباب جزء من الطريق.

المحطة الثانية: سعةٌ في غير المال. قد يضيق الجيب ويتسع الصدر، فتجلس مع أهلك وقتاً أطول، أو تفهم أن ما يشغلك أصغر مما ظننت. ولا نقول إن هذا يغني عن المال، ولا إن الضيق يعني قلة إيمان، ولا نَعِد بزيادة الرزق. نقول فقط: التفت إلى ما اتسع في حياتك مع ما ضاق.

المحطة الثالثة: ما نفعله بالضيق. الواسع لا يمنعك من أن تكتب ميزانية، ولا من أن تسأل مختصاً مالياً موثوقاً، ولا من أن تبحث عن عمل إضافي. بل هذا كله مما يُطلب. وقد جاء في الحديث: «من سرّه أن يُبسط له في رزقه، أو يُنسأ له في أثره، فليصل رحمه» (رواه البخاري ٢٠٦٧ ومسلم ٢٥٥٧). فصلة الرحم من أبواب البسط التي ذكرها النبي ﷺ، وليست ضماناً بنتيجة بعينها.

لاحِظ

- فُرج عنك همٌّ مالي بعد حساب وتخطيط.
- وجدت عملاً أو فرصة بعد طول بحث.
- اتسع صدرك لخلاف بدل أن يضيق.
- وجدت وقتاً لتجلس فيه مع أهلك.
- وجدت صديقاً يقول لك: «أنا معك مهما كانت الظروف».

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب قائمة بدخلك ونفقاتك لهذا الشهر بلا خجل، لتعرف أين أنت. ثم اتصل بقريب انقطعت صلتك به واسأل عن حاله.

دوّن أثرك

1. أي ضيق أحس به الآن: مال أم وقت أم صدر؟

2. هل أخطط لنفقاتي أم أقلق فقط؟

3. ما الذي اتسع في حياتي ولم أنتبه إليه؟

احفظ

«رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ» (البقرة ٢٠١).

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ضيق مال، قلق على الرزق. وصفحة الاسم: /wasi/n.

وقت الشدة (صفحة آخر الفصل)

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن. ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اختر اسماً واحداً لهذا الأسبوع، بحسب ما تحتاجه الآن: - انكسار وخيبة: **الجبار**. - تعب وبطء وإحباط: **الصبور**. - حيرة وعدم فهم: **اللطيف**. - مرض أو خوف على مريض: **الشافي**. - ضيق مال: **الواسع**.

جملة تُقرأ ببطء، مرة أو ثلاثاً: «اللهم اجبرني»، أو «اللهم الطف بي».

خطوة صغيرة جداً: اشرب كوب ماء، ثم قل لشخص تثق به: «أنا لست بخير هذه الأيام». لا تحتاج إلى أن تشرح.

يجوز لك أن تحزن، ويجوز أن تبكي، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ الصفحة التالية.

الجزء ٣ ▪ الفصول ٧–٩

الفقد والصحبة والذنب

فقدٌ وصحبة وعودة

٧ حين أفقد

٨ الصحبة والوحدة

٩ الذنب والعودة

٧ حين أفقد

يصلك خبر لم تكن تظن أنه سيصل: رحل من كنت تتصل به كل أسبوع. تجلس بعد الدفن مع الأقارب، ويتحدث الجميع عن الأجر والصبر، وأنت لا تسمع إلا صمتاً في الغرفة.

سؤال الفصل: كيف أحمل حزن الفقد دون أن أُجبَر على أن أبدو قوياً؟

الاسم

القَرِيب

موقف: تجلس في الليل بعد رحيل من تحب، لا تستطيع النوم، ولا تعرف ماذا تقول. تقول في داخلك: «يا رب»، فقط. ولا تزيد.

من الواقع

- **في الحيرة:** تجلس في غرفتك بقلب مثقل لا تعرف كيف تحكيه لأحد.
  الاسم هنا: القريب يسمعني، فأقول له بلغتي كل ما في صدري ولا أتكلف.
- **في الصلاة:** تقف في الصف وعقلك في الهاتف.
  الاسم هنا: أستحضر أن الله أقرب مما أظن، وأعود إلى كلام الصلاة ببطء.
- **في السفر:** تغيب عن بيتك أياماً وتشتاق إلى كل شيء فيه.
  الاسم هنا: أتذكر أن الله أقرب إليّ وإلى من أحب، وأدعو لهم بقلب مطمئن.

السؤال: هل يسمعني الله وأنا لا أجد الكلمات؟

المعنى

القريب: القريب من عباده بعلمه وسمعه وإجابته. قال تعالى: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ» (البقرة ١٨٦). وقربه سبحانه ليس كقرب المخلوقين. ولا تحتاج في دعائك إلى واسطة ولا موعد ولا كلمات منمّقة.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد في دعائك سكينة بعد بكاء.

تجلٍّ خفي

أن يتصل بك من لم تكن تتوقع، في الوقت الذي كنت تحتاج فيه إلى صوت.

المقلوب

أن تحسّ بأن الدعاء لا يرفع الحزن، فتتعلم أن القرب ليس هو زوال الألم. ولا نقول إن الألم دليل على البعد.

لاحِظ

- أن تدعو في سجودك فتحس أن عبئاً خفّ
- أن تجد من يسمعك دون حكم عليك
- أن تكتب ما يؤلمك فتهدأ
- أن تسمع «أنا معك» من صديق أو أخ
- أن تبكي في خلوتك ثم تشعر بالراحة

جرّب

مهمة الأسبوع: أطل السجود في صلاتك هذا الأسبوع، وقل في سجودك ما تحتاج إليه بصدق.

دوّن أثرك

1. متى شعرتَ بأنك وحدك رغم وجود الناس حولك؟

.....

2. هل تدعو وأنت تظن أن الله بعيد أم قريب؟

.....

3. كيف يتغير حالك إذا تذكرتَ أنه يسمعك؟

.....

احفظ

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ»)البقرة ١٨٦)

في الموقع: وصفحة الاسم: /qarib/n.

الاسم

البَاقِي

موقف: تفتح هاتف من رحل فتجد رسائلك الأخيرة. تتأمل أن كل ما بقي منه كلمات وصور. ثم تسأل: ما الذي يبقى بعد الإنسان؟

من الواقع

- **في الصور القديمة:** تمر على صور سنوات الطفولة فتتأمل كم تغيّر في وجوه من تحب.
  الاسم هنا: الباقي هو الله، فأقدّر اللحظة وأتصل بمن أحب قبل أن تنقضي الأيام.
- **في الإنجاز:** تفخر بمنصب أو درجة، ثم تتذكر أنها ستزول.
  الاسم هنا: أعمل لما يبقى، فأخلص النية وأزرع أثراً صالحاً.
- **عند الفقد:** تتذكر صديقاً رحل مبكراً، وتجلس صامتاً.
  الاسم هنا: أدعو له وأتصدق عنه، فالأثر الطيب يبقى.

السؤال: ما الذي يبقى فعلاً حين يفنى كل شيء؟

المعنى

الباقي: الذي لا يفنى ولا يزول. قال تعالى: «مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ اللَّهِ بَاقٍ» (النحل ٩٦). وقد قال النبي ﷺ: «إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له» (رواه مسلم ١٦٣١). فيمكنك أن تدعو لمن رحل وتتصدق عنه، وأن تبقي أثره الطيب.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن ترى أثر الراحل في أهله وأعماله وكلماته.

تجلٍّ خفي

أن يبقى في قلبك دعاء لمن رحل، يخفف عنك ويصله.

المقلوب

أن تجد في الفقد دعوة لتصلح علاقاتك الحية. ولا نقول إن الفقد حكمة مقصودة، لكن نسأل الله أن ينفع بما بقي.

لاحِظ

- أن يبقى أثر عملك بعد انتهائه
- أن تجد صدقة صغيرة ما زالت تنفع
- أن يتعلم أحد منك شيئاً ينفعه
- أن تكتب علماً ينتفع به الناس
- أن تغرس خيراً في ولد صغير

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب ثلاثة أعمال طيبة عملتها هذا الشهر ولم تذكرها لأحد.

دوّن أثرك

1. ما الذي كنت تظنه ثابتاً ثم تغيّر؟

.....

2. ما العمل الذي تحب أن يبقى أثره بعدك؟

.....

3. هل تؤجل عملاً نافعاً لأنه صغير؟

.....

احفظ

قل

«وَمَا عِندَ ٱللَّهِ بَاقٍ»)النحل ٩٦)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/baqi.

الاسم

الوَارِث

موقف: تفتح خزانة أحد الراحلين، فتجد ثيابه كما تركها، ولا تعرف ماذا تفعل بها. ويقول لك أحدهم: «كل ما نملك سيعود».

من الواقع

- **في الفقد:** تقف أمام قبر قريب وتنظر إلى اسمه المنقوش، فتدرك أن كل شيء ينتهي.
  الاسم هنا: الوارث يرث الأرض ومن عليها، فأدعو له وأسأل: ماذا سأترك أنا من أثر نافع؟
- **في الأمانة:** تأخذ كتاباً أو شيئاً أعاره لك صديق وتنساه.
  الاسم هنا: أعيده اليوم، فكل ما بين يدي أمانة ستعود إلى مالكها.
- **في العلم:** تحفظ علماً نافعاً من أحد وتفكر بنشره.
  الاسم هنا: أنقله لغيري بأمانة، فالعلم النافع من أبقى ما يُورَث.

السؤال: كيف أتعامل مع ما أخذه الله وما أبقى لي؟

المعنى

الوارث: الذي يرث الأرض ومن عليها، وإليه يرجع كل ما نملك. قال تعالى: «وَإِنَّا لَنَحْنُ نُحْيِي وَنُمِيتُ وَنَحْنُ الْوَارِثُونَ» (الحجر ٢٣). وجاء في دعاء زكريا عليه السلام: «رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ» (الأنبياء ٨٩). وقال النبي ﷺ: «إن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى» (رواه البخاري ١٢٨٤). وليس هذا دعوة إلى ألا تحزن، فالنبي ﷺ بكى على ابنه.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد في «إنا لله وإنا إليه راجعون» سكينة تثبّتك.

تجلٍّ خفي

أن تجد من بقي حولك أكثر قرباً مما كنت تظن.

المقلوب

أن تتعلم من الفقد حسن التصرف في ما بقي، ومن غير أن نقول إنه كان لازماً. ولا نَعِد بأن الألم سيزول سريعاً، فللحزن وقته. وإن طال أو أثّر على نومك وعملك فاستعن بأهلك أو بمختص.

لاحِظ

- أن تدعو لمن رحل فتحس بقربه
- أن تتصدق عنه بصدقة تبقى
- أن تقرأ قصة أو صورة تذكّرك بخير فعله
- أن تبكي دون حرج ثم تهدأ
- أن تتحدث مع من يفهم حزنك

جرّب

مهمة الأسبوع: اتصل بإنسان تحبه ولم تكلمه منذ مدة، قبل أن يشغلكما الوقت.

دوّن أثرك

1. من فقدتَ، وما الذي تفتقده فيه؟

.....

2. هل تسمح لنفسك بالحزن أم تهرب منه؟

.....

3. ماذا تقول حين يأتيك خبر وفاة؟

.....

احفظ

«وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْوَٰرِثِينَ» (الأنبياء ٨٩)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/warith.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الوَارِث.

جملة تُقرأ ببطء: «إنا لله وإنا إليه راجعون» (البقرة ١٥٦)، ثم: «اللهم أجرني في مصيبتي واخلف لي خيراً منها» (رواه مسلم ٩١٨).

خطوة صغيرة جداً: قل لشخص تثق به: «اشتقت إلى فلان»، ولا تحتاج إلى أكثر من هذا.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. من أفتقد، وما الذي أفتقده فيه تحديداً؟
2. هل أسمح لنفسي بالحزن؟
3. من بقي حولي ويحتاج إليّ، ومن يستطيع أن يعينني؟

٨ الصحبة والوحدة

تنتهي من يوم طويل، وتجلس في غرفتك، وتجد أن أصدقاءك مشغولون كل بطريقته. لا خصام بينكم، لكن لا أحد يسأل. وتقول لنفسك إن هذا طبيعي، ثم تحس بشيء يشبه الفراغ.

سؤال الفصل: كيف أعيش الوحدة دون أن أجعلها تعريفاً لنفسي؟

الاسم

الوَلِيّ

موقف: تنظر إلى قائمة الأسماء في هاتفك، ولا تجد من تثق به كفاية لتحكي له. ثم تتذكر أنك لم تحدّث ربك بحقيقة ما في صدرك منذ زمن.

من الواقع

- **عند الوحدة:** تنتقل إلى مدينة جديدة للدراسة أو العمل ولا تعرف فيها أحداً.

  الاسم هنا: الله وليّ الذين آمنوا، فأدعو بالأنس وأبحث عن مكان خير فيه رفقة صالحة.

- **في الأخوّة:** يمر بك صديق قديم في ضائقة ولم يطلب شيئاً.

  الاسم هنا: أبادر بالسؤال عنه، فأنا من أولياء إخوتي وأحب لهم ما أحب لنفسي.

- **في القرار:** تواجه خياراً كبيراً في دراستك وتشعر أنك وحدك.

  الاسم هنا: أستشير من أثق به وأستخير، ثم أمضي مطمئناً أن الله يتولاني.

السؤال: من يتولى أمري حين لا يتولاه أحد؟

المعنى

الولي: الذي يتولى عباده المؤمنين بالرعاية والنصرة والهداية. قال تعالى: «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» (البقرة ٢٥٧). وقد علّمنا النبي ﷺ في دعاء القنوت: «وتولّني فيمن تولّيت» (رواه أبو داود ١٤٢٥ والترمذي ٤٦٤). ولا نصف الله بما لم يرد، فهو وليّ يتولى ويرعى.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُهيَّأ لك من يعينك في وقتك الصعب.

تجلٍّ خفي

أن تجد في صدرك طمأنينة بعد مناجاة.

المقلوب

أن تُحرم صحبة تتمناها، فتتعلم أن الولاية الأولى لله. ولا يعني هذا أن تترك الناس، فالصحبة الطيبة مطلوبة.

لاحِظ

- موقف أنقذك من قرار خاطئ
- علاقة مؤذية انقطعت رغم تعلقك بها
- تغيّر مسارك الدراسي أو المهني إلى ما هو أصلح
- انفتح قلبك للحق رغم عنادك
- نجوت من أزمة كانت ستسقطك

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب موقفاً تولاك الله فيه دون أن تعي.

دوّن أثرك

1. هل أسلمت قلبك لله وليّاً؟

.....

2. ما الفرق بين أن «تعرف الله» وأن «تكون تحت ولايته»؟

.....

3. كيف ترى يد التدبير الإلهي في تحولاتك النفسية؟

.....

احفظ

«ٱللَّهُ وَلِيُّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ يُخۡرِجُهُم مِّنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ» ﷺ (البقرة ٢٥٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، وحيد، محتار، خائف، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /n/wali.

الاسم

الوَدُود

موقف: تحس أنك تحب الناس ولا يبادلونك. ثم ترى شخصاً بالكاد يعرفك يبتسم لك في الممر، فتفرح فرحاً أكبر من الموقف.

من الواقع

- **في الدفء:** مرّ أسبوع ولم تخبر أمك بأنك تحبها، وإن كنت تحب.
  الاسم هنا: الودود يحب عباده، فأرسل لها رسالة صادقة قصيرة اليوم.
- **مع صديق:** تلاحظ أن صديقاً يبتعد عنك قليلاً دون أن يقول شيئاً.
  الاسم هنا: أبادر بسؤاله بلطف، فالود يحتاج إلى مبادرة.
- **مع الله:** تؤدي العبادة بسرعة كواجب فقط.
  الاسم هنا: أجعل لي لحظة حب في الصلاة، وأتذكر أن الله يحبني وأحبه.

السؤال: كيف أصدّق أنني محبوب وأنا لا أحس بذلك؟

المعنى

الودود: الذي يحب عباده الصالحين ويتودد إليهم بنعمه وستره وهدايته. وقد ورد في سورة البروج: «وَهُوَ الْغَفُورُ الْوَدُودُ» (البروج ١٤). وجاء في الحديث: «إن الله إذا أحب عبداً دعا جبريل فقال: إني أحب فلاناً فأحبه...» (رواه البخاري ٣٢٠٩ ومسلم ٢٦٣٧). ولا نجزم بأن الله أحب شخصاً بعينه، لكننا نرجو محبته.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد حباً أو قبولاً عند الناس لا تفسره.

تجلٍّ خفي

أن تجد أن بعض الناس يدعون لك دون أن تعلم.

المقلوب

أن لا تُحب كما تتمنى، فتبحث عن محبة أصفى. ولا نقول إن غياب محبة الناس دليل على غياب محبة الله.

لاحِظ

- رسالة غير متوقعة من شخص تحبه
- شوق مفاجئ يعيدك إلى الصلاة بعد غفلة
- سكينة تغمرك وقت الحزن بلا تفسير
- عفو الناس عن زلة كنت تخشاها
- لقاء غير مرتب حوّل يومك للأفضل

جرّب

مهمة الأسبوع: دوّن 3 مواقف شعرت فيها بودّ الله دون أن تطلبه.

دوّن أثرك

1. هل شعرت يوماً أن الله يتودّد إليك بالنعم رغم تقصيرك؟

.....

2. ما الفرق بين الحب والودّ؟

.....

3. هل استشعرت لطفاً إلهياً في وقت لم تطلب فيه شيئاً؟

.....

احفظ

«وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلۡوَدُودُ» (البروج ١٤)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: وحيد. وصفحة الاسم: /n/wadud.

الاسم السَّمِيعُ البَصِير

موقف: تقول كلاماً لم يفهمه أحد، فتبتلعه. وتحمل في صدرك أشياء لا تصلح أن تقال في أي مجلس.

من الواقع

- **في الغرفة:** ترفع صوتك على أخيك في البيت دون أن يسمعك أحد غيره.
  الاسم هنا: السميع البصير يسمع ويرى، فأخفض صوتي وأعتذر.
- **على الإنترنت:** تكتب تعليقاً ثم تهمّ بإرساله بتسرع.
  الاسم هنا: أسأل: هل أقوله وهو يراني؟ فأحذف أو أعدّل.
- **في الدعاء:** تدعو بما تستحي أن تقوله لأحد.
  الاسم هنا: أقوله كما هو، فالله يسمع ويبصر، ولا يخيب من صدق.

السؤال: من يسمع ما لا أستطيع أن أقوله؟

المعنى

السميع البصير: الذي يسمع كل صوت ويرى كل شيء. قال تعالى: «لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ» (الشورى ١١). وهذه الآية تنزّه الله عن مماثلة خلقه. وقد قال النبي ﷺ لأصحابه: «أيها الناس، اربعوا على أنفسكم، فإنكم لا تدعون أصمّ ولا غائباً، ولكن تدعون سميعاً بصيراً» (رواه البخاري ٢٩٩٢ ومسلم ٢٧٠٤).

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُجاب دعاؤك في أمر كنت تكتمه.

تجلٍّ خفي

أن تجد راحة حين تقول لربك ما لا تقوله لأحد.

المقلوب

أن لا تجد من يفهمك من الناس، فتتعلم الكلام مع الله. ولا يغني هذا عن أن تطلب من يسمعك من الناس أو من مختص.

لاحِظ

- دعاء همست به في الليل فتحقق بعد حين
- أغلقت صفحة محرّمة لأنك تذكرت أن الله يراك
- عمل خير في السر لم تحدّث به أحداً
- ظلمك الناس ففوّضت أمرك لله
- تحمّلت سوء ظن الناس وأنت تعلم أن الله يعلم الحقيقة

جرّب

مهمة الأسبوع: خصص عشر دقائق يومياً لمناجاة الله بكلماتك.

دوّن أثرك

1. هل تعيش لترضي عيون الناس أم نظر الله؟

.....

2. هل تختلف حين تكون وحدك عن حين تكون أمام الناس؟

.....

3. ماذا تفعل في الخلوة حين لا يراك إلا الله؟

.....

احفظ

«لَيۡسَ كَمِثۡلِهِۦ شَيۡءٞۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡبَصِيرُ» (الشورى ١١)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: وحيد، مظلوم، خائف. وصفحة الاسم: /samibasir/n.

الاسم

الْمُهَيْمِن

موقف: تعمل وحدك في وقت متأخر، وتتساءل: هل يرى أحد جهدي؟ ثم تتذكر أن لك رقيباً لا ينام.

من الواقع

- **في الخلوة:** تجلس وحدك أمام الجهاز وقد خفتت الأضواء، ولا أحد يراقبك.

  الاسم هنا: المهيمن شاهد على كل شيء، فأختار ما أفعله لو كان أبي أو أمي إلى جانبي.

- **في العمل:** تكتب تقريراً يمكن أن تزيّن فيه الأرقام دون أن ينتبه أحد.

  الاسم هنا: أكتب الحقيقة كما هي، فالله رقيب على الصدق والأمانة.

- **مع نفسك:** تحصي أخطاءك في نهاية الأسبوع بتوتر.

  الاسم هنا: أراجع أيامي بهدوء ولا أجلد نفسي، وأخطط لأسبوع أفضل بإذن الله.

السؤال: كيف أعيش وأنا أعلم أن الله يراقبني برحمة لا بتتبّع؟

المعنى

المهيمن: الرقيب الحافظ المسيطر على كل شيء. قال تعالى: «السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ» (الحشر ٢٣). وفي الحديث: «الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك» (رواه البخاري ٥٠ ومسلم ٨). والمراقبة هنا تدعو إلى الطمأنينة والحياء، لا إلى الخوف المرضي.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُحفظ لك عمل أو حق لم يره أحد.

تجلٍّ خفي

أن تجد في مراقبة الله لك أماناً، فلا تحتاج إلى أن تُرى.

المقلوب

أن تُراقب نفسك بحياء، فتصلح ما لا يراه الناس. ولا ينبغي أن تتحول المراقبة إلى وسواس أو جلد للنفس.

لاحِظ

- نجوت من حادث أو كارثة
- لم يفضح خطأك رغم سوءه
- أغلقت أبواب الشر عنك دون جهد منك
- ألهمك الله برفض قرار خاطئ
- يستر الله عليك زلة فتتوب منها

جرّب

مهمة الأسبوع: خصّص يوماً لمراقبة نفسك استحضاراً لاطّلاع الله عليك، وقل: «الله يراني».

دوّن أثرك

1. هل شعرت أن نجاتك من موقف كانت من حفظ الله ورعايته؟

.....

2. هل تذكرت الله في لحظة عزلة؟

.....

3. هل تعتبر مراقبة الله عبئا أم أمانا؟

.....

احفظ

«ٱلسَّلَٰمُ ٱلۡمُؤۡمِنُ ٱلۡمُهَيۡمِنُ»)الحشر ٢٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، وحيد، خائف. وصفحة الاسم: /n/muhaymin.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: السَّمِيعُ البَصِير.

جملة تُقرأ ببطء: «وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ» (الشورى ١١): ردّدها وأنت تعلم أنه يسمع ما لا تقوله.

خطوة صغيرة جداً: أرسل رسالة قصيرة صادقة إلى صديق: «فكرت فيك، كيف حالك؟».

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. من أشتاق إلى سماع صوته هذه الأيام؟
2. ما الذي يمنعني من أن أبدأ أنا بالتواصل؟
3. أي الأسماء الأربعة أحتاج إلى أن أتذكره حين أشعر بالوحدة؟

٩ الذنب والعودة

مرّت أسابيع منذ أن تركت أمراً كنت تحافظ عليه، وتقول في نفسك إن العودة صعبة لأنك لا تعرف من أين تبدأ. وتخجل أن تقف بين يدي الله بعد هذا الغياب.

سؤال الفصل: كيف أعود من غير أن أغرق في الخجل ولا أستهين؟

الاسم

التَّوَّاب

موقف: تقف أمام باب المسجد، وتتردد. تقول لنفسك: «ماذا سيقولون»، ثم تذكر أن لا أحد يعرف ما بينك وبين ربك إلا الله.

من الواقع

- **بعد الزلل:** تقع في أمر تكره أن يراه الله فتغلق هاتفك وتجلس صامتاً.
  الاسم هنا: التواب يقبل من رجع إليه، فأتوضأ وأصلي ركعتين وأتوب، ثم أصلح ما أستطيع إصلاحه.
- **مع الناس:** تكتشف أنك أسأت الظن بصديق وظلمته في قلبك.
  الاسم هنا: أعتذر له بصدق وأتقرب منه، فالتوبة شجاعة.
- **عند التأجيل:** تقول لنفسك: سأتوب بعد قليل، ويمر الأسبوع.
  الاسم هنا: أبدأ اليوم بخطوة صغيرة، فالباب مفتوح الآن.

السؤال: هل يقبلني الله إن عدت بعد غياب؟

المعنى

التواب: الذي يقبل التوبة ويرجع على عبده بالقبول. قال تعالى: «إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (البقرة ٣٧). وقال النبي ﷺ: «لَلَّهُ أفرح بتوبة عبده من أحدكم...» (رواه البخاري ٦٣٠٩ ومسلم ٢٧٤٧). والتوبة بينك وبين الله، ولا يلزمك أن تكشف ما فعلت لأحد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد في قلبك دافعاً للعودة بعد غفلة.

تجلٍّ خفي

أن يُهيَّأ لك سبب للرجوع دون تخطيط منك.

المقلوب

أن تشعر بثقل الغياب فتعلم قدر العودة. ولا يُفهم هذا أن الغفلة مطلوبة.

لاحِظ

- تدمع عينك بلا سبب ظاهر بعد ذنب
- تسمع موعظة توقظك
- تصادف آية تغيّر يومك
- يذكّرك صديق بدعاء أو تذكير
- تقرأ قصة توبة فتؤثر فيك

جرّب

مهمة الأسبوع: سجّل بصوتك دعاء توبة واسمعه بعد أيام.

دوّن أثرك

1. هل شعرت أن الذنب كان باباً للتوبة؟

2. هل أحسست أن الله يجذبك إليه بعد غفلة؟

3. لماذا نؤخر التوبة رغم علمنا بفرح الله بها؟

احفظ

«إِنَّهُۥ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ» (البقرة ٣٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /tawwab/n.

الاسم

الغَفُورُ الرَّحِيم

موقف: تظن أنك استنفدت كل فرصة، وأن لا مجال لمحاولة جديدة. ثم تقرأ آية فيها «نبئ عبادي أني أنا الغفور الرحيم».

من الواقع

- **بعد خطأ:** تقول كلمة حادة لصديق ثم تراه ينظر إلى الأرض صامتاً.
  الاسم هنا: الغفور الرحيم يستر ويرحم، فأتعلم أن أعتذر بسرعة وأقبل اعتذار غيري.
- **مع النفس:** تتذكر خطأً قديماً يعود إليك كلما هدأت.
  الاسم هنا: أغلق باب جلد الذات وأفتح باب العمل الصالح، فرحمة الله أوسع من ماضيّ.
- **مع الناس:** يعتذر لك زميل عن إساءة قديمة بعد سنين.
  الاسم هنا: أقبل اعتذاره وأفتح له باباً، فكما أحب أن يُغفر لي أغفر.

السؤال: هل في الأمر فسحة بعد كل ما مضى؟

المعنى

الغفور الرحيم: الذي يستر الذنب ويمحوه ويرحم عباده. قال تعالى: «نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (الحجر ٤٩). وقال النبي ﷺ: «إن الله عز وجل يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار...» (رواه مسلم ٢٧٥٩). والمقام هنا مقام رجاء، ولا يُراد به التهاون.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد باب العودة مفتوحاً بعد طول غياب.

تجلٍّ خفي

أن يخفّ عنك ثقل الشعور بالذنب بعد توبة صادقة.

المقلوب

أن لا تنسى خطأك فيكون لك مذكّراً. وليس هذا جلداً للنفس بل حذراً.

لاحِظ

- سقطت وقمت أكثر من مرة
- شعرت بالرحمة بعد ضيق
- سترك الله في خطايا لم يعلمها أحد
- دعوت رغم ذنوبك فاستُجيب لك
- وجدت دفء السجود بعد طول غياب

جرّب

مهمة الأسبوع: اختر في سرّك أمراً تريد أن تتوب منه بصدق، واكتب خطوة عملية واحدة لتركه دون ذكره.

دوّن أثرك

1. هل جرّبت توبة صادقة غيّرتك؟

.....

2. هل تشعر بثقل الذنب، أم ألِفته؟

.....

3. هل تخشى الله كما ترجوه؟

.....

احفظ

«نَبِّئۡ عِبَادِيٓ أَنِّيٓ أَنَا ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ» (الحجر ٤٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /n/ghafurrahim.

الاسم

العَفُوّ

موقف: تقول لنفسك: «لو أستطيع أن أعود بالزمن». ثم تكتشف أن الدعاء الأقرب لحالك قصير جداً.

من الواقع

- **عند الخطأ في الحق:** تتذكر موقفاً أخطأت فيه تجاه صديق ولم يعلم.
  الاسم هنا: العفو يمحو الأثر، فأدعو «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» وأعتذر له إن كان في الاعتذار خير.
- **عند الإساءة إليك:** يخطئ عليك زميل علناً ويعتذر لاحقاً بجفاء.
  الاسم هنا: أعفو وأتجاوز ما استطعت، فمن عفا وأصلح فأجره على الله.
- **في رمضان:** يمر عليك العشر الأواخر فتتعجل الأمور.
  الاسم هنا: أخصص دقائق هادئة للدعاء بالعفو، وأسمّي ما أريده بصدق.

السؤال: كيف أطلب العفو دون أن أفصّل ما لا يجوز تفصيله؟

المعنى

العفو: الذي يتجاوز عن السيئات ويمحو أثرها. قال تعالى: «إِن تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَن سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا» (النساء ١٤٩). وقد علّمنا النبي ﷺ دعاء: «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» (رواه ابن ماجه ٣٨٥٠). ويحب الله أن تعفو أنت أيضاً عن الناس.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تُعفى عن خطأ كنت تخشى عاقبته.

تجلٍّ خفي

أن يخفّ عنك ثقل ما لا تقوله لأحد بعد دعاء وسجود.

المقلوب

أن تُحرم عفو الناس فتحتاج إلى عفو الله. ولا نقول إن من لا يعفو عنه الناس غير معفوّ عنه عند الله.

لاحِظ

- أن يتجاوز أحد عن خطئك دون أن يعيّرك
- أن تعتذر فيُقبل اعتذارك
- أن تترك الانتقام وأنت قادر عليه
- أن تصفو علاقتك بأخيك بعد خلاف طويل
- أن يعفو عنك صديق بعد كلمة جارحة

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب اسم إنسان تحمل عليه، ثم قرر أن تعفو عنه لله.

دوّن أثرك

1. من الذي ما زلتَ تحمل عليه في قلبك؟

.....

2. هل تحمل غضباً يثقلك أكثر مما يؤذيه؟

.....

3. كيف تفرق بين العفو والتهاون في الحق؟

.....

احفظ

«إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا»)النساء ١٤٩(

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب، غاضب. وصفحة الاسم: /n/afuw.

الاسم

السِّتِّير

موقف: تتذكر موقفاً كنت فيه على حافة أن يفتضح أمرك، ثم مرّ دون أن يعلم أحد. وتشعر بامتنان ممزوج بالخجل.

من الواقع

- **في المواقف:** يتعثر لسانك في عرض أمام الجميع، وتكاد تنكشف أنك لم تستعد جيداً، ثم يمرّ الموقف بسلام.

  الاسم هنا: الستير يستر، فأحمده وأستر غيري إذا رأيت منه ما لا يحب أن يُرى.

- **مع الأصدقاء:** يخبرك صديق بسرّ ثقيل ويقول بصوت منخفض: «بيني وبينك»، فتشعر بثقل الأمانة.

  الاسم هنا: أحفظه كما أحب أن يُحفظ سري، ولا أذكره لأقرب الناس إلا إن كان في تركه ضرر.

- **في النصيحة:** ترى زميلاً يغشّ أو يخطئ، وتتردد بين أن تفضحه وأن تسكت.

  الاسم هنا: أنصحه سراً بلطف، فالنصيحة التي تحفظ الكرامة أقرب إلى الاستجابة.

السؤال: كيف أشكر على ستر لم أستحقه؟

المعنى

الستير: الذي يستر عباده ويحب الستر. وفي الحديث: «إن الله عز وجل حييّ ستّير، يحب الحياء والستر» (رواه أبو داود ٤٠١٢ والنسائي ٤٠٦). وقال النبي ﷺ: «ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة» (رواه البخاري ٢٤٤٢ ومسلم ٢٥٨٠). فنستر على غيرنا ولا نتتبع عوراتهم. ولا يُفهم الستر على أنه تشجيع على المجاهرة أو التمادي.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُستر عليك أمر كنت تخشى انكشافه.

تجلٍّ خفي

أن تجد من يتغافل عن زلتك ويعطيك فرصة.

المقلوب

أن تتعلم من الستر أن تستر على غيرك. وأن لا تكشف ستر الله عنك بالمجاهرة.

لاحِظ

- سُترت في ذنب لو انكشف لتغيّرت حياتك
- تبت سراً ولم تخبر أحداً
- حذفت ما كان يمكن أن يفضحك
- نصحك صديق على انفراد
- رفضت إعادة نشر فضيحة

جرّب

مهمة الأسبوع: توقف عن إعادة نشر أي محتوى يفضح أحداً شهراً كاملاً.

دوّن أثرك

1. كم مرة سترك الله في أمر لو انكشف لتغيّرت حياتك؟

.....

2. هل تجاهر بذنوبك أمام أصحابك أو على الشاشات؟

.....

3. هل تعيد نشر ما يفضح الناس؟

.....

احفظ

«يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ»)الأعراف ٢٦(

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /n/satir.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: العَفُوّ.

جملة تُقرأ ببطء: «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» (رواه ابن ماجه ٣٨٥٠): دعاء مأثور قصير.

خطوة صغيرة جداً: قم الآن وتوضأ وصلّ ركعتين بلا إطالة، وهي بداية لا حساب بعدها.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الذي يمنعني من العودة: الخجل أم الكسل أم الخوف؟
2. من أطلب منه الدعم دون أن أفصّل ما حدث؟
3. ما الخطوة الصغيرة التي أبدأ بها اليوم؟

الجزء ٤ ▪ الفصول ١٠–١١

الخلاف والإحسان

ظلمٌ وغضب وبرّ

١٠ الغضب والخلاف والظلم

١١ الإحسان وبرّ الوالدين

١٠ الغضب والخلاف والظلم

يقول لك أحدهم كلاماً أمام الآخرين، وتحس بحرارة تصعد إلى وجهك. تهدأ في الظاهر، لكنك تعيد الموقف في رأسك ليلاً بعبارات جديدة كل مرة.

سؤال الفصل: ماذا أفعل بغضبي وبالظلم الذي وقع علي دون أن أظلم أنا؟

الاسم

الحَلِيم

موقف: تكتب رداً غاضباً وتجهّز أصبعك على زر الإرسال. تتوقف وتكتب في الأعلى: «سأرسله غداً». وفي الغد تمسحه.

من الواقع

- **عند الإساءة:** يمزح صديقك بكلمة جارحة أمام الجميع فيسخن وجهك ويرتفع صوتك في داخلك.
  الاسم هنا: الحليم لا يعجل بالعقوبة، فأتنفس وأؤجل الرد حتى أهدأ وأتأكد مما قصد.
- **عند الغضب:** يتأخر صديقك عن موعدك مرة ثالثة بلا اعتذار.
  الاسم هنا: أقول له بهدوء ما أزعجني، ولا أفرغ غضبي في رسالة طويلة.
- **مع النفس:** تتأخر في تغيير عادة سيئة وتغضب من بطء تقدمك.
  الاسم هنا: أتحلّم مع نفسي كما يحلم الله بي، وأواصل بخطوات صغيرة.

السؤال: كيف أمسك نفسي حين أكون على حق؟

المعنى

الحليم: الذي يرى المعصية ولا يعاجل بالعقوبة، ويمهل بلطف. قال تعالى: «وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ» (البقرة ٢٣٥). وقال النبي ﷺ لأشج عبد القيس: «إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة» (رواه مسلم ١٧). والحلم لا يعني أن تضيع حقك، بل أن تمسك نفسك عن التصرف تحت الانفعال.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تهدأ قبل أن ترد، فتوفر على نفسك ندماً.

تجلٍّ خفي

أن تُمهل قبل أن تُحاسب، ويتاح لك أن تصلح.

المقلوب

أن لا يُرد حقك فوراً، فتتعلم أن تطالب بالحكمة. ولا يُقال هذا لمن يتعرض لأذى مستمر، فالحماية حق.

لاحِظ

- تأخر العقوبة رغم تكرار الذنب
- بقاء النعمة رغم ضعف الشكر
- بقاء الستر رغم التجاوزات
- عودة الشعور بالندم بعد تبلّد
- تفهّم من حولك لك رغم قسوتك

جرّب

مهمة الأسبوع: استعرض ذنوبك الخفية: كم مرة حلم الله عليك؟.

دوّن أثرك

1. هل رأيت حلم الله عليك في موقف معين؟

.....

2. هل شعرت أن الله ينتظرك لتتوب؟

.....

3. كم مرة كررت الذنب نفسه والله لم يفضحك؟

.....

احفظ

«وَٱعۡلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٞ» (البقرة ٢٣٥)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب، غاضب، مظلوم. وصفحة الاسم: /n/halim.

الاسم

العَزِيزُ الحَكِيم

موقف: تعمل في فريق ويُنسب نجاحك إلى غيرك. تحس بالظلم وأنت قادر على الاعتراض، لكنك لا تعرف إن كان الاعتراض يستحق.

من الواقع

- **عند الحزم:** يأمرك أستاذك بإعادة بحث كامل، وتظن أنه قاسٍ بلا داعٍ.
  الاسم هنا: العزيز الحكيم يحكم بالحكمة، فلعل في الأمر مصلحة لا أراها، وأتعلم من تصحيحه.
- **عند الغلبة:** تنتصر في نقاش مع أخيك وتحس نشوة الغلبة.
  الاسم هنا: القوة بلا حكمة جرح، فأخفض صوتي وأتحدث ببساطة وأحترم رأيه.
- **عند التراجع:** تدرك بعد أيام أن قرارك كان خطأً وقد أصررت عليه أمام أصحابك.
  الاسم هنا: أرجع إلى الصواب بلا ثقل، فالحكمة أن أُصلح لا أن أنتصر.

السؤال: كيف أرى العدل حين لا أرى الحكمة؟

المعنى

العزيز الحكيم: الذي لا يُغلب ولا يُقهر، ويضع الأمور في مواضعها. قال تعالى: «إِنَّكَ أَنتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (البقرة ١٢٩). وجاء في الحديث: «وما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً» (رواه مسلم ٢٥٨٨). فالعزة ليست في أن تنتقم، بل أن تعفو حيث يليق بالعفو.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُرفع عنك ظلم بعد صبر وسعي.

تجلٍّ خفي

أن تجد في صدرك عزة لا تحتاج معها إلى أن ترد الإساءة بمثلها.

المقلوب

أن لا يظهر لك العدل في وقته، فتتعلم أن علم الله وحكمته أوسع من رؤيتك. ولا يفسّر هذا ظلماً بعينه.

لاحِظ

- رُفضت في وظيفة ثم فُتحت لك أبواب جديدة
- كنت على وشك رد الإساءة ثم صمتّ لله
- دعاء قلته في لحظة يأس استُجيب بعد وقت
- موقف قوي جعلك تراجع نفسك
- رأيت ظالماً يُظهر قوته ثم سقط

جرّب

مهمة الأسبوع: تخلَّ عن شيء تحبه لله، وراقب الأثر.

دوّن أثرك

1. هل تشعر أن الله يؤخر عنك أشياء لحكمة؟

.....

2. متى شعرت أن كرامتك لم يحفظها إلا الله؟

.....

3. هل الفشل عندك نهاية أم درس؟

.....

احفظ

«إِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ» (البقرة ١٢٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مظلوم، محتار. وصفحة الاسم: /n/azizhakim.

الاسم

العَزِيزُ الرَّحِيم

موقف: ترى من أخطأ في حقك يعود إليك خجلاً. تقف بين أن تطمئنه وأن تُريه أنك لم تنسَ.

من الواقع

- **عند الخطأ:** يتأخر أخوك الصغير عن موعد وأنت مسؤول عنه، فتريد أن تؤنبه بحدة.

  الاسم هنا: العزيز الرحيم يجمع القوة والرحمة، فأحزم في الأمر وألين في العبارة.

- **مع الأصدقاء:** يطلب منك صديق أمراً لا تستطيع تحمّله، فتتردد بين الرفض والمجاملة.

  الاسم هنا: أقول «لا» بلطف مع عذر صادق، فالقوة لا تعني القسوة.

- **مع نفسك:** تحاسب نفسك بشدة على تقصير بسيط.

  الاسم هنا: أقوّم نفسي بقوة ورحمة، فأضع خطة بدل أن أبقى في اللوم.

السؤال: كيف أجمع بين القوة والرحمة في تعاملي؟

المعنى

العزيز الرحيم: القوي الذي لا يُغلب والرحيم بعباده. قال تعالى: «وَإِنَّ رَبَّكَ لَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ» (الشعراء ٩). وجاء في الحديث: «إن رحمتي سبقت غضبي» (رواه البخاري ٧٥٥٤). فقوته رحمة لا تسحق، وعزته أمان.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تُنصر في موقف وأنت مطمئن إلى أن القوة لم تُستعمل ضدك.

تجلٍّ خفي

أن تجد من يملك قوة ويتلطف بك.

المقلوب

أن تتعلم أن القوة التي تُستعمل برحمة أبقى. ولا يعني هذا قبول الأذى المستمر.

لاحِظ

- كنت قادراً على الرد وسكتّ
- فتحت صفحة جديدة مع أحد بعد خصام
- شعرت بالذنب فبكيت بصدق
- أُبعدت عن مكان ثم فُتح لك باب أوسع
- زلّة قابلها ستر لم تتوقعه

جرّب

مهمة الأسبوع: اعفُ عن شخص أساء إليك، بقلبك قبل لسانك.

دوّن أثرك

1. هل تؤمن أن القوة لا تعني القسوة؟

.....

2. متى احتجت إلى عون الله وقوته؟

.....

3. متى شعرت أن الله رحمك وكان يمكن أن يؤدبك؟

.....

احفظ

«وَإِنَّ رَبَّكَ لَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلرَّحِيمُ» (الشعراء ٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /azizrahim/n.

الاسم

النَّصِير

موقف: يتعرض صديق لموقف ظالم، وتتردد أنت بين أن تقف معه أو تبقى في الصمت. وتتذكر أنك مررت بموقف يشبهه ولم يقف معك أحد.

من الواقع

- **في الدفاع:** يسخر أصحابك من زميل غائب بكلام يجرحه، وتشعر أن الجلسة تميل نحو الضحك على حسابه.
  الاسم هنا: أقول بلطف: «يكفي، لو كان هنا ما قلنا ذلك»، أو أغيّر الحديث، فهذا نصر للمظلوم.
- **في الظلم الخاص:** تُظلم في موقف ولا يقف معك أحد، وتشعر أنك وحدك.
  الاسم هنا: ألجأ إلى الله وأطلب النصير، ثم أبحث عن عون مشروع من أهل الحكمة أو الجهة المختصة.
- **في التعليق:** ترى ظلماً يُتداول على الإنترنت وتكتب تعليقاً غاضباً بيدين مرتجفتين.
  الاسم هنا: أتوقف وأسأل: هل ينصر هذا الحق؟ وأكتب ما ينفع أو أسكت.

السؤال: كيف أنصر وأُنصر من غير أن أظلم أحداً؟

المعنى

النصير: الذي ينصر عباده ويعينهم ويثبّتهم. قال تعالى: «نِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ» (الأنفال ٤٠). وقال النبي ﷺ: «انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً»، فسُئل: كيف ننصره ظالماً؟ قال: «تأخذ فوق يديه» (رواه البخاري ٢٤٤٤). فالنصر يشمل منع الظلم، ولا يُراد به الانتقام أو الدعاء على أحد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُعان المظلوم أو يُدفع عنه ظلم.

تجلٍّ خفي

أن تُثبَّت في موقف صعب، فلا تتراجع عن الحق.

المقلوب

أن تتأخر النصرة، فتتعلم الصبر وتطلب العون ممن يملكه. ولا ندعو على أحد، بل نسأل الله العدل والثبات.

لاحِظ

- أن تجد من يقف معك حين تُظلم
- أن يعتذر لك من أساء إليك
- أن تُرد إليك حقوقك بعد صبر وبينة
- أن تُنصَف في عمل أو دراسة
- أن تثبت على الحق وأنت وحدك

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب ما حدث بدقة ودون انفعال: متى وأين وماذا قيل، فهذا يعينك على الدفاع عن حقك.

دوّن أثرك

1. متى شعرتَ أنك مظلوم ولم تستطع الدفاع عن نفسك؟

.....

2. ماذا تفعل أولاً حين تتعرض لظلم: ترد فوراً أم تتروّى؟

.....

3. من يمكن أن تستشيره حين تظلم؟

.....

احفظ

«نِعْمَ ٱلْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ ٱلنَّصِيرُ»)الأنفال ٤٠)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/nasir.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الحَلِيم.

جملة تُقرأ ببطء: «لا إله إلا الله العظيم الحليم...» (دعاء الكرب، رواه البخاري ٦٣٤٦ ومسلم ٢٧٣٠): تُقال حين يشتد الهمّ.

خطوة صغيرة جداً: اكتب ما حدث كما حدث في ورقة واحدة، ثم أخّر أي رد حتى يهدأ جسدك.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الذي أثار غضبي حقاً، وما الذي تحته؟
2. ما الحق الذي أملك أن أطالب به، وما الذي أستطيع أن أتركه؟
3. من يستطيع أن يعينني على موقف فيه ظلم: شخص أو جهة أو مختص؟

١١ الإحسان وبرّ الوالدين

تتصل بأبيك أو بأمك، فتجد الحديث مكرراً: «كيف حالك؟ هل أكلت؟». تجيب باختصار، ثم تنتبه إلى أن نبرة المكالمة قد تكون الشيء الوحيد الذي سيبقى منها حين تمرّ السنون.

سؤال الفصل: كيف أحسن إلى من أحسنوا إلي وأنا مثقل بشؤوني؟

الاسم

البَرّ

موقف: تعود إلى بيت العائلة بعد سفر طويل، فترى أمك تجلس في المكان نفسه، لكن تجاعيدها زادت. وتفهم أن أحداً لم يتوقف عن العمل من أجلك.

من الواقع

- **مع الوالد:** يتصل أبوك فتتجاهل المكالمة لأنك مشغول، ثم تنسى أن تعيد الاتصال.
  الاسم هنا: البرّ ليس مناسبة، فأتصل اليوم وأسأل عن صحته وأسمع حتى النهاية.
- **مع الأم:** تطلب منك أمك أمراً صغيراً فتتأفف في داخلك.
  الاسم هنا: أفعله بوجه طلق، فلا تقل لهما أفّ ولا تنهرهما، والخدمة بابتسامة بر عظيم.
- **بعد الغياب:** تدرك أنك لم تجلس مع أهلك جلسة حقيقية منذ أسابيع.
  الاسم هنا: أحدد عشاءً أسبوعياً وأضع فيه هاتفي بعيداً، فالبرّ حضور قبل أن يكون هدية.

السؤال: كيف أرد معروفاً لا أستطيع أن أرده؟

المعنى

البر: كثير الإحسان واسع الخير لعباده. قال تعالى: «إِنَّهُ هُوَ الْبَرُّ الرَّحِيمُ» (الطور ٢٨). وقال النبي ﷺ: «البرّ حسن الخلق» (رواه مسلم ٢٥٥٣)، وقال: «رضا الربّ في رضا الوالد» (رواه الترمذي ١٨٩٩). والبرّ منك: طاعة الله، وحسن الخلق، والإحسان إلى الوالدين.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن ترى أثر إحسان أهلك في ما أنت فيه.

تجلٍّ خفي

أن يدعو لك والداك دون أن تعلم.

المقلوب

أن يتعذر عليك البر الظاهر، فتبرّ بالدعاء والكلمة الطيبة. ولا يُلزم ما لا يُطاق، وتبقى الحدود الشرعية والحماية من الأذى.

لاحِظ

- دعت لك أمك ورأيت أثر دعائها
- رُزقت عملاً بعد بحث طويل
- سُترت في خطأ كان يمكن أن يفضحك
- اتصلت بأبيك فسمعت فرحه
- أنفقت على والديك فوجدت البركة

جرّب

مهمة الأسبوع: اتصل بوالديك يومياً أسبوعاً دون سبب.

دوّن أثرك

1. متى آخر مرة بادرت فيها ببر والديك دون أن يطلبا؟

.....

2. هل يتأثر برك بوالديك بانشغالك؟

.....

3. كيف أحسن الله إليك وأنت لا تستحق؟

.....

احفظ

«إِنَّا كُنَّا مِن قَبْلُ نَدْعُوهُ ۖ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْبَرُّ ٱلرَّحِيمُ» (الطور ٢٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/barr.

الاسم

الْمُحْسِن

موقف: تقف في الطابور خلف شخص دفع ثمن قهوتك مع قهوته دون أن تعرفه. لا تعرف سبباً، لكنك تفرح بقية اليوم.

من الواقع

- **في الإتقان:** تُنجز مشروعاً صغيراً في الجامعة أو العمل، وتعلم أن المدقق لن يفتح آخر صفحة، لكنك ترى خطأً صغيراً فيها.
  الاسم هنا: الإحسان أن تعمل كأن الله يراك، وهو يراني، فأعود وأصلحه ولو لم يلاحظ أحد.
- **مع الغرباء:** ترى في الطريق شخصاً يحاول حمل أغراض ثقيلة وحده، والناس يمرّون بلا اهتمام.
  الاسم هنا: أقترب وأعرض مساعدتي دون انتظار شكر، فالإحسان أن تكون ذلك الشخص الذي ترى.
- **مع الأهل:** تغسل الأطباق بعد عشاء العائلة ولا يقول أحد شكراً، فتشعر بقليل من المرارة.
  الاسم هنا: أحسن لله لا للشكر، وأتذكر أن الله لا يضيع أجر المحسنين.

السؤال: كيف أكون محسناً دون انتظار مقابل؟

المعنى

المحسن: الذي لا يكف عن إكرام عباده وإعانتهم. وقال تعالى: «وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ» (القصص ٧٧). وقال النبي ﷺ: «إن الله كتب الإحسان على كل شيء» (رواه مسلم ١٩٥٥)، وقال: «تبسّمك في وجه أخيك لك صدقة» (رواه الترمذي ١٩٥٦).

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تُحسَن إليك دون أن تطلب.

تجلٍّ خفي

أن تجد فرحة في إحسان لم يره أحد.

المقلوب

أن تُقابَل بالجحود، فتتعلم الإحسان لله. وهذا لا يعني أن تسمح بالأذى.

لاحِظ

- معونة بلا طلب
- ستر في موقف محرج
- تجاوز أزمة بأقل خسائر
- عطاء غير متوقع
- كلمات تدعمك في وقت الحاجة

جرّب

مهمة الأسبوع: أحسن إلى أحد بلا سبب.

دوّن أثرك

1. متى شعرت أن الله أحسن إليك بلا سبب ظاهر؟

.....

2. هل تحسن لنفسك كما يحسن الله إليك؟

.....

3. ما العلاقة بين الإحسان والنبل الداخلي؟

.....

احفظ

«وَأَحۡسِن كَمَآ أَحۡسَنَ ٱللَّهُ إِلَيۡكَۖ» (القصص ٧٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/muhsin.

الاسم

الرَّحْمَن

موقف: تنظر إلى أمك وهي تعدّ لك طعامك بعد يوم طويل، ولم تطلب منها شيئاً. وتتذكر قول النبي ﷺ عن رحمة الله.

من الواقع

- **في الشارع:** ترى قطة جائعة قرب مدخل بيتك ويمرّ الناس دون التفات.
  الاسم هنا: الرحمن رحمته وسعت كل شيء، فأضع لها ماءً وطعاماً بسيطاً وأشعر أن قلبي لان.
- **مع صديق متعب:** يخبرك صديق بأن أسرته تمر بضيق، وصوته متعب.
  الاسم هنا: أستمع دون نصائح كثيرة، وأعرض عليه ما أقدر من العون.
- **عند الغضب:** تقسو على أحد بالكلام ثم تشعر بثقل في صدرك.
  الاسم هنا: أتذكر أن الرحمة تكسب القلوب، وأعتذر بكلمة طيبة.

السؤال: كيف أرى رحمة الله في رحمة الناس بي؟

المعنى

الرحمن: الواسع الرحمة بخلقه كلهم. قال تعالى: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (الأعراف ١٥٦). وقال النبي ﷺ حين رأى امرأة من السبي تضم ولدها: «لَلَّهُ أرحم بعباده من هذه بولدها» (رواه البخاري ٥٩٩٩ ومسلم ٢٧٥٤). ولا نشبّه رحمة الله برحمة المخلوق، لكنها دليل على أصل الرحمة.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن ترى رحمة تُمنح لك بلا طلب.

تجلٍّ خفي

أن تجد في قلبك رحمة بمن تقسو عليه عادة.

المقلوب

أن تتعلم الرحمة من موقف قسوة تعرضت له. ولا نقول إن القسوة كانت لازمة.

لاحِظ

- فرصة عمل تأتي بعد يأس
- صديق يرسل رسالة في وقت ضيقك
- فكرة ملهمة تنقذ مشروعك
- شعور الندم الذي يدفعك إلى التوبة
- سبل التعلم المجانية التي تُيسَّر لك

جرّب

مهمة الأسبوع: تطوّع في دار أيتام أو مسنين.

دوّن أثرك

1. كم مرة نجّاك الرحمن من حادث أو ضيق دون أن تطلب؟

2. هل رحمتك بنفسك توازي ذرة من رحمة الرحمن بك؟

3. عندما أخطأت، هل أغلق الله باب الرزق في وجهك، أم استمر في رحمتك؟

احفظ

ج

«وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (الأعراف ١٥٦)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، وحيد، مُتعَب، ممتن، مهموم. وصفحة الاسم: /rahman.n.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الْمُحْسِن.

جملة تُقرأ ببطء: «واحسن كما احسن الله اليك» (القصص ٧٧): آية واحدة تكفي لتبدأ.

خطوة صغيرة جداً: اتصل اليوم بأحد والديك أو أهلك بلا طلب ولا ملاحظة، واسأل عن شيء صغير في يومه.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحده، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الإحسان الذي أخرته لأنني أنتظر وقتاً مناسباً؟
2. من أحسن إليّ ولم أشكره بعد؟
3. ما الجملة التي أريد أن أقولها لأهلي قبل أن يفوت الوقت؟

خاتمة

لم نصل إلى نهاية، فهذه أسماء لا تنتهي معانيها في كتاب. لكنك مررت بأحد عشر موقفاً، وبكل اسم منها كان لك فيه ما تفعله هذا الأسبوع، وكان لك فيه ما تدعو به، وما تدوّنه.

اختر الآن اسماً واحداً ليبقى معك: لا تحتاج إلى أن تحفظ الكتاب. يكفي أن تقول: «يا رب» حين يثقل الحال، وأن تعمل بما تستطيع، وأن تطلب العون من الناس.

ملحق أ: متى أطلب عوناً من الناس؟

هذا الكتاب للقراءة والتأمل. هو لا يعالج، ولا يغني عن طبيب أو مختص نفسي أو شخص قريب. الاستعانة بهؤلاء من الأخذ بالأسباب، وليست ضعف إيمان.

فكّر في طلب العون إذا: - طال الحزن أو الخوف أسابيع، ولم يخفّ. - تغيّر نومك أو أكلك تغيّراً واضحاً. - لم تعد تستطيع الدراسة أو العمل أو لقاء الناس كما كنت. - أصبحت لا تجد في شيء متعة كانت لك. - كنت تتألم جسدياً أو تشعر بأعراض لا تعرف سببها.

من تتصل به؟ - شخص قريب تثق به، ولو لتقول له: «أنا متعب». - طبيب أو مختص نفسي مرخّص. - عالم أو إمام تثق به، إن كان الهمّ عن أمر ديني.

إن راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو بأن لا تكمل الحياة: فهذه حالة طارئة. أخبر شخصاً قريباً الآن، واتصل بخدمة الطوارئ أو بخط الدعم النفسي في بلدك، ولا تبقَ وحدك. وأنت قيّم عند الله وعند أهلك، وطلبك العون ليس عيباً.

1. أي اسم من الخمسة أقرب إلى حالي الآن، ولماذا؟
2. ما الذي أخفيت ألمه عن الناس، ومن يمكن أن أخبره؟
3. ما الخطوة الصغيرة التي سأفعلها هذا الأسبوع؟
4. ما الاسم الذي سأرجع إليه حين يثقل الحال؟
5. من يحتاج إلى سؤال صادق مني هذه الأيام؟

ملحق ب: فهرس الأسماء

الاسم	الفصل
الباقي	٧
البر	١١
التواب	٩
الجبار	٦
الحفيظ	٢
الحكيم الخبير	٣
الحليم	١٠
الحميد	١
الحي القيوم	٢
الخالق	١
الرؤوف	٥
الرحمن	١١
الرزاق	٤
الستير	٩
السميع البصير	٨
الشافي	٦

الاسم	الفصل
الشكور	٥
الصبور	٦
الصمد	٢
العزيز الحكيم	١٠
العزيز الرحيم	١٠
العفو	٩
الغفور الرحيم	٩
الغني الحميد	٤
الفتاح	٤
القدوس	١
القريب	٧
القوي	٥
الكريم	١
اللطيف	٦
المجيب	٣
المحسن	١١
الملك	٤
المهيمن	٨
النصير	١٠

الاسم	الفصل
الواحد القهار	٣
الوارث	٧
الواسع	٦
الودود	٨
الوكيل	٢
الولي	٨
الوهاب	٤

ملحق ج: فهرس الآيات والأحاديث

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
الخالق	59:24	البخاري (1358) ومسلم (2658)؛ أحمد (3823)، وصححه الألباني؛ مسلم (2653)
الكريم	82:6	أبو داود (1488) والترمذي (3556)؛ البخاري (6018) ومسلم (47)
القدوس	59:23	مسلم (223)؛ مسلم (487)؛ البخاري (744) ومسلم (598)
الحميد	11:73	مسلم (223)؛ مسلم (2734)؛ أبو داود (3850)
الوكيل	3:173	الترمذي (2344) وقال: حسن صحيح؛ الترمذي (2517)، وحسّنه الألباني؛ أبو داود (5090)، وحسّنه الألباني
الحفيظ	11:57	الترمذي (2516)، وقال: حسن صحيح؛ البخاري (2311)؛ من دعاء الصباح والمساء، أبو داود (5074) وابن ماجه (3871)
الحي القيوم	2:255	النسائي في الكبرى والحاكم، وحسّنه الألباني؛ مسلم (179)
الصمد	112:2	الترمذي (2516)، وقال: حسن صحيح؛ أبو داود (5090)، وحسّنه الألباني؛ البخاري (5013)
الحكيم الخبير	6:18	مسلم (2999)؛ من دعاء الاستخارة، البخاري (1162)
المجيب	11:61	البخاري (6340) ومسلم (2735)
الواحد القهار	40:16	مسلم (2788)؛ الترمذي (2516) وقال: حسن صحيح

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
الرزاق	51:58	الترمذي (2344)، وقال: حسن صحيح؛ البخاري (5985) ومسلم (2557)؛ من دعاء الصباح، ابن ماجه (925)؛ الترمذي (3563) وحسّنه
الوهاب	3:8	البخاري (5352) ومسلم (993)
الغني الحميد	35:15	حديث قدسي، مسلم (2577)؛ مسلم (2734)
الملك	20:114	البخاري (4812) ومسلم (2787)؛ البخاري (6205) ومسلم (2143)
الفتاح	34:26	مسلم (713)
القوي	22:40	مسلم (2664)؛ البخاري (6384) ومسلم (2704)
الرؤوف	2:143	قاله ﷺ حين رأى امرأة من السبي تضم ولدها وترضعه، البخاري (5999) ومسلم (2754)؛ البخاري (6927) ومسلم (2165)
الشكور	35:30	البخاري (652) ومسلم (1914)؛ أبو داود (4811) والترمذي (1954)، وصححه الألباني
الصبور	16:61	البخاري (6099) ومسلم (2804)؛ البخاري (4686) ومسلم (2583)
الجبار	59:23	أبو داود (850) وابن ماجه (898)؛ البخاري (5641) ومسلم (2573)؛ مسلم (2999)
اللطيف	42:19	البخاري (6927) ومسلم (2165)؛ مسلم (2999)
الشافي	26:80	دعاء النبي ﷺ للمريض، البخاري (5675)
الواسع	2:268	البخاري (2067) ومسلم (2557)
القريب	2:186	مسلم (482)؛ البخاري (2992)؛ وفي صحيح مسلم رواية بزيادة «إنكم تدعون سميعاً قريباً» (رقمها يُحقق)

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
الباقي	16:96	مسلم (1631)
الوارث	21:89	البخاري (1284) ؛ مسلم (918)
الولي	2:257	حديث قدسي، البخاري (6502)؛ من دعاء القنوت، أبو داود (1425) والترمذي (464)، وصححه الألباني
الودود	85:14	البخاري (3209) ومسلم (2637)، واللفظ لمسلم؛ حديث قدسي، البخاري (7405) ومسلم (2675)
السميع البصير	42:11	البخاري (2992) ومسلم (2704)؛ البخاري (50) ومسلم (8)
المهيمن	59:23	البخاري (50) ومسلم (8)؛ الترمذي (1987)، وقال: حسن صحيح؛ الحاكم (2000) وحسّنه الألباني
التواب	2:37	البخاري (6309) ومسلم (2747)؛ مسلم (2759)
الغفور الرحيم	15:49	البخاري (6309) ومسلم (2747)، واللفظ لمسلم؛ مسلم (2759)
العفو	4:149	سيد الاستغفار، البخاري (6306)؛ من دعاء السجود، مسلم (483)؛ ابن ماجه (3850)، والترمذي (3513) بزيادة «كريم»؛ مسلم (2588)
الستير	7:26	أبو داود (4012) والنسائي (406)، وصححه الألباني؛ البخاري (6070) ومسلم (2768)؛ البخاري (2442) ومسلم (2580)
الحليم	2:235	دعاء الكرب، البخاري (6346) ومسلم (2730)؛ قاله النبي ﷺ لأشج عبد القيس، مسلم (17)
العزيز الحكيم	2:129	مسلم (2588)؛ أبو داود (4699)، وصححه الألباني
العزيز الرحيم	26:9	البخاري (7554)؛ مسلم (2588)

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
النصير	8:40	البخاري (2444)
البر	52:28	مسلم (2553)؛ الترمذي (1899)، وصححه الألباني
المحسن	28:77	مسلم (1955)؛ البخاري (5997) ومسلم (2318)؛ الترمذي (1956) وصححه الألباني
الرحمن	7:156	البخاري (6000) ومسلم (2752)؛ البخاري (5999) ومسلم (2754)، قاله النبي ﷺ وهو يرى امرأة من السبي تضم ولدها وترضعه

ملحق د: الأدعية الثابتة الواردة في الكتاب

- «ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار» (البقرة ٢٠١).
- «ربنا أفرغ علينا صبراً وثبّت أقدامنا» (البقرة ٢٥٠، مقتطع).
- «حسبنا الله ونعم الوكيل» (آل عمران ١٧٣).
- «ربّ لا تذرني فرداً وأنت خير الوارثين» (الأنبياء ٨٩).
- «إنا لله وإنا إليه راجعون» (البقرة ١٥٦)، ودعاء المصيبة (مسلم ٩١٨).
- «أني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين» (الأنبياء ٨٣).
- دعاء النبي ﷺ للمريض (البخاري ٥٦٧٥).
- «اللهم اغفر لي وارحمني واجبرني وارزقني واهدني» (أبو داود ٨٥٠، وابن ماجه ٨٩٨).
- «اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين» (أبو داود ٥٠٩٠).
- «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» (ابن ماجه ٣٨٥٠).
- «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك» (الترمذي ٣٥٦٣).

- دعاء دخول المسجد (مسلم ٧١٣)، ودعاء الكرب (البخاري ٦٣٤٦، ومسلم ٢٧٣٠)، ودعاء الاستخارة (البخاري ١١٦٢).

ملحق هـ: جدول الأسابيع الاثنين والأربعين

الأسبوع	الاسم	الفصل
١	الخالق	١
٢	الكريم	١
٣	القدوس	١
٤	الحميد	١
٥	الوكيل	٢
٦	الحفيظ	٢
٧	الحي القيوم	٢
٨	الصمد	٢
٩	الحكيم الخبير	٣
١٠	المجيب	٣
١١	الواحد القهار	٣
١٢	الرزاق	٤
١٣	الوهاب	٤
١٤	الغني الحميد	٤
١٥	الملك	٤
١٦	الفتاح	٤

الأسبوع	الاسم	الفصل
١٧	القوي	٥
١٨	الرؤوف	٥
١٩	الشكور	٥
٢٠	الصبور	٦
٢١	الجبار	٦
٢٢	اللطيف	٦
٢٣	الشافي	٦
٢٤	الواسع	٦
٢٥	القريب	٧
٢٦	الباقي	٧
٢٧	الوارث	٧
٢٨	الولي	٨
٢٩	الودود	٨
٣٠	السميع البصير	٨
٣١	المهيمن	٨
٣٢	التواب	٩
٣٣	الغفور الرحيم	٩
٣٤	العفو	٩
٣٥	الستير	٩

الأسبوع	الاسم	الفصل
٣٦	الحليم	١٠
٣٧	العزيز الحكيم	١٠
٣٨	العزيز الرحيم	١٠
٣٩	النصير	١٠
٤٠	البر	١١
٤١	المحسن	١١
٤٢	الرحمن	١١