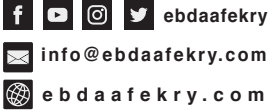


أُخِرْ فِكْرَكَ!

ومضات تير درب حياتك!

د. منى حسن

الناشر



تأليف د. منى حسن

يسرنا كتابة تعقيب على الكتاب على العناوين المسجلة أدناه

Facebook: mona hasan (منى حسن)

Email: nsirat.mona@gmail.com

Phone: +972542599449

ملكية زاهر : لوحة الغلاف تصميم

رقم الإيداع: 0215 / 2020

الرقم المعياري الدولي: 978-9921-714-41-8

الطبعة الثانية - إبريل 2020

هاتف: 22675321 - فاكس: 22675365

ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري)
(يمنع النسخ أو التصوير أو النقل أو النشر في موقع الشبكة الالكترونية
أو الاقتباس من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر
ومن يخالف ذلك يقع تحت طائلة الملاحقة القانونية)

إهداء



أُهْدِي كِتَابِي هَذَا إِلَى مَنْ مَنَحَنِي
الْمَعْرِفَةَ، أَتَانِي الْعِلْمَ، رَفَعَ دَرَجَاتِي،
مَنْ عَلَيَّ مِنْ عَطَائِهِ وَأَكْرَمَنِي بِنَفْحَاتِ
نُورِهِ، فَحَفِظَنِي وَلَا زَمَنِي أَيْنَمَا كُنْتُ
وَأَيْنَمَا ذَهَبْتُ .

وَسَيَّبِقِي مَعِي حَتَّى انْقِضَاءِ أَجَلِي .
إِلَيْكَ يَا اللَّهُ، فَأَرْجُو أَنْ تَقْبَلَ مِنِّي .

سيرة ذاتية

- د. منى حسن من مواليد مدينة الطيبة فلسطين.
- حاصلة على البكالوريوس في التربية الخاصة.
- حاصلة على الماجستير في الأجهزة التعليمية.
- حاصلة على دبلوم في الإدارة التربوية.
- حاصلة على دكتوراة في الإدارة التربوية من جامعة اليرموك في الأردن.
- حاصلة على العديد من الدبلومات في مجال البرمجة اللغوية العصبية والتنمية البشرية.
- مؤسسة ومديرة مركز إنارة لتطوير الذات.
- تعمل مدرسة ومحاضرة.
- تعمل مرشدة ومدربة في البرمجة اللغوية العصبية.
- مؤلفة كتاب (أنر فكرك).

مقدمة

بِسْمِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا
كَثِيرًا يَلِيقُ بِجَلَالِ وَجْهِهِ وَعَظِيمِ سُلْطَانِهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا
وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ إِلَّا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ.

”أَنْزِرْ فِكْرَكَ“ .. كِتَابٌ يُنِيرُ دُرُوبَ الظَّلَامِ وَيُضِيءُ وَهَجَ قُلُوبِ
مُطْفَأَةٍ وَيَسْطَعُ فِي حَيَاةِ الْبَائِسِينَ كَضَوْءِ الشَّمْسِ الَّذِي يَلَامِسُ الْجُلُودَ
فَيُؤَثِّرُ عَلَى لَوْنِهَا وَيَمْنَحُهَا اللَّوْنَ الذَّهَبِيَّ وَيَجْعَلُهَا أَكْثَرَ قُوَّةً وَتَبَاتًا.
وَمَضَاتٌ.. لِأَنَاسٍ عَاشُوا بِسَلَامٍ دَاخِلِيٍّ رَهِيْبٍ وَالَّذِي بِدَوْرِهِ
انْعَكَسَ عَلَى حَيَاتِهِمْ لِيَأْتُوا اللَّهَ بِقَلْبٍ طَاهِرٍ سَلِيمٍ وَعَقْلٍ نُورَانِيٍّ،
لِأَشْخَاصٍ أَدْرَكُوا مَعْنَى الْحَيَاةِ وَسِرَّ حَيَاتِهِمِ الْعَظِيمِ وَهَدَفَهُمِ الْأَسْمَى
فَبَدَّلُوا كُلَّ مَجْهُودٍ لِبُلُوغِهِ.

طُلُمَاتٌ.. لِأَشْخَاصٍ لَمْ يَفْهَمُوا مَعْنَى الْحَيَاةِ فَطَعَوْا وَعَانَتُوا فِي
الْأَرْضِ فَسَادًا. أَنَاسٌ بُتَّ الْيَأْسُ وَالْإِحْبَاطُ فِي دَوَاحِلِهِمْ فَأَصْبَحُوا



عَازِزِينَ عَنِ تَحْقِيقِ أَحْلَامِهِمْ. عَاشُوا فِي سُجُونِ عُقُولِهِمْ وَقُيُودِ
فِكْرِهِمْ، حَبِيبِي الْأَوْهَامِ وَالْهَوَاجِسِ. ظَلَامٌ دَاخِلِيٌّ دَامِسٌ أَقْبَعَهُمْ فِي
صُنْدُوقِ مُحْكَمِ الْإِعْلَاقِ فَوْقَ رُؤُوسِهِمْ، لَمْ يَتَمَكَّنُوا مِنْ ائْجَادِ الْمِفْتَاحِ
الْمُنَاسِبِ لِفَتْحِهِ مَهْمَا حَاوَلُوا، لِأَنَّهَمْ لَمْ يُدْرِكُوا أَنَّ الْمِفْتَاحَ الْأَخِيرَ مِنْ
رُزْمَةِ الْمِفَاتِيحِ هُوَ الْمَلَأْتُمْ لِقْفَلِ الصُّنْدُوقِ.

لَعَلَّ وَعَسَى هَذَا الْكِتَابَ يُلَامِسُ جُزْءًا دَاخِلَهُمْ فَيُوقِظُ الرُّوحَ
النَّائِمَةَ وَالْقَلْبَ الْمَطْفَأَ الْهَزِيلَ الَّذِي بِالْكَادِ يَنْبِضُ لِيَعِيشَ فَيُنِيرَ اللَّهُ
قُلُوبَهُمْ وَيُسِّرَ دُرُوبَهُمْ وَيَرْجِحَ عُقُولَهُمْ، عَقْلٌ يَتَفَكَّرُ يَتَدَبَّرُ وَفِكْرٌ
يُسْتَنْتَرُ بِكَلِمَاتٍ تَشْعُبُ بِالْحِكْمَةِ وَالْأَمَلِ وَالْحَيَاةِ وَإِدْرَاكِ لُغْزِ الْحَيَاةِ.

كِتَابِي هَذَا يَشْمَلُ كَلِمَاتٍ نُورَانِيَّةً يُوضِحُ مَا أَدْرَكْتُهُ مِنْ خِلَالِ
عَيْشِي وَدِرَاسَتِي وَتَجَارِي فِي الْحَيَاةِ بِرَغْمِ عُمُرِي الصَّغِيرِ.
مَا الَّذِي يَجِبُ أَنْ أَكُونَ عَلَيْهِ وَمَا الَّذِي عَلَيَّ أَنْ أَتَجَنَّبَهُ لِأَفُوزَ
بِالنَّجَاحِ فِي الدُّنْيَا وَبِالْفَلَاحِ فِي الْآخِرَةِ.
كِتَابٌ يَتَمَيَّزُ بِعُمُقِ الْكَلِمَاتِ مِنْ وَحْيِ الْأَفْكَارِ وَإِلْهَامِ الْأَسْرَارِ
وَوُمُضَاتٍ لِلْأَخْيَارِ وَتَجَنُّبِ دُرُوبِ الْأَشْرَارِ.



ومضة:

وعندما خلا قلبه من الحقدِ والغلِّ، أصبحَ
مُسَاملاً كَأَفْتَدَةِ الطُّيُورِ، يُنِيرُ دَرَبَهُ شَمْسًا صَافِيَةً
مثل قلبِ صَافٍ سَلِيمٍ مُعَاقٍ.

ظلمة:

قلبه غيرُ سَوِيٍّ، مَرِيضٌ بِمَرَضِ أَصْفَرٍ، فَتَلَوْنَ
بِشَوَائِبِ وَعِلَلٍ وَأَسْقَامٍ، ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ
فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾.



قصة

كان هناك جار، كل يوم يرمي الأوساخ عند باب جاره، وجارُه صامتٌ لا ينبسُ ببنت شفة ولا يرد عليه، بل يأخذ الأوساخَ هذه ويرميها في القمامةِ وحتى أنه لا يعاتب جاره اللئيم.

وفي يومٍ من الأيام استيقظ الجار الطيبُ ولم يجد قمامةً أمام بيته فاستغرب، وفي اليوم التالي تكرر ذلك، فقال في نفسه: سأفقّد جاري لعلّه مريضٌ! ذهب لزيارته ليطمئنّ عليه فوجده طريح الفراش. وهُنَا أدرك الجار اللئيمُ بشاعةَ فعله واعتذر من جاره وحتى أنه دَخَلَ في الإسلام.

هذه قصةٌ للرّسولِ عليه أفضلُ الصّلاةِ والسّلامِ وجارُه اليهوديُّ. أمراضُ القلبِ كثيرةٌ جدًّا ومنها الغلُّ والحقدُ والحسدُ والرّياءُ والنّفاقُ والكزُّ، والعُروُ والكِبْرُ، وإذا لم يعالجها الإنسانُ ستستفحلُ

في القلبِ وتصبُحُ كالبقعِ السَّوداءِ تَمَلَأُ فِرَاعَ القلبِ، وَهَكَذَا يَجْعَلُ
لِلشَّيْطَانِ مَوْطِنًا فِي القلبِ، وَإِذَا مَا كَانَ لِلخَيْرِ فِي هَذَا القلبِ مَوْطِنًا،
فحسرهٌ عَلَى هذا الْإِنْسَانِ إِذْ يَغْرُقُ فِي الْآثَامِ وَالذُّنُوبِ.

المرءُ ذُو القلبِ السَّلِيمِ المعافى الخالي من الغل والحسدِ يَحِبُّ
الخَيْرَ لغيرِهِ كما يُحِبُّهُ لِنَفْسِهِ، يَرَى الْجَمِيعَ سَوَاسِيَةً وَلَا يَنْظُرُ إِلَى أَحَدٍ
نظرةً كَبِيرًا، بَلْ يَتَوَاضَعُ لِلْجَمِيعِ حَتَّى مَنْ هُوَ أَصْغَرُ مِنْهُ سِنًا، صَدَقَتْهُ
الابْتِسَامَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى مَحْيَاهُ، مَحْبُوبٌ بَيْنَ النَّاسِ بِسَبَبِ تَوَاضِعِهِ
وَأَخْلَاقِهِ الطَّيِّبَةِ النَّبِيلَةِ.

إِنْ مَلَأَ قَلْبُنَا الحَقْدُ فَلَا يَبْقَى مَكَانًا لِلْحَبِّ فِيهِ، فَالْحَقْدُ وَالْمُؤَدَّةُ
أَوِ المَحَبَّةِ لَا يَجْتَمِعَانِ فِي قلبٍ وَاحِدٍ، كما أَنَّ ذِكْرَ اللهِ الدَّائِمَ عَلَى
لسانِ المرءِ، لَا يَجْتَمِعُ مَعَ كَلِمَاتٍ نَابِيَةٍ تَخْرُجُ مِنْ نَفْسِ اللِّسَانِ، فَمَنْ
يَذْكُرُ اللهَ بِخُشُوعٍ لَا يَمْكِنُهُ النُّطْقُ إِلَّا بِالْكَلِمَاتِ الطَّيِّبَاتِ، فَالقلبُ
الطَّيِّبُ وَالنَّفْسُ الخُلُوقَةُ وَالْإِنْسَانُ العَارِفُ باللهِ لَا يَصْدُرُ مِنْهُ عَمَلٌ
سِوَاهُ أَكَانَ قَوْلًا أَوْ فِعْلًا إِلَّا الْأَمْرَ الطَّيِّبَ.



وكذلك الأمر بالنسبة للشعور الداخلي بالقلب أو بالأحرى الأمراض القلبية، فالحقد مرضٌ تتبَّعُهُ أمراضٌ؛ كالكره، البغض، الرياء، الغيرة والحسد، وكما قال الله تعالى في مُحكم كتابه: {فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا}. صدق الله العظيم.

دَعِ الحقدَ والغيرةَ وتأكدِ بأنَّ ما رزقَهُ اللهُ لغيرِكَ فهو إمَّا فعلاً يكونُ نعمةً وربما نعمةً، فمَنْ يَسْتخدِمُ هذه النعمَ في الشرِّ تَتحوَّلُ إلى نِقَمٍ لِعِصيانِ أمرِ اللهِ بها، وتأكدِ أيضًا بأنَّ اللهُ ما أعطاهُ لغيرِكَ لا بدَّ أنَّهُ يَسْتَحِقُّهُ وأنَّ اللهُ أخذَ مُقابِلَهُ كثيرًا، لِأَنَّ اللهُ يأخذُ ويعطي فهو المعطي المانع الضارُّ النَّافعُ، وهناك همومٌ عند الإنسان لا يلاحظها أيُّ إنسانٍ آخر، فتحسبُه مسرورًا ولكنَّ اللهُ أعلمُ به، ولو أتتكَ لما استطعتَ حملها، فاليومَ النَّاسُ يكفيها ما بها من الشَّقَاءِ الَّذي يُلَازِمُهُمْ أَكثَرَ مِنَ السَّعَادَةِ، والأسبابُ عديدةٌ، إذْ أَنَّهُمْ يلهثونَ وراءَ الحياةِ الدُّنيا وينسونَ الآخرةَ، الجميعُ يركضُ وراءَ جمعِ المالِ على حسابِ أمورٍ أُخرى كثيرةٍ في حياتهم، مثل؛ علاقاتهم الأسرية والوالدية، وعلى حسابِ راحتهم النفسية، ويا ليت ذلك يكفي، بلْ غرقُوا في دُيونٍ كثيرةٍ من أجلِ كمالياتٍ هم بغنى عنها.. ونسوا

أَنَّ رزقَهُمْ فِي السَّمَاءِ وما يوعدون، وعليهم الموازنة بين جميع أمور حياتهم العائلية، المهنية، الشخصية والروحية، لأنَّ حَلَلَ التَّوَازِنِ فِي إحداها يعودُ بالضررِ على حياةِ الإنسانِ ويصبحُ مهددًا إما صحياً أو عاطفياً أو بُعدُهُ عن اللهِ يخسرهُ الفلاحُ في الآخرة.





ومضة:

آمَنَ بِحُكْمِ رَبِّهِ فَلَا مُمْسِيحٌ كَانَتْ تَجْرِعُهُ وَلَا
أَمْرٌ اسْتِطَاعَ أَنْ يُخْرِزَنَّهُ، وَلَا شَيْءٌ نَجَحَ بِإِيْلَامِهِ، بَلْ
يَصْبِرُ حَتَّى يَعْجِزُ الصَّبْرُ عَنْ صَبْرِهِ...
رَضِي، فَتَالَ الرَّضَى.

ظلمة:

يَجْزَعُ لِأَبْسَطِ الْأُمُورِ، وَيَسْخَطُ لِأَتْفَهِ الْأَحْدَاثِ
وَإِنْ يَوْمًا مَرَّ عَلَيْهِ لَيْسَ كَمَا رَغِبَ، يَبِيْتُ يَلْعَنُ
الْيَوْمَ وَالذَّهْرَ وَالزَّمْنَ، وَيَلُومُهُ عَلَى مَا يَحْدُثُ لَهُ
مِنْ نَكْسَاتٍ وَأَزْمَاتٍ.
سَخَطَ، فَحَقَّقَ لَهُ السَّخَطُ.

الحياة لَا تَسَاوِي عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ، فَلَمَّاذَا نَلْقَى لَهَا
بَالًا وَنَحْزَنُ لِأَتْفِهِ الْأُمُورِ وَيُضِيقُ صَدْرُنَا مِنْ أَقْلِ الْأَسْبَابِ؟
لرَبِّمَا تَقُولُونَ لِي؛ الْإِنْسَانُ عِبَارَةٌ عَنْ كِتْلَةِ مَشَاعِرَ وَأَحَاسِيسٍ..
نَعَمْ صَحِيحٌ! وَلَكِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَلَقَ لَنَا الْعَقْلَ مِنْ أَجْلِ
التَّحْكَمِ بِمَشَاعِرِنَا، فَالْإِنْسَانُ لَا يُخْلَقُ فَقَطْ مِنْ قَلْبٍ بَلْ مِنْ
جَسَدٍ وَرُوحٍ وَعَقْلٍ وَنَفْسٍ، وَالحِكْمَةُ أَنْ نَجْعَلَ التَّوَازُنَ بَيْنَ هَذِهِ
جَمِيعِهَا.

يَمَكِّنُنَا التَّحْكَمُ فِي ذَوَاتِنَا وَضَبْطُ مَشَاعِرِنَا وَخَاصَّةً الْمَرْأَةَ،
فَسَبْحَانَ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ لَمْ يَذْكَرْ فِي كِتَابِهِ كَلِمَةَ حُزْنٍ إِلَّا وَسَبَقَهَا
حَرْفُ النَفْيِ: ”وَلَا تَحْزَنُوا، أَلَا تَحْزَنِي، لَا تَحْزَنُ...“، فَالْحُزْنَ لَا
يَلِيْقُ بِالنِّسَاءِ مَا لَهُ مِنْ أَثَرٍ عَمِيقٍ فِي النَفْسِ، مَهْمَا كَانَ فَعَلِينَا
جَمِيعًا إِذَا أَدْرَكْنَا مَعْنَى الْحَيَاةِ الْحَقِيقِي أَن نَعِيَّ بِأَنَّ الْحُزْنَ مَا
هُوَ إِلَّا مَسَبَّبٌ لَضَرِّ نَفْسِيٍّ أَعْمَقَ مِنْهُ عَلَى أَرْوَاحِنَا، إِذَا كَانَ
حُزْنًا دَائِمًا فَيُؤَدِّي إِلَى أَمْرَاضٍ نَفْسِيَّةٍ مِثْلَ: الْاِكْتِنَابِ، الْاِحْبَاطِ
وَالْأَرْقِ، وَهَذَا بَدْوَرِهِ يُوَثِّرُ عَلَى الْعَمَلِيَّاتِ الطَّبِيعِيَّةِ الْيَوْمِيَّةِ فِي
الجَسْمِ، فَيُؤَدِّي إِلَى عِلَلٍ جَسَدِيَّةٍ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى شَكْلِ تَوَرَّمَاتِ
جَسَدِيَّةٍ وَطَفُوحِ جَلْدِيَّةٍ، وَأَمْرَاضِ هَضْمِيَّةٍ وَحَتَّى تَنَفْسِيَّةٍ،
وَغَيْرِهَا نَحْنُ بَغْنَى عَنْهَا.



فالجسدُ مرآةُ العقلِ والقلبِ، ولنْ نستفيدَ بِشَيْءٍ مِنْ
المشاعرِ السَّلبيةِ الَّتِي تُؤدِّي لِأفكارٍ سلبيةٍ وبالتالي تُنتجُ ردودَ
فعلٍ سلوكيةً سلبيةً، إذْ أَنْ حَالَاتِ الحزنِ، الغضبِ والقهرِ تظهرُ
بشكلٍ سلوِكٍ سلبيٍّ على الإنسانِ مما ينفّرُ مِنْهُ الآخِرِينَ بِسَبَبِ
عَدَمِ تحملهم تدمرُهُ وَعَدَمِ تَقَبُّلِ أَخْلَاقِهِ السَّيِّئَةِ.

كتبَ العلماءُ العربُ الكثيرَ من الكُتُبِ الَّتِي تتحدثُ عن
ضبطِ النفسِ وترويضها، والتحكُّمِ في المشاعرِ، مثل الغزالي
رحمه الله، وذكر آليات كثيرة تستخدم لضبط النفس والذات.
فالإنسان العاقل الحكيم هو من يتحكَّم في ذاته ويضبط
أخلاقَهُ وَتَعَامَلَهُ السُّلُوكِي، والإنسان المتهوِّرُ هو مَنْ لَا يَتِمَكَّنُ مِنْ
ضَبْطِ نَفْسِهِ وَالتَّحَكُّمِ فِي مَشَاعِرِهِ كالحزنِ والغضبِ والجزعِ.



ومضة:

ولأنَّ عطاءَهُ مِنْ قَلْبِهِ وَعِلْمِهِ، نَشَرَهُ خَالِصًا
لِوَجْهِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، أَشْرَقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ اسْمِهِ.
وَسَمَا فِي سَمَاءٍ نُورَانِيَّةٍ، وَجَعَلَ اللَّهُ ذِكْرَهُ
يَسْطَعُ بَيْنَ مَشَارِقِ الْأَرْضِ وَمَغَارِبِهَا بِالْخَيْرِ.

ظلمة:

أَعْطَى مِنْ أَجْلِ مَطَامَعِ دُنْيَوِيَّةٍ وَشَهَوَاتٍ
دُنْيَوِيَّةٍ، طَغَا فِي الْأَرْضِ، عَلَا اسْمُهُ فِي الْأَرْضِ،
وَأَنْحَطَّ فِي السَّمَاءِ!
لَيْسَ كُلُّ اسْمٍ عَالِيًّا هُوَ عَلَوًّا

الفهرس

م	الموضوع	الصفحة
1	الإهداء	5
2	سيرة ذاتية	7
3	مقدمة	9
4	وستكتب الأيام	40
5	ومضات وقصص	50-11
6	ثلاث خطوات لتحقيق الحلم	56
7	الأهداف الثلاثة	58
8	الآن دورك	62
9	ومضات وقصص	130-65
10	الفهرس	131