



رحلة التدبير والشفاء

كل الحقوق محفوظة

دار صوت المؤلف للنشر والتوزيع ، ١٤٤٦ هـ

الجهني ، ندى
رحلة التدبر والشفاء . / ندى الجهني - ط ١ . - جدة ، ١٤٤٦ هـ
٧٤ ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٠٩١
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩٣٧٩٦-٦-٩



للنشر والتوزيع

اكتب، عبّر عن نفسك، شارك العالم

المملكة العربية السعودية - جدة
حي الريان ٢٢٢٤، شارع أبي المعمر الكوفي ص.ب ٧٦٩
الرقم الضريبي: ٤٠٣٠٥٥٤٢٤٦



+966 50 722 2721



sawtmualif@gmail.com



<https://soutalmulaf.com/>



@sawtmualif



رحلة التدبير والشفاء

ندى الجهني

الطبعة الأولى
1446هـ - 2025م



الموضوعات

7	المقدمة
27	رسالة الآية: دعوة للعودة إلى الله
29	حقيقة الابتعاد عن الذكر: خطر أكبر مما نظن
31	رحلتي مع الآية: بداية جديدة
34	معركة الحزن والضياع
36	الليل: ميدان الأفكار السوداء
38	اللحظة الفاصلة: قراءة الآية
40	كشف الحقيقة: الغفلة عن الله
44	العودة إلى الله: ميلاد جديد
49	«من يدعوني فأستجيب له؟»
51	«من يسألني فأعطيه؟»
52	«من يستغفرني فأغفر له؟»
54	البحث عن الطهارة: الخطوة الأولى نحو الصلاة
114	الابتعاد عن رفقاء السوء
121	حين قررت أن أعيش برضا
128	التغيير في الحياة اليومية
137	عن الأصدقاء
177	الخاتمة
180	أحبائي القراء،
182	دعاءً أخير



هدية لكل أحبتي 184

ختام الرسالة 186



المقدمة

ليس كل الظلام يُرى، أحياناً يسكنُ فينا بصمت، ينهشُ
أرواحنا دون أن ندركه، كظلٍّ ثقيل لا نعرف متى بدأ أو كيف
نتخلَّص منه. هناك ليالٍ يطاردنا فيها شعور غريب، وكأنَّنا نبحث
عن شيء فقدنَّا منذُ زمن، شيء لا نعرف اسمه، لكنَّه يسكن
أعماقنا ويجعل كل شيء يبدو باهتاً.

كنت هناك، في تلك العتمة، حيث تتداخل الأصوات مع
الصمت، حيث يغدو الزمن مجرد ظلال متحرِّكة على جدران
الوحدة. حتى جاء ذلك اليوم، تلك اللحظة التي لم تكن عادية،
تلك الكلمة التي انبثقت من العدم، فتحت أمامي باباً لم أكن أعلم
بوجوده.

ربما تكون هذه الصفحات مجرد كلمات، وربما تجد فيها
صدىً لما خبأته في أعماقك طويلاً. لكنها ليست قصة تُروى، بل



رحلة، سرُّ يُكشف، ونورٌ يتسلَّل بخفة إلى زوايا لم تطأها عينك من قبل.

اقرأ، ولكن لا تتوقع إجابة مباشرة، فأحياناً، الأسئلة التي لا طرحها هي التي تحمل الحقيقة.

لا أحد يعلم متى يبدأ الظلام بالتسلل. لا يأتي دفعة واحدة، بل يتسرب ببطء، قطرة بعد قطرة، حتى يغمر كل شيء دون أن نشعر. في البداية، تبدو الحياة طبيعية، ضحكات متفرقة، وجوه مألوفة، وشوارع تألف خطواتنا. ثم فجأة، يحدث شيء بسيط... نظرة، كلمة، أو ربما صمت ثقيل، فنكتشف أن العالم لم يكن كما تصورناه.

في إحدى الليالي، عندما بدا كل شيء هادئاً، تسلفت فكرة إلى رأسي، فكرة لم أستطع طردها، كأنَّها وُلدت من العدم لتكشف لي سرّاً لم أكن مستعدة له. كنت جالسة في زاوية مظلمة، أراقبُ



انعكاسي على الزجاج، لكنني لم أعد أعرف إن كنت أنا التي تنظر... أم أن هناك شيئاً آخر يراقبني من الداخل.

لطالما شعرت أن هناك شيئاً ناقصاً، أنه ثمّة فراغاً يتسع في داخلي كهوة بلا قرار. لم أكن أعرف أن الإجابة كانت أقرب مما ظننت، ولم أكن أدرك أن مجرد جملة واحدة، آية منسية، ستقلب عالمي رأساً على عقب.

إن كنت تقرأ هذه السطور الآن، فربما أنت أيضاً شعرت يوماً بذلك الفراغ، بذلك الهمس الخافت الذي لا يفصح عن نفسه لكنه يسكنك كظل لا يفارقك. لا أعدك بإجابات واضحة، لكنني سأحكي لك رحلة... قد تجد فيها نفسك، أو ربما، تكتشف أنك ضائع أكثر مما كنت تظن.

في لحظات الحياة العصبية، عندما تتعاضم الأحزان وتتكاثر المشاكل، يبدو أن كل شيء حولك قد غلفه ضباب من الكآبة. كأن الأيام أصبحت عبئاً ثقيلاً لا يُحتمل، والليالي تتوارى خلف



سُدُفٍ من الحزن. في تلك اللحظات التي تشعر فيها بأنَّ الأمل قد تلاشى، تأتي لحظة غير متوقعة، لحظة من النور تشرق في ظلامك الدامس. كانت تلك اللحظة بالنسبة لي عندما واجهت آية قرآنية لم تكن مجرد كلمات عابرة، بل كانت مصدر إلهام وتغيير جذري.



«الظلام لا يأتي دفعة واحدة، بل يتسرب على هيئة عادات، صمت، وعيون لا تجرؤ على النظر إلى المرأة».



«أخطر ما قد يواجهه الإنسان ليس ما يراه، بل ما يشعر به دون أن يستطيع وصفه».



«بعض الأسئلة لا تحتاج إلى إجابات، لأنّها حين تُجاب، تفتح أبواباً لم نكن مستعدين لعبورها».



«ما نبحت عنه غالباً يكون أقرب مما نتصور، لكننا مشغولون عنه بأشياء لا تعني شيئاً حين نجده».



كانت العتمة تتغلغل في كل زاوية من روحي، لم تعد مجرد شعور مؤقت بالحزن، بل تحولت إلى كيان يسكنني، يتنفس معي، ويقتات على لحظات ضعفي. كنت أستيقظ كل صباح وأنا أحمل الليل داخلي، وكأنَّ النهار لم يعد قادرًا على طرد ظلامي.

لم يكن الظلام في الخارج، بل في داخلي. كنتُ أحاول التعايش معه، أبحث عن شقوق صغيرة يدخل منها الضوء، لا شيء. لم يكن هناك منفذ، وكأنَّني كنت أعيش في غرفة بلا نوافذ، بلا أبواب، بلا نهاية. لم تكن هناك يد تمتد نحوي، لم يكن هناك صوت يهمس لي بأنَّني سأكون بخير.

الأفكار كانت تثقل رأسي، تتساقط مثل المطر في ليلة باردة، باردة لدرجة أنَّني لم أعد أشعر بأي شيء سوى الفراغ. كنت أتحرَّك بلا هدف، أعيش بلا معنى، وأبحث عن شيء لم أعد أتذكره.



ثم بدأت أشعر بكلّ مشاعر الاكتئاب دفعة واحدة، وكأنّها
اجتمعت ضديّ في لحظة واحدة. لم يكن مجرد حزن، بل كان ثقلًا
يعصرُ صدري، يجعل التنفس مهمة صعبة. أصبحت الأيام
متشابهة، لا فرق بين الصباح والمساء، وكأنّ الزمن فقد قدرته على
الحركة.

كنت أستيقظ مرهقة رغم أنّي لم أفعل شيئاً، كنت أنام كثيرًا
ولكن بلا راحة، وكان النوم ذاته يصبح ملاذًا للهروب من واقع لا
أريد مواجهته. كل شيء فقد لونه، فقد طعمه، فقد قيمته.

كان الشعور وكأنّ روحي قد سقطت في هاوية بلا قاع، وكأنّني
أعيش داخل جسد ميت لا يشعر بأيّ شيء. نظراتي أصبحت
فارغة، وملامي لم تعد تعبر عن أيّ شيء سوى الإرهاق. لم
يكن هناك شيء يسعدني، حتى اللحظات التي كنت أعتبرها ذات
يوم جميلة، أصبحت باهتة، كأنّها صورة قديمة فقدت ألوانها.



لم يكن الاكتئاب مجرد شعور بالحزن، بل كان غياباً تاماً للحياة. كنت أجلس لساعات طويلة بلا حركة، أنظر في الفراغ، لا أسمع الأصوات من حولي، كأنني معزولة في فقاعتي الخاصة، حيث لا يصلني شيء، ولا أصل إلى أحد.



«الضياع ليس دائماً خطأ، أحياناً يكون الدَّرب الوحيد إلى الحقيقة».



«القلوب المثقلة لا تحتاج إلى كلمات، بل إلى صمتٍ يفهمها دون أن يطرح عليها المزيد من الأسئلة».



«أشدّ الظلال ظلاماً هي التي تصنعها مخاوفنا، لأنّها تبقى حتى في النور».



«كل شيء يبدو طبيعياً... حتى تنظر إليه بعين الحقيقة، حينها فقط تدرك كم كنت تعيش في الوهم».



في تلك المرحلة، لم أعد أميز بين الواقع والخيال. كنت أغرق في دوامة أفكار، وأشعر وكأنّ جسدي مجرد غلاف فارغ، بينما تتلاشى روحي شيئاً فشيئاً. كانت الحياة تدور من حولي، لكنّها لم تعد تعنيني. لم يكن هناك فرق بين يوم وآخر، بين صباح ومساءً، كل شيء امتزج في لون رمادي كئيب لا ملامح له. أصبحت أبسط المهام عبئاً لا يُحتمل.

مجرّد النهوض من الفراش تطلب مني جهداً هائلاً، وكأنّني أحمل أثقالاً على كتفي. كان كل شيء بطيئاً، حتى التفكير أصبح عملية مرهقة، وكأنّ رأسي مغمور في ضباب كثيف يحجب عني أي وضوح. كان هناك صوت داخلي، هامساً بلا انقطاع: «إلى متى ستظل هكذا؟»

متى ستنتهي هذه الحالة؟» لكن لم تكن لدي إجابة. كنت أشعر بأنني مُحاصرة داخل رأسي، غير قادرة على الخروج، غير قادرة حتى على طلب المساعدة. لكنّ شيئاً ما بداخلي بدأ يصرخ، لم أعد أحتمل هذا السقوط البطيء.



شعرت أنني بحاجة إلى من ينقذني، إلى يد تمتد نحوي، إلى أي شخص يخرجني من هذا المستنقع المظلم. لم أعد قادرة على الاحتمال، وأدركت أنني أغرق، وأنني إن لم أحاول إنقاذ نفسي، فلن يفعلها أحد عني. رأيت كيف تخلص الجميع عني، كيف أصبحت وحدي في ساحة المعركة، أقاتل من أجل أن أحياء، أن أجد سبباً للبقاء. لم يكن الأمر مجرد إحساس، بل حقيقة شعرت بها في كل مرة احتجت فيها إلى يد تمسك بي ولم أجدها. كنت أنظر إلى من حولي، أبحث في أعينهم عن أمل، عن طمأنينة، لكنني لم أجد سوى الفراغ.

لجأت إلى طبيب نفسي، لم يكن الأمر سهلاً، لكنني كنت بحاجة إلى ملجأ، إلى أي بصيص أمل ينقذني من هذا التيه. كنت بحاجة إلى شخص يستمع، إلى مكان أشعر فيه أنني لست وحيدة في معركتي مع ذاتي. بدأت أبحث عن طريقة للنجاة، عن خيط رفيع يمسك بي قبل أن أهوى تماماً في العدم. «أحياناً، يكون طلب المساعدة هو أول خطوة في النجاة، أن تعترف بأنك تغرق هو بداية الصعود إلى السطح».



«الوحدة ليست غياب الناس، بل غياب من يستطيع سماع صمتك قبل كلماتك».



«بعض الطرق لا تأخذك إلى مكان جديد، بل تعيدك إلى حيث بدأت، لتتعلم الدرس الذي تهرب منه».



«ليس كل ما تخسره كان يستحق أن يبقى، وليس كل ما يبقى كان يجب أن يبقى».



«الحياة ليست كما نظنها، بل كما ندركها بعد أول سقوط حقيقي».



لم أكن أعلم كيف أبدأ بإنقاذ نفسي، لكنني كنت أعلم أنني لا أريد الاستمرار في الغرق. لم تكن لدي طاقة للحديث، ولا قدرة على البكاء، فقط فراغ يتردد صدهاء في أعماقي. جلست في زاوية غرفتي، وأغلقت عيني، وأخذت نفساً عميقاً، لكن الضجيج في رأسي لم يتوقف.

بحثت عن شيء يهدئ هذا الصراع الداخلي، أي شيء يوقف العاصفة التي لا تهدأ. بيد مرتجفة، التقطت هاتفني، فتحت تطبيق القرآن الكريم، وضغطت على تشغيل الصوت. لم أكن أستمع، لم أكن أعني الكلمات، فقط أردت أن يملأ صوته الفراغ القاتل بداخلي.

كان الصوت يتدفق في الغرفة، يمتزج مع سكونها، كأنه يحاول أن يمسح شيئاً ما في داخلي، أن يملأ تلك الزوايا المهجورة من روحي. لم يكن النور قد أشرق بعد، لكن كان هناك شعور مختلف، شعور يشبه أن تمد يدك وسط العاصفة، لتلمس حافة شيء صلب تتمسك به.



كان القرآن يعبر خلالي دون مقاومة، لم أكن أفكر، لم أكن أحل، فقط كنت أتركه ينساب، يطفئ شيئاً ما في أعماقي، يهدئ ذلك الصخب الذي ظل يلاحقني لليل طويلة.

وفجأة، لا أعلم لماذا، قررت أن أستمع، أن أركز على الكلمات التي يقرأها الشيخ. شيء ما في صوته كان مختلفاً هذه المرة، وكأن كل حرف كان يحمل معنى لم أدركه من قبل. بدأت ألتقط الآيات، أسمعها حقاً، لا كصوت في الخلفية، بل كرسالة موجهة إليّ.

سمعت الآية الكريمة لأول مرة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾، شعرت وكأنها تخاطبني شخصياً، كأن الله سبحانه وتعالى يوجه رسالة خاصة إلى قلبي. تسلفت كلماتها إلى أعماقي، تركتني عاجزة عن النوم تلك الليلة، أفكر مراراً في معناها، وأبحث عن تفسيرها. ما سر هذه الكلمات؟ ولماذا شعرت أنها تحمل لي تحذيراً أو إرشاداً؟

(1) سورة طه، آية 124.



بدأت أبحث بلهفة، أحمل شعورًا يشبه العطش إلى الفهم، غصت في التفاسير، وقرأت ما كتبه ابن كثير والطبري والقرطبي والسعدي. لم يكن هذا البحث مجرد رحلة معرفية، بل كان رحلة داخلية، كأنني كنت أبحث عن نفسي بين هذه الكلمات.

في تفسيرهم، فهمت أن الإعراض عن ذكر الله لا يعني فقط الغفلة العابرة أو التقصير البسيط في أداء العبادات، بل هو حالة أعمق. إنه انقطاع جذري عن مصدر السلام الداخلي، وهو أكثر من مجرد ترك الصلاة أو التسييح، بل هو غياب الشعور بالله في حياتنا، وانشغال القلب بالدنيا وهمومها حتى يُطفأ فيه نور الإيمان.



«حين يهمس شيء داخلك أنَّ هناك خطأ، لا تتجاهله... فقد يكون الحقيقة الوحيدة التي لم تكتشفها بعد».



«الأمان لا يعني أن تبقى حيث تعرف، بل أن تتعلم كيف تواجه ما لا تعرف».



«أكثر الأشياء التي نظن أنَّها ستكملنا، هي نفسها التي تسرق منَّا أجزاءنا».



«حين يتكرر الخطأ، فهو لم يكن خطأ... بل درسًا لم نفهمه بعد».



الآية تحدثت عن حالة كثيرًا ما نعيشها دون أن ندرك، حين نغرق في مشاغل الحياة وننسى الله، حين يتحول الركض خلف المتاع الزائل إلى الغاية الوحيدة.

معنى حرف «ف» في الآية: عدالة الله وقسمه

ثم تأملت حرف «ف» في قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾. أدركت أن هذا الحرف يحمل معنى بالغ العمق والقوة. إنه بمثابة قسم من الله عزَّجَلَّ، كأنما يقول لعباده: إن ابتعدتم عن ذكري، فلن تجدوا الراحة أو السعادة مهما سعيتم. «ف» هنا ليست مجرد أداة ربط، بل دليل على الترابط الحتمي بين الإعراض عن ذكر الله وبين الحياة الضيقة الممتلئة بالمشقة.

هذا القسم يوضح أن الضيق ليس مجرد احتمال، بل هو حتمية إلهية. إنها عدالة الله، حيث يُذكرنا أن الابتعاد عنه يعني الابتعاد عن السكينة التي لا تُمنح إلا بقربه.

(1) سورة طه، آية 124.



«بعض الكلمات لا تجرحك لأنها قاسية، بل لأنها صدق لم تكن مستعداً لسماعه».



«في داخل كل شخص غرفة مغلقة، لا يدخلها إلا حين يضطر لمواجهة نفسه كما هي».



«النهايات ليست دائماً خسارة، أحياناً تكون الطريقة الوحيدة للبداية من جديد».



«في كل قلب سؤال لم يجد جوابه، وحقيقة تنتظر اللحظة المناسبة لتكشف عن نفسها».



«مَعِيشَةُ ضَنْكَا»: وجدته أكثر من ضيق مادي

عندما قرأت كلمة «ضَنْكَا»، فهمت أنَّها لا تعني الفقر المادي فقط. المعيشة الضنك أعمق وأشد قسوة. إنَّها حالة يعيشها الإنسان عندما يتعد قلبه عن ذكر الله، فيصبح أسيرًا للقلق، محاصرًا بالاكْتئاب، حتى وإن امتلك كل مظاهر الرفاهية.

تساءلت: كيف يمكن للإنسان أن يشعر بالفراغ وسط النعم؟ وكيف يكون قلبه مثقلًا بالكآبة، رغم أنَّه يملك المال والصحة؟ الإجابة كانت واضحة: لأنَّ السعادة ليست في الظاهر، بل في القلب. وإذا غاب عن القلب ذكر الله، أصبح تائهًا، مضطربًا، لا يجد راحته مهما حاول.



«الاكتئاب هو أن تعيش بجسدك فقط، بينما روحك تائهة في مكان بعيد لا يمكنك الوصول إليه».



«الغربة ليست في المكان، بل في الإحساس أنك غريب وسط من يفترض أنهم أهلك».



«بعض الأوجاع لا تحتاج إلى كلمات، فهي تُحكى بصمت النظرات».



«الاكتئاب يجعلك ترى نفسك كشخص لم تعد تعرفه».



رسالة الآية: دعوة للعودة إلى الله

الآية ليست مجرد تحذير، بل هي دعوة. الله عَزَّوَجَلَّ لا يعاقبنا للإعراض عنه فقط، بل يذكّرنا بحقيقة لا يمكن تجاهلها: أن السلام الحقيقي لا يُنال إلا بالذكر.

في تلك الليلة، شعرت أنني مطالبة بالعودة. أن أستعيد علاقتي بالله. أن أجد في ذكره طمأنينة الروح، وفي الصلاة سلام القلب، وفي التسبيح هدوء النفس. أدركت أن الذكر ليس مجرد كلمات على اللسان، بل هو حالة قلبية. هو أن تعيش مع الله في كل لحظة، أن تشعر بقربه في تفاصيل حياتك، أن تسلم له همومك وأحزانك.



«الفراغ ليس غياب الأشياء، بل افتقاد المعنى في كل شيء حولك».



«عندما يصبح الصباح امتدادًا مظلمًا لليل، تدرك أنّ هناك شيئًا قد تحطم بداخلك».



«أشد العتمة هي تلك التي تسلبك الإحساس حتى بالأشياء التي كانت تضيء روحك».



«الاكتئاب ليس مجرد شعور بالحزن، بل انطفاء تدريجي لكل ما كان يمنحك الحياة».



حقيقة الابتعاد عن الذكر: خطر أكبر مما نظن

فهمت أيضاً أنّ الإعراض لا يضر الله، بل يضرنا نحن. الله غني عن العالمين، ولكنّا نحن الفقراء إليه. الابتعاد عن ذكر الله يحرمنا من النور الذي ينير قلوبنا، ويتركنا نغرق في ظلمات الحياة.

بدأت أتساءل: كم مرة شعرت بالضيق والقلق دون سبب؟ كم مرة حاولت ملء فراغي بالبحث عن أشياء مادية، ولم أجد فيها الراحة؟ أدركت أن الآية كانت تحيييني: هذا هو أثر الغفلة عن الله.



«أشد السجون قسوة هي تلك التي تبنيها أفكارك حولك».



«ليس كل من يختار الصمت قويًا، فبعض الصمت صرخة لا تُسمع».



«عندما يصبح النوم مهربًا، يكون الواقع أقسى من احتماله».



«في بعض الأيام، يكون أعظم إنجاز هو مجرد الاستمرار في العيش».



«أحيانًا يكون التظاهر بالقوة أصعب من تحمل الضعف».



رحلتي مع الآية: بداية جديدة

تلك الآية لم تكن مجرد نص قرآني، بل كانت بداية لرحلة داخلية. شعرت أن الله يناديني، يدعوني لأن أجد نفسي في قربه، أن أبحث عن السلام في ذكره، أن أترك هموم الدنيا وألتفت إلى ما يبقى.

الآن، أجد نفسي أعيش مع هذه الآية. أرددتها في قلبي كلما شعرت بالضيق. أستحضر معناها كلما شعرت بالبعد عن الله. وأدرك أن السعادة الحقيقية ليست في الخارج، بل في داخلي، في قلبي، في ذكر الله الذي يجعل الحياة مليئة بالنور مهما كانت التحديات.

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي» ليست مجرد كلمات تحذيرية، بل هي خريطة، دليل يرشدنا إلى الطريق الذي لا نضل فيه أبدًا: طريق الذكر والقرب من الله.



قبل أن أقع على الآية الكريمة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾، كنت أعيش في حالة من الغرق النفسي. شعرت وكأنَّ حياتي تحولت إلى سلسلة لا تنتهي من الأحزان والمحن التي تطاردني بلا هوادة. كان الحزن يسكن أعماقي، وكأنَّه ظلٌّ لا يغيب، يمتد ليشمل كل تفاصيل يومي.

(1) سورة طه، آية 124.



«ما كان يومًا مصدرًا للفرح، قد يصبح لاحقًا مجرد ذكرى بلا شعور».



«هناك صمت يزن أثقل من أي كلمات، وصمت الحزن أحدها».



«أقسى الألم هو ذاك الذي لا يُرى، لكنّه ينهش الروح ببطء».



«الشعور بالعجز ليس دليل ضعف، بل نتيجة تراكم الألم حتى يصبح أثقل من أن يُحمل».



معركة الحزن والضيق

في تلك الفترة، كانت حياتي أشبه بسير بلا هدف، وغرق في بحر من المشاعر السلبية التي تزداد ثقلًا مع مرور الوقت. كل مشكلة أو هم جديد كان يضيف عبئًا لا يُحتمل على روحي، حتى بات شعوري أشبه بحمل جبل ثقيل فوق صدري. لم يكن الأمر مجرد حزن عابر، بل كان كيانًا من الألم الداخلي يسيطر عليّ، يسلبني الرغبة في الحياة، ويغرقني في دوامة من الإحباط والقلق.



«الاكتئاب يشبه الغرق في بحر لا يرى أحد أنك تصارع
أمواله».



«الأوجاع الخفية هي الأشد قسوة، لأنها تبقى بلا صوت ولا
ملاح».



«حتى وسط الظلام الحالك، يظل هناك بصيص نور، لكنه
يبدو بعيداً لمن غرق في العتمة».



«حين تفقد الألوان معناها، يصبح العالم رمادياً، بلا روح، بلا
ملاح».



الليل: ميدان الأفكار السوداء

عندما يأتي الليل، وبدلاً من أن أجد الراحة، كنت أجد نفسي محاصرة بأفكاري ومخاوفي. كانت ساعات الليل تتحول إلى معركة مع عقلي، حيث أواجه كل أحزاني ومخاوفي وجهاً لوجه. كان الحزن يلاحقني كظل دائم، يمتد إلى أعماق تصرفاتي ونظرتي للحياة. كنت أعيش في عالم من العزلة النفسية، أشعر بالوحدة حتى وسط الناس، وكأني معزولة بجدار لا يمكن كسره.



«أن تنهض كل يوم وكأنك تحمل الكون على كتفيك، تلك هي معركة البقاء الصامتة».



«التفكير قد يكون أكثر إرهاقاً من العمل، حين يصبح العقل سجناً من الضباب».



«بعض الأسئلة لا تبحث عن إجابة، بل تذكرنا كم نحن عالقون في الفراغ».



«أن تكون محاصراً داخل رأسك هو أقسى أنواع الوحدة، حيث لا أحد يسمع صراخك».



اللحظة الفاصلة: قراءة الآية

ثم جاءت اللحظة التي قلبت حياتي رأساً على عقب. ثم سمعت الآية الكريمة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾. كانت الكلمات بمثابة صاعقة، وكأنها تخاطبني مباشرة. شعرت أنها ليست مجرد نصوص مكتوبة، بل رسالة شخصية من الله، تحمل تفسيراً لكل ما كنت أعاني منه.

كان لحرف «ف» في الآية تأثير عميق على قلبي. أدركت أن هذا الحرف يحمل قسماً من الله عزَّ وجلَّ، يوثق الحقيقة بأن الإعراض عن ذكره يؤدي حتماً إلى الحياة الضيقة، ليس فقط على المستوى المادي، بل في الأعماق النفسية والروحية.

(1) سورة طه، آية 124.



«الاستغاثة بصمت هي أصعب استغاثة، لأنّها لا تجد من يفهمها».



«حين تدرك أنّك تغرق، يكون الأوان قد فات ما لم تتمسك بالحياة بيديك».



«تُقاس قوّة الإنسان بلحظاته الأصعب، حين يكون وحيداً في ساحة معركته الخاصة».



«الفراغ ليس حولك، بل في أعماقك، حيث لا تجد حتى انعكاساً لنفسك».



كشف الحقيقة: الغفلة عن الله

في تلك اللحظة، شعرت وكأنَّ ضوءًا ساطعًا قد اخترق الظلام الذي كان يحيط بي. أدركت أنَّ كل ما كنت أمر به، كل شعور بالغربة داخل نفسي، كل لحظة ضيق وخوف، لم يكن عبثًا أو مجرد مصادفة عشوائية في الحياة. بل كانت تلك المشاعر رسالة إلهية تخاطبني، تهزني من جذوري، تذكّرني أنني كنت أسير في الاتجاه الخاطئ، بعيدًا عن النبع الحقيقي الذي يروي روحي.

كنت غارقة في دوامة لا تنتهي من مشاغل الحياة، أبحث عن معنى وسط صخب الأيام. كنت أستنزف نفسي بين مشكلات يومية لا تنتهي، أحاول حل هذا وإصلاح ذاك، ألثت وراء استقرار مادي أو علاقات أكثر هدوءًا. لكن كل ذلك كان أشبه بمحاولة ملء إناء مثقوب، مهما اجتهدت، لم أشعر بالشبع أو الاكتفاء. كان الهدف الذي أبحث عنه دائمًا بعيدًا، يهرب مني كلما ظننت أنني اقتربت منه.



كنت أعيش حياة بلا وجهة واضحة، تتقاذفني الأيام دون أن أشعر أنني أنتمي إلى شيء أكبر. كان إحساسي بالفراغ يطاردني في كل خطوة. أردت أن أجد هدفًا يمنح حياتي معنى، شيئًا يجعلني أستيقظ صباحًا بشغف، ولكنني لم أجد. شعرت وكأنني ضائعة في متاهة، وكل الطرق التي أسلكها تنتهي بجدار مسدود، يضيف ثقلًا جديدًا إلى روحي المثقلة.

«المعيشة الضنك» التي كنت أغرق فيها لم تكن سوى مرآة تعكس هذا الشتات الداخلي. كنت أبحث عن السلام في الخارج، أبحث عن إجابة لما ينقصني في العمل، في العلاقات، في النجاح، ولكنني لم أجد سوى المزيد من القلق والتعب. كنت كالغريق الذي يتشبث بأي شيء عابر ليبقى طافيًا، بينما القارب الذي يستطيع إنقاذي كان قريبًا مني طوال الوقت، ينتظر مني فقط أن أستدير نحوه.



وعندما قرأت الآية الكريمة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾، شعرت أن الله يخاطبني مباشرة، كأنه يجيب عن كل تساؤلاتي ويكشف لي الحقيقة التي كنت أغمض عيني عنها. أدركت أنني كنت أبحث عن هدف حياتي في المكان الخطأ، وأن الغفلة عن الله هي التي صنعت هذا الفراغ الذي لا يملأه شيء.

كنت أبحث عن السلام بينما السلام الحقيقي كان دائماً معي، في ذكر الله وفي القرب منه. أدركت أن الله لم يتعد عني يوماً، بل كنت أنا التي ألتهني مشاغل الدنيا عن نوره ورحمته. شعرت بالخلج من نفسي، كيف أمضيت كل هذا الوقت أبحث عن معنى بعيداً عن خالقي؟ وكأن الله يقول لي من خلال هذه الآية: «أنا هنا، قريب منك، عد إليّ وستجد هدف حياتك ومعناها، وستجد السلام الذي طالما بحثت عنه».

(1) سورة طه، آية 124.



«أحياناً تكون أفسى الخيبات هي غياب اليد التي كنت تتوقع
أن تمسك بك».



«اللاجئ لمن يفهمك هو أول خطوة للنجاة، فبعض الحروب
لا تُخاض وحدك».



«ليس العزلة في المكان، بل في الإحساس أنك غريب حتى في
داخلك».



«إن كنت تبحث عن طريق للخروج، فابدأ بالاعتراف أنك
ضائع».



العودة إلى الله: ميلاد جديد

مع إدراكي لمعنى الآية الكريمة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾، شعرت وكأنني وُلدت من جديد. هذه الكلمات لم تكن مجرد رسالة تحذير، بل كانت دعوة صريحة للبدء من جديد، لتنظيف القلب من أوجاع الماضي، ولإعادة وصل ما انقطع مع الله. قررت أن أبدأ رحلتي بالنية، النية التي شعرت بأنها بمثابة مفتاح يفتح لي أبواب الطمأنينة التي كنت أبحث عنها طويلاً.

بينما كنت أعيش تلك اللحظات العميقة في رحلتي للعودة إلى الله، تذكرت حديثاً نبوياً كان محفوراً في ذاكرتي منذ الطفولة، حديثاً اعتادت أُمِّي أن تردّده علينا في حلقات الذكر التي كانت تجمعنا فيها، أنا وإخوتي، في زوايا منزلنا الدافئ. قالت يوماً بصوتها الذي لا يزال يرنُّ في أذني: «الله ينزل إلى السماء الدنيا كل ليلة في

(1) سورة طه، آية 124.



الثلث الأخير من الليل ويقول: من يدعوني فأستجيب له؟ من يسألني فأعطيه؟ من يستغفرني فأغفر له؟»

كنت طفلة صغيرة آنذاك، أجلس بالقرب منها، أنظر إلى وجهها وهي تشرح، أستمع بشغف دون أن أدرك عمق تلك الكلمات، دون أن أفهم أنني سأحتاج إليها يومًا، وأحتاج إلى ذلك الأمل الذي غرسه في قلوبنا. في تلك اللحظة، وأنا أقف في خضم عودتي إلى الله، استعاد قلبي ذلك الحديث، وكأنني أسمع له لأول مرة، لكن هذه المرة كان له وقع مختلف تمامًا.

شعرت وكأن الله يهمس لي: «أنا هنا، أنتظر منك فقط أن ترفعي يديك بالدعاء». شعرت برجفة تسري في كياني كله، خليط من رهبة وخجل وخوف. كيف يمكنني أن أكون بعيدة كل هذه السنوات بينما الله يناديني كل ليلة؟ كيف غابت عني هذه الرحمة الواسعة التي كانت قريبة مني دائمًا؟



في تلك اللحظة، لم أستطع منع دموعي. كنت أبحث عن معنى الحديث بشوق شديد، وكأني أحاول أن أفهم كيف فاتني أن أستجيب لهذه الدعوة طوال حياتي. كل كلمة قرأتها عن هذا الحديث كانت تضغط على قلبي، تزيد من شعوري بالرهبة. كيف يمكن أن ينزل الله بنفسه إلى السماء الدنيا لينادي عباده، وأنا كنت غافلة عن ذلك النداء؟ شعرت بأنني أضيع فرصاً لا تُعوّض، بأنني كنت أبحث عن الراحة والسلام في أماكن بعيدة بينما كان الله يناديني ليلاً بكرمه اللامحدود.

كنت أتذكر كيف كانت أمي تشرح لنا المعاني بلطفها المعتاد، تقول: «الله كريم يا أبنائي، كريم لدرجة لا يمكن لعقولنا أن تدركها، يترك لكم الباب مفتوحاً دائماً، فقط اطلبوا». شعرت حينها بالخجل من نفسي، لأنني تركت كل هذا الحب الإلهي دون استجابة، انشغلت بالحياة، وبحثت عن أمان زائف في أشياء لم يكن لها قيمة حقيقية. كنت أشعر وكأنني أواجه نفسي في مرآة تعكس تقصيري، تعكس غفلي الطويلة.



لكن وسط هذا الخجل والخوف، كان هناك شعور عميق بالأمل. شعرت وكأنَّ الله يقول لي: «حتى الآن، الباب مفتوح. عودي، فأنا هنا بانتظارك». كنت أرتجف من رهبة هذه الرحمة العظيمة، وكيف أنني رغم كل أخطائي، أُمنح فرصة جديدة.

كان هذا الحديث هو الشعلة التي أضاءت طريقي، التي جعلتني أرى بوضوح أن الله لم يتعد عني يوماً، بل كنت أنا التي أبعدت نفسي عنه. كانت دموعي هي وسيلتي الوحيدة للتعبير عن هذه المشاعر المتداخلة. شعرت بأنني صغيرة جداً أمام عظمة الله، وبأنَّ هذه اللحظة كانت نقطة تحول، بداية لعودة حقيقة نحو الأمان والطمأنينة التي طالما بحثت عنها.

بدأت أبحث عن معنى الحديث بتفصيل أكبر، أقرأ شروح العلماء، وأتأمل في عظمة ما يعنيه نزول الله إلى السماء الدنيا. كلما قرأت أكثر، شعرت بأنَّ قلبي يخفق بقوة، وأنَّ رهبة عظيمة تجتاحني.



«الألم ليس في السقوط، بل في العجز عن النهوض حين لا
تجد من يساعدك».



«أكثر الأصوات إزعاجاً هو الصمت، حين يكون ممتلئاً
بصراخ لا يُسمع».



«ليس كل ألم يمكن وصفه، فبعض الأوجاع تتحدث بلغة
العيون والأنفاس الثقيلة».



«كلما غصت في العتمة، زاد شوقك للنور الذي ظننته قد
انطفأ».



«من يدعوني فأستجيب له؟»

هذه الكلمات ظلت ترن في أذني. شعرت بخوف شديد. كيف يمكنني أن أكون بعيدة عن الله كل هذه المدة، بينما هو ينزل كل ليلة، يفتح أبواب الرحمة، ينتظر أن أدعوه وأنا غافلة عنه؟ شعرت وكأنني أضيع فرصًا لا تُعوّض، وكأنني أغلقت بابًا كان مفتوحًا لي طوال الوقت.



«الاعتراف بالغرق هو أول خطوة للصعود، فالنجاة تبدأ حين تدرك أنك بحاجة إليها».



«حتى في الظلام الحالك، هناك دومًا بقعة نور تنتظر أن تجدها».



«أحيانًا، لا نحتاج إلى فهم الكلمات، بل فقط إلى أن نشعر بوجودها، أن تهمس لنا في لحظة ضعف: لست وحدك».



«وحين نصغي بقلوبنا، نجد في الآيات إجابة لأسئلة لم نكن نعلم أننا نطرحها».



«من يسألني فأعطيه؟»

هنا توقفت مليًا. كنت أشعر دائمًا بالنقص، بعدم الرضا، كنت أبحث عن حلول لمشاكلي في كل مكان، بينما الله نفسه كان يعرض عليّ العطاء بسخاء. شعرت بالخجل من نفسي، كيف كنت أبحث عن الأمان والراحة في أمور الدنيا، بينما الله نفسه كان يقول لي: «اسألني، وأنا سأعطيك».



«من يستغفرني فأغفر له؟»

هذه الكلمات كانت الأكثر تأثيرًا في قلبي. شعرت كأنها رسالة خاصة لي، كأن الله يقول لي: «عودي إلي، استغفري، وسأغفر لك كل ما مضى». كانت هذه اللحظة خليطًا من الخوف والرهبة والخجل. الخوف من تقصيري، والرهبة من عظمة الله، والخجل من أنني كنت غافلة عن رحمته كل هذا الوقت.

أثناء قراءتي لمعنى الحديث، شعرت وكأن قلبي ينقبض وينبض بقوة في آن واحد. كنت أرتجف وكأنني أقف أمام مشهد عظيم لا أستطيع تحمله. دموعي بدأت تنهمر دون توقف، لم تكن دموع حزن فقط، بل خليط من مشاعر الرهبة والخشوع والخجل. شعرت وكأنني صغيرة جدًا أمام عظمة الله، وكأنني أواجه مرآة تعكس تقصيري وغفلي.



«النجاة تبدأ حين تدرك أنك لا تريد الغرق بعد الآن».



«لا تهدأ العواصف الداخلية إلا حين تجد ما يرسو به قلبك».



«أحياناً، يكفي أن تملأ فراغك بصوت مطمئن، حتى تجد طريقك من جديد».



«ليس كل ظلام أبدي، فبعضه يحتاج فقط إلى شعلة صغيرة من اليقين».





البحث عن الطهارة: الخطوة الأولى نحو الصلاة

قررت أن أبدأ رحلتي بالاغتسال، ليس فقط كفعل مادي، بل كخطوة رمزية لتحرير نفسي من الماضي بكل ما حمله من أوجاع وغفلة. شعرت بأنَّ الاغتسال سيكون طريقي الأول نحو العودة إلى الله، نحو طهارة الجسد والروح. فتحت الإنترنت وبدأت أبحث عن طريقة الاغتسال الصحيحة. كنت أتصفح الصفحات بعينين تملؤهما الفضول والخجل، وقلبي يعتصر حين اكتشفت أنَّ الطريقة التي كنت أعتمدها طوال حياتي لم تكن كاملة أو دقيقة. كنت أشعر وكأنَّني كنت أغفل عن أبسط الأمور التي تعبر عن عبوديتي لله.

قرأت خطوات الاغتسال الشرعي بتأنٍ وتمعن، وكأنَّني أحاول استيعاب معانيها بروحي قبل عقلي. وجدت أن النية هي أول ما يجب أن أبدأ به، أن أنوي الطهارة لله عَزَّوَجَلَّ، أن أجعل هذا الماء الذي سينساب على جسدي وسيلة ليس فقط لتنظيفي من



الخارج، بل لتطهير روعي من الداخل، من كل ما أثقلها وأبعدها عن الله.

بدأت بغسل يديّ، ثم توضأت وضوء الصلاة، وغسلت رأسي وجسدي بالكامل، متبعة الخطوات كما قرأتها. ومع كل حركة، كنت أشعر بشيء غريب يحدث في داخلي، وكأنّ الماء لا يغسل جسدي فقط، بل يغسل روعي أيضًا، يزيل عنها كل الشوائب والأثقال التي تراكمت عبر السنوات.

بينما كان الماء ينساب على رأسي وجسدي، شعرت بأنني أنهار تمامًا. بدأت الدموع تتساقط بغزارة، امتزجت دموعي بالماء، وكأنّني أغتسل ليس فقط من الأوساخ، بل من الذنوب، من الغفلة، من كل شعور بالابتعاد عن الله. كنت أبكي بحرقة، شعرت وكأنّ روعي كانت تختنق طوال هذه السنين، وأنّ هذا الاغتسال هو أول جرعة هواء تأخذها بعد سنوات من الغرق في الظلام.



كان الخجل يملأني، خجلٌ من نفسي، من تقصيري، من كل لحظة مرّت دون أن أدرك عظمة الله ورحمته بي. شعرتُ وكأنّ الماء يحمل رسالة رمزيّة، كأنّ كل قطرة منه تهمس لي: «عودي، فالله ينتظرك». كنت أبكي بصوت خافت، أردّدُ داخلياً: «يا ربّ، سامحني، يا ربّ اغفر لي غفلي، يا ربّ أنا عائدة إليك».

مع كلّ خطوة من خطوات الاغتسال، كنت أشعر بخفة لم أعهد لها من قبل. وكأنّ الماء لا يكتفي بتطهير الجسد، بل ينفذ إلى أعماقي ليزيل عنها كل الأحزان وكل الألم الذي أثقل قلبي. كنتُ أشعر بأن كل قطرة ماء تنساب تحمل معها جزءاً من همومي، كأنها تغسل الأوجاع التي كنت أحملها لسنواتٍ طويلة.

في تلك اللحظة، كان البكاء هو وسيلتي الوحيدة للتعبير عن كل ما في داخلي. شعرتُ بأنني صغيرة جداً أمام عظمة الله، وأنّ هذا الماء الذي ينهمر على جسدي يحمل معنى أعمق ممّا يمكن أن أصفه بالكلمات. كنت أبكي خجلاً من نفسي، كيف سمحت



لنفسي أن أبتعد عن الله، كيف نسيت طهارتي الداخلية والخارجية طوال هذه السنوات.

عندما انتهيت من الاغتسال، شعرت وكأنني تركت خلفي كل شيء، كل الأحزان، كل الذنوب، كل الألم الذي أثقلني. شعرت بخفة عجيبة، وكأنني تحررت من قيود كانت تقيّدني منذ زمن بعيد. كنت أقف هناك، مرتجفة بين دموعي وصمتي، أردد في أعماقي: «يا ربّ، شكرًا لأنك أحييتني من جديد».

كانت هذه اللحظة بمثابة ولادة جديدة. الاغتسال لم يكن مجرد تنظيف للجسد، بل كان رحلة لتطهير روحي، لتجديد علاقتي مع الله، لإزالة كل ما تراكم من أوجاع وغفلة. شعرت بأنّ الله كان معي في تلك اللحظة، يحتضنني برحمته، يغفر لي ضعف نفسي، ويعيد إليّ شعور السلام الذي فقدته طويلاً.

عندما وقفت بين يدي الله للصلاة لأول مرة بعد رحلتي الطويلة للعودة إليه، كانت مشاعري لا تهدأ، كأنّ قلبي يصرخ بكل



ما فيه. كنت خائفة، مشوشة، لا تتوقف دموعي عن الانهمار، وكأنها تسبقني للاعتذار عن كل لحظة أضعتها بعيداً عن الله. شعرت بأنني صغيرة جداً، هشة أمام عظمتة، وكأنني أقف لأول مرة في حياتي مكشوفة تماماً، بلا أقنعة، بلا أعذار، مجردة من كل شيء سوى رغبة صادقة في القرب منه.

عندما رفعت يديّ بمحاذاة أذني وقلت: «الله أكبر»، شعرت برهبة لم أعرفها من قبل، وكأن الكلمات ليست مجرد إعلان لبدء الصلاة، بل اعتراف بأن الله أعظم من كل شيء كنت أهرب إليه، أعظم من كل ما شغلني وأبعدني عنه. كأنني في تلك اللحظة أسلم كل ما أملك، كل مخاوفي، كل أوجاعي، بين يديه. لم أستطع كبح دموعي، كنت أبكي خجلاً من نفسي، من غفلي، من كل مرة وضعت فيها الدنيا فوق علاقتي بربي. شعرت وكأنني أضع كل أحمالي وهمومي أمام الله، وأقول له بصمت: «يا رب، أنا هنا، سامحني».



مع بداية الفاتحة، شعرت بأن الكلمات تخرج من أعماق قلبي، كأنها ليست مجرد تلاوة، بل دعاء ينبع من داخلي لأول مرة. عندما قلت: «الحمد لله رب العالمين»، توقفت للحظة بداخلي، شعرت بخجل يغمرني لأنني نسيت شكر الله على كل نعمة وهبني إياها. كيف كنت أعيش دون أن أدرك أن كل لحظة، كل نفس، كل نعمة كانت بفضله؟ وعندما قلت: «إياك نعبد وإياك نستعين»، انفجرت بالبكاء. لأول مرة شعرت بمعنى العبودية، أنني أعبد الله وأستعين به بكل صدق، أنني أعترف له بكل تقصيري وأطلب منه أن يحمل عني كل ما عجزت عن تحمله.

في الركوع، عندما انحنيت وقلت: «سبحان ربي العظيم»، شعرت بخضوع حقيقي. كنت أنحني بجسدي وروحي في آن واحد، كأنني أضع نفسي بأكملها بين يدي الله. كان قلبي يصرخ من الداخل: «يا رب، أنا ضعيفة، سامحني على كل لحظة ظننت فيها أنني أستطيع أن أعتمد على نفسي فقط». شعرت أن كل ذرة في جسدي تعترف بعظمة الله، وكأنني لأول مرة أفهم حقاً معنى الركوع.



وعندما قلت: «سمع الله لمن حمده، ربنا ولك الحمد»، شعرت بأن ثقلًا يغادرني، كأنني أرفع كل ما أثقلني لسنوات طويلة. كانت تلك اللحظة مليئة بالامتنان، لكن امتنانًا ممزوجًا بالخجل. كنت أبكي ليس فقط شكرًا لله على نعمه، بل خجلًا لأنني كنت أعلم أنه كان معي دائمًا، لكنني كنت أغفل عنه.

في السجود، عندما وضعت جبهتي على الأرض وقلت: «سبحان ربي الأعلى»، شعرت بأنني في أقرب نقطة إلى الله. كان السجود بمثابة استسلام كامل، كأنني أضع كل أحلامي، مخاوفي، ضعفي، بين يديه. دموعي كانت تتساقط بلا توقف، وكنت أهمس في داخلي: «يا رب، خذني إليك، أنا لا شيء دونك». شعرت بأن الأرض التي وضعت عليها جبهتي هي المكان الوحيد الذي شعرت فيه بالأمان.

بين السجدين، كنت أجلس وأنا مشوشة المشاعر، كأن قلبي يتحدث بلغة لا أفهمها. عندما قلت: «رب اغفر لي وارحمني واهدني واجبرني وارزقني»، شعرت بأن الكلمات لا تكفي لتوصيل



كل ما أريده. كنت أطلب من الله كل شيء، أن يغفر لي أخطائي، أن يرحمني من كل ألم، أن يهديني للطريق الذي يرضيه، أن يجبر روحي التي تهشمت، أن يرزقني السلام الداخلي الذي أفتقده.

وعندما جلست للتشهد، شعرت وكأنني أجدد عهدي مع الله. كنت أنطق الكلمات بحب وخشوع، خاصة عندما صليت على النبي محمد ﷺ، شعرت بالامتنان لأن الله أرسل لنا هذا النبي الكريم ليهدينا ويأخذ بأيدينا إلى النور.

عندما سلمت، التفت يمينًا ويسارًا وقلت: «السلام عليكم ورحمة الله»، شعرت وكأنني أودع رحلة عظيمة.

عندما انتهيت من التشهد الأخير وسلمت، شعرت أنني لم أفرغ بعد مما في قلبي. كان هناك ثقل عميق لا يزال يضغط على روحي، وأدركت أنني بحاجة إلى أن أخطب الله أكثر، أن أبش كل ما لا أستطيع أن أقوله لأحد. فقررت أن أسجد سجودًا آخر، ليس



سجودًا للتقيد بحركات الصلاة، بل سجودًا يفيض بالمناجاة،
سجودًا يحمل كل تعبى وضعفى وألمى.

وضعت جبتهى على الأرض مرة أخرى، وشعرت أننى ألتحم
بها، وكأنَّ الأرض هى الشاهد الوحيد على كل ما بداخلى. بدأت
أتكلم بصوت خافت، كانت الكلمات تخرج من قلبى قبل لسانى،
فقلت: «إلهى، أنا تعبت. يا ربّ، الحياة أثقلتنى، ضاق صدري،
وانهكتنى همومى، ولم أجد من أهرب إليه إلا أنت. يا ربّ، أنت
الأعلم بما فى قلبى، الأعلم بكل دمة بكيته فى ظلمة الليل، وبكل
رجاء خفى خبأته فى داخلى. أنت تعرف كم مررت بلحظات
ظننت أننى لن أستطيع النجاة منها، وها أنا هنا، يا رب، فقط لأنَّك
كنت معى».

كنت أبكى بحرقة، وكأَنَّى أفرغ شللاً من الألم مكبوتاً فى
داخلى لسنوات طويلة. قلت له: «يا الله، لم أعد أستطيع، الحياة
باتت ثقيلة علىّ. يا ربّ، أشعر بأننى وحيد وسط الناس، أحتاج
إلى صدرك الواسع الذى يتسع لكل هذا الألم. أشكو إليك



ضعفي، وضيق نفسي، وارتباك أمري. أشكو إليك كل ليلة قضيتها
أنظر إلى السقف، أبحث عن مخرج ولا أجده. أشكو إليك كل
يوم شعرت فيه بالضيق، كل سؤال واجهت فيه نفسي ولم أجده
جواباً.

بكيت أكثر، وقلت: «يا رب، أنا عائدة إليك، فلا تتركني أضل
الطريق مرة أخرى. اغفر لي غفلي، واغفر لي تقصيري، واغسل
قلبي من كل ما أبعدني عنك. اجعلني عبدة قريبة منك، اجعلني
ممن يجدون السكينة في ذكرك. يا الله، أشعر بأنني أحتاجك أكثر
من أي وقت مضى، أحتاج رحمتك التي وسعت كل شيء، أحتاج
قوتك لأنني ضعيفة، أحتاج لطفك لأنني مرهقة».

في سجودي الطويل، كنت أشعر أن كل كلمة تخرج من
أعماقي تزيح طبقة من الألم المتراكم في داخلي. قلت له: «يا رب،
أنت تعرف أنني لا أملك شيئاً غيرك، أنني أتيت إليك وأنا أحمل
في داخلي جبلاً من الهموم، فلا تخذلني. أنت تعلم أنني حاولت
أن أجده نفسي بعيداً عنك، فلم أجده سوى الضيق. أنت تعلم أنني



سعت وراء الدنيا، فلم أجد فيها راحتي. أنت تعلم كل ما في قلبي
من خفايا، تعلم كم تمنيت وكم خفت، وكم بكيت بصمت لا
يسمعه أحد غيرك».

ثم تراجعت قليلاً وقلت: «يا ربّ، اجعلني قوية بك، اجعلني
ممن يمشون في الأرض بقلوب مملوءة بالإيمان. اجعلني ممن
يقولون: 'حسبنا الله ونعم الوكيل' ويمتلئون يقيناً بأنك تكفيهم.
خذ بيدي يا الله، خذ قلبي بين يديك، امسح على روحي
بطمأنينتك، وارزقني الرضا الذي يغمر كل شيء».

بقيت في السجود طويلاً، لا أشعر بالوقت، ولا أريد أن أرفع
جبهتي عن الأرض. كنت أشعر أنني أقرب ما أكون إلى الله،
وكأنني أضع قلبي كله أمامه ليعيد صياغته، ليجعلني جديدة،
خفيفة، مستعدة للحياة من جديد. كنت أقول: «يا ربّ، اجعلني
ممن يتوكلون عليك حق التوكل، اجعلني ممن يحبونك حباً
صادقاً، اجعلني ممن ترضى عنهم في الدنيا والآخرة. يا الله، لا



تجعل هذا السجود الأخير الذي أشعر فيه بهذا القرب منك.
اجعلني أعود إليك دائماً، بكل قلبي، بكل ضعفي، بكل أملِي».

شعرت أنني أقترّب من الله قريباً لم أعرفه من قبل. كنت أثقل
دموعي بكل كلمة، وكل تنهيدة كانت تنبع من أعماق روحي
المنهكة. همست بصوت متهدج: «ربي، إنني أخجل من ذنوبي،
أخجل من كل لحظة ضعفت فيها أمام دنيائي، من كل مرة انشغلت
فيها عنك بما لا يستحق. ربي، كيف لي أن أرفع رأسي وأطلب
عفوك، وأنا أعلم كم قصرت، وكم غفلت؟ ربي، أنت تعلم أنني لا
أملك إلا رحمتك، ولا أملك إلا أن أقول: اغفر لي، ارحمني،
اجعلني ممن يعودون إليك بقلوب صافية».

في ذلك السجود، استحضرت كلمات سيد الاستغفار التي
كانت أُمّي تعلمنا إياها منذ الصغر، لكنني هذه المرة قلتها بصدق
لم أعرفه من قبل. كررت: «اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني
وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر



ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي، فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت».

كانت هذه الكلمات تخرج من أعماقي، كأنها تسابق دموعي لتصل إلى الله. شعرت بها وكأنها اعتراف كامل، استسلام أمام عظمته ورحمته، وشهادة على ضعفي أمام نفسي وأمام الدنيا. كل جملة كنت أنطقها تحمل معها جزءاً من ألمي وخجلي وندمي.

قلت له: «ربي، أنا أخجل منك، لكنني أتيت إليك لأنني أعلم أنك وحدك تغفر، أنك وحدك ترحم، أنك وحدك تعلم ما في قلبي وما في روحي. ربي، أنت أرحم بي من نفسي، فاغفر لي زلاتي، وارفع عني هذا الحمل الثقيل، واملاً قلبي بالرضا».

كنت في ذلك السجود أشعر وكأنَّ الأرض تحت جبیني هي المكان الوحيد الذي أجد فيه الأمان. كنت أناجي الله بكل ضعف في داخلي، أقول له: «يا ربّ، أنا أعلم أنني أذنبت كثيراً، وأعلم أنني أخطأت بحقك وبحق نفسي، لكنني هنا، جئت أطلب



رحمتك، أطلب عفوك الذي لا نهاية له. لا تردني يا الله، لا تتركني وأنا أطلبك من كل قلبي».

شعرت في تلك اللحظات أنني لا أريد أن أرفع رأسي، كأنني أخشى أن ينتهي هذا السجود، أن ينتهي هذا القرب العميق الذي لم أشعر به من قبل. كررت الدعاء مرة بعد مرة، واستحضرت كل شعور بالخجل والندم في قلبي، وألقيته بين يدي الله.

وعندما رفعت جبھتي أخيراً، شعرت وكأنني تركت كل شيء خلفي. كان قلبي أخف، وروحي أنقى، وعيني مليئة بالدموع التي شعرت بأنها تطهّرنني. كان ذلك السجود بمثابة ولادة جديدة، لحظة لا أريد أن أنساها أبداً، لحظة شعرت فيها أنّ الله سمعني، وأنه معي، وأنه لن يتركني أبداً.

قلبي كان خفيفاً، وروحي كانت نقية، وكأنني تركت كل شيء خلفي وبدأت من جديد. كنت أشعر بأن الله قبلني برحمته، وأنني أخيراً وجدت الطريق الذي أبحث عنه منذ سنوات.



تلك الصلاة لم تكن مجرد عبادة، كانت لقاءً حميمًا مع الله. شعرت بأنها رحلة إلى أعماقي، إلى الأماكن التي لم أكن أجزؤ على مواجهتها. كانت كل ركعة ولادة جديدة، كل سجدة كانت لحظة تحرير. أدركت أن الصلاة ليست مجرد فرض، بل هي فرصة لتنقي أنفسنا، لنعود إلى الله، لنجد السلام الذي لا يمكن أن نجده إلا بين يديه.

وعندما رفعت جبتي أخيرًا من السجود، شعرت وكأنني أترك ورائي كل شيء أثقل روحي لسنوات. كان قلبي خفيفًا، وكأنّ جبالاً من الهموم قد أزيحت عن كاهلي، وروحي كانت أكثر نقاءً وهدوءًا مما عرفته يومًا. كانت دموعي لا تزال تنساب، لكنّها لم تكن مجرد دموع حزن أو خجل، بل كانت دموع تطهير، وكأنّها تغسل كل ذرة ألم في داخلي، وتترك مكانها شعورًا جديدًا بالسلام والسكينة.

في تلك اللحظة، شعرت أن الله قد سمعني، أن كل كلمة وكل دمة وصلت إليه، وأنه برحمته التي لا حدود لها قد أخذ عني كل



ثقل كنت أحمله. لم يكن الأمر مجرد إحساس بالعفو، بل كان شعورًا بأنني قد وُلدت من جديد، كأنني أعيش بداية مختلفة، صفحة بيضاء ناصعة، أكتب عليها أول سطور قرب حقيقي من الله. شعرت بالخجل من نفسي ومن كل لحظة ضيّعتها بعيدًا عنه، لكن هذا الخجل كان ممتزجًا بالأمل، وكأنَّ الله برحمته يقول لي: «لقد قبلتك، عودي إلي».

بينما كنت أجلس هناك، لا أريد أن أتحرك من مكاني، سمعت أذان الفجر يتردد في الأفق، صوتًا عذبًا يخترق سكون الليل، وكأنه يذكرني أن الوقت قد مر دون أن أشعر. نظرت إلى الساعة، وكانت المفاجأة أنني بدأت صلاتي منذ التاسعة مساءً، ولم أستوعب كيف انقضت كل هذه الساعات الطويلة وكأنها لحظات. شعرت بدهشة عميقة، كيف لم أشعر بالوقت؟ كيف استغرقت في مناجاة ربي إلى هذا الحد؟ وكأنني كنت في عالم آخر، عالم من السكينة والقرب، بعيدًا عن ضوضاء الدنيا وثقلها.



في تلك اللحظة، أدركت أنني لم أكن أعيش الزمن المعتاد، بل كنت في لقاء خاص مع الله، في حضرة رحمته وعظمته. كان أذان الفجر كإشارة أن الليل قد مضى، لكن بداخلي، شعرت وكأنني بدأت يومًا جديدًا مختلفًا، يومًا يبدأ من القلب، من النقاء، من السكينة التي غمرتني في تلك الصلاة الطويلة.

تلك الصلاة لم تكن مجرد أداء عبادة، بل كانت رحلة عميقة إلى أعماقي، إلى زوايا نفسي التي كنت أهرب منها لسنوات. كل ركعة كانت ميلادًا جديدًا، وكل سجدة كانت تحريرًا من قيود الماضي. أدركت أن الصلاة ليست مجرد فرض نؤديه، بل هي لقاء صادق مع الله، فرصة لتطهير أنفسنا من كل ما يثقلها، ولإيجاد السلام الحقيقي الذي لا يمكن أن نجده إلا بين يديه.

عندما نهضت بعد أذان الفجر، كنتُ أشعر أنني شخص مختلف، شخص وجد طريقه أخيرًا بعد طول ضياع. شعرت أن الله لم يتركني أبدًا، وأنه كان ينتظر هذه اللحظة، لحظة عودتي إليه بكل قلبي وروحي. كانت تلك الليلة بداية جديدة لي، بداية مليئة



بالسكينة والإيمان، بداية أعيشها مع الله، بقلب ممتلئ بالخجل من تقصيري، لكنّه ممتلئ أيضًا بالأمل برحمته الواسعة.

بينما كنت أجلس هناك، لا أريد أن أتحرّك من مكاني، سمعت أذان الفجر يعلو في الأفق، صوتًا عذبًا يخترق سكون الليل وكأنه دعوة جديدة للقاء الله. شعرت بأن هذا الصوت يعيدني إلى الحياة، وكأنه يذكرني بأن الليل قد مضى، وأني في بداية جديدة، صفحة بيضاء أكتبها بأمل وإيمان.

في تلك اللحظة، تذكرت أنني في صغري كنت أردد كلمات مع المؤذن عند الأذان، لكنّها كانت ذكرى باهتة، لا أستطيع تذكر الكلمات بوضوح. شعرت بخجل جديد، كيف يمكنني أن أنسى؟ كيف يمكنني أن أغفل عن أمر بهذا البساطة، ولكنّه مليءٌ بالعظمة؟

بحثت على الفور لأتأكد مما يجب أن أقوله عند سماع الأذان، ووجدت أنّ السنة أن أردد مع المؤذن، كلمة كلمة، وأقول



مثلما يقول. وعندما يصل المؤذن إلى: «حي على الصلاة» و «حيّ على الفلاح»، أقول: «لا حول ولا قوة إلا بالله». وفي النهاية، بعد الأذان، يُستحب أن أقول:

«اللهم رب هذه الدعوة التامة، والصلاة القائمة، آتِ محمدًا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعدته، إنك لا تخلف الميعاد».

عندما قرأت هذه الكلمات، شعرت برهبة عظيمة. هذه اللحظة الصغيرة التي كانت تمر عليّ دون أن أتوقف عندها، تحمل معانٍ عميقة من الإيمان والخضوع لله. كنت أردد مع المؤذن، كلمة كلمة، وأشعر بأنّ كل كلمة تملأني بالسكينة. وعندما قلت: «لا حول ولا قوة إلا بالله»، شعرت وكأنها تختزل كل شيء كنت أعيشه. نعم، لا حول لي ولا قوة إلا بالله، هو الذي يهديني، وهو الذي يحمل عني، وهو الذي يقويني.



ثم ختمت بدعاء الأذان، وأحسست أنني أشارك في لحظة مقدسة، أنني لست وحدي، بل جزء من دعوة عظيمة تجمعني بكل المسلمين، دعوة إلى الصلاة، إلى القرب من الله، إلى الفلاح الحقيقي.

كانت تلك اللحظات مليئة بالسكينة والخشوع. شعرت وكأنني أتعلم من جديد كيف أعيش كل تفصيلة صغيرة في حياتي مع الله، كيف أستغل كل لحظة لأتقرب منه. كان أذان الفجر هذه المرة مختلفاً تماماً. لم يكن مجرد نداء للصلاة، بل كان نداء لروحي، لتبدأ من جديد مع الله، في هذه الليلة التي لم أشعر بمرور ساعاتها، ولكنني شعرت بكل ما فيها من قرب ورحمة.

بدأت رحلتي في التغيير بالبحث عن ذاتي المفقودة، عن طريقة لتطهير روحي ومعالجة نفسي من كل ما أثقلها لسنوات. لم يكن كافياً أن أعود إلى الله في عبادتي فقط، بل شعرت بحاجة عميقة لفهم نفسي، لإعادة ترتيب أفكاري ومعالجة الألم الذي كان يكمن في داخلي. دفعني هذه الرغبة إلى القراءة، إلى الغوص في



كتب التطوير الذاتي، التي شعرت أنها تحمل لي رسائل ترشدني في
طريقي الجديد.

كانت كتب إبراهيم الفقي هي أول ما وقعت عليه يداي،
وكلماته كانت كأنها ضوء يخترق عتمة أفكاري. كنت أقرأ كل
صفحة بتمعن، أبحث عن معنى يلامس قلبي، عن جملة تلهمني
أو تدفعني نحو التغيير. لم أكتفِ بقراءة الكتب فقط، بل كنت
أستخرج منها الاقتباسات التي شعرت أنها تمسني بعمق، وأكتبها
على أوراق صغيرة. كنت أجلس بتركيز، أختار الكلمات التي
شعرت أنها تحمل لي معنى خاصًا، وأخطها بيدي، وكأنني أزرع
بذورًا صغيرة للتغيير في روحي.

كنت أضع هذه الأوراق على لوحة المهام المعلقة على جدار
غرفتي. كل صباح، كنت أقف أمامها وأقرأ الكلمات التي كتبتها.
بعضها كان يتحدث عن التحكم في الذات، بعضها عن الإيمان
بالقدرة على التغيير، وبعضها الآخر كان يهمس لي بأنني أستحق
السعادة رغم كل شيء. كانت الأوراق متناثرة على اللوحة، بألوان



مختلفة، وكأنها لوحة فنية صغيرة، لكنّها لم تكن مجرد كلمات؛
كانت رسائل من ذاتي إلى ذاتي، تذكرني بالهدف الذي أريد
الوصول إليه.



«القرآن ليس كلمات تُقرأ فقط، بل هو طوق نجاة لمن يبحث
عن السكينة».



«الاستماع الحقيقي يبدأ حين تتوقف عن سماع الضجيج
الخارجي وتبدأ في الإنصات لقلبك».



«هناك كلمات لا تسمعها الآذان، لكنّها تخاطب القلب
مباشرة وتعيد إليه الحياة».



«عندما تلامس الكلمات روحك، تدرك أنّها لم تكن مجرد
حروف، بل رسائل من الله إليك».



أتذكر أنني كتبت على إحدى الأوراق: «أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك». كنت أنظر إلى هذه العبارة وأرددها في داخلي كل يوم، وكأنها دعوة لأن أكون أكثر وعياً بما أفكر فيه. في يوم آخر، كنت أجد نفسي أمام ورقة أخرى تقول: «لا يمكنك التحكم في الرياح، لكنك تستطيع التحكم في أشرعتك». كنت أرددها كلما شعرت بأني أواجه ظروفاً خارجة عن إرادتي، وأتذكر أن القوة تكمن في قدرتي على التعامل مع ما أواجهه، وليس في التحكم به.

كنت أحياناً أجلس أمام هذه اللوحة لساعات طويلة، أتأمل في الأوراق الصغيرة التي كتبتها، وأشعر بأن كل ورقة تحمل رسالة خاصة لي، وكأنها تحادثني بلغة لا يفهمها سواي. كنت أشعر بالامتنان لهذه الكلمات، لأنها لم تكن مجرد اقتباسات من كتب، بل أصبحت جزءاً من رحلتي، جزءاً من العلاج الذي كنت أخوضه بصبر وحب لنفسي.



كانت هذه العادة تمنحني شعورًا بالاستقرار، وكأني أضع
لنفسي دليلًا صغيرًا أرشد به قلبي في أوقات الحاجة. كنت أعلم أنَّ
الطريق طويل، وأنني لن أتغير بين ليلة وضحاها، لكن هذه
الأوراق الصغيرة كانت تذكرني دائمًا بأنَّ التغيير ممكن، وأنَّ كل
يوم جديد هو فرصة لأكون أفضل مما كنت عليه بالأمس.

كانت القراءة والكتابة والمراجعة اليومية لهذه الاقتباسات
بمثابة طقوس مقدسة لي. كنت أشعر مع كل جملة أقرأها، ومع
كل كلمة أكتبها، أنني أقرب خطوة أخرى من نفسي، من الله، ومن
السلام الداخلي الذي كنت أبحث عنه. هذه اللوحة أصبحت
مرآتي، تعكس لي رحلتي، وتذكرني دائمًا أن التغيير يبدأ من
الداخل، وأنه لا نهاية للبحث عن الأفضل في الحياة.

مع مرور الوقت، شعرت أنَّ الكلمات التي أقرأها وتلهمني
لم تعد كافية وحدها. كنت بحاجة إلى أن أعبر عن كل ما يجول في
داخلي، عن الألم الذي كنت أحمله لسنوات، وعن الحزن الذي
كان يخنقني في لحظات كثيرة. بدأت أكتب، ليس لأجل أحد، بل



لأجل نفسي. كنت أجلس في زوايا غرفتي، أمسك قلمي وأتركه يسير فوق الورق دون تخطيط، وكأن رוחي هي التي تكتب، تفرغ كل ما عجز لساني عن البوح به.

في البداية، كانت الكتابة بالنسبة لي مجرد وسيلة للتفريغ، طريقة أصرخ فيها بصمت، أقول فيها كل ما كنت أخفيه حتى عن نفسي. كنت أكتب عن كل لحظة شعرت فيها بالضعف، عن كل دمعة بكيثها في الظلام، عن كل ألم حملته في صدري دون أن أجد من أشاركه. كنت أضع كلماتي على الورق كما هي، بلا تنسيق، بلا تجميل، فقط حقيقتي، مجردة وصادقة.

لكن مع الوقت، اكتشفت شيئاً لم أكن أعرفه عن نفسي. اكتشفت أنني أستطيع أن أكتب مشاعري كلها، لا فقط كبوح شخصي، بل كحكايات تحمل في طياتها روحاً وحياة. كنت أقرأ ما كتبت بعد أيام، فأجد أن الكلمات ليست مجرد تفريغ، بل مشاهد مرسومة بألوان مشاعري. شعرت وكأنني أكتشف موهبة لم أكن أدرك أنني أملكها.



كانت الكتابة بالنسبة لي كمنفذ أهرب إليه، كنافذة أطل منها على أعماقي. كلما كتبت أكثر، شعرت أنني أقترب من نفسي، أفهمها، وأحتضن كل ما فيها من ضعف وقوة، من حزن وأمل. الكلمات التي كانت تسكنني أصبحت طريقي لترتيب هذا الفوضى التي كنت أشعر بها في داخلي. كنت أكتب وأعيد قراءة ما كتبت، فأجد في كل مرة جزءاً من نفسي كنت أبحث عنه.

أحياناً كنت أجلس لساعات طويلة، أكتب عن أشياء صغيرة جداً، عن شعور عابر، أو عن ذكرى قديمة، وأحياناً كنت أكتب عن أوجاع أثقلت الأيام حتى أصبحت أكبر من أن تُحمل. كنت أكتب عن لحظات ضعفي التي كنت أهرب منها، وأضعها أمامي على الورق لأراها بوضوح. وفي كل مرة أنهي فيها صفحة، كنت أشعر وكأنني ألقيت حملاً عن كتفي.

لم تكن الكتابة مجرد تفريغ لألمي، بل كانت نوعاً من الشفاء، طريقة أداوي بها روحي التي عانت طويلاً في صمت. كنت



أشعر أن كل كلمة أكتبها هي خطوة نحو التعافي، نحو فهم أعمق
لنفسي، ونحو حب أكبر لكل ما أنا عليه.

وعندما بدأت ألاحظ كيف تتدفق كلماتي بسهولة، وكيف
تخرج مشاعري بشكل لم أكن أعتقد أنني أستطيع التعبير عنه،
أدركت أنني أمتلك موهبة لم أكن أعرفها. موهبة الكتابة، التي
أصبحت لي ملاذًا وصديقًا ومرآة. لم تعد الكتابة بالنسبة لي مجرد
تفريغ، بل أصبحت فنًا يعبر عن أعماقي، أداة تضيء لي الطريق في
رحلتي نحو السلام الداخلي.

مع مرور الوقت، أصبحت الكتابة ليست فقط طريقتي للتعبير
والتطهير، بل نافذة أطل من خلالها على العالم. كنت أكتب
لنفسي في البداية، لأفرغ ما في داخلي، لكن شيئًا ما في داخلي كان
يقول لي إن هذه الكلمات قد تحمل نورًا لغيري كما حملته لي.
بدأت أفكر: لماذا أحتفظ بكل هذا لنفسي؟ ربما هناك من يحتاج
إلى هذه الكلمات، من قد يجد فيها صدى لمشاعره أو دفعة أمل
في لحظات ضعفه.



بخطوة مليئة بالتردد والحماس في آن واحد، قررت أن أشارك
خواطري على حسابي في «تيك توك». لم يكن الأمر سهلاً في
البداية. فكرة أن أفتح نافذة للعالم على أعماق مشاعري وأفكاري
كانت مخيفة، لكنني شعرت برغبة قوية بأن أجعل كلماتي تنبض
بالحياة، أن أسمح لها أن تكون أكثر من مجرد سطور على الورق.

بدأت بتسجيل مقاطع صوتية تحمل خواطري، مستخدمة
صوتي كنافذة لكلماتي، وكأنني أضفت بعداً جديداً لكتاباتي، جعلها
أكثر قرباً ودفئاً. اخترت أن أكون «قلم ناطق»، هوية تجمع بين قوة
الكلمة ودفء الصوت.

كنت أقرأ خواطري وكأنني أخطب شخصاً قريباً، أروي له
قصص قلبي، مشاعري، وكل ما مررت به من ألم وأمل.

في البداية، كنت أخشى ألا تجد كلماتي صدى، لكنني فوجئت
بتفاعل الناس. الرسائل التي كنت أتلقيها كانت تملأ قلبي
بالامتنان. كانوا يقولون أن كلماتي تلامس أرواحهم، وإنها تشبه ما



يشعرون به ولكنهم يعجزون عن التعبير عنه. شعرت وكأنني لم أكن وحدي، وكأنّ الكتابة التي كانت وسيلتي للتواصل مع نفسي أصبحت وسيلتي للتواصل مع العالم.

مع كل مقطع أنشره، كنت أشعر بأنني أضع قطعة من قلبي بين أيدي الناس، وكأنني أشاركهم رحلتي، وأفتح لهم باباً صغيراً إلى عالمي. أصبحت «الهوية الناطقة» التي صنعتها تمثلني بكل تفاصيلها. لم أكن أخشى أن أكون ضعيفة أو شفافة، بل كنت أشعر بالقوة لأنني أشارك حقيقتي كما هي، دون تجميل أو تصنع. اليوم، أصبحت هذه التجربة جزءاً من رحلتي. الكتابة كانت البداية، لكنّها لم تعد النهاية. صوتي أصبح مرآة لكلماتي، و«تيك توك» أصبح منصة لاختبار كيف يمكن للكلمات أن تكون مصدر شفاء وإلهام. أصبح لدي مجتمع صغير من المتابعين، الذين ينتظرون كل خاطرة جديدة بشغف، وكأنهم جزء من رحلتي كما أصبحت جزءاً من حياتهم. كل مرة أفتح فيها الميكروفون وأسجل خاطرة جديدة، أشعر وكأنني أجدد علاقتي بنفسي وبالعالم. كلماتي التي بدأت كوسيلة لإنقاذ روحي، أصبحت رسالة أمل تمتد للآخرين،



وحبري الذي كان صامتًا، أصبح الآن ناطقًا يحمل صوتي إلى كل من يحتاج إلى كلمة تضيء له الطريق.

بعد أن خضت رحلتي في قراءة الكتب وتدوين خواطري، واكتشاف موهبتي في الكتابة، وجدت نفسي أقرب تدريجيًا من اللغة العربية الفصحى، تلك اللغة التي كنت أراها من قبل مجرد وسيلة للتعبير، لكنها مع الوقت تحوّلت إلى عالم من الجمال والمعاني العميقة. بدأت أبحث في أسرارها، أقرأ النصوص الفصيحة، وأغوص في جمال مفرداتها ودقتها. شعرت كأنني أكتشف لغة جديدة تمامًا، ليست فقط وسيلة للتواصل، بل جسرًا يقودني نحو فهم أعمق لكل ما حولي، خاصة القرآن الكريم.

كنت كلما أبحرت أكثر في اللغة العربية، أشعر أنها تقودني نحو كتاب الله. بدأت أقرأ القرآن الكريم بعيون مختلفة، عيون تبحث عن المعاني، عن الدلالات، عن الروح التي تحملها كل كلمة. لم يكن الأمر مجرد قراءة كما كنت أفعل من قبل، بل تدبرٌ واستيعابٌ لكل حرف، وكأنني أكتشف كنزًا ظل مخفيًا عني طوال حياتي. كل



آية كنت أقرأها كانت تحملني إلى عالم من التأمل . الكلمات التي كنت أرددها دون تفكير أصبحت تنبض بمعانٍ جديدة، وكأنّها تخاطبني شخصيًا، وكأنّها تخبرني شيئًا عن نفسي وعن حياتي. عند قراءة قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾ ⁽¹⁾، شعرت أنّ هذه الكلمات أصبحت نافذة لفهم أعمق لمعاناتي الماضية، وكأنّ الله يخبرني بكل وضوح أنّ الطريق إلى الراحة والسكينة يبدأ منه وينتهي إليه.

كنت أقرأ السور، أتأمل القصص القرآني، وأشعر أنّ كل كلمة تحمل حكمة، أنّ كل حرف يحمل رسالة إلهية تُهدى لي وللعالم أجمع. لم تكن القراءة مجرد عادة يومية، بل كانت رحلة روحية تأخذني إلى أعماق نفسي، وتعلمني دروسًا عن الصبر، عن الإيمان، عن التوكل على الله، وعن الحكمة التي تتجلى في أقداره. مع مرور الوقت، شعرت أنّ القرآن الكريم لم يعد مجرد كتاب سماوي أقرأه لأداء العبادات، بل أصبح مرشدًا لحياتي. كنت أجد

(1) سورة طه، آية 124.



في آياته الإجابات التي كنت أبحث عنها في الكتب والدروس. كنت أشعر أنّ القرآن هو النور الذي يضيء لي الطريق، اللغة التي تخاطب قلبي وروحي، وتعيد لي يقيني كلما شعرت بالضعف.

تدبّري للقرآن جعلني أقرب أكثر من الله. كنت أقرأ وأشعر أنّ كل آية هي رسالة شخصية موجهة لي، تعلمت من قصص الأنبياء كيف أواجه التحديات، ومن آيات الرحمة كيف أتعامل مع نفسي بلطف، ومن آيات العذاب كيف أخشى الله وأبتعد عن كل ما يغضبه. كان هذا الفهم الجديد للقرآن ثمرة لكل ما مررت به، من القراءة إلى الكتابة، إلى تعلم اللغة العربية. شعرت أنّ الله كان يهيئني لهذه اللحظة، لحظة أفتح فيها كتابه الكريم وأقرأه بعين التفكير وقلب المتدبر. هذه اللحظة كانت بداية جديدة، بداية حياة تقودني نحو الله بكل ما أملك، بكل إيمان وثقة أنّ الطريق الذي بدأته معه هو الطريق الذي لن أتركه أبدًا.

بعد أن تعمقت في الكتابة واكتشفت نفسي من خلال الكلمات، قررت أن أنظم حياتي أكثر، أن أضع لنفسي أهدافًا



واضحة تذكركني دائماً بما أريد الوصول إليه. بدأت كل أسبوع أجدد لوحة المهام التي أصبحت طقساً لا أستغني عنه، وكأنها خارطة طريق تقودني نحو تحقيق أهدافي الروحية والشخصية. كنت أحرص على أن تكون أول الأشياء التي أحدها في هذه اللوحة هي الصلاة، لأنّها كانت المفتاح الذي أعادني إلى الله وأعاد ترتيب حياتي.

بعد الصلاة، أضفت إلى المهام الاستغفار. كنت أشعر أنني بحاجة لأن أجعل الاستغفار عادة يومية، وسيلة لتنقية قلبي من كل ذنب أو تقصير، وطريقة أتقرب بها أكثر إلى الله. بدأت أبحث عن الاستغفار، ليس فقط ككلمات تُقال، بل كمعنى عميق يحمل في طياته التوبة والرجاء واليقين برحمة الله. قرأت عن فضل الاستغفار وكيف أنه مفتاح لكل مغلق، وعلمت أنّ الاستغفار ليس مجرد ترديد للكلمات، بل هو حالة من التواضع والانكسار أمام الله، وحقيقة أنني أطلب منه العفو والستر برغبة صادقة.



في بحثي، وجدت سيد الاستغفار، الدعاء العظيم الذي كان يردد في داخلي بأثر لا يوصف:

«اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي، فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت».

كنت أردد هذا الدعاء كل يوم، وأشعر مع كل مرة أنني أقرب أكثر من الله، أنني أجد راحة في هذه الكلمات التي تجمع بين التوحيد والتوبة والاعتراف بفضل الله وذنوب العبد.

بدأت أستغفر بوعي، ليس ككلمات تخرج من لساني فقط، بل كنض ينبع من قلبي. كنت أستغفر بعد كل صلاة، وفي أوقات السكون، وفي لحظات الضعف، وكلما شعرت بالحزن أو الخوف من المستقبل. كنت أستشعر قوة هذه الكلمات، وكيف أنها تحمل معها وعدًا بالراحة والمغفرة والفرج.



ومع الوقت، بدأت ألاحظ معجزات الاستغفار في حياتي. الأمور التي كانت تعقدني بدأت تنحل بطرق لم أكن أتوقعها، والمخاوف التي كانت تثقلني بدأت تخف شيئاً فشيئاً. شعرت بأن الاستغفار لم يكن فقط وسيلة لتطهير قلبي، بل كان باباً يفتح لي رزقاً، أملاً، وفرحاً. كنت أستغفر وأشعر أن الله يسمعني، أنني لست وحدي، وأن رحمته دائماً تسبق غضبه.

في كل أسبوع، كنت أجدد عهدي مع نفسي من خلال لوحة المهام. أضع الصلاة في المقدمة، والاستغفار بجانبها، وأضيف إليها الكتابة التي أصبحت جزءاً من حياتي وروحي. شعرت أن هذا النظام لم يكن فقط لتحديد ما يجب علي فعله، بل كان طريقة لبناء نفسي، خطوة بخطوة، ولأقرب من الصورة التي أطمح أن أكون عليها.

الاستغفار لم يكن مجرد عادة أضيفها إلى يومي، بل كان معجزة حقيقية، وسراً من أسرار الرحمة التي كنت أكتشفها مع كل مرة أقول فيها: «أستغفر الله العظيم وأتوب إليه». كنت أرى تأثير



هذه الكلمات على نفسي، وعلى حياتي، وعلى هدوء قلبي
وسكينة روحي.

ومع كل استغفار، كنت أتعلم أنَّ الله دائماً قريب، وأنَّ رحمته
أعظم مما أستطيع أن أصف أو أفهم. مع مرور الوقت والتعمق في
رحلتي الروحية، بدأت أفهم أنَّ الاستغفار ليس مجرد كلمات
نرددها بالأسستنا، بل هو حالة قلبية وروحية تعيد صياغة العلاقة بين
العبد وربّه. كنت أبحث عن معجزات الاستغفار في حياتي،
وأحاول فهم سر هذه الكلمة البسيطة التي تحمل في طياتها أبواباً
من الرحمة والمغفرة والفرج. في أثناء البحث، اكتشفت أنَّ
الاستغفار ليس فقط وسيلة لتطهير النفس من الذنوب، بل هو
مفتاح لاستجابة الدعاء. تعلمت أنَّ الذنوب التي نرتكبها، سواء
أدركناها أو غفلنا عنها، هي السبب الأكبر في تأخر استجابة الدعاء.
كنت أقرأ قوله تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝١٠﴾



يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيجعل
لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾ (١).

كانت هذه الآيات بمثابة وعد إلهي بأن الاستغفار يحمل معه أبواب الرزق والبركة واليسير. بدأت أستوعب أن الذنوب ليست مجرد أفعال نخطئ بها، بل هي حواجز تبعدنا عن الله، تمنع عنا رحمته وتؤخر إجابة دعائنا. كان هذا الإدراك يجعلني أتوقف مع نفسي كثيرًا، أتأمل في كل موقف، وأسأل: كم مرة دعوت الله بقلب منكسر ولم يستجب؟ هل السبب كان في قلبي المثلث بالذنوب التي لم أتُب منها؟ تعلمت أن الاستغفار هو أول خطوة لإزالة هذه الحواجز. عندما نستغفر، نحن لا نطلب العفو من الله عن ذنوبنا فقط، بل نُظهر لله خضوعنا واعترافنا بضعفنا. الاستغفار هو إعلان منّا أننا نعلم يقينًا أن الله هو الغفور الرحيم وأنه لا يغفر الذنوب إلا هو جل جلاله. كلما قلت أستغفر الله شعرت بأنني أضع ذنوبي أمام الله، وأطلب منه أن يغفرها بكرمه، وأن يفتح لي أبواب

(١) سورة نوح، آية ١٠ - ١٢.



الاستجابة برحمته. في بحثي، وجدت أن سيد الاستغفار ليس مجرد دعاء نقوله، بل هو اعتراف كامل بين يدي الله. كنت أتأمل في كلماته: {اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي، فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت}. هذه الكلمات تحمل في طياتها الاعتراف الكامل بفضل الله علينا وبذنوبنا التي ارتكبتها. كنت أشعر بكل كلمة منها وكأنها تغسل قلبي، ترفع عني ثقلًا كان يعيقني عن القرب من الله.

بدأت أستغفر قبل الدعاء، وأحاول أن أكون صادقة في استغفاري، أن أطلب العفو بكل ما في قلبي من رجاء. كنت أقول: «يا رب، اغفر لي ذنوبي التي أعلمها والتي لا أعلمها، يا رب، اجعلني ممن يتطهرون بالاستغفار ويقتربون منك». كنت أشعر بأن الاستغفار ليس فقط بداية للدعاء، بل هو دعاء بحد ذاته، يحمل رجاءً عميقًا بأن الله سيزيل عني كل ما يمنع رحمته واستجابته. ومع الوقت، بدأت أرى الفرق في حياتي. كنت أستشعر أثر الاستغفار في كل شيء.



الدعوات التي كنت أنتظرها بدأت تتحقق بطرق لم أكن أتخيلها، وكنت أرى في الاستغفار بركة تمتد إلى كل تفاصيل حياتي. شعرت أنني أقرب إلى الله، وأن الدعاء الذي أرفقه بالاستغفار يحمل معه يقيناً بأن الله يسمعي وسيجيبني. الاستغفار علمني أن أكون أكثر وعياً بذنبي، وأكثر صدقاً مع نفسي. علمني أن الله قريب دائماً، لكنه ينتظر مني أن أعود إليه بقلب نظيف، بتوبة صادقة، باستغفار ينبع من الإيمان برحمته التي وسعت كل شيء. لقد أصبحت أرى الاستغفار كجسر يصلني بالله، وكأنه يقول لي في كل مرة: «تعال، لا تخافي، أنا هنا، أستمع لك وأغفر». طوال رحلتي لعلاج روحي، كنت أستعيد شذرات من الذكريات التي غرسوها أهلي في داخلي ونشأت عليها، تلك الدروس الصغيرة التي تعلمتها من أمي وجدتي، وحتى من أبي، والتي ظلت عالقة في أعماقي كأنها بذور زُرعت منذ الصغر لتُزهر في لحظات ضعفي وتُعيدني إلى الطريق. من بين تلك اللحظات التي لا أنساها أبداً، كانت جلستي مع جدتي من أبي، حين كنت أقرأ لها من رياض الصالحين. أتذكر ذلك اليوم جيداً، حين قرأت لها الحديث



الشريف: «لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتروح بطانًا». جدتي، بلسانها الحجازي المليء بالدفء والحكمة، توقفت عند هذا الحديث لتشرحه لي بطريقة لن أنساها أبدًا. نظرت إليّ بابتسامتها التي تملأني بالراحة، وقالت: «يا بنتي، شوفي الطير، قلبه صغير قد كذا، وعقله يمكن أصغر، لكن يخرج كل يوم الصباح وهو يذكر الله، وهو متوكل عليه، ما يعرف هو فين يلقي الأكل، ولا يشيل هم كيف يرجع لأطفاله. لكن الله يرزقه، يخليه يرجع في نفس اليوم ميان البطن، ويأكل صغاره بكل رضا». كانت كلماتها تحمل بساطة عميقة، توصل إلى قلبي مباشرة. لم تكن مجرد تفسير للحديث، بل كانت قصة مصغرة تحمل روح الطائر وصدقه في التوكل. جدتي كانت ترسم لي صورة الطائر وهو يطير في السماء، بلا أي حمل، فقط إيمان بأن الله لن يخذه. كانت تقول لي: «يا بنتي، الله اللي خلقنا وخلق الطير، عمره ما يتركنا، لكن لازم إحنا نتوكل عليه من قلوبنا، موبس بالكلام». تلك الكلمات ظلّت ترنّ في أذني طوال حياتي، لكنّها اكتسبت معنى أعمق عندما مررت برحلي هذه.



كنت أتذكر جدتي، وهي تضع يدها على قلبي وكأنها تقول لي: «هذا القلب اللي هنا لازم يكون مليان إيمان، زي قلب الطير الصغير». كنت أستحضر صورتها وهي تحكي لي بحب وثقة، وكأنها كانت تريد أن ترسخ في قلبي الصغير آنذاك أن الله دائماً معنا، وأن الرزق لا يأتي إلا من عنده. مع كل خطوة في رحلتي، ومع كل تحدٍ واجهته، كنت أعود إلى هذا الحديث. كنت أقول لنفسي: «لو أن الطير، بعقله الصغير، يخرج كل صباح مطمئناً، فكيف لي أنا، وأنا أعرف أن الله معي، أن أشكك أو أخاف؟» كانت كلمات جدتي تردد في داخلي، خاصة في لحظات الخوف أو القلق. كنت أرى الطائر في مخيلتي، يرفرف بأجنحته الصغيرة، يجوب السماء، يلتقط رزقه، ثم يعود إلى بيته ليطعم صغاره، وكل ذلك بركة التوكل. جدتي لم تكن فقط تشرح الحديث، بل كانت تنقله لي كطريقة حياة. التوكل الذي كانت تحكي عنه لم يكن مجرد كلمات تُقال، بل كان يقيناً بأن الله وحده هو المدبر، وأنه لا يترك أحداً، لا الطير ولا الإنسان. اليوم، عندما أتذكر تلك اللحظة، أشعر بأن جدتي كانت تعلمني أعظم درس في حياتي: أن الله هو



الرازق، وأن القلوب التي تمتلئ بالتوكل عليه لا تعرف الخوف، وأنَّ العيش بروح الطائر يعني العيش بقلب مطمئن، مهما كانت العواصف من حوله. ووجدت للدعاء لذة مختلفة لا تضاهيها لذة أخرى، كأنه غذاء الروح الذي طالما اشتقت إليه في زحام الحياة. كنت أردد الأدعية كجزء من العادة، كلمات تخرج من لساني دون أن تتغلغل في أعماقي. لكنني الآن، وبعد أن اختبرت مرارة الانكسار ولجأت إلى الله بكل كياني، أدركت معنى أن يكون الدعاء حياةً بحد ذاته.

لم يعد مجرد كلمات، بل أصبح حوارًا داخليًا بيني وبين خالقي، مناجاة تفيض بالرجاء والتضرع، وتفتح نوافذ الأمل وسط عتمة الهموم. بدأت أبحث عن الطريقة الصحيحة للدعاء، وكنت أسأل نفسي: كيف أرفع يدي إلى السماء وأطلب من الله وأنا لم أتعلم بعد كيف أتأدب في حضرته؟ شعرت أنَّ الدعاء ليس مجرد كلمات تُقال، بل هو لقاء عظيم مع الله، يستحق أن نُحسن فيه الوقوف بين يديه.



كان علي أن أتعلم كيف أظهر حبي واحترامي لربي في دعائي، وأن أستشعر عظمته ورحمته في كل كلمة أنطق بها. بدأت أولاً بالتواضع والخشوع. كنت أستحضر عظمة الله وضعفي أمامه في كل دعاء، أقرب منه بقلب منكسر وروح خاشعة، لأنني أدركت أن الله يحب التذلل له، وأن أقرب الدعاء إليه هو ذلك الذي ينبع من قلب يعي حاجته إلى الله. كل مرة كنت أدعو فيها، كنت أشعر وكأنني أضع كل أحلامي بين يدي الله، وأترك له كل ضعفي ليبدله قوّة. ثم تعلمت التسليم بمشيئة الله. لم أعد أجعل دعائي أمراً أو طلباً بتوقعات مسبقة، بل كنت أطلب من الله بحب وتذلل، وأنا راضية تماماً بما يختار لي. أدركت أن الله الأعلم بما ينفعني، وأنه يختار لي الأفضل دائماً، حتى وإن بدا لي غير ذلك. أصبحت أبدأ دعائي بحمد الله والثناء عليه، كما تعلمت من حديث النبي ﷺ: «إذا دعا أحدكم فليبدأ بتحميد الله والثناء عليه، ثم يصلي على النبي ﷺ، ثم يدعو بما شاء»⁽¹⁾.



شعرت أنَّ حمد الله في بداية الدعاء يفتح أبواب السماء،
وكأنَّني أقدم شكري لمن يمنحني كل النعم قبل أن أطلب المزيد.
كنت أخفض صوتي في الدعاء، أقتدي بقول الله تعالى: ﴿ادْعُوا
رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً﴾⁽¹⁾. وجدت في هذا الأدب جمالاً خاصاً،
كأنَّني أُسرَّ بيني وبين الله بمناجاة خفية، تحمل في طياتها كل الحب
والرجاء.

تعلمت أيضاً الإلحاح في الدعاء دون استعجال. كنت أكرر
دعائي بثقة ويقين، وأترك الإجابة في الوقت الذي يراه الله مناسباً.
كنت أذكر نفسي دائماً أن الله يحب العبد الذي يلح عليه في الدعاء،
لأنَّه دليل على حبه وثقته في ربه. صرت أستحضر أسماء الله
الحسنى في دعائي، أردد: «يا رحمن، يا رحيم، يا غفور، يا كريم»،
وأشعر بأن هذه الأسماء العظيمة تحمل معاني لا تنتهي، تفتح لي
أبواب السماء، وتزيدني قرباً من الله. وعندما بدأت أطبق هذه
الآداب في الدعاء، شعرت بتغير كبير في حياتي. أصبحت أعيش

(1) سورة الأعراف، آية 55.



الدعاء كرحلة روحانيّة، لا مجرد كلمات أردّدها. شعرت بأنني أقرب أكثر من الله، وأنه يسمعي ويستجيب لي في الوقت الذي يناسبني. كنت أحرص على اختيار الأوقات المستحبة للدعاء، كالثلث الأخير من الليل، وبين الأذان والإقامة، وعند السجود، وفي يوم الجمعة قبل غروب الشمس. هذه الأوقات أصبحت لحظاتي المفضلة، حيث أشعر بقرب الله مني وبِعظمته تحيط بي. ولم أكتفِ بالدعاء لنفسي فقط، بل أصبحت أشرك أحبتي فيه. كنت أدعو لهم بظهر الغيب، أردد «اللهم اجعلهم من أهل الخير، وبارك لهم في حياتهم». أدركت أنّ الدعاء للغير يجلب الرحمة والبركة، كما قال النبي ﷺ: «دعوة المرء المسلم لأخيه بظهر الغيب مستجابة»⁽¹⁾.

التأدب مع الله في الدعاء كان نقطة تحول في علاقتي مع ربي. لم يعد الدعاء مجرد طلب، بل أصبح لقاءً مليئاً بالحب والاحترام، أضع فيه كل قلبي بين يدي الله، وأسلم له أمري بكل ثقة. أصبحت أشعر بأنّ الدعاء ليس فقط وسيلة للطلب، بل طريقاً للتقرب من

(1) رواه مسلم.



الله، ووسيلة لتطهير الروح وتجديد الإيمان. وأرفع يدي وأبوح بكل ما في قلبي، أطلب من الله العون والهداية، أرجوه أن يبدل ضيق حياتي بسعة رحمته. عند نزول المطر، وفي السجود، وبين الأذان والإقامة، أدركت أن هذه الأوقات ليست مجرد أزمّة، بل هي أبواب تُفتح لي لأقترب أكثر من الله، لأجد فيه ملاذي وسندي. ومن الأدعية التي علقّت في قلبي وأصبحت لا تفارق لساني: «يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث، أصلح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين». دعاء يحمل في طياته معاني عميقة، تجعل البدن يقشعر والقلب يخشع. كلماته بسيطة، لكنها تحمل أعظم صور التوكل والافتقار لله.

حين أردد هذا الدعاء، أشعر وكأنني أضع كل همومي بين يدي الله، وأقر بعجزِي وضعفي أمام قدرته المطلقة. معناه يجعلني أستشعر جمال الاعتماد على الله وحده، وأنني مهما حاولت التصرف بأموري بنفسي، فإن توجيه الأمور إليه هو الأمان الحقيقي. هذا الدعاء يحمل رسالة سامية: أننا لا نملك شيئاً، وأن القوة الحقيقية هي في الاستعانة بالله. «يا حيُّ يا قيوم»، كلمات



تعيدني إلى أصل الحياة، إلى الله الذي لا تأخذه سنة ولا نوم، الذي يحيي القلوب الميتة ويقيم الأرواح المنكسرة. «برحمتك أستغيث»، تعبير عن حاجة لا تنقطع إلى رحمة الله التي وسعت كل شيء. «أصلح لي شأني كله»، اعتراف أن كل شؤون حياتي تحتاج إلى توفيق الله، سواء كان الأمر صغيراً أم كبيراً. و«ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين»، طلب ألا يتركني الله لحظة واحدة، لأنَّ النفس قد تضيق إذا لم تجد من يقودها. كلما رددت هذا الدعاء، شعرت كأنني أقرب خطوة إضافية نحو السلام الداخلي، نحو الطمأنينة التي لا تمنحها الدنيا مهما حاولت. هو دعاء يوقظ في نفسي معاني التوكل الحقيقي، ويعلمني أن الله أقرب إلينا مما نظن، وأنه يسمع ويرى، وأنه مهما تكالبت علينا الهموم، فإننا في حضرة الله نجد السكينة. أدركت أن الدعاء ليس مجرد كلمات تُقال في أوقات محددة، بل هو صلة متجددة بيني وبين الله. هو حالة روحانية ترتقي بها النفس، فتغدو أكثر طمأنينة وأقل قلقاً. في الدعاء، أجد نفسي، وأجد الراحة التي لا أستطيع أن أصفها إلا بأنها نفحة من نفحات الجنة.



وأدركت أيضًا أن علاج الروح يبدأ من الداخل، من تصفية تلك الأحقاد التي تثقل النفس وتزيد الهموم، وأن المسامحة ليست ضعفًا، بل شجاعة تمنح القلب مساحة للسلام. كنت أحمل في داخلي جراحًا عميقة ممن آذاني، وكنت أظن أن الدعاء عليهم هو عزائي الوحيد، أن أشكوهم لله وأترك له الإنصاف. لكنني بمرور الوقت، فهمت أن حمل الكره لا يضر إلا نفسي، وأن الشفاء الحقيقي لا يكون إلا بالتسامح، ليس لأجلهم، بل من أجلي أنا، من أجل أن أحيأ بلا أثقال، وبلا غضب يحرقني كلما تذكرتهم.

كنت أتذكر دائمًا أن دعوة المظلوم مستجابة، لكنني قررت أن أستبدل تلك الدعوات المليئة بالغضب بأخرى مليئة بالرجاء، دعوات لنفسي بدلًا من الدعاء عليهم. حين شعرت بحرقة الظلم تشتعل في داخلي، اخترت أن أرفع يدي وأقول: «يا رب، اجبر كسري، وعوضني خيرًا عن كل ألم شعرت به، واجعل من ظلمي يرى الحق بعين بصيرته».



كنت أدعو أن يرفع الله عني هذا الحمل، أن يجعلني أقوى وأرقى من أن أظل أسيرة لمن آذاني. كان هذا التحول صعباً في البداية، إذ كيف أسامح من أساء إليّ؟ كيف أتجاوز وجعاً تسبب فيه الآخرون؟ لكنني أدركت أن التسامح لا يعني نسيان الألم أو تبرير الظلم، بل يعني أن أتحرر من سيطرتهم على مشاعري. أردت أن أكون أنا من يمسك بزمام قلبي، لا جروح الماضي ولا أولئك الذين تسببوا فيها. حين دعوت لنفسي بدلاً من الدعاء عليهم، شعرت بنوع من السلام يغمرنني، كأنني أطفئ نارا كانت مشتعلة داخلي.

تذكرت قول الله تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾⁽¹⁾. أدركت أن العفو هو قوة تمنحني أجراً وثواباً في الدنيا والآخرة، وأيقنت أن الله يرى ويسمع، وأنه لن يضيع حقي مهما بدا لي أن الدنيا تميل لصالح الظالمين. في كل مرة أتذكر ألّمي، أردد: «اللهم اجعل لي من كل ضيق فرجاً، ومن كل هم مخرجاً، وامنحني

(1) سورة الشورى، آية 40.



القدرة على تجاوز ما لا أستطيع تغييره». وجدت في هذا الدعاء راحة كبيرة، لأنه يوجهني إلى ما هو أهم، إلى نفسي التي أحتاج أن أعني بها وأداويها، بدلاً من أن أضيع وقتي في التفكير فيمن ظلمني.

تعلمت أن التسامح لا يعني القبول بالظلم، بل يعني أن أضع مشاعري في مكانها الصحيح، أن أختار لنفسي طريقاً نقيّاً بعيداً عن الكراهية والحقد. فالله أعدل العادلين، وهو من يتكفل بحساب كل ظالم. أمّا أنا، فقد اخترت أن أعيش بسلام، وألاّ أسمح للظلم أن يستمر في سرقة أيامي، بل أردت أن أستثمر ألمي في بناء نفسي، في التقرب إلى الله، وفي الدعاء الذي يفتح أبواب الأمل.

وأدركت أن إصلاح ما بيني وبين الناس هو جزء أساسي من إصلاح ما بيني وبين الله. كيف أطلب من الله الغفران، وأنا أحمل في قلبي مشاعر تجاه الآخرين، سواء كانت غضباً، أو عتياً، أو جفاءً؟ الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً، إلا أن يشرك به، كما



قال في كتابه العزيز: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ﴾⁽¹⁾.

وتذكرت حديث النبي ﷺ: «تُفتح أبواب الجنة يوم الاثنين ويوم الخميس، فيُغفر لكل عبد لا يُشرك بالله شيئاً، إلا رجل كانت بينه وبين أخيه شحناء، فيقال: أنظروا هذين حتى يصطلحا»⁽²⁾.

كيف يمكن أن أطمع في رحمة الله وعفوه، وأنا لا أرحم من حولي؟ كيف يمكن أن أطلب المغفرة، وأنا أغلق أبواب قلبي أمام التسامح؟ فبدأت أراجع نفسي، أبحث في قلبي عن كل خلاف، وأحاول أن أصلح ما بيني وبين الناس، ليس لأجلهم فقط، بل لأجل نفسي وأجل علاقتي بالله. أدركت أن الغضب والشحناء ليست سوى قيود تقيّد روحي، وأن التسامح هو المفتاح الذي يحررني.

(1) سورة النساء، آية 48.

(2) رواه مسلم.



بدأت بخطوات صغيرة، بالاعتذار عندما أكون مخطئة، وبالتجاوز عن أخطاء الآخرين حتى إن لم يعتذروا. ذكرت نفسي دائماً بقول النبي ﷺ: «ما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً»⁽¹⁾.

وأصبحت أدعو: «اللهم اجعل قلبي نقياً، لا يحمل ضغينة ولا حقداً على أحد، واجعلني ممن يسعون لإصلاح ذات البين، واجعلني ممن تعفو عنهم وترضى عنهم». في كل مرة أسعى فيها لإصلاح خلاف، أشعر بخفة في قلبي، كأنني أزيل حملاً ثقيلاً كان يثقل كاهلي. كنت أظن أن التسامح ضعيف، لكنه كان أعظم قوة يمكن أن أملكها. حين أصلحت ما بيني وبين الناس، شعرت أنني أقرب أكثر من الله، لأنني بذلك أسير على خطى نبيه، الذي كان قدوة في الحلم والتسامح والإصلاح.

الغفران هو صفاء القلوب، والتسامح هو راحة النفوس، وما بينهما علاقة وثيقة بين العبد وربّه، وبين العبد وعباد الله. الله يغفر

(1) رواه مسلم.



الذنوب جميعاً لمن أخلص له، فكيف لا أسامح غيري وأنا أرجو
أن يسامحني الله؟

واجهت في حياتي أشخاصاً لم يقبلوا اعتذاري، رغم أنني
بذلت جهدي لإصلاح ما بيننا ومددت يدي إليهم بصدق
وشفافية. شعرت حينها بالخذلان، وكأن المحاولة كانت عبثية،
لكنني سرعان ما أدركت أن قلوب البشر ليست بيدي، وأنني لا
أملك التحكم بها أو تغييرها. وحده الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى من يملك
القلوب، يقلبها كيف يشاء، ويربطها بما يريد.

كنت أردد في داخلي: «اللهم إني بذلت ما بوسعي لإرضائهم
وإصلاح ذات البين، فإن لم يقبلوا، فاغفر لي واغفر لهم، واكتب
لي أجر المحاولة». لم أعد أريد أن أعلق حياتي برضا أحد أو
عفوه، لأنني أدركت أن الحياة أقصر من أن أقضيها منتظرة قبول
الآخرين، والأهم أن أكون قد أديت واجبي أمام الله وأمام
ضميري.



تعلمت أن العفو الحقيقي يبدأ من داخلي، أن أكون أنا من يعفو عن نفسي وعن الآخرين، حتى وإن لم أجد منهم تقبلاً أو تقديرًا. قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ مَا نُزِنَكَ بَعْضَ الَّذِي نَعْدُهُمْ أَوْ نَتُوفِينَكَ فَإِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلْغُ وَعَلَيْنَا الْحِسَابُ﴾ ⁽¹⁾ هذه الآية كانت تذكرني دائماً أن دوري هو السعي، أما النتائج فهي بيد الله، فلا يضيرني إن لم أجد التقدير الذي أرجوه من الناس.

وأصبحت أقول لنفسي: «ما دمت قد أخلصت النية وأديت ما علي، فقلبي حر، وروحي نقية». لأنَّ ما بيني وبين الله هو الأهم، ورحمته أوسع وأعظم من أن أحتاج رضا البشر عنها.

حين اختار البعض ألا يغفروا، أذكر قول النبي ﷺ: «من لا يغفر للناس لا يغفر الله له». وأدعو لهم: «اللهم لين قلوبهم، واغفر لي ولهم، ولا تجعل في قلوبنا غلاً للذين آمنوا».

(1) سورة الرعد، آية 40.



علمتني هذه المواقف أن ليس كل الناس على استعداد
للعفو، لكن ذلك لا يعني أن أتوقف عن السعي، ولا يعني أن أترك
الحزن يسيطر على حياتي. فالحياة تمضي، والله سبحانه هو القادر
على إصلاح القلوب وعلى تعويض خيراً، لأنني حين أسلم أمري
إليه، لا أخشى من عدله وحكمته.

شعرت وكأنني كنت أعيش في قصر قديم، حيث كانت
الأبواب الثقيلة تسد طريق النور والهواء، وتحجب عني الرؤية
الحقيقية لما يمكن أن تكون عليه حياتي. كلما حاولت فتح أحد
هذه الأبواب، كان يقابلني قفل صعب ومفتاح مفقود. لكن عندما
بدأت ألتزم بذكر الله وأعيش معنى الإيمان بصدق، بدأت هذه
الأبواب تفتح ببطء وبأسلوب غير متوقع.

كل يوم كنت أكتشف أن باباً كان يبدو محكم الإغلاق قد
انفتح قليلاً، لتدخل منها نسيمات الأمل والراحة. تلك الأبواب
التي كانت تقف كحواجز بيني وبين السعادة بدأت تتلاشى، وكأنها
تفكك من الداخل، مفسحة المجال أمام نور الله ليغمر حياتي.



مقاومة المعصية تبدأ بالوعي الكامل بأضرارها، لأنها تؤثر في القلب والنفس، وتباعد بين الإنسان وبين الله. التعرف على هذه الأضرار هو أول خطوة لمقاومة المعصية. كما قال رسول الله ﷺ: «إن العبد إذا أذنب ذنباً نكتت في قلبه نكتة سوداء، فإذا تاب ونزع واستغفر صقل قلبه، وإن عاد زادت حتى تغلف قلبه».

المعاصي تسرق بركة الحياة وتضعف العلاقة بالله، وقد تؤدي إلى سلسلة من الأخطاء التي يصعب التخلص منها. لمقاومة المعصية، يجب أن نتمسك بالطاعات ونسعى للحفاظ على علاقتنا بالله. الصلاة ليست مجرد عبادة بل هي وسيلة للحماية من الوقوع في الذنوب، كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّكَ الصَّالِحُونَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾⁽¹⁾. الذكر وقراءة القرآن هما نور للقلب، يقويانه في مواجهة التحديات.

مقاومة المعصية تتطلب الوعي والتخطيط، لذلك يجب الابتعاد عن مواطن الفتنة وتجنب المواقف التي قد تجرنا إلى

(1) سورة العنكبوت، آية 45.



الخطأ. الحديث النبوي: «لا يخلون رجل بامرأة إلا كان ثالثهما الشيطان». يدل على أهمية الوقاية. كما يجب محاسبة النفس باستمرار، كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا».

التوبة هي ملجأنا عند الوقوع في المعصية، ولا ينبغي أن يقنط الإنسان من رحمة الله، بل يجب أن يكون التوبة ندمًا حقيقيًا وعزمًا على عدم العودة للذنوب. التوبة والرجوع إلى الله يجب أن يكونا دائمين، وقد قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَعْبادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ﴾⁽¹⁾.

كما أن الدعاء والتوكل على الله هما ما يعيننا على مقاومة المعصية، حيث أذكر نفسي دائمًا: «اللهم يا مقلب القلوب، ثبت قلبي على دينك».

(1) سورة الزمر، آية 53.



إشغال الوقت بما يفيد هو إحدى الطرق للابتعاد عن المعصية. الفراغ يمكن أن يكون باباً مفتوحاً للمعصية إذا لم يتم استغلاله بالشكل الصحيح. لذا، قررت ملء وقتي بأنشطة مفيدة مثل قراءة القرآن، تعلم أمور جديدة، والمشاركة في العمل الخيري. هذا لا يزيدني علماً فحسب، بل يقربني إلى الله ويملأ قلبي بالسلام الداخلي.



«الأرق ليس من قلة النوم، بل من كثرة الأفكار التي لا تجد لها إجابة».



«السؤال الحقيقي ليس لماذا نشعر بالضيق، بل كيف نعيد النور إلى أرواحنا».



«رحلة البحث عن الذات تبدأ عندما تدرك أن هناك شيئاً أكبر من الضياع ينتظرك».



«الذكر ليس مجرد تكرار، بل هو عودة للروح بعد غياب طويل».



الابتعاد عن رفقاء السوء

الصحبة السيئة هي مفتاح الوقوع في المعصية. كانوا يوماً سبباً في انحرافي وضعفي، فأدركت أن أول خطوة للإصلاح هي الابتعاد عنهم، ليس كرهاً فيهم، بل حباً لنفسي وحفاظاً على قلبي. بحثت عن صحبة صالحة تذكّرني بالله وتشجعني على الطاعات، وجدت فيهم من يأخذ بيدي نحو الخير ويكون سنداً لي في لحظات الضعف.

أدركت أن الصحبة ليست مجرد تواجد مع الآخرين، بل هي شراكة في الطريق الذي أسلكه، فإما أن تكون صحبة نحو النور، أو نحو الظلام.

عدت لهواية الرسم التي طالما كانت وسيلتي للتعبير عن مشاعري وأفكاري. كنت أجد في كل خط ولون أملاً جديداً، وكأنني أرسم على الورق صورة لحياة أفضل أطمح إليها.



بدأت أكتب خواطري، تلك الكلمات التي كانت تعصف بقلبي وذهنني، أفرغها على الورق لتصبح شاهداً على رحلتي نحو الإصلاح. وأخذت أكتب قصصاً للأطفال، أبحث فيها عن البراءة والنقاء، أزرع في كلماتها القيم والمبادئ التي أؤمن بها، وكأني أوجه رسالة صغيرة للعالم القادم.

أما الروايات، فقد كانت عالمي الخاص، مساحتي التي أحيى فيها تجارب مختلفة وأعيش فيها حياة أخرى. وجدت في الكتابة ملاذاً أهرب إليه حين تضيق بي الدنيا، وأداة تساعدني على فهم نفسي والتعبير عن أعماقي. كنت أكتب عن الأمل والصراع والإصلاح، وكأني أحكي قصتي من خلال كل شخصية، وأبحث في كل سطر عن معنى جديد للحياة.

هكذا وجدت نفسي، في الرسم والكتابة والصحبة الصالحة، وفي كل خطوة أتقرب فيها إلى الله. أدركت أن مقاومة المعصية ليست مجرد الابتعاد عنها، بل هي أيضاً بناء حياة مليئة بالخير والنور، حياة تجعلني أقوى على مواجهة ضعفي.



بالإضافة إلى ذلك، بدأت أستبدل بعض عبارات التقدير والتهنئة بعبارة «الله يرضى على قلبك». كان مصدر هذه العبارة هو إدراكي أن الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى يَنْظُرُ إِلَى الْقُلُوبِ، وليس إلى المظاهر. إذ عرفت أنه من باب أولى أن يكون رضا الله عن القلب هو الأهم، لأنه إذا رضي الله عن القلب، رضي عن سلوكيات الشخص وكل ما يخصه.

كانت هذه العبارة تجسيداً لرغبتني في أن تكون نوايا قلوبنا صافية ومحبة، وجعلتني أشعر بأنني أحرص على الظهور بأفضل شكل يعكس رضا الله.

يقول النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ»⁽¹⁾.

كما قمت بتغيير عادات أخرى في حياتي، حيث بدأت أستبدل تواجدي في أماكن ترفيهية معينة واستماع الأغاني بالتسبيح.

(1) رواه مسلم.



وجدت في التسييح ملاذاً روحياً يعيد إلى نفسي السلام الداخلي والطمأنينة، فقد قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (١). كنت أردد: «سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم»، وأشعر أن التسييح يرفع روحي إلى مستويات من الرضا والامتنان لا يمكن وصفها.

وعندما يسألني أحد عن حالي وأحوالي، أصبحت أقول: «في زحام من النعم»، لكي أتذكر نعم الله عليّ وأستشعر كرم الله ورحمته الواسعة. هذه العبارة أصبحت تذكيراً دائماً لي أن أكون ممتنة وراضية بما كتبه الله لي من خير وفير، وأن أستشعر السكينة والاطمئنان في كل حال.

الرضا كان درساً عظيماً تعلّمته، وهو أن ما يأتي من الله دائماً خير، حتى وإن لم أدرك حكمته في البداية. أدركت مع مرور الوقت أن الأقدار التي قد تبدو لي صعبة أو مؤلمة تحمل في طياتها لطفاً خفياً لا يظهر إلا بعد حين. بدأت أتعلم أن أستسلم لحكمة

(١) سورة الرعد، آية ٢٨.



الله، ليس استسلاماً يائساً، بل استسلام الواثق الذي يؤمن بأنَّ التدبير الإلهي يفوق كل توقعات البشر، وأنَّ الله لا يكتب لعباده إلا ما فيه الخير، حتى وإن بدا لنا عكس ذلك.

الرضا جعلني أتوقف عن الاعتراض على أقدار الله التي لا أملك تغييرها، بل أنظر إليها كجزء من رحلة حياتي التي أرادها الله لي، بكل تفاصيلها. أصبحت أتأمل في مواقف مرت عليّ من قبل، كنت أظن حينها أنها نقمة، لكنّها تحولت مع الزمن إلى نعمة عظيمة غيرت حياتي للأفضل. بدأت أفهم أنَّ التأخير قد يكون حماية، وأنَّ الفقد قد يكون بداية لشيء أجمل، وأنَّ المنع قد يكون عطاءً لا أراه في اللحظة نفسها.

الرضا ليس مجرد شعور، بل هو حالة روحانية يتكلّلها الرضا وتجعل الإنسان يرى العالم من زاوية مختلفة. علّمني الرضا أن أحسن الظنَّ بالله دائماً، وأن أتذكر قوله تعالى: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ



(1) تُجِبُوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ .
هذه الآية كانت تضيء لي دربي في لحظات الحيرة، تذكرني بأن الله يعلم وأنا لا أعلم، وبأن الأمور التي أحزن عليها قد تكون خيرًا خفيًا لم يكشف لي بعد.

(1) سورة البقرة، آية 216 .



«القلوب التي تبتعد عن ذكر الله تجد نفسها تائهة، تبحث عن سلام لن تجده في الدنيا».



«هموم الدنيا تحجب عن القلب نوره، لكن الذكر يعيده إلى صفائه».



«ليس المهم أن تفهم كل شيء، يكفي أن تشعر بأنك لست وحدك».



«الآيات تحمل في طياتها إجابات، لكنّها لا تُسمع إلا لمن ينصت بقلبه».



حين قررت أن أعيش برضا

بدأت أرى النعم الصغيرة التي كنت أغفل عنها، وبدأت أستشعر الجمال في التفاصيل اليومية البسيطة التي تحمل بين طياتها بركات لا تُحصى. تعلمت أن أقدر الهواء الذي أتففسه، والابتسامة التي أراها على وجه من أحب، والدفع في قلبي حين أستيقظ كل صباح. لم يعد الرضا مجرد فكرة، بل أصبح أسلوب حياة جعلني أعيش بهدوء وسكينة.

في أوقات الشدة، كنت أقول لنفسي: «إنَّ مع العسر يُسرًا». هذه الكلمات لم تعد مجرد آية أرددها، بل أصبحت يقينًا يسكن قلبي. كنت أذكر نفسي دائمًا بأنَّ الأبواب التي تُغلق هي دليل على أنَّ الله يفتح لي أبوابًا أخرى أنقى وأجمل، وأنَّ الحزن الذي أشعر به هو جزء من رحلة نضج روحي يجعلني أقوى وأقرب إلى الله.

الرّضا جعلني أعيش بسلام داخلي، بعيدًا عن صراعات الماضي أو قلق المستقبل. أصبحت أعيش الحاضر بوعيٍ



وامتنان، وأؤمن أنَّ ما كتبه الله لي خير، حتى وإن لم أدرك حكمته في تلك اللحظة. أدركت أنَّ الرضا لا يعني الاستسلام للألم، بل يعني أن أبحث عن الحكمة في كل شيء، أن أحسن الظن بالخالق وأثق أنه يدبر لي أمري بطريقة لا أستطيع فهمها إلا حين يأتي الوقت المناسب. قال رسول الله ﷺ: «قال الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي»⁽¹⁾.

الرضا علمني أن أكون ممتنة دائماً، حتى للأمور الصغيرة التي قد تبدو عادية. علمني أن النعم ليست فقط في الأشياء الكبيرة، بل في التفاصيل التي تمر دون أن نلاحظها. علمني الرضا أن الله كريم وعادل، وأن كل ما يحدث لي هو جزء من خطة إلهية لا تحمل إلا الخير.

ومع كل هذا، تعلمت أن أقول لنفسي: «إنَّ الله معي، ولن يخذلني أبداً». هذه العبارة أصبحت مصدر قوتي، وتذكيراً دائماً لي بأنَّ الرضا بما كتبه الله هو أساس السعادة الحقيقية، وأنَّ التسليم

(1) رواه البخاري ومسلم.



لحكمته هو المفتاح للراحة والاطمئنان. بهذا الرضا، وجدت نفسي أقوى، وأكثر صبراً، وأقرب إلى الله، وأكثر حباً للحياة بما فيها من أقدار. الأقدار ليست مرادفاً للسوء، بل هي ألوان الحياة التي ينسجها الله بحكمته. كثيراً ما يتبادر إلى الأذهان عند سماع كلمة «أقدار» مشاعر الخوف والقلق والمصائب، وكأنها لا تحمل إلا وجهاً قاسياً للحياة. ولكن، ما يغيب عن الأذهان أحياناً أن الأقدار قد تكون جميلة، تحمل في طياتها عطايا لم تخطر على قلب إنسان، وأبواباً للسعادة تُفتح في لحظات لم نتوقعها.

الأقدار ليست عدواً، بل رفيقاً لطيفاً يسير معنا، يحمل دروساً حيناً، وهدايا حيناً آخر. ولو أننا تأملنا في تفاصيل حياتنا، لوجدنا أن الكثير من الخير الذي نحياه اليوم كان قدراً لم نكن نراه سوى ضباب في الماضي. فلنتذكر دوماً أن الأقدار هي أجنحة القدر التي تسير بنا إلى حيث كتب الله لنا الخير، حتى لو بدا الطريق شائكاً في البداية.



بدأت أبحث عن الورد اليومي للمسلم والأذكار، لأنّها من أعظم العبادات التي تربط القلب بالله. شعرت أنني بحاجة إلى هذا الذكر الذي يضيء الروح ويبعث فيها السكينة، فكلما تذكرت أن الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَمْرُنَا بذكره ووعد الذاكرين بالطمأنينة، زاد شوقي لأن أجعل الأذكار جزءاً لا يتجزأ من يومي. كنت أبحث عن وسيلة تمنحني التوازن، تزيل عني أثقال الحياة وتعيد ترتيب أفكاري، ووجدت ضالتي في الأذكار، ذلك النور اليومي الذي يربط روعي بالسماء.

بدأت أستفتح صباحي بأذكار الصباح التي شعرت معها وكأنني أضع يومي بين يدي الله: «أصبحنا وأصبح الملك لله، والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير». كانت هذه الكلمات تمنحني شعوراً بالأمان، وكأنني أبدأ يومي بحماية من الله. وفي المساء، كنت أردد أذكار المساء بنفس الشوق: «أمسينا وأمسى الملك لله، والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو



على كل شيء قدير». كأنتني أختم يومي بطمأنينة تسكن قلبي،
وأذكر أن الله معي في كل لحظة.

لم تكن الأذكار مجرد كلمات، بل كانت وسيلة تعيدني إلى
نفسي، تجعلني أقرب إلى الله وتذكرني دائماً برحمته وعظمته.
أصبحت أردد «سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم» في كل
وقت، أشعر معها وكأنها تغسل روحي من كل هم وتمنحني نقاءً
داخلياً. ولم أترك الصلاة على النبي ﷺ، كنت أرددها في كل
لحظة فراغ، وأشعر بأنني أقرب أكثر من رحمة الله بفضل هذا
الذكر المبارك.

مع التزامي بهذا الورد اليومي، بدأت أشعر بتغير كبير في
حياتي. أصبحت الأذكار مصدر طمأنينة لا يوصف، كأنها شريان
حياة يمدني بالطاقة الروحية. كلما داومت عليها، شعرت بأنّ القلق
يتلاشى والتوتر يخف، وكأنتني أضع كلّ أحمالي بين يدي الله
وأترك له التدبير. لم تعد الأذكار مجرد عادة، بل أصبحت لحظات
تأمل تعيد توجيه قلبي نحو الله وتزيدني يقيناً بقربه.



الأذكار منحنتني أيضًا صبراً وثباتاً لم أكن أملكه من قبل. كل مرة واجهت تحدياً أو شعرت بضيق، كنت ألجأ إلى الذكر وأجد فيه القوة التي أحتاجها. كنت أستشعر قرب الله مني، وأدرك أن هذه الكلمات البسيطة تحمل معاني عظيمة، وأنها تزيدني ثقة بأن الله لا ينسى عباده.



«الهدوء لا يأتي من الخارج، بل من يقين يسكن القلب».



«الكلمات التي تهز أعماقك، لم تأتِكَ صدفة، بل كانت
تنتظرك منذ زمن».



«حين تغرق في الظلام، تذكر أن النور كان موجودًا دائمًا، لكنّه
ينتظر منك أن تبحث عنه».



«ما تراه مجرد صوت في الخلفية، قد يكون الهمس الذي
يعيدك إلى الحياة».



التغيير في الحياة اليومية

تأثير الآية الكريمة ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾ كان واضحًا في كل جانب من جوانب حياتي. تحسّنت حالتي النفسية بشكل كبير، وأصبح لدي أمل أكبر في المستقبل. بدأت أمارس العبادات بانتظام وأخصص وقتًا للذكر، مما ساعدني في التغلب على الصعوبات والضغطات اليومية. شعرت بأنني أعيش حياة أكثر سعادة وراحة.

بدأت أخصص وقتًا للتأمل العميق في حياتي اليومية، وكنت أبحث عن مكان هادئ بعيدًا عن صخب الحياة. أجلس بهدوء، أغلق عيني، وأترك نفسي تتأمل معاني الآيات الكريمة التي أرددّها. كنت أركّز على الكلمات، أحاول أن أستشعر قوتها وأثرها في حياتي. شعرت وكأنّني أقترّب من الله أكثر مع كل تأمل، وأصبحت أرى في هذه اللحظات نافذة تطل على رحمة الله وعدله. تأملت

(1) سورة طه، آية 124.



كيف يمكن لآية واحدة أن تغير نظرتي للحياة، وتجعلني أرى الأمور بمنظور أوسع وأعمق.

كما بدأت أمارس التفكير في آيات الله بشكل يومي. لم أكتفِ بقراءتها، بل سعيت لفهم تفسيرها، أتأمل في معانيها وأربطها بما أمر به من أحداث وتفاصيل يومية. كنت أجد في هذه الممارسة نوعاً من الحوار الداخلي، كأن كل آية تفتح لي باباً لفهم أعمق لحكمة الله في خلقه، وللرحمة التي يحيط بها عباده. أصبحت أرى في الآيات رسائل ربانية توجهني وتمنحني طمأنينة وثقة بأن كل شيء في حياتي يسير وفق حكمة إلهية لا تخطئ.

ثم بدأت أكتب تأملاتي. خصصت دفترًا صغيرًا أحفظ به بجانبني دائماً. كنت أكتب فيه خواطري وتأملاتي الروحية، تلك اللحظات التي شعرت فيها بالقرب من الله، أو تلك الكلمات التي لامست روحي بعمق. الكتابة ساعدتني على ترتيب أفكاري، وجعلتني أكثر وعياً بتلك اللحظات الجميلة التي أعيشها مع



الذكر. وبعد فترة، عندما عدت لقراءة ما كتبت، وجدت نفسي أكثر امتنانًا وأكثر فهمًا لنعم الله وأثر الذكر في حياتي.

لم أكتفِ بالاحتفاظ بهذه التأملات لنفسي، بل بدأت أشاركها مع من حولي. كنت أتحدث مع أصدقائي وأفراد عائلتي عن هذه التجارب، عن اللحظات التي شعرت فيها بالسكينة، وعن التغيرات التي بدأت ألاحظها في نفسي. هذه المحادثات كانت تفتح لي آفاقًا جديدة، وتجعلني أرى كيف يمكن لتأملات بسيطة أن تخلق روابط عميقة بيني وبين من أحب. كنت أجد في مشاركتي هذه اللحظات نوعًا من النور الذي ينتقل من قلبي إلى قلوب الآخرين، وكأن هذه التأملات لم تعد تجربة فردية، بل أصبحت وسيلة للتقرب من الله مع من حولي.

التأمل الروحي بالنسبة لي لم يكن مجرد ممارسة، بل رحلة قلبية عميقة. كل لحظة تأمل كانت خطوة تقربني من الله، تجعلني أعيش بسلام أكبر، وأدرك أن في كل كلمة أرددتها أو آية أتأملها سرًا عظيمًا يربطني بالخالق ويمنحني القوة للاستمرار.



حين عدت إلى الذكر، شعرت وكأنني أستعيد جزءاً من روحي كان مفقوداً. لم يكن الذكر بالنسبة لي مجرد كلمات أرددها، بل أصبح طوق نجاة يربط قلبي بالله ويعيد إليّ التوازن والسلام الداخلي. كنت أشعر في كل لحظة ذكر وكأنني أقرب أكثر من الله، وكأن روحي تتطهر من كل ما أثقلها سابقاً. مع مرور الأيام، بدأت ألاحظ التغيرات التي طرأت على حياتي. شعرت بتحسن كبير في حالتي النفسية، كأن الذكر كان دوائي الذي كنت أبحث عنه طوال الوقت. اختفى القلق الذي كان يسيطر على أفكاري، وبدأ السلام الداخلي يغمري. أصبحت أكثر رضا وقبولاً لما كتبه الله لي.

علاقاتي مع من حولي أيضاً تغيرت. أدركت أن الذكر لا يقتصر أثره على النفس فقط، بل ينعكس على تعاملاتي اليومية. أصبحت أكثر تفهماً وصبراً، وبدأت أرى من حولي بعين أكثر رحمة ولطفاً. الذكر جعلني أبتسم أكثر، وجعل قلبي أكثر ليناً. حتى في لحظات الغضب، كنت أجد نفسي أردد الأذكار بهدوء، فتسكن نفسي وأستعيد قدرتي على التعامل بحكمة.



الذكر منحني تركيزًا لم أعهده من قبل. وجدت أنني أصبحت أكثر إنتاجية، كأن الصفاء الذي جلبه الذكر لعقلي وروحي انعكس على أدائي اليومي. لم تعد الأفكار المتناثرة تشتتني، بل أصبحت أركز على أهدافي بصفاء ذهني وبركة شعرت بها في كل عمل أقوم به. الطمأنينة أصبحت جزءًا من يومي، لم يعد هناك يوم يمر دون أن أشعر بالشكر والامتنان. كل صباح كان بداية جديدة، وكل مساء كان ختامًا مليئًا بالسكينة.

مع الوقت، أردت أن أشارك هذا النور الذي ملأ حياتي مع الآخرين. بدأت أبحث عن طرق تجعل الذكر حاضرًا في يومي وفي يوم كل من حولي. كنت أثناء المشي أو ممارسة الرياضة أردد الأذكار، أشعر بأن جسدي وروحي يتحركان بتناغم لا يوصف. بدأت أكتب أذكاري المفضلة على أوراق ملونة وأعلقها في أماكن أراها يوميًا، مثل مكتبي أو غرفتي، لتكون تذكيرًا دائمًا لي.

في السفر أو التنقل، كان الذكر رفيقي. بدلًا من أن أشغل نفسي بتفاصيل الطريق، كنت أردد أذكار السفر أو كلمات بسيطة



مثل «الحمد لله» و«سبحان الله»، مما جعلني أشعر أنني في حماية الله طوال الوقت. حتى كلماتي اليومية أصبحت تحمل ذكر الله، فقد بدأت أستبدل الكلمات التقليدية بعبارات مثل «ما شاء الله» و«الحمد لله»، لأجعل حياتي مليئة بحضور الله في كل لحظة.

وضعتُ لنفسي تحديًا يوميًا مع الأذكار، كنتُ أختار ذكرًا معينًا وألتزم بترديده عددًا من المرات يوميًا. كنتُ أشارك هذا التحدي مع عائلتي وأصدقائي، مما جعل الأجواء مليئة بالحب والروحانية. لم أكتفِ بذلك، بل بدأتُ أقرأ قصص الصحابة والتابعين عن أثر الذكر في حياتهم، وكنتُ أستلهم منها قوة الاستمرار. هذه القصص كانت تذكرني دائمًا بمدى تأثير الذكر في صنع حياة مليئة بالطمأنينة والبركة.

بدأتُ أجمع أذكارًا خاصة لمواقف مختلفة. عندما أشعر بالخوف، كنتُ أردد «حسبنا الله ونعم الوكيل»، وعندما أشعر بالضيق، كنتُ أقول «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنتُ من



الظالمين». هذه الأذكار أصبحت ملجئي في كل لحظة صعبة، وكنت أجد فيها الراحة التي أحتاجها.

حتى في التكنولوجيا، وجدتُ وسيلة لنشر الذكر. كنتُ أشارك أذكارًا يومية على وسائل التواصل الاجتماعي، أشجع الآخرين على الذكر، وأشعر أنني أساهم في نشر الخير. وفي يومي العادي، كنتُ أخصّص لكل وقت ذكرًا معينًا. أثناء العمل، كنتُ أردد «لا إله إلا الله»، وقبل النوم كنتُ أستغفر الله. هذه العادة جعلت يومي كله مرتبطًا بالله، مليئًا بالنور والسكينة.

الذكر غير حياتي بشكل لم أتوقعه. أصبح جزءًا لا يتجزأ من يومي، يرافقني في كل خطوة وكل لحظة. شعرتُ أن الذكر ليس فقط عبادة، بل هو أسلوب حياة يربطني بالله في كل تفاصيل يومي. عندما عدتُ إلى الذكر، عدتُ إلى نفسي، وعدتُ إلى الله.



«الحياة ليست ما نراه، بل ما نشعر به بعد أول سقوط حقيقي».



«حين تصبح الأيام متشابهة، فذلك نداء من الروح للتغيير».



«الظلام ليس دائماً عدوًا، بل أحياناً هو دعوة للبحث عن النور».



«الخسائر الحقيقية ليست فيما نفقده، بل فيما نضيعه داخل أنفسنا».

عن الأصدقاء



«الصديق الحقيقي هو من يرى حزنك في صمتك، لا في دموعك».



«بعض الأصدقاء يشبهون الشرفات المطلة على الضوء، لا تراهم إلا حين تضيق بك الجدران».



«الصدقة ليست بعدد السنين، بل بقدرة أحدهم على البقاء رغم كل شيء».



«هناك أصدقاء يعبرون حياتك كنسمة صيف، ينعشونك للحظة ثم يمضون، وهناك من يبقون كالهواء، لا غنى عنهم».



«ليست كل عشرة صداقة، فبعض العلاقات مجرد مساحة مشتركة، لكنّها لا تحمل دفء القلب».



«الأصدقاء الحقيقيون لا يختفون حين تعصف بك الحياة، بل
يصبحون مظلتك تحت المطر».



«بعض الصداقات تبدأ صدفة، لكنها تصبح قدرًا».



«من يفرح لفرحك أكثر منك، ومن يحزن لحزنك دون أن
تتحدث، هو صديقك الحقيقي».



«الصداقة الحقيقية لا تحتاج إلى تواصل يومي، تحتاج فقط
إلى قلب يفهمك في أي وقت».



«هناك من يسمعون كلامك، وهناك من يسمعون قلبك،
هؤلاء هم الأصدقاء».



«الصديق الذي يذكرك بالله، خيرٌ من ألف صديق يذكرك
بنفسك».



«الخيانة لا تأتي من عدو، بل من يد كنت تظنها أمانك».



«الصدقة التي تنتهي بسبب موقف، لم تكن صداقة بل كانت
مجرد مصلحة مؤقتة».



«حين تتغير الظروف، ستعرف من كان صديقاً ومن كان
مجرد عابر سبيل».



«بعض الأصدقاء لا يعودون كما كانوا، إما أن تبتعد، أو تتقبل
التغير بصمت».



«لا تختبر صديقك في فرحك، بل في حزنك، فالكل يصفق للأفراح، لكن القليل من يجلس معك في العتمة».



«الأصدقاء ليسوا أولئك الذين يملؤون وقتك، بل من يملؤون فراغ قلبك».



«أحياناً، يكون الصديق الوحيد الذي تحتاجه هو نفسك».



«ليس كل من يعرف اسمك صديقك، بعضهم لا يعرفك إلا عند الحاجة».



«الأصدقاء الذين لا يتركونك حين تسقط، هم الذين يستحقون أن تحتفل معهم حين تنهض».



«لا تحزن على صديق تغير، بل اشكر الله أنه كشف لك حقيقته».



«أقسى أنواع الفقد، هو أن تفقد صديقاً وهو لا يزال حياً».



«بعض الصداقات تنتهي دون خلاف، فقط لأنَّ أحد الطرفين توقف عن التمثيل».



«الخدلان من الصديق أشدَّ من خيانة العدو، لأنَّ العدو لم يكن يوماً جزءاً منك».



«الصداقة الحقيقية نادرة كالمعادن النفيسة، تحتاج إلى وقتٍ لتُكتشف، لكنَّها تدوم للأبد».



«الأهل ليسوا مجرد روابط دم، بل روابط حياة لا تُعوّض».



«قد تختلف مع أهلك، لكنهم وحدهم الذين سيقون إلى جانبك حين يختفي الجميع».



«حين يخذلك الجميع، يبقى حضن العائلة هو الملاذ الأخير».



«الأب هو الرجل الوحيد الذي يحبك حباً صامتاً، لكنه يظهر في خوفه عليك».



«الأم هي دعاؤك الذي يسبق خطواتك، حتى وأنت لا تدري».



«البيت ليس المكان، بل القلوب التي تحويه».



«الحنين لا يكون دائماً إلى أماكن، أحياناً يكون لأصواتٍ
فقدناها في البيت».



«لا شيء يملأ الفراغ الذي يتركه فقدان أحد من العائلة، كأنَّ
قطعة من القلب تُقتلع ولا تعود».



«قد تسافر، قد تبتعد، قد تعيش بعيداً، لكن صوت أمك يبقى
الوطن الحقيقي».



«العائلة ليست مثالية، لكنَّها المكان الوحيد الذي يُحتمل فيه
سوء الفهم دون فراق».



«الأهل هم الأمان الوحيد الذي لا يعوّضه أحد».



«الجدّة ليست مجرد شخص مسنّ، بل ذاكرة الأجيال
وحكايات الزمن الجميل».



«العائلة ليست دائماً كما نحلم، لكنّها تظل المكان الذي
نشعر فيه بالانتماء».



«لا تبحث عن الحب في البعيد، أحياناً يكون بين جدران بيتك
وأنت لا تراه».



«حين تكبر، ستدرك أن أجمل الأوقات كانت تلك التي
قضيتها وسط أهلك دون أن تعي قيمتها».



«العائلة هي الحُضن الذي يحتضنك حتى وأنت تتظاهر بالقوة».



«لا تنتظر أن تفقد أحدًا لتقدّر وجوده، فبعض الغياب لا يُعوّض».



«حين تفقد أحد والديك، تدرك أن نصفك الذي لم تفكر فيه كثيرًا قد رحل إلى الأبد».



«البيوت التي تُبنى على الحب والرحمة، تظل عامرة ولو كانت بسيطة».



«العائلة ليست دائمًا سهلة، لكنّها دائمًا تستحق العطاء».



«الأخ ليس مجرد فرد من العائلة، بل هو كتف تستند عليه حين تميل بك الحياة».



«قد تخذلك الدنيا، وقد يخذلك الأصدقاء، لكن الأهل هم من يعيدونك إلى الحياة كل مرة».



«أحنُّ اللحظات هي تلك التي تجتمع فيها العائلة على طاولة واحدة، حتى وإن لم يتحدثوا كثيرًا».



«حين يغيب البيت الذي نشأ فيه، تشعر كأنك فقدت جزءًا من هويتك».



«الأهل هم المكان الوحيد الذي تستطيع أن تكون فيه على حقيقتك دون أن تخشى الأحكام».



«ما نخاف مواجهته، غالباً ما يحمل الحلول التي نهرب منها».



«الصمت أحياناً ليس ضعفاً، بل هو حديثٌ بين القلب والروح».



«كل الطرق تؤدي إلى الله، فقط اسلكها بقلب صادق».



«الأحلام لا تموت، نحن من نتوقف عن الإيمان بها».



«أحياناً، تحتاج إلى أن تضيع، لتجد الطريق الذي لطالما بحثت عنه».



«القلب المكسور ليس نهاية، بل بداية لفهم أعمق للحياة».



«النسيان ليس دائماً نعمة، فأحياناً يذكرنا الألم بما لا يجب أن يُنسى».



«الطمأنينة ليست في الظروف، بل في القناعة بأن الله يدبر أمورنا».



«بعض الإجابات لا تأتي باليسؤال، بل بالصبر والانتظار».



«الحياة لا تُقاس بطول الأيام، بل بعمق اللحظات التي نعيشها».



«الندوب ليست عيباً، بل دليل أننا نجونا من معارك لم نخبر بها أحداً».



«الأمل يولد في أصعب اللحظات، حين نكاد نصدق أنه اختفى».



«الحرية ليست أن تفعل ما تشاء، بل أن تتقبل نتائج قراراتك بشجاعة».



«التسامح ليس ضعفًا، بل هو القوة التي لا يملكها إلا القليلون».



«القلوب النقية تعاني بصمت، لكنها تجد العزاء في يقينها».



«الحياة ليست عادلة دائمًا، لكن الإيمان يجعلها أكثر احتمالًا».



«حين تفقد ما كنت تظنه كل شيء، تدرك أنه لم يكن سوى جزء من رحلتك».



«الراحة الحقيقية ليست في البعد عن المشكلات، بل في مواجهتها بقلب مطمئن».



«ما نخسره أحياناً يكون بدايةً لشيء أجمل لم نكن نتوقعه».



«السعادة لا تأتي من الخارج، بل من كيفية رؤيتك لما لديك».



«كل سقوط يعلمنا درساً، حتى لو لم ندركه في لحظته».



«الحب الحقيقي لا يعرف المسافات، بل يعرف الصبر».



«في كل تجربة ألم، حكمة مخفية لا يراها إلا الصابرون».



«ليس كل ما نرغب به خيرًا لنا، وليس كل ما نخسره خسارة».



«البحث عن الكمال هو أسرع طريق للإحباط».



«الغفران هو أقوى أشكال الحب».



«القلب الذي يتألم كثيرًا، يصبح أكثر رحمة بالآخرين».



«الوقت يمر، لكن الذكريات تبقى محفورة في القلب».



«الحياة ليست كما تبدو، بل كما ندرکها بعد أول انكسار».



«القرارات الصغيرة تصنع الفارق الكبير في حياتنا».



«لا تنتظر التغيير، كن أنت التغيير الذي تبحث عنه».



«القلب الذي يحمل الأمل، لا يشيخ أبدًا».



«التحديات هي الفرص التي تأتي متخفية في هيئة صعوبات».



«الصدقة الحقيقية هي تلك التي تبقى رغم تغير الأيام».



«الإيمان هو الثبات حين تهتز كل الأشياء من حولك».



«لا شيء يدوم، لا الحزن ولا الفرح، فكن مستعدًا لكليهما».



«الأشياء الجميلة تأتي في الوقت الذي لا تتوقعه».



«القوة الحقيقية ليست في السيطرة، بل في التوازن».



«الرضا هو أعلى درجات الغنى».



«ما تبحث عنه في العالم، قد يكون بداخلك منذ البداية».



«الشجاعة هي أن تواجه مخاوفك، لا أن تنكر وجودها».



«كل شيء يبدأ بفكرة، فاحرص على أن تكون أفكارك

جميلة».



«الوقت لا يعيد نفسه، لكنه يمنحك فرصة جديدة كل يوم».



«النجاح الحقيقي هو أن تبقى صادقاً مع نفسك».



«السعادة لا تتعلق بالمكان، بل بحالة القلب».



«الماضي لا يمكن تغييره، لكن الدروس التي يحملها يمكن أن تغير مستقبلك».



«الحب الصادق لا يحتاج إلى وعود، بل إلى أفعال تثبته».



«كل نهاية تحمل في طياتها بداية جديدة».



«الأمان لا يأتي من الخارج، بل من الثقة بالنفس».



«لا تخشَ التغيير، فقد يكون أجمل ما يحدث لك».



«النجاح ليس أن تصل إلى القمة، بل أن تبقى هناك بتواضع».



«أجمل اللحظات هي تلك التي تأتي بعد صبر طويل».



«الحرية الحقيقية تبدأ من تحرر العقل من القيود الوهمية».



«لا تفسر صمت الآخرين دائماً بأنه تجاهل، فقد يكون

احتراماً لمشاعرك».



«التوازن في الحياة هو مفتاح الراحة النفسية».



«لا يمكننا التحكم في الظروف، لكن يمكننا التحكم في ردود أفعالنا».



«الأمل هو أن ترى النور رغم العتمة».



«أحياناً، يكون الصمت أبلغ من ألف كلمة».



«ليس المهم كيف تبدأ، بل كيف تستمر».



«الندم لا يغير الماضي، لكنه قد يبنى مستقبلاً أفضل».



«كل شيء يحدث لسبب، حتى وإن لم نفهمه الآن».



«لا تدع الماضي يسلب منك جمال الحاضر».



«الشخص القوي لا يخشى الفشل، بل يتعلم منه».



«عش ببساطة، تجد السعادة في التفاصيل الصغيرة».



«أحياناً، أفضل رد على الإساءة هو التجاهل».



«الثقة بالنفس هي أول خطوات تحقيق الأحلام».



«كل يوم هو فرصة جديدة لإعادة كتابة قصتك».



«الحياة تعلمنا، لكن لا شيء يعادل درس التجربة».



«لا تبحث عن الكمال، بل عن التحسن المستمر».



«القلب الذي يحب بصدق، يسامح بصدق».



«الأشياء الجميلة تأتي لمن ينتظر بصبر».



«احترم صمتك كما تحترم كلماتك، فكلاهما يعبر عنك».



«الإيمان يجعل المستحيل ممكناً».



«اجعل السلام الداخلي أولويتك، تجد الحياة أجمل».



«من أعرض عن ذكر الله، ضاق قلبه وضافت دنياء، فذكر الله

مفتاح السكينة».



«لا سعادة للقلب إلا بقربه من الله، فابحث عن النور في

كتابه».



«حين تتوه، تذكر أن في القرآن هداية، وفي الدعاء نجاة».



«لا شيء أرحب من رحمة الله، ولا سند أعظم من التوكل

عليه».



«القلب المعلق بالله لا يعرف الضياع، فهو دائماً في طمأنينة».



«كلما اقتربت من الله، أدركت أن الدنيا زائلة، وأنّ الباقي هو العمل الصالح».



«السعادة ليست في كثرة المال، بل في طمأنينة القلوب بالإيمان».



«الأمان الحقيقي ليس في البشر، بل في يقينك بأن الله لا يضيعك».



«القرآن حياة، فلا تجعل قلبك يعيش في ظلمة البعد عنه».



«لا تقلق، فإن مع العسر يسرا، والله لا يترك عباده الصابرين».



«الدعاء هو النافذة التي تنفتح للروح حين تضيق بها الدنيا».



«التوكل على الله هو الثقة التي تمنح القلب راحة لا توصف».



«من جعل القرآن ربيع قلبه، فلن يضل في حياته أبداً».



«القلوب التي تتعلق بالله، لا تهزمها الدنيا».



«الحياة رحلة، والمهم أن تحمل زاداً من التقوى فيها».



«الرضا بقضاء الله باب من أبواب السعادة الدائمة».



«كلما زادت همومك، زد من استغفارك، تجد الأبواب

تُفتح».



«كن مع الله، يكن الله معك، فتطمئن وتنجو من كل خوف».



«كلما تعثرت، تذكر أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً».



«الصلاة راحة، والدعاء سكينه، والقرآن نور، فلا تهملها».



«إذا شعرت بضيق، فتذكر أن الله أقرب إليك من جبل

الوريد».



«اللهم اجعلنا من عبادك الذين يذكرونك في الرخاء، فلا

تنساهم في الشدة».



«لا تحزن، فما عند الله خير وأبقى».



«إذا انقطعت بك الأسباب، فتذكر أن الله لا يُغلق بابه في وجه أحد».



«الدنيا دار فناء، فلا تتعلق بما لا يدوم».



«كلما زاد يقينك بالله، زاد اطمئنان قلبك».



«افتح قلبك للقرآن، تجد فيه شفاء لكل ألم».



«اللهم اجعل القرآن ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وجلاء همومنا».



«ما خاب من استغفر، ولا ضل من استعان بالله في كل أمره».



«إن الله مع الصابرين، فاجعل الصبر زادك في هذه الحياة».



«الدعاء يغير الأقدار، فلا تتوقف عن رفع يديك إلى الله».



«لا تخف من المستقبل، فمن وثق بالله وجد الخير فيه».



«كلما ذكرت الله، شعرت بأنك لست وحدك في هذه الحياة».



«من أراد السعادة، فعليه بكثرة الذكر والصلاة على النبي».



«الليل فرصة لتجديد العهد مع الله، فقم وصلي وناجه».



«العفو والتسامح طريقك إلى رضا الله وراحة القلب».



«الثقة بالله تجعل المستحيل ممكناً، فاستعن به في كل خطواتك».



«الله وحده يعلم ما في القلوب، فلا تحمل همّ الفهم الخاطئ من الآخرين».



«كلما نظرت إلى السماء، تذكر أن هناك رباً يسمعك ويدبر أمرك».



«اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همّنا، واجعلنا من الذاكرين الشاكرين».



«الحكمة ليست في كثرة المعرفة التي نمتلكها، بل في كيفية تطبيقها في حياتنا اليومية بطريقة صحيحة تعكس وعينا وتجربتنا».



«القلب الممتلئ بالحب لا يعرف طريقاً للكراهية، فهو مسكن للسلام والطمأنينة، ينبض بالمغفرة ويمنح الآخرين الأمان دون مقابل».



«كل يوم يشرق هو فرصة جديدة لنملأ حياتنا بالذكريات الجميلة، فالحياة ليست بطولها، بل بلحظاتها التي تترك أثراً في قلوبنا».



«الماضي يبقى ماضياً، إلا إذا سمحنا له بأن يتحكم بحاضرنا، فلا تدعه يعوقك عن التقدم، بل اجعله درساً تتعلم منه لا عبئاً تحمله».



«لا تقارن رحلتك برحلة غيرك، فلكل منا طريقه الفريد، ولكل إنسان توقيته المختلف في النجاح، فالمهم أن تصل في اللحظة التي تناسبك».



«الأشياء التي نخشى فقدانها، غالبًا ما تكون الأقل أهمية عندما نعيد ترتيب أولوياتنا ونفهم ما هو حقًا ذو قيمة في حياتنا».



«السعادة ليست في امتلاك كل شيء، بل في تقدير النعم الصغيرة التي بين أيدينا، والتي قد تبدو عادية لكنّها في الحقيقة كنوز مخفية».



«المحن تصنع الأبطال، والتحديات تخلق الفرص، فكل سقوط هو خطوة نحو النضج، وكل انكسار يعلمنا كيف ننهض بشكل أقوى».



«الأمان لا يوجد في الأماكن التي نعيش فيها، بل في القلوب التي نشعر معها بالطمأنينة، فاليوت الحقيقي هو من يحتضن روحك قبل جسدك».



«ما تبحث عنه في العالم الخارجي، قد يكون مزروعاً في داخلك منذ البداية، لكنك لم تنظر إليه بعد بالعين التي ترى الحقيقة».



«العقل القوي لا يتأثر بالعواصف التي تحيط به، بل يتعلم كيف يبحر خلالها بثقة، مدرّكاً أن كل ربح تحمل درساً يجب فهمه».



«الوقت هو المعلم الأكبر الذي يمر دون أن ينتظر أحداً، فاستغل كل لحظة فيما يفيد، لأنّ ما يضيع لن يعود أبداً».



«النجاح الحقيقي لا يُقاس بالمال أو المناصب، بل بالسلام الداخلي الذي تشعر به عندما تضع رأسك على وسادتك ليلاً بلا ندم».



«الأمل هو أن ترى الضوء رغم كثافة الظلام، أن تؤمن بأن كل شيء مؤقت، وأن أصعب اللحظات ستصبح ذكريات يومًا ما».



«لا تتوقف عند الألم، بل اجعله سلمًا ترتقي به إلى مراحل جديدة من القوة، فالألم ليس نهاية، بل بداية لصقل الروح».



«القلوب النقية تعكس نورًا لا يخبو أبدًا، لأنها تحمل في داخلها الحب الصادق، والنية الطيبة، والإيمان بأن الخير سيعود يومًا ما».



«ما نخاف مواجهته، غالبًا يحمل الحل الذي نهرب منه، فالهروب ليس حلًا، بل تأجيل لمشكلة ستعود لاحقًا بشكل أكبر».



«الحياة ليست سباقاً، بل رحلة يجب أن نستمتع بكل تفاصيلها، فالعبرة ليست في الوصول بسرعة، بل في الاستمتاع بكل خطوة على الطريق».



«لا شيء يستحق أن تفقد نفسك لأجله، فسلامك الداخلي أثمن من أي شيء آخر قد تحاول الحفاظ عليه على حساب ذاتك».



«كل بداية صعبة، لكنّها تستحقُّ العناء، لأنّ الأشياء التي تأتي بسهولة نادراً ما تكون ذات قيمة حقيقية».



«الحب الصادق لا يضيع، حتى لو ابتعدت المسافات وتغيرت الظروف، فالأرواح التي اجتمعت على الصدق تبقى متصلة رغم كل شيء».



«لا تتوقع من الجميع أن يفهم مشاعرك، فالبعض لا يسمع إلا صوته الداخلي، وما لم يشعروا به في قلوبهم لن يدركوه في كلماتك».



«التسامح هو أن تمنح نفسك الحرية من ثقل الكراهية، لأنَّ الحقد لا يؤدي إلاَّ صاحبه، أما العفو فيحرّر الروح من سجن الألم».



«لا تبحث عن شخص يكملك، بل كن مكتملًا بذاتك أولاً، لأنَّ الحب الحقيقي ليس في الاحتياج، بل في التشارك والاستغناء عن النقص».



«العقل المدبر يصنع فرصًا حيث يراها الآخرون عقبات، بينما العقل المتردد يقف متفرجًا في انتظار أن تأتيه الفرصة جاهزة».



«الابتسامة البسيطة قد تغير يومًا كاملاً، فالكلمة الطيبة والوجه البشوش قد يكونان البلمس الذي يحتاجه قلب مرهق».



«الأحلام تتحقق لمن يؤمن بها أكثر من خوفه من الفشل، فالخطوة الأولى لتحقيق أي شيء هي الثقة بأنك قادر على الوصول».



«لا تنتظر الفرص، بل اصنعها بنفسك، لأن الانتظار قد يطول، بينما الخطوات الصغيرة التي تبدأ بها اليوم قد تقودك لأماكن عظيمة غداً».



«الرحلة أهم من الوصول، لأنها تحمل الدروس التي نصبح بها أقوى، فالتجربة هي التي تصنع النجاح وليس مجرد النتيجة النهائية».



«لا تخف من الفشل، فهو جزء من طريق النجاح، فالسقوط ليس نهاية الطريق، بل فرصة للنهوض بأسلوب جديد».



«الكلمات الطيبة لها أثر لا يمحوه الزمن، فقد تنسى ما قيل لك، لكنك لن تنسى كيف جعلك شخص ما تشعر».



«العطاء بدون انتظار المقابل هو أعلى درجات النقاء، فالأيدي التي تعطي بصدق تجني الخير ولو بعد حين».



«لا يوجد طريق واحد للسعادة، فكل منا يصنعها بطريقته، فلا تبحث عنها عند الآخرين، بل اصنعها بداخلك».



«السكون أحيانًا يكون الجواب الذي نبحث عنه، ففي لحظات الصمت تتكشف الحقائق التي كانت مخفية وسط الضجيج».



«لا تدع الخوف يمنعك من تجربة أشياء جديدة، فالمجهول قد يحمل لك مفاجآت لم تكن تحلم بها».



«عندما تغلق الأبواب، تذكر أن الله قد يفتح لك بابًا لم تتوقعه، فكل تأخير قد يخفي وراءه خيرًا لم تدركه بعد».



«لا شيء يبقى للأبد، فتعلم أن تودع دون أن تحزن، لأن كل شيء في الحياة مؤقت، بما في ذلك الأحزان».



«الحكمة الحقيقية هي أن تعرف متى تتحدث ومتى تصمت،
فليس كل ما يُقال يجب أن يُسمع، وليس كل صمت ضعف».



«القلب الذي يعرف السلام لا يهزه شيء، لأنَّ الطمأنينة تأتي
من الداخل، لا من الظروف الخارجية».



«كل ما تحتاجه للحياة الجميلة هو قلب ممتن ونفس مطمئنة،
فالشكر والرضا هما المفتاح لكل سعادة».



الخاتمة

في ختام هذه الرحلة، التي أصفها بأنها رحلة التبر والشفاء، أجد نفسي ممتنة لله العظيم الذي منحني الفرصة لاكتشاف هذا الطريق النوراني. بدأت الرحلة بآية واحدة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽¹⁾، وكأنها كانت همسة إلهية توقظني من غفلة طويلة. هذه الآية لم تكن مجرد كلمات تتردد، بل كانت بداية لتغيير جذري في داخلي، ولإعادة ترتيب معاني الحياة في قلبي.

لقد علمتني هذه التجربة أن الألم أحياناً ليس إلا دعوة خفية من الله لنقترب منه. في كل لحظة شعرت فيها بالضعف، كان الذكر هو السند الذي أعادني إلى قوتي. أدركت أن الذكر ليس مجرد ترديد كلمات، بل هو أسلوب حياة ينبض بالطمأنينة، وشریان يربط الروح بخالقها.

(1) سورة طه، آية 124.



مع كل يوم مضى في هذه الرحلة، كنت أرى أثر الذكر يتجلى في كل جانب من حياتي. تغيرت نظرتي للأمور، أصبحت أكثر هدوءاً وصبراً، وأكثر امتناناً للنعم التي كنت أغفل عنها. كان الذكر ملجئاً في لحظات التوتر، ورفيقي في لحظات السعادة. شعرت كيف أن كلمات بسيطة مثل «سبحان الله» و«الحمد لله» يمكنها أن تصنع فارقاً عظيماً في الروح، وتبعث فيها الطمأنينة والقوة.

إلى والديّ العزيزين، أنتما النور الذي أضاء حياتي منذ البداية. أستشعر دعواتكما لي في كل خطوة خطوتها، وأسأل الله أن يبارك فيكما، ويحفظكما، ويرزقكما من فضله العظيم. وإلى كل من فقد عزيزاً، أقول: لا زالت دعواتكم تصل إلى من تحبون، أسأل الله أن يجمعكم بهم في جنات النعيم، حيث لا حزن ولا فراق.



«الصمت لغة القلوب المثقلة، حين تعجز الكلمات عن التعبير».



«الوحدة ليست غياب الآخرين، بل غياب من يفهم صمتك قبل حديثك».



«كل شيء يبدو طبعياً... حتى تنظر إليه بعين الحقيقة».



«الأمان ليس في البقاء حيث تعرف، بل في تعلم كيف تواجه ما لا تعرف».



أحبائي القراء،

هذه الكلمات ليست مجرد قصّة خاصّة بي، بل هي دعوة لكل منكم، دعوة للتأمل في رحمة الله، وللبحث عن ذلك النور الداخلي الذي ينير حياتنا مهما كانت التحديات. إذا مررتم بتجربة مشابهة، أو إذا أثرت فيكم آية أو لحظة ذكر كما أثرت في حياتي، فأنا أتشرف بمعرفة قصصكم. تواصلوا معي عبر حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي، فأنا أؤمن أن كل تجربة هي درس يحمل معاني عميقة لنا جميعًا. أود أن أسمع منكم، أن أشارك معكم هذه الرحلة الروحية التي أضفت إلى حياتي أبعادًا لم أكن أدركها من قبل.



«بعض الأخطاء ليست أخطاء، بل دروس لم نستوعبها بعد».



«الألم الحقيقي هو ذاك الذي لا يُقال، لكنّه يتغلغل في الروح».



«القرآن ليس كلمات تُقرأ، بل رسائل تُحيي القلوب».



«حين تصغي لقلبك، تجد الإجابات التي لم تكن تبحث عنها».



«البدايات لا تأتي مع الزمن، بل مع قرار التغيير».



دعاءٌ أخير

«اللهم اجعلنا من عبادك الذاكرين الشاكرين، الذين يرضون بعطائك ويسلمون لأقدارك. اجعل حياتنا مليئةً بذكرك، وقلوبنا راضيةً بعفوك، ونفوسنا مطمئنة بحبك. اللهم اجعل القرآن ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وجلاء همومنا. اغفر لنا ذنوبنا كلها، واجعلنا ممّن يستظلون بظلك يوم لا ظلّ إلا ظلك».

اللهم ارحم موتانا وموتى المسلمين، واجعل قبورهم روضة من رياض الجنة. وارزقنا يا الله في هذه الدنيا القرب منك، وفي الآخرة الفردوس الأعلى بفضلك ورحمتك. اجعل هذه الكلمات صدقة جارية لي ولمن قرأها، واجعل أثرها في القلوب ممتدًا.



«الحقيقة ليست ما نريد سماعه، بل ما نحن مستعدون

لتقبله».



«ليس كل من يتسم سعيداً، فبعض الوجوه تحمل خلفها

حكايات لا تُحكى».



«الندم هو إدراك متأخر لقيمة ما لم ننتبه إليه».



«كل خسارة تفتح باباً لرؤية جديدة، لمن يجروء على النظر».



«الماضي لا يُمحى، لكنه يُعاد فهمه مع الزمن».



هدية لكل أحبتي

هذا الكتاب هو هدية من قلبي لكم، هو رسالة حب وأمل،
تذكرنا جميعًا بأن القرب من الله هو أعظم مكسب يمكن أن
نحصل عليه. أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه
الكريم، وأن يكون سببًا في نشر الخير، وبابًا لتغيير حياة كل من
يقرأه نحو الأفضل.



«الألم هو اللغة التي يخبرنا بها القلب أنه بحاجة للشفاء».



«حين تفقد الألوان معناها، يصبح العالم رماديًا بلا روح».



«القوة ليست في عدم السقوط، بل في القدرة على النهوض

بعد كل مرة».





ختام الرسالة

في نهاية هذه الرحلة، أترككم في رعاية الله الذي لا تضيع ودائعه. أرجو لكم حياة مليئة بالسلام الداخلي، والسكينة التي لا تنتهي. اجعلوا الذكر زادكم اليومي، والدعاء وسيلتكم للتقرب من الله، والاستغفار بابتكم للراحة النفسية. شكرًا لكل من قرأ هذا الكتاب، ولكل من شاركني هذه الرحلة بروحه وكلماته.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الكاتبة: قلم ناطق
نحس إبراهيم الجهني



حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي

 @1talking_pen

 @glmateg

 @glmateg

شارك قصتك أو تأثير كتابي «رحلة التدبير والشفاء»

أحب أن أسمع منكم! شاركوني قصصكم وتجاربكم، أو كيف أثر
هذا الكتاب في حياتكم. تواصلكم يثري هذه الرحلة ويمنحها
أبعادًا جديدة.

